

ÖKO-TEST

RICHTIG GUT LEBEN

www.oekotest.de

KOMPAKT

Fit & Gesund

Nr. K 1003

3,90 Euro

7,60 SFr

D-61709

ÖKO-TEST KOMPAKT Heuschnupfen

Heuschnupfen und Allergien

Wie eine Hyposensibilisierung helfen kann S. 44

Welche Mittel fragwürdig sind S. 50

Mit Heuschnupfen den Alltag meistern S. 70

Nahrungsmittelallergien S. 84

Die TESTs

Nasensprays S. 62

Antiallergische Augentropfen S. 64

Allergiemittel zum Einnehmen S. 66

Neurodermitikercremes S. 120

Mittel bei Hautallergien S. 124



Was ist eigentlich ... | Teff?

Bei Teff handelt es sich um eine Zwerghirse, die seit über 3.000 Jahren vor allem in Äthiopien angebaut wird. Weil das Korn so klein ist, gelangt es mitsamt seiner Hülse in die Mühle. Was durchaus von Vorteil ist, bleiben so doch alle wertvollen Inhalts- und Ballaststoffe erhalten, wie beispielsweise Eisen, Calcium und Zink. Da Teff zudem kein Gluten enthält, eignet es sich auch für Zöliakiebetreffene. Teff schmeckt angenehm nussig und wird entweder ganz oder mit Weizen- und Roggenmehl gemischt zu Brot, Brötchen und vielem mehr verbacken.



Foto: Rasbak/Wikipedia

Zöliakie | Bald Impfstoff?

Bisher gibt es bei Zöliakie keine Heilung. Betroffene müssen lebenslang Diät halten und das Klebereiweiß meiden. Hoffnung kommt nun aus den Laboren des Gießener Zentrums für Kinderheilkunde und Jugendmedizin. Dort läuft die Patentierung eines neuen Impfstoffs für eine frühe Schluckimpfung gegen die weitverbreitete Glutenunverträglichkeit. Die damit verbundene Toleranzbildung gegenüber Gluten soll lebenslang anhalten. In drei bis fünf Jahren, so Abteilungsleiter Professor Klaus-Peter Zimmer, könne der Impfstoff marktreif sein.



Auf Nummer sicher | Visitenkarte für Allergiker

Was darf im Essen drin sein, was nicht? Ein Restaurantbesuch endet für Allergiker manchmal in langen Diskussionen mit dem Personal. Hier sollen kleine Kärtchen Abhilfe schaffen, die diskret dem Kellner übergeben werden und auf denen aufgelistet ist, welche Nahrungsmittel man nicht verträgt. Bestellen kann man die Kärtchen unter www.delicardo.de. Die gute Idee hat aber ihren Preis: 50 Kärtchen kosten knapp 50 Euro.



Fotos: www.delicardo.de/impulse by Communication GmbH (2)

Allergene | Schnelltests helfen beim Aufspüren

Allergieauslösende Zutaten wie Erdnüsse, Sesam oder Soja müssen seit 2005 auf Lebensmittelverpackungen gekennzeichnet werden. Freiwillig ist der Hinweis jedoch, wenn die Allergene unbeabsichtigt in das Produkt gelangen. Viele Hersteller schreiben dann vorsorglich „Kann Spuren von Erdnüssen enthalten“ oder „In unserem Betrieb werden auch Erdnüsse verarbeitet“ auf die Packung. Mehr Sicherheit bei der Kennzeichnung sollen



Foto: Banana Stock

Schnelltests bringen, die derzeit im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz entwickelt werden. Ziel ist es, die Allergene innerhalb von wenigen Minuten aufzuspüren und dabei auch kleinste Mengen zu erfassen. Gelingen soll dies mithilfe von Teststreifen, die ohne großen Aufwand im Betrieb einsetzbar sind. Die Entwicklung soll bis Anfang 2012 abgeschlossen sein.