

# Gute Gastgeber für Allergiker



**Leitfaden für den Umgang mit Allergenen  
in Gastronomie und Hotellerie**



Ernst Fischer, Präsident  
DEHOGA Bundesverband

## Genuss trotz Allergie

Am Abend in ein schönes Restaurant einkehren, sich ein gutes Gericht aus der Speisekarte auswählen, sich verwöhnen lassen – das, was für viele Menschen selbstverständlich ist, kann für Menschen mit einer Lebensmittelallergie oder Unverträglichkeit zum Problem werden.

Das wollen wir ändern! Mit der vorliegenden Broschüre will der DEHOGA Bundesverband seinen Beitrag dazu leisten, dass sich Gäste mit Allergien in Restaurants und Hotels in Deutschland wohl fühlen und so unbeschwert genießen können.

Immer mehr Menschen leiden an einer Allergie. Die Broschüre „Gute Gastgeber für Allergiker“ wirbt um Verständnis für die besonderen Belange von Allergikern und klärt über Ursachen, Auswirkungen und Vermeiden von allergischen Reaktionen auf. Denn nur, wenn Hoteliers und Gastronomen sowie ihre Mitarbeiter um die Gefährlichkeit von Allergien wissen, können sie sich richtig verhalten. Fundierte Informationen sind dafür Grundvoraussetzung. Jedem Unternehmer, jedem Mitarbeiter muss zum Beispiel klar sein, dass es sich bei der scheinbar harmlosen Frage des Gastes, ob in dem Dessert Nüsse enthalten seien, um eine für ihn lebenswichtige Frage handelt.

Die Broschüre „Gute Gastgeber für Allergiker“ nennt die häufigsten Allergieauslöser, zeigt die verschiedenen Problemfelder auf und gibt praxisnahe Empfehlungen im Umgang mit Allergikern. Mit dem vorliegenden Werk erhalten Unternehmer wie Mitarbeiter einen umfangreichen, verständlichen und hilfreichen Leitfaden. Ein Handbuch, das in keinem Betrieb fehlen sollte – damit ein Restaurantbesuch oder ein Hotelaufenthalt auch für Gäste mit Allergien Freude und Genuss ist!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'E. Fischer'.

Ernst Fischer  
Präsident DEHOGA Bundesverband

**Ziel der Broschüre** 4

**Teil 1**

**Gute Gastgeber für Lebensmittelallergiker** 3

- Was Sie über Lebensmittelallergien wissen sollten 4
  - Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel 7
- Was sich Lebensmittelallergiker von Gastronomen wünschen 9
- Kommunikation mit dem Gast 10
- Mitarbeiterschulung und -information 12
- Tipps und Hinweise für die allergikergerechte Zubereitung von Speisen 13
  - Allergieauslöser und deren Vorkommen 14
  - Einkauf und Lagerung 20
  - Zubereitung (inklusive Vorbereitung, Reinigung und Speisekarte) 21
  - Service 24
- Innerbetrieblicher Leitfaden zum Umgang mit Lebensmittelallergikern (Allergen-Police) 25
- Was tun im Notfall? 26
- Checkliste Lebensmittelallergien 27

**Teil 2**

**Gute Gastgeber für Pollen- und Innenraumallergiker** 28

- Pollenallergie 28
- Kreuzallergien (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien) 32
- Hausstaubmilbenallergie 33
- Tierallergie 35
- Schimmelpilzallergie 37
- Kontakt-/Duftstoffallergie 41
- Innenraumschadstoffe und allergene Bestandteile 42
- Checkliste Pollen- und Innenraumallergien 44

## Ziel der Broschüre

Schon heute leidet jeder dritte Deutsche an einer Allergie – mit steigender Tendenz. Allergiker sind, wenn sie auf Reisen gehen oder außer Haus essen, auf die korrekte Auskunft und Unterstützung durch ihre Gastgeber angewiesen. Falsche oder unvollständige Informationen können bei den Betroffenen ernst zu nehmende gesundheitliche Probleme hervorrufen.

**Allergische Reaktionen in Restaurants und Hotels sind vermeidbar! Dies erfordert einen partnerschaftlichen Umgang zwischen Gast und Mitarbeiter. Bei Berücksichtigung der Hinweise dieses Leitfadens werden Sie das Auftreten einer allergischen Reaktion in Ihrem Haus verhindern und zufriedene Gäste gewinnen.**

Zudem wurde im Juli 2011 auf EU-Ebene beschlossen, dass zukünftig auch bei loser Ware Informationen über das Vorkommen der Hauptallergene bereitzustellen sind. Die vorliegende Broschüre möchte daher Hoteliers und Gastronomen für das Thema Allergien sensibilisieren und auf die kommende Informationspflicht vorbereiten. Relevante Hintergrundinformationen zu Allergien und praktische Hinweise für Küche, Service und Management sollen

Hilfestellung zur Umsetzung eines innerbetrieblichen Leitfadens zum Umgang mit Allergikern geben. Ziel ist es, allergische Gäste bestmöglich informieren zu können, damit sie eine sichere Wahl hinsichtlich der Speisen oder Zimmer treffen können. Die Schulung der Mitarbeiter und die Kommunikation zum Gast sind dabei die Grundvoraussetzungen.

DEN Allergiker gibt es nicht. Aufgrund der verschiedenen Auslöser allergischer Reaktionen sind die Bedürfnisse der Betroffenen sehr unterschiedlich. Der Leitfaden ist daher in zwei Teile gegliedert:

- Teil 1 beschäftigt sich mit Lebensmittelallergien und wie das Risiko einer ungewollten allergischen Reaktion durch Lebensmittel bzw. Speisen minimiert werden kann.
- Im zweiten Teil finden insbesondere Hoteliers Empfehlungen und Tipps zum Umgang mit Pollen- und Innenraumallergikern.
- Handlungsrelevante Aspekte sind am Ende der Kapitel in Checklisten zusammengetragen, die die Schulung der Mitarbeiter und das Überprüfen geplanter und etablierter Maßnahmen erleichtern.



Ausreichende Bewegung mit richtiger Ernährung in einer intakten Umwelt – dafür mache ich mich stark. Richtiges Essen ist Ausdruck von Lebensfreude. Auch Allergiker sollen die Möglichkeit haben, unbeschwert genießen zu können. Dazu bedarf es einer klaren Informationspolitik, die der betrieblichen Praxis gerecht wird.

**Jürgen Mädger, Sport- und Bildungszentrum Bartholomä**



## Gute Gastgeber für Lebensmittelallergiker

Drei bis vier Millionen Menschen in Deutschland haben eine Lebensmittelallergie – Tendenz steigend. Lebensmittelallergien sind neben Insektengiftallergien die häufigsten Auslöser schwerer allergischer Reaktionen. Schon sehr kleine Mengen des unverträglichen Lebensmittels können allergische Reaktionen hervorrufen und im Einzelfall lebensbedrohlich sein. Während Lebensmittelallergiker bei verpackter Ware Informationen über das Vorkommen allergener Zutaten im Zutatenverzeichnis erhalten, ist die Situation im Restaurant ungleich schwieriger. Für den lebensmittelallergischen Gast ist es daher besonders wichtig, umfassend und richtig von seinem Gastgeber informiert zu werden.

**Ihre Gäste können aus einer Vielzahl von Gründen nach dem Vorhanden- oder Nicht-Vorhandensein bestimmter Zutaten in den angebotenen Gerichten fragen (z.B. individuelle Vorlieben, Gewichtsreduktion etc.). Bedenken Sie, dass im Gegensatz zu den meisten anderen Beweggründen Lebensmittelallergien lebensbedrohlich sein können.**



Der Gast mit einer Lebensmittelallergie und Sie als Restaurantbetreiber verfolgen beide das gleiche Ziel: eine allergische Reaktion in Ihrem Restaurant zu vermeiden.

## Was Sie über Lebensmittelallergien wissen sollten

Lebensmittelallergien sind nicht heilbar. Die Behandlung der Lebensmittelallergie besteht daher im Meiden des individuellen Allergieauslösers. Da die Aufnahme von Nahrung an sich lebensnotwendig ist, müssen Strategien entwickelt werden, um nicht mit dem allergieauslösenden Lebensmittel in Kontakt zu kommen. Gleichzeitig ist Essen zentraler Bestandteil vieler sozialer Aktivitäten. Ob Kindergeburtstag oder Jubiläumsfeier, Arbeitsalltag mit Kantinenbesuch oder Freizeit mit Wellness-Wochenende – Essen und insbesondere auswärts essen gehen trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Die Lebensmittelallergie beeinflusst dabei nicht nur das Leben und die Lebensqualität des Betroffenen selbst, sondern auch die seiner Familie und Freunde. Daher wird ein Restaurant, das sich als „Guter Gastgeber für Allergiker“ erweist, eine deutlich größere und treuere Kundschaft haben.

### Auslöser

Auch wenn die Anzahl der Lebensmittel, die eine allergische Reaktion auslösen können, groß ist, so reagiert die Mehrheit der Allergiker doch auf eine überschaubare Menge an Lebensmitteln. Diese sind von der EU in den Richtlinien 2003/89/EG und 2006/142/EG festgehalten. Sind diese als Zutat in einem verpackten Lebensmittel enthalten, so sind sie deklarationspflichtig. Mit Inkrafttreten der neuen EU-Lebensmittel-Informationsverordnung wird die Informationspflicht zum Vorkommen dieser Hauptauslöser von Allergien und Unverträglichkeiten auch auf lose Ware erweitert. Bei den Auslösern handelt es sich um:

- Glutenthaltiges Getreide (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte, d. h. Mandel, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamia-/Queenslandnuss sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Lupine und Lupinenerzeugnisse
- Weichtiere und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10mg/kg oder 10mg/l, als SO<sub>2</sub> angegeben



## Was passiert bei einer Lebensmittelallergie?

Durch Lebensmittelallergien ausgelöste Reaktionen sind oft unerwartet und können eine Fülle von Beschwerden auslösen wie Schwellungen von Lippe, Zunge und Rachen, Hautausschlag, Bauchkrämpfe, Durchfall, Erbrechen, Husten und Atemnot. Lebensbedrohliche allergische Reaktionen (Anaphylaxie) gehen mit schwerer Atemnot oder Blutdruckabfall sowie Bewusstlosigkeit einher. Sie sind ein akuter medizinischer Notfall und müssen sofort durch den Notarzt behandelt werden (siehe Seite 26). Prinzipiell kann jedes Lebensmittel eine schwere allergische Reaktion hervorrufen. Besonders häufig treten anaphylaktische Reaktionen auf Erdnüsse, Nüsse, Fisch und Krebstiere auf.



## Weitere Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel:

Es gibt neben echten Allergien eine Reihe weiterer Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel. Der wesentliche Unterschied liegt darin, dass die Beschwerden, die nach versehentlichem Verzehr bei nicht-allergischen Reaktionen auftreten können, nicht akut lebensbedrohlich sind. Außerdem sind die auslösenden Mengen des unverträglichen Lebensmittelbestandteils bis auf Zöliakie meist deutlich höher. Trotzdem ist auch für diese Betroffenen das Meiden des auslösenden Lebensmittels oder -bestandteils die einzige Möglichkeit, Beschwerden zu verhindern.

### ■ Zöliakie/Sprue

Zöliakieerkrankte müssen Gluten, das Klebereiweiß aus Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und zum Teil Hafer strikt meiden. Die lebenslange chronische Erkrankung wird hervorgerufen durch eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut, die zu Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit bis hin zu Eisenmangel, Entwicklungsstörungen und reduziertem Wachstum bei Kindern führen kann. Schon sehr kleine Mengen an Gluten (20mg/kg Lebensmittel) können die Entzündungsreaktion hervorrufen. Daher müssen unbeabsichtigte Verunreinigungen von Speisen mit glutenhaltigen Bestandteilen sorgfältig vermieden werden. Glutenfreie Produkte sind mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet, welche anzeigt, dass das Produkt einen Glutengehalt von <20mg/kg Lebensmittel hat. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG).

**Es gibt verschiedene Arten von Unverträglichkeitsreaktionen, die nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftreten können. Das Meiden des auslösenden Lebensmittels bzw. Lebensmittelbestandteils ist meist die einzige Behandlungsmöglichkeit. Wird dies nicht gewährleistet, kommt es zu ernsthaften gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die jedoch nur im Falle echter Lebensmittelallergien akut lebensbedrohlich verlaufen können.**

### ■ Laktose-Intoleranz

Die Milchzucker-Unverträglichkeit beruht auf einem Enzymmangel. Betroffene Menschen können Milchzucker nicht verdauen, da das Enzym Laktase, das den Milchzucker im Darm aufspaltet, in nicht ausreichender Menge vorhanden ist. Personen mit einer Milchzucker-Unverträglichkeit reagieren mit Darmbeschwerden wie Blähungen, Krämpfen und im schlimmsten Fall heftigem Durchfall. Die auslösende Menge liegt deutlich über der von Gluten oder einer echten Allergie gegen z.B. Milcheiweiß. In der Regel vertragen die meisten Menschen eine bestimmte Menge an Laktose.

**Achtung:** Abzugrenzen hiervon ist die angeborene Stoffwechselstörung Galaktosämie. Betroffene dürfen hierbei lebenslang keinerlei Milchzucker zuführen.

### ■ Fruktose-Malabsorption

Betroffene Menschen verdauen den Fruchtzucker nicht genügend, so dass der Verzehr zu Beschwerden wie Übelkeit, Krämpfe, Blähungen und Durchfall führt. Komplettes Meiden von Fruchtzucker ist meist nicht notwendig. In der Regel werden bestimmte Obst- und Gemüsesorten vertragen. Auch die Portionsgröße spielt individuell eine Rolle. Geachtet werden muss allerdings auch auf Süßungsmittel und Inulin, die Fruchtzucker enthalten.

**Achtung:** Abzugrenzen hiervon ist die hereditäre Fructose-Intoleranz, eine seltene erbliche Stoffwechselstörung. Hier müssen Betroffene eine streng Fruktose-arme Diät einhalten.

### ■ Histamin-Intoleranz

Als Histamin Intoleranz wird ein Krankheitsbild bezeichnet, bei dem es zu einem Missverhältnis zwischen Histaminaufnahme über die Nahrung und seinem Abbau kommt. Man nimmt an, dass ein Mangel an Histamin-abbauenden Enzymen dafür verantwortlich ist. Die Beschwerden reichen von Hautsymptomatik (Juckreiz, Nesselausschlag) über Magen-Darmbeschwerden (Übelkeit, Krämpfe, Erbrechen, Durchfall) und Kopfschmerz bis hin zu Atemwegsbeschwerden und Herz-Kreislaufsymptomatik. Lebensmittel mit hohem Histamingehalt wie Wein, Bier, lange gereifter Käse, Wurst, Essig, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse und Schokolade müssen je nach individueller Empfindlichkeit eingeschränkt oder gemieden werden.

### ■ Zusatzstoff-Unverträglichkeiten

Diese kommen wesentlich seltener vor als angenommen. Meistens sind Farb- oder Konservierungsstoffe für körperliche Reaktionen verantwortlich. Das in der EU-Liste vermerkte Sulfid gehört ebenfalls dazu und kann besonders bei Patienten mit Atemwegserkrankungen zu asthmatischen Beschwerden führen. Da erst bestimmte Mengen diese Reaktionen auslösen können, ist eine Deklaration ab 10mg/kg vorgeschrieben.



## Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel: Auslöser – Vorkommen – Beschwerden

	Auslöser	Menge des Auslösers	Vorkommen	Beschwerden	Akut lebensbedrohlich
<b>Lebensmittelallergie</b>	Kann jedes Lebensmittel sein. Auslöser ist immer ein Eiweißbestandteil.	Individuell, es können sehr kleine Mengen (mg/kg Lebensmittel) ausreichen, um heftige Reaktionen auszulösen. Kontaminationen (Spuren) vermeiden.	Verschieden, je nach Allergieauslöser	Leicht: Juckreiz, Ausschlag, Erbrechen Schwer: Atemnot, Kreislaufzusammenbruch	ja
<b>Zöliakie/ Sprue</b>	Gluten	Geringe Mengen ab 20mg/kg Lebensmittel. Kontaminationen (Spuren) vermeiden.	In Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, z.T. Hafer	Akut: Durchfall, Erbrechen, Müdigkeit Langfristig: Abgeschlagenheit, Entwicklungsstörungen	nein
<b>Laktoseintoleranz</b>	Milchzucker	Individuell, geringe Mengen (Spuren) unproblematisch. I.d.R. Beschwerden auslösende Mengen im g/kg Bereich.	Milch- und Milchprodukte, Fertiggerichte, Wurst  Fermentierte Milchprodukte (Joghurt/Hartkäse) werden häufig vertragen.	Blähungen, Krämpfe, Durchfall	nein
<b>Fruktosemalabsorption</b>	Fruchtzucker	Individuell, geringe Mengen (Spuren) unproblematisch.	Obst, Gemüse, Inulin, Sorbit, Mannit, Xylit, Isomalt, Laktit, Malit (Fruchtzuckergehalt von Obst/Gemüse ist unterschiedlich, daher einige Sorten u. kleine Mengen ok)	Übelkeit, Krämpfe, Blähungen, Durchfall	nein
<b>Histaminintoleranz</b>	Histamin	Geringe Mengen (Spuren) sind unproblematisch.	Gereifte Lebensmittel (Salami, Käse, Sauerkraut, Essig), verdorbene Lebensmittel	Leicht: Schwindel, Hautrötung, Übelkeit, Kopfschmerz, Schwer: Kreislaufreaktion	unwahrscheinlich
<b>Pseudoallergie</b>	Zusatzstoffe	Geringe Mengen (Spuren) sind unproblematisch.	Fertigprodukte	Meistens Hautreaktionen	nein



Bei Personen, die unter einer Lebensmittelallergie oder Zöliakie leiden, gibt es zwei wesentliche Aspekte, die beachtet werden müssen:

### Der Auslöser als Zutat

Eine Zutat sind all die Bestandteile eines Gerichtes, die im Rezept stehen bzw. die einem Gericht bewusst hinzugefügt werden. Wenn ein Lebensmittelallergiker – oder auch Sie als Koch – ein verpacktes Lebensmittel einkaufen, gibt das Zutatenverzeichnis in der überwiegenden Zahl der Fälle Auskunft darüber, welche Zutaten zur Herstellung eines Produktes verwendet wurden.

Untersuchungen haben ergeben, dass die meisten allergischen Schocks aufgrund von Lebensmittelallergien im Gastronomiebereich dadurch hervorgerufen wurden, dass Zutaten in einem Gericht enthalten waren, wovon der Gast jedoch nichts wusste, da er

- a) nicht erwartete, dass diese Zutat in dem Gericht vorhanden sein könnte oder
- b) falsch vom einem Mitarbeiter des Restaurants informiert wurde, weil dieser selbst nicht wusste, dass das nachgefragte unverträgliche Lebensmittel im Gericht verarbeitet worden war.

**Verschaffen Sie sich einen Überblick über die bei der Speis Zubereitung verwendeten Produkte und Zutaten. Bedenken Sie auch, dass vorgefertigte Produkte aus mehreren Zutaten bestehen, die ein Hauptallergen enthalten können.**

### Unbeabsichtigte Verunreinigungen mit allergenen Stoffen

In der Küche ist das Risiko, dass nicht allergene Speisen mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, die potenziell allergen wirken, relativ hoch. Wenn ein Gast sich danach erkundigt, ob ein Gericht frei von

**Bedenken Sie sorgfältig, welche Maßnahmen in Ihrem Betrieb notwendig sind, um ungewollten Kontakt zwischen allergenhaltigen und allergenfreien Zutaten vermeiden zu können, um Ihrem Gast ein allergenfreies Essvergnügen zu ermöglichen.**

dem für ihn unverträglichen Allergieauslöser ist, müssen nicht nur die bewusst hinzugefügten Zutaten berücksichtigt, sondern auch Quellen für unbeabsichtigte Verunreinigungen mit allergenen Stoffen mit in Betracht gezogen werden.

## Was sich Lebensmittelallergiker von Gastronomen wünschen

Für Lebensmittelallergiker ist es von Bedeutung zu wissen, welche Speisen sie sicher verzehren können. Erhält der Allergiker unzutreffende oder unvollständige Auskünfte bezüglich eines Lebensmittels

**Die Anfrage eines Gastes mit einer Lebensmittelallergie sollten Sie immer ernst nehmen. Versichern Sie sich jedes Mal, ob das gewünschte Gericht die nicht verträgliche Zutat enthält oder nicht. Geben Sie keine Auskunft, wenn Sie nicht absolut sicher sind. Erkundigen Sie sich beim Koch. Bedenken Sie, dass Zusammensetzungen von Gerichten oder Zutaten sich ändern können.**

oder Gerichtes, können schwere gesundheitliche Probleme bis hin zu lebensbedrohlichen Reaktionen die Folge sein.

Mit Umsetzung der neuen EU-Lebensmittelinformationsverordnung wird die Information über allergene Zutaten auch bei loser Ware verpflichtend. Sollte trotzdem im Einzelfall einmal nicht eindeutig zu klären sein, ob die allergieauslösende Zutat in der Speise enthalten ist, teilen Sie dies dem Gast mit. Eine vermeintlich sichere, aber falsche Information hilft ihm nicht weiter. Dies bedeutet nicht,

dass aus Bequemlichkeit oder zur reinen Absicherung des Betriebes eine solche Auskunft gegeben werden darf. Helfen Sie Ihrem Gast auch dadurch weiter, indem Sie versuchen, gemeinsam eine alternative, für ihn verträgliche Speise zu finden.

1. Niemals eine Auskunft geben, die unsicher ist.
2. Die vom Gast gewünschte Information herausfinden und bereitstellen (im Zweifel deutlich herausstellen, das es nicht möglich ist, eine verlässliche Auskunft zu geben).
3. Dem Gast alternative, für ihn verträgliche Speisen anbieten.



Verlässliche Informationen sind für den Lebensmittelallergiker absolut notwendig.

## Kommunikation mit dem Gast

Wichtigste Grundvoraussetzung ist es, mit dem Gast, der an einer Allergie leidet, in Dialog zu treten. Manche Lebensmittelallergiker treten sehr bestimmt auf und weisen deutlich darauf hin, was sie wünschen und was nicht. Manche zeigen Ihnen vielleicht die vom Deutschen Allergie- und Asthmabund herausgegebene Restaurantkarte „Eine Bitte an den Koch“. Der jeweiligen Karte können Sie Hinweise auf das Vorkommen des Allergieauslösers entnehmen.

### ■ Am Tisch

Ein Hinweis auf der Speisekarte, ein Aufsteller auf dem Tisch oder ein Plakat an der Wand teilt Ihren Gästen mit, dass Sie Lebensmittelallergikern Auskunft über Zutaten in Ihren Gerichten geben.

### ■ Im Internet

Sollten Sie eine eigene Website haben, fordern Sie auch hier den allergischen Gast dazu auf, vor seinem Besuch mit Ihnen in Kontakt zu treten. Nehmen Sie auf dem Formular für Reservierungen einen Vermerk auf, der bestehende Lebensmittelallergien abfragt. Veröffentlichen Sie z.B. Auszüge aus Ihrer Speisekarte, aus denen der allergische Gast entnehmen kann, dass Sie Auskunft über die Verwendung allergener Zutaten geben. Weisen Sie auf eine schriftliche Allergen-Police hin bzw. veröffentlichen Sie diese.

### ■ Am Telefon

Bieten Sie an, dass der allergische Gast sich vor seinem Besuch telefonisch mit Ihnen in Verbindung setzen kann, um abzusprechen, was im Individualfall zu berücksichtigen ist. Welche Speisen aus Ihrem Angebot kommen für den Gast in Frage? Können Sie gegebenenfalls ein spezielles Gericht für ihn servieren?



## Praktische Hinweise zum Umgang mit Anfragen von Lebensmittelallergikern

- Es ist hilfreich, eine betriebliche Vereinbarung/Vorgabe zu haben, wie mit Anfragen von Lebensmittelallergikern umgegangen wird, so dass das Service-Personal keine falsche oder unvollständige Auskunft gibt.
- Wendet sich ein Gast vor seinem Besuch mit dem Hinweis auf seine Lebensmittelallergie an Sie, so sollte sichergestellt sein, dass die Information sowohl an den Service als auch an die Küche weitergegeben wird.
- Das Servicepersonal sollte niemals hinsichtlich des Vorkommens eines Lebensmittelallergens raten, sondern wissen, wo die korrekte Information zu finden ist. Gegebenenfalls sollte ein Vorschlag für ein alternatives Gericht zusammen mit dem Gast überlegt werden.
- Der Mitarbeiter, der für die Anfrage zu einer Lebensmittelallergie zuständig ist, muss Auskunft geben über:
  - Enthält das Gericht das Lebensmittel, das der Kunde nicht verträgt? Kann der Koch hierzu befragt werden?
  - Ist eine vollständige Information über die Zutaten, die verarbeitet werden, vorhanden? Kann dem Kunden diese Information zur Verfügung gestellt werden, um sich selbst ein Bild zu machen, ob ein Gericht für ihn sicher ist?
  - Gibt es „Spurenhinweise“ auf Verpackungen von zugekauften Produkten oder anderen Zutaten? Wenn ja, sollte der Gast darüber informiert werden.
  - Gibt es in der Küche die Möglichkeit der Kreuzkontamination? Wenn diese nicht vermieden werden kann, sollte der Kunde darauf aufmerksam gemacht werden, um selbst zu entscheiden.

Ob regional oder international, ob All-Inklusive-Menü oder glutenfreies Gericht – in unserem Restaurant findet jeder Feinschmecker genau das Passende. Genuss trotz Allergie lautet unsere Devise.



**Thomas Langhauser, Hotel-Restaurant Gutshof Ziegelhütte, Edenkoben**



## Mitarbeiterschulung und -information

Das Bewusstsein, dass Anfragen von Lebensmittelallergikern ein ernst zu nehmendes Thema sind, sollte bei allen Mitarbeitern vorhanden sein. Von zentraler Bedeutung ist, dass dem Gast nur eine korrekte und verlässliche Auskunft weiter hilft.

- **Bei allen Mitarbeitern sollte das Bewusstsein für das Thema Lebensmittelallergien geweckt werden.**
- **Die innerbetrieblichen Maßnahmen im Umgang mit Betroffenen müssen jedem Mitarbeiter bekannt sein.**

Hilfreich ist es, wenn in Form einer Allergen-Police eindeutig festgelegt wird, wie Anfragen von Lebensmittelallergikern behandelt werden. Es ist wichtig, dass jeder Mitarbeiter (ob Aushilfe oder fester Mitarbeiter) ausreichende Informationen zur betriebsinternen Handhabung von Allergie-Anfragen erhält. Hierbei sind arbeitsplatzspezifische Maßnahmen sowohl im Service als auch beim Einkauf und der Zubereitung der Speisen zu berücksichtigen.



Es ist wichtig, dass jeder Mitarbeiter (ob Aushilfe oder fester Mitarbeiter) ausreichende Informationen zur betriebsinternen Handhabung von Allergie-Anfragen erhält.

## Tipps und Hinweise für die allergikergerechte Zubereitung von Speisen

Wenn Sie Gerichte selbst herstellen, wissen Sie, welche Bestandteile Sie verwenden. Jede Zutat, die Sie einsetzen, müssen Sie einzeln in ihrer Zusammensetzung betrachten. Berücksichtigen Sie dabei, was Sie verwenden

- um ein Gericht zu kochen,
- zur Herstellung, Andickung, Verfeinerung einer Sauce,
- als Verzierung oder Garnierung,
- in einem Salatdressing.

**Wenn Sie eine Auskunft über das Vorkommen eines Lebensmittels in einem Gericht geben, bedenken Sie alle möglichen Zutaten. Zutatenverzeichnisse und Produktspezifikationen geben Auskunft über Inhaltsstoffe von vorgefertigten Produkten.**

Wenn Sie vorgefertigte Produkte verwenden wie Brot, Würste, Saucen oder Desserts, ist es notwendig, alle Inhaltsstoffe zu berücksichtigen. Verlassen Sie sich nicht darauf, anzunehmen, was als Zutat verwendet wird. Viele Allergene, die lebensbedrohliche Reaktionen hervorrufen können, tauchen in Gerichten auf, wo Sie sie nicht erwarten würden, wie beispielsweise

- Soja oder Lupinenmehl in Brot, Keksen, Kuchen, Burgern, Würsten
- Nussöl in Salatdressings
- Mandeln in Marzipan als Dessert- oder Kuchenzutat
- Milch oder Weizen in Saucen
- Erdnüsse oder Nüsse in Pesto-Sauce
- Weizenmehl in geriebenem Parmesankäse

Das Platzieren eines nusshaltigen Gebäcks auf dem Teller kann ausreichen, um Spuren des Allergens zu übertragen.



Allergieauslöser und deren Vorkommen

Allergieauslöser lt. Gesetzestext	Dazu gehören	Erzeugnisse daraus (Beispiele)
<p><b>GLUTENHALTIGES GETREIDE</b></p> <p>sowie daraus hergestellte Erzeugnisse</p> 	<p>Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern</p>	<p>Mehl, Flocken, Gries, Kleie, Malz, Schrot, Stärke, Graupen, Bulgur, Couscous, Weizenkeimlinge, Weizenkeimöl</p>
<p><b>KREBSTIERE UND KREBSTIER- ERZEUGNISSE</b></p> 	<p>Krebs, Shrimps, Garnelen, Langusten, Hummer, Langusten, Scampi</p>	<p>Shrimps-Paste u.a. asiatische Würzpasten</p>
<p><b>EIER UND EI- ERZEUGNISSE</b></p> 	<p>Alle Eisorten</p>	<p>Vollei, Volleipulver, Eigelb, Eiklar, Eiprotein, Flüssigei, Gefriererei, (Ov-)Albumin, Conalbumin, Globulin, Ovomucoid, (Ovo-)Vittellin, Ovalmucin, Lipovitellin Trockenei, E 322 = Lecithin (Ei), E 1105 Lysozym (Ei)</p>
<p><b>FISCH UND FISCH- ERZEUGNISSE</b></p> 	<p>Alle Fischarten (z.B. Anchovis, Sild, Sprotten etc.), Kaviar</p>	<p>Omega3-Öl, Fischgelatine, Fischextrakt, Fischsoße, Anchovispaste</p>

Erzeugnisse, die von der Kennzeichnung ausgeschlossen sind	Produkte/ Vorkommen (Beispiele)	Besonderheiten
a) Glukosesirupe auf Weizenbasis einschließlich Dextrose (1) b) Maltodextrine auf Weizenbasis (1) c) Glukosesirupe auf Gerstenbasis d) Getreide zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs	Brot, Kuchen, Nudeln, Suppen, Soßen, Paniermehl, Panade, Wurstwaren, Kartoffel-Fertiggerichte, Backerbsen, Frischkornbreie, Dessert, Schokolade, Schokoladenriegel, Eis	<p><b>Zöliakie:</b> Gluten aus allen nebenstehenden Getreidesorten und Erzeugnisse daraus müssen gemieden werden</p> <p><b>Allergie:</b> hauptsächlich Weizenallergie ist relevant.</p> <p><b>Kein Ersatz:</b> Urformen des Weizens (Dinkel, Einkorn, Emmer, Kamt, Grünkern), „glutenfreie“ Produkte auf Weizenbasis</p> <p><b>Ersatz:</b> Amaranth, Buchweizen, Gerste, Guarkernmehl, Hafer, Hirse, Johannisbrotkornmehl, Kartoffelstärke, Quinoa, Reis, Roggen, Sojamehl</p>
–	Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Paella, Bouillabaise, Sashimi, Surimi, Kroepok	<p>Krebstiere und Weichtiere enthalten den gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden</p> <p><b>Achtung</b> bei asiatischen Gerichten</p>
–	Mayonnaise, Pfannkuchen, Omelette, Kuchen, Gebäck, Brot, Nudeln, Croutons, Frikadellen, Hackbraten, Burger, Produkte mit Teigmantel oder Panade, Kartoffel-Fertigprodukte, Feinkostsalate, Pasteten, Quiches, Soßen, Dressings, Desserts (z.B. Mousse, Eis, Pudding, Cremespeisen, Meringue, Baiser, Wein, Likör, Ovomaltine, Simplese	<p><b>Unbedenklich:</b> „Eiweiß“ im Rahmen der Nährwertanalyse (Gramm Eiweiß/ Protein) ist kein Hinweis auf Hühnerlei</p> <p><b>Achtung:</b> Ei-Ersatzprodukte für Personen mit erhöhtem Cholesterinspiegel enthalten Ei</p> <p><b>Achtung</b> bei glasierten Backwaren</p>
a) Fischgelatine, die als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen verwendet wird b) Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Bier und Wein verwendet wird	Kräcker, Soßen (z.B. Worcestersauce), Fonds, Würzpasten, Suppen, Surimi, Sardellenwurst, Brotaufstriche, Feinkostsalate, Pasteten, Vitello tonnato, Fiskeboller, Labskaus	<p>Auch <b>Fischgeruch und -Dämpfe</b> können im Einzelfall bei hochgradigen Allergikern zu Beschwerden führen, daher ggf. Fischallergiker nicht in die Nähe zur Küche platzieren</p> <p><b>Kontamination</b> z.B. durch gleiches Frittierfett vermeiden</p>

Allergieauslöser lt. Gesetzestext	Dazu gehören	Erzeugnisse daraus (Beispiele)
 <p><b>ERDNÜSSE UND ERDNUSS-ERZEUGNISSE</b></p>	Alle Erdnussorten	Erdnüsse geröstet, Erdnussöl, Erdnussflocken, Erdnussmehl, Erdnussbutter
 <p><b>SOJA UND SOJA-ERZEUGNISSE</b></p>	Alle Sorten Sojabohnen	Edamame, Kinako, Miso, Natto, Okara, Shoyu, Sojadrink, Sojaflocken, Sojamehl, Sojaöl, Sojapaste, Sojasoße, Sojasprossen, Tamari, Tempe, Tofu, TVP (Textured Vegetable Protein = Fleischersatz), E322 Lecithin (Soja), E426 Sojabohnen-Polyose, Yuba
 <p><b>MILCH UND MILCH-ERZEUGNISSE</b> (bezogen auf Kuhmilchallergie!)</p>	Kuhmilch	Butter, Buttermilch, Butterschmalz (Ghee, NiterKibbeh), Creme fraiche, Dickmilch, Joghurt, Kasein(ate), Käse, Laktalbumin, Laktoglobulin, Laktose, Magermilch, Milcheiweiß, Milchpulver, Milchezucker, Molken(protein), Quark, (saure) Sahne, Sauermilch, Schmalz
		<b>LAKTOSE</b>
 <p><b>SCHALENFRÜCHTE</b> sowie daraus hergestellte Erzeugnisse</p>	Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien, Paranüsse, Pekannüsse, Makadamianüsse, Queenslandnüsse, Cashewkerne, Kaschunüsse	gemahlene, gehobelte etc. Nüsse, Nusspasten, Nusscremes, Nussmus, geröstete Nüsse, entsprechende Öle



Erzeugnisse, die von der Kennzeichnung ausgeschlossen sind	Produkte/ Vorkommen (Beispiele)	Besonderheiten
–	Margarine, Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Frühstücksflocken, Schokolade, Feinkostsalate, Marinaden, Satésauße, Pommes Frites, Eis, aromatisierter Kaffee	<b>Kontaminationsgefahr</b> bei kaltgepressten Ölen, in Erdnussöl frittierten Speisen, bei Verwendung von gleichem Frittierfett <b>Achtung</b> bei asiatischen, mexikanischen, afrikanischen und amerikanischen Gerichten
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett</li> <li>b) natürliche gemischte Tocopherole (E306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolacetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsukzinat aus Sojabohnenquellen</li> <li>c) aus pflanzlichen Ölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester aus Sojabohnenquellen</li> <li>d) aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester aus Sojabohnenquellen</li> </ul>	Brot, Kuchen, Gebäck, Feinkostsalate, Margarine, Schokocreme, vegetarische Brotaufstriche, Müsli, Schokolade, Kekse, Kaugummi, Soßen, Dressings, Marinaden, Mayonnaise, Eis, Sportlernahrung, eiweißangereicherte Erfrischungsgetränke, Diät-drinks, Kaffeeweißer, Fertiggerichte aller Art	<b>Unbedenklich:</b> raffiniertes Sojaöl, E479b thermoxidiertes Sojaöl <b>Achtung</b> bei asiatischen und vegetarischen Gerichten
<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Molke zur Herstellung von alkoholischen Destillaten einschließlich Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs</li> <li>b) Lactit</li> </ul>	Brot, Kuchen, Gebäck, Brüh-, Koch-, Roh-, Bratwurst, Feinkostsalate, Margarine, Nussnougatcreme, Müsli, Schokolade, Karamell, Aufläufe, Gratin, Kartoffelpüree, Kroketten, Pommes Frites, Chips, Suppen, Soßen, Dressing, Marinaden, Desserts, Kakao, Wein, Molken-/ Frucht-/ Instantdrink, Ovomaltine, Simplese	<b>Unbedenklich:</b> Milchsäure, Lactit, Laktat <b>Küchentechnischer Ersatz:</b> Reis-, Hafer-, Sojadrink, Sojaprodukte <b>Meist kein Ersatz:</b> Ziegen-, Schafsmilch-, milchzuckerfreie Produkte
–	siehe Milch und Milcherzeugnisse	<b>Gut verträgliche Milchprodukte:</b> Butter, Hartkäse <b>Nicht geeignet:</b> Ziegen-, Schafsmilch <b>Kreuzkontaminationen</b> sind im Gegensatz zur Kuhmilchallergie in der Regel <b>unproblematisch</b>
–	Brot, Kuchen, Gebäck, Brühwürste (Pistazien), Rohwürste (Walnüsse), Pasteten, Feinkostsalate (Waldorf), Joghurt, Käse, Nuss-/Nougatcreme, vegetarische Aufstriche, Müsli, Schokolade, Marzipan, Müsliriegel, Kekse, Dressings, Curry, Pesto, Desserts, Likör, aromatisierter Kaffee	<b>Achtung:</b> Erdnüsse sind keine Nüsse, sondern Hülsenfrüchte <b>Selten allergieauslösend &amp; nicht deklarationspflichtig:</b> Muskatnuss, Kokosnuss, Pinienkerne <b>Kontaminationsgefahr:</b> kaltgepresste Öle

Allergieauslöser lt. Gesetzestext	Dazu gehören	Erzeugnisse daraus (Beispiele)
 <p><b>SELLERIE UND SELLERIE- ERZEUGNISSE</b></p>	Bleichsellerie, Knollensellerie, Staudensellerie	Sellerieblatt, -samen, -saft, Selleriesamen-Oleoresin, Selleriepulver (auch in Gewürzen/Kräutermischungen), Selleriesalz
 <p><b>SENF UND SENF- ERZEUGNISSE</b></p>	–	Senfkörner, Senfpulver, Senf, Senföl, Senfsprossen
 <p><b>SESAMSAMEN UND SESAM- ERZEUGNISSE</b></p>	–	Sesamsamen, Sesammehl, Sesampaste (Tahin), Sesamsalz (Gomasio), Sesamöl
 <p><b>LUPINE UND LUPINEN- ERZEUGNISSE</b></p>	–	Lupinenmehl, Lupinenprotein, Lupinen- konzentrat, Lupinenisolat, Alfalfasprossen
 <p><b>WEICHTIERE</b> und daraus hergestellte Erzeugnisse</p>	Schnecken, Abalone, Oktopus, Tintenfisch, Calamares, alle Muscheln, Austern	Austernsoße
 <p><b>SCHWEFELDIOXID UND SULFIT</b> in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l</p>	E 220 – E 228	Mit Schwefel behandelt: Trockenobst, getrocknete Gemüse, Pilze, Tomatenpüree, Kartoffelprodukte, Wein, Bier

Erzeugnisse, die von der Kennzeichnung ausgeschlossen sind	Produkte/ Vorkommen (Beispiele)	Besonderheiten
–	Gewürzbrot, Wurst, Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Kräuterkäse, Fertiggerichte, Feinkostsalate, eingelegte Gemüse, Suppengewürz, Brühe, Suppen, Eintopf, Soßen, Dressing, Essig, Marinaden, Gewürzmischungen, Curry, salzige Snacks (Chips)	Sellerie ist als Gewürz insbesondere im deutschsprachigen Raum weit verbreitet <b>Ersatz</b> für Knollensellerie: Petersilienwurzel, für Selleriegewürz: Liebstöckel
–	Fleischerzeugnisse, Fleischzubereitungen, Fertiggerichte, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Dressing, Mayonnaise, Ketchup, eingelegte Gemüse, Gewürzmischungen, Käse	–
–	Brot, Knäckebrötchen, Gebäck (süß und salzig), Müsli, vegetarische Gerichte, Falafel, Salate, Humus, Feinkostsalate, Marinaden, Desserts	<b>Achtung</b> bei asiatischen, türkischen, orientalischen und vegetarischen Gerichten
–	Brot, Gebäck, Pizza, Nudeln, Snacks, Fettreduzierte Fleischerzeugnisse, Fleischersatz/vegetarische Produkte, glutenfreie Produkte, Desserts, milchfreier Eisersatz, Kaffeeersatz, Flüssigwürste	<b>Achtung:</b> Lupine wird als Ersatz für Soja eingesetzt und kommt häufig in diätetischen Produkten wie z.B. glutenfreiem Brot vor
–	(asiatische) Würzpasten, Paella, Suppen (Bouillabaisse), Soßen, Marinaden, Feinkostsalate	Krebstiere und Weichtiere enthalten den gleichen Allergieauslöser und sind daher zu meiden
–	Fruchtzubereitungen, Müsli, Brot, Fleischerzeugnisse und -zubereitungen, Feinkostsalate, Suppen, Soßen, Sauerkraut, Fruchtsaft, Chips und andere getrocknete Kartoffelerzeugnisse, gesalzener Trockenfisch	–

## 1. Einkauf und Lagerung

Allergenmanagement beginnt bereits bei der Beschaffung der Zutaten. Nur wer über die verwendeten Zutaten und ihre Zusammensetzung informiert ist, kann dem Gast auch eine verlässliche Auskunft geben. Durch die Art der Lagerung werden erste wichtige Voraussetzungen zur Vermeidung ungewollter Verunreinigungen mit allergenen Zutaten getroffen. Ein Dokumentationssystem hilft, über die im Betrieb verwendeten Hauptallergene aktuell informiert zu sein.

### Was muss beachtet werden?

#### Bei Bestellung, Einkauf und Warenannahme

- Vereinbaren Sie mit Ihren Lieferanten, dass alle Produkte ein komplettes Zutatenverzeichnis/ Produktspezifikation aufweisen.
- Besprechen Sie, dass der Lieferant Sie informiert, wenn es zu Rezepturänderungen kommt.
- Behalten Sie immer eine Kopie der Zutatenliste von jedem verpackten Lebensmittel oder vorgefertigtem Gericht, das Sie verwenden.
- Bewahren Sie Lebensmittel in der Originalverpackung auf oder bringen Sie die Produktspezifikation/ das Zutatenverzeichnis am Aufbewahrungsbehälter an.
- Überprüfen Sie jede Lieferung um sicher zu gehen, dass sie auch das erhalten, was Sie bestellt haben. Unterschiedliche Marken können auch unterschiedliche Zusammensetzungen aufweisen.

#### Bei der Lagerung

- Bewahren Sie Lebensmittel mit hohem allergenen Potenzial getrennt und in verschlossenen Behältnissen auf, um das Risiko einer Verunreinigung zu minimieren. Dies gilt insbesondere für Erdnüsse, Nüsse, Samen, Milchpulver und Mehl von glutenhaltigem Getreide.
- Markieren Sie Behältnisse mit allergenen Zutaten deutlich, um Verwechslungen zu vermeiden.

#### Wo können Probleme auftreten?

- Informationen zu Zutaten können fehlen, unvollständig, schwer zu lesen sein oder missverstanden werden.
- Der Mitarbeiter erkennt nicht, dass gelieferte Lebensmittel von den normalerweise verwendeten abweichen.
- Der Mitarbeiter übersieht, dass sich die Rezeptur eines Lebensmittels geändert hat.
- Kleine Mengen von allergieauslösenden Lebensmitteln können auf nicht allergene Lebensmittel übertragen werden, wenn z.B. Zutaten im gleichen Raum gelagert werden, Behältnisse offen oder nicht richtig verschlossen sind oder vom Lager in die Küche transportiert werden.
- Die Dokumentation der verwendeten allergenen Zutaten wird nicht gepflegt, so dass die Information nicht aktuell ist.

## 2. Zubereitung der Speisen

### (inklusive Vorbereitung, Reinigung und Speisekarte)

Der Gast muss sich auf die Auskunft des Kochs hinsichtlich der verwendeten Zutaten und angewendeten Zubereitungsmethoden verlassen können. Aufgrund dieser Hinweise wählt er seine Speise.

#### Was muss beachtet werden?

##### Hinsichtlich Zutaten

- Wenn Sie vorgefertigte Komponenten verwenden, versichern Sie sich jedes Mal über die Inhaltsstoffe auf dem Zutatenverzeichnis.
- Denken Sie bei der Zubereitung nicht nur an die Verwendung der Hauptzutaten des Gerichtes, sondern auch an Nebenzutaten wie Verdickungsmittel, Fonds für Saucen, Gewürzmischungen etc.
- Wenn Ihnen eine Zutat für ein Gericht ausgeht, versichern Sie sich, dass der Ersatz nicht allergenhaltig ist.
- Halten Sie sich bei der Zubereitung des Gerichtes genau an die Vorgaben, d.h. verwenden Sie keine zusätzlichen Garnierungen oder andere nicht abgesprochene Zutaten.

**Einfach zubereitete Speisen minimieren das Allergenrisiko. Empfehlen Sie beispielsweise einem Gast mit Milchallergie ein in Sonnenblumenöl angebratenes Hähnchen mit Folienkartoffeln oder Bratkartoffeln anstelle eines panierten Hähnchens oder eines Frikassee mit Sauce und Pommes Frites.**

##### Vermeidung ungewollter Verunreinigungen

- Bereiten Sie Speisen für Allergiker idealerweise in einer „allergenfreien Zone“ der Küche zu. Es können auch einzelne Arbeitsplätze für bestimmte Produkte festgelegt werden, beispielsweise für Fisch oder Schalentiere.
- Versichern Sie sich, dass Arbeitsfläche und Küchenutensilien, die zur Zubereitung von Speisen für Allergiker verwendet werden, gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt worden sind.
- Beachten Sie, dass jeder, der mit Lebensmitteln in Kontakt kommt, sich vorher gründlich die Hände wäscht, um keine allergenen Bestandteile zu übertragen.
- Öffnen Sie lieber eine neue Verpackung für eine bestimmte Zutat, wenn diese verunreinigt sein könnte. Vor dem Auffüllen sollten Vorratsbehälter gründlich mit heißem Wasser und Seife ausgespült werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gericht des Allergikers nicht in Fett erhitzt wird, das zuvor schon für andere Gerichte verwendet wurde.
- Achten Sie auf saubere Arbeitskleidung, Vorbinder und Touchons.
- Vor dem Backen glutenfreier Brote sollte der Backofen gründlich gereinigt werden.

##### Außerdem

- Sollten Sie eine Rezepturänderung vornehmen, informieren Sie den Servicebereich.
- Geben Sie „allergenfreie“ Gerichte separat aus der Küche, um sie nicht zu verwechseln.



## Geeignete und ungeeignete Mahlzeiten für Lebensmittelallergiker

Beispiele für Mahlzeiten, die für Lebensmittelallergiker ein besonders hohes Risiko bergen, und mögliche Alternativen:

### hohes Risiko für Lebensmittelallergiker

**Frittierte Gerichte** bergen dann ein hohes Risiko, wenn verschiedene Lebensmittel in dem gleichen Fett frittiert werden. Wenn Sie keine separaten Friteusen für verschiedene Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Käse, Gemüse etc.) haben, empfehlen Sie solche Gerichte nicht.

**Nachtisch/Desserts** sind die häufigsten Auslöser allergischer Reaktionen im Außer-Haus-Verzehr, da sie eine Vielzahl von hochpotenten Allergenen wie Nüsse, Milch, Ei, Erdnüsse, Soja, Weizen/Gluten in versteckter und unerwarteter Form enthalten können.

**Soßen und Dressings** sind ebenfalls häufig Auslöser allergischer Reaktionen, da Allergene „unbemerkt“ verzehrt werden.

**Aufläufe, Eintöpfe und Überbackenes** eignen sich nicht, da eine Vielzahl an Zutaten verwendet wird, die der Gast nicht vorab identifizieren kann.

### geringes Risiko

Gut geeignet sind separat in einer zuvor gereinigten Pfanne mit einem verträglichen Öl angebratene Gerichte (Fleisch, Fisch, je nach vorliegender Allergie) ohne Panade mit Salz und verträglichen Kräutern gewürzt.

Die sicherste Methode ist, frisches Obst als Nachspeise anzubieten.

Empfehlen Sie Gästen mit einer Lebensmittelallergie auf Soßen zu verzichten, solange Sie nicht absolut sicher sind, dass das individuelle Allergen nicht enthalten ist. Salatdressing kann der Gast individuell herstellen.

Empfehlen Sie Gerichte, bei denen der Gast alle Zutaten erkennt.

**hohes Risiko für Lebensmittelallergiker**

**Gerichte von Buffets** gelten als Hochrisikokomahlzeiten, da die Gefahr einer allergenen Verunreinigung bspw. durch die gleichzeitige Verwendung von Vorlegebesteck sehr hoch ist.

Kaltgepresste/native **Öle** enthalten Restbestandteile von Protein und sind daher für den Lebensmittelallergiker nicht verträglich.

**geringes Risiko**

Lebensmittelallergiker sollten beim Buffet um extra für sie in der Küche zusammengestellte Teller mit entsprechend verträglichen Lebensmitteln bitten.

Raffinierte Öle werden in der Regel gut vertragen, da sie keine Proteinbestandteile mehr enthalten.

**Speisekarte**

Schon mit der Gestaltung der Speisekarte können Sie Ihren Gästen wertvolle Hinweise auf die Verwendung von allergieauslösenden Zutaten geben:

**1. Nennen Sie die verwendeten Hauptallergene im Namen des Gerichtes, z.B.**

- Sommersalate mit Himbeer-Essig-Walnussöl Dressing und Weizen-Croutons
- Rindfleisch-Burger im Sesam-Brötchen
- Hühner-Satee mit Erdnusssauce
- Waldorfsalat mit Apfel und Sellerie in Mayonnaisen-Dressing
- Nudeln mit Pesto-Sauce (Erdnüsse)
- Gebratene Putenbrust mit Zwiebeln, Paprika und Cashew-Kernen

**2. Verfassen Sie eine gesonderte Speisekarte für Allergiker**

Hier wird unter jedem Gericht aufgeführt, welches der 14 Hauptallergene als Zutat verwendet wird. Werden vorgefertigte Produkte eingesetzt, beachten Sie unbedingt auch deren Zusammensetzung und darauf, ob Sie einen Spurenhinweis haben. Sollte dies der Fall sein, so geben Sie auch die Spurenkennzeichnung mit an.

- z.B. Spaghetti Carbonara  
Allergene: Weizen, Ei, Milch  
Spuren (über eingesetzte Zutaten): Sellerie

Weisen Sie auf Ihrer regulären Speisekarte darauf hin, dass es eine spezielle Karte für Gäste mit Lebensmittelallergien gibt.

### 3. Service

Die Servicemitarbeiter sollten bedenken, dass Lebensmittelallergien echte Erkrankungen und keine Abneigungen gegen bestimmte Lebensmittel sind. Daher ist es wichtig, das Anliegen eines allergischen Gastes ernst zu nehmen, gut zuzuhören und seine Fragen nach evtl. Rückversicherung zu beantworten.

#### Was muss beachtet werden?

##### Kommunikation

- Fragen Sie Gäste nach bestehenden Allergien.
- Bieten Sie – falls vorhanden – Ihre spezielle Karte für Lebensmittelallergiker an.
- Geben Sie nur aktuelle und korrekte Angaben zum Vorkommen von Allergieauslösern weiter.
- Sollten Sie keine eindeutige Auskunft geben können, teilen Sie dies dem Gast lieber mit als eine Falschaussage zu treffen.
- Informieren Sie die Küche/ den zuständigen Mitarbeiter über die Anfrage eines allergischen Gastes.
- Die Küche sollte den Servicebereich informieren, wenn sich Änderungen in der Rezeptur ergeben.
- Geben Sie die Restaurantkarte „Eine Bitte an den Koch“ des DAAB mit Hinweisen auf die vorliegende Allergie weiter.

##### Servieren

- Servieren Sie Gerichte für einen Gast mit einer Lebensmittelallergie immer separat.
- Benutzen Sie ein separates Vorlegebesteck für allergenfreies Essen.
- Bieten Sie einem allergischen Gast kein Dessert vom Dessertwagen an, da das Risiko der Verunreinigung zu hoch ist.
- Ist ein Gericht falsch zubereitet, beispielsweise eine Scheibe Käse auf einen Hamburger gelegt worden, obwohl der Gast eine Milchallergie hat, entfernen Sie nicht die Scheibe Käse und bieten das gleiche Gericht wieder an. Es können Restmengen des Käses auf dem Hamburger sein. Das Gericht sollte neu hergestellt werden.

#### Wo können Probleme auftreten?

- Das Servicepersonal versteht nicht, wonach der allergische Gast fragt.
- Einfache Dinge wie das Platzieren eines nusshaltigen Gebäcks auf dem Teller, bevor ein nuss-freies Gebäck für einen Nussallergiker serviert wird, können ausreichen, um Spuren des Allergens zu übertragen.
- Verunreinigungen treten leicht auf, wenn unterschiedliche Gerichte gleichzeitig transportiert werden, z.B. wenn Milch oder Sahne aus einem Kaffee überschwappt oder Butter versehentlich den Teller eines eigentlich milchfreien Gerichtes berührt.
- Beim Garnieren mit z.B. geriebenem Käse, Croutons, Nüssen oder Kräutern kann es schnell zu versehentlichen Verunreinigungen kommen.

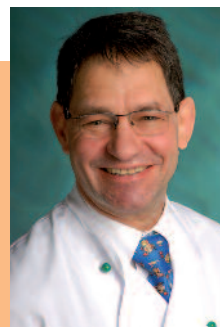
## Innerbetrieblicher Leitfaden zum Umgang mit Lebensmittelallergikern (Allergen-Police)

Ein guter Weg für Sie und Ihre Gäste, das Risiko ungewollter allergischer Reaktionen zu minimieren, ist die Erstellung eines schriftlich fixierten innerbetrieblichen Leitfadens zum Umgang mit Lebensmittelallergien, der für alle Mitarbeiter gilt (Allergen-Police).

Bei der Erstellung eines solchen Leitfadens sollten Sie folgende Fragen berücksichtigen:

- Wer beantwortet Fragen des allergischen Gastes hinsichtlich der Speisenauswahl?
  - Legen Sie ein System zur Beantwortung von Anfragen allergischer Gäste fest. Gibt es einen oder mehrere bestimmte Ansprechpartner im Betrieb?
  - Die Vermittlung verlässlicher, korrekter Informationen hat oberste Priorität, daher sollte der Ansprechpartner für den Gast erfragen, ob das gewünschte Gericht
    - das Lebensmittel, das der Gast nicht verträgt, als Zutat enthält
    - mit Zutaten hergestellt wird, die Spuren seines Allergens enthalten
    - in der Küche ohne das Risiko einer ungewollten Verunreinigung hergestellt werden kann.
- Wo sind Informationen hinsichtlich verwendeter Zutaten zu finden? Gibt es beispielsweise
  - eine spezielle Speisekarte für Lebensmittelallergiker, in der alle Zutaten aufgelistet sind?
  - einen Ordner, eine Kladde mit den Produktspezifikationen und Zutatenverzeichnissen?
  - Eine Datenbank, in die die Gerichte die verwendeten Zutaten eingegeben werden?
- Wer ist für die Pflege und Aktualisierung der Informationen zuständig?
- Wann und wie oft sollte der Mitarbeiter geschult werden?
- Wie sollte sich der Mitarbeiter im Falle eines Notfalls verhalten?

Qualität und individueller Service werden bei uns groß geschrieben. Auch Gäste mit Allergien sollen sich bei uns wohlfühlen. Unsere Mitarbeiter wissen um die Gefahren von allergischen Reaktionen und stehen den Gästen bei Fragen und der Suche nach alternativen Gerichten mit Rat und Tat zur Seite.



**Ullrich Langhoff, Restaurant Lippeschlösschen, Wesel**

## Was tun im Notfall?

Ein Notfall ist nie geplant. Sollte ein Gast in Ihrem Restaurant eines oder mehrere folgender Symptome zeigen oder entwickeln, handeln Sie sofort:

- Hautausschlag, Juckreiz, Rötung am ganzen Körper
  - Schwellungen in Mund und Rachen
  - Schwierigkeiten zu schlucken und zu reden
  - Schwankungen im Pulsschlag
  - asthmatische Beschwerden
  - Magenkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen
  - plötzlicher Schwächeanfall (Blutdruckabfall)
  - Kreislaufkollaps, Ohnmacht
- 
- Fragen Sie den Gast, ob er Medikamente bei sich trägt und wie Sie helfen können.
  - Stellen Sie die Beschwerden des Gastes nicht in Frage, diskutieren Sie nicht mit ihm oder seinen Begleitern und verteidigen Sie das Restaurant nicht, sondern rufen Sie sofort den Notarzt (112).
  - Geben Sie klare, detaillierte Informationen über die Reaktion des Gastes und den Standort Ihres Betriebes.
  - Stellen Sie sicher, dass bis zum Eintreffen des Notarztes immer jemand beim Gast ist.
  - Statten Sie jedes Telefon mit der Information zum Absetzen eines Notrufes aus:  
*Notrufnummer: 112 – Name und Standort – Adresse des Gastronomiebetriebes – Grund des Anrufes: (Beginnende) schwere allergische Reaktion/Anaphylaxie/ ein Notarzt wird benötigt*

**Sollte ein Gast eine schwere allergische Reaktion in Ihrem Gastronomiebetrieb entwickeln, zögern Sie nicht und rufen Sie sofort den Notarzt und teilen ihm mit, dass ein Gast einen allergischen Schock (Anaphylaxie) erleidet.**





## Checkliste Lebensmittelallergien

### Grundlagen

- Bewusstsein schaffen, dass Lebensmittelallergien keine Abneigungen, sondern Krankheiten mit ernst zu nehmenden gesundheitlichen Folgen sind.
- Kenntnis darüber, welche Lebensmittel mit allergenem Potenzial im Betrieb eingesetzt und in welchen Gerichten sie verwendet werden.
- Erstellung eines innerbetrieblichen Leitfadens zum Umgang mit Lebensmittelallergikern (Wer gibt Auskunft? Wer muss verständigt werden? Wo gibt es aktuelle Informationen?)
- Einrichtung eines Systems zur Übersicht verwendeter Lebensmittel, Zutaten und Inhaltsstoffe, das für alle Mitarbeiter zugänglich ist.
- Schulung der Mitarbeiter zum Umgang mit von Lebensmittelallergien betroffenen Gästen.

### Dialog mit dem Gast / Service

- Anfragen von Lebensmittelallergikern werden ernst genommen und die gewünschten Informationen bereitgestellt.
- Es werden nur klare, verlässliche Informationen an den Gast weitergegeben.
- Der Service wird bei Reservierungen von Lebensmittel-Allergikern informiert.
- Um allergene Verunreinigungen zu vermeiden, werden Gerichte für Lebensmittelallergiker separat serviert oder beim Servieren separates, unbenutztes Vorlegebesteck etc. verwendet.
- Im Gastraum/auf der Speisekarte befindet sich ein Hinweis für Lebensmittelallergiker, sich bei Fragen mit dem Personal in Verbindung zu setzen.
- Bei versehentlich für den Allergiker unverträglich ausgegebenen Speisen wird eine neue Zubereitung des Gerichtes veranlasst.

### Einkauf / Lagerung / Zubereitung

- Es ist beim Einkauf von Produkten auf eine vollständige Deklaration der Zutaten und Inhaltsstoffe zu achten.
- Neue Produkte und ihre Inhaltsstoffe werden aktuell in das Übersichtssystem eingepflegt.
- Die Lagerung von Lebensmitteln mit hohem allergenem Potenzial erfolgt getrennt und in besonders markierten Behältern.
- Der Küche wird bei Reservierungen von Lebensmittel-Allergikern informiert.
- Für die Zubereitung von Speisen für Lebensmittelallergiker werden nur die abgesprochenen Zutaten verwendet.
- Strategien zur Vermeidung von allergenen Verunreinigungen bei der Zubereitung von Speisen werden etabliert.
- Das Servicepersonal wird bei Rezepturänderungen informiert.

## Gute Gastgeber für Pollen- und Innenraumallergiker

Allergiker erleben oft unangenehme Überraschungen, wenn das Reiseziel und die Unterkunft nicht auf die jeweiligen Allergieauslöser abgestimmt sind. Für viele Allergiker steigt die Urlaubsqualität daher deutlich, wenn sie sich auch in dieser Zeit so gut wie möglich auf ihre Allergieauslöser einstellen können. Den Allergiker gibt es jedoch nicht. Ein Hausstaubmilbenallergiker benötigt andere Voraussetzungen als ein Tierhaar- oder ein Duftstoffallergiker. In vielen Fällen wird ein Allergiker auch von mehreren Allergieauslösern geplagt und muss dies bei seinem Aufenthalt auch insgesamt beachten. Sie können sich mit Ihrem Betrieb somit nicht pauschal auf alle Allergiker einstellen. Daher sollten Sie im Vorfeld klar definieren, für welche Allergiker Ihr Angebot geeignet ist, d.h. welche Zielgruppen Sie verstärkt ansprechen möchten und wie unterschiedlich die einzelnen Bedürfnisse der Gäste sein können.

**Es kann sich um Gäste handeln, die unter folgenden Allergien leiden:**

- Pollenallergie
- Hausstaubmilbenallergie
- Tierallergie
- Schimmelpilzallergie
- Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten (siehe Teil 1)
- Kontaktallergien, beispielsweise Personen mit Duftstoffallergien
- Duftstoffempfindliche Personen, die über die Atemwege sehr empfindlich auf Duftstoffe und in der Regel auf Gerüche jeglicher Art wie Tabakrauch oder Parfum reagieren

### Pollenallergie

In Deutschland gehören Pollen der Frühblüher (Hasel, Erle, Birke), Gräser- und Getreide sowie Kräuterpollen (Beifuß) zu den wichtigsten Auslösern einer Pollenallergie. Für die Zukunft wird möglicherweise auch eine Zunahme von Allergien auf das eingeschleppte Traubenkraut (*Ambrosia artemisiifolia*) erwartet, wenn sich diese stark allergene Pflanze weiter in Deutschland ausbreitet.

Sobald die Pollenallergene mit den Schleimhäuten der Nase, Augen oder der unteren Atemwege in Berührung kommen, werden die allergischen Reaktionen ausgelöst. Die Ausprägung der Symptome kann während der Pollenflugzeit starken Schwankungen unterliegen und bis zum Asthmaanfall führen.

## Kann man auf alle Pollen reagieren?

Die allergieauslösenden Proteine unterscheiden sich von Pflanzenart zu Pflanzenart. Daher kann eine Pollenallergie auf Pollen einer Pflanzenart beschränkt sein. Allergiker können aber auch verschiedene Pollenallergien entwickeln und leiden dann über lange Zeiträume oder sogar fast während der ganzen Pollensaison unter ihren Allergien. Proteine verwandter Pflanzenarten ähneln sich mehr oder weniger, so dass sich die allergische Reaktion gegen mehrere verwandte Pflanzen richten kann, die alle über ein ähnliches allergenes Protein verfügen (**Kreuzreaktionen**). Dies kann zum Beispiel bei Pollen von Birke, Hasel und Erle oder den Pollen der Gräser zutreffen. Ein Gräserpollenallergiker kann daher meist mehr oder weniger auf alle Gräserarten allergisch reagieren.

## Können allergische Symptome auch außerhalb der Pollenflugsaison auftreten?

Viele Allergiker leiden auch nach der Pollenflugsaison noch an allergischen Beschwerden. Erste Testungen bestätigen, dass auch noch Wochen nach der Blühsaison Allergene in der Luft zirkulieren können. Pollenflugkalender wären somit nicht mehr alleine aussagekräftig. Experten fordern daher für die Zukunft noch genauere Allergenkalender.

## Maßnahmen für die Zielgruppe der Pollenallergiker

Ideal für Pollenallergiker sind Hotels, die aufgrund ihrer Lage in einer pollenarmen Umgebung liegen. Doch auch wenn dies nicht der Fall ist, können Sie durch gezielte Maßnahmen eine pollenarme Umgebung im Innenraum schaffen.

### Lage des Betriebes in pollenarmer Umgebung

- An der Nord- bzw. Ostseeküste oder auf den vorgelagerten Inseln liegen vor allem bei Seewind geringere Pollenkonzentrationen vor. Die einzige Hochseeinsel mit sehr guten Bedingungen für Pollenallergiker ist Helgoland.
- Höhenlagen ab 1.200 Metern über dem Meeresspiegel sind für Pollenallergiker ebenfalls interessant.
- Achtung: Je nach Region und Pollenaufkommen können auch hier die Fenster einzelner Zimmer zusätzlich mit Pollenschutzgittern versehen werden.



### Lage des Betriebes in pollenreicher Umgebung

- Pollenschutzgitter an den Fenstern können einen Großteil der Pollen abfangen. Das Lüftungsverhalten muss hier dementsprechend angepasst werden, da durch ein geöffnetes Fenster mit Pollenschutzgitter weniger Luft hereinströmt.
- Durch raumluftechnische Anlagen, die eine Filterung der Außenluft ermöglichen, kann der Polleneintrag in die Raumluft minimiert werden.

### Faktoren, die für jede Ortslage berücksichtigt werden können

- Als Serviceangebot können Sie Ihren Gästen Informationen zum aktuellen Pollenflug zur Verfügung stellen. Dazu können Sie die regionalen Pollenflugvorhersagen des Deutschen Wetterdienstes in Zusammenarbeit mit der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst für die einzelnen Bundesländer abrufen.
- Noch besser ist es, wenn Sie die Daten eines Pollenflugmessgerätes direkt vor Ort verwenden können. Eventuell gibt es Krankenhäuser oder Kurkliniken mit eigenen Messgeräten in der Nähe, die Auskunft geben können.
- Wenn Sie für ihre Gäste Fahrdienste anbieten, sollten Sie die Pollenschutzfilter in den Fahrzeugen regelmäßig wechseln. Dies sollte in der Regel jährlich bzw. alle 15.000 Kilometer geschehen.



Betriebe in pollenreichen Gebieten können mit Luftfilterungsanlagen und/oder Pollenschutzgittern an den Fenstern einen Service zur Verminderung der Pollenbelastung bieten.

**Pollenflugvorhersage im Internet**

Service der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID)  
und des Deutschen Wetterdienstes (DWD)

[www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug)

Europäische Pollenfluginformationen

[www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

**Telefonische Pollenflugvorhersage (62 Cent/Min. aus dem Festnetz)**

Region	Tel.-Nr.
Schleswig Holstein	0 900 111 54 80 81
Hamburg	0 900 111 54 80 82
Bremen, Niedersachsen	0 900 111 54 80 83
Mecklenburg-Vorpommern	0 900 111 54 80 84
Nordrhein-Westfalen	0 900 111 54 80 85
Hessen	0 900 111 54 80 86
Berlin, Brandenburg	0 900 111 54 80 87
Sachsen-Anhalt	0 900 111 54 80 88
Thüringen	0 900 111 54 80 89
Sachsen	0 900 111 54 80 90
Saarland	0 900 111 54 80 91
Rheinland-Pfalz	0 900 111 54 80 92
Baden-Württemberg	0 900 111 54 80 93
Bayern	0 900 111 54 80 94

Auf den Internetseiten der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID) können Pollenflugkalender für die verschiedenen Regionen in Deutschland (Nord, Ost, West, Süd) eingesehen werden ([www.pollenstiftung.de](http://www.pollenstiftung.de)). Einen Überblick bietet auch der Allergenkalender des Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), der kostenlos bestellt werden kann unter [www.daab.de](http://www.daab.de).

## Kreuzallergien (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien)

Bei bis zu 60 Prozent der Pollenallergiker entwickelt sich nach einiger Zeit eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie (Kreuzallergie). Die eigentliche Allergie ist dabei auf die entsprechenden Pollen gerichtet. Doch das Immunsystem erkennt plötzlich Ähnlichkeiten zu anderen allergieauslösenden Strukturen in Lebensmitteln und reagiert dann zum Beispiel bei einer Birkenpollenallergie auch auf frische Äpfel oder Nüsse. Daher wird sich ein entsprechender Kreuzallergiker beispielsweise nach den Zutaten des Müslis am Frühstückstisch oder nach einer Gewürzzutat erkundigen.

**Als Serviceangebot für Pollenallergiker mit Kreuzallergien können Zutatenlisten der angebotenen Speisen dienen. Alternativ wäre es von Vorteil, wenn das Personal über die Zutaten der angebotenen Speisen eine genaue Auskunft erteilen könnte.**

### Beispiele für mögliche Kreuzreaktionen

#### ■ Birkenpollen



Nüsse, insb. Hasel- und Walnüsse und daraus hergestellte Produkte, Anis, Karotte, Kern- und Steinobst in rohem Zustand, Kiwi, Koriander, Kümmel, Sellerie, Soja

#### ■ Gräserpollen



Getreidekorn (roh), Hülsenfrüchte (zum Beispiel Soja, Lupinenmehl, Erdnuss), Tomate

#### ■ Beifußpollen



Sellerie, Paprika, Tomate, Karotte, Kamille, Melone, diverse Gewürze (Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)

#### ■ Traubenkrautpollen



Banane, Gurke, Melone, Zucchini



## Hausstaubmilbenallergie

Die Hausstaubmilbenallergie wird durch die im Hausstaub lebenden Milben ausgelöst, wobei sich das eigentliche Milbenallergen vor allem im Kot der Tiere befindet. Die Spinnentiere sind ganz natürliche Mitbewohner unserer häuslichen Umgebung. Die Kotbällchen der Tiere zerfallen nach dem Austrocknen in sehr kleine Teilchen, die sich dann mit dem Hausstaub verbinden. Die Hauptvermehrungszeit der Hausstaubmilben liegt in den Monaten Mai bis Oktober. Mit Beginn der Heizperiode sinkt die Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen, ein Großteil der Milben stirbt ab. Milbenkörper und Kot zerfallen und sorgen für einen starken Anstieg der Allergenkonzentration. Die allergischen Beschwerden sind daher in dieser Zeit am stärksten.

### Warum leben Milben gerne in Bettmatratzen?

Hausstaubmilben fühlen sich bei Temperaturen zwischen 25 bis 30 Grad Celsius und einer relativen Luftfeuchtigkeit von 65 bis 80 Prozent sehr wohl. Besonders in regelmäßig genutzten Matratzen finden Milben einen idealen Lebensraum vor. Die Sanierung des Bettes ist daher die wichtigste Maßnahme.

### Maßnahmen für die Zielgruppe der Hausstaubmilbenallergiker

Hausstaubmilbenallergiker benötigen auf jeden Fall eine hausstaubmilbenarme Umgebung. Je höher die Lage, desto weniger Hausstaubmilben kommen vor. Ab 1.500 Meter über NN kommen so gut wie keine Hausstaubmilben mehr vor, da zu geringe Luftfeuchten herrschen. Hausstaubmilben besiedeln als Hauptlebensraum vorzugsweise Bettmatratzen. Allergendichte Matratzenüberzüge (Encasings), die als eine Art „Hülle“ ganz über die Matratze gezogen werden, dienen hier als effektive Barriere.

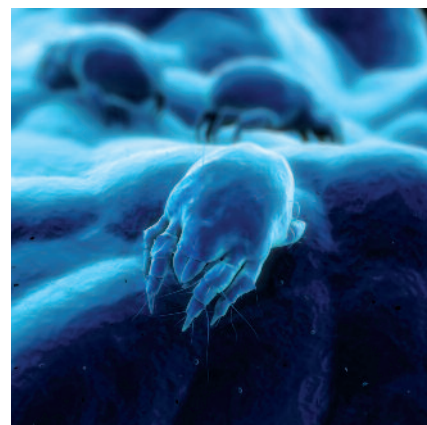
**Der allergendichte Matratzenüberzug ist die wichtigste Maßnahme, damit die Allergene der Hausstaubmilben gemieden werden können.**

- Ab 1.200 Meter über NN kann mit einer hausstaubmilbenarmen Umgebung geworben werden. Allergendichte Matratzenüberzüge sollten trotzdem bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

#### Allergendichte Matratzenüberzüge (Encasings)

- Wenn Sie sich auf Hausstaubmilbenallergiker einrichten möchten, bieten Sie Ihren Gästen Übernachtungsmöglichkeiten mit allergendichten Schutzbezügen an. Diese umschließen die Matratze ganz. Über dieses „Encasing“ wird dann das Spannbettuch gezogen.
- In Doppelzimmern ist darauf zu achten, dass auch das Partnerbett mit Encasings versehen sein muss, da der Allergiker sonst ebenfalls wieder mit Allergenen aus dieser Matratze in Kontakt kommen kann.

- Allergendichte Matratzenüberzüge müssen eine gute Partikelrückhaltefähigkeit, aber auch eine gute Wasserdampfdurchlässigkeit aufweisen, damit der Schläfer nicht so stark schwitzt.
- So genannte „Reiseencasings“, die nur über die Matratze gezogen werden, aber die Matratze nicht ganz umschließen, bieten auf Dauer keinen ausreichenden Schutz.
- Allergiker, die ein eigenes Encasing mitbringen möchten, benötigen die Angaben zur Größe der Matratze.



### Betten

- Es werden Bettgestelle empfohlen, die unten offen sind und ein Abdampfen der Matratzenfeuchte unterstützen.
- Schlafsofas sind ungeeignet, da in der Regel keine Matratzenüberzüge passen und die Feuchtigkeit schlechter entweichen kann.
- Die Oberbetten sollten mindestens alle drei Monate, besser alle vier bis sechs Wochen, bei mindestens 60°C gewaschen werden. Sind die Oberbetten nicht regelmäßig waschbar, müssen hier ebenfalls Encasings eingesetzt werden. Die Oberbetten werden dazu mit dem Zwischenbezug umhüllt, darüber wird die Bettwäsche gezogen. Letztere sollten bei einem längeren Aufenthalt des Gastes wöchentlich gewechselt werden.
- Generell kann man sagen, dass jedes Matratzenmaterial von Hausstaubmilben besiedelt wird. Daher sollten die Matratzen regelmäßig erneuert werden.

### Sonstige Zimmerausstattung

- Im Hotelzimmer oder in Gasträumen sollten „Staubfänger“ vermieden werden (z.B. offene Bücherregale, schwere Vorhänge, Kissen, große Pflanzen).
- Als Alternative für textile Polstermöbel bieten sich schadstoffarme Glattledermöbel oder abwaschbare Materialien an.

### Bodenbelag

- Glatte Bodenbeläge bieten Hausstaubmilben zwar schlechtere Lebensbedingungen als Teppiche, allerdings wird der Hausstaub auf glatten Böden viel mehr aufgewirbelt und gelangt leichter in die Atemluft. Für Hausstaubmilbenallergiker sind glatte Böden günstiger, wenn sie sehr häufig gewischt werden. Idealerweise jeden Tag, aber mindestens jeden zweiten Tag.
- Kurzflorige Teppichböden binden den Staub dagegen besser, bis er abgesaugt wird. Es sollten möglichst schadstoffarme Produkte genutzt werden.
- Zum Staub saugen sollten Staubsauger mit dichten Gehäusen und Hepa-Filtersystemen (High efficiency particulate air-Filter) verwendet werden. Sie sorgen dafür, dass Feinstäube und Allergene nicht durch die Abluft wieder in die Raumluft gelangen.

### Raumklima

- Regelmäßiges Lüften durch Stoß- und Querlüftung ist zu empfehlen. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 bis 60 Prozent liegen. Hausstaubmilben nehmen die benötigte Wassermenge über die Haut aus der Luft auf, die relative Luftfeuchtigkeit sollte daher nicht zu hoch sein.
- Bei raumluftklimatischen Anlagen wird die Raumluft automatisch ausgetauscht. Diese Anlagen müssen regelmäßig gewartet und die Filter regelmäßig ausgetauscht werden, um einem Schimmelpilzbefall vorzubeugen.
- Schlafzimmer sollten im Winter tagsüber zumindest auf geringer Stufe beheizt werden, damit die entstandene Luftfeuchte besser durch die erwärmte Raumluft aufgenommen wird und dann herausgelüftet werden kann.

### Heizsystem

- Herkömmliche Heizkörper geben Konvektionswärme ab, dadurch kann Staub stark aufgewirbelt werden. Konvektionswärme entsteht, weil sich warme Luft zu kälterer Luft hinbewegt. Es erfolgt eine kreisförmige Luftzirkulation, die den Staub aufwirbelt und die Atemwege belasten kann. Ältere Heizkörpermodelle verändern durch die Konvektionswärme die Raumlufttemperatur und erniedrigen dadurch die relative Luftfeuchtigkeit.
- Besser geeignet sind Heizkörper, die vor allem Strahlungswärme abgeben. Strahlungswärme entsteht, wenn die Wärme durch elektromagnetische Wellen transportiert wird, ohne Staub aufzuwirbeln. Neue Heizkörper geben in großem Maß Strahlungswärme, aber nur zu einem geringen Teil Konvektionswärme ab. Die Raumlufttemperatur wird somit nur geringfügig erhöht und die empfundene Raumtemperatur bleibt gleich, da die Wärmestrahlung die Wände aufwärmt. Die relative Luftfeuchtigkeit wird bei dieser Methode nur geringfügig beeinflusst.

**Durch regelmäßiges Lüften können zu hohe Luftfeuchtigkeiten im Innenraum vermieden und so die Hausstaubmilbenbildung reduziert werden.**

## Tierallergie

Katzen sind häufig Allergieauslöser, gefolgt von Allergien auf Hunde, Pferde, Nagetiere oder Vögel. Auch Kleidungsstücke oder andere Gegenstände aus Tierhaaren wie Felle können Tierallergene enthalten. Die sicherste Therapie ist hier das Meiden des Tierkontaktes, was häufig aber nur schwer möglich ist. Bei Katzen befinden sich die Allergieauslöser beispielsweise in Speichel-, Talg- und Analdrüsen, in der Haut und der Tränenflüssigkeit der Tiere und werden durch das Lecken über das gesamte Fell verteilt.



## Können Tierallergiker eine allergische Reaktion zeigen, obwohl kein direkter Kontakt mit dem auslösenden Tier besteht?

Nur etwa die Hälfte der Katzenallergiker sind selbst Katzenbesitzer. Viele haben noch nie eine Katze gehalten und trotzdem eine Allergie entwickelt. Das Problem: Tierallergene sind schwebfähig und sedimentieren langsam. Sie können lange in der Raum- oder Außenluft verbleiben. Dies gilt ganz besonders für Katzenallergene. Sie sind auch an vielen Orten anzutreffen, wo noch nie Katzen gehalten wurden. Durch die guten Schwebbeeigenschaften wird die Einschleppung in eigentlich „katzenfreie“ Räume erleichtert. Durch Katzenbesitzer werden die Allergene außerdem über die Kleidung zusätzlich verbreitet. Wird eine Katze abgegeben, sinkt die Allergenkonzentration in den Räumen erst nach Monaten merklich ab.

**Wenn Sie sich auf Tierallergiker einstellen wollen, sollte der ganze Hotel- bzw. Gaststättenbereich auch entsprechend tierfrei sein!**

**Der überwiegende Teil der Tierallergiker wird wahrscheinlich aufgrund von Katzen- oder Hundeallergien eine tierfreie Übernachtungsmöglichkeit suchen. Es gibt aber natürlich auch Allergiker, die auf andere Tiere reagieren. Gäste sollten daher ihre Wünsche klar formulieren und Hotelbetreiber sollten offen über mögliche Gefahrenquellen Auskunft geben.**

Auch Pferdeallergene können über die Luft sowie über die Kleidung und Haare verbreitet werden. Forscher konnten in Untersuchungen zeigen, dass eine direkte

Ausbreitung von Pferdeallergenen bis zu 500 Meter Abstand vom Stall möglich ist. Hier kommt es nun auf die Stärke der allergischen Reaktion des Betroffenen an. Ein Pferdeallergiker sollte aber lieber keinen Urlaub in der Nähe eines Reiterhofes in Erwägung ziehen.

Ausbreitung von Pferdeallergenen bis zu 500 Meter Abstand vom Stall möglich ist. Hier kommt es nun auf die Stärke der allergischen Reaktion des Betroffenen an. Ein Pferdeallergiker sollte aber lieber keinen Urlaub in der Nähe eines Reiterhofes in Erwägung ziehen.

## Maßnahmen für die Zielgruppe der Tierallergiker

- Tierfreies Haus
- Bedenken Sie, in welcher Umgebung sich das Hotel befindet: Sind eventuell viele Katzen in der Umgebung anzutreffen oder befindet sich ein Bauernhof mit Pferdestall oder viel Weidefläche mit Tieren in der Nähe? Ein hochgradiger Tierallergiker wird wahrscheinlich danach fragen. Es gibt aber auch Fälle, bei denen sich der Gast auf Aussagen im Prospekt beruft und dann überrascht ist, wenn er in der direkten Umgebung mit seinem Allergieauslöser konfrontiert wird. Schließen Sie solche Missverständnisse von vornherein aus und unterstreichen Sie damit die Kompetenz Ihres Angebotes.
- Bedenken Sie, dass Tierallergene auch über die Kleidung von Mitarbeitern mit eigenen Haustieren in Hotelräume gelangen können.
- Produkte aus Tierhaarmaterialien sollten vermieden werden, z.B. Roßhaarmatratzen, Schaffelle, Ziegenhaarteppiche u.a.



## Schimmelpilzallergie

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) belegt, dass Bewohner in Gebäuden mit Schimmelpilzbefall ein erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen wie allergischen Schnupfen (Rhinitis) und allergisches Asthma bronchiale haben. Oft treten Beschwerden beim Aufenthalt in bestimmten Räumen auf, zum Beispiel beim Aufenthalt in Räumen mit unzureichend gewarteter Klimaanlage.

Auslöser allergischer Reaktionen auf Schimmelpilze sind die „Samen“ der Pilze, die so genannten Sporen. Schimmelpilzsporen kommen überall in der Außenluft aber natürlich auch in Innenräumen vor. Typische Schimmelpilzstandorte sind feuchte Stellen an Mauern, hinter Tapeten oder Kachelwänden, unter Holzverschalungen, in Matratzen, Luftbefeuchtern und unzureichend gewarteten Klimaanlagen. Die für das Schimmelpilzwachstum erforderlichen Bedingungen findet man in Innenräumen mit mangelnder Belüftung, hoher Luftfeuchtigkeit, ungünstiger Möblierung oder nach einem Feuchtigkeitsschaden. Im Innenraum entsteht Schimmelpilz durch übermäßige Feuchtigkeit. Schimmelpilzschäden kommen in Innenräumen in zunehmendem Maße vor, da oft Feuchteschäden als Folge konstruktionsbedingter Baumängel auftreten. Im Außenbereich sind erhöhte Schimmelpilzkonzentrationen in Blätterhaufen, Kompost, Brennholzstapeln, an Beeten mit Rindenmulch, in Blumentöpfen, Gewächshäusern und in der Nähe von Getreidefeldern zu finden.

### Was ist ein Hygrometer?

Mit Hilfe von Hygrometern lässt sich die relative Luftfeuchtigkeit in Wohnräumen messen. Dies ist eine gute Investition zur Kontrolle des Raumklimas und zum Schutz der Bausubstanz, denn regelmäßige Messungen machen frühzeitig auf eine anhaltende überhöhte Raumluftfeuchte aufmerksam, die einen unerwünschten Schimmelpilzschaden verursachen kann. Das Hygrometer sollte nicht über der Heizung, in der Sonne, an Fenstern oder hinter Vorhängen platziert werden, da sich dadurch die Messergebnisse verfälschen können. In allen Wohnräumen gibt es Risikozonen, an denen auch gezielte Prüfungen durchgeführt werden können. Dazu gehören z.B. kalte Außenwände, unbeheizte Zimmer, Zimmerecken oder zugestellte Wände.

### Warum sollte man mit dem Einsatz von Luftbefeuchtern und Zimmerspringbrunnen vorsichtig sein?

Diese Geräte sind häufig mit Bakterien, Schimmelpilzen oder Hefen verseucht, die bei langem Gebrauch zu Atemwegserkrankungen führen können. Ist das Befeuchterwasser hochgradig kontaminiert, kann es laut Studien bei jedem zweiten Exponierten zu Beschwerden führen.



## Was kann man bei einem Schimmelpilzschaden tun?

In Wohnräumen kann es aufgrund von Wasserschäden, konstruktionsbedingten Baumängeln oder durch ungenügendes Lüften zu Schimmelbefall kommen. Der wichtigste Schritt bei der Sanierung ist die Feststellung und Beseitigung der Ursache. Ist es zu einem Schimmelbefall durch Feuchtigkeit gekommen, muss die Feuchtigkeitsquelle ermittelt und der Schaden saniert werden. Die Ursachenermittlung und Gefährdungsbeurteilung erfolgt am besten durch qualifizierte Sachverständige, die Sa-



nierung durch entsprechende Fachfirmen. Hier sind Firmen zu bevorzugen, die regelmäßig Ausbildungs- bzw. Fortbildungslehrgänge absolvieren (z.B. „Sachkundelehrgänge zur Schimmelpilzsanierung“ eines entsprechenden Fachverbandes). Über Gesundheitsämter, Umweltämter, Industrie- und Handelskammern sowie Verbraucherzentralen können häufig Fachadressen erfragt werden. Bei der Untersuchung werden u.a. die Innen- und Außenwände begutachtet sowie die Wandfeuchte

und die relative Raumluftfeuchte gemessen. Bei verdeckten Schimmelpilzschäden kann die Sporenbelastung durch gezielte Messungen der Raumluft im Vergleich zur Außenluft überprüft werden. Bei der Gefährdungsbeurteilung muss eine Einschätzung aus hygienischer Sicht aber auch der Dringlichkeit der Maßnahmen erfolgen. Vor der Sanierung sollten die vorkommenden Schimmelpilzarten bestimmt werden, da einige Arten als besonders gesundheitsschädlich eingestuft werden.

## Warum sollte man mit Anti-Schimmelmitteln vorsichtig umgehen?

Salmiakgeistlösung (Ammoniaklösung) kann die Atmungsorgane reizen, durch Reiniger mit Aktivchlor können nach dem Einatmen der Dämpfe chlororganische Verbindungen im Körper entstehen. Werden Reiniger mit Aktivchlor (Natriumhypochlorit) zusammen mit anderen säurehaltigen Reinigern angewendet, kann schleimhautreizendes Chlorgas freigesetzt werden. Außerdem können in einigen Anti-Schimmelmitteln Formaldehyd oder hochreaktive Isothiazolinonderivate u.a. halogenorganische Verbindungen nachgewiesen werden. Das bloße oberflächliche Entfernen des Schimmels kann auf Dauer eine erneute Bildung nicht verhindern. Fungizide sollten im Innenraum nicht verwendet werden.



## Maßnahmen für die Zielgruppe der Schimmelpilzallergiker

Schimmelpilzsporen kommen überall in der Außenluft vor. Im Hochgebirge ist die Belastung gegenüber dem Tiefland aufgrund der geringeren Luftfeuchtigkeit aber reduziert. Im Innenraum kann eine zu hohe relative Luftfeuchtigkeit zu Schimmelpilzschäden führen.

### Bauliche Maßnahmen und Ausstattung

- Möbel sollten nicht direkt an die Wand gestellt, sondern mit einem Sicherheitsabstand von ca. fünf Zentimetern aufgestellt werden. Auch große Bilder oder Wandverkleidungen sollten immer so angebracht werden, dass eine ausreichende Hinterlüftung möglich ist.
- Badezimmer sind besonders anfällig für Schimmelpilze. Ideal ist es, wenn im Badezimmer ein Fenster zur Verfügung steht. Ist dies nicht der Fall, kommen Klima- und Lüftungsanlagen zum Einsatz, die regelmäßig gewartet werden müssen.
- In Nassräumen möglichst keine Holzverschalungen oder zellulosehaltige Wandtapedierungen verwenden.
- Baumängel wie defekte Rohrleitungen, Außenputzschäden, Mauerrisse oder Undichtigkeiten von Dächern sollten nach ihrer Entdeckung behoben werden.
- Luftbefeuchter oder Wasserstaubsauger sind zu vermeiden, da Keime und Schimmelpilzsporen an die Raumluft abgegeben werden können.
- Neubaufeuchte muss ausreichend austrocknen, je nach Baumaterial dauert dies ein bis drei Jahre.
- Abfälle müssen regelmäßig entsorgt und Mülltonnen oder Komposthaufen sollten nicht in der Nähe der Gästezimmer oder Gasträume platziert werden.
- In den Gästezimmern oder Gasträumen sollten keine Zimmerpflanzen aufgestellt werden.
- Wärmebrücken sind Bereiche, bei denen durch Schwachstellen in der Baukonstruktion ein erhöhter Wärmeverlust entsteht und sich an den schneller auskühlenden Oberflächen Kondenswasser bilden kann. Sie lassen sich baulich nicht ganz vermeiden und sollten daher öfter kontrolliert werden.
- Auch landwirtschaftlich genutzte Gebäude in der Nähe wie Scheunen oder Heuschober können einen hohen Sporengehalt aufweisen.

**Schimmelpilzschäden entstehen in der Regel durch übermäßige Feuchtigkeit. Ein Schimmelpilzbefall auf Baumaterialien lässt sich nicht dauerhaft beseitigen, wenn die Ursache nicht behoben wird.**

### Lüftung und Reinigung

- Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen (ideal 45 – 55 Prozent) und dauerhaft nicht weniger als 35 Prozent oder mehr als 65 Prozent betragen. Die Heizperiode sorgt für den Abfall der Luftfeuchtigkeit in Innenräumen, begünstigt die Austrocknung der Schleimhäute und forciert damit Erkältungs-, Schleimhaut- und Atemwegserkrankungen. Bei zu trockener Raumluft kann durch die Absenkung der Raumlufttemperatur (um 1 – 2 °C) eine Erhöhung der Luftfeuchte erreicht werden.

- Speziell im Winter herrschen große Temperatur- und Druckunterschiede von Außen- und Innenraumluft und stärkere Winde vor. Die Innenraumluft kann bei niedrigen Außentemperaturen schon durch kurzes Stoßlüften (ca. 5 Minuten) ausgetauscht werden. Bei Querlüftung, d.h. gleichzeitiges Lüften mehrerer Räume mit Durchzug, reduzieren sich die angegebenen Lüftungszeiten in der Regel um die Hälfte.
- In den Sommermonaten herrschen nicht so große Temperatur- und Druckunterschiede. Für das Stoß- und Querlüften kann das Fenster länger geöffnet werden.
- Dauernde Kippstellung der Fenster vermeiden, da Oberflächen auskühlen und sich Kondenswasser niederschlagen kann.
- Kann das Hotelzimmer zügig gereinigt werden, ist es in der Regel möglich, das Spritzwasser von der morgendlichen Dusche zu entfernen und einem Schimmelpilzbefall der Duschkabinen vorzubeugen.
- Die Oberflächentemperaturen der Wände sollten max. nur 4 °C unter der Raumtemperatur liegen, so kann die Bildung von Kondenswasser vermieden werden.
- Wasserdampfaufnahmefähige Oberflächen sind gute Feuchtigkeitsspeicher. Vinyltapeten, Kunststoffbeschichtungen, PVC-Beläge können z.B. nicht als Pufferzone wirken und nehmen keine überschüssige Feuchtigkeit auf.
- In der kalten und feuchten Jahreszeit sollten auch weniger genutzte Räume auf niedriger Stufe beheizt werden, da sich sonst die warme Luft beheizter Räume an den kühleren Wänden unbeheizter Räume niederschlagen kann. Türen von unterschiedlich temperierten Räumen sollten geschlossen bleiben.
- Wer im Winter gerne kühl schläft, sollte tagsüber auf niedriger Stufe heizen, damit die Raumluft genug Feuchtigkeit aufnehmen kann.
- Kühle Kellerräume im Sommer nicht lüften, da sich warme Luft an den kalten Wänden niederschlägt.
- Je kühler die Raumlufttemperatur, desto öfter muss gelüftet werden, um Luftfeuchte abzuführen.

#### **Weiterführende Informationen**

- Leitfaden zur Vorbeugung, Untersuchung, Bewertung und Sanierung von Schimmelpilzwachstum in Innenräumen, Umweltbundesamt 2002
- Leitfaden zur Ursachensuche und Sanierung bei Schimmelpilzwachstum in Innenräumen, Umweltbundesamt 2005

## Kontakt- / Duftstoffallergie

Wird die allergische Reaktion durch direkte Berührung mit der Haut ausgelöst, spricht man von einer Kontaktallergie. Häufige Auslöser für Kontaktallergien sind Metalle (Nickel, Kobalt, Chromate), Duftstoffe, Inhaltsstoffe in Kosmetika wie Konservierungsstoffe oder bestimmte pflanzliche Stoffe. Bei Letzteren kann nicht nur der direkte Kontakt mit der Pflanze, sondern auch die Verwendung von Pflanzenextrakten in Körperpflegemitteln, Kosmetika und Naturheilmitteln (z.B. Kamillenbäder) Allergien auslösen. Duftstoffe sind allgegenwärtig. Sie sind in Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln und als Parfümnote selbstverständlich oder werden zur Raumbeduftung und Raumerfrischung eingesetzt.

### Zu den bekannten allergisierenden pflanzlichen Inhaltsstoffen in Kosmetika gehören:

Duftstoffe wie z.B. Limonene, Citronellol, Graniol, Cinnamal, Perubalsam als Duftstoff in Seifen, Salben, Rasierwässern, Lippenstiften u.a., Wollwachsalkohole oder Lanolin in Cremes, Lotionen, Shampoos, Seifen, Arnika, Kamille oder Ringelblume in Hand- und Fußpflegeteigern, Badezusätzen oder Shampoos.



### Maßnahmen für die Zielgruppe der Kontakt-, Duftstoffallergiker

- Stehen Wasch- und Reinigungsmittel wie Seife, Duschgel oder Shampoo auf den Zimmern zur Verfügung, sollten für Kontaktallergiker oder duftstoffempfindliche Menschen Alternativen angeboten werden. Beispielsweise können duft-, farb- und konservierungsstofffreie Produkte ausgegeben werden.
- Auf Duftstoffe in Gasträumen oder Hotelzimmern sollte verzichtet werden. Ebenfalls sind stark riechende und/oder parfümierte Wasch- und Reinigungsmittel zu vermeiden. Das bedeutet, Duftkerzen, Duftbäumchen, Duftpflanzen oder Raumluftfrischer sollten nicht eingesetzt werden.
- In Schlafräumen sollten keine Zimmerpflanzen aufgestellt werden. Potentiell allergieauslösende Pflanzen wie beispielsweise die Birkenfeige, Gummibaum oder Weihnachtsstern können unter Umständen problematisch für Latexallergiker sein.

Gerade bei Kosmetikprodukten findet man häufig Werbeaussagen, die für Allergiker irritierend sind. „hypoallergen“, „allergenarm“, „allergenreduziert“, „sensitive“, „dermatologisch getestet“ sind **keine Bezeichnungen**, die auf jeden Fall ein Produkt kennzeichnen, das für Allergiker geeignet ist.

Daher testet der Deutsche Allergie- und Asthmabund seit einiger Zeit Kosmetikprodukte und Wasch- und Reinigungsmittel auf ihre Verträglichkeit für Allergiker. Dabei wird überprüft, ob die Rezeptur frei ist von

- Duftstoffen
- Ätherischen Ölen
- allergologisch auffälligen Konservierungsmitteln
- Farbstoffen
- Stoffen, die als Kontaktallergene bekannt sind wie Cocamidopropylbetain oder Hautirritationen hervorrufen können.

Weitere Informationen finden Sie dazu im Ratgeber „Bewusster Leben mit Kontaktallergien“, der kostenlos beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) bestellt werden kann.

## Innenraumschadstoffe und allergene Bestandteile

In einem allergikerfreundlichen Betrieb sollte möglichst auch auf emissionsarme Baustoffe und Einrichtungsgegenstände geachtet werden. In Baumaterialien oder Einrichtungsgegenständen können sich Inhaltstoffe befinden, die sensibilisierende Eigenschaften besitzen und somit allergische Reaktionen oder Unverträglichkeitsreaktionen wie Reizungen an der Haut oder den Atemwegen auslösen können. Erhöhte Konzentrationen, die eine gesundheitliche Beeinträchtigung bewirken, können beispielsweise unmittelbar nach Bau- oder Renovierungsmaßnahmen auftreten. Es gibt Stoffe, bei denen die Gefahr der Sensibilisierung der Haut und der Atemwege besteht. Andererseits können Schadstoffe unter Umständen als Triggerfaktoren wirken, die zwar primär keine Allergie direkt auslösen, jedoch bei entsprechender genetischer Veranlagung begünstigend auf die Entstehung von Allergien Einfluss nehmen können. Beispielsweise kann durch Tabakrauch die Allergiefähigkeit erhöht werden. Erhöhte Feinstaubkonzentrationen im Innenraum können zu mechanischen Reizungen an den Atemwegen führen und bei vorgeschädigten Bronchialsystemen eine noch stärkere Reizwirkung entfalten. An Feinstaubpartikel können außerdem andere Schadstoffe gebunden sein, wie beispielsweise auch Allergene, die so bis tief in die Lunge gelangen und entsprechende Reaktionen hervorrufen können. Die Allergen- und Schadstoffkonzentration in Innenräumen ist natürlich auch von den Verhaltensweisen der Nutzer abhängig (z.B. Lüftungsverhalten) und kann zudem auch durch einen Eintrag aus der Außenluft erhöht sein.

Leichtflüchtige organische Verbindungen ( z.B. Lösemittel ) treten in Innenräumen in der Regel in 3-10 mal höheren Konzentrationen auf als in der Außenluft. Schwerflüchtige Verbindungen (z.B. Holzschutzmittel, Weichmacher, Flammschutzmittel) können noch Jahrzehnte nach der Einbringung nach-

gewiesen werden. Diese Schadstoffe werden kontinuierlich abgegeben. Beispielsweise reizt **Formaldehyd** Haut und Schleimhäute, kann Kontaktallergien und in seltenen Fällen Allergien vom Soforttyp hervorrufen. Auch **Konservierungsstoffe** in Wandfarben z. B. Isothiazolinone können allergische Reaktionen bei direktem Kontakt aber auch über luftgetragene Allergene auslösen. **Terpene** sind Hauptbestandteile von ätherischen Ölen aus Blüten, Blättern, Früchten oder harzreichen Hölzern und werden oft als Lösemittelersatz in Naturprodukten verwendet. Auch sie haben eine sensibilisierende sowie eine reizende Wirkung auf Haut- und Schleimhäute. Typisch ist ein aromatischer Geruch. Terpene können in Parfum, Kosmetika, als Lösungsmittel in Naturfarben und -lacken u. Wachsen, Polituren, Terpentinöl und Holz enthalten sein. Tabakrauch ist eine häufige Schadstoffquelle im Innenraum. Die permanente Belastung der Bronchien mit **Tabakrauch** schwächt die Bronchialschleimhaut, die für Allergene empfindlicher wird. Die Entstehung von Asthma wird begünstigt.

**Innenraumschadstoffe können Reizungen an den Atemwegen oder der Haut hervorrufen, Allergien auslösen oder verstärken**

## Maßnahmen für schadstoffarmes Renovieren

- Verwenden Sie bei Renovierungsphasen schadstoffarme Baumaterialien.
- Lüften Sie während und nach der Renovierung verstärkt und regelmäßig.
- Farben, Lacke und Kleber sollten einen geringen Schadstoffgehalt besitzen und nur sehr sparsam aufgetragen werden, benutzen Sie lösemittel-, formaldehyd- und weichmacherfreie Produkte.
- In herkömmlichen Wandfarben sind in der Regel Isothiazolinone zur Konservierung enthalten. Es gibt Innenraumfarben ohne Konservierungsmittel bzw. auf Silikat- oder Kalkbasis, die für Allergiker verträglich sind.
- Holz im Innenbereich muss nicht behandelt werden.
- Auch Farben und Lacke von Naturfarbenherstellern können Allergieauslöser enthalten. In diesen Produkten werden häufig so genannte Terpene als Lösemittelersatz eingesetzt.
- Um eine Belastung durch Terpene zu minimieren, sollten harzarme Hölzer eingesetzt werden.
- Holzdielen und Parkettböden sollten lieber vernagelt, Teppichböden besser verspannt als verklebt werden.
- Bei Renovierungen sollten Sie auf schadstoffarme Produkte achten. Achten Sie auf Siegel (z.B. „Blauer Engel“) und informieren sich über deren Prüfkriterien.
- Benutzen Sie keine formaldehydhaltigen Spanplatten, sondern wählen Sie Vollholzplatten oder Materialien mit nur geringen Leimanteilen.
- Versuchen Sie bei den Herstellern vollständige Deklarationslisten zu erhalten.
- Fußbodenheizungen unter neuverklebten Teppichböden können die Ausgasung von Schadstoffen aus Kleber und Teppich verstärken.

## Checkliste Pollen- und Innenraumallergiker

### Allgemeingültige Empfehlungen

- Regelmäßig Lüften, trockene Räume, Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent.
- Raumlufteklimatische Anlagen regelmäßig warten, falls vorhanden.
- Staubsauger mit Hepa-Filterssystemen verwenden.
- Matratzen regelmäßig erneuern.
- Oberbetten in festen Zeitabständen reinigen.
- Keine Zimmerpflanzen in den Gästezimmern.
- Kein Einsatz von Luftbefeuchtern oder Zimmerspringbrunnen
- Raumbeduftung, Raumsprays sowie stark riechende Duftquellen vermeiden.
- Rauchfreie Bereiche und Zimmer
- Bei Renovierungsphasen möglichst schadstoffarme Baumaterialien verwenden.
- Mitarbeiter sollten über das Problemfeld „Allergie“ informiert werden (Schulung).

### Pollenallergiker

- Bei Betrieben unter 1.200 Meter Höhenlage raumluftechnische Anlage mit Hepa-Filterssystem und/oder Pollenschutzgitter an den Fenstern der Gästezimmer.
- Informationen zu regionaler Pollenvorhersage für die Gäste.

### Hausstaubmilbenallergiker

- Allergendichte Matratzenüberzüge (Encasing) verfügbar?
- Waschbare Oberbetten mind. alle drei Monate, besser alle 4 – 6 Wochen bei mind. 60°C waschen.
- Glatte Bodenbeläge mind. jeden 2. Tag, besser täglich, feucht wischen, kurzflorige Teppichböden täglich saugen.

### Schimmelpilzallergiker

- Einrichtungsgegenstände mit ausreichender Hinterlüftung anbringen oder aufstellen.
- In Nassräumen keine Holzverschalungen oder Tapeten verwenden.
- Bei Schimmelpilzschäden Ursache sofort beseitigen, Schäden sanieren.
- Müll- oder Biotonnen sowie Komposthaufen nicht in unmittelbarer Nähe der Gästezimmer aufstellen.

### Tierallergiker

- Der Hotel- und Gaststättenbereich sollte frei von Tieren sein.

### Kontaktallergiker/Duftstoffempfindliche

- Es sollten duft-, farb- und konservierungsstofffreie Wasch- und Reinigungsmittel verfügbar sein.



## Herausgeber

- Deutscher Hotel- und Gaststättenverband e.V. (DEHOGA Bundesverband)  
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin  
info@dehoga.de  
www.dehoga.de
- Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)  
Fliethstraße 114, 41061 Mönchengladbach  
info@daab.de  
www.daab.de

## Autoren

- Sabine Schnadt, Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach
- Anja Schwalfenberg, Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach
- Matthias Meier, Deutscher Hotel- und Gaststättenverband e.V. (DEHOGA Bundesverband), Berlin

## Redaktion und Koordination

- Matthias Meier, Deutscher Hotel- und Gaststättenverband e.V. (DEHOGA Bundesverband), Berlin

## Verlag/Vertrieb

- INTERHOGA/DEHOGA SHOP  
Gesellschaft zur Förderung des deutschen Hotel- und Gaststättengewerbes mbH  
Karlplatz 7, 10117 Berlin  
Fon +49 (0)30 / 59 00 99-850  
Fax +49 (0)30 / 59 00 99-851  
bestellungen@interhoga.de  
www.dehoga-shop.de  
www.dehoga-sparbuch.de

## Gestaltung

- pantamedia communications GmbH, Berlin

## Fotos

- Titel: Miyazawa - Fotolia.com, sterneleben - Fotolia.com, HLPhoto - Fotolia.com; S. 3, 9, 12, 43: DEHOGA/Cordula Giese; S. 4: eyewave - Fotolia.com, ExQuisine - Fotolia.com; S. 5: Václav Mach - Fotolia.com; S. 8: sterneleben - Fotolia.com; S. 10: DAAB; S. 13: Torsten Schon - Fotolia.com; S. 14: Václav Mach - Fotolia.com, Massimiliano Pieraccini - Fotolia.com, ExQuisine - Fotolia.com, Kapu - Fotolia.com; S. 16: eyewave - Fotolia.com, Igor Dutina - Fotolia.com, NiDerLander - Fotolia.com; S. 13: ExQuisine - Fotolia.com; S. 18: 2 x Monika Adamczyk - Fotolia.com, Sjo - Fotolia.com, Chris Bibbo - Fotolia.com, Maceo - Fotolia.com; S. 14: Norman Chan - Fotolia.com; S. 24: Thaut Images - Fotolia.com; S. 27: drubig-photo - Fotolia.com; S. 28: Pixeljäger - Fotolia.com; S. 30: beatuerk - Fotolia.com, Kathleen Palnau - Fotolia.com, Gerhard Seybert - Fotolia.com, emer - Fotolia.com; S. 32: Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com; S. 33: Jiri Hera - Fotolia.com; S. 34: Eric Isselée - Fotolia.com; S. 36: Amy Walters - Fotolia.com; S. 39: rebvt - Fotolia.com

2. Auflage September 2011

© DEHOGA Bundesverband, Berlin; DAAB, Mönchengladbach

# Gute Gastgeber für Allergiker

**Immer mehr Menschen leiden an einer Allergie.** Der DEHOGA nimmt die Belange der Gäste mit Allergien ernst. Sein Leitfaden sensibilisiert, macht bewusst, klärt auf und informiert über den richtigen Umgang mit Allergien in Gastronomie und Hotellerie. Die Broschüre ist eine wertvolle Hilfe zur Qualifizierung der Mitarbeiter in Service und Küche.

Der Initiativkreis Gastgewerbe, der starke Partner der Branche, unterstützt die zukunftsweisende Initiative des DEHOGA Bundesverbandes „Gute Gastgeber für Allergiker.“

**Für bessere Information, unbeschwerten Genuss und mehr Lebensqualität!**



Gemeinsam für die Zukunft von Gastronomie und Hotellerie