Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute: von unserer Online-Redaktion

Mo Gesundheit

Di Alltagslotse Mi Multimedia

Do Verbraucherrecht

Fr Ernährung

Sa Haustier

Alternative Shops für Android-Apps

Googles kostenloses Betriebssystem Android ermöglicht dem Internetriesen den direkten Zugriff auf Millionen Kunden. Auf den meisten Android-Geräten ist das Shopping-Portal Google Play vorinstalliert. Hier finden Nutzer mehr als eine Million Apps, dazu jede Menge Filme, Musik und Bücher. Warum also überhaupt woanders schauen, wenn Play fast alles bietet? Viele Nutzer wissen gar nicht, dass man auf Android-Geräten auch Apps aus fremden Quellen installieren kann. Die Google-Konkurrenz bemüht sich nach Kräften, mit eigenen Angeboten neben dem Giganten zu bestehen. Hier eine klei-

Amazon hat auf seinen Fire-Geräten den eigenen App-Shop als Standard vorinstalliert. Alexander Spier vom IT-Fachmagazin "c't" kann den Shop des Versandriesen empfehlen: "Der App-Shop ist gut gepflegt und bietet viele Apps kostenlos an, die bei Play Geld kosten." Gratis-Apps – werbefrei und ohne versteckte Kosten gibt es in der Rubrik "underground". Leider ist die Auswahl kleiner als bei Play.

Uptodown.com bietet nicht nur Anwendungen für Android an, sondern auch für andere Betriebssysteme wie Windows, Ubuntu oder iOS. Für Android sind etwa 30 000 Apps vorhanden. Der Shop orientiert sich optisch stark an Play. Alle Apps lassen sich auch ohne Anmeldung herunterladen. Es gibt nur kostenlose Apps oder Demo-Versionen, deren Vollversion man dann in der App freikaufen muss.

F-Droid arbeitet nach der Devise alles kostenlos, alles "open source". Das Portal konzentriert sich auf unabhängige Entwickler. Hier findet man Apps, die es vielleicht nie in einen anderen Shop schaffen werden. Für Spier ist das ein Mekka für Entwickler: "Bei F-Droid ist alles "open source", man kann also in die Apps hineinschauen und sich für eigene Projekte inspirieren lassen." Doch auch normale Nutzer können bei F-Droid fündig werden.

Aptoide ist nach eigenen Angaben der größte unabhängige App-Anbieter. Entwickler können hier eigene Stores erstellen und Apps anbieten. Allerdings sind Herkunft und Qualiät oft nicht erkennbar. "Es können illegal gecrackte Apps oder komplette Fakes darunter sein, die für den Nutzer nicht erkennbar sind und unerwünschten Besuch mit sich bringen", warnt Experte Spier. (dpa)

Zahl des Tages

Prozent der Deutschen würden einen Neuwagen mit alternativem Antrieb kaufen also ein Hybrid-, Elektro- oder Gasauto. Das zeigt eine Forsa-Umfrage im Auftrag des Versicherers Cosmos Direkt. Reine Elektroautos bringen allerdings bei Kälte einige Einschränkungen mit sich. Bereits unter minus fünf Grad sinkt die Batteriekapazität und damit die Reichweite spürbar. Hinzu kommt der zusätzliche Strombedarf für die Heizung. (StN)

Kontakt





Melanie Maier

Regine Warth Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissen@stzn.de

Post: Stuttgarter Nachrichten

Redaktion Wissenswert Plieninger Straße 150, 70 567 Stuttgart

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Kuhfelle helfen

Wer regelmäßig mit den Bakterien in Kuhfellen Kontakt pflegt, leidet weniger unter Allergien und gibt diese Immunität in der Schwangerschaft und durch Stillen auch an den Nachwuchs weiter. Mäuse, denen ein entsprechender Extrakt gespritzt wurde, waren ebenfalls unempfindlicher. Allerdings reicht ein Urlaub auf dem Bauernhof während der Schwangerschaft nicht für eine wirksame Immunisierung. Regelmäßiger Kontakt über einen längeren Zeitraum ist nötig. Bei kleineren Haustieren wie Hunden, Katzen, Meerschweinchen und Hamstern konnte dieser Effekt bislang nicht nachgewiesen werden. Die Leitlinie "Prävention durch Isolation" gilt dennoch nicht mehr als zeitgemäß. "Heute wird nicht mehr grundsätzlich von Haustieren abgeraten, wenn eine genetische Belastung vorliegt", sagt Knut Schäkel, Leitender Oberarzt an der Uniklinik Heidelberg.

Hund statt Katze

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann sich vor der Anschaffung eines Haustiers testen lassen. Doch auch bei negativem Testergebnis können durch Kontakt Allergien entstehen. Helfen kann auch das Ausweichen auf eine andere Tierart mit niedrigen Allergen-Absonderungen. So sind etwa Hunde weniger riskant als Katzen. Auch das Alter des Tieres soll eine Rolle spielen. Da sich die Allergene von Katzen im Haus durch die Fellpflege mit Speichel besonders gut verteilen, kann häufiges Reinigen der Umgebung oder ein Luftreiniger helfen. Kaninchen, Meerschweinchen und Hamster stellen ein geringeres Risiko dar, weil sie sich meist nicht in der gesamten Wohnung bewegen. Bei Hunden gibt es sogar Hinweise auf das Immunsystem stärkende Effekte. Risikolos ist die Fischhaltung. Auch Spin-nen, Schildkröten und Eidechsen lösen nur in seltenen Fällen Allergien aus.

Tiere umsiedeln

Auch Risikofamilien müssen ihre Lieblinge nicht umsiedeln, solange keine Allergien aktiv sind. Wenn jedoch eine Unverträglichkeit auftritt, sollte man rasch handeln. Betroffene, die regelmäßig mit Allergenen konfrontiert werden, riskieren schwere und gefährliche gesundheitliche Folgen. Dann muss das Haustier bei Freunden, Nachbarn oder Verwandten einziehen - am besten mit einer Besuchsmöglichkeit für die ehemaligen Besitzer. Doch nicht immer findet sich eine entsprechende Lösung. So werden rund zehn Prozent der rund 2000 Tiere, die das Tierheim Stuttgart im Jahr aufnimmt, aufgrund allergischer Reaktionen ihrer Halter aufgenommen. Um unliebsame Überraschungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, vor der Anschaffung eines Tieres auch Verwandte oder Freunde, die öfter zu Besuch kommen, auf eventuelle Allergien abzuklopfen.

Hyposensibilisierung

Für Tierliebhaber die große Hoffnung. Mit der sogenannten Allergieimpfung soll die Überreaktion des Immunsystems gedämpft werden. Bei Pollenallergikern funktioniert die Therapie ausgezeichnet. Ärzte nehmen bei Tierallergien diese Behandlung aber nicht vor - es sei denn, der Patient muss berufsbedingt hyposensibilisiert werden, wie beispielsweise Tierärzte. Bei Tierallergien birgt diese Behandlungsmethode allerdings auch Risiken. Betroffene können selbst nach längerer erfolgreicher Behandlung plötzlich mit einem Schock auf eine Spritze reagieren. Das Risiko-Nutzen-Verhältnis spricht deshalb gegen die Hyposensibi-

lisierung von Haustierhaltern.

Fakten über Allergien Wo kann welche Haustierart einziehen? Welche Präventionsmaßnahmen sind sinnvoll? Was bringt ein Allergietest? Wir erklären, worauf Betroffene achten sollten. VON FRAUKE GANS

Pollen fliegen früh

Hasel und Erle sind auch in diesem Jahr die Vorboten der Pollensaison. Vom Rheinland über Westfalen bis ins Saarland sowie in Teilen Hessens und Baden-Württembergs fliegen sie bereits seit Tagen. Wegen der Klimaerwärmung hat sich die Blühzeit nach vorne verschoben. Um die Verwechslung einer Pollenallergie mit einer Grippe zu vermeiden, sollte man einen Arzt zurate ziehen, empfiehlt die Stiftung Deutscher Pollendienst. Bei leichten Beschwerden kann Kochsalzlösung helfen. Gegen stärkere Symptome gibt es Medikamente. "Antihistaminika können Menschen, die unter Heuschnupfen leiden, weiterhelfen", erklärt Karl-Christian Bergmann, Allergologe an der Charité und Vorsitzender der Stiftung Deutscher Pollendienst. Histamin lässt die Nasenschleimhaut anschwellen und bewirkt, dass diese vermehrt Sekret absondert. Pollen-

freie Luft können Allergiker nur auf hoher See oder ab Ende Juli in den Alpen atmen. (dpa)

Pollenschutz

Pollenallergiker können sich gegen das Eindringen von Pollen in die Wohnung schützen. Dazu gibt es spezielle Schutz-gitter, die sich auf jede beliebige Größe zuschneiden und am Fensterrahmen befestigen lassen. "Wissenschaftlichen Studien zufolge wird das Eindringen von Pollen in den dahinterliegenden Raum durch solche Gitter im Durchschnitt um 90 Prozent verringert", erklärt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Haut- und Allergiehilfe in Bonn. Mit Pollenschutzgittern können auch Allergiker an warmen Frühlingsund Sommertagen ihre Fenster öffnen und sind trotzdem weitgehend vor eindringenden Pollen geschützt. (dpa)

Kreuzallergien

Wer gegen Hasel oder Birke allergisch ist, verträgt manchmal auch bestimmte Nahrungsmittel nicht – etwa Obst- und Gemüsesorten. Häufig verspüren Betroffene dann ein Kribbeln im Mund. Dahinter steckt eine sogenannte Kreuzallergie. "Die Frühblüher enthalten ähnliche Allergieauslöser wie viele Lebensmittel", erklärt Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). Der Betroffene ist also nicht wirklich gegen Apfel oder Kirsche allergisch, sein Immunsystem verwechselt die Allergieauslöser im Lebensmittel mit denen der Pollen. "Bei den Frühblühern gibt es solche Kreuzallergien vor allem mit rohem Stein- und Kernobst wie Äpfeln, Kirschen, Pflaumen und Kiwi", sagt Lämmel. Einige reagieren auch auf Aprikose, Birne oder Mango sowie auf Haselnüsse und rohe Mandeln. Ob es zu einer Kreuzallergie kommt, hängt laut Lämmel auch davon ab, wie stark der Pollenflug gerade ist. Es kann also sein, dass jemand im Frühjahr keinen rohen Apfel verträgt, im Herbst aber schon. Die Expertin rät deshalb davon ab, Lebensmittel, die irgendwann mal ein Kribbeln verursacht haben, generell zu meiden. Sie rät Betroffenen zu einer allergologischen Ernährungsberatung, die laut DAAB teilweise von der Krankenkasse bezahlt wird. Dabei wird etwa ermittelt, wie ein Patient ein bestimmtes Obst oder Gemüse verarbeiten sollte, damit er es besser verträgt. (dpa)

Staubsaugerfilter

Sauberkeit ist das A und O für Allergiker. Doch gerade beim Staubsaugen wird viel Staub aufgewirbelt. "Abhilfe versprechen Staubsauger mit Wasserfilter", sagt Experte Hackler. Die angesaugte Luft wird nicht in einen Staubbeutel, sondern in ein Wasserbad geleitet und dabei von Staubpartikeln weitgehend gereinigt und angefeuchtet. Alternativ dazu gibt es Staubsauger mit HEPA-Filtern (High Efficiency Particulate Air). Je nach Rückhaltevermögen werden die feinen Schwebstofffilter in verschiedene Klassen eingeteilt. Filter der Klasse 11 halten beispielsweise 95 Prozent zurück. Am effektivsten sind Filter der Klasse 13, die eine Filterleistung von 99,95 Prozent aufweisen. Wer neu baut oder sein Haus grundlegend saniert, sollte über Zentralstaubsauger nachdenken, bei denen die Abluft nach draußen geleitet wird, empfiehlt der Bauherren-Schutzbund in Berlin.

(dpa)

Richtig bauen

"Aus manchen Baustoffen gasen Allergene aus", sagt Volker Neuert vom Bauherren-Schutzbund. Das lässt sich durch die Wahl natürlicher, möglichst chemisch unbehandelter Baustoffe vermeiden. Doch auch Naturmaterialien können Allergieauslöser enthalten, wie zum Beispiel Terpene in unbehandeltem Kiefernholz oder Caseine in Naturfarben. Für den Innenbereich sind allergikergeeignete Putze, Lehm- und Kalkputze empfehlenswert. "Bei Farben sollten nur Produkte verwendet werden, die auf ihre Allergikerfreundlichkeit geprüft wurden. Das gilt auch für Luftreiniger, die in der Wohnung die Atemluft von Pollen, Schimmelpilzsporen, Tierhaaren und Hausstaubmilben säubern", rät Torsten Zuberbier von der Europäischen Stiftung für Allergieforschung. Bei der Baustoffwahl helfen Prüfzeichen von Natureplus, vom Eco-Institut und vom Tüv Nord sowie der Blaue Engel und das ECARF-Siegel. (dpa)

Vorsicht, Milben!

"Für Hausstauballergiker sind Herbst und Winter besonders kritische Zeiten", sagt der Allergieexperte Erhard Hackler. "Denn obwohl die meisten Hausstaubmilben durch die niedrige Luftfeuchtigkeit während der Heizperiode absterben, erhöht sich die Allergenbelastung." Die allergieauslösenden Exkremente der Milben trocknen aus, zerfallen und werden als Feinstaub aufgewirbelt. Flauschige Teppiche und kuschelige Betten sind besonders belastet. "Darin sammeln sich Haare, Textilfasern, Federteilchen und auch abgestoßene Hautschuppen, von denen sich Hausstaubmilben hauptsächlich ernähren", so Hackler. Milbendichte Überzüge, sogenannte Encasings, verhindern, dass die Partikel aus Matratzen und Bettwäsche in die Luft gelangen. Gleichzeitig werden die Hausstaubmilben von der Nahrungszufuhr abgeschnitten, weil sie nicht mehr an die Hautschuppen herankommen. Die Überzüge sollten Matratzen und Bettwäsche von allen Seiten umschließen und waschbar sein. (dpa)