



Reizende Zeiten für *Allergien* Wenn das Immunsystem überreagiert

Pollen, Tierhaare, Wespengift und vieles mehr – es gibt zahlreiche Auslöser für Allergien. Sind diese gefunden, kommen Allergiker meist gut im Alltag zurecht. Die Beschwerden lassen sich oft vermeiden oder durch Medikamente bessern.

Tränende Augen, Juckreiz und Niesattacken sind die typischen Anzeichen einer allergischen Reaktion – und keine Seltenheit. Denn fast jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet an einer Allergie. Die Auslöser dafür sind vielfältig: Dazu zählen Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben genauso wie Fisch, Nüsse, Medikamente oder Insektengifte. Mittlerweile sind über 20.000 verschiedene Substanzen – auch Allergene genannt – bekannt, die zu einer allergischen Reaktion führen können.

Falscher Alarm

Warum reagiert ein Mensch allergisch auf eine bestimmte Substanz, ein anderer hingegen nicht? Die Ursache dafür liegt in der besonderen Fähigkeit unseres Immunsystems, körpereigene von körperfremden und harmlose von gefährlichen Stoffen unterscheiden zu können. Sie ist wichtig, denn gelangt ein Schadstoff ins Körperinnere, beispielsweise ein Virus, muss dieser schnell beseitigt werden. Manchmal funktioniert diese Unterscheidung jedoch nicht eindeutig. Dann beginnt

Das hilft in der *Pollenzeit*



Tageszeit

Achten Sie darauf, wann Sie sich im Freien aufhalten. Auf dem Land ist der Pollenflug frühmorgens, in der Stadt hingegen abends am stärksten.



Temperatur

Informieren Sie sich über das aktuelle Klima. Je nachdem, wie warm es ist, können Pflanzen etwas früher oder später blühen. Praktisch ist zum Beispiel eine Pollenflugkalender-App auf dem Smartphone.



Wind

Schließen Sie bei Wind lieber die Fenster. So vermeiden Sie, dass Pollen in die Wohnung gelangen. Starker Wind ist für Allergiker oft angenehmer als eine leichte Brise, da er die Pollen weiträumig verteilt.



Regen

Bei starken Regengüssen sind erst einmal mehr Pollen in der Luft. Regnet es länger, nimmt die Pollenbelastung ab und Sie können durchatmen. Nutzen Sie diese Zeit auch zum Durchlüften.

unser Abwehrsystem fälschlicherweise, eigentlich harmlose Fremdstoffe wie Pollen zu bekämpfen.

Allergische Reaktionen sind komplex und die genauen Mechanismen zum Teil noch unbekannt. Neben vererbten Merkmalen scheint auch die Umwelt eine sehr wichtige Rolle einzunehmen: Wie die Ökosysteme der Natur und Lebensverhältnisse der Gesellschaft, verändern sich auch die Allergien im Laufe der Zeit. Zunehmend reagieren Menschen empfindlich auf Luftverschmut-

zung – besonders in Großstädten mit starkem Verkehrsaufkommen. Solche Schadstoffe fördern nachweislich die Entstehung von Allergien.

Auch ein hoher Hygienestandard, wie hier in Deutschland, wirkt sich in gewisser Weise negativ aus: Unserem Immunsystem fehlt zunehmend schlicht die Erfahrung, sich mit Krankheitserregern auseinanderzusetzen. Das kann Allergien begünstigen. Für diese These spricht, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen – und damit viel Zeit im ▶



Nahrungsmittel: *Allergie* oder *Unverträglichkeit?*

Rufen bestimmte Lebensmittel Beschwerden hervor, liegt nicht immer eine klassische Allergie vor – oft verbirgt sich eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter. Dies lässt sich durch spezielle Tests feststellen. Typische Beispiele sind Laktoseintoleranz, Zöliakie und Fruktosemalabsorption. Einer Unverträglichkeit liegt nicht, wie bei einer Allergie, eine Überreaktion des Immunsystems zugrunde, sondern beispielsweise eine Funktionsstörung im Stoffwechsel. Oft ist die Menge ausschlaggebend, seltener wird das Nahrungsmittel gar nicht vertragen. Daher sind die Symptome wie Völlegefühl, Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall mehr oder weniger stark ausgeprägt. Die beste Maßnahme ist eine individuelle Ernährungsberatung, da jede Erkrankung eine andere Auswahl von Lebensmitteln notwendig macht.



Laktoseintoleranz

Etwa 15 bis 20 Prozent der Deutschen vertragen den in Milch und Milchprodukten enthaltenen Milchzucker – die Laktose – nicht. Da eine zu geringe Menge des Verdauungsenzyms Laktase im Darm vorhanden ist, rebelliert die Verdauung. Meist ist es bereits ausreichend, auf Lebensmittel mit hohem Laktosegehalt wie Milch, Frischkäse oder Sahne zu verzichten.

► Freien verbringen und engen Kontakt zu Tieren haben –, seltener unter bestimmten Allergien leiden. Zudem können sich Allergien mit dem Alter verändern. Die Beschwerden können besser werden, sogar verschwinden – oder neu entstehen.

Allergien & Unverträglichkeiten

Der Heuschnupfen ist mit etwa 15 Prozent unter den Erwachsenen die häufigste allergische Erkrankung in Deutschland. Allergiker reagieren dann auf den umherfliegenden Blütenstaub, genauer gesagt auf die Pollen verschiedener Pflanzen. Im Frühjahr sind das vor allem die Pollen von Bäumen, im Sommer hingegen von Gräsern und Getreide. Sie lösen allergische Reaktionen aus, die den Symptomen einer Erkältung ähneln. Dieses Krankheitsbild wird daher als allergischer Schnupfen, in der Fachsprache auch allergische Rhinitis, bezeichnet. Gereizt werden vor allem die Schleimhäute von Nase und Augen. Auch andere Allergene verursachen eine allergische Rhinitis, beispielsweise Schimmelpilze, Tierhaare oder Hausstaubmilben.

Nahrungsmittel können ebenfalls allergische Reaktionen hervorrufen. Beispiele hierfür sind die Erdnuss-, Fisch-, Kuhmilch- oder Weizenallergie. Bei rund 30 Prozent der Erwachsenen

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Allergien“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner – die almeda GmbH – telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
7:30 bis 18:00 Uhr und
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr.

verursachen bestimmte Lebensmittel mehr oder weniger starke Beschwerden, die von Juckreiz über Erbrechen bis zur Atemnot reichen können. Doch nur etwa jeder Zehnte davon – das entspricht etwa drei Prozent der Bevölkerung – leidet tatsächlich an einer Allergie. Stattdessen handelt es sich gerade bei Magen-Darm-Beschwerden, die im Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel stehen, meistens um eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Ursache dafür ist zum Beispiel eine Verdauungsstörung oder ein Stoffwechseldefekt (siehe Kasten unten).

Auch bei Arzneimitteln gibt es verschiedene Unverträglichkeiten und Allergien. Zu den Unverträglichkeiten

zählen bereits die Nebenwirkungen von Medikamenten oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneien. Typische Auslöser für Allergien mit überschießenden Immunreaktionen sind bestimmte Antibiotika wie Penicilline oder Schmerzmittel wie Ibuprofen, Paracetamol und Acetylsalicylsäure. Anzeichen für solch eine allergische Reaktion sind Juckreiz sowie Rötungen, Ausschläge und Schwellungen der Haut nach Einnahme des Wirkstoffs.

Ebenfalls zu den besonders verbreiteten Allergenen gehören Insektengifte. Bei den meisten Menschen betrifft das Bienen oder Wespen, seltener auch Hummeln oder Hornissen. Obwohl schätzungsweise jeder vierte Erwachsene auf Bienen- oder Wespengifte sensibilisiert ist, reagieren weniger als fünf Prozent von ihnen sofort mit starken körperlichen Symptomen. Die allergischen Reaktionen reichen von Juckreiz, Rötungen und Ausschlägen bis hin zu plötzlichen Herz-Kreislauf-Beschwerden und Atemnot.

Abstand halten

Nicht alle Allergene müssen ins Körperinnere gelangen, um eine Reaktion hervorzurufen. Auslöser solcher Kontaktallergien sind zum Beispiel Nickel, Konservierungsstoffe wie Formaldehyd, Inhaltsstoffe von Kosmetika ►



Zöliakie

Auslöser für diese Unverträglichkeit ist das im Getreide enthaltene Klebereiweiß Gluten. Dieses schädigt bei einigen Menschen die Schleimhautzellen des Darmes – die Darmzotten. Die Verdauung ist gestört und der Körper kann nicht mehr ausreichend Nährstoffe aus dem Essen aufnehmen. Gluten muss dann gemieden und die Ernährung umgestellt werden.



Fruktosemalabsorption

Verursacht der Fruchtzucker – die Fruktose – aus Obst Beschwerden, kann ein Essfehler vorliegen und der Körper ist mit der Menge an Fruchtzucker überfordert. Wer Fruchtzucker nicht verträgt, muss in der Regel nicht vollständig darauf verzichten. Es reicht oftmals, den Verzehr von Obst und Obstsaften einzuschränken.

► und Haarfärbemitteln oder Duftstoffe in Parfums. Die Haut ist gerötet, wirft Bläschen, juckt oder brennt. Die betroffene Stelle wird auch als Kontakt-ekzem bezeichnet.

Wichtig ist, dass Menschen, die an einer Allergie leiden, die jeweiligen Auslöser möglichst vermeiden. Das rät auch Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) und Diplom-Oecotrophologin: „Das ist bei Nickel, Duftstoffen oder bestimmten Nahrungsmitteln in der Regel gut umsetzbar. Bei einer Tierhaar- oder Hausstaubmilbenallergie hingegen wird das schwer und bei Heuschnupfen mit den umherfliegenden winzigen Pollen schier unmöglich.“ Mit ein paar Tipps können Pollenallergiker die Menge an Pollen, die sie einatmen, aber deutlich reduzieren (siehe Kasten Seite 5).

Auf Spurensuche

Um das jeweilige Allergen meiden zu können, muss es erst einmal bekannt sein. Doch manchmal ist es mit der Suche nach dem Auslöser wie bei der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Bemerkten Sie verdächtige Reaktionen, die auf eine Allergie hinweisen, vereinbaren Sie am besten einen

Termin beim Allergologen. Er wird Ihnen gezielte Fragen stellen: Seit wann treten die Symptome auf? Gibt es bestimmte Situationen oder Zeiten? Leiden Verwandte bereits unter Allergien? Die Antworten liefern schnell Hinweise.

Sind die Auslöser schwer zu identifizieren, empfiehlt Sonja Lämmel ein Allergie-Tagebuch: „Hier können Angaben zu Zeitpunkt und Dauer der Beschwerden, zur Ernährung, zum Wetter und zu den Aktivitäten regelmäßig eingetragen werden.“ Sie helfen dabei, die Übeltäter einzugrenzen.

Sobald ein konkreter Verdacht besteht, kann ein Provokationstest zeigen, ob der mutmaßliche Auslöser tatsächlich die Beschwerden verursacht. Bei Heuschnupfen wird meist der sogenannte Pricktest auf der Haut durchgeführt: Die Allergenlösung wird dabei tropfenweise auf die Innenseite des Unterarms aufgetragen und anschließend mit einer Nadel durch die Flüssigkeit in die Haut gestochen. Nach etwa 20 Minuten sind Ergebnisse als Rötung sichtbar, die dem Allergologen wichtige Hinweise liefern können. Neben dem Hauttest kann der Arzt auch einen Bluttest machen, der spezifische Antikörper nachweist.

Symptome bekämpfen

Eine Allergie kann zwar nicht geheilt werden, die typischen Körperreaktionen lassen sich durch spezifische Medikamente aber in der Regel gut lindern oder sogar vermeiden. Daher ist es wichtig, auf die Allergiezeit vorbereitet zu sein. Medikamente sollten frühzeitig angepasst werden, damit sich die Beschwerden in Grenzen halten. „Häufig eingesetzt werden Antihistaminika“, weiß Sonja Lämmel. „Sie wirken sehr schnell und lindern Juckreiz, Hautausschlag, Schwellungen der Schleimhäute und Niesattacken.“

Gegen die Entzündungen infolge der allergischen Reaktion helfen zudem kortisonhaltige Präparate. Als Nasen- oder Inhalationsspray gelangt der Wirkstoff bei starkem Heuschnupfen direkt an die betroffenen Schleimhäute. Als Salbe kann Kortison gut zur Heilung von Hautekzemen beitragen. Die Anwendung sollte aber in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden, da Kortison, vor allem langfristig, auch Nebenwirkungen hat.

Notfall Allergie

Zwar können die Symptome, zum Beispiel in der Pollen-Hochsaison, für den



Allergie *hoch zwei*

Sie sind auf Birkenpollen und Äpfel allergisch? Dann geht es Ihnen wie etwa 60 Prozent aller Pollenallergiker, die auf bestimmte Lebensmittel und Pollenallergene gleichzeitig empfindlich reagieren. Dieses Phänomen heißt Kreuzallergie. Der Grund dafür liegt darin, dass die Pollenallergene denen bestimmter Nahrungsmittel ähneln. Wer zum Beispiel auf Frühblüher wie Birke oder Erle reagiert, verträgt besonders Haselnüsse, rohe Äpfel,

Allergiker sehr unangenehm sein, sie sind aber zum Glück in der Regel nicht weiter gefährlich. Allergene können aber auch heftigere Körperreaktionen auslösen. Bei Menschen mit empfindlichen Atemwegen kann ein allergischer Asthmaanfall drohen. Dabei verengen sich schlagartig die Bronchien, die Fortsetzungen der Luftröhre in der Lunge. Das Atmen wird erschwert und es entsteht Luftnot. Typische Anzeichen sind Husten und pfeifende Atemgeräusche. Wer zu solchen Anfällen neigt, sollte immer ein Asthma-Notfallspray bei sich tragen. Der Wirkstoff wird bei einem Anfall inhaliert und sorgt dafür, dass sich die verkrampften Muskeln entspannen und die Bronchien wieder erweitern.

Auch andere Allergien können zum medizinischen Notfall werden – und schlimmstenfalls in einen anaphylaktischen Schock münden. Das ist die stärkste allergische Reaktion, die den gesamten Organismus betrifft. Dann drohen Symptome, die lebensbedrohlich verlaufen können, beispielsweise Atemnot, Kreislaufzusammenbruch und Herzstillstand. „Das ist ein Notfall, bei dem sofort der Rettungsdienst unter der Nummer 112 alarmiert werden muss“, betont Sonja Lämmel. Menschen

mit einem erhöhten Risiko für anaphylaktische Reaktionen auf ein Allergen – zum Beispiel ein bestimmtes Insektengift oder Nahrungsmittel – werden auf so einen Ernstfall vorbereitet. Die Expertin erklärt: „Auch hier gibt es Notfallmedikamente, die der Allergiker immer bei sich tragen muss. Dazu gehört ein Adrenalin-Autoinjektor. Damit kann sich jeder blitzschnell den Wirkstoff verabreichen und den Kreislauf stabilisieren.“

Gezielte Behandlung

Menschen, die besonders empfindlich auf ein bestimmtes Allergen reagieren, kann eine spezifische Immuntherapie – auch Hyposensibilisierung genannt – helfen, Beschwerden langfristig zu lindern. Dabei bekommt der Allergiker bei der klassischen Variante mindestens drei Jahre lang „sein“ Allergen in langsam gesteigerter Dosis gespritzt. Bei neueren Methoden kann der Allergieauslöser auch als Flüssigkeit oder Tablette geschluckt werden. Bei Erfolg gewöhnt sich der Körper allmählich an diesen Stoff und die Allergiesymptome lassen entsprechend nach. Das Immunsystem kann in gewisser Weise dazu „trainiert“ werden, eine bestimmte Substanz zu tolerieren. Diese Behand-

Mehr erfahren

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) bietet umfassende Informationen und individuelle Beratung:

TELEFON: ➔ 02166 64 78 820
Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr
Montag und Dienstag auch
14:00 bis 16:00 Uhr

E-MAIL: ➔ info@daab.de

INTERNET: ➔ www.daab.de

lung hat sich vor allem bei Pollen- und Insektengiftallergien bewährt. Auch die Entwicklung von allergischem Asthma infolge von Heuschnupfen kann dadurch vermieden werden.

Solche individuellen Immuntherapien sind Gegenstand der aktuellen Forschung. Je besser wir die komplexen Funktionen unseres körpereigenen Abwehrsystems verstehen, desto gezielter lassen sich Allergien behandeln. Vor dem Hintergrund, dass allergische Reaktionen tendenziell zunehmen, ist diese Forschung besonders lohnenswert – und für die Betroffenen eine echte Hoffnung. ■

Birnen, Pfirsiche, Pflaumen und Kirschen nicht so gut. Beim Verzehr dieser Nahrungsmittel beginnt es zu kribbeln und zu jucken. Hinzu können Schwellungen der Mund- und Rachenschleimhäute kommen. Auch bei Insektengiftallergien sind Kreuzreaktionen möglich. Da die Hautflügler eng miteinander verwandt sind, reagieren drei Viertel der Menschen neben dem Bienen- auch auf Hummelgift. Ähnlich ist die Situation bei Wespen und Hornissen.

Pricktest:

Auf die Innenseite des Unterarms werden verschiedene Allergene aufgetragen. Hautreaktionen an den jeweiligen Stellen identifizieren die Allergie-Auslöser.

