

WAS TUN BEI ALLERGIE?

Ursachen, Kontrolle, Behandlung



Inhalt	
Einleitung	3
Abwehr auf Abwegen: Die Allergie	4
Heuschnupfen & Co: Formen von Allergien	7
Dem Allergen auf der Spur: Diagnose	12
Der Klügere gibt nach: Vorbeugen	14
Schluss damit: Behandlung	17
Allergiekranke Kinder	18
Allergie-Fragebogen	19
Tipps zum Weiterlesen/Information und Hilfe	23

Impressum

© LexisNexis Deutschland GmbH, Feldstiege 100, 48161 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel. Artikel-Nr. 50 00 08 – 11/07

Einleitung

Die Nase läuft, die Augen tränen, die Haut juckt ... Jeder dritte Bundesbürger, so wird geschätzt, leidet inzwischen an einer Allergie – Tendenz steigend. 15 % der Deutschen sind Pollenallergiker, 9 % leider an einer Kontaktallergie, 5 % an einer Nahrungsmittelallergie und 4 % reagieren auf Insektengifte allergisch.

Fast alles und jedes kann eine Allergie auslösen und oft gleicht die Suche nach dem Auslöser einem mühsamen Detektivspiel. Viele Allergien können durch Haut- und Labortests erkannt werden. Doch manchmal bleiben die Ursachen im Dunkeln; dann macht sich eine Untersuchung der persönlichen Lebensumstände des Kranken und seiner Umgebung erforderlich.

Möglicherweise gehören auch Sie zu den vielen Menschen, die an einer Allergie erkrankt sind. Nur wenn Sie über die Hintergründe Ihrer Erkrankung, ihren Verlauf und die Heilungsmöglichkeiten Bescheid wissen, können Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt der Allergie erfolgreich Paroli bieten.

Diese Broschüre versucht die Entstehung allergischer Erkrankungen zu erklären, beschreibt die häufigsten Allergien und erläutert die wichtigsten Methoden zu deren Erkennung und Behandlung. Außerdem erhalten Sie Tipps und Hinweise, wie Sie selbst allergische Reaktionen vermeiden und bei einer bestehenden Allergie im Alltag unter erträglicheren Bedingungen leben können.

Ihre BKK

Abwehr auf Abwegen: Die Allergie

Das Abwehrsystem des Körpers

Der menschliche Organismus verfügt über eine angeborene natürliche Widerstandskraft und über ein erworbenes Abwehrsystem gegen bestimmte Stoffe: das Immunsystem.

Dieses „Selbstverteidigungssystem“ soll den gesunden Organismus vor Stoffen schützen, die von außen eindringen wollen. Bei jedem körperfremden Stoff, mit dem Sie z.B. beim Einatmen, durch Hautkontakt oder bei der Nahrungsaufnahme in Berührung kommen, tritt die Immunabwehr in Aktion.

Das Abwehrsystem besitzt vier lebensnotwendige Eigenschaften:

- Es kann schädliche, körperfremde Stoffe („Antigene“) erkennen.
- Es kann die besondere Beschaffenheit des Fremdstoffes feststellen.
- Es kann zu den Fremdstoffen passende Abwehrstoffe bilden.
- Es hat ein lebenslanges Gedächtnis für diese Vorgänge.

Hat das Immunsystem bei einem ersten Kontakt mit dem Fremdstoff die Struktur des Antigens erkannt, mobilisiert der Körper seine Abwehrkräfte. Der Organismus ist dadurch gegenüber dem Antigen empfindlich geworden; diesen Vorgang nennt man Sensibilisierung. Bei jedem erneuten Kontakt mit demselben Stoff stellt der Körper dann automatisch passende Abwehrstoffe (Antikörper) her. Diese sogenannten Antigen-Antikörper-Reaktionen laufen bei einem gesunden Menschen völlig unbemerkt ab.

Allergie: übersteigerte Abwehrreaktion

Diese normalen und lebensnotwendigen Abwehrmechanismen sind bei allergischen Menschen in verschiedener Hinsicht gestört. Das Immunsystem eines Allergikers wendet sich nicht mehr gegen Parasiten (weil diese in der Umwelt weitgehend fehlen), sondern gegen völlig harmlose Fremdstoffe wie Blütenpollen oder Milcheiweiß, und löst unnötige Abwehrreaktionen aus.

Das Immunsystem des Allergikers schießt dabei weit über das Ziel hinaus, denn es reagiert mit einer überhöhten Produktion von Antikörpern. So viele



wären gar nicht nötig, um den eingedrungenen Fremdstoff unschädlich zu machen.

Hinzu kommt, dass die übersteigerte Bildung von Antikörpern nicht dazu führt, dass der Allergiker gegen die Fremdstoffe immun wird. Dies wäre bei Stoffen wie Pollen oder Staub ja auch überflüssig. Vielmehr reagiert der Körper nun überempfindlich, er ist sensibilisiert.

Diese unterschiedlichen Störungen im Immunsystem des Allergikers bewirken, dass bei jedem neuen Kontakt mit dem Reizstoff eine allergische, also übersteigerte Abwehrreaktion erfolgt.

Wer ist von Allergien betroffen?

Nicht jeder Mensch, der gegen bestimmte Stoffe sensibilisiert ist, reagiert beim nächsten Zusammentreffen allergisch. Es gibt viele Menschen, die Antikörper gegen eine Reihe von Allergenen gebildet haben, ohne unter Krankheitssymptomen zu leiden.

Erst wenn verschiedene Faktoren zusammentreffen, kommt es zu einer allergischen Reaktion:

- Das Immunsystem ist gestört.
- Das Körpergewebe muss Zellstrukturen aufweisen, die eine übersteigerte Allergen-Antikörper-Reaktion begünstigen.

Eine Allergie selbst kann nicht vererbt werden. Allerdings wird die Veranlagung weitergegeben.

Welche Stoffe können Allergien auslösen?

Häufig wird behauptet, dass die Zahl der Allergien ständig zunehme. In diesem Zusammenhang taucht immer wieder die Frage auf, ob unsere mit Schadstoffen belastete Umwelt zu einer Ausweitung von Allergien führt.

Richtig ist, dass durch die sich ständig verändernde und immer technisierte Umwelt auch das Spektrum von Allergenen verändert wird. Wir kommen heute mit viel mehr Fremdstoffen in Berührung als unsere Vorfahren.

Epidemiologische Studien kommen zu dem Schluss, dass die zunehmende Zahl von Allergikern vor allem im westlichen Lebensstil zu suchen ist: in der erhöhten Milbenbelastung modern isolierter Wohnungen, übertriebenen Hygienemaßnahmen, dem zunehmenden Straßenverkehr, den Ernährungsgewohnheiten sowie der vermehrten Haustierhaltung. Faktoren, die das individuelle Allergierisiko erhöhen, sind allergiekranken Eltern, Fehlen von frühen intensiven Kontakten zu anderen Kindern, Passivrauchen und die Ausstattung der Wohnung mit Teppichböden.

Allergene finden auf unterschiedlichem Wege in den menschlichen Organismus. Danach können die allergieauslösenden Stoffe folgendermaßen eingeteilt werden:

- **Inhalationsallergene** sind alle die Fremdstoffe, die beim Einatmen eine Reaktion auslösen. Hierzu gehören u. a. Blütenpollen, Schimmelpilze und Hausstaub.
- **Kontaktallergene** sind Stoffe, die schon durch die Berührung mit dem Körper eine Allergie hervorrufen, z. B. Nickel, Kosmetika oder (Natur-) Fasern.
- Allergene, die durch **Injektion in das Gewebe** zur allergischen Reaktion führen. Hierzu zählen Insektengifte und Arzneimittelinjektionen.
- Allergene, die durch die **Verdauung** zu Krankheitssymptomen führen. Am häufigsten sind das Medikamente, Konservierungsstoffe, Milcheiweiß und exotische Früchte.

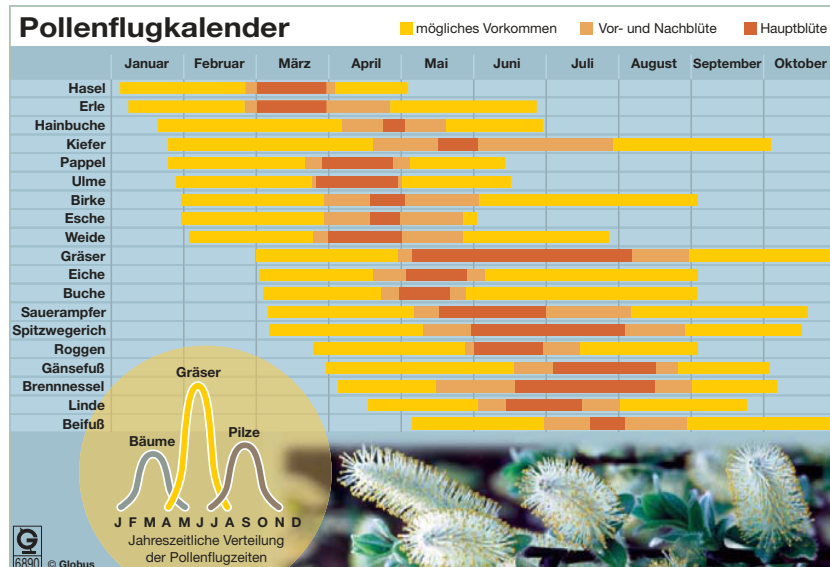
Heuschnupfen & Co: Formen von Allergien

Die Pollenallergie

Die häufigste Allergieform, die durch das Einatmen von Fremdstoffen ausgelöst wird, ist die Pollenallergie (auch: Heuschnupfen). Die Anzahl der Betroffenen steigt jährlich um 5%. Die allergische Reaktion wird durch Pollen von blühenden Gräsern, Getreide, Bäumen, Sträuchern und Blumen ausgelöst.

Typische Symptome von Heuschnupfen sind Niesanfalle, Juckreiz im Nasen- und Rachenraum, Fließschnupfen, Augentränen und Anschwellen der Schleimhäute, seltener Kopfschmerzen und Atemnot.

Von der jeweiligen Jahreszeit abhängig sind es die Pollen verschiedener Pflanzen, die bei Allergikern Beschwerden auslösen (siehe Pollenflugkalender). Häufig reagieren Heuschnupfler zunächst nur auf bestimmte Pollen allergisch, im Laufe der Jahre können noch andere hinzukommen.



Die Hälfte aller Pollenallergiker entwickelt zudem Kreuzallergien gegen Nahrungsmittel (siehe unten). Bei einer unbehandelten Pollenallergie erfolgt bei rund 40% der Betroffenen ein sogenannter Etagenwechsel von der Nase in die Bronchien – es kommt zum allergischen Asthma.

Das Kreuz mit den Allergien

Kreuzallergien:
Bei einer Allergie (z. B. auf Pollen) können auch verwandte Allergene (z. B. in Nahrungsmitteln) allergische Reaktionen auslösen.

Allergie auf: Baum-, Strauchpollen Birke, Erl, Hasel, Pappel	mögliche Kreuzallergien: - Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln - Apfel, Kirsche, Kiwi, Pflaumen - Karotten, Sellerie
Allergie auf: Gräserpollen Raygras, Weidelgras, Wiesenlieschgras	mögliche Kreuzallergien: - Getreide (Roggen, Hafer, Weizen) - Erdnüsse, Soja - Tomaten - Ananas
Getreidepollen Hafer, Roggen, Weizen	mögliche Kreuzallergien: - Getreidemehl - Mais, Reis - Weidelgras
Kräuterpollen Beifuß, Nessel, Wegerich	mögliche Kreuzallergien: - Karotten, Sellerie, Paprika - Anis, Curry, Kümmel
Latex Gummihandschuhe, Kondome	Hausstaubmilben - Avocados, Bananen, Kiwi - Sellerie, Tomaten - Birkenfeige - andere Milbenarten, Küchenschaben - Krebse, Krabben, Shrimps
Gelatine Gummibärchen, Joghurt	- Plasmaexpander in Infusionen

© Globus 8547

Hausstaub-, Tierhaar- und Schimmelpilzallergien

Gemeinsame Symptome von Hausstaub-, Tierhaar- und Schimmelpilzallergien sind Dauerschnupfen sowie Haut- und Schleimhautreaktionen (Ausschlag, Augentränen).

Hausstauballergien werden hauptsächlich durch den Kot der Hausstaubmilbe ausgelöst, die sich von Hautschuppen ernährt und in den immer besser isolierten Wohnungen günstige Lebensbedingungen findet. Federbetten und Matratzen, Polstermöbel und Teppiche, aber auch Plüschtiere sind ihr bevorzugtes Revier.

Schimmelpilze gedeihen in feuchtwarmer Umgebung. Feuchte Wände und Keller, Luftbefeuchter und Klimaanlage sind ausgeprägte Allergiequellen. Auch in Nahrungsmitteln finden sich Schimmelpilze.

Tierhaarallergien werden durch Hautschuppen, die an den Haaren der Tiere haften, oft auch durch Eiweißstoffe im Speichel und Urin der Tiere ausgelöst. Um Dauerschäden durch eine Tierhaarallergie konsequent vorzubeugen, sollten die Tiere unbedingt abgeschafft werden. Bei berufsbedingten Tierhaarallergien kann, bei Hausstaub- und Schimmelpilzallergien sollte auf jeden Fall eine spezifische Immuntherapie (s. S. 17) erwogen werden.

Das Asthma

Bei einer Pollen-, aber auch bei Tierhaar-, Schimmelpilz-, Hausstaub- und Nahrungsmittelallergien kann mit der Zeit ein sogenannter Etagenwechsel stattfinden: Aus dem anfänglichen Dauerschnupfen und den Schleimhautreizungen entwickelt sich ein Bronchialasthma. Häufig sind noch andere Faktoren im Spiel. Außerdem kann ein zunächst allergenbedingtes Asthma später unabhängig von der allergischen Reaktion auftreten. Allergien sollten daher frühzeitig behandelt werden.

Gelangen Allergene in die Atemwege, schwillt beim asthmakranken Menschen die Schleimhaut an und es bildet sich vermehrt Schleim in den Luftwegen. Hinzu kommt ein krampfartiges Zusammenziehen der Muskeln. Die Atemwege verengen sich und der Asthmatiker hat Schwierigkeiten, die eingatmete Luft wieder auszuatmen. Asthma ist ein schweres Krankheitsbild. Sind Sie Allergiker, sollten Sie alles tun, um diese Folgeerkrankung zu vermeiden.

Die Nahrungsmittelallergie

2% der Bevölkerung leiden an einer Nahrungsmittelallergie, 20% an Unverträglichkeiten. Im Vordergrund stehen dabei nicht mehr die klassischen Allergien gegen Kuhmilch und Hühnereiweiß, sondern zunehmend Kreuzallergien, die Pollenallergiker gegen Möhren, Äpfel, Nüsse u.Ä. entwickeln. Problematisch sind vor allem die in Fertigprodukten versteckten Allergene. Daher müssen jetzt auf allen Lebensmitteln die allergieauslösenden Zutaten angegeben werden.

Meist sind Testdiäten notwendig, um den allergieauslösenden Stoff zu identifizieren. Die Symptome von Nahrungsmittelallergien reichen von Hautausschlag, Juckreiz, Schnupfen, Schleimhautanschwellung und Nesselfieber bis zu Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Migräne und Asthma.

Die Arzneimittelallergie

5% der Deutschen reagieren allergisch auf Arzneimittel, insbesondere auf Antibiotika (Penicillin), Schmerzmittel, die Acetylsalicylsäure oder Salicylate enthalten, und auf Rheumamittel. Auch Naturheilmittel (z.B. Kamille) können allergische Reaktionen auslösen.

Die Beschwerden reichen von Hautreaktionen (z.B. bei einer Pflasterallergie) bis zum allergischen Schock – ein Grund mehr, Medikamente nur nach ärztlicher Vorschrift einzunehmen.

Die Insektengiftallergie

Die Stiche von Wespen, Bienen, Hornissen, aber auch von Mücken können allergische Reaktionen auslösen. Nach dem Stich treten an der Einstichstelle Brennen, Jucken, Rötung, Schwellung und Schmerzen auf. Auch Reaktionen wie Hitzewallungen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden sind bekannt. Besonders gefährlich sind Stiche ins Gesicht, da hier das Gift direkt in den Blutkreislauf gelangen kann. Bei hochgradig allergischen Patienten kann ein einziger Stich einer Biene oder Wespe Atemnot oder sogar einen lebensgefährlichen Schock auslösen.

Der allergische Schock

Die schwerste und gefährlichste Reaktion auf ein Allergen ist der anaphylaktische oder allergische Schock. Er kündigt sich durch Kribbeln der Haut, Hautblässe, Herzjagen und Angstgefühl an, kann jedoch auch ohne Vorzeichen auftreten. Dabei kommt es zu Übelkeit, starkem Blutdruckabfall, Schwellung von Gesicht und Schleimhäuten, Atemnot bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Glücklicherweise ist diese Form der allergischen Reaktion selten und tritt nur auf, wenn hochgradig allergische Menschen mit einer großen Menge des Allergens konfrontiert werden.

Das Kontaktekzem

Hierbei wird durch den direkten Kontakt des Allergens mit dem Körper ein Hautekzem ausgelöst. Im Gegensatz zur Pollenallergie treten die Symptome erst nach einigen Stunden auf. An den Hautstellen, die mit dem Allergen in Berührung gekommen sind, entwickeln sich Rötungen, Schwellungen und nässende Bläschen. Sie können sich über den gesamten Körper ausbreiten.



Kontaktekzeme können durch Metalle, Kosmetika, Kunststoffe, (Natur-) Fasern, Gummi, Reinigungsmittel, Farben und andere Chemikalien ausgelöst werden. Am bekanntesten ist die Nickelallergie. Kontaktallergien sind oft berufsbedingt und werden zum Teil als Berufskrankheit anerkannt.

Neurodermitis

Hierbei handelt sich um eine angeborene Überempfindlichkeit der Haut, die endogen, d. h. von innen her, ausgelöst wird. Trockene, schuppige Haut mit stark juckenden Hautverdickungen ist das häufigste Symptom.

Verursacht wird diese Erkrankung durch eine besondere Beschaffenheit der Haut: Die Langerhanszellen können größere Allergene wie Pollen oder Hausstaub aufnehmen, die in der Zelle allergische Entzündungsreaktionen auslösen. Zudem ist die Anzahl der Talgdrüsen herabgesetzt, wodurch die Haut trocken wird, Fremdkörper leichter in die Haut gelangen und hier Infektionen auslösen können. Da das Krankheitsbild sehr vielfältig ist, sollte die Behandlung unbedingt durch einen spezialisierten Arzt erfolgen.

Physikalisch ausgelöste „Allergien“

Viele Menschen reagieren auf physikalische Reize wie Hitze, Kälte oder Sonnenlicht mit Hautrötungen, Juckreiz oder Hautquaddeln. Da diese physikalischen Erscheinungen keine Fremdstoffe, keine Allergene sind, handelt es sich bei diesen Überreaktionen um keine echte, sondern um eine Pseudoallergie.

Dem Allergen auf der Spur: Diagnose

Die Krankengeschichte

Es gibt Allergien, die sehr leicht zu erkennen sind. Manche Symptome sind jedoch trotz vieler Tests und Untersuchungen nicht eindeutig als allergische Reaktion zu bestimmen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich selbst und Ihre Gewohnheiten, Ihre Umgebung und Ihre Beschwerden genau unter die Lupe nehmen. Nur durch Selbstbeobachtung und ein intensives, offenes Verhältnis zu einem spezialisierten Arzt Ihres Vertrauens können Sie Ihrer Allergie Paroli bieten.

Im Anhang zu dieser Broschüre finden Sie einen Allergie-Fragebogen, der Ihnen und Ihrem Arzt die Suche nach dem „Übeltäter“ erleichtern soll. Am besten nehmen Sie ihn gleich ausgefüllt zu Ihrem ersten Arztbesuch mit.

Der Hauttest

Wenn bei einem Patienten der Verdacht einer allergischen Erkrankung besteht, wird in der Regel ein Hautarzt oder Allergologe durch Hauttests prüfen, auf welche Stoffe eine sensible Reaktion erfolgt. Dazu wird mit verschiedenen Testmethoden eine geringe Menge des Allergens mit der Haut des Patienten in Kontakt gebracht. Treten an der Stelle, an der das Allergen aufgetragen wurde, Rötungen, Juckreiz oder Quaddeln auf, so zeigt dies eindeutig an, dass eine Allergie vorliegt. Je heftiger die ausgelöste Reaktion, desto stärker ist die Allergie ausgebildet.



Der Provokationstest

Bei dieser Testform werden die vermuteten Allergene direkt an die von der Allergie betroffenen Organe gebracht, d.h. ein Pollenallergiker muss Pollen inhalieren. Mit diesem Testverfahren wird gezielt eine allergische Reaktion provoziert und das Allergen als solches erkannt oder ausgeschaltet.

Der Arzt kann übrigens die auftretenden Beschwerden sofort behandeln; Sie begeben sich also nicht in eine bedrohliche Situation.

Der RAST-Test

Bei dieser Testmethode wird Blut des Allergikers im Labor auf Antikörper untersucht, die gegen bestimmte Allergene gerichtet sind.

Dieser Labortest ist sehr aufwendig und teuer. Er wird nur in bestimmten Fällen eingesetzt, z.B. bei Säuglingen und Kleinkindern, bei Allergikern mit geschädigter Haut und schwerem Krankheitsbild oder wenn Hauttests kein eindeutiges Ergebnis erbracht haben.

Die diagnostische Diät

Bei Nahrungsmittelallergien reichen die beschriebenen Testverfahren oft nicht aus, um das Allergen zu bestimmen. Meist muss der allergiekranke Patient dann für eine gewisse Zeit eine Diät einhalten.

Dabei verzichtet er auf das Nahrungsmittel, das vermutlich die Allergie auslöst. Ein Nachweis der allergischen Reaktion kann aufgrund der deutlichen Besserung der Beschwerden erbracht werden.

Versteckte Allergene (z.B. in Fertigprodukten oder Gewürzmischungen) erschweren die Suche nach dem Allergen.

Da bei Nahrungsmittelallergien häufig ganze Lebensmittelgruppen zu einer Reaktion führen können, muss eine gezielte diagnostische Diät mit Hilfe eines Facharztes durchgeführt werden.

Der Klügere gibt nach: Vorbeugen

Häufig ist es schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, Allergene zu meiden. Dennoch kann jeder Allergiker selbst dazu beitragen, trotz der Allergie ein relativ beschwerdefreies Leben zu führen.

Man weiß inzwischen, dass auch die seelische Verfassung großen Einfluss auf den Ausbruch der allergischen Erkrankung hat. Deshalb sollten Sie sowohl Ihrem Körper als auch Ihrer Psyche genug Erholung gönnen. Entspannende Aktivitäten wie Yoga, autogenes Training, Sport und Spaziergänge an frischer Luft sind für Allergiker besonders wichtig.

Hilfreich ist oft auch die Erfahrung, dass man nicht allein mit seinem Leiden ist. Deshalb gibt es schon in vielen Städten Selbsthilfegruppen, in denen sich Allergiker austauschen. Wichtige Adressen finden Sie im Anhang. Auch wir sagen Ihnen gern, wo es in Ihrem Wohnumfeld solche Gruppen gibt.

Tipps für Pollenallergiker

Die wichtigste und effektivste Möglichkeit zur Vorbeugung ist das Meiden der Allergene. Dies ist zwar oft schwierig, dennoch sollten Sie Folgendes beachten:

- Der Pollenflugkalender (S. 7) gibt eine Orientierung über die Pollenbelastung. Aktuelle Informationen erhalten Sie über die telefonische oder die Pollenflugvorhersage im Internet (z.B.: www.adiz.de).
- Verlegen Sie Spaziergänge auf die Nachmittags- und Abendstunden. Lüften Sie nur in den späten Abendstunden oder nach Regenschauern. Alternativ können Sie auch Pollengaze vor Ihre Fenster spannen.
- Trocknen Sie Wäsche nicht im Freien. Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare und entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer.
- Halten Sie den Rasen kurz. Pflanzen Sie keine Bäume und Blumen an, auf die Sie allergisch reagieren.
- Seien Sie zurückhaltend bei sportlicher Betätigung im Freien.



- Verbringen Sie Ihren Urlaub in der Zeit des größten Pollenflugs im Gebirge oder am Meer.

Hinweise für Hausstauballergiker

- Wechseln Sie wöchentlich Ihre Bettwäsche. Waschen Sie sie bei 95 °C.
- Fußböden sollten fugenlos und leicht zu reinigen sein (Parkett oder Kunststoffbelag, kein Teppichboden). Verwenden Sie zum Staubwischen ein feuchtes Tuch.
- Halten Sie Raumtemperatur (18 °C) und Luftfeuchtigkeit (50 %) niedrig.
- Verwenden Sie waschbare Bettdecken und Kopfkissen sowie allergendichte Matratzenbezüge.

Ratschläge bei einer Schimmelpilzallergie

- Stoßlüften, Fenster nie längere Zeit auf Kipp stehen lassen.
- Luftbefeuchter an Heizungen müssen entfernt werden.
- Beobachten Sie Ihre Zimmerpflanzen. Blumenerde ist häufig Nährboden für Schimmelpilze.
- Entfernen Sie Stockschwämme von Wänden und Fliesen.
- Lassen Sie keine Küchenabfälle liegen und lagern Sie Obst und Gemüse im Kühlschrank.

- Gartenarbeiten sind tabu, weil Pflanzenteile oder Kompost einen hervorragenden Nährboden für Schimmelpilze bilden.

Empfehlungen für Insektengiftallergiker

- Meiden Sie blühende Büsche und Blumen.
- Bedecken Sie bei Gartenarbeiten Ihren Körper möglichst großflächig.
- Schlagen Sie nicht nach Bienen oder Wespen und vermeiden Sie hastige Bewegungen.
- Nehmen Sie kein Fallobst vom Boden auf.
- Gehen Sie nicht barfuß über Gras und Wiesen.
- Für den Fall eines allergischen Schocks: Tragen Sie Ihre Medikamente immer zusammen mit der Gebrauchsanweisung bei sich. So können Ihnen Ihre Mitmenschen schnell helfen.

Allergie- und Asthmapass

Für Allergiker ist es empfehlenswert, einen Allergiepass bei sich zu führen. In diesen Pass werden die unterschiedlichen Stoffe, auf die der Patient reagiert, eingetragen.

Der Allergiepass sollte bei jedem Arztbesuch vorgelegt werden, damit der Arzt keine für den Allergiker gefährlichen Arzneien verordnet. Im Falle eines allergischen Schocks kann der Allergiepass lebenswichtig sein!

Bei der Deutschen Atemwegsliga, Burgstraße 12, 33175 Bad Lippspringe, können Ärzte und Asthmatiker einen Asthmapass anfordern.

Er enthält wichtige Patientendaten und weist auf Allergien und Unverträglichkeiten hin. Auf der Rückseite kann eingetragen werden, was im Notfall zu tun ist.

Schluss damit: Behandlung

Kann der allergieauslösende Stoff nicht gemieden werden, wird eine **spezifische Immuntherapie** – früher „Hyposensibilisierung“ – in Erwägung gezogen: Dem Allergiker werden „seine“ Allergene in steigender Dosis zugeführt, um ihn so allmählich gegen diese Substanzen weniger empfindlich zu machen.

Die Erfolgsquote liegt inzwischen bei 80–95%. Dosierung und Dauer der Therapie werden genau den Beschwerden des Kranken angepasst. Nach der Immuntherapie muss der Patient noch eine halbe Stunde in der Praxis des Arztes ruhen, damit mögliche allergische Reaktionen sofort behandelt werden können.

Die Immuntherapie ist besonders bei Pollen-, Hausstaub- und Insektengiftallergien ratsam. Die Behandlung verhindert den sogenannten Etagenwechsel, beispielsweise die Entwicklung eines allergischen Asthmas aus einer anfänglichen Pollenallergie.

Gräserpollen-Allergiker können sich jetzt alternativ zur Allergiespritze mit einer **Impftablette** immunisieren lassen. Sie enthält Gräserpollen-Allergene, wird unter die Zunge gelegt und löst sich sekundenschnell auf. Allmählich wird das Immunsystem unempfindlich dagegen. Bei erneutem Kontakt mit den Pollen bleiben die Reaktionen bestenfalls aus.

Leidet der Patient akut unter allergischen Symptomen, helfen nur Medikamente. Beim Kontakt mit dem Allergen wird im Organismus Histamin freigesetzt, das letztlich die allergischen Symptome hervorruft. Dieser Vorgang wird durch sogenannte **Antihistaminika** unterbunden. Ein Medikament, das die allergische Reaktion selbst stoppt, wird zurzeit klinisch erprobt.

Bei Pollenallergien werden **Nasenspray und Augentropfen** verabreicht, die zur Abschwellung der Schleimhäute beitragen und den Juckreiz unterbinden.

Bei besonders schweren Allergieformen werden **Kortisonpräparate** eingesetzt. Unter ärztlicher Kontrolle müssen die früher gefürchteten Nebenwirkungen dieses Medikaments heute nicht mehr auftreten.

Allergiekranke Kinder

Es wird geschätzt, dass 10 bis 20% aller Kinder Allergiker sind. Da sie ihre Beschwerden nicht so beschreiben können wie ein Erwachsener, erfordern Allergien in der Kindheit von Eltern und Ärzten viel Geduld, Verständnis und Fürsorge. Eltern, die über die Formen, Symptome und Heilungschancen der Allergie informiert sind, fällt der Umgang mit der Krankheit ihres Kindes leichter. Informationen, Austausch und Unterstützung erhalten sie bei Elternverbänden, die dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (Anschrift im Anhang) angeschlossen sind.

Auch bei Kindern spielt die seelische Verfassung eine große Rolle bei der Ausprägung des Krankheitsbildes. Verständnis sowohl seitens der Eltern als auch der Lehrer und Erzieher ist hier besonders wichtig. Denn häufig bewirkt die Allergie auch einen Leistungsabfall in der Schule. Eine Klimakur an der See oder im Gebirge zur Steigerung der körpereigenen Widerstandskraft hat sich schon oft bewährt.



Sind ein oder möglicherweise beide Elternteile Allergiker, wird die Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln, mit großer Wahrscheinlichkeit auch an die Kinder weitergegeben. Zur Vorbeugung ist der Mutter zu empfehlen, den Säugling möglichst lange zu stillen, da bei gestillten Kindern eine wesentlich geringere Allergieneigung besteht. Günstig ist zudem, wenn Kinder von Allergikern in die allergiearme Jahreszeit, also in den Herbst oder Winter, hineingeboren werden.

Unbedingt notwendig ist, die Umgebung des Kindes weitgehend frei von allergieauslösenden Stoffen zu halten. So sollte auf Teppichböden und Federkernmattressen verzichtet werden. Plüschtiere müssen häufig gewaschen werden; auch eine Nacht im Tiefkühlfach macht sie wieder milbenfrei.

Allergie-Fragebogen

Dieser Allergie-Fragebogen soll Ihnen und Ihrem Arzt helfen, eine bestehende Allergie zu erkennen. Lesen Sie den Fragebogen deshalb bitte sorgfältig durch und beantworten Sie die für Sie oder den Patienten (z.B. Ihr Kind) zutreffenden Fragen. Nehmen Sie den ausgefüllten Fragebogen beim nächsten Arztbesuch mit, um die Suche nach dem Auslöser der Allergie zu erleichtern.

Welche Beschwerden führen Sie bzw. den Patienten zum Arzt?

Wann sind die Beschwerden erstmals aufgetreten?

Beruf, Arbeitsplatz: _____

Bestehen oder bestanden folgende Krankheitserscheinungen?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Atemnot, Asthma | <input type="checkbox"/> Husten, Bronchitis |
| <input type="checkbox"/> Schnupfen, Heuschnupfen | <input type="checkbox"/> Niesanfälle |
| <input type="checkbox"/> behinderte Nasenatmung | <input type="checkbox"/> Augentränen, -jucken |
| <input type="checkbox"/> Nesselsucht, Hautquaddeln | <input type="checkbox"/> Ekzem, Neurodermitis |
| <input type="checkbox"/> Schwellung der Augenpartie | <input type="checkbox"/> Migräne, Kopfschmerz |
| <input type="checkbox"/> Schwellung, Juckreiz von Lippen, Rachen | <input type="checkbox"/> Magen-Darm-Beschwerden, häufige Durchfälle |
| <input type="checkbox"/> häufige fieberhafte Erkältungen | |

Sind allergische Erkrankungen in der Familie bekannt? nein ja

Wenn ja, welche? _____

Wie sind die Wohnung und die Wohnumgebung beschaffen?

- | | | |
|---|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Stadt | <input type="checkbox"/> Land | <input type="checkbox"/> Wohnung |
| <input type="checkbox"/> altes Haus | <input type="checkbox"/> neues Haus | <input type="checkbox"/> Bauernhof |
| <input type="checkbox"/> in der Nähe von Industriebetrieben | <input type="checkbox"/> in der Nähe von Wiesen, Wald, Äckern und/oder Gärten | |

Wann treten die Beschwerden auf?

- Als Dauerbeschwerden während des ganzen Jahres.
- Anfallsweise in unregelmäßigen Abständen ca. _____-mal im Jahr.
- Nur in bestimmten Monaten, und zwar im _____

Treten die Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten auf?

- Nein, die Beschwerden treten ständig auf.
- Nein, die Beschwerden können immer auftreten.
- Ja, die Beschwerden treten vorwiegend auf: _____

Treten die Beschwerden vorwiegend an bestimmten Orten auf?

- Nein, die Beschwerden sind ortsunabhängig.
- Ja, besonders starke Beschwerden treten an folgenden Orten auf: _____

Haben Sie Kontakt zu Tieren?

- Nein, es bestehen bzw. bestanden keine Tierkontakte.
- Ja, es bestehen bzw. bestanden Kontakte zu folgenden Tieren: _____

Sind bei Tierkontakt Beschwerden aufgetreten?

- Nein.
- Ja, bei folgenden Tieren: _____

Besteht eine Überempfindlichkeit gegen Insektenstiche?

- Nein, es treten nur normale Schwellungen und Juckreiz auf.
- Ja, nach dem Stich einer _____ traten folgende Beschwerden auf: _____
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> starke Schwellung | <input type="checkbox"/> Atemnot |
| <input type="checkbox"/> Hautquaddeln am ganzen Körper | <input type="checkbox"/> Schwächeanfall |

Treten die Beschwerden besonders bei bestimmten Tätigkeiten auf?

- Nein.
 Ja, bei folgenden Tätigkeiten:

Treten die Beschwerden bei intensiven Gerüchen, Dämpfen oder bei Staub auf? Nein.

- Ja, bei:
- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Hausstaub | <input type="checkbox"/> Mehlstaub | <input type="checkbox"/> Waschmittelstaub |
| <input type="checkbox"/> Zement, Baustaub | <input type="checkbox"/> Kälte, Temperaturwechsel | <input type="checkbox"/> Fett-, Kochdunst |
| <input type="checkbox"/> Haar-, Körper-, Farbspray | Sonstiges _____ | |

Besteht eine Überempfindlichkeit gegen Medikamente? Nein.

- Ja, gegen:
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Penicillin-Präparate | <input type="checkbox"/> Schmerz-, Grippemittel |
| <input type="checkbox"/> Pflasterempfindlichkeit der Haut | <input type="checkbox"/> Kontrastmittel bei Röntgenuntersuchungen (Jodallergie) |
| <input type="checkbox"/> Sonstige _____ | |

Haben Sie eine Abneigung (A) oder eine Überempfindlichkeit (Ü) gegen bestimmte Nahrungsmittel beobachtet? Nein

- Ja, bei:
- | | | | | | |
|------------------|------------------------------|------------------------------|--------------|------------------------------|------------------------------|
| Fisch | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Tomaten | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Kirschen | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Fruchtsäften | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Wein, Sekt, Bier | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Milch | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Muscheln | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Spinat | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Pfirsichen | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Äpfeln | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Zitrusfrüchten | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Käse | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Krabben | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Erbsen | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Erdbeeren | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Bohnen | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Nüssen | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | Quark | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) |
| Ei | <input type="checkbox"/> (A) | <input type="checkbox"/> (Ü) | | | |

Welche Beschwerden wurden durch Nahrungsmittel ausgelöst?

- Keine Beschwerden, es besteht nur eine Abneigung.
 Folgende Beschwerden treten auf:

Wird geraucht?

- Nein, noch nie. Nein, das Rauchen wurde aufgegeben.
 Ja, ich rauche. Was? _____ Ein anderes Mitglied der Familie/des Haushalts raucht.

Nehmen Sie Medikamente ein?

- Nein.
 Ja, ich nehme folgende Medikamente ein:

Wurde bereits das autogene Training erlernt oder eine psychotherapeutische Behandlung durchgeführt?

- Nein. Ja, (Wann? Bei wem?) _____
 mit Erfolg. ohne Erfolg.

Ist bereits ein Allergietest durchgeführt worden?

- Nein. Ja. (Wann?) _____
 Es wurde keine Allergie festgestellt.
 Das Testergebnis ist mir nicht in Erinnerung.
 Folgende Allergien wurden festgestellt:

Ist bereits eine Immuntherapie (Hyposensibilisierung) durchgeführt worden?

- Nein. Ja, (Wann?) _____
 mit gutem Erfolg. ohne wesentlichen Erfolg.
 mit starken Nebenwirkungen (welche?): _____
 mit Abbruch der Behandlung wegen _____

pronova BKK

Tipps zum Weiterlesen

Buchtitel	Autor/Verlag	Preis/Bestell-Nr.
Das große Allergie-Lexikon. Die wichtigsten Allergene und Beschwerden von A-Z	A. Sabersky Urania	16,95 EUR ISBN 3332017837
Antworten auf die 111 häufigsten Fragen zu Allergie und Asthma	DAAB (Hrsg.) TRIAS	12,95 EUR ISBN 3830431260
Überlebenshandbuch für Allergiker	J. Houlton Humboldt	14,90 EUR ISBN 3899949390
Neurodermitis bei Kindern	M. Hellermann TRIAS	12,95 EUR ISBN 3830431481
Nahrungsmittel-Allergien	C. Thiel TRIAS	19,95 EUR ISBN 3830431414
Ist das Ihr Kind? Versteckte Allergien bei Kindern und Erwachsenen	D. Rapp Pro Medico	15,24 EUR ISBN 3980395715

Information und Hilfe

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Fliethstr. 114, 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/8 14 94-0, Fax: 0 21 61/8 14 94-30
Beratungstelefon: 0 21 61/1 02 07 (Mo.-Fr. 9.30-12.30 Uhr)
Internet: www.daab.de, E-Mail: info@daab.de

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Burgstr. 12, 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52/93 36 15, Fax: 0 52 52/93 36 16
Internet: www.atemwegsliga.de, E-Mail: koordination@atemwegsliga.de

Internetportal für Allergiker

www.aktionsplan-allergien.de
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Unser Kundenservice
vor Ort:

ANNWEILER
BAD KREUZNACH
BIBERACH
BITTERFELD
BOMLITZ
BRUNSBÜTTEL
DORMAGEN
HALLSTADT
HOLZMINDEN
HOMBURG
INGELHEIM
KARLSRUHE
KREFELD-UERDINGEN
LEMFÖRDE
LEVERKUSEN
LUDWIGSHAFEN
MONHEIM
MÜNCHEN
MÜNSTER
SCHWARZHEIDE
WUPPERTAL

Oder nehmen Sie
unsere Sprechtage
vor Ort in Anspruch:

BESIGHEIM
FREIBERG
GERA
KIEL
KÖLN-MÜLHEIM
MANNHEIM
NORDENHAM
PEISSENBERG
PEITING
SCHROBENHAUSEN
STUTTGART
THALHEIM
WILLSTÄTT
WÜRZBURG
WUPPERTAL-ÄPRATH

pronova BKK

Brunckstraße 47
67063 Ludwigshafen

service@pronovabkk.de

www.pronovabkk.de