

Allergie

Mehr als nur Heuschnupfen

Symptomlinderung, Therapie
und Alltagsbewältigung





Immer mehr Menschen leiden unter Allergien – und dies keineswegs nur im Frühjahr oder Sommer. Wärmere Winter sorgen für Pollenflug fast das ganze Jahr über. Hinzu kommen Allergien gegen Nahrungsmittel, Arzneimittel, Insektenstiche und Umweltstoffe sowie das weite Feld der Pseudoallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Manchmal bleibt da nur der Versuch, sich gegen möglichst viele Umwelteinflüsse hermetisch abzusichern. Andererseits sollte es nicht dazu führen, dass man sich selbst komplett isoliert – der Raumanzug als Schutz gegen Allergien muss hoffentlich nie zum Einsatz kommen.

Diese Broschüre möchte Sie über die Grundlagen informieren. Sie finden Hinweise zur Entstehung von Allergien, die Rolle des menschlichen Immunsystems, Möglichkeiten der Therapie sowie vorbeugende Maßnahmen und Tipps zur Alltagsbewältigung. Auf www.pronovabkk.de/allergie finden Sie weiterführende Informationen.

Wenn Sie Fragen haben: Wir sind für Sie da und helfen Ihnen gern!

Ihre pronova BKK

pronovaBKK
Partner für Ihre Gesundheit

1.	Basiswissen Immunsystem	4
	Allergie: fehlgeleitetes Immunsystem	6
	Unverträglichkeit und Pseudoallergie	8
	Dynamischer Prozess: Allergie im Wandel	10
2.	Diagnose und Therapie	12
	Ursachen angehen: Spezifische Immuntherapie (SIT)	14
	Symptome lindern: Allergiebegleitende Medikamente	16
3.	Allergien im Alltag	18
	Kennzeichnungspflichtige Allergene	22
	Allergien vorbeugen	24
	Leben mit der Krankheit	26
	Tipps für Heuschnupfengeplagte	28
	Ausblick	30

1

Basiswissen Immunsystem

Magensäure, Fresszellen, Antikörper: Unser Immunsystem hat einiges zu bieten, wenn es um die Verteidigung unserer Gesundheit geht. Die wird nämlich ständig ins Visier genommen von allerlei Fremdstoffen wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten.

Einerseits verfügen wir über eine angeborene Immunabwehr gegen fremde Substanzen, andererseits bildet sich das Immunsystem im Laufe der ersten Lebensjahre erst langsam aus. Und weil es sogar über ein gewisses Erinnerungsvermögen verfügt, können einige Substanzen bei wiederholten Angriffen schneller unschädlich gemacht werden.



Mehrstufenmodell Immunabwehr

Anatomische Abwehr

Verschiedene Barrieren erschweren ungewünschten Fremdstoffen das Eindringen in unseren Körper. Dazu gehören Schleimhäute, Nasenhaare, Flimmerhärchen oder auch die Magensäure, die eindringende Keime unschädlich machen kann.

Angeborenes Immunsystem

In zweiter Instanz kommt das angeborene Immunsystem zum Tragen: Fresszellen, sogenannte Makrophagen und neutrophile Granulozyten, greifen fremde Substanzen an Ort und Stelle an und versuchen, sie zu zerstören. Auch bestimmte in den Körperflüssigkeiten gelöste Eiweiße gehören zu diesem hocheffizienten System der unspezifischen Immunabwehr, das Eindringlinge ohne vorherigen Kontakt erkennt und unschädlich macht.

Erworbenes Immunsystem

Im Laufe der Jahre entwickelt sich das spezifische Immunsystem: Dafür sorgen bestimmte Antigen-präsentierende Zellen des angeborenen Immunsystems, indem sie die sogenannten T-Zellen oder T-Lymphozyten informieren und zusammen mit den B-Zellen (B-Lymphozyten) aktivieren, um spezielle Antikörper (auch Immunglobuline genannt) zu bilden. Diese Antikörper richten sich immer gegen bestimmte Substanzen, daher spricht man auch von einer spezifischen Immunantwort. Bei einem erneuten Angriff der gleichen fremden Substanzen kann dann innerhalb einer kurzen Zeitspanne eine passgenaue Abwehr in Gang gesetzt werden. Dieses immunologische Gedächtnis schützt uns im Laufe unseres Lebens wirksam vor vielerlei Infektionskrankheiten.

Störungen im Immunsystem

Leider funktioniert das Immunsystem nicht immer einwandfrei. Wenn die Immunabwehr nicht nur gefährliche Substanzen, sondern auch an sich harmlose Stoffe wie Pollen oder Tierhaare aggressiv bekämpft, liegt eine Allergie vor. Bei einer Autoimmunerkrankung richten sich die Abwehrzellen des Immunsystems gegen körpereigene Eiweißstoffe. Dabei werden bei organspezifischen Autoimmunerkrankungen einzelne Organe angegriffen wie die Bauchspeicheldrüse bei Typ-1-Diabetes. Bei systemischen Autoimmunerkrankungen sind sogar ganze Körperregionen betroffen wie im Fall von Gelenkrheuma. Auch Zöliakie, Multiple Sklerose und Hashimoto-Thyreoiditis zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Bei einer krankhaft abgeschwächten Immunabwehr spricht man von Immunschwächekrankheiten. Dazu gehört beispielsweise AIDS.

Allergie: fehlgeleitetes Immunsystem

Allergiker leiden unter Fehlentscheidungen des Immunsystems und überschießenden Immunreaktionen. Dabei kommt es zu entzündlichen Prozessen mit den typischen, im Einzelfall natürlich von der jeweiligen Allergie abhängigen allergischen Symptomen wie roten, tränenden Augen, laufender Nase, Juckreiz, Hautrötungen, Kopfschmerz, Schwindel, Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall, Ödemen, Hautausschlägen.

Die genauen Gründe für die Ausbildung von Allergien sind noch nicht bis ins Letzte erforscht. Fest steht aber, dass es zu Fehleinschätzungen hinsichtlich der fremden Substanzen, auch Allergene genannt, kommt: Eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, gegen die bei Nicht-Allergikern eine gewisse immunologische Toleranz besteht, werden vom Immunsystem als gefährlich eingestuft. Auf die Fehlentscheidung folgt dann eine Fehlreaktion, indem die Substanzen aggressiv bekämpft werden.

Wenn harmlose Stoffe ...

Bei Allergenen handelt es sich meist um körperfremde Eiweiße, die überall in der Natur vorkommen und normalerweise keine Probleme verursachen. Sie stammen von Pflanzen: Pollen von Bäumen, Kräutern oder Gräsern, Getreidestäube, Pilzsporen, Latex, ätherische Öle. Oder aus dem Tierreich: Milben, Haare oder Schuppen, Federn, Insektengifte. Allergene gelangen über die Atemwege in den Körper, mit der Nahrung über den Magen-Darm-Trakt, werden von Bienen in die Haut injiziert oder berühren diese lediglich.

... gefährlich werden

Bei empfindlichen Personen nimmt die Entstehung einer Allergie nach einem ersten Kontakt ihren Lauf. Zunächst findet eine Sensibilisierung statt. Das Allergen oder Antigen wird als gefährlich eingestuft. Die T-Zellen bauen nun gänzlich ohne sichtbare Symptome die Entstehung einer fehlgeleiteten spezifischen Immunreaktion auf. Botenstoffe aktivieren die B-Zellen, die dann ihrerseits spezifische IgE-Antikörper produzieren. Das Immunsystem befindet sich jetzt in Alarmbereitschaft. Erst bei einem erneuten Kontakt mit dem speziellen Allergen sorgen die IgE-Antikörper dafür, dass entzündungsfördernde Botenstoffe wie Histamin im Übermaß ausgeschüttet werden. Auch bei Folgekontakten treten die heftigen allergischen Reaktionen auf, denn das Immunsystem lernt leider nicht aus seinen Fehlern. Zu solchen Fehlentscheidungen mit all ihren Folgen kann es übrigens in jedem Alter kommen.

4

verschiedene Allergietypen lassen sich unterscheiden:

Typ-1-Reaktion

Zu dieser auch Sofort-Typ genannten Reaktion zählen ungefähr 90 Prozent aller Allergien. Innerhalb weniger Minuten nach dem Kontakt mit dem Allergen treten die Entzündungsreaktionen auf.

Typ-2-Reaktion

Diese Form heißt auch zytotoxischer Typ und tritt vergleichsweise selten bei Medikamenteneinnahme oder Bluttransfusion auf.

Typ-3-Reaktion

Sogenannte Immun-Komplexe, die nur schwer abbaubar sind, lagern sich bei dieser Allergieform an Organen an und rufen Entzündungen hervor.

Typ-4-Reaktion

Erst nach 24 bis 48 Stunden treten die entzündlichen Prozesse bei dieser auch Spättyp genannten Form auf. Charakteristisch ist sie für alle Formen der Kontaktallergie.

Ähnliche Symptome, unterschiedliche Mechanismen:

Unverträglichkeit und Pseudoallergie

Allergien sind zweifelsohne auf dem Vormarsch. Doch längst nicht immer verbirgt sich hinter den typischen Allergiesymptomen auch eine echte Allergie.

In vielen Fällen trifft das Immunsystem keine Schuld an Hautausschlägen, geröteten Augen, Juckreiz, Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Atemproblemen. Hier kann entweder eine Unverträglichkeit oder eine sogenannte Pseudoallergie ursächlich sein. Unverträglichkeiten, auch als Intoleranzen bekannt, machen sich hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt bemerkbar, denn oft werden Laktose, Gluten oder Fruchtzucker schlecht vertragen. Das komplette Meiden des Auslösers ist anders als bei echten Allergien und Pseudoallergien nicht immer unbedingt notwendig. Pseudoallergien mit ihren heftigen Reaktionen können viele verschiedene Auslöser haben wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel in Fertigprodukten. Aber auch bestimmte Substanzen in eigentlich gesunden Nahrungsmitteln wie Erdbeeren oder Tomaten können empfindlichen Personen schwer zu schaffen machen.



Nahrungsmittelallergie ...

Echte Allergien auf Proteine in Nahrungsmitteln treten oft schon im Kindesalter auf: Die häufigsten Auslöser sind Hühnereiweiß und Kuhmilch, aber auch Erdnuss, Weizen und Soja. In vielen Fällen verschwinden diese frühkindlichen Allergien zwar bis zum Schulalter, sie sind aber oftmals auch Vorboten von später auftretenden allergischen Erkrankungen. Im Erwachsenenalter entwickeln besonders Pollenallergiker aufgrund immunologischer Kreuzreaktionen zusätzlich eine Nahrungsmittelallergie. Bestimmte Allergene in Nahrungsmitteln ähneln denen von Gräsern, Getreiden und früh blühenden Bäumen. Allergische Reaktionen auf Sellerie, Gewürze, Obst und Nüsse treten bei Heuschnupfen-Patienten zunehmend auf und bleiben meist lebenslang bestehen.

... oder Unverträglichkeit?

Der Verzehr bestimmter Lebensmittel wie Joghurt, Brot oder Obst kann heftige Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen oder Durchfälle verursachen. Hinter ähnlichen Symptomen stecken verschiedene Ursachen: Die Laktose aus Milchprodukten, die Fruktose aus süßem Obst oder das Gluten aus Getreideprodukten wird im Darm nur unzureichend weiter verarbeitet. Eine gestörte Tätigkeit von Enzymen oder Transportstoffen im Darm ist hier ursächlich. Je nach Toleranzschwelle werden kleinere Mengen der problematischen Stoffe aber ohne Weiteres vertragen. Es ist übrigens keineswegs gesünder, vorsorglich auf Getreideprodukte oder Milch zu verzichten.

Pseudoallergien

Pseudoallergien sind alles andere als Einbildungen. Der Begriff „Pseudo“ zeigt vielmehr die Nicht-Nachweisbarkeit von Immunreaktionen an. Bei einer pseudoallergischen Reaktion werden Entzündungsbotschaften ohne vorherige Sensibilisierung freigesetzt. Die auftretenden Symptome ähneln denen einer echten Allergie, im Blut sind jedoch keine IgE-Antikörper nachweisbar. Auslöser der heftigen Reaktionen sind sogenannte biogene Amine wie Histamin oder Serotonin, die natürlicherweise in sehr hohen Konzentrationen in einigen Lebensmitteln wie bestimmten Käsesorten, Rotwein oder Sauerkraut enthalten sind. Überempfindlichkeiten auf Arzneimittel wie Betäubungsmittel, Röntgenkontrastmittel, Narkosemittel und Schmerzmittel kommen ebenfalls vor. Weitere Auslöser sind zahlreiche Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln wie Farbstoffe, Konservierungsmittel, Süßstoffe, Aromastoffe, Antioxidanzien, Geschmacksverstärker oder Emulgatoren. Auch Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Äpfel und Tomaten können bei empfindlichen Menschen pseudoallergische Reaktionen hervorrufen.

Dynamischer Prozess:

Allergie im Wandel

Im Frühstadium kann man sich mit einer Allergie manchmal noch einigermaßen arrangieren: Ein Heuschnupfen tritt nur im Frühjahr während weniger Wochen auf, auch die Symptome sind vielleicht noch leichter Natur. Für den Rest des Jahres gilt dann Entwarnung. Doch auch Pollenallergiker sollten sich nicht täuschen lassen.

Eine Allergie nimmt naturgemäß einen dynamischen Verlauf: Entzündungsprozesse, wie sie – in welcher Form auch immer – durch Allergene hervorgerufen werden, zerstören auf Dauer funktionstüchtige Gewebe. Der Körper verfügt kaum über Möglichkeiten, diese adäquat zu reparieren. Eine Allergie geht oft mit einer beträchtlichen Einschränkung der Lebensqualität einher. Gerade eine Pollenallergie bringt noch eine doppelte Gefahr mit sich: Zum einen können sich die Entzündungsprozesse von den oberen in die unteren Atemwege verlagern. Man spricht hier von einem Etagenwechsel. Zum anderen kann sich das Allergiespektrum erheblich vergrößern und auch bestimmte Nahrungsmittel werden nicht mehr vertragen.

Etagenwechsel:

vom Heuschnupfen zum allergischen Asthma

Ein Heuschnupfen unterscheidet sich in seinen Symptomen kaum von einem normalen Schnupfen: Die Nase läuft oder ist verstopft, man muss vermehrt niesen. Dazu kommen dann gerötete und tränende Augen und ein unangenehmer Juckreiz. Noch sind hauptsächlich die oberen Atemwege betroffen. Bereits in diesem frühen Stadium können jedoch schon erste Veränderungen im Lungengewebe vorliegen. Der sich anbahnende gefürchtete Etagenwechsel vollzieht sich manchmal innerhalb weniger Monate, kann aber auch mehrere Jahre dauern. Zu den Schnupfensymptomen gesellen sich dann ein unspezifisches Räuspern, ein trockener Husten oder ein vermehrter Husten mit Auswurf und eine generell erhöhte Infektanfälligkeit. Auch ist der Atem bisweilen von einem pfeifenden Geräusch begleitet. Jugendliche merken erste Einschränkungen oft bei sportlicher Betätigung. Erwachsenen fällt das Atmen schwerer bei Rauch, Kälte oder Nebel. Anfälle regelrechter Atemnot treten häufiger auf. Zu diesem Zeitpunkt hat sich der Etagenwechsel bereits vollzogen. Ein allergisches Asthma wird zur chronischen Belastung.

Raumerweiterung:

vom Heuschnupfen zur Nahrungsmittelallergie

Zu Beginn einer Allergie rufen meist nur wenige Pollenarten die typischen Symptome hervor. Wenn ein Heuschnupfen in diesem frühen Stadium allerdings bagatellisiert wird und unbehandelt bleibt, verbreitert sich das Allergiespektrum häufig mit sehr unangenehmen Folgen. Das Immunsystem reagiert auf immer mehr Substanzen und die Symptome verschärfen sich. Die Einschränkungen im Alltag nehmen zu, wenn durch das Auftreten von Kreuzallergien auch bestimmte Nahrungsmittel nicht mehr vertragen werden: Wer bislang auf Birkenpollen reagiert hat, darf nun plötzlich auch keine Äpfel oder Pfirsiche mehr essen. Oder zu einer Pollenallergie tritt eine Allergie auf Tierhaare hinzu. Aus einem saisonalen Heuschnupfen wird im Laufe der Zeit eine belastende Dauererkrankung.

112

Notruf 112 bei einem anaphylaktischen Schock!

Abseits der dynamischen Allergieentwicklung kommt es auch ohne Vorwarnung zu lebensbedrohlichen Reaktionen: Innerhalb von Sekunden treten Symptome wie Jucken, Quaddeln, Hautrötungen und Schwellungen im Gesicht und im Bereich der Augen auf. Starkes Hitzegefühl, Unruhe, Übelkeit und Erbrechen sind ebenfalls Hinweise auf eine Anaphylaxie. Schnell kommt es zu Atemnot, Blutdruckabfall, Schwindel, Bewusstseinsstörungen, Pulsrasen und Herzrhythmusstörungen. Eine Maximalreaktion führt zu Atem- und Kreislaufstillstand. Gerade bei schweren Verläufen fehlen manchmal die Hautreaktionen, wodurch die Diagnose der anaphylaktischen Reaktion erschwert werden kann. Ein Notarzt muss umgehend gerufen werden!

2

Diagnose und Therapie

Eine sorgfältige Diagnose ist die Grundvoraussetzung für eine effektive Behandlung einer Allergie. Nicht immer ist es einfach, den Auslöser der allergischen Reaktion, also das Allergen oder Antigen zu ermitteln.

Die Diagnose umfasst vier sich ergänzende Maßnahmen: Anamnese, Hauttests, Labortests und Provokationstests. Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Allergie zu leiden, suchen Sie eine Facharztpraxis auf. Für die ausführliche Anamnese sind Ihre eigenen Beobachtungen und Notizen hilfreich.

Erste Anzeichen wahrnehmen

Beobachten und notieren Sie mögliche Allergiesymptome wie saisonal auftretende Bindehautentzündungen oder Fließschnupfen, Hautausschläge mit Quaddelbildung, Rötungen und Juckreiz, Schwellungen im Mund-Rachen-Raum. Sind die Symptome draußen heftiger als in geschlossenen Räumen? Auch Magenschmerzen, Erbrechen oder anfallsartige Durchfälle als Folge von bestimmten Speisen können Anzeichen einer allergischen Reaktion sein. Denken Sie dabei auch an Ihre Kindheit zurück: Gab es vielleicht häufig auftretende, von Infekten unabhängige Fälle von Bronchitis?

Das Arztgespräch

Die Frage nach einer familiären Vorbelastung ist wichtiger Bestandteil der Anamnese, da das Allergierisiko zu einem beträchtlichen Teil vererbt wird. Wichtige Hinweise liefern außerdem Ihre eigenen Beobachtungen hinsichtlich der Symptome. Auch die Frage nach dem Kontakt mit Tieren oder bestimmten Arbeitsstoffen im Beruf ist zu klären.



Hauttests

Mithilfe von Hauttests versucht man, dem Allergieauslöser auf die Spur zu kommen: Hierbei werden die vermuteten allergenen Substanzen auf die Haut aufgebracht. Lokal begrenzt können die Testsubstanzen harmlose Symptome auslösen und so Hinweise auf eine mögliche Allergie geben. Als Testverfahren kommen Prick-Tests, Intrakutantests, Scratch-Tests oder Epikutantests zur Anwendung.

Labortests

Ergänzende Blutuntersuchungen geben Aufschluss über vorhandene allergenspezifische IgE-Antikörper im Blut. In Labortests wird dann die Reaktionsbereitschaft ermittelt. Gerade wenn Hauttests wegen entzündlicher Prozesse nicht angezeigt sind, werden Bluttests nicht ergänzend, sondern alternativ durchgeführt.

Provokationstests

Hier wird das vermutete Allergen direkt unter Nachahmung einer natürlichen Exposition auf die Schleimhäute von Augen, Nase oder Bronchien aufgebracht, um eine kontrollierte allergische Reaktion herbeizuführen. Pseudoallergische Reaktionen, die ja ohne Beteiligung des Immunsystems ablaufen, können auf diese Weise diagnostiziert werden.

Therapie-Möglichkeiten:

- **Allergenkarenz: Meidung des Allergens** (ist allerdings kaum durchgängig möglich)
- **Spezifische Immuntherapie**
- **Allergiebegleitende Medikation**

Ursachen angehen:

Spezifische Immuntherapie (SIT)

Diese auch als Hyposensibilisierung, Desensibilisierung oder Impfung mit Allergenen bezeichnete Maßnahme packt das Übel an der Wurzel und bekämpft die Ursachen der Allergie. Dafür wird durch die Gabe von ansteigenden Allergenmengen über einen längeren Zeitraum die immunologische Toleranz immer mehr gesteigert. Eine Ausbreitung des Allergiespektrums und der gefürchtete Etagenwechsel vom Heuschnupfen zum allergischen Asthma kann so oftmals vermieden werden.

In jedem Fall aber lassen die Symptome nach und die Lebensqualität verbessert sich. Die besten Erfolge werden bei jungen Betroffenen erzielt, denn sie haben meist noch ein schmales Allergiespektrum. Die höchste Erfolgsquote mit bis zu 95 Prozent erreicht die SIT bei Insektengiftallergien, sehr gute Erfolge mit bis zu 70 Prozent werden bei Allergien auf Pollen und Hausstaubmilben erzielt. Eingeschränkt ist die Wirksamkeit bei Allergien auf Schimmelpilze und Tierhaare. Ein gewisses Durchhaltevermögen ist allerdings Voraussetzung für den Erfolg der mehrjährigen Therapie.

Steigerung der immunologischen Toleranz

Da eine konsequente Meidung der Allergieauslöser kaum möglich ist, zielt die Hyposensibilisierung auf eine Steigerung der immunologischen Toleranz. Durch regelmäßige Verabreichungen des Allergens bis hin zu sehr hohen Dosen über einen mehrjährigen Zeitraum gewöhnt sich das Immunsystem an die allergieauslösende Substanz und lernt, diese zu tolerieren. Gelingt es so, die überschießende Immunantwort bis zu einem gewissen Grad zu blockieren, vermindern sich auch die äußerst belastenden Symptome wie tränende und gerötete Augen, Fließnasen, juckende Hautausschläge, Quaddelbildungen, Husten und Kopfschmerzen oder verschwinden sogar ganz.

SCIT und SLIT: Injektionen und Tabletten

Nach einer genauen Bestimmung der auslösenden Allergene spritzt der Arzt diese bei der subkutanen Injektionsbehandlung (SCIT) zunächst in einer kleinen Menge in das Unterhautfettgewebe des Oberarms. Anschließend wird der Patient 30 Minuten in der Praxis überwacht, da es in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen kommen kann. Nach und nach wird die verabreichte Dosis bis zur Maximaldosis erhöht. Die gesamte Therapie wird über drei Jahre, bei einer Insektengiftallergie sogar über fünf Jahre durchgeführt. Schon nach einem Jahr allerdings lassen die Symptome deutlich nach. Bei Kindern kann das Allergen auch in Form von Tabletten oder Tropfen sublingual (SLIT) verabreicht werden. Hautveränderungen an der Einstichstelle oder leichte Symptome im Mund-Rachen-Raum sind mögliche Nebenwirkungen der Therapie, die keinesfalls unterbrochen werden darf, wenn sie erfolgreich sein soll.

Neue Präparate im Blickfeld der Forschung

Die Erforschung neuer Medikamente stellt noch bessere Therapie-Erfolge in Aussicht. Sogenannte niedermolekulare Substanzen, die selbst nicht allergieauslösend sind, verstärken durch Eiweißbestandteile hervorgerufene allergische Reaktionen erheblich. Birkenpollen etwa enthalten neben den eigentlichen Allergenen große Mengen davon. Intensiv geforscht wird an biotechnologisch hergestellten Präparaten, die das Allergen ohne die niedermolekularen Begleitstoffe enthalten. Von ihnen erhofft man sich eine noch bessere Erfolgsquote.

Symptome lindern: Allergiebegleitende Medikamente

Die Hyposensibilisierung als Therapie ist nicht für alle Allergiker geeignet: In einigen Fällen ist die Erkrankung schon zu weit entwickelt, in anderen fehlen noch die passenden Medikamente. Hier hilft eine begleitende medikamentöse Therapie, die Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Auch können der dynamische Allergieverlauf und damit eine Chronifizierung der Krankheit in vielen Fällen gestoppt werden. Die entzündlichen Prozesse führen andernfalls unweigerlich zu dauerhaften Gewebsschädigungen. Entzündungshemmer, Bedarfsmedikamente und Notfallmedikamente stehen in Form von Salben, Tabletten, Augentropfen, Sprays, Medikamenten zum Inhalieren und Injektionen zur Verfügung. Folgen Sie den Verordnungen Ihres Arztes und führen Sie Notfallmedikamente immer bei sich.

➤ Entzündungshemmer

Zu den wichtigsten Entzündungshemmern gehören cortisonhaltige Präparate und Antihistaminika. Um unerwünschte Nebenwirkungen möglichst zu minimieren, kommen die sogenannten Glucocorticoide bei allergischen Atemwegserkrankungen meist in Form von Sprays oder als Inhalationslösung zum Einsatz. Im Zeitraum der Anwendung verbessern sie die Lungenfunktion maßgeblich, die Symptome können besser kontrolliert werden. Die positiven Wirkungen halten leider nicht über den Anwendungszeitraum hinaus an. Während Glucocorticoide direkt im Zellkern wirken, blockieren Antihistaminika die Andockstellen des Botenstoffes Histamin, der bei allergischen Sofortreaktionen eine zentrale Rolle spielt. Sie werden mit Erfolg bei allergischem Schnupfen und Nesselsucht (Urtikaria) angewendet. Als Nebenwirkung einiger Antihistaminika kommt es zu Müdigkeitserscheinungen. In diesen Fällen ist die Einnahme vor dem Schlafengehen empfehlenswert. Sprechen Sie Ihren Arzt immer auf individuelle Begleiterscheinungen der Medikamente an!



➤ Bedarfsmedikamente

Bei starken akuten Symptomen helfen lokal wirkende Nasensprays oder Tropfen. Sie wirken innerhalb kürzester Zeit, indem sie etwa die Bronchien erweitern und die Atmung erleichtern. Dabei bekämpfen sie aber nur die Symptome und haben keinen Einfluss auf das Entzündungsgeschehen. Abschwellende Nasensprays enthalten oft den Wirkstoff Xylometazolin, sie sollten allerdings nicht in hohen Dosen über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Sogenannte Beta-2-Sympathomimetika wirken entkrampfend bei akuten Asthmaanfällen. Auch Anticholinergika erweitern im Bedarfsfall die Atemwege innerhalb kurzer Zeit, ihre Wirkdauer beträgt etwa sechs Stunden. Nehmen Sie Bedarfsmedikamente nicht wahllos auf eigene Faust, sondern in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

➤ Notfallmedikamente

Allergiker, die bereits einen anaphylaktischen Schock erlitten haben, führen in der Regel ein Notfallset bei sich. Dieses enthält einen Adrenalin-Autoinjektor, ein schnell wirkendes Antihistaminikum und Cortison. Für Betroffene ist es wichtig, den Umgang mit diesen Medikamenten zu üben, um für den Notfall gerüstet zu sein. Bei anaphylaktischen Reaktionen muss allerdings immer ein Notarzt gerufen werden.

3

Allergien im Alltag

Die Anzahl der registrierten allergieauslösenden Substanzen und ihrer Einzelkomponenten beträgt schon jetzt mehrere Tausend. Auf verschiedenen Wegen machen sie Allergikern schwer zu schaffen: Allergene werden eingeatmet, gelangen mit der Nahrung in den Magen-Darm-Trakt, verbergen sich in Arzneimitteln oder lösen über den Kontakt mit der Haut die typischen Symptome aus.

Allergien können in jedem Alter zum Ausbruch kommen. Die Verläufe sind unterschiedlich schwer. In jedem Fall beeinträchtigen sie die Lebensqualität ganz erheblich, in einigen Fällen kann auch der gewohnte Beruf nicht mehr ausgeübt werden. Nachfolgend die häufigsten allergischen Krankheitsbilder.

Allergien der oberen Atemwege

Heuschnupfen, auch allergische Rhinokonjunktivitis oder allergische Rhinitis (AR) genannt, ist die weitaus häufigste allergische Erkrankung, die bei den meisten Betroffenen saisonal begrenzt ist. Die Auslöser sind sehr vielfältig: Gräser- und Baumpollen verursachen die unangenehmen Symptome. Durch einwandernde Pflanzen wie Ambrosia wird die Saison bis weit bis in den Herbst hinein verlängert. Heuschnupfen bedeutet eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität. Im Frühstadium kann durch eine genaue Diagnose der auslösenden Allergene eine Hyposensibilisierung eine wirksame Therapie sein. Hat sich das Allergiespektrum erst vergrößert, drohen Etagenwechsel und als Kreuzreaktionen auch Nahrungsmittelallergien.

Allergisches Asthma

Als Folge eines Heuschnupfens kommt es häufig zu einem allergischen Asthma bronchiale, eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in Deutschland. Je nach Schweregrad ist die Lungenfunktion mehr oder weniger eingeschränkt. Anfallartige Atemnot tritt häufig auf. Betroffene leiden auch unter nächtlichen Atemproblemen. Unter körperlicher Belastung verstärken sich die Symptome. In vielen Fällen müssen dauerhaft Medikamente eingenommen werden. Eine Atemtherapie kann zur Verbesserung der Lungenfunktion beitragen.

Kontaktdermatitis

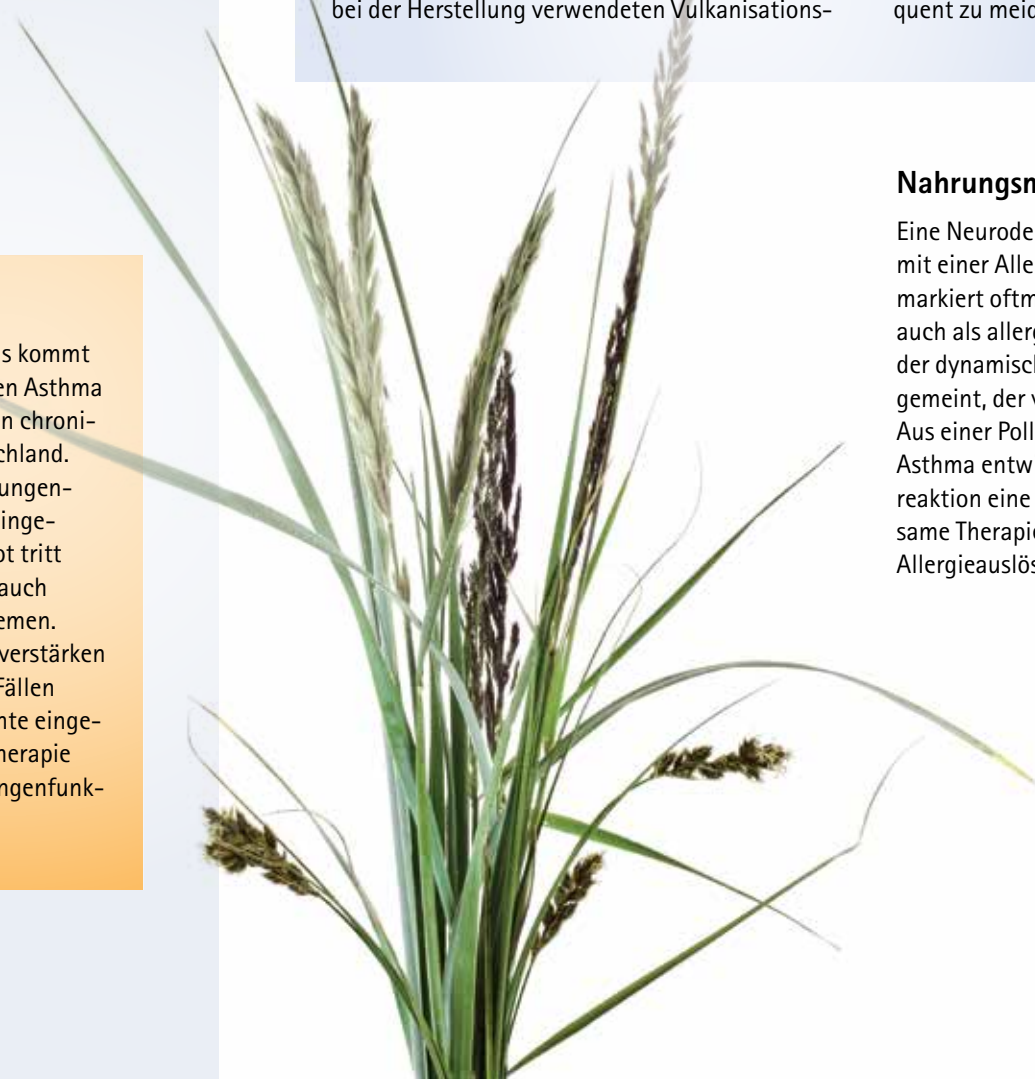
Kontaktallergien zeigen sich am häufigsten an Händen und Handgelenken mit schuppigen, rötlichen und leicht verdickten Hautpartien oder kleinen Bläschen. Dazu gesellt sich oft ein starker Juckreiz. Auch die Gelenkbeugen sind oftmals betroffen. Bei anhaltendem Kontakt mit der auslösenden Substanz kann das Ekzem chronisch werden: Es kommt zu Verhornungen und einer sogenannten Lichenbildung, also zu einer flächenhaften wulstigen Verdickung der Haut mit vergrößerter Oberfläche.

Die Auslöser sind fast unüberschaubar: Eine Nickelallergie kommt am häufigsten vor. Aber auch Bestandteile aus Reinigungs- und Desinfektionsmitteln, Naturlatex-Handschuhe und die bei der Herstellung verwendeten Vulkanisations-

beschleuniger können die Symptome hervorrufen. Problematisch sind ebenfalls zahlreiche Substanzen aus Kosmetika wie Duftstoffe, natürliche ätherische Öle, Konservierungsmittel, Lichtschutzfaktoren und Farbstoffe in schwarzen Haarfarben oder Tattoo-Farben. Auch ausgewiesene Naturkosmetik enthält oftmals potenziell allergene Substanzen. Ganze Berufsgruppen wie Friseur-, Metall-, Reinigungs-, Heil- und Pflege- oder Malerberufe sind überdurchschnittlich häufig von Kontaktdermatitis betroffen. Sie kommen besonders oft mit den Hauptallergenen wie Metallen, Duftstoffen, Gummibestandteilen, Tonerstäuben, Kunstharzen und Konservierungsmitteln in Berührung. Besondere Schutzmaßnahmen sind hier nötig, um den Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff konsequent zu meiden.

Nahrungsmittelallergie

Eine Neurodermitis im Kindesalter ist häufig verquickt mit einer Allergie auf Kuhmilch oder Hühnereiweiß und markiert oftmals den Beginn einer Entwicklung, die auch als allergischer Marsch bezeichnet wird. Damit ist der dynamische Prozess einer allergischen Erkrankung gemeint, der verschiedene Richtungen nehmen kann: Aus einer Pollenallergie kann sich ein manifestes Asthma entwickeln oder auch im Rahmen einer Kreuzreaktion eine Nahrungsmittelallergie. Die einzig wirksame Therapie ist hier die konsequente Meidung des Allergieauslösers.



Arzneimittelallergien

Arzneimittel machen im Prinzip gesund, in einigen Fällen allerdings auch krank. Und zwar dann, wenn eine individuelle Arzneimittel-Unverträglichkeit vorliegt. Gängige Medikamente wie Schmerzmittel oder Antibiotika enthalten nämlich durchaus Wirkstoffe, die bei empfindlichen Personen zu krankhaften Hautveränderungen mit Juckreiz, Rötungen und Quaddelbildung führen. Dahinter steckt dann entweder eine Unverträglichkeit gegen eigentlich übliche Dosierungen oder eine allergische Reaktion mit oder ohne Beteiligung des Immunsystems.

Jeder Arzneistoff kann allergische Reaktionen hervorrufen, am häufigsten passiert dies jedoch bei Antibiotika, Schmerzmitteln, Kontrastmitteln und Antiepileptika. Und wer auf eine bestimmte Substanz reagiert, muss oftmals auch verwandte oder strukturell ähnliche Stoffe meiden, andern-

falls kann es zu allergischen Kreuzreaktionen kommen. In seltenen Fällen führen auch Hilfsstoffe wie Konservierungs- oder Farbstoffe zu allergischen Reaktionen. Unter den häufigsten Auslösern von Arzneimittel-Unverträglichkeiten finden sich so bekannte Mittel wie ASS oder Diclofenac. Allergische und pseudoallergische Reaktionen treten unabhängig von der Darreichungsform und Dosis auf. Das auslösende Arzneimittel ebenso wie verwandte Substanzen müssen nach Möglichkeit ab sofort gemieden werden. Wichtig ist hier der Allergie-Pass. Allen behandelnden Ärzten muss der Pass vorgelegt werden. Viele der fraglichen Medikamente sind freiverkäuflich. Bei jedem Gang in die Apotheke sollte der Pass vorgezeigt werden, um dem Apotheker die fachgerechte Beratung bei der Wahl des Arzneimittels zu ermöglichen. Keinesfalls dürfen auf eigene Faust Medikamente wahllos eingekauft und angewendet werden!



Allergisch gegen Tiere

Am häufigsten sind Allergien auf Katzen, Pferde, Nager und Vögel, Hundeallergene sind nur mäßig aggressiv. Die Symptome sind tränende und juckende Augen, Fließschnupfen und Niesanfälle. In wenigen Fällen kommt es auch zu schweren Symptomen wie Atemnot. Tierallergene können über die Kleidungsstücke von Tierhaltern oder über die Luft verbreitet werden. Regelmäßiges und gründliches Reinigen der Wohnung und der Kleidung kann das Risiko minimieren. Betroffene sollten selbst besser keine Haustiere halten. Bei dauerhaftem engen Kontakt kann sich die Allergie zu einem Asthma ausweiten.

Insektengiftallergie

Stiche von Biene, Wespe, Hornisse und Hummel sind immer sehr unangenehm: Der Stich schmerzt und um die Einstichstelle entsteht eine rote Quaddel. Im Normalfall bildet sich diese nach wenigen Tagen jedoch zurück. Bei einer Allergie auf das Insektengift kann es allerdings innerhalb kürzester Zeit zu sehr heftigen, ja sogar lebensbedrohlichen Reaktionen kommen: Hautausschläge, Schweißausbrüche, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Atemnot können Vorboten eines allergischen oder anaphylaktischen Schocks sein mit Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall sogar mit Todesfolge. Hier gilt es, schnell zu reagieren und den Notarzt zu rufen.

Eine spezifische Immuntherapie erzielt bei Insektengiftallergien sehr gute Erfolge, dauert aber bis zu fünf Jahren. Das Risiko eines Insektenstichs kann erheblich verringert werden mit folgenden Vorsichtsmaßnahmen: Nahrungsmittel abdecken, nicht aus Flaschen trinken, nicht nach Insekten schlagen, keine flatternde Kleidung tragen, nicht barfuß über Wiesen laufen, Vorsicht beim Obst- und Blumenpflücken!



Fotoallergische Reaktionen

Sonnenlicht kann krank machen und das sogar auf vielfältige Weise. Wenn es unter Sonneneinstrahlung zu Ekzemen mit starkem Juckreiz kommt, könnte es sich um eine echte fotoallergische Reaktion handeln. Auslöser hierfür ist immer der Kontakt mit einem Allergen, das aber erst unter Sonneneinwirkung sein allergenes Potenzial entfalten kann. Daneben gibt es noch sogenannte fototoxische Reaktionen, die ohne Beteiligung des Immunsystems ablaufen. Und auch für die landläufig als Sonnenallergie bezeichneten Phänomene wie beispielsweise die Mallorca-Akne konnten bislang keine eindeutigen Allergene ausgemacht werden.

Die Therapie fotoallergischer Erkrankungen hat zunächst die Linderung der Symptome durch Kühlen oder das Auftragen geeigneter Salben im Blick. Für die Zukunft sollten das Allergen sowie möglichst auch des Sonnenlichts gemieden und die Haut mit einem geeigneten Lichtschutz oder entsprechender Kleidung geschützt werden.

Lebensmittel im Überblick: Kennzeichnungspflichtige Allergene

Schon Spuren bestimmter Nahrungsmittel können bei Allergikern schwere Reaktionen hervorrufen. Die Liste der kennzeichnungspflichtigen Allergene hilft Betroffenen, mögliche Auslöser in verarbeiteten Lebensmitteln auszumachen. Auf Zutatenlisten müssen die betreffenden Stoffe und daraus gewonnene Erzeugnisse deutlich gekennzeichnet sein. Auch für unverpackte Ware und Gaststättenmahlzeiten gilt die Informationspflicht. Auf Nachfrage muss eine schriftliche Dokumentation zugänglich sein. Eine entsprechende EU-Lebensmittel-Informationsverordnung ist seit Dezember 2014 in Kraft. Die 14 potenziellen Allergenauslöser sind:



ERDNÜSSE

z. B. Schokocreme, Müsli, Kuchen, Brotaufstriche, Marinaden, Eis



GLUTENHALTIGE GETREIDE

namentlich zu nennen sind: Weizen, Dinkel, Khorasan-Weizen, Roggen, Gerste, Hafer oder Hybrid-Stämme davon



EIER

z. B. Teigwaren, Gebäck, Salatdressings, panierte Speisen, Feinkostsalate, Mayonnaise



FISCH

z. B. Saucen, Suppen, Surimi, Würzpasteten, Brotaufstriche



KREBSTIERE

z. B. Salate, Paella, Suppen, Soßen



SOJA

z. B. Dressings, Diät drinks, Sportlernahrung, Marinaden, Kaffeeweißer



NÜSSE / SCHALENFRÜCHTE

namentlich zu nennen sind: Mandel, Haselnuss, Cashewnuss, Walnuss, Paranuss, Pekannuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss



SELLERIE

z. B. Brühpulver, Gewürzmischungen, Fleisch- und Käsezubereitungen, Eintöpfe



MILCH EINSCHLIESSLICH LAKTOSE

z. B. Kuchen, Müsli, Schokolade, Dressings, Wursterzeugnisse



SENF

z. B. Mayonnaise, Ketchup, Gewürzmischungen, Suppen, Soßen



SESAMSAMEN

z. B. Hummus, Knäckebrot, Gebäck, Fertiggerichte



LUPINE

z. B. vegetarische und glutenfreie Produkte, Eiersatz, Fleischerzeugnisse



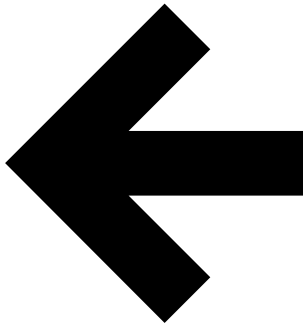
WEICHTIERE: MUSCHELN, TINTENFISCH, SCHNECKEN

z. B. Paella, Soßen, Marinaden



SCHWEFELDIOXID UND SULFITE

z. B. Wein mit einer Konzentration von mehr als 10 mg pro Liter oder pro Kilogramm



Ausnahmen gelten in folgenden Fällen:

Stoffe, die während des Verarbeitungsprozesses ihr allergenes Potenzial verlieren, müssen nicht gekennzeichnet sein. Dazu gehören Glukosesirup, Dextrose und Maltodextrine auf Weizenbasis, Fischgelatine als Trägerstoff oder Hilfsmittel, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Molke und Schalenfrüchte zur Herstellung von Destillaten.

Geht das überhaupt? Allergien vorbeugen

Immer mehr Menschen leiden an Allergien. Heuschnupfen und ein daraus resultierendes allergisches Asthma werden am häufigsten diagnostiziert. Schon 15 bis 25 Prozent der deutschen Bevölkerung sind Allergiker. Und eine Sensibilisierung liegt bei ungefähr jedem Dritten vor, Jugendliche sind noch deutlich häufiger sensibilisiert. Das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, ist im Wesentlichen genetisch bedingt, daher ist eine Vorbeugung nur in sehr begrenztem Maße möglich. Eine besondere Bedeutung kommt dabei der frühkindlichen Allergieprävention zu.

DIE GENETISCHE DISPOSITION

Schlechte Karten hinsichtlich des Allergierisikos haben Kinder, wenn beide Eltern Allergiker sind: Mit etwa 60 Prozent Wahrscheinlichkeit erben sie die Veranlagung, ebenfalls eine Allergie auszubilden. Das Risiko liegt sogar bei bis zu 80 Prozent, wenn sich bei beiden Eltern die gleiche Allergieform manifestiert hat. Ist nur ein Elternteil oder ein Geschwisterkind Allergiker, beträgt das Risiko etwa 20 bis 40 Prozent. Nicht familiär vorbelastete Kinder haben mit zehn bis 15 Prozent ein überschaubares Risiko. Vererbt wird dabei nicht eine bestimmte Form der Allergie, sondern nur die Veranlagung, überhaupt eine Allergie zu entwickeln. Individueller Gesundheitszustand und verschiedene Umweltfaktoren entscheiden zusätzlich darüber, ob und wann eine Allergie überhaupt zum Ausbruch kommt. Jeder sollte sein Immunsystem durch eine gesunde Lebensweise stärken: Dazu gehören eine gesunde Ernährung, viel Bewegung und der Verzicht auf Genussgifte wie Nikotin und Alkohol. Besonders junge Eltern können einiges dafür tun, das Allergierisiko ihres Kindes möglichst gering zu halten.



Die frühkindliche Allergieprävention

Auch bei einer familiären Vorbelastung kann das frühkindliche Immunsystem oft besser ausreifen, wenn es entsprechend gefordert wird im Umgang mit allerlei potenziellen Allergenen. Der Grundstein dafür kann schon in der Schwangerschaft gelegt werden.

Schwangerschaft

Ein vorsorglicher Verzicht auf den Verzehr von Kuhmilch, Eier oder Weizen in Schwangerschaft oder Stillzeit ist nicht sinnvoll, denn schon über die Nabelschnur oder die Muttermilch kann sich das Immunsystem des Babys mit den verschiedenen Nahrungskomponenten auseinandersetzen. Von einem geplanten Kaiserschnitt ohne medizinische Indikation ist abzuraten, da Kaiserschnitt-Kinder ein erhöhtes Risiko für allergisches Asthma haben. Rauchen während der Schwangerschaft vergrößert das Allergierisiko des Kindes.

Ernährung: keine Angst vor potenziellen Allergenen

Ausschließliches Stillen bis zum vierten Monat bietet Schutz vor Allergien. Als Alternative sogenannte hypoallergene (HA) Säuglingsnahrung verwenden. Im Rahmen der Beikost kann der maßvolle Kontakt mit potenziellen Allergenen das frühkindliche Immunsystem trainieren. Fischverzehr im ersten Lebensjahr senkt möglicherweise das Allergierisiko. Kinder sollten nicht gegen ihren Willen zum Essen genötigt werden, übergewichtige Kinder haben nämlich ein erhöhtes Asthmarisiko.

Spielen im Kuhstall gegen Allergien

Übertriebene Hygienemaßnahmen sind auch im Haushalt mit Kleinkindern nicht nötig. Gerade der Kontakt mit Keimen, Viren und Mikroben lässt das kindliche Immunsystem reifen. Beim Spielen im Wald und auf Wiesen lernt das Immunsystem, auf heimische Blütenpflanzen angemessen zu reagieren. Besonders günstig auf das Allergierisiko wirkt sich der Aufenthalt auf dem klassischen Bauernhof mit Milchviehhaltung aus: Der Kontakt mit verschiedensten Substanzen im Kuhstall senkt Untersuchungen zufolge das Asthma- und Allergierisiko.

Leben mit der Krankheit

Allergien beeinflussen das Alltagsleben ganz erheblich: Gesunde sportliche Aktionen wie Joggen oder Radfahren sind für Pollenallergiker in Zeiten der Frühjahrsblüte kaum möglich, Kinder mit großem Bewegungsdrang werden zwangsweise zu Stubenhockern. Ergänzend zu einer medikamentösen Therapie haben sich einige alternative Heilmethoden bewährt, da sie eine deutliche Linderung der Symptome bewirken.



Achtung – diese alternativen Verfahren sind nicht hilfreich

Nach dem derzeitigen Wissensstand sind nicht zu empfehlen: Homöopathie, Bachblütentherapie, Eigenblutbehandlung, Bioresonanztherapie, Neuraltherapie, Pendeln, Kinesiologie und Traditionelle Chinesische Medizin. Für diese Verfahren konnte noch kein Wirksamkeitsnachweis erbracht werden. Teilweise können sie sogar gefährliche Nebenwirkungen haben, besonders wenn dubiose Arzneimittel ohne nachvollziehbare Qualitätskontrolle im Netz mit zweifelhaften Heilversprechen angepriesen werden. In der Homöopathie zeigten zwar Präparate der mittelamerikanischen Pflanze *Galphimia glauca* positive Effekte bei Schnupfsymptomen, doch ist die Beweislage immer noch dürftig.

➤ Atemtherapie

Bei allergischem Asthma helfen einfache Atemtechniken bei auftretender Luftnot. Die Atemmuskulatur wird gestärkt, die Atemleistung generell verbessert. Die Übungen sollten regelmäßig praktiziert werden, aber nicht bei akuten Beschwerden.

➤ Akupunktur

Die Symptome von allergischem Schnupfen verbessern sich nach einer Akupunktur um bis zu 80 Prozent. Und damit ist Untersuchungen zufolge sogar eine Langzeitwirkung verbunden: Eine langfristige Behandlung zeigte auch nach 18 Jahren noch einen deutlich messbaren Therapieeffekt.

➤ Entspannungsmethoden

Stress verschlimmert in vielen Fällen die allergische Reaktion. Entspannungsmethoden wie die progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training führen gerade auch bei Kindern zu einer deutlichen Linderung von Ekzemen und asthmatischen Symptomen.

➤ Balneo- und Kneipptherapie

Verschiedene Bädertherapien, Inhalationen, Wechselduschen, Güsse und Saunabesuche haben erwiesenermaßen positive Effekte auf die Gesundheit der oberen Atemwege.

➤ Psychotherapie

Manchmal verstärken familiäre Probleme ein atopisches Ekzem oder ein Asthma bronchiale bei Kindern. Oder eine Familie ist mit ihrem an Allergien leidenden Kind schlichtweg überfordert. Eine entsprechende Familientherapie kann hier sichtbare Erfolge zeitigen.

➤ Phytotherapie

In der Schweiz ist ein Präparat auf der Basis von Pestwurzblättern bei allergischem Schnupfen auf Rezept erhältlich. Auf eigene Faust sollte man die Blätter der Pestwurz allerdings nicht anwenden: Zum einen kann man sie leicht mit denen von Hufplattich verwechseln, zum anderen enthalten sie Pyrrolizidinalkaloide, die leberschädigend wirken können. Andere pflanzliche Mittel wirken juckreizstillend oder antimikrobiell.

➤ Nasenspülungen

Hierbei handelt es sich nicht um eine alternative Heilmethode im eigentlichen Sinne, sondern eher um eine unterstützende Einzelmaßnahme bei Heuschnupfen. Mit einer speziellen Nasendusche oder einem Nasenspülkännchen werden die Gänge der Nasenhöhle mit einer salzhaltigen Lösung regelmäßig gespült. Pollen werden so immer wieder von den Schleimhäuten entfernt, das Atmen fällt leichter.

Tipps für Heuschnupfengeplagte

Während die einen milde Temperaturen und blühende Wiesen herbeisehnen, beginnt für andere gleichzeitig die leidige Zeit der tränenden Augen und Schnupfnasen. Durch milde Winter und zeitige Erwärmung im Frühjahr dehnt sich die Heuschnupfensaison immer weiter aus. Einwandernde Pflanzen wie Ambrosia entfalten ihr volles Potenzial sogar erst im Herbst. Wir haben für Sie ein paar nützliche Tipps zusammengestellt, die Ihre Beschwerden lindern, ohne dass Sie sich in Ihren Aktivitäten allzu sehr einschränken müssen.

Information erleichtert die Tagesplanung

Verfolgen Sie täglich die aktuelle Pollenflugvorhersage in Internet, Zeitung oder Radio. So können Sie Ihren sportlichen Aktivitäten im Freien in der am wenigsten belasteten Tageszeit nachgehen.

Schützen Sie Ihre Wohnung vor Pollen

Rüsten Sie Ihre Fenster mit Pollenschutzgittern aus. Verzichten Sie auf blühende Pflanzen in der Wohnung. Lüften Sie in der pollenarmen Tageszeit, also in der Stadt morgens zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land abends zwischen 19 und 24 Uhr oder nach intensiven Regengüssen, wenn die Luft für kurze Zeit nahezu pollenfrei ist.

Hausputz muss sein

Häufiges Saugen und feuchtes Wischen der Böden und Oberflächen ist unerlässlich. Verwenden Sie einen speziellen Allergiker-Staubsauger und wechseln Sie den Filter regelmäßig. Reduzieren Sie Staubfänger in der Wohnung wie Gardinen und Polstermöbel.

Mit Wasser gegen Pollen

Duschen und Haare waschen gehören ins Abendprogramm, um die Pollenkonzentration im Schlafzimmer zu minimieren. Eine regelmäßige Nasendusche mit Meersalz schwemmt die Pollen von den Schleimhäuten und lässt Sie leichter atmen.

Pollenfreies Schlafzimmer

Eine Allergiker-Matratze sowie spezielle Decken und Kissen können hier eine sinnvolle Anschaffung sein. Nehmen Sie Ihre Straßenkleidung nicht mit ins Schlafzimmer. Beziehen Sie Ihr Bett häufiger frisch, hier könnten sich sonst Pollen ansammeln.

Häufiges Wäsche waschen ist ein Muss

Gerade an der Kleidung haften viele Pollen. Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, sondern ausschließlich in geschlossenen Räumen.

Urlaub ohne Pollen

Beste Urlaubsziele für Pollenallergiker sind das Meer und das Hochgebirge. Hier können Sie mal so richtig tief durchatmen, denn die Luft ist immer arm an Pollen.

Pollenfreie Fahrt!

Auf Autofahrten sollten Sie die Fenster geschlossen halten. Lassen Sie einen speziellen Pollenfilter in die Lüftungsanlage Ihres Autos einbauen. Saugen Sie den Innenraum des Autos regelmäßig. Stellen Sie Ihre Lüftungsanlage auf Innenraumzirkulation, so bleiben die aggressiven Pollen draußen.

Medikamente an Bord

Symptomlindernde Medikamente wie Nasensprays oder Augentropfen sollten Sie immer im Gepäck haben.

Umsicht beim Sport

Auch als Heuschnupfengeplagter müssen Sie nicht auf Joggen, Walken oder Radfahren verzichten. Nutzen Sie dafür die pollenarmen Tageszeiten oder die Zeit nach längeren Regenfällen. Verausgaben Sie sich aber nicht zu sehr, um nicht in Atemnot zu geraten. Meiden Sie Gegenden, in denen Ihre persönlichen Pflanzenfeinde zu finden sind. Schwimmen ist eine empfehlenswerte Sportart für Pollenallergiker.

Ausblick

Allergien sind keineswegs ausschließlich ein Phänomen der heutigen Zeit. Schon in alten medizinischen Schriften aus Ägypten, Griechenland und China wurden allergische Krankheiten beschrieben. Seitdem hat die medizinische Forschung immense Fortschritte gemacht. Dennoch geben Allergien immer noch zahlreiche Rätsel auf und die eigentliche Ursachenbekämpfung bleibt schwierig.

Auch die rasante Zunahme allergischer Erkrankungen in den letzten Jahren bleibt auffällig. Hier geraten zunehmend Kleinstpartikel aus der Umwelt ins Blickfeld der Forschungen. Außerdem befasst sich die Psychoneuroimmunologie mit dem Zusammenhang zwischen Psyche und Allergie. Bisweilen wird Allergikern nur zu gern unterstellt, sie seien schlichtweg überempfindlich. Für diese Art von stillem Vorwurf gibt es erwiesenermaßen keine Grundlage. Wechselwirkungen zwischen Seelenleben und dem Auftreten allergischer Symptome sind dennoch zu beobachten.

Psyche und Allergie

Forscher sind sich weitgehend darin einig, dass Stress und psychische Faktoren durch spezifische Allergene ausgelöste Reaktionen verstärken können. Eine psychotherapeutische Behandlung kann zwar nicht die Allergie als solche bekämpfen, jedoch über die Stärkung der Psyche eine Linderung der Symptome besonders bei Asthma bewirken. Keine stichhaltigen Beweise dagegen gibt es für das Vorhandensein einer typischen Allergiepersönlichkeit mit bestimmten Verhaltensmustern, die zwangsläufig eine allergische Erkrankung ausbildet.

Zunahme von Allergien und Verstärkung durch Kleinstpartikel

Die Zunahme von Allergien in den letzten Jahren könnte im Zusammenhang stehen mit dem vermehrten Vorkommen von ultrafeinen Partikeln in der Umwelt. Besonders Feinstaub aus Autoabgasen, synthetische Nanopartikel und Bioaerosole aus Mastanlagen für Geflügel und Schweine wurden bislang in ihrer Gefahr für Allergiker unterschätzt. Die sehr feinen Partikel erleichtern den Allergenen den Weg in den Körper, indem sie die Schutzfunktion der Haut gegenüber schädlichen Umwelteinflüssen beeinträchtigen. Außerdem werden sie zusammen mit den Allergenen eingeatmet und schädigen so die Schleimhäute der Atemwege.

Allergieforschung: Es bleibt viel zu tun

Für die allergologische Forschung gibt es noch viele Fragen zu klären: Zwar sind schon zahlreiche Allergene registriert, dennoch ist nicht letztgültig geklärt, was ein Allergen überhaupt zu einem solchen macht. Die Ursachenforschung hat immer auch bessere Präventionsstrategien und eine wirkungsvollere Ursachenbekämpfung im Blick. Dem genauen Zusammenspiel aus Veranlagung und Umweltfaktoren bei der Ausbildung von Allergien gilt es auf die Spur zu kommen. Ziel der Medikamentenforschung sind Dauermedikationen mit weniger Nebenwirkungen und effektive Allergie-Impfungen.

pronova BKK
67058 Ludwigshafen
service@pronovabkk.de
www.pronovabkk.de

Wichtige Telefonnummern:

Servicetelefon
0441 925138-4949

24-Stunden-Gesundheitsberatung
0621 53391-4911