

# Volkskrankheit Allergie: Was Betroffene tun können

**Viele Menschen kämpfen mit Allergien. Die Zahl der Betroffenen steigt immer mehr. Woran liegt das? Und wie können Allergiker mit ihrem Leiden umgehen. DIE WOCH hat für Sie recherchiert.**

Von Alessandra Kessel und Rainer Neubert

**Symptome** Verstopfte Nase, Juckreiz, Fließschnupfen und Atemnot sind Allergikern nicht fremd. Allergien können sehr lästig sein und in vielen Fällen die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wer an einer Allergie leidet, der weiß: Damit ist nicht zu spaßen. Neben den häufigsten Symptomen kann es bei einer allergischen Reaktion auch zu einem „anaphylaktischen Schock“ kommen, der schlimmstenfalls zum Tod führt.

Angesichts der vielen Menschen, die täglich mit Allergenen in Kontakt kommen, erscheint dieser Gedanke alarmierend. Da beruhigt es, dass alle Allergien behandelt werden können. „Je jünger der Patient, je weniger Sensibilisierungen, umso besser kann die Allergie behandelt werden“, sagt der Trierer Hautarzt und Allergologe Dr. Dierk Steinmann. Er beobachtet in seiner Praxis vor allem bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ein häufiges Vorkommen von Allergien.

„Das ist allerdings ganz normal“, sagt er. „Diese Allergien können im Laufe des Lebens wieder verwachsen und werden demnach

mit dem Alter geringer.“ **Mehr Allergien** Geringer wird die Anzahl an Allergikern in Deutschland allerdings nicht. Im Gegenteil. Viele wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass Allergien immer häufiger auftreten. Bei der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2014“ des Robert Koch-Instituts, Berlin, wurden die Teilnehmer dazu befragt, ob sie in den letzten zwölf Monaten Allergien oder allergische Reaktionen aufgewiesen hatten. 28,1 Prozent gaben eine positive Rückmeldung (ausgenommen allergisches Asthma).

**Ursachen** Für eine Allergie können die Gene eine wichtige Rolle spielen. Die genetische Veranlagung entscheidet darüber, wie Fremdstoffe Barrieren durchdringen können, wie zum Beispiel die Haut. Auch wie das Immunsystem auf fremde Substanzen reagiert und welche Folgen das für den Körper hat, ist genetisch bedingt.

Eine weitere Ursache für eine Allergie kann die Umwelt sein. Die ist der Hauptgrund für die ansteigende Zahl von allergischen Erkrankungen. Vor allem in Industrieländern hat in den vergangenen Jahrzehnten die Anzahl der Menschen mit Allergien zugenommen. Auch Stadtbewohner leiden häufiger an Allergien als Menschen, die auf dem Land wohnen.

Erklären lässt sich das unter anderem durch übermäßige Hygiene. In Studien wurde nachgewiesen, dass Kinder, die auf einem



Wer unter bestimmten Allergien leidet, bekommt kaum eine Ruhepause. Haselnusssträucher blühen bereits Anfang Januar im Mattheiser Wald.

FOTO: RAINER NEUBERT

## Wie Allergien entstehen

Allergieauslöser (Allergene) aus der Umwelt gelangen über Haut, Schleimhäute oder Magendarmtrakt in den Körper.

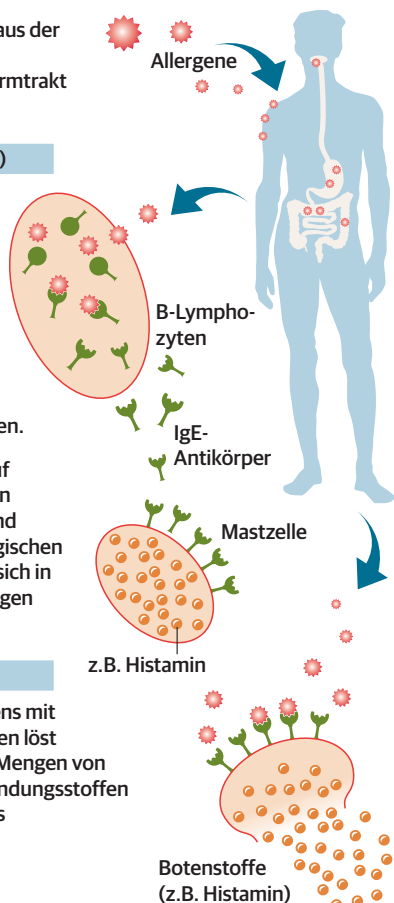
### Entstehung (Sensibilisierung)

Immunsystem reagiert auf die fremde Substanz. B-Lymphozyten im Knochenmark beginnen spezielle Antikörper (IgE-Antikörper) zu produzieren. Diese können Allergieauslöser bei erneutem Kontakt sofort wiedererkennen und reagieren.

IgE-Antikörper setzen sich auf Mastzellen. Diese enthalten in kleinen Bläschen Histamin und andere Botenstoffe der allergischen Reaktion. Mastzellen finden sich in großer Zahl in Haut, Atemwegen sowie Magendarmtrakt.

### Allergische Reaktion

Erneuter Kontakt des Allergens mit IgE-Antikörpern auf Mastzellen löst schnelle Freisetzung großer Mengen von Histamin und anderen Entzündungsstoffen zur Abwehr der Allergene aus (allergische Sofortreaktion).



QUELLE: DPA, TV-GRAFIK: TMVG

Bauernhof aufwachsen, deutlich seltener an Heuschnupfen und Asthma erkranken als Kinder, die nicht auf einem Bauernhof leben. Das Trinken roher Kuhmilch und der Besuch im Kuhstall sind hierbei wichtig. So setzt der Körper eines Kindes sich mit Belastungen auseinander und wird dadurch stärker.

Andere Studien zeigen, dass Kinder mit Geschwistern weniger häufig von Allergien betroffen sind als Einzelkinder. Das Risiko sinkt mit der steigenden Anzahl an Geschwistern. Wie beim Bauernhof muss sich das Immunsystem mit Infektionserregern auseinandersetzen und wird durch den Kontakt mit den Geschwistern bedingt ist.

Zusammenfassend besagt die Hygienehypothese, dass das Immunsystem sich bei einer zu großen Hygiene nur beschränkt aktivieren muss und dadurch geschwächt wird. Allergien können demnach bei hoher Hygiene leichter eintreten, da das Immunsystem sich nicht oft genug mit Keimen und Schmutz auseinandersetzt und somit keine normale Entwicklung stattfindet.

Auch die Umwelt spielt eine wichtige Rolle bei der Suche nach den Ursachen für eine erhöhte Anzahl an allergisch erkrankten

Menschen. Die hohe Belastung durch Feinstaub und Dieselrußpartikel, der die Bevölkerung täglich an der „frischen“ Luft (vor allem in den Städten) ausgesetzt sind, kann das Risiko einer Allergie erhöhen. Die Feinstaubpartikel können sich an Allergenen anheften und werden durch das Einatmen in tiefere Lungenabschnitte befördert. Dadurch steigt das Risiko zu erkranken. Dass Menschen, die in den Bergen wohnen, weniger betroffen sind, passt zu dieser Umwelthypothese. Der Klimawandel beeinflusst ebenfalls allergische Reaktionen. Durch die zunehmende Durchschnittstemperatur beginnt die Pollensaison früher. So ist ein blühender Haselnussstrauch in den Wäldern der Region auch im Januar keine Seltenheit.

**Kreuzallergien** Viele Allergien können auch in Kombination miteinander auftreten. „Die Birke, Hasel und Erle sind botanisch miteinander verwandt. Sie treten gerne zusammen auf. Wer gegen Pollen dieser Bäume allergisch ist, ist auch häufig gegen Nüsse, Hülsenfrüchte und Kernbeeren allergisch“, besagt Dierk Steinmann. „Das besagt die Theorie, ich erlebe das selbst allerdings nicht in meiner Praxis.“

kleinen Nadel die Haut angepikst, gerade so, dass kein Blut austritt. 15 bis 20 Minuten später soll sich herausstellen, ob der Patient allergisch ist oder nicht. Ist es er nicht, reagiert der Körper nicht auf die Tropfen.

„Um ganz sicher zu gehen, kann man zusätzlich im Blutserum das Immunglobulin E im Blut messen. Das ersetzt den Pricktest aber definitiv nicht. Die Ergebnisse im Prick- und Bluttest werden mit den klinischen Beschwerden verglichen. Wenn eindeutige Ergebnisse vorliegen, kann man dem Patienten ursächlich helfen. Man kann aber bei Heuschnupfen auch lediglich Antiallergika nehmen, die oft sogar freiverkäuflich sind. Diese symptomatische Therapie reicht, wenn die Beschwerden nur sehr leicht sind. Ansonsten ist eine ursächliche Behandlung immer besser.“

**„Lassen Sie sich rechtzeitig diagnostizieren und behandeln! Je früher die Allergie entdeckt wird, desto erfolgreicher ist die ursächliche Therapie.“**

Dr. Dierk Steinmann

Hautarzt und Allergologe

**Bei Verdacht** Was bei einem Verdacht auf Allergie zu tun ist, verrät der Experte: „Vor der Therapie steht die Diagnostik: Dafür gibt es einen sogenannten Tröpfchentest oder Pricktest.“ Dabei werden Tröpfchen des Allergens, gegen das der Patient allergisch zu sein scheint, auf die Haut getropft. Daraufhin wird mit einer

kleinen Nadel die Haut angepikst, gerade so, dass kein Blut austritt. 15 bis 20 Minuten später soll sich herausstellen, ob der Patient allergisch ist oder nicht. Ist es er nicht, reagiert der Körper nicht auf die Tropfen.

„Um ganz sicher zu gehen, kann man zusätzlich im Blutserum das Immunglobulin E im Blut messen. Das ersetzt den Pricktest aber definitiv nicht. Die Ergebnisse im Prick- und Bluttest werden mit den klinischen Beschwerden verglichen. Wenn eindeutige Ergebnisse vorliegen, kann man dem Patienten ursächlich helfen. Man kann aber bei Heuschnupfen auch lediglich Antiallergika nehmen, die oft sogar freiverkäuflich sind. Diese symptomatische Therapie reicht, wenn die Beschwerden nur sehr leicht sind. Ansonsten ist eine ursächliche Behandlung immer besser.“

**Angehörige** Eine allergische Reaktion kann gefährlich werden. Sie kann zum anaphylaktischen Schock führen, bei dem der Herzstillstand droht. Bei einem Asthma Bronchiale-Anfall besteht Erstickungsgefahr. Allergologe Steinmann rät Menschen, die bei einem allergischen Anfall zugegen sind, „am besten die Medi-

kamente, die der Patient bei sich trägt, schnell zu geben und den Notarzt zu rufen.“

Bei einem anaphylaktischen Schock müsse dafür gesorgt werden, dass die Atemwege frei sind. „Die Beine hoch lagern, um den Kreislauf zu stabilisieren. Kommt es zu einem Herzstillstand, muss umgehend wiederbelebt werden. Bei einem Asthma Bronchiale-Anfall sollten dem Patienten ebenfalls seine Medikamente gegeben werden, meistens sind das Inhalatoren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass dabei tief eingeatmet wird.“

**Allergieprävention** Eine Allergie gehört für viele zum Alltag. Für diese Menschen ist es wichtig, die Auslöser zu vermeiden. „Wer Gräserallergiker ist, sollte vielleicht nicht gerade über eine frisch gemähte Wiese laufen“, nennt Steinmann als Beispiel. „Auslösende Allergene sollten möglichst gemieden werden.“ Sein Tipp für die Betroffenen: „Lassen Sie sich rechtzeitig diagnostizieren und behandeln! Je früher die Allergie entdeckt wird, desto erfolgreicher ist die ursächliche Therapie.“

**Produktion dieser Seite:** Rainer Neubert

## INFO

### Tipps bei Allergien

Was können Betroffene neben dem Arztbesuch und der Einnahme von Medikamenten tun und wie können sie den Auslösern von Allergien aus dem Weg gehen?

#### Heuschnupfen:

- Staubsaugen! Regelmäßiges Saugen verhindert, dass einzelne und lose Pollen wieder aufgewirbelt werden. Hierbei können für den Staubsauger spezielle Filter genutzt werden, die das Aufwirbeln von Pollen weitestgehend verhindern.

- Filtern! Pollenfilter für das Auto, aber auch Luftreiniger mit Filtertechnologie für Zuhause sorgen für eine pollenfreie Luft. Den vollen Filter, wenn möglich, nicht selbst wechseln.

- Wäsche rein! In der Pollenflugzeit sollte die Wäsche nicht draußen trocknen, denn dort heften sich Pollen an die Kleidung.

**Hausstaubmilbenallergie:**

- Neuer Bezug! Spezielle Bett-

wäsche für Allergiker verhindert, dass Milben beziehungsweise deren Kot in die Atemwege gelangen kann. Das Bett ist der Ort, an dem Staubmilben am liebsten hausen.

- Lüften! Die Schlafzimmer sollten trocken und kühl gehalten werden, da Staubmilben sich bei Wärme und hoher Luftfeuchtigkeit am besten vermehren. Daher: Lüften, lüften, lüften!

- Putzen! Um Staubmilben loszuwerden, sollte regelmäßig geputzt und gesaugt werden. Auch hier gibt es für den Staubsauger bestimmte Filter, die den Staub nicht nach außen dringen lassen.

**Schimmelpilzallergie:**

- Auch hier heißt es: Lüften! Da Schimmelpilze gerne in Feuchträumen entstehen, ist das Lüften die effektivste Methode, um dem Schimmelpilz gar nicht erst ausgesetzt zu sein.

- Kühlen und entsorgen! Verderbliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die mit Schimmel befallen werden könnten, sollten im Kühlschrank gelagert werden. Ist ein Lebensmittel schon mit Schimmel befallen, gehört es in den Müll!

- Leeren! Um dem Schimmel im Abfallweimer nicht ausgeliefert zu sein, sollte er regelmäßig entleert werden und nie zu lange in der Wohnung stehen.

bestimmte Filter, die den Staub nicht nach außen dringen lassen.

- Staubfänger loswerden! Gardinen, Teppiche und Sofas aus Stoff sind oft ein beliebtes Zuhause für Staubmilben. Daher: wenn möglich, raus damit!

**Schimmelpilzallergie:** - Auch hier heißt es: Lüften! Da Schimmelpilze gerne in Feuchträumen entstehen, ist das Lüften die effektivste Methode, um dem Schimmelpilz gar nicht erst ausgesetzt zu sein.

- Kühlen und entsorgen! Verderbliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die mit Schimmel befallen werden könnten, sollten im Kühlschrank gelagert werden. Ist ein Lebensmittel schon mit Schimmel befallen, gehört es in den Müll!

- Leeren! Um dem Schimmel im Abfallweimer nicht ausgeliefert zu sein, sollte er regelmäßig entleert werden und nie zu lange in der Wohnung stehen.

## Allergien bei Kindern

### Worauf Eltern achten sollten

**REGION** (ajk) Bei Kindern treten Allergien besonders häufig auf. Nicht anders als bei Erwachsenen, stehen dabei vor allem Heuschnupfen, Schimmelpilzallergien, Hausstaubmilbenallergien und Tierallergien im Vordergrund. Auch Nahrungsmittelallergien lösen oft bei Kindern Allergien aus.

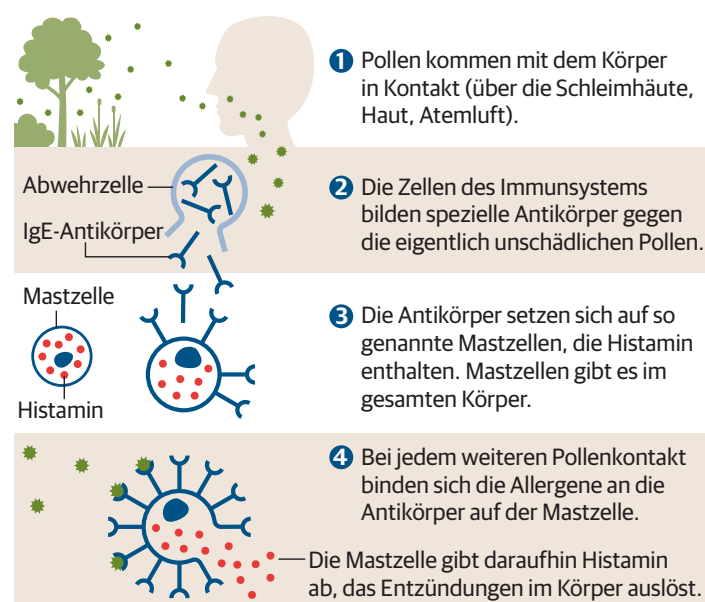
Bei Atemnot, Fließschnupfen, Hustenanfällen oder Pfeifferäuschen beim Atmen sollten Eltern reagieren. Diese Symptome weisen bei Kindern häufig auf eine Allergie hin. In diesem Fall sollten Eltern unbedingt mit dem Nachwuchs zu einem Arzt gehen. Wenn ein oder beide Elternteile an einer Allergie leiden, ist die Wahrscheinlichkeit für das Kind, an einer Allergie zu erkranken, umso höher.

Auch wenn allergische Erkrankungen im Laufe des Lebens oft verschwinden können, gibt es

Methoden für Eltern, das Auftreten einer Allergie bei ihren Kindern zu verhindern. Sogenannte Präventionsmaßnahmen können schon während der Schwangerschaft getroffen werden. Selbstverständlich soll die Mutter auf Zigaretten und Alkohol verzichten, auch der Partner soll in der Gegenwart der schwangeren Frau nicht rauchen. Ausgewogene Ernährung ist auch nach der Schwangerschaft sehr wichtig. In den ersten vier Monaten, in denen das Kind auf der Welt ist, soll das Baby nur mit Muttermilch ernährt werden. Ist das nicht möglich, kann alternativ Hypoallergene Babynahrung verwendet werden. Auch Impfungen gegen Infektionskrankheiten können das Allergierisiko vermindern. Alle von der ständigen Impfkommission (StiKo) empfohlenen Impfungen sollten zur angegebenen Zeit bei einem Kind gemacht werden.

## Die Pollenallergie

Die **Pollenallergie (Heuschnupfen)** ist eine übersteigerte Abwehrreaktion des Körpers gegen Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern und Gräsern.



**Mögliche Folgen:**

- Augentränen, -jucken, -schwellung
- Niesreiz
- Fließschnupfen
- verstopfte Nase
- Husten
- Atemnot
- Kopfschmerzen
- Fieber
- Schlafstörungen
- Abgeschlagenheit

QUELLE: GRAFIK: dpa