



DR. MED. MONIKA WILD
 Fachärztin für Lungenkrankheiten
 Wien, AT

Allergie – eine Epidemie in der westlichen Welt?

Was verstehen wir unter Allergie?

Eine Allergie ist eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz wie zum Beispiel jegliche Art von Pollen, Tierhaaren und -schuppen, Schimmelpilzsporen usw.

Die Hauptaufgabe des Immunsystems besteht darin, den Körper vor Giften und krankmachenden Keimen zu schützen. Bei Kontakt mit solchen Bakteri-

en oder Viren (Antigene) bildet der Körper Antikörper (Immunglobuline), die bei neuerlichem Kontakt mit dem nun bekannten Antigen sofort in großer Zahl produziert werden, um den Keim sofort unschädlich zu machen. Das ist der Grund, warum wir an Feuchtblättern = Windpocken = Schafblättern (Varicellen) in der Regel nur einmal im Leben erkranken.

Im Fall einer Allergie ist das Immunsystem «verwirrt». Der

Körper startet beim Kontakt mit Substanzen, die uns eigentlich nicht schaden (z. B. Blütenpollen) eine intensive Abwehrreaktion mit Immunglobulinen. Dieser **Fehlalarm** kann nun im harmlosesten Fall Heuschnupfen (allergische Rhinitis), im schlimmsten Fall einen schweren, lebensbedrohlichen Asthmaanfall auslösen.

Eine Allergie ist eine komplexe Überreaktion des Immunsystems auf eine normalerweise harmlose Substanz.

Das bedeutet: Nicht die Substanz, sondern **die Reaktion** des Körpers auf die Substanz macht uns zu schaffen. Um Missverständnissen vorzubeugen: Wir sprechen nur über Allergien, die durch Immunglobulin E (IgE) hervorgerufen werden («ich bin auf meinen Chef allergisch» ist möglicherweise richtig – es gibt aber keinen IgE-Nachweis dafür im Blut) und nur über Allergene, die sogenannte Soforttypallergien auslösen.

Ursachen für diese Fehlregulation?

Was letztendlich diese Fehlreaktionen des Immunsystems verursacht, ist nach wie vor unklar. Sicher ist, dass eine Allergie nicht nur **eine** Ursache hat, sondern immer mehrere Faktoren in einem komplexen Geschehen zusammentreffen:

- **Gene**
- **veränderte Lebensbedingungen**
- **psychische Belastungen**

Die Gene: Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie zu entwickeln, wird auch, aber nicht ausschließlich von unserem Erbgut bestimmt. Wie hoch das Erkrankungsrisiko ist, hängt davon ab, ob ein oder beide Elternteile Allergiker sind: bei 1 Elternteil liegt das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, unter 50 %, bei beiden Elternteilen unter 70 %.

Die Lebensbedingungen: Hohe Umweltverschmutzung kann eine mögliche Ursache für ein gehäuftes Auftreten von Allergien sein, ebenso eine höhere Konzentration von Tabakrauch in der Umgebungsluft. So tragen Säuglinge und Kleinkinder von rauchenden Eltern ein höheres Allergie-Risiko.

Die Psyche: Seelischer Stress kann allergische Krankheitsbilder erheblich verstärken.

Nehmen die Allergien in den westlichen Ländern zu?

Bei 30-40 % der Bevölkerung der westlichen Länder

kann Immunglobulin E (IgE) gegen bestimmte Allergene im Blut nachgewiesen werden (sie sind sensibilisiert), aber nicht alle erkranken an einer Allergie.

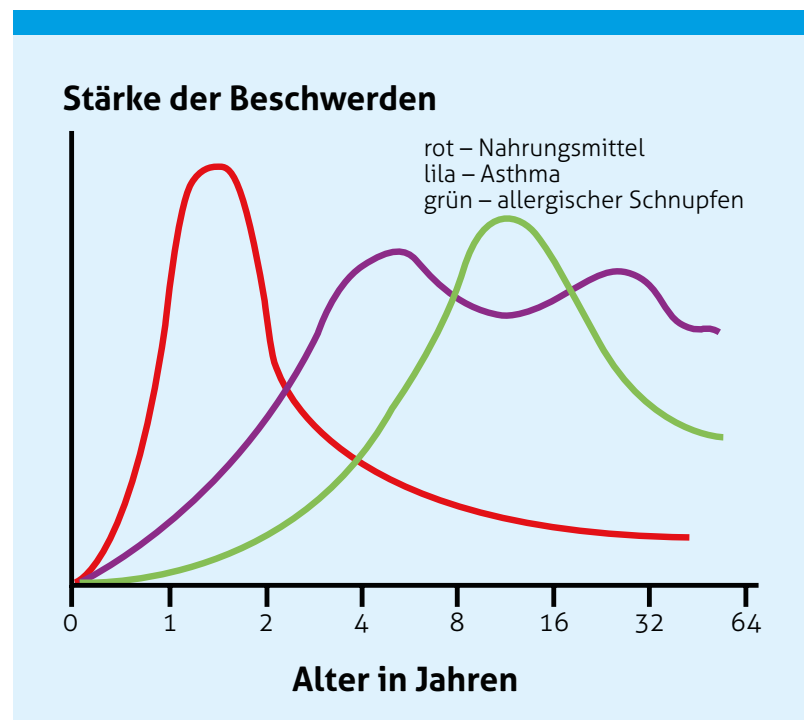
Nur bei 10-20 % zeigt sich allergischer Schnupfen (Rhinitis), bei 5-10 % Asthma bronchiale und bei nur 1-3 % der Bevölkerung eine Nahrungsmittelallergie. In großen Bevölkerungsstudien konnte nachgewiesen werden, dass die Häufigkeit der verschiedenen allergischen Symptome außerdem altersabhängig ist. So zeigen sich Nahrungsmittelallergien am häufigsten in der frühen Kindheit und nehmen dann ab. Asthma verläuft biphasisch: die 1. Phase in der späteren Kindheit bis zur Pubertät, die 2. Phase ab dem 30. Lebensjahr, während sich die Rhinitis am häufigsten im 2. oder 3. Lebensjahrzehnt zeigt (siehe Grafik).

Es gibt somit unter den unzähligen Allergenen solche, die über vermehrtes Immunglobulin E allergische Symptome auslösen. Diese Untergruppe aller Allergene wird nun nochmals unterteilt, in solche, die

1. **über die Schleimhaut der Atemwege**
2. **über die Haut und**
3. **über die Mund- Magen- und Darmschleimhaut in Kontakt mit unserem Immunsystem kommen.**

Zur 1. Gruppe zählen alle Pollenarten, Hausstaubmilben, felltragende Tiere und Schimmelpilzsporen. Zur 3. Gruppe zählen die Nahrungsmittelallergene. Die Insektengifte von Bienen und Wespen gelangen über die Haut an unser Immunsystem und gehören damit zu Gruppe 2.

Sehen wir uns nur die Pollenallergene näher an, dann zeigen sich große jährliche Schwankungen, was die Anzahl und Aggressivität der einzelnen Pollenarten betrifft. Diese Schwankungen ergeben sich einerseits durch die Wetterverhältnisse – bei Regen sind die meisten Pollen auf dem Boden – andererseits wird durch vermehrte Luftverschmutzung, erhöhte Ozonwerte oder starke Gewitterentladungen die Aggressivität der Pollen verändert. In manchen Jahren hat man somit das Gefühl, **alle** laufen mit



roten Augen und rinnenden Nasen herum – und schlussfolgern daraus, dass «die Allergien zunehmen!» Im Jahr darauf sind die Bedingungen für die Pollen komplett anders. Die Folge ist: Viel weniger Menschen leiden an allergischen Symptomen.

Die scheinbar simple Frage: «Nehmen die Allergien zu» ist nur mit dem Wissen von vielen wichtigen Zusatzinformationen zu beantworten.

In großen, die Kontinente übergreifenden Feldstudien konnte bisher keine Zunahme der Allergien nachgewiesen werden.

Wieso haben Pollenallergiker manchmal Nahrungsmittelallergien?

Die eigentlichen Allergene sind nicht die Pollen selbst, sondern die darin enthaltenen Eiweißstoffe, die Proteine. So enthalten Birkenpollen zum Teil ähnliche Eiweißstoffe, die sich auch in Nahrungsmitteln finden. Diese Proteine sind der Grund dafür, dass ein Birkenpollenallergiker eventuell auch Beschwerden beim Verzehr von

Die eigentlichen Allergene sind nicht die Pollen selbst, sondern die darin enthaltenen Eiweißstoffe, die Proteine.

Nüssen und Äpfeln bekommt (z. B. geschwollene Lippen, Gaumenjucken). Es handelt sich also nicht um **zusätzliche** Allergien, sondern um Kreuzreaktionen, die dadurch entstehen,

dass Pollen verschiedener Pflanzen und bestimmter Lebensmittel ähnliche Proteine enthalten.

Was ist zu tun, wenn der Verdacht auf eine Allergie besteht?

Um herauszufinden, ob die Beschwerden durch Allergene hervorgerufen werden, sollte man einen Facharzt aufsuchen. Dieser wird Sie intensiv nach Ihrer Krankengeschichte befragen, ob in Ihrer Familie vermehrt Allergien bestehen, wann und wo die Beschwerden auftreten. Eventuell müssen Sie auch ei-

nen Fragebogen zur Krankengeschichte ausfüllen.

Danach müssen einige Tests durchgeführt werden, um krankmachende Allergene nachzuweisen.

1. Hauttest (Haut-Prick-Test):

Beim gebräuchlichsten Hauttest wird eine geringe Menge der verschiedenen Allergene auf die Haut der Unterarmseiten getropft und durch kleine Stiche mit einer speziellen Nadel in die Haut gebracht (Prick). Wenn gegen das verwendete Allergen eine Allergie besteht, erscheint nach kurzer Zeit an der Teststelle eine sogenannte Quaddel, die von einer Rötung umgeben und meist mit Juckreiz verbunden ist.

2. Bluttest:

Im Blut des Patienten werden mit Hilfe spezieller Tests spezifische Antikörper (Immunglobulin E) gegen die verschiedenen Allergene gesucht.

3. Provokationstests:

Bei dieser Methode wird eine kleine Menge des verdächtigen Allergens unmittelbar an die Stelle gebracht, wo sich die Krankheit zeigt. Bei Patienten mit einem Fließschnupfen wird es auf die Nasenschleimhaut geträufelt oder gesprüht. Wenn danach die erwartete Reaktion eintritt, kann der Arzt sicher sein, dass er das krankmachende Allergen gefunden hat.

Behandlungsmöglichkeiten:

1. Die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten sind rein symptomatisch, sie lindern meist schnell und wirksam die Beschwerden. Die Überempfindlichkeit des Immunsystems bleibt dadurch aber uneinflusst. Nach Absetzen der Medikamente treten die Beschwerden mit großer Wahrscheinlichkeit erneut auf.

2. Mit der spezifischen Immuntherapie (Hypo-Sensibili-

sierung) kann ich Einfluss auf die Überempfindlichkeit des Immunsystems nehmen. Sie ist somit eine kausale (Ursachen bekämpfende) Therapie. Über einen Zeitraum von 3–5 Jahren werden in regelmäßigen Abständen die krankmachenden Allergene in steigender Dosierung verabreicht. Dadurch wird dem Körper die Gelegenheit gegeben, das Allergen als für ihn ungefährlich einzustufen. Diese Form der Therapie kann heute in Form einer Tablette (noch nicht für alle Allergene) oder Tropfen unter die Zunge oder als Injektion unter die Haut (subcutan) angeboten werden. Sie kann mit den heutigen Allergenextrakten ganzjährig durchgeführt werden.

Was können Sie als Pollenallergiker selbst tun?

- 1. Fenster in den frühen Morgenstunden schließen, an sehr windigen Tagen den Aufenthalt im Freien so kurz wie möglich halten.**
- 2. Die Pollenkonzentration in der Wohnung durch häufiges feuchtes Säubern von Möbeln und Fußböden möglichst gering halten.**
- 3. Täglich Haare waschen, die Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen.**
- 4. Gartenarbeiten, insbesondere das Rasenmähen, sowie anstrengende Tätigkeiten im Freien bei starkem Pollenflug vermeiden. Sport ist unter Einhaltung einiger Richtlinien aber immer zu empfehlen.**
- 5. Vorsicht beim Genuss von Honig und Kräutertees – sie können Pollenrückstände enthalten.**
- 6. Urlaube nach Möglichkeit in Gebieten mit geringem Pollenflug planen – z. B. ans Meer oder ins Gebirge (über 2000 m).**
- 7. Lernen, die Ursachen von Stress zu meiden und sich zu entspannen. Natürlich ist das nicht einfach, aber alles kann gelernt werden.**

«Allergien sind möglicherweise Luxuskrankheiten der zivilisierten Welt» (Dr. E. Christophers, geb. 1936). Dies ist eine

Aussage, die nach heutigem Wissen so nicht stimmt. Im Gegenteil, IgE-vermittelte Allergien können schwere Asthma-Anfälle

mit akuter und lebensbedrohlicher Atemnot verursachen und gehören daher von Fachärzten betreut! ■



Beispiele für Allergengemeinschaften (Kreuzallergene)

Birke	Haselnuss, Mandel, Apfel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich (Stein- und Kernobst (roh), Erdbeere u.a.
Gräser	Getreide, Getreidemehle, Erbse, Erdnuss, Soja u.a.
Beifuß	Gewürze, Sellerie, Wermut, Arnika, Artischocke, Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume u.a.

Damit es nicht ganz so einfach ist, gibt es auch die isolierten Nahrungsmittelallergien, die wir in diesem Artikel aber nicht behandeln können.

Allergiesymptome

Folgende Beschwerden können auftreten:

Nase	Schnupfen mit Niesreiz, Schleimhautschwellung mit verstopfter oder laufender Nase, besonders in den Morgenstunden
Augen	Bindehautentzündung mit Juckreiz, Rötung, Augentränen
Lunge	Husten und Verschleimung, allergisches Asthma mit Atemnot

Wie unterscheidet man eine Allergie von einer einfachen Erkältung?

Symptome	Erkältung	Allergie
Dauer	3 bis 14 Tage	Wochen
Halsschmerzen	gewöhnlich	manchmal
Husten	leicht bis mäßig	gelegentlich
Juckende Augen	selten	häufig
Kopfschmerzen	manchmal	manchmal
Laufende Nase	häufig	häufig
Müdigkeit	gelegentlich	gelegentlich
Niesen	gelegentlich	häufig
Verstopfte Nase	gewöhnlich	häufig

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com



Jetzt
**ONLINE
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code
scannen oder direkt unter
www.lug-mag.com



SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe www.lug-mag.ch/newstartplus.html)
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, www.advent-verlag.ch, in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch

natürlich glücklich


Hope Hörbücherei

GRATIS! Ausgabe
für Sehbehinderte
und Blinde in Audio

 **Gedruckt
in der Schweiz**