

**RATGEBER
GESUNDHEIT**

ALLES KLAR BEI ALLERGIE



**LEBENSQUALITÄT TROTZ ALLERGIE –
IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN**

INHALT



4

WISSEN

- 4** Auf Ihre Reaktion kommt es an
- 6** Wussten Sie schon, dass ...
- 8** Allergie – ein Fehlalarm des Immunsystems
- 10** Das Immunsystem – der komplexe Abwehrmechanismus unseres Körpers

VERSTEHEN

- 12** Wenn die Abwehr überempfindlich reagiert
- 13** Allergene – Stoffe mit Störfaktor
- 15** Diagnostik – den Auslöser einkreisen
- 16** Therapie – starke Strategien gegen Allergien



12

PRÄVENTION

- 17** Allergien abwehren – von Anfang an
- 19** Intakte Abwehr – so unterstützen Sie Ihr Immunsystem
- 20** So geht's besser – praktische Tipps für Allergiker



17



30

ERNÄHRUNG

- 26** Mikronährstoffe – wenn die Versorgung gefährdet ist
- 27** β -Glucan – Immunsystem in Balance
- 30** Zink – elementar für das Immunsystem

AUF IHRE REAKTION KOMMT ES AN

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Allergien. Ob Heuschnupfen oder Nahrungsmittelallergie, Kontakt-ekzem oder Tierhaarallergie – kaum jemand, der nicht selbst schon mal darauf reagiert hätte oder nicht einen Betroffenen kennt. Allergie, das kommt vom griechischen „allon ergon“ – „anders reagieren“.¹ Und tatsächlich reagiert der Körper bei einer Allergie übermäßig und unberechenbar auf Dinge, die an sich gar keine Gefahr für ihn darstellen.

Warum wir heute verstärkt überempfindlich auf harmlose Stoffe reagieren, ist nicht eindeutig geklärt. Forscher vermuten, dass die zunehmende Vielfalt an Lebensmitteln und chemischen Substanzen ein Grund dafür ist.² Es gibt heute auch mehr Pollen, neue Pollenarten und die Pollen werden durch die Verbindung mit Luftschadstoffen aggressiver.³ Luftverschmutzung durch Abgase, Feinstaub und Ozon können vermutlich Allergien begünstigen⁴ – andererseits auch eine übertriebene Hygiene.⁵ Durch verbesserte hygienische Verhältnisse wurden zwar viele Infektionskrankheiten wie Pest oder Cholera besiegt, aber das offenbar „unterforderte“ Immunsystem schätzt nun möglicherweise andere, harmlose Fremdstoffe als Gefahr ein.⁶



Genetische Faktoren spielen eindeutig eine Rolle – vererbt wird aber nicht die Allergie, sondern nur die Bereitschaft, diese zu entwickeln.⁷ Ob sie tatsächlich zur Ausprägung kommt, hängt von vielen Faktoren ab.⁸ Einige davon können Sie selbst beeinflussen und so allergischen Erkrankungen vorbeugen. Falls bereits eine Allergie vorliegt, können Sie mit den richtigen Maßnahmen dazu beitragen, die Symptome in den Griff zu bekommen, eine Verschlimmerung zu vermeiden oder im besten Falle die Beschwerden ganz verschwinden zu lassen.⁹

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen wichtiges Wissen über allergische Erkrankungen an die Hand geben, praktische Tipps zur Vorbeugung als auch für den Lebensalltag mit Allergien. Bei allen Fragen steht Ihnen natürlich Ihr Arzt zur Seite, genauso wie Ihr Apotheken-Team – damit Sie beim Thema Allergie in Zukunft richtig reagieren!

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... sich die Zahl der

Allergiker

in den industrialisierten
Ländern in den
vergangenen dreißig
Jahren fast

verdreifacht

hat? ¹⁰

... mehr als

ein Drittel

aller Deutschen an
einer allergischen
Erkrankung leidet ¹¹ –
Tendenz weiter
steigend? ¹²

... jeder

vierte Deutsche

unter

Heuschnupfen

leidet? ¹³

... mehr als

die Hälfte

der Pollenallergiker
auch auf
Nahrungs-
mittel allergisch
reagiert? ¹⁴

... ca. 15 - 20 %

der Deutschen auf
Kontaktallergene
reagieren? ¹⁵

... rund

10 %

der Deutschen unter
Asthma leiden? ¹⁶

... jedes

fünfte Kind

in Deutschland eine

Allergie

entwickelt? ¹⁷ Und
Neurodermitis die
häufigste Hautkrankheit
bei Kindern ist – ca.
8 - 15 % sind betroffen? ¹⁸

... bis zu

50 %

der Kinder mit Neuro-
dermitis im Laufe des
Lebens weitere allergische
Erkrankungen entwickeln,
wie z. B. Asthma
bronchiale? ¹⁹

... das Allergierisiko bei
einem Kind ohne familiäre
Belastung bei

15 %

liegt, das Risiko jedoch
auf bis zu

80 %

steigt, wenn beide Eltern
unter Allergien leiden? ²⁰

... etwa 3.000

verschiedene
Stoffe eine
Kontaktallergie
auslösen können? ²¹

... der volks-
wirtschaftliche Schaden
für die EU aufgrund
von Allergien bei

ca. 100 Milliarden

Euro pro Jahr liegt
(Behandlungskosten und
Arbeitsausfälle)? ²²

... man das
Risiko für eine
allergische Erkrankung,
Asthma oder Neuro-
dermitis bei Kindern
durch vorbeugende
Maßnahmen um

50 %

senken kann? ²³

ALLERGIE – EIN FEHLALARM DES IMMUNSYSTEMS

Ein Spaziergang in der Natur, ein duftendes Schaumbad, das Spielen mit Nachbars Katze: Was für viele Menschen das pure Vergnügen darstellt, wird bei Allergikern zur gesundheitlichen Belastung. An sich harmlose Stoffe lösen bei den Betroffenen eine Überempfindlichkeitsreaktion der körpereigenen Abwehr aus.²⁴ Das Immunsystem wehrt sich unverhältnismäßig heftig gegen Substanzen, die es irrtümlicherweise als gefährlich einstuft.²⁵



Die vielen Gesichter der Allergie

Grundsätzlich kann jeder Stoff in der Umwelt zum Auslöser einer allergischen Reaktion werden.²⁶ Allergien können prinzipiell alle Organe betreffen.²⁷ Die vielfältigen Entzündungs-Symptome machen sich jedoch meist an Haut, Schleimhäuten²⁸ oder Verdauungstrakt²⁹ bemerkbar, je nachdem, auf welchem Weg der allergieauslösende Stoff (das Allergen) in den Körper gelangt.³⁰

Juckreiz in Nase und Gaumen, eine laufende Nase, tränennde Augen, Atemnot, Magen-Darm-Beschwerden oder juckende Ausschläge und Quaddeln auf der Haut gehören zu den häufigsten Anzeichen.³¹ Die Stärke der allergischen Reaktion kann vom harmlosen Schnupfen bis hin zum lebensbedrohlichen Schock reichen.³²

Auch kann es zum so genannten „Etagenwechsel“ kommen, dem Übergehen der Symptome von den oberen auf die unteren Atemwege. So kann sich beispielsweise ein Heuschnupfen unbehandelt zu einem allergischen Asthma ausweiten.³³ Eine Allergie sollte daher niemals auf die leichte Schulter genommen, sondern nach einer eindeutigen Diagnosestellung entsprechend behandelt werden.

DAS IMMUNSYSTEM – DER KOMPLEXE ABWEHRMECHANISMUS UNSERES KÖRPERS

Ständig greifen Krankheitserreger wie Viren und Bakterien den menschlichen Körper an. Das Immunsystem unterscheidet eigene und körperfremde Stoffe und kann normalerweise auch erkennen, welche harmlos und welche schädlich sind.³⁴

Zunächst fungieren Haut, Schleimhäute, Nasenhaare oder Flimmerhärchen auf der Schleimhaut der Bronchien als anatomische Barrieren.³⁵ Keime, die diese passieren, werden von der angeborenen, „unspezifischen Abwehr“ schnell bekämpft.³⁶ Fresszellen wie Makrophagen, Monozyten und neutrophile Granulozyten umschließen die Eindringlinge und bauen sie ab,³⁷ ohne sich jedoch deren Profil zu merken.³⁸

Durchdringen Erreger die unspezifische Abwehr, wird die erworbene, „spezifische Abwehr“ eingeschaltet. Im Knochenmark (engl. „bone marrow“) gebildete B-Lymphozyten und in der Thymusdrüse reifende T-Lymphozyten gehen gezielt gegen die Angreifer vor. Die von den B-Lymphozyten gebildeten Antikörper passen zu den Antigenen der Erreger wie Schlüssel zu Schloss.³⁹ Beim ersten Kontakt merken sich Gedächtniszellen die Beschaffenheit der Erreger, so dass das System das nächste Mal schneller und effektiver reagieren kann.⁴⁰

Neben Knochenmark und Thymusdrüse spielen auch die Milz, Lymphknoten und -bahnen, Rachen- und Gaumenmandeln sowie das lymphatische Gewebe im Darm als Teil der Immunabwehr eine wichtige Rolle.⁴¹



WENN DIE ABWEHR ÜBEREMPFLINDLICH REAGIERT

Das Immunsystem arbeitet nicht fehlerfrei.⁴² Im Falle von Autoimmunerkrankungen beispielsweise richtet es sich gegen körpereigenes Gewebe oder Zellen.⁴³ Bei einer Allergie stuft es aus ungeklärten Gründen harmlose Stoffe als gefährlich ein,⁴⁴ bildet zu viele Antikörper und setzt Substanzen wie Histamin frei, die Allergiesymptome verursachen.⁴⁵ Beim ersten Kontakt treten meist noch keine allergischen Symptome auf,⁴⁶ erst der wiederholte Einfluss des Allergens führt zur Sensibilisierung.⁴⁷ Je nach Stärke des Allergens, der Häufigkeit und Intensität des Kontaktes kann die Sensibilisierungsphase sehr kurz sein oder auch über einen längeren Zeitraum erfolgen.⁴⁸ Danach können schon geringe Mengen der jeweiligen Substanz zu heftigen Reaktionen führen.⁴⁹



ALLERGENE – STOFFE MIT STÖRFAKTOR

Die häufigsten Auslöser von Allergien sind Pollen (z. B. von Birke, Erle oder Hasel, Gräsern oder Kräutern), Lebensmittel, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, Insektengift, Tierhaare, aber auch Inhaltsstoffe von Kosmetika und Haushaltsreinigern sowie Nickel, Chrom und Latex.⁵⁰

Je nachdem, auf welchem Weg die Allergene in den Körper gelangen, kann man Allergien kategorisieren.⁵¹ So gehören Allergien auf Pollen und Hausstaub zu den so genannten Inhalationsallergien. Zu Kontaktallergien zählen Reaktionen nach der Berührung mit Nickel und Kosmetika, Farbstoffen und Konservierungsmitteln sowie bestimmten Pflanzen – z. B. Astern, Chrysanthemen, Dahlien, Sonnenblumen, Kamille, Arnika oder Schafgarbe – und deren Extrakten.⁵² Daneben unterscheidet man Nahrungsmittelallergien, Arzneimittelallergien, Insektengiftallergien sowie parasitäre oder mikrobielle Allergien, die sich nach einem Befall mit Parasiten oder nach einer Infektion mit bestimmten Bakterien oder Viren zeigen.⁵³

Eine Frage des Typs

Allergien werden in 4 Typen eingeteilt, abhängig von der Art der Reaktion des Organismus. Unter Typ I, auch Soforttyp genannt, fallen ca. 90 % aller Allergien.⁵⁴ Der Körper reagiert innerhalb von Minuten bis wenigen Stunden auf das Allergen und bildet Antikörper (Immunglobulin E, kurz IgE), um das Allergen zu bekämpfen.⁵⁵



Durch die Freisetzung von Histamin kann es zu Schwellungen der Haut und Schleimhaut,⁵⁶ der Lippe und Zunge⁵⁷ kommen, zu tränenden Augen, Durchfall, Atemnot, zum Abfall des Blutdrucks bis hin zum allergischen Schock.⁵⁸ Auslöser können Pollen und Gräser, Hausstaubmilben, Nahrungsmittel, Insektengift oder Tierhaare sein,⁵⁹ aber auch Medikamente wie Penicillin.⁶⁰

Bei der Reaktion von Typ II, auch zytotoxischer Typ genannt, tritt innerhalb von 2-4 Stunden eine Zerstörung von Körperzellen durch das Immunsystem auf.⁶¹ Antikörper binden an Antigene der fremden Zellen und zerstören sie, so z. B. wenn Blut einer falschen Blutgruppe übertragen wurde.⁶²

Bei Allergien vom Typ III bilden sich Immunkomplexe aus Allergenen und Antikörpern.⁶³ Nach 4-6 Stunden treten oft grippeähnliche Symptome auf mit Abgeschlagenheit, Gliederschmerzen und hohem Fieber.⁶⁴ Die Immunkomplexe können sich in Blutgefäßen oder Geweben ablagern, was z. B. zu einer Gefäßentzündung führen kann.⁶⁵ Typische Auslöser sind Schimmelpilze und Medikamente.⁶⁶

Bei Typ IV-Allergien oder auch Spätallergien können 24-48 Stunden bis zum Auftreten der Symptome vergehen.⁶⁷ Abwehrzellen – so genannte T-Helfer-Lymphozyten – wandern in die Haut ein und lösen ein Ekzem aus.⁶⁸ Dies ist häufig bei Kontaktallergien der Fall, ausgelöst durch Metalle wie z. B. Nickel oder durch Substanzen in Kosmetika und Haushaltschemikalien.⁶⁹

DIAGNOSTIK – DEN AUSLÖSER EINKREISEN

Nach der Aufnahme der Krankengeschichte (Anamnese), bei der auch nach Allergien in der Familie gefragt wird, und der körperlichen Untersuchung können mehrere Verfahren zur Anwendung kommen, um das Allergen aufzuspüren.⁷⁰

Bei Verdacht auf eine Typ-I-Allergie wird zumeist der Pricktest durchgeführt.⁷¹ Lösungen mit verdächtigen Allergenen werden in die Haut eingebracht, indem diese mit einer Lanzette leicht angestochen wird. Eine Hautreaktion innerhalb von 20 Minuten bestätigt den Anfangsverdacht.⁷²

Falls eine Kontaktallergie vermutet wird, kann der Epikutantest Aufschluss geben. Dabei werden Allergenzubereitungen für ca. 48 Stunden auf die Haut aufgebracht.⁷³ Bei einer Allergie bilden sich an der jeweiligen Stelle Ekzeme und Bläschen.⁷⁴

Mit Hilfe einer Blutuntersuchung kann bei Typ-I-Allergien das spezifische Immunglobulin E (IgE) bestimmt werden, das der Körper gebildet hat. Auf diese Weise ist es möglich, auch den jeweiligen Auslöser zu identifizieren. Meist wird nach Allergenen aus der Luft und in Nahrungsmitteln gesucht.⁷⁵

Beim Provokationstest werden Allergene in einer Lösung oder Sprühnebel verabreicht, um zu testen, ob eine Reaktion erfolgt.⁷⁶ Dieser Test wird erst durchgeführt, wenn die anderen Methoden kein klares Ergebnis geliefert haben. Er muss unter strengen Sicherheitsvorkehrungen in einer Klinik erfolgen, da es zu schweren allergischen Reaktionen kommen kann.⁷⁷

THERAPIE – STARKE STRATEGIEN GEGEN ALLERGIEN

Grundsätzlich kann man Allergien auf drei Arten begegnen: mit Vermeidung, Medikamenten und Hyposensibilisierung.⁷⁸ Wenn der Auslöser bekannt ist, empfiehlt sich dessen Vermeidung (Karenz).⁷⁹ Wenn das nicht möglich ist (z. B. bei Pollenallergien), kann eine symptomatische Behandlung mit Medikamenten Beschwerden lindern. Antihistaminika unterdrücken die Überreaktion des Immunsystems und die Freisetzung von Histamin.⁸⁰ Cortison wirkt entzündungshemmend und wird auch beim anaphylaktischen Schock angewendet.⁸¹ Auch Adrenalin kommt als Notfallmedikament beim allergischen Schock zum Einsatz.⁸²

Sensibilität schrittweise senken

Ziel der Hyposensibilisierung oder spezifischen Immuntherapie (SIT) ist es, den Körper allmählich an das Allergen zu gewöhnen.⁸³ Diese Methode wird bei Allergien vom Typ I angewendet, bei denen der Auslöser bekannt ist, vor allem bei Pollen- und Insektengiftallergien.⁸⁴ Dem Patienten wird in regelmäßigen Abständen über Spritze oder Tropfen eine verdünnte Lösung des Allergens verabreicht.⁸⁵ In manchen Fällen ist auch eine Tablettengabe möglich (Sublinguale Immuntherapie, SLIT).⁸⁶ Die Hyposensibilisierung dauert zwischen ein⁸⁷ und fünf⁸⁸ Jahren. Im Verlauf der Behandlung lernt das Immunsystem, weniger Immunglobulin E (IgE) Antikörper zu bilden und dafür mehr Immunglobulin G (IgG), das wiederum die Produktion von IgE hemmt.⁸⁹ Die allergischen Symptome nehmen meist mit der Zeit ab und es müssen weniger Medikamente eingenommen werden.⁹⁰ Ein Teil der Patienten ist schließlich ganz beschwerdefrei.⁹¹ Die Behandlung schlägt bei 90 % der Patienten an und wirkt bis zu 10 Jahre.⁹²

ALLERGIEN ABWEHREN – VON ANFANG AN

Die Veranlagung zu einer allergischen Erkrankung wird vererbt. Ob sie tatsächlich ausbricht, hängt von vielen Faktoren ab, beispielsweise vom Lebensumfeld, Umwelteinflüssen, Gewohnheiten und vom allgemeinen Gesundheitszustand.⁹³ Eine Reihe von Maßnahmen kann jedoch das Risiko für eine Allergie von frühester Kindheit an verringern:

- Vermeiden Sie aktives und passives Rauchen, insbesondere während der Schwangerschaft, Stillzeit und im Kindesalter⁹⁴
- Mütter sollten ihre Kinder bis zum sechsten Lebensmonat ausschließlich Stillen und danach schrittweise Beikost zufüttern⁹⁵
- Falls nicht ausschließlich gestillt werden kann, wird für familiär vorbelastete Kinder eine Spezialnahrung empfohlen (hydrolysierte Säuglingsnahrung)⁹⁶
- Bei Kindern sollten auf Ohrlöcher, Kinderparfum und Modeschmuck verzichtet werden⁹⁷
- Auch allergiegefährdete Kinder sollten entsprechend den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) geimpft werden⁹⁸
- Verzichten Sie auf Haustiere⁹⁹
- Verwenden Sie Cremes und Körperpflegemittel, die keine Duft- und Farbstoffe enthalten¹⁰⁰

