



Allergien machen
den Körper zur
Kampfzone

ALLERGIE

Immer mehr MENSCHEN leiden unter allergischen REAKTIONEN. Warum das so ist, wie man sie am besten in den GRIFF bekommt

d

DER FEIND IST MEIST unsichtbar, aber hocheffizient. Er lauert in Nahrungsmitteln und Kleidungsstücken, fliegt durch die Luft oder wartet sogar im Bett. Für Allergiker können die einfachsten Alltagstätigkeiten zum Problem werden. Und das betrifft eine wachsende Zahl von Menschen: Während in den 60er-Jahren nur fünf Prozent der deutschen Kinder erkrankt waren, sind es heute 26 Prozent.

Bis 2025 wird nach Schätzungen der European Academy of Allergy and Clinical Immunology (EAACI) die Hälfte aller Erwachsenen in der EU unter einer Allergie leiden. Das Robert-Koch-Institut warnt sogar vor einem „Allergie-Tsunami“, da die Erkrankungen gleichzeitig komplexer und gefährlicher werden. Was umso beunruhigender

ist, da den meisten nicht bewusst ist, dass Allergien mehr sind als eine lästige Begleiterscheinung. „Die Beschwerden werden oft nicht ernst genug genommen“, erklärt die Münchner Allergologin Alexandra Knie. „Dabei ist es extrem wichtig, die Ursachen adäquat zu bekämpfen. Unbehandelter Heuschnupfen kann sich ebenso wie Tierhaar- oder Hausstauballergie zu schwerem Asthma entwickeln.“

WIE ENTSTEHT EINE ALLERGIE?

Über die Ursachen gibt es bisher nur Hypothesen. Die Deutsche AllergieLiga macht Luftschadstoffe für die gesteigerte Aggressivität der Allergene verantwortlich. Auch der naturferne moderne Lebensstil, die durch Hygiene verringerte Bandbreite an Mikroben und die folglich schwächere Stimulation des Immunsystems in der frühen Kindheit werden als Gründe diskutiert. Tatsächlich entstehen Allergien durch eine fehlerhafte Reaktion der Abwehrzellen. Kommt ein fremder Stoff mit dem Körper in Kontakt, prüft das Immunsystem, ob es sich um einen Krankheitserreger handelt. Manchmal macht es dabei irrtümlich gegen harmlose Substanzen mobil. Der Körper wird für den Stoff sensibilisiert. Begegnet er ihm später wieder, kann es zu einer Reaktion – eben zur Allergie – kommen. Warum manche Menschen besonders anfällig sind, ist bisher nicht genau geklärt. Erbliche Faktoren sind ebenso verantwortlich wie Umwelteinflüsse: Sind beide Eltern Allergiker, hat ein Kind eine 30-prozentige Wahrscheinlichkeit, zu erkranken.



*Die meisten
Allergiker leiden
mehr unter ihrer
Erkrankung, als sie müssten*

WIE VORBEUGEN?

„Bei Kindern aus Allergiker-Familien ist Vorbeugen notwendig“, erklärt die Spezialistin. „Da das kindliche Immunsystem noch in der Entwicklung ist, lässt sich einiges tun, um das Erkrankungsrisiko zu senken.“ Und zwar bereits in der Schwangerschaft: Die Deutsche Gesellschaft für Allergologie empfiehlt werdenden Müttern, regelmäßig Fisch zu essen. Die darin enthaltenen antientzündlichen Eikosanoide gehen laut einer japanischen Studie von 2017 ins Blut der Kinder über und verhindern später allergische Reaktionen auf harmlose Lebensmittel. Ansonsten gilt: Stillen bis zum 4. Monat, anschließend vielfältige Beikost. Keine Säuglingsnahrung aus Soja-Produkten oder anderem Kuhmilchersatz. Dafür sollen selbst potenzielle Allergieauslöser wie Kuhmilch, Ei, Weizen, Fisch, Möhren und Nüsse ab dem fünften Lebensmonat schrittweise auf dem Speiseplan stehen. Ebenfalls positiv ist es, wenn Kinder mit vielen Gleichaltrigen in Berührung kommen oder mit einem Hund aufwachsen. Katzen hingegen erhöhen das Risiko für eine Asthmaerkrankung. Ebenso wie schadstoffreiche Luft: Die Lisa-Studie des Münchner Helmholtz-Zentrums zeigte, dass Kinder, die an verkehrsreichen Straßen aufwuchsen, später häufiger unter Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis litten. Im Erwachsenenalter ist Vorbeugung schwieriger. Die Risikofaktoren jedoch lassen sich minimieren. Rauchen gehört ebenso dazu wie Übergewicht, Schimmelpilz- und Formaldehydbelastung in Innenräumen.

AUF SPURENSUCHE

Manche Symptome sind gut bekannt: Bei verstopfter Nase, häufigem Niesen oder juckenden Augen denkt man an

Heuschnupfen. Bei Ausschlägen an eine Kontaktallergie. Und wer beim Katzenstreicheln niest, zählt schnell eins und eins zusammen. Weniger geläufig: Nächtlicher Husten oder Husten beim Sport während der Heuschnupfenphase (Januar bis September) kann auf beginnendes Asthma hinweisen. Schlechter Schlaf und verstopfte Nase sind möglicherweise ein Indiz für Hausstauballergie. Eine geschwollene Zunge, juckende Mundschleimhaut, Luftnot oder Magen-Darm-Beschwerden können Symptome einer Lebensmittelallergie sein.

DAS HILFT

„Die meisten Allergiker holen sich Antihistaminika aus der Apotheke und unterdrücken damit die Symptome. Leider nicht immer mit einem leitliniengerechten Präparat. Die Folge: Sie müssen mit Nebenwirkungen und stärkeren Beschwerden leben als nötig“, erklärt Alexandra Knie. „Bei vielen liegen auch verschiedene Allergien gleichzeitig vor, die sich verstärken. Um die richtige Diagnose und Therapie zu erhalten, sollte man unbedingt einen Allergologen aufsuchen.“ Die Fahndung nach dem Allergieauslöser gleicht oftmals der Suche nach einer Nadel im Heuhaufen. Je genauer der Patient seinen Tagesablauf mit dem Auftreten der Beschwerden in Zusammenhang bringt, desto präziser wird die Diagnose. Das perfekte Hilfsmittel: ein Allergietagebuch (z. B. von allergiedome.de), in das man einträgt, was man wann gegessen hat, außerdem Tierkontakte, Aktivitäten und Medikamenteneinnahmen. Dazu: welche Symptome wann und wie ausgeprägt aufgetreten sind. Heuschnupfen-Geplagte sollten zusätzlich einen Pollenflugkalender (allergieinformationsdienst.de) nutzen und festhalten, welche Allergene bei Krankheitsschüben in der Luft lagen. Ist der Übeltäter gefunden, ist die beste Therapie, das Allergen zu meiden. Was natürlich, etwa bei Heuschnupfen, nicht immer möglich ist. Dann helfen Medikamente wie cortisonhaltige Nasensprays oder antiallergische Augentropfen und machen in der richtigen Dosierung und Kombination Antihistaminika oft überflüssig. Bei Hausstaub-, Pollen-, Bienen- und Wespengiftallergie besteht die Möglichkeit einer spezifischen Immuntherapie, die die Allergie heilen und Asthma verhindern kann. BARBARA STUMMER



