

energie·BKK

Unsere Energie für Ihre Gesundheit



Wenn der Körper empfindlich reagiert

Informationen zu Allergien

Informationen erhalten Sie u. a. bei

Helmholtz Zentrum München
www.allergieinformationsdienst.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen
www.gesundheitsinformation.de

Bundesministerium für Gesundheit
www.gesund.bund.de

Inhalt

In Alarmbereitschaft: das Abwehrsystem	5
Allergischer Schnupfen	6
Obst, Gemüse, Gewürze – Vorsicht: Kreuzallergien	
Allergisches Asthma	8
Erfolgreich gegen „Etagenwechsel“	
Neurodermitis	9
Angeborene Veranlagung Unbedingt Stillen	
Lebensmittelallergien	11
Überempfindlichkeit Eliminationsdiät Verdächtige Lebensmittel	
Sonnenallergie	15
Mallorca-Akne Phototoxische Reaktionen	
Tierhaar- und Kontaktallergie	16
Schimmelpilzallergie	17
Hausstauballergie	19
Tipps gegen Hausstaubmilben	
Latex- und Arzneimittelallergie	20
Insektengiftallergie	21
Allergien vermeiden, erkennen, behandeln	22
Auf ein ärztliches Gespräch vorbereiten	



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Allergien sind keine Krankheiten des 21. Jahrhunderts – sie begleiten die Menschen schon seit Jahrtausenden, das ist unbestritten. Unbestritten ist auch, dass die Allergien während der letzten Jahrzehnte deutlich zugenommen haben. Die Gründe sind vielfältig, aber nicht restlos geklärt.

Verantwortlich gemacht werden vor allem veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, Wohnverhältnisse, Fernreisen und industriell hergestellte Lebensmittel aus aller Welt. Wärmedämmung bzw. energiesparende Maßnahmen verändern das Raumklima und schaffen ideale Bedingungen für Hausstaubmilben und Schimmelpilze. Zugenommen hat auch die Haustierhaltung.

Kinder haben außerdem seltener Kontakt mit (Infektions-)Krankheiten und bei zu viel Sauberkeit wird das Immunsystem nicht mehr ausreichend trainiert bzw. gefordert.

Die häufigsten Krankheiten sind allergische Rhinitis („Heuschnupfen“), Neurodermitis, allergisches Asthma und Nahrungsalergien. Sie zählen zu den atopischen Erkrankungen, d. h. die Veranlagung, überempfindlicher zu reagieren, kann vererbt sein. Dabei wird allerdings weder die Art der Allergie noch das auslösende Allergen genetisch vorbestimmt.

Allergische Erkrankungen sollten frühzeitig ärztlich behandelt werden, bevor sie chronisch verlaufen. Gar nicht so selten ist auch eine Vorbeugung möglich. Das Wissen des Patienten um Krankheitsursachen und Zusammenhänge kann dem Arzt entscheidende Hinweise zur Diagnostik und Therapie geben.

Ihre **energie**-BKK



In Alarmbereitschaft: das Abwehrsystem

Meistens erfolgreich

Täglich strömen tausende fremde Stoffe in unseren Körper. Die lange Liste wird von den Lebensmitteln und Getränken angeführt, es folgen Staub, Umweltbelastungen und Pollen, aber auch Bakterien, Viren und Pilzsporen. Sie kommen mit der Haut, unserem größten Organ, den Schleimhäuten, zum Beispiel in Mund, Nase und Lunge, sowie mit dem Verdauungssystem in Kontakt.

Dazu ein Beispiel: Winzig kleine Krankheitserreger schwirren in der Luft und werden eingeatmet. Das Abwehrsystem erkennt diese als körperfremd und bildet sofort „Antikörper“ – der Feind ist vernichtet! Gleichzeitig ist er von den Abwehrzellen identifiziert und in deren Gedächtnis gespeichert. Tauchen die Krankheitserreger später wieder auf, sind sie längst erkannt und werden durch die passenden Antikörper vernichtet. Der Mensch ist immun. Diese Vorgänge laufen ständig in unserem Körper ab – gut, dass wir davon nichts merken und so gesund bleiben können.

Irrtum vorprogrammiert

Bei vielen Menschen ist die normale Abwehr gestört: Es werden zu viele Antikörper – Immunglobulin-E (IgE) – gebildet, die an den sogenannten „Mastzellen“ anbinden und diese aktivieren, d. h. der Mensch ist sensibilisiert. Handelt es sich beispielsweise um harmlose Pollen oder Nahrungsbestandteile und tau-

chen diese später wieder auf, setzen die jetzt darauf empfindlich reagierenden Mastzellen u. a. den körpereigenen Stoff „Histamin“ frei und die Reaktion ist sofort oder innerhalb kurzer Zeit spürbar: Durch Histamin erweitern sich die Blutgefäße. Dies führt insbesondere zu Schwellungen, Rötungen und Juckreiz, zu Entzündungen und Verkrampfungen. Abhängig vom Allergen kann es zu Niesreiz, Juckreiz im Mund- und Rachenraum, Fließschnupfen, Atembeschwerden oder Durchfall kommen. Die Haut kann sich röten, Bläschen entwickeln und jucken. Der Mensch ist anstatt immun zu sein nun allergisch geworden auf normalerweise unschädliche Stoffe.

„Das Abwehrsystem schießt mit Kanonen auf Spatzen“, hat es einmal ein Allergologe treffend formuliert, „es bekämpft harmlose Stoffe wie bedrohliche Feinde!“ Erweitert sich im Ernstfall das ganze System der Blutgefäße, dann zirkuliert nicht mehr ausreichend Blut und es kommt zu Kreislaufbeschwerden bis hin zum Kollaps oder zum „anaphylaktischen Schock“.

„Atopisch“ bedingt sind überwiegend Asthma, allergischer Schnupfen, Lebensmittelallergien und Neurodermitis. Bei Kindern können sie als Ersterkrankung auftreten, sich später wandeln oder mehrfach auftreten; sie können wieder vergehen oder erst später (erstmal) beginnen.



Allergischer Schnupfen

Von den meisten Menschen sehnsüchtig herbeigewünscht, von vielen mit Argwohn bedacht: die ersten warmen Sonnenstrahlen des Jahres! Allmählich wird es Frühling. Die Natur regt sich und ganz frühe Boten fangen an zu blühen: Haselnuss und Erle zum Beispiel. Sie sind Windverstäuber und produzieren deshalb viele Millionen Pollen, als gelber Staub überall deutlich sichtbar!

Das Land ist zweigeteilt: Während es die einen in die Natur drängt, sind die anderen eher häuslich und vorsichtig. Daran sind sie leicht zu erkennen: Jucken und Kribbeln in Augen (auch Bindehautentzündung), Nase und Rachen, häufiger Niesreiz gefolgt von ständig laufender, später verstopfter Nase. Auch Husten, ein gestörtes Geruchs- und Geschmacksempfinden, entzündete Nasennebenhöhlen und u. U. Asthma sind die unangenehmen Folgen. Es ist wieder einmal Heuschnupfenzeit (allergische Rhinitis)!

Im Gegensatz zum normalen Schnupfen hält der Heuschnupfen über längere Zeit an, während ihn eine Regenperiode alsbald zum Abklingen bringt. Bessert sich die Wetterlage, beginnt der verhängnisvolle Kreislauf von vorne. Dabei ist der erste Teil des Namens irreführend: Nicht das „Heu“ ist der Auslöser für den Schnupfen, sondern Pollen sind es, also die männlichen Keimzellen. Pollenstaub enthält u. a. viele Eiweißstoffe, die Allergien verursachen können.

Insektenbestäuber wie Apfelbaum oder Blumen sind da eher ungefährlich. Ein Trost für alle Allergiker, die also Haus und Garten mit bunten Blumen schmücken können, weil deren Blütenstaub von Insekten verbreitet wird.

Kreuzallergien

Pollenallergiker können auf botanisch verwandte Lebensmittel, die ähnliche oder sogar identische Allergene besitzen, allergisch reagieren (sog. Kreuzallergien): Die Mundschleimhäute schwellen an (ggf. Atemnot), Magen- und Darmbeschwerden (einschl. Durchfall) sind möglich.

Besteht eine Pollenallergie gegen Birke, Erle oder Hasel, dann sind Kreuzreaktionen mit folgenden Lebensmitteln möglich: Hasel-, Para-, Walnüsse, Mandeln, Stein- und Kernobst (Äpfel, Birnen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen usw.), Kiwi, rohe Karotten, Sellerie und rohe Kartoffeln, Basilikum, Petersilie und Soja. Bei Beifuß sind Auswirkungen durch Karotten, Sellerie, Tomaten, Kräuter und Gewürze (z. B. Anis, Dill, Kamille, Kümmel, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Senf) möglich. Bei Gräsern und Getreide sind Kreuzreaktionen mit Tomaten, Kartoffeln, wenig verarbeiteten Getreide, z. B. Weizen, Roggen (Müsli, Frischkornbrot) und Hülsenfrüchten (Erdnuss, Soja, Erbsen, Bohnen, Linsen) möglich.

Bei Naturlatexallergie ist eine Reaktion auf Bananen, Avocados, Paprika und Tomaten möglich, bei Hausstaubmilben auch gegen Meeresfrüchte (z. B. Krabben, Muscheln). Zu Allergien gegen Tierhaare, Schimmelpilze und Hausstaub siehe ab Seite 16. Auslöser können aber auch Schadstoffe in Wohnungen sein (Formaldehyd, Klebe- und Farbstoffe).



Tipps

- Zur Pollenflugzeit den Aufenthalt im Freien meiden, vor allem Rasenmähen (wirbelt die Pollen auf!) sowie blühende Wiesen und Felder; manche Baum-pollenarten fliegen nicht weit.
- Beim Autofahren die Fenster geschlossen halten, ggf. Pollenfilter nutzen.
- Urlaub möglichst in pollenfreien Gebieten verbringen, also im Gebirge oder am Meer; in höheren Regionen setzt die Blüte später ein als im Flachland.
- Auf dem Land fliegen die Pollen früh morgens zwischen 4 und 6 Uhr (die beste Zeit zum Lüften ist zwischen 19 und 24 Uhr); in Stadtgebieten gibt es viele Pollen zwischen 18 und 23 Uhr (zwischen 6 und 8 Uhr lüften).
- Bei beginnendem Regen die Fenster geschlossen halten, nach etwa einer Stunde öffnen, dann sind kaum noch Pollen in der Luft.
- Nach längerem Aufenthalt im Freien die Haare waschen, Bekleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Häufig (feucht) Staub wischen, Staubsauger mit Mikrofilter benutzen.
- Nutzen Sie die aktuelle Pollenflugvorhersage der Medien. Im Internet finden Sie sogenannte Pollenflugkalender.
- Allergischen Schnupfen rechtzeitig behandeln lassen, damit er nicht in Asthma übergeht.



Allergisches Asthma

Die Schleimhäute der Atemwege sind ein wichtiger Teil des körpereigenen Abwehrsystems, sie kommen mit einer Vielzahl von Erregern in Kontakt. Neben einer erblichen Anlage sind Infektionen (durch Viren und Bakterien), vor allem aber Allergien die Krankheitsauslöser. Bei vielen Allergikern (u. a. auf Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze, Lebensmittel) entwickelt sich im Laufe der Zeit diese entzündliche Atemnot: Asthma bronchiale. Die Symptome, wie sie zum Beispiel beim allergischen Schnupfen beschrieben wurden, können dann „nach unten gerutscht sein“ bzw. es ist ein „Etagenwechsel“ erfolgt, weil die Krankheit nicht rechtzeitig behandelt wurde.

Die Muskulatur der Bronchien zieht sich zusammen und verkrampft sich, die Schleimhäute schwellen durch Flüssigkeitsstau an und die Drüsen produzieren vermehrt Schleim. Keuchende Geräusche beim Ausatmen, Hustenreiz und -anfälle können zu Atemnot führen.

Auch zahlreiche andere Faktoren lösen einen Asthmaanfall aus: kalte Luft, Stress, Anstrengung, Luftverschmutzung, starke Gerüche, um nur die wichtigsten zu nennen.



Tipps

- Erkundigen Sie sich bei uns nach speziellen Behandlungsprogrammen.
- Entspannungsübungen (z. B. Yoga, autogenes Training) helfen gegen Stress und Überanstrengung
- Medikamente für einen evtl. Asthmaanfall bereithalten (ggf. ärztliche Behandlung!)

Wichtige Adressen:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) – www.daab.de

Deutsche Atemwegsliga e. V. – www.atemwegsliga.de

Neurodermitis

Die Haut ist entzündet und juckt

Die Neurodermitis zählt zu den Ekzemen, sie ist eine nicht ansteckende Entzündung der Haut. Die Krankheit tritt schon sehr früh auf, erste Anzeichen sind bei Säuglingen der sog. Milchschorf am Kopf. Bei etwa zwei Drittel der Kinder verschwindet die Neurodermitis wieder innerhalb der ersten drei Lebensjahre, bei anderen erst mit der Pubertät oder später – vereinzelt bleibt sie ein Leben lang bestehen.

Die Neurodermitis zählt zu den atopischen Formen, weil die Veranlagung dazu angeboren sein kann. Häufig wird beobachtet, dass auch Verwandte an einer Allergie leiden. Dabei ist nur die Krankheitsbereitschaft erblich, die Allergieauslöser und deren Ausprägung sind es nicht.

Atopisch bedingt sind überwiegend Neurodermitis, allergisches Asthma und Rhinitis (allergischer Schnupfen) sowie Lebensmittelallergien. Atopiker können an einer oder mehreren Formen erkranken, die sich auch wandeln können. Bei einer trockenen reizbaren Haut mit verminderter Schutzfunktion führen bestimmte Umweltfaktoren zum Ausbruch der Erkrankung: dazu zählen vor allem Allergene (z. B. Nahrung, Hausstaubmilben, Pollen, Schadstoffe in der Luft und auch in Innenräumen, Schimmelpilze und Tierhaare), aber auch Stress und klimatische Faktoren. Bei einer Kontakt-Neurodermitis können es auch Chemikalien, Waschmittel, Nickel usw. sein.

Ein Neurodermitisschub kann aber auch durch Tabakrauch, Viren und Bakterien verursacht sein.

Stillen ist gesund

Mit der Milch nimmt das Baby vor allem in den ersten Wochen auch jede Menge Abwehrstoffe auf: Sie unterstützen die gesamte Verdauung, schützen vor Infektionen und Krankheiten.

Generell sollten Säuglinge vier Monate ausschließlich gestillt werden. Wenn dies nicht möglich ist, wird eine normale Säuglingsnahrung (keine selbst hergestellte) empfohlen. Eine familiäre Vorbelastung liegt vor, wenn mindestens ein Elternteil und/oder ein Geschwisterkind Neurodermitis, Asthma oder allergischen Schnupfen haben. Dann sollte anstelle der normalen eine hypoallergene (= allergenarme) Säuglingsnahrung (nicht auf Sojabasis) bevorzugt werden.

Nach dem vollendeten vierten Lebensmonat wird mit der Beikost begonnen (ggf. neben dem Stillen). Ob es sich aus anderen Gründen empfiehlt, bis zu sechs Monate ausschließlich zu stillen, sollte individuell ärztlich geklärt werden. Für das erste Lebensjahr gilt eine ausgewogene nährstoffdeckende Ernährung, die auch Fisch enthalten sollte. Es gibt für Kleinkinder keine allgemein einschränkende Diät zur Allergievorbereitung. Allerdings sollte ein Übergewicht vermieden werden.



Lebensmittelallergien

Vielfalt ist nicht immer gut

So vielfältig wie unsere Lebensmittel sind, genauso zahlreich sind deren Inhaltsstoffe, die eine Allergie auslösen können. Eine Vielzahl von Fertiggerichten mit unterschiedlichsten Zutaten trägt dazu bei, genauso wie Lebensmittel, Gewürze und Früchte aus aller Welt.

Die Allergien machen sich auf vielfältige Weise bemerkbar: Am häufigsten reagiert die Haut mit Quaddeln oder Hautausschlägen, die Schleimhäute von Mund und Rachen sind geschwollen, die Augenbindehaut ist entzündet, Atembeschwerden können sich bis zum Asthmaanfall steigern. Der Verdauungstrakt reagiert mit Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und Durchfällen.

Kreuzreaktionen?

Auf Seite 7 ist ausführlich beschrieben, welche Kreuzreaktionen zu Lebensmitteln bei einer Pollenallergie vorkommen können.

Überempfindlichkeit

Bei einer nicht-allergischen Überempfindlichkeit, auch Hypersensitivität bzw. Pseudoallergie genannt, lassen sich IgE-Antikörper als Hinweis auf eine unmittelbare Beteiligung des Immunsystems nicht nachweisen. Als Auslöser gelten neben Lebensmittelzusatzstoffen auch natürliche Aromastoffe, Salizylate und jene Stoffe, die bei einer „echten“ Allergie vom Körper freigesetzt werden (Histamin). Dabei handelt es sich vermutlich um biogene

Amine, andere Studien gehen von einem Enzymmangel aus. Vorsicht also bei bestimmten Konservierungs- und Farbstoffen für Lebensmittel, Gewürzen (außer Salz und Schnittlauch), Beerenobst, Zitrusfrüchten, Aprikosen, Orangen, Trockenobst, Käse, Rotwein, Fischkonserven (Thunfisch), Salami und Sauerkraut sowie bei salizylatreichem Gemüse (Oliven, Radieschen, Rettich, Tomatenmark und Ketchup). Ähnlich wirken Tyramin, das auch in der Schokolade vorkommt, sowie Serotonin von Ananas, Bananen und Walnüssen.

Zusatzstoffe

Auch Zusatzstoffe in Lebensmitteln können bei empfindlichen Personen eine Allergie bzw. Unverträglichkeit hervorrufen. Sie finden entweder den Substanznamen oder eine E-Nummer in der Zutatenliste. Es gibt spezielle Broschüren darüber, welche Zusatzstoffe sich hinter den E-Nummern verbergen und wie ihre Wirkung einzuschätzen ist.

Diät – aber wie?

Eine pauschale Vorgehensweise hat viele Nachteile: Der Erfolg bleibt eher aus als bei einer individuellen Ursachenforschung. Oft reagiert man nur auf ein Lebensmittel aus einer ganzen Gruppe. Außerdem führen zu viele Einschränkungen dazu, dass lebenswichtige Nähr- und gesundheitsfördernde Stoffe fehlen können. Die Such-/Weglassdiät (Elimination) kann langwierig aber zugleich vielversprechend sein.



Tipps

Gerade bei Allergien mit Sofortreaktionen kann es zu bedrohlichen Situationen kommen. Auch deshalb ist eine ärztliche Beratung bzw. Behandlung dringend anzuraten.

Weil Allergien/Unverträglichkeiten vor allem bei Kindern aber auch bei Erwachsenen nicht immer lebenslang bestehen bleiben (müssen), ist nach einer gewissen Zeit eine Überprüfung notwendig.

Das „Lebensmittel-Symptome-Tagebuch“ hilft dabei, die Ursachen zu finden. Führen Sie Aufzeichnungen nach diesem Schema: Tag/Uhrzeit/Lebensmittel/Menge bzw. Tag/Uhrzeit/Symptome/Stärke (0=keine, 1=wenige, 2=mittlere, 3=starke). Grundlage kann eine allergenarme (sog. oligoallergene) Basisdiät sein. Dabei werden Lebensmittel gegessen, die seltener Allergien/Unverträglichkeiten auslösen: geschälter Reis, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Kohlrabi, Banane, Pute, Lamm, Maiskeimöl, Margarine, Mineralwasser, Salz und Zucker.

Die Dauer umfasst etwa vier Wochen, dabei wird schrittweise alle vier bis sieben Tage ein Lebensmittel neu eingeführt und dann in der Ernährung beibehalten. Wenn es in der Zeit der Basisdiät zu einer deutlichen Besserung kommt, liegt die Ursache wahrscheinlich bei den Lebensmitteln. Reagiert zum Beispiel die Haut oder die Verdauung bei den weiteren Lebensmitteln wieder, dann haben Sie höchstwahrscheinlich den/die Auslöser gefunden. Gehen Sie nun wieder einen Schritt zurück und verzehren Sie nur die Lebensmittel, die

bis dahin vertragen wurden. Setzen Sie dann, wie vorstehend beschrieben, weitere Lebensmittel ein.

Oft erscheint die Reaktion erst Stunden später und ihre Ursache lässt sich dann nur schwer feststellen. Dies gilt vor allem dann, wenn eine Mahlzeit aus vielen Einzelzutaten und Zusatzstoffen besteht, wie dies insbesondere bei Fertiggerichten der Fall sein kann.

Vollwertig – roh?

Auch eine vollwertige Ernährung kann zu allergischen Reaktionen führen. Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, umso höher kann sogar seine allergene Wirkung sein. Trotzdem gilt die grundsätzliche Empfehlung: so naturbelassen wie möglich! Wenn allerdings frische Getreidezubereitungen nicht vertragen werden, dann erhitzte Kost ausprobieren, zum Beispiel als Getreidebrei und Brot.

Bei einigen Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemüse, schwächt Erhitzen für drei Minuten (Dünsten, Kochen, Rösten) oder Backen die allergene Wirkung ab; diese verändert sich nicht bei Fischen, Nüssen, Sellerie und Soja und steigert sich sogar bei Erdnüssen. Auch eingefrorenes Obst und Gemüse (für zwei Wochen) ist unter Umständen verträglicher als Frischkost.

Milchprodukte Allergien treten häufig gegen Globulin, Casein und Albumin auf – letzteres wird durch Erhitzen zerstört. Alternativen sind insbesondere bei einer Globulinallergie Ziegen- und Schafsmilch, ggf. auch Sojamilch. Milch ist in vielen Produkten enthalten, auch in Brot, Suppen, Soßen und Wurstwaren.



Verdächtige Lebensmittel

Nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, aufgelistet werden. Dazu zählen folgende Lebensmittel (einschl. deren Erzeugnisse): Glutenhaltiges Getreide (z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut), Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Soja, Milch, Schalenfrüchte (z. B. Mandel, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia-, Queenslandnuss, Pistazie), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid, Sulfite, Lupinen, Weichtiere (Schnecken, Muscheln, Kopffüßer).

Nach der Lebensmittel-Informationsverordnung sind diese Allergeninformationen auch bei loser Ware (z. B. beim Bäcker, im Restaurant) vorgeschrieben.

Hühnerei Eiklar enthält einige Eiweißallergene. Vorsicht bei Fertigprodukten. Alternativen sind pflanzliche Bindemittel, eifreie Gebäcke, Süß- und Teigwaren. Hühnerfleisch wird in der Regel vertragen.

Nüsse Häufig allergen wirken Erdnüsse, Hasel-, Cashew- und Paranüsse. Nüsse stammen aus verschiedenen Pflanzenfamilien, deshalb muss nicht eine allgemeine Nussallergie vorliegen. Nüsse bzw. Mandeln sind in vielen Produkten enthalten: Marzipan, Krokant, Süßigkeiten, Müsliriegel, Gebäck, Pasteten usw. Alternativen: selbst backen, Nüsse evtl. durch Kokosraspel ersetzen.

Getreide Eine allgemeine Unverträglichkeit aller Getreidearten ist eher selten. Getreide-

produkte sind auch in Stärke, Cornflakes, Suppen, Soßen, Panaden usw. enthalten. Meist werden Reis, Hirse, Mais und Buchweizen gut vertragen. Zum Binden eignen sich Kartoffel- oder Maisstärke, Agar-Agar, Sojamehl oder Gelatine.

Gemüse und Obst Exotische Früchte werden zunehmend für Allergien verantwortlich gemacht (z. B. Kiwi, Litchi, Mango). Sellerie ist sehr allergen. Wenn Zitrusfrüchte und Beerenobst sowie salizylatreiche Gemüse eine Reaktion hervorrufen oder verstärken, liegt meist eine Überempfindlichkeit und keine Allergie vor. Kohlsorten, Spargel, Blattsalate, Salatgurken, Rettich und Radieschen wirken selten allergen. Zu Kreuzallergien siehe „Allergischer Schnupfen“.

Fische Salzwasserfische führen häufiger zu Allergien als Süßwasserfische. Schalen-/Krebstiere können sehr starke Allergien auslösen.

Gewürze, Soja Vorsicht bei Gewürzen mit Sellerie, Beifuß, Curry (= eine Mischung unterschiedlichster Gewürze) und Basilikum. Weißer Pfeffer, Nelken, Rosmarin, Majoran und Kresse sind eher verträglich. Soja wird als hochwertiges Eiweiß vielen Lebensmitteln zugesetzt, auch Süßigkeiten, Backwaren, Fleisch- und Wurstwaren, Suppen usw.



Tipps

Informationsmaterial erhalten Sie u. a. bei

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – www.dge.de
- Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) – www.bzfe.de



Sonnenallergie

Wärmende Sonnenstrahlen und Licht sind die Grundlagen für das Leben von Mensch, Tier und Pflanze. Sonnenstrahlen allein, meist jedoch in Verbindung mit Inhaltsstoffen von Kosmetika, Sonnenschutzmitteln oder Medikamenten können allergische Reaktionen hervorrufen.

Polymorphe Lichtdermatose

Die häufigste durch Sonnenlicht hervorgerufene Hauterkrankung ist die polymorphe Lichtdermatose. Stunden bis wenige Tage nach intensiver Sonnenbestrahlung kommt es zu Juckreiz, Rötungen und schließlich zu kleinen Knötchen (Papeln). Diese können auch zu Bläschen oder sogar Flecken werden. Bei etwa 80 Prozent der Sonnenallergiker werden die Symptome durch UV-A-Strahlen hervorgerufen. Kosmetika können die Auslöser der Sonnenallergie sein. Am besten ist es, sich langsam an Sonne zu gewöhnen und Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (evtl. frei von Fett und Konservierungsstoffen) zu verwenden.

Mallorca-Akne

Die sogenannte Mallorca-Akne entsteht nach längerem Aufenthalt unter starker Sonneneinstrahlung in Verbindung mit Inhaltsstoffen von Kosmetika. Vorwiegend im Bereich der Schultern und der Oberarme bilden sich einheitliche, hautfarbene Knötchen. Wenn die Sonne

gemieden wird, geht diese Akne oft spontan zurück.

Phototoxische Reaktionen

Auslöser dieser und der photoallergischen Reaktionen sind bestimmte Medikamente (vor allem Antibiotika, Johanniskrautpräparate und Psychopharmaka), Pflanzen (z. B. Johanniskraut innerlich angewendet), Hautpflege- oder Sonnenschutzmittel sowie Kosmetika. Die Haut rötet sich, juckt und brennt. Lesen Sie den Beipackzettel Ihrer Medikamente, meiden Sie Kosmetika, wechseln Sie ggf. das Sonnenschutzmittel (frei von Fett und Konservierungsstoffen).



Tipps

- Bekleiden Sie empfindliche Stellen.
- Bevorzugen Sie den Aufenthalt im Schatten.
- Lesen Sie den Beipackzettel von Medikamenten und die Zusammensetzung („Ingredients“) von Sonnenschutzmitteln und Kosmetika.



Tierhaar- und Kontaktallergie

Tierhaarallergie

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung sind nicht nur die Tierhaare oder -federn bzw. Hautschuppen die Allergieauslöser, sondern auch Kot-, Urin- und vor allem Speichelreste. Sie trocknen auf dem Fell bzw. den Federn und zerfallen in kleinste Teile, ähnlich dem Kot der Hausstaubmilben. Sie können eingeatmet werden und als Beschwerden Fließschnupfen, Bindehautentzündung, Hautreaktionen und sogar Asthma verursachen.



Tipps

- Den Kontakt zu den Haustieren (z. B. Katze, Hamster, Meerschweinchen, Kaninchen, Pferde, Wellensittiche, Kanarienvögel, Papageien) meiden ist problematisch, aber oft unvermeidlich
- Kinder- und Schlafzimmer tierfrei halten!

Kontaktallergie

Allergische bzw. Kontaktexzeme werden durch den direkten Hautkontakt mit den Allergenen ausgelöst. Diese können in Metallen mit Nickelanteil (z. B. Modeschmuck, Knöpfe, Verschlüsse) stecken, auch in Kosmetika, Kunststoffen, Kleiderfasern und Chemikalien (z. B. Reinigungs- und Putzmittel). Es besteht eine Kennzeichnungspflicht sowohl für die wichtigsten Duftstoffe als auch für sämtliche Inhaltsstoffe von kosmetischen Produkten („Ingredients“).

Nach dem Kontakt mit dem Allergen treten entweder sofort oder erst nach Stunden juckende Hautrötungen, Schwellungen und evtl. nässende Bläschen auf. Diese heilen meist spontan ab, wenn der auslösende Stoff gemieden wird.

Schimmelpilzallergie

Energiesparmaßnahmen verfehlen ihre Wirkung nicht: immer dichter schließende Fenster und Türen, Innenverkleidungen an Außenwänden, Kunststofftapeten mit Dämmschichten usw. führten letztlich zu einer spürbaren Senkung der Heizkosten. Das wird bei der Heizkostenabrechnung deutlich sichtbar. Ebenso deutlich sichtbar sind die Nachteile, wenn auch oftmals (zu) spät: Schimmelflecken an besonders gefährdeten Stellen.

Schimmelpilze lieben ein feuchtwarmes Klima und gedeihen vor allem im Badezimmer, an Stellen ohne Luftaustausch (z. B. hinter Möbeln und Holzverkleidungen), in Zimmerecken die Kältebrücken bilden, an Luftbefeuchtern von Heizkörpern, in Topfpflanzen mit Erde, im Garten und Kompost.

Schimmelpilze bilden Sporen, das sind ihre Samen, die sich über die Luft verbreiten und dann eingeatmet werden. Die Folgen: Atemwegsallergien mit verstopfter Nase, Niesreiz, Schnupfen, Husten und asthmatischen Beschwerden.

Schimmelpilze mögen auch Lebensmittel: Ob weiß, rot, grün oder blau – mit ihrem Geflecht überziehen und durchdringen sie Lebensmittel wie Brot, Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Säfte und Nüsse usw. Unbedenklich ist nur der gezüchtete Edelschimmel, z. B. am Camembert. Sonst ist höchste Vorsicht geboten: Verschiedene Schimmelpilze sind hochgiftig und gelten sogar als krebserregend. Sie können zu Verdauungsstörungen, Krämpfen und Erbrechen führen.

Befallene Stellen ausschneiden oder das Lebensmittel wegwerfen? Entscheiden Sie sich für Letzteres, gehen Sie auf Nummer sicher: Schimmelpilze können ihr zerstörerisches Werk längst begonnen haben, bevor sie sichtbar werden.



Tipps

- Lebensmittel nach Vorschrift lagern, in der Regel trocken bzw. gut gekühlt.
- Küchenabfälle rasch entsorgen, Kühl-/ Gefrierschränke und Abfallbehälter regelmäßig reinigen.
- Die Luftfeuchtigkeit in den Räumen gering halten (unter 60 %) und Hygrometer nutzen; Vorsicht im Badezimmer (feuchte Wände, Fugen, Duschvorhänge). Schimmelpilze professionell entfernen (Atemschutz).
- Unabhängig von der Jahreszeit alle Räume der Wohnung mindestens einmal täglich gründlich lüften: Türen und Fenster auf Durchzug stellen. Die frische Luft kann die Raumfeuchtigkeit wieder besser aufnehmen.
- Räume nicht zu sehr auskühlen lassen, auf ausreichenden Abstand von Möbeln zu den Wänden achten.
- Zimmerpflanzen mit Erde und Gartenarbeiten meiden.



Hausstauballergie

Furchterregend sehen sie aus, wie Monster von einem fremden Planeten: die Hausstaubmilben. Gott sei Dank nur unter sehr starker Vergrößerung. In Wirklichkeit sind diese etwa 0,3 mm „großen“ und damit unsichtbaren Spinnmilben unsere natürlichen Mitbewohner und als solche harmlos. Allerdings nicht für die Menschen, die darauf allergisch reagieren!

Ihre Namen haben sie bekommen, weil sie den größten Teil des Hausstaubes produzieren und damit Hausfrauen wie Hausmänner schier zur Verzweiflung treiben. Diese Milben, die keine Krankheiten übertragen und den Körperkontakt meiden, ernähren sich hauptsächlich von menschlichen Hautschuppen, die sie als Kot wieder ausscheiden. Die Kotbällchen trocknen aus und zerfallen zu Feinstaub – der größte Teil des Hausstaubes.

Wird dieser „Staub“ eingeatmet, dann reagieren Allergiker mit Bindehautentzündung der Augen, verstopfter Nase, Husten und sogar mit asthmatischen Beschwerden, seltener mit Niesreiz und Schnupfen.

Hausstaubmilben mögen es – ähnlich wie die Schimmelpilze – warm und feucht: etwa 20 bis 25 °C und 70 bis 80 Prozent Luftfeuchtigkeit. Geradezu ideale Bedingungen bietet der Mensch in seinen Schlafräumen, insbesondere in Matratzen und Betten. Aber auch Teppiche, Teppichböden, Kissen, Decken und Kuscheltiere werden gerne besiedelt. Die Belastung der Innenräume durch Hausstaub-

milben kann getestet werden; lassen Sie sich beraten, ob spezielle Pulver oder Sprühlösungen zur Vernichtung von Hausstaubmilben sich positiv oder eher negativ auswirken.



- Gut lüften und die Luftfeuchtigkeit unter 50 % bei einer Temperatur von rund 20 °C halten (Schlafräume 18 °C).
- Auf textile Einrichtungsgegenstände und Böden verzichten.
- Staub wischen mit einem feuchten Tuch, Staubsauger mit Mikrofilter verwenden (ggf. Mundschutz).
- Kleidung und Bücher in geschlossenen Schränken aufbewahren.
- Matratzen, Kissen und Betten mit allergen- und milbendichten Bezügen umhüllen.
- Textilien sollten bei mindestens 60 °C waschbar sein, dabei sterben die Milben ab (oder bei rund -10 °C für mindestens 10 Stunden einfrieren).

Latex- und Arzneimittelallergie

Latexallergie

Der Baum „weint“, sagen die Eingeborenen, wenn die „Milch“ aus dem tropischen Kautschukbaum – Latex genannt – fließt. Latex bildet die Grundlage für vielerlei Produkte: Er wird vor allem für medizinische Artikel verwendet, allen voran den Einmal- bzw. OP-Handschuhen, gefolgt von Fingerlingen, Infusionsschläuchen, Kathetern bis zu den Heftpflastern. Latex kann auch in Radiergummi, Klebestreifen, Luftballons, Wärmflaschen, Turnschuhen, Schnullern, Kompressionsstrümpfen, Kondomen und Matratzen verarbeitet sein.

Die allergischen Reaktionen – juckender, entzündlicher Hautausschlag – werden seltener durch den direkten Kontakt ausgelöst: Häufiger sind eingeatmete Teilchen, zum Beispiel von gepuderten Handschuhen, die Verursacher. Vielen davon Betroffenen läuft die Nase, jucken und tränen die Augen, verengen sich die Atemwege bis hin zu asthmatischen Anfällen.

Verschiedene Früchte wie Avocado, Banane, Kiwi, Mango und Pfirsiche enthalten die gleichen oder gleich wirkende (Kreuz-)Allergene wie Latex.

Arzneimittelallergie

Arzneimittel können Allergien auslösen. Besonders häufig treten diese bei Penicillin (Antibiotika) auf. Eher selten tritt eine (Pseudo-)Allergie bzw. Intoleranz gegenüber Acetylsalicylsäure (ASS) sowie bei Salizylaten (z.B. in Spierblume, Pestwurz, Weidenrinde) auf.

Die Symptome der Arzneimittelallergie können von einer relativ harmlosen Hautreaktion über Asthmaanfälle bis hin zum Kreislaufkollaps reichen. Deshalb sollten Patienten mit einer Arzneimittelallergie immer einen Allergiepass bei sich tragen.



Tipps

- Beipackzettel lesen! Dort sind auch Hilfs-, Farb- und Konservierungsstoffe angegeben.
- Auslöser können auch Zusatzstoffe sein.
- Lassen Sie sich beraten (Arzt, Apotheke).
- Stets aktuellen Allergiepass mitführen.



Insektengiftallergie

Vom Frühjahr bis weit in den Herbst hinein umschwirren sie uns: Insekten, nützlich, jedoch nicht ungefährlich! Der Stich einer Biene oder Wespe, einer Hummel, Hornisse oder Mücke ist für jeden unangenehm. Meistens bleibt es aber bei mehr oder weniger schmerzhaften, geröteten Schwellungen, die tagelang anhalten und jucken können. Besonders gefährlich sind Stiche im Gesicht, in den Hals und im Schleimhautbereich des Mundes.

Insbesondere das Gift von Bienen oder Wespen kann allergische Reaktionen auslösen, wenn es in die Blutbahn gelangt: Neben den bereits erwähnten Beschwerden können großflächige Schwellungen, auch im Gesicht und am Hals, auftreten. Hautreaktionen am ganzen Körper, Übelkeit, Brechreiz, Atemnot und Blutdruckabfall kündigen Kreislaufbeschwerden bis hin zum Kollaps an. Ärztliche Behandlung ist dann dringend anzuraten!



Tipps

- Kratzen Sie den Stachel, zum Beispiel der Biene, mit dem Fingernagel weg und kühlen Sie die Einstichstelle.
- Bei Insekten Ruhe bewahren und hastige Bewegungen vermeiden.
- Gehen Sie den Insekten aus dem Weg: meiden Sie also Gartenarbeit, blühende Blumen, Sträucher und Bäume, Fallobst, Mülltonnen, Abfallkörbe, Trinken und Essen im Freien.
- Tragen Sie helle Bekleidung, gehen Sie vor allem nicht barfuß.
- Stark duftende Kosmetika können Insekten anziehen.
- Nehmen Sie ggf. ein Notfallset und den Allergiepass mit.



Allergien vermeiden, erkennen, behandeln

Allergien vermeiden

Wenn Sie unter Allergien leiden, sollten Sie auf eine gesunde Lebensweise achten: Ernähren Sie sich vielseitig, ausgewogen und vollwertig (auch in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Kindern insbesondere im ersten Lebensjahr), vermeiden Sie Übergewicht. Sportliche Aktivitäten stärken nicht nur Ihr Immunsystem, sondern den ganzen Körper; sorgen Sie für ein gutes Wohnklima, vermeiden Sie Schadstoffbelastungen (auch Passivrauch) und rauchen Sie nicht. Jugendliche, die aus einer allergischen Familie stammen, sollten dies bei der Berufswahl berücksichtigen. Einige Arbeitsplätze können Allergien auslösen.

Die Allergene meiden ist zwar die beste Vorbeugung, jedoch oft nicht bzw. nur schwer möglich: am Beispiel der Pollen- und Hausstauballergie wurde dies deutlich. Gott sei Dank gibt es aber auch hier Möglichkeiten,

wenigstens die Schwere der Erkrankungen zu mildern und die Häufigkeit der Allergieschübe zu reduzieren.

Allergene erkennen

Die Suche nach den Allergenen ist eine Herausforderung nicht nur für den Arzt, sondern auch für den Patienten. Im Vordergrund steht dabei die Selbstbeobachtung in Bezug auf jene Stoffe, die eine Allergie auslösen können. Dabei hilft ein „Tagebuch“, Allergene und Pseudo-Allergien bzw. sonstige Ursachen aufzudecken. Das ist bei Kontakt-, Sonnen- und Insektenstichallergie, meist auch noch bei der Arzneimittelallergie einfacher als bei den atopisch bedingten Reaktionen, wie sie der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen), der Asthma- und Lebensmittelallergie sowie der Neurodermitis zugrunde liegen.

Selbstbeobachtung

Als Vorbereitung auf ein ärztliches Gespräch machen Sie sich Folgendes bewusst:

- Zum Inhalt eines Lebensmittel-Symptome-Tagebuches siehe Seite 12
- Treten die Beschwerden während des ganzen Jahres oder nur zu bestimmten Zeiten auf?
- Eher in der freien Natur oder in (bestimmten) Innenräumen, ggf. bei welchen Gelegenheiten?
- Was bessert/verschlechtert die Beschwerden bzw. wann verändern sie sich?
- Haben Sie selbst einen Verdacht, welche Lebensmittel, Bäume, Gräser, Gewürze, Medikamente, Kosmetika, Reinigungsmittel usw. infrage kommen?
- Welche Behandlung (im weitesten Sinne) ist bisher erfolgt?

Neben dem ärztlichen Gespräch gibt es verschiedene Hauttests, um die Allergene zu entdecken. Auch Labortests können sehr aufschlussreich sein. Durch sogenannte Provokationstests werden Allergene am Ort ihrer Wirkung getestet, die Reaktion wird also bewusst hervorgerufen. Dadurch soll der Beweis erbracht werden, dass verdächtige Allergene für die Krankheit wirklich verantwortlich sind. Bei Asthma gehören Atem- und Lungenfunktionstests zur Diagnostik.

Allergien behandeln

Es gibt zahlreiche Medikamente, die vorbeugend wirken bzw. die Beschwerden bessern, jedoch nicht die Ursache beseitigen können. Die Hyposensibilisierung ist ein vielversprechender Therapieansatz, der an der Wurzel des Übels anpackt und so viel bedeutet wie „unempfindlich machen“. Dabei werden die Allergene, zum Beispiel bei der allergischen Rhinitis die Pollen, über einen längeren Zeitraum in kleinen Mengen zugeführt, damit sich der Körper allmählich daran gewöhnt. Das kann einerseits bedeuten, dass die Beschwerden für einige Jahre nicht mehr oder nicht so stark auftreten, andererseits sich der Heuschnupfen nicht zu einem allergischen Asthma weiterentwickelt. Gute Erfolge gibt es auch bei der Insektengiftallergie.

Stress, Angst, Überlastung und seelische Spannungen können sich vor allem auf allergisches Asthma und Hautreaktionen negativ auswirken. Durch Entspannungsübungen (z. B. autogenes Training, Yoga, Meditation) können Allergiker ihre Krankheit günstig beeinflussen.



energie·BKK

24/7 Servicehotlines

Kundenservice
0511 911 10 911

Arbeitgeberservice
0511 911 10 970

Lob & Kritik
0511 911 10 988

Postanschrift

energie-BKK · 30134 Hannover

Online-Servicecenter

osc.energie-bkk.de

Internet

www.energie-bkk.de

info@energie-bkk.de

