Süddeutsche Zeitung
SZ.de Zeitung **Magazin**

20. JULI 2021 • GESUNDHEIT

»Niemand muss eine Allergie still leidend ertragen«

Immer mehr Menschen reagieren allergisch auf Pollen und Gräser. Woran liegt das? Was kann man dagegen tun? Die Allergologin Katja Nemat erklärt, warum die Pollensaison immer länger dauert, welche Vorteile Bauernhofkinder haben – und ob Betroffene besser abends oder morgens joggen gehen sollten.

Interview: Christopher Bonnen

Eine Maske kann helfen gegen Pollen in freier Wildbahn – wenigstens diese Erkenntnis brachte die Corona-Pandemie mit sich.
Foto: Andrea Comi / Getty Images

SZ-Magazin: Rote Augen, fließende Tränen und Niesen, Niesen, Niesen. Warum kapituliert unser Körper vor so etwas Harmlosem wie Blütenstaub, Frau Nemat?
Katja Nemat: Allergien sind im Grunde ein Irrtum des Immunsystems. Es ist darauf ausgelegt, fremde, potenziell gefährliche Antigene zu erkennen und Abwehrreaktionen im Körper einzuleiten, zum Beispiel Fieber oder Durchfall, um ein Virus loszuwerden. Auch Schnupfen ist sinnvoll, weil so die Viren mit dem Sekret aus der Nase fließen. Aber bei den Pollen liegt eine Verwechslung vor.

Unser Körper verwechselt Pollen mit gefährlichen Viren?
So ähnlich. Bei einer Allergie hält unser Immunsystem eigentlich harmlose Umwelt-Antigene für abwehrwürdig. Die Immunzellen haben die sogenannten Allergene dann im Gedächtnis gespeichert und leiten beim erneuten Kontakt eine körperliche Reaktion ein. Das macht Allergien so merkwürdig – an ihnen ist nämlich rein gar nichts

sinnvoll. Trotzdem haben Allergien in den vergangenen Jahren zugenommen – wir gehen davon aus, dass aktuell rund 30 Prozent der Erwachsenen und bereits jedes vierte Kind in Deutschland unter Allergien leiden Das hat auch mit der modernen Lebensweise in den Industrienationen zu tun. Stark vereinfacht könnte man sagen: Unserem Immunsystem ist in unserer sauberen und keimfreien Welt ein bisschen langweilig. Es beschäftigt sich mit dem, was es findet – und das sind oft die harmlosen Pollen.

Kann man daraus schlussfolgern, dass Kinder wieder öfter im Dreck wühlen sollten? Härtet das ab?
Tatsächlich sind solche Überlegungen Gegenstand der Forschung. Die Faktoren, die eine Schutzwirkung gegen die Ausbildung von Allergien haben, müssen aber noch genauer erkannt und definiert werden, um allgemeine Empfehlungen zur Vorbeugung zu geben. Und natürlich dürfen solche Präventionsempfehlungen auch nicht schaden. Aufrufe zum Nicht-Händewaschen vor dem Essen etwa könnten andere Erkrankungen hervorrufen. Und die heutigen Hygienestandards haben ja auch Vorteile: Die Säuglingssterblichkeit ist zum Beispiel viel geringer als in früheren Generationen, schwere Infektionserkrankungen im Kindesalter sind stark zurückgegangen.

Es gibt Studien, wonach Menschen, die auf einem Bauernhof aufgewachsen sind, seltener Allergien entwickeln.
Viel seltener, das ist richtig, auch wenn die Mutter sich während der Schwangerschaft regelmäßig im Kuhstall aufgehalten hat. Es wird noch überlegt, wie man aus diesem »Bauernhof-Effekt« wirklich brauchbare Empfehlungen – zum Beispiel auch für Stadtkinder – ableitet.

Gesundheit!

Süddeutsche Zeitung Magazin
Gesundheit!

Fit, entspannt, zufrieden: der SZ-Magazin-Newsletter für ein gesundes Leben.

○ *Frau* ○ *Herr* ○ *Divers*

Vorname *Nachname* *Ihre E-Mail-Adresse **

☐ *Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und bin mit der Auswertung meiner Nutzung der Newsletter einverstanden. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden. Mehr Informationen finde ich in der Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

Nicht alle Leute reagieren auf Pollen gleich. Ich etwa niese ständig und huste ab und zu heftig. Andere dagegen haben ständig die Nase zu. Warum reagieren wir auf die gleichen Pollen nicht gleich?
Es gibt tatsächlich verschiedene Muster. Die einen haben etwa Fließschnupfen, juckende und tränende Augen und das Kratzen im Hals, eher akute Beschwerden also. Andere klagen über Stockschnupfen, also eine anhaltend verstopfte Nase, und wieder andere reagieren verstärkt über die Haut, weil sie dort sowieso empfindlicher sind. Menschen mit einer Veranlagung zum Asthma werden durch Pollen eher Atembeschwerden wie Reizhusten oder Luftnot erleiden.

Meistgelesen diese Woche:

Salat mit Nektarinen und karamellisiertem Ziegenkäse

Mit diesem einfachen Salat mit Nektarinen und karamellisiertem Ziegenkäse zaubern Sie den Sommer auf den Teller. Praktisch: Das Balsamico-Dressing lässt sich für weitere Salate aufheben.

Meine Freundin zum Beispiel reagiert nicht nur anders, sondern auch viel heftiger als ich. Bin ich bloß ein bisschen sensibel, aber sozusagen gar kein echter Allergiker?
Es gibt definitiv unterschiedliche Sensibilisierungsgrade. Menschen wie Sie reagieren erst ab einem höheren Schwellenwert, während Ihre Freundin schon die ganze Zeit eine subtile Schleimhautreaktion hatte. Wenn dann die starke Pollenbelastung kommt, reagiert sie heftiger, weil ihre Schleimhäute schon entzündet und geschwollen sind und die Immunzellen schon aktiviert. Häufig sehen wir bei Heuschnupfen auch, dass sich die Schleimhäute allgemein leichter reizen lassen, also hyperreagibel werden. Dann irritieren auch Staub und Zigarettenrauch. Das hängt alles mit der Allergie zusammen.

Dr. Katja Nemat ist praktizierende Allergologin in der Praxis für Pneumologie und Allergologie am Kinderzentrum Dresden-Friedrichsstadt und Vorstandsmitgleid beim Ärzteverband Deutscher Allergologen (AeDA).
Foto: Kinderzentrum Dresden-Friedrichstadt

Sie sagten eben, es gebe die Vermutung, dass die Zahlen der Allergikerinnen und Allergiker steigen, weil die Hygiene immer weiter zunimmt. Warum aber hat es nun ausgerechnet mich erwischt? Bin ich im Umkehrschluss besonders reinlich?
Eine genetische Veranlagung ist Voraussetzung für die Entwicklung einer Allergie. Deswegen haben Kinder allergischer Eltern auch ein erhöhtes Risiko, eine sogenannte atopische Erkrankung, also ein Asthma, eine Neurodermitis oder Heuschnupfen zu entwickeln. Dieses Risiko ist nochmal höher, wenn beide Eltern betroffen sind. Ob allerdings das genetische Risiko später im Leben einmal zum Ausbruch kommt, wird auch durch Umwelteinflüsse aufs frühkindliche Immunsystem bestimmt. Diese Prägung findet in den ersten tausend Tagen des Lebens statt, das heißt schon in der Schwangerschaft und den ersten beiden Lebensjahren. Günstig sind zum Beispiel viele harmlose Virusinfektionen im Kleinkindesalter, die das Immunsystem trainieren. Auch Impfungen schützen eher vor Allergien. Ernährung

scheint aber auch eine große Rolle zu spielen und eben der schwer auf einen einzelnen Punkt zu bringende »Bauernhof-Effekt«. Um also auf Ihre Frage zurückzukommen: Ihre persönliche immunologische Prägung ist schon lange abgeschlossen. Eine Allergie kann tatsächlich in jedem Alter noch ausbrechen. Reinlichkeit, auch die des letzten Pandemie-Jahres, war bei Ihnen nicht der Auslöser.

Kann es auch daran liegen, dass diese Saison besonders heftig war?
Sie haben recht, dass die Pollensaison in diesem Jahr eine besondere war. Der vorige Winter war lang, das Frühjahr früh sonnig und dann lange kühl. Die Hauptblüte der Birke hat recht spät begonnen, und so kamen die Birken- und Gräserpollen schnell hintereinander. Dazu kommt, dass Großstadtpollen immer aggressiver werden. Leben Sie in einer Großstadt?

Ja – aber wieso sind denn ausgerechnet Städte schlecht für Allergiker? Man könnte doch meinen: mehr Beton, weniger Blütenstaub?
Tatsächlich ist die Belastung durch Pollen in Städten zwar geringer als auf dem Land, aber doch insgesamt hoch. Außerdem werden Pollen aggressiver, wenn Schadstoffe sich an sie heften. Aufgrund der höheren Schadstoffbelastung in Städten produziert der Pollen dort mehr Stressproteine, die wiederum die eigentlichen Allergie-Auslöser beim Heuschnupfen sind. Das ist insbesondere für Birkenpollen gezeigt worden. Leider wurden in vielen Städten ausgerechnet Birken an stark befahrene Straßen gepflanzt. Dazu kommt ein weiterer Effekt: Schadstoffe wie Feinstaub und Abgase reizen die Schleimhäute zusätzlich und können die Symptome einer Allergie und vor allem eines Asthmas dadurch verschlimmern.

Gefühlt beginnt die Pollensaison heute früher als noch vor einigen Jahren und dauert länger. Ist das denn auch so?
Die Pollensaison hat sich verlängert und ist intensiver geworden, das ist nachgewiesen. Und dafür ist zu einem großen Teil auch der Klimawandel verantwortlich. Durch die globale Erwärmung beginnt die Blühsaison früher und endet später. Wer auf Baumpollen, Gräser- und Getreidepollen sowie Kräuter reagiert, hat inzwischen nur noch zwei bis drei Monate im Jahr Ruhe. In besonders milden Wintern registrieren wir manchmal schon im Dezember die ersten Haselpollen. Außerdem hat sich, auch wieder teils durch den Klimawandel bedingt, die Vegetation verändert. Und daher haben allergische Menschen jetzt zusätzlich mit neuen allergenen Pollen wie Ambrosia, dem Traubenkraut, das eigentlich aus Nordamerika stammt, oder Oliven- und Zypressenpollen zu kämpfen.

> **»Einer Katze geht man leichter aus dem Weg als einer Birke.«**

Was kann ich als Allergie-Anfänger gegen meine Beschwerden tun?
Zuerst braucht es eine ordentliche Diagnose. Das betone ich, weil es oft nicht gemacht wird. Gehen Sie zu einem Allergologen oder einer Allergologin und machen Sie einen Test. Das ist meistens der Prick-Test mit den vielen kleinen Tropfen und Piksern auf dem Unterarm. Alternativ kann man Blut abnehmen. Und anhand der Ergebnisse sollten Sie sich beraten lassen.

Sollten wirklich alle, die ein bisschen Niesen, Husten oder tränende Augen haben, gleich in die Facharztpraxis gehen? Manchmal kann das auch der Hausarzt diagnostizieren.
Für eine differenzierte Diagnostik benötigt es dann aber eine Ärztin oder einen Arzt mit der Zusatzbezeichnung Allergologie. Viele Leute meinen immer noch, Allergien haben so viele, das muss man eben aushalten, da kann man sowieso nichts tun – das stimmt aber gar nicht! Es gibt drei Säulen der Allergietherapie: Zunächst die Karenz, also sich fernhalten. Das reicht für manche Menschen schon, und zumindest mengenmäßig kann der Kontakt zu Pollen auch reduziert werden. Auch wenn eine Karenz bei Pollen natürlich viel schwieriger ist als bei einer Tierhaarallergie – einer Katze geht man leichter aus dem Weg als einer Birke.

Wie umschifft man Pollen im Alltag?
Das kommt darauf an, wo man lebt. In der Großstadt sinken die Pollen abends herab, dann ist die Belastung am höchsten. Gerade dann, wenn Feierabend ist und man joggen oder Fußball spielen will. Wer in der Stadt lebt, sollte möglichst morgens lüften, nicht abends. Zwischen sechs und acht Uhr ist die pollenärmste Zeit des Tages in einer Stadt, da können Sie durchlüften und über den Tag und am Abend jeweils fünf bis zehn Minuten lang stoßlüften. Sonst gelangen zu viele Pollen in die Wohnung. Man hat gemessen, dass durch Dauerlüften die Pollenbelastung in den Wohnungen fast genauso hoch ist wie draußen.

Und wie ist es auf dem Land?
Genau umgekehrt. Da ist morgens die stärkste Pollenbelastung, und man sollte in den späteren Abendstunden lüften, zwischen 20 und 24 Uhr. Auch fürs Joggen gilt: In der Stadt morgens vor der Arbeit raus, auf dem Land eher abends.

Was muss ich im Alltag noch beachten?
Man denkt nicht daran, dass man selbst Pollen mit in die Wohnung bringt: an der Kleidung oder in den Haaren, gerade in langen. Die Pollen verfangen sich über den Tag. Dann nimmt man sie mit ins Bett, verbringt viele Stunden mit ihnen und wacht morgens mit aufgequollenen Schleimhäuten auf. Abends die Haare kräftig bürsten oder waschen ist sinnvoll. Außerdem sollten Sie die Kleidung außerhalb des Schlafraums wechseln und mit frischen Klamotten ins Bett gehen. Nachts das Fenster zulassen, Bettwäsche regelmäßig waschen und freie Flächen, etwa Kommoden, feucht abwischen – die Pollen sind überall. Das sind kleine Tricks mit großer Wirkung.

Ein stark allergischer Freund sagte mir, es gebe nur eine echte Hilfe: Regen.
Ja, allerdings muss der Regen so stark sein, dass er die Luft wirklich reinigt. Diese kurzen, leichten Regengüsse im Sommer verstärken die Beschwerden oft nur. Bei leichtem Regen lösen sich die Pollen in den Wassertröpfchen auf und können noch einfacher in die Schleimhäute von Nasen und Rachen gelangen.

»Die Erfolgschancen einer Immuntherapie sind super.«

Sie sprachen eben von insgesamt drei Säulen der Allergietherapie. Wenn also zur richtigen Zeit lüften und Sport machen nicht reicht, auch nicht die Pollenschleuse vor dem Schlafzimmer – was dann?
Die zweite Säule ist die medikamentöse Therapie. Die Medikamente

sind einfach in der Apotheke zu bekommen und helfen teils ganz gut. Manche sind jedoch fast unbrauchbar. Da braucht es den Rat vom Arzt, auch weil Menschen unterschiedlich auf Pollen reagieren. Jemand, der eine Neurodermitis hat, reagiert mehr über die Haut und braucht eine andere Therapie und andere Medikamente als jemand mit Fließschnupfen oder Asthma.

Allergie-Tabletten machen müde, heißt es.
Es ist schade, dass so viele das noch immer denken. Das war früher eine bekannte Nebenwirkung der sogenannten Antihistaminika, die die Fähigkeit hatten, ins menschliche Nervensystem zu gelangen. Dadurch kam es zu Müdigkeit und Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit. Aber wir haben inzwischen neue Medikamente, die so verändert wurden, dass sie die Blut-Hirn-Schranke nicht mehr überwinden. Die wirken nur peripher, also zum Beispiel an Nase und Atemwegen, und machen zum größten Teil überhaupt nicht mehr müde. Leider werden in den Apotheken auch die alten noch verkauft, da muss man aufpassen.

Woran erkenne ich das denn?
Fragen Sie. Eigentlich muss die Apotheke darüber aufklären. Ich würde Ihnen raten, in der Apotheke zu sagen, dass Sie ein modernes Antihistaminikum möchten ohne sedierende Begleitwirkung. Außerdem wirken cortisonhaltige Nasensprays bei Heuschnupfen sehr gut, auch die bekommen Sie in der Apotheke. Eine ärztliche Beratung zur besten Therapie für Sie ist natürlich noch besser.

Was, wenn das alles nicht hilft? Gibt es Möglichkeiten, die Allergie für immer loszuwerden?
Das ist die dritte Säule der Allergietherapie: Die sogenannte allergenspezifische Immuntherapie als langfristige Lösung. Stellen Sie sich das wie eine Umschulung des Immunsystems vor.

Ich kenne die Begriffe Desensibilisierung und Hyposensibilisierung.
Alles Begriffe für dieselbe Therapie. Das Prinzip dahinter: Wir präsentieren dem Immunsystem regelmäßig den Stoff, auf den es allergisch reagiert – und erzeugen damit Toleranz. Im Immunsystem gibt es zwei Gegenspieler: Der eine Teil ist für Abwehr und Feinderkennung zuständig. Der andere sagt: Ich erkenne zwar das fremde Antigen, aber das ist doch harmlos, ich bleibe tolerant. Und mit der Immuntherapie kann der Körper durch regelmäßige Exposition mit dem betreffenden Allergen lernen, auf diesen toleranten Teil zu hören. Dazu wird das Therapie-Allergen unter die Haut gespritzt. Etwa einmal im Monat, anfangs etwas öfter, um die Dosis zu steigern. Die Toleranz entsteht dann recht schnell. Damit das auch so bleibt, sollte man diese Hyposensibilisierung aber mindestens drei Jahre lang durchführen.

Wie groß sind die Erfolgschancen?
Man erwartet schon im ersten Jahr einen gewissen Erfolg, spätestens im zweiten sollte es ganz sicher besser sein. Wenn das nicht der Fall ist, müsste die Ärztin oder der Arzt überlegen, ob das Therapie-Allergen das Richtige ist, und gegebenenfalls umschwenken. Aber das ist ja kein Blindversuch. Wenn ein guter Allergietest gemacht wurde, eine Pollenallergie gut diagnostiziert ist und man klar sagen kann, in welchen Monaten man wie reagiert – dann sind die Erfolgschancen der Immuntherapie super.

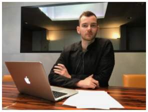
In der Pandemie tragen Menschen ständig FFP2-Masken. Werden in Zukunft Leute, die stark allergisch sind, zum Picknick im Park mit Maske kommen?

Die FFP2-Maske filtert auch Pollen weg, das kann eine Erleichterung sein. Das ist wenigstens ein positiver Begleiteffekt dieser Pandemie. Die Maske schützt aber nicht die Augen, und man hat die Maske natürlich nicht die ganze Zeit im Freien auf.

Was raten Sie mir: Sollte ich am besten heute noch einen Termin für die Langzeittherapie machen?
Nein, damit können Sie noch warten. Aber eine Diagnostik würde ich Ihnen empfehlen. In der Regel beobachtet man vor dem Beginn einer allergenspezifischen Immuntherapie zwei Saisons, denn der Pollenflug kann unterschiedlich sein. Es könnte auch passieren, dass Sie als Neu-Allergiker nächstes Jahr gar nicht mehr so reagieren. Dann wäre eine Langzeittherapie für Sie mehr Aufwand als Nutzen. Wenn die Pollen Ihnen aber nächstes Jahr wieder ähnliche Probleme bereiten, lohnt es sich. Die Therapie ist hoch effektiv, wirkt lange und kann auch eine Verschlimmerung der Allergie mit Ausbildung eines allergischen Asthmas verhüten.

Sie können also allen Allergikern Hoffnung machen, den Blütenstaub zu besiegen.
Ja, unbedingt. Und es gibt neben der klassischen Therapie mit Injektionen auch andere Immuntherapien, bei denen man regelmäßig Tropfen unter die Zunge gibt oder mit Tabletten die Toleranzentwicklung anregt. Man nennt das die sublinguale Immuntherapie. Die Tabletten und Tropfen können zu Hause eingenommen werden, man spart Praxisbesuche, Fahrtwege, Termine. Allerdings muss die Behandlung täglich erfolgen, und vor allem in den ersten Wochen kann als Nebenwirkung ein Jucken oder Brennen im Mund auftreten. Das geht mit der Zeit häufig vorbei. Leider halten viele Menschen die sublinguale Behandlung aber nicht durch und brechen vorzeitig ab. Man sollte immer im Einzelfall besprechen, ob man mit Spritzen, Tabletten oder Tropfen behandelt. Das Wichtigste ist: Niemand muss eine Allergie still leidend ertragen, erst recht nicht lebenslang.

Das könnte Sie auch interessieren:



SZ Plus **Was die Sprache über einen Menschen verrät**

Auf jeden Fall mehr als unser Fingerabdruck, sagt Patrick Rottler. Der Sprachprofiler erklärt, woran sich Lügen erkennen lassen, auf welche Worte man lieber verzichten sollte, wenn man ernst genommen werden möchte – und wie sich männliche von weiblicher Ausdrucksweise unterscheidet.