



ALLERGIE.
• Schnupfnase,
juckende Augen,
Hautausschlag,
Müdigkeit oder
Durchfall – eine
Allergie kann
sich auf viele
Arten zeigen.
Wie sie entsteht
und was wirk-
lich helfen kann.

TEXT *Susanne Lehrner*
ILLUSTRATIONEN *Sophie Kuhn/Oh Ofi*

Wie entsteht eine Allergie? Was unterscheidet sie von einer Intoleranz?

Und sind Allergien eine Zivilisationskrankheit? Wir haben die Antworten.

Der Begriff „Allergie“ bedeutet aus dem Altgriechischen übersetzt „Fremdreaktion“ und beschreibt eine Art Fehlalarm bzw. eine Überreaktion des Immunsystems gegen von außen in den Körper eindringende Stoffe, also Fremdstoffe, wie es Allergene sind. Die Aufgabe unseres Immunsystems ist, zu unterscheiden, ob in den Körper eindringende Stoffe harmlos oder gefährlich sind. Dabei sollte es harmlose Stoffe ignorieren und gegen Krankheitserreger aktiv werden. Bei einer allergischen Reaktion schätzt unser Abwehrsystem die Lage allerdings falsch ein – es kommt zu einer überschießenden Abwehrreaktion und zur Bildung von IgE-Immunglobulinen. Die Antige-

ne kommen entweder über die Lunge, den Verdauungstrakt, die Haut, die Schleimhäute oder über das Blut in den Körper. Bei einer allergischen Reaktion stimuliert das Allergen über IgE die Entzündungszellen. Die Folge: chronische Entzündungen an den jeweiligen Kontaktflächen und Symptome wie rinnende Nase, rote Augen, Ekzeme oder Darmprobleme.

UMWELTFAKTOREN. Weltweit steigen die Zahlen an AllergikerInnen. Warum ist das so? „Die Entstehung von Allergien wird unterstützt durch den veränderten Lebensstil in Industrieländern, etwa durch übertriebene Hygiene, die auch zu einer Verarmung unseres Mikrobioms führt, also der guten Keime, die unsere Körperoberflächen außen und innen besiedeln“, erklärt die Präsidentin der *Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie*, Erika Jensen-Jarolim. „Vor allem Umweltbelastungen und der Klimawandel führen dazu, dass sich die Blühzeiten der Pflanzen verlängern und im Kalender nach vorne verschieben sowie invasive Pflanzenarten nun auch bei uns gedeihen. Verschmutzte Luft belastet die ohnehin schon überreizten Atemwege und versetzt Pflanzen derart unter Stress, dass sie mehr Pollen produzieren, der durch die Umweltschadstoffe noch dazu aggressiver wird.“ Dass über Globalisierung und weltweiten Verkehr Pflanzenarten in Gebiete gelangen, in denen sie eigentlich nicht heimisch sind, wie etwa das Ragweed, lässt die Allergikerzahlen weiter stei-

gen. Bei der Entstehung von Allergien spielen allerdings – abgesehen von Umwelteinflüssen, Hygiene und Medikamenteneinnahmen, etwa Antibiotika – auch Nährstoffdefizite unserer Immunzellen und auch genetische Faktoren, die für die Dichtigkeit der Körperbarriere gegen Allergene verantwortlich sind, eine Rolle.

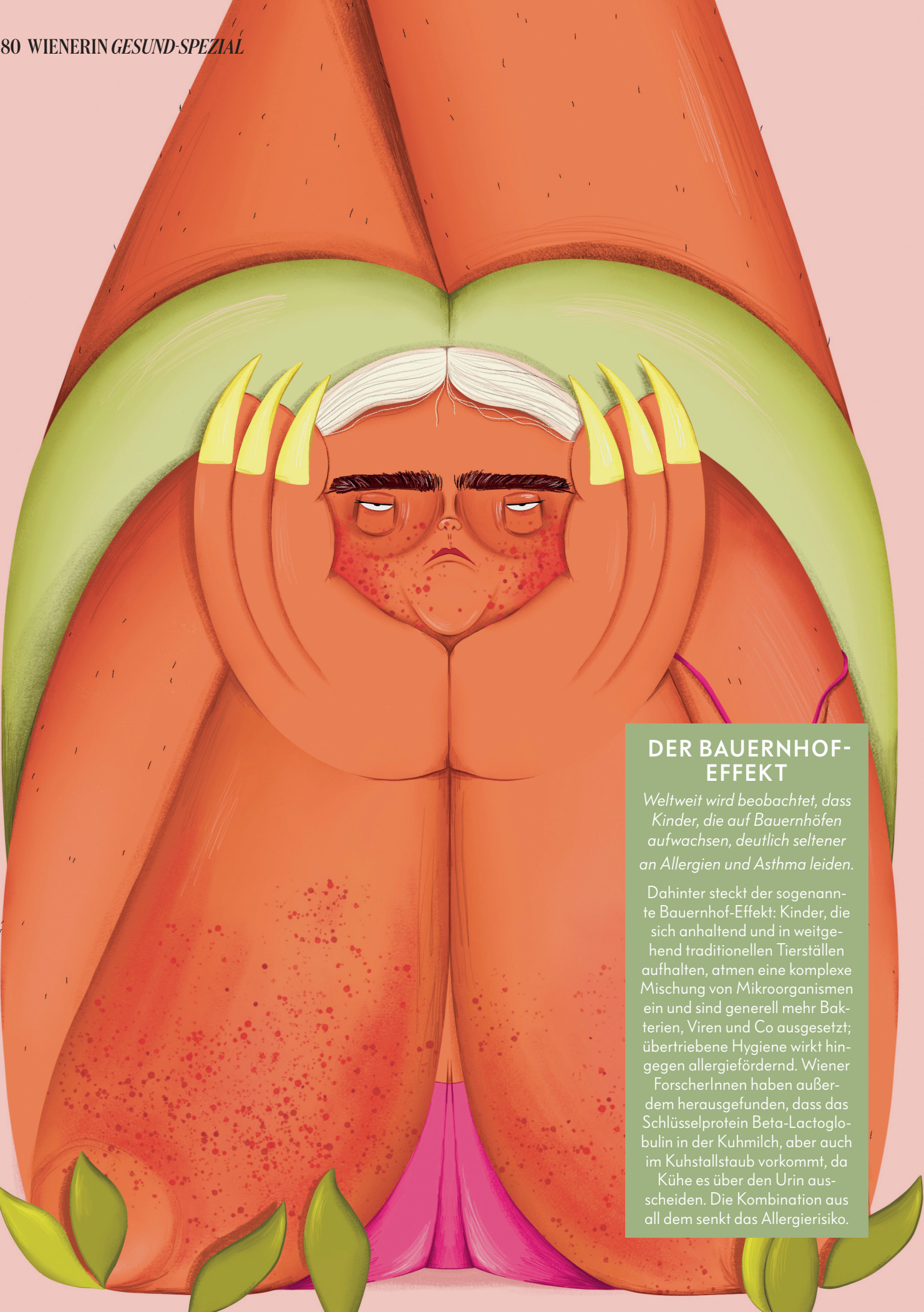
Eine Allergie kann übrigens in jedem Alter entstehen und sollte auch nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Gerade beim oft als harmlos angesehenen Heuschnupfen betont die Allergologin: „Eine späte Diagnose und ein verzögerter Therapiebeginn haben für Pollenallergiker Folgen. Das Asthmarisiko wird erhöht, denn bleibt die allergische Entzündung unbehandelt, wandert sie in die unteren Atemwege.“ Auch bei allen anderen Allergien ist ►

ONE HEALTH

Die Gesundheit von Menschen, Tieren und Pflanzen ist durch die Umwelt eng miteinander verbunden.

Das One Health-Programm der WHO betont, dass wir Menschen in einer wechselseitigen Beziehung zu unserer Umwelt stehen, die uns positiv wie auch negativ beeinflusst. Punkto Allergien erklärt das etwa deren Zunahme, vor allem den der Pollenallergie – denn durch Klimawandel und Luftverschmutzung nimmt das allergene Potenzial der Pollen zu. Auf europäischer Ebene befasst sich die EAACI mit diesem Thema, in Österreich die *Österreichische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie* (ÖGAI).

Fehlalarm



DER BAUERNHOF-EFFEKT

Weltweit wird beobachtet, dass Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, deutlich seltener an Allergien und Asthma leiden.

Dahinter steckt der sogenannte Bauernhof-Effekt: Kinder, die sich anhaltend und in weitgehend traditionellen Tierställen aufhalten, atmen eine komplexe Mischung von Mikroorganismen ein und sind generell mehr Bakterien, Viren und Co ausgesetzt; übertriebene Hygiene wirkt hingegen allergiefördernd. Wiener ForscherInnen haben außerdem herausgefunden, dass das Schlüsselprotein Beta-Lactoglobulin in der Kuhmilch, aber auch im Kuhstallstaub vorkommt, da Kühe es über den Urin ausscheiden. Die Kombination aus all dem senkt das Allergierisiko.

es wichtig, früh eine Diagnose zu stellen. Gerade bei Insektengift-, Medikamenten- und Nahrungsmittelallergien (Erdnuss!) ist es wirklich lebenswichtig, sich auch selbst im Fall des Falles helfen zu können. Und ganz generell: Jeder Kontakt mit dem Allergen löst eine Entzündungsreaktion aus, die im Körper Stress erzeugt. Auf Dauer können sich dadurch Gewebeschäden entwickeln. Deshalb sollte in jedem Fall getestet werden.

PROVOKATION. Bei Verdacht gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine Allergie festzustellen, etwa mit dem sogenannten Prick-Test – dabei werden die Allergene auf den Unterarm aufgetragen, die Haut etwas eingeritzt; nach etwa 15 Minuten zeigen sich bei Vorliegen einer Allergie an der markierten Hautstelle eine juckende Rötung und Quaddelbildung. Beim Intrakutantest wird das Allergen in die Haut gespritzt, beim Epikutantest wird ein Pflaster mit dem Allergen für 24 bis 72 Stunden auf den Rücken geklebt. Sehr wichtig sind aber besonders auch Bluttests auf IgE, bei denen auf deutlich mehr Allergene auf einmal getestet werden kann. „Allen voran steht ein ausführ-

liches und oft detektivisches Patientengespräch, bei dem man auch oft auf unerwartete Allergiequellen im Garten, Haushalt oder am Arbeitsplatz stößt“, so Jensen-Jarolim.

Und wenn eine Allergie festgestellt wird? „Der sicherste Weg ist die Vermeidung der auslösenden Allergene. Ist das wie bei Pollen allerdings nicht möglich, gibt es verschiedene Medikamente und Möglichkeiten, die Symptome zu lindern – etwa die Einnahme von Antihistaminika oder Kortikoiden, die Anwendung unterschiedlicher Sprays und Cremes oder der Einsatz von Luftfiltern und das Tragen von Gesichtsmasken“, erklärt die Immunologin. Weiters gibt es die spezielle Allergenspezifische Immuntherapie (AIT) bzw. Hyposensibilisierung, bei der das Immunsystem wiederkehrend über Spritzen, Tropfen oder Tabletten mit steigenden Mengen des Allergens konfrontiert wird und somit lernt, eine Toleranz gegenüber den Antigenen zu entwickeln. Allerdings muss diese Therapie konsequent über drei bis fünf Jahre lang durchgehalten werden – dann braucht man weniger Medikamente und kann sich meist über eine deutliche Symptomlinderung freuen. —

SPORT TROTZ POLLENALLERGIE

Der sogenannte Heuschnupfen ist weltweit die am häufigsten auftretende Allergie. Sport stärkt das Immunsystem und ist deshalb für AllergikerInnen sehr zu empfehlen. Diese Tipps helfen:

WANN?

Am besten frühmorgens, denn da ist die Pollenbelastung am geringsten – und nach Regen, da ist die Luft sehr sauber.

WO?

Freies Gelände oder Felder eher meiden, Laubwälder schirmen hingegen die Pollen am besten ab. Bei starkem Pollenflug lieber ins Fitnesscenter, in die Sporthalle oder ins Hallenbad!

DANACH?

Kleidung außerhalb des Schlafzimmers wechseln und duschen.

Wunde Nase in der Pollenzeit?



Sanfte Heilung bei wunder Nase oder oberflächlichen Schädigungen am Auge

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Engelliche Einschaltung

CH-20220127-46



ALLERGIE RAUS!

Wir zeigen, wie Sie Ihr Zuhause mit einfachen Tricks möglichst allergen-arm gestalten – denn leider gibt es auch in den eigenen vier Wänden allerlei allergieauslösende Dinge.

Pollen

MITBRINGSEL. Hineingeflogen kommen die winzigen Partikel durch offene Fenster, man trägt sie auch in den Haaren und auf der Kleidung ins Haus. Auch Haustiere nehmen Pollen unbemerkt auf ihrem Fell mit in die Wohnung. Diese Tipps können helfen:

TIPPS:

- » Regelmäßig kurz stoßlüften.
- » Vor dem Schlafengehen die Haare waschen.
- » Getragene Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ausziehen.
- » Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- » Ein- bis zweimal pro Woche staubsaugen (mit gutem Filtersystem) und feucht abstauben bzw. die Böden feucht wischen.
- » Gegebenenfalls einen Luftfilter mit einer vollständig versiegelten Hepa-13-Standardfilterung verwenden.

Schimmelpilz

FEUCHTGEBIET. Überall sind Schimmelpilzsporen vorhanden, im Sommer und im Herbst gibt es die höchste Konzentration dieser Sporen in der Außenluft. In Innenräumen entwickeln sich die Pilze überall dort, wo es feucht ist – etwa im Badezimmer, nach Rohrbrüchen, in Mauerritzen oder wenn die relative Luftfeuchtigkeit längere Zeit über 45 Prozent liegt. In diesem Fall sollte man unbedingt die Ursache für die erhöhte Feuchtigkeit bzw. Luftfeuchtigkeit klären und beheben lassen. Eine Schimmelpilzsanierung sollte jedenfalls fachgerecht durchgeführt werden.

TIPPS:

- » Zimmertemperatur im Winter auf 19 bis 23 Grad festlegen; die relative Luftfeuchtigkeit sollte im Winter 50 Prozent nicht übersteigen.
- » Zwei- bis dreimal pro Tag fünf bis zehn Minuten gut durchlüften.
- » Keine Pflanzen im Schlafzimmer.
- » Biomüll außerhalb der Wohnung lagern.
- » Nach dem Duschen oder Baden ausreichend lüften.
- » Bei Bedarf einen Luftfilter mit einer vollständig versiegelten Hepa-13-Standardfilterung verwenden.

Zimmerpflanzen

PFLANZEREL. Die Begrünung von Innenräumen – etwa durch Birkenfeige, Einblatt oder Wachsblume – kann zu Allergien führen und das Wohlbefinden in der eigenen Wohnung sowie im Büro beeinflussen.

TIPPS:

- » Als Erstes die allergieauslösenden Pflanzen aus den Innenräumen entfernen.
- » Achtung: Die Pflanzenproteine, die allergische Reaktionen auslösen, können noch lange Zeit im Hausstaub enthalten sein. Darum Möbel feucht abwischen bzw. waschbare Bezüge waschen, Böden wischen und bei Bedarf auch absaugen.
- » Und: Zimmerpflanzen können eine Quelle für Hausstaubmilben sowie Schimmelpilze sein – Betroffene sollten daher am besten im Schlafzimmer ganz auf Pflanzen verzichten.

Haustiere

HARTNÄCKIG. Stundenlang können sich die Allergene von Tieren wie Hunden und Katzen an Staubpartikel binden und somit lange Zeit in der Luft schweben. Plus: Die Allergene der Tiere haften an Haaren, Kleidung und der Haut von Menschen – wodurch sie in alle Räume gelangen können.

TIPPS:

- » Nach jedem Tierkontakt Hände waschen.
- » Kleidung regelmäßig mit einem Kleiderroller reinigen.
- » Auf waschbare Überzüge für Polster- und Sitzmöbel achten bzw. solche anschaffen.
- » Das Schlafzimmer am besten komplett zum tierfreien Raum erklären – nicht nur das Bett.
- » Ein- bis zweimal pro Woche staubsaugen (mit Allergenfilter!) und die Böden feucht wischen.

Hausstaubmilben

BETTGENOSSEN. Millionen von Hausstaubmilben leben und vermehren sich vor allem dort, wo wir Menschen uns wohlfühlen – in belebten, warmen Räumen und am liebsten in unserem Bett. Dadurch sind sie eine ganzjährige Allergenquelle und auch ein großer Bestandteil unseres Hausstaubs. Die Milbe selbst ist nur rund 0,3 Millimeter groß und für das menschliche Auge nicht sichtbar. Das Hauptallergen kommt im Milbenkot vor, aber auch der Körper der Spinnentiere ist allergieauslösend. Sechs Prozent der Menschen in Österreich sind von dieser Allergie betroffen.

TIPPS:

- » Alle Räume – in diesem Fall nicht nur das Schlafzimmer – regelmäßig stoßlüften.
- » Bettwäsche und Überdecken wöchentlich bei 60 Grad waschen.
- » Milbenallergendichte Überzüge (sogenannte Encasings) für Matratzen, Kissen und Decken verwenden.
- » Die Raumtemperatur im Schlafzimmer bei 18 bis 20 Grad halten.
- » Die relative Luftfeuchtigkeit sollte maximal 50 Prozent betragen.
- » Ein- bis zweimal pro Woche staubsaugen (Allergenfilter!).