



Bewusst leben: Umweltallergien

 **ikk** gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Sie leiden unter Heuschnupfen, Hausstaub-, Tierhaar- oder einer anderen Allergie? Dann sind Sie in guter Gesellschaft, denn die Zahl der Allergiker ist in den vergangenen Jahren rasant angestiegen. Rund 30 Prozent der erwachsenen Bevölkerung sind mittlerweile betroffen, Frauen häufiger als Männer.

Trotzdem werden allergische Erkrankungen immer noch auf die leichte Schulter genommen. Dabei ist eine Allergie eine ernst zu nehmende Krankheit, die sich verschlimmern oder auf andere Organe ausweiten kann, wenn sie nicht richtig behandelt wird.

Allergien spielen übrigens nicht nur im Frühling, sondern während des ganzen Jahres eine Rolle. So sind Hausstaubmilben, Schimmelpilze und Tierallergene unabhängig von der Jahreszeit unterwegs. Selbst auf die Pollensaison ist kein Verlass mehr: Durch Klima- und Umweltveränderungen beginnt die Heuschnupfenzeit immer früher und endet immer später.

Wenn Sie betroffen sind, sollten Sie sich unbedingt an einen erfahrenen Allergologen bzw. einen auf Allergien spezialisierten Arzt wenden. Denn von der richtigen Diagnose und Behandlung hängt es ab, ob Sie trotz Ihrer Allergie(n) ein weitgehend normales Leben führen können. Zusätzlich müssen Sie sich mit Ihrer Krankheit auseinandersetzen und selbst aktiv werden. Dieses Falblatt soll Ihnen Anregungen dazu geben.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



2. Auflage
Stand: 1. Januar 2020 · GK100161
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Allergie – was ist das eigentlich?

Experten verstehen unter einer Allergie eine Überempfindlichkeit gegen Stoffe, meist Eiweiße, die mit ganz bestimmten Reaktionen des Immunsystems einhergeht. Allerdings ist nicht jede Überempfindlichkeitsreaktion eine echte Allergie.

Unser Immunsystem hat eigentlich die Aufgabe, Bakterien, Viren und andere schädliche Fremdstoffe abzuwehren. Bei Allergikern reagiert es aber auch auf „harmlose“ Stoffe in unserer Umwelt (z. B. Pollen) oder auf Lebensmittelbestandteile.

Bei diesem „Fehlalarm“ bildet der Körper vermehrt ganz spezielle Antikörper, meist vom Typ Immunglobuline E (IgE). Das machen sich Allergologen bei der Diagnose bzw. bei der Abgrenzung „echter“ Allergien von anderen Unverträglichkeiten zu Nutze.

Wie macht sich eine Allergie bemerkbar?

Jeder Allergiker reagiert ganz individuell auf Allergene. Es gibt verschiedene Allergietypen, die sich auf unterschiedliche Art und Weise bemerkbar machen. Bei den häufigen „Soforttyp-Allergien“ reagiert der Körper sofort nach dem Kontakt mit dem Allergen. Das kennen Sie vielleicht: Kaum treten Sie z. B. als Pollenallergiker aus dem Haus, geht die Niesattacke los. In kurzer Zeit hat die Antigen-Antikörper-Reaktion dafür gesorgt, dass größere Mengen Histamin, ein körpereigener Botenstoff, ausgeschüttet werden. Dieses ist der eigentliche Übeltäter, denn es führt zu den typischen Beschwerden:

- Schnupfen, Niesreiz,
- Hautrötung und -ausschlag,
- Juckreiz,
- gerötete, juckende, tränende Augen,
- Schwellung der Schleimhäute,
- Verengung der Atemwege,

- Wassereinlagerung in Geweben,
- Blutdrucksenkung,
- Erbrechen und Durchfall.

Im schlimmsten Fall tritt der sog. anaphylaktische (allergische) Schock auf. Er äußert sich durch akut auftretende Herz-Kreislauf-Störungen, die manchmal von Hautsymptomen, Erbrechen und Durchfall begleitet werden. Diese Reaktion ist ein medizinischer Notfall, der tödlich enden kann!

Bei anderen, selteneren Allergietypen tritt die Reaktion erst Stunden oder Tage später auf. Dabei spielen andere Antikörpertypen bzw. Immunzellen eine Rolle. Bestimmte Medikamentenallergien und Kontaktallergien, z.B. Metall-, Latex- oder Chlorallergie, gehören in diese Kategorie.

„Das liegt bei uns in der Familie“

Nicht die Allergie selbst, aber die Veranlagung zu allergischen Erkrankungen vererbt sich. Deshalb kommen die typischen allergischen Erkrankungen, wie Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen und Lebensmittelallergien, in manchen Familien gehäuft vor.

Aber nicht jeder, der eine Veranlagung zur Allergie hat, wird tatsächlich Allergiker. Ob und wann sich eine Allergie entwickelt, ist von weiteren Faktoren abhängig, so z.B. Umfeld, Umwelteinflüsse und Lebensstil. Wenn beide Eltern die gleiche Erkrankung haben oder hatten, ist das Allergierisiko jedoch sehr groß.

Auslöser von Allergien

Eine unangenehme Vorstellung: Experten schätzen, dass um die 20.000 verschiedene Substanzen Allergien auslösen können. Doch kein Mensch reagiert auf alle gleichzeitig, meistens lässt sich eine Substanz oder eine überschaubare Zahl ermitteln –

eine individuelle Diagnose ist hier wichtig. Bei Allergenen handelt es sich in der Regel um Eiweiße tierischer oder pflanzlicher Herkunft. Das können Blütenpollen, Milben, Schimmelpilze, Insektengift- und Haustierallergene oder andere Stoffe sein.

Am Anfang steht die Sensibilisierung

Der eine oder andere Allergiker muss sich von seinem geliebten Haustier trennen, weil genau dieses Tier eine Allergie auslöst. „Warum hatte ich bis vor kurzem keine Beschwerden, obwohl ich das Haustier schon länger habe?“ – fragen sich viele von den Betroffenen.

Das liegt daran, dass sich eine Allergie erst langsam entwickelt. Zunächst müssen sich bei einem ersten oder mehreren Kontakten über eine längere Zeit die spezifischen Antikörper bilden, die schließlich zu den allergischen Reaktionen führen. Man spricht von einer Sensibilisierung. Das passiert z.B. in der ersten Zeit nach der Anschaffung des Haustieres. Erst nach der Sensibilisierung ist das Immunsystem in Alarmbereitschaft für die überschießende Reaktion gegen das Allergen.

Bitte keine Selbstdiagnose!

Manch einer spricht von „seinen Allergien“ und meidet eigenmächtig bestimmte Stoffe, ohne dass die Allergien von einem Facharzt diagnostiziert wurden. Auch dann, wenn die Symptome „typisch“ erscheinen oder ein Familienmitglied die gleichen Beschwerden hat: Auf keinen Fall sollten Sie sich selbst diagnostizieren oder gar behandeln, die Diagnose und Behandlung von Allergien gehören in die Hände von Fachärzten!

Die Diagnose ist Detektivarbeit

Wenn bei Ihnen der Verdacht auf eine Allergie besteht, müssen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt auf Spurensuche gehen. Die richtige Diagnose lässt sich nicht mit einer Methode allein stellen, sondern erfordert häufig mehrere Schritte.

Anamnese/Krankengeschichte

Da es eine so große Anzahl von Allergieauslösern gibt, helfen Sie Ihrem Arzt bei der Diagnose, indem Sie möglichst genaue Angaben machen über:

- Vorkommen von Allergien in der Familie (Eltern, Geschwister, Kinder),
- Art, Häufigkeit der Beschwerden und Situationen, in denen diese auftreten,
- Wohnsituation (Standort, Einrichtung, Bausubstanz, Haustiere etc.),
- Arbeitsplatz und Tätigkeiten,
- Freizeitbeschäftigungen,
- Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Unser Tipp

- *Es kann durchaus sinnvoll sein, im Vorfeld des Arzttermins ein sog. Allergie-Tagebuch zu führen. Sind Sie technikaffin, stehen Ihnen hierfür auch verschiedene Apps (kleine Anwendungsprogramme fürs Smartphone) zur Verfügung.*

Hauttest

Bei den Hauttests werden Proben verschiedener Substanzen (mögliche Allergene) auf die Haut aufgebracht. Anschließend wird beobachtet, ob die Haut an diesen Stellen allergisch reagiert, z. B. mit Pusteln oder Quaddeln.

Wichtig

- *Nehmen Sie in den letzten Tagen vor einem Hauttest keine Antihistaminika oder kortisonhaltige Medikamente ein, da dies zu falschen Ergebnissen führen kann! Halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Arztes.*

Labortest/Bluttest

Bei dem sog. RAST-Test wird das Blut des Patienten auf spezifische Antikörper gegen bestimmte Substanzen untersucht.

Provokationstest

Diese Tests sind für den Patienten nicht angenehm, aber manchmal erforderlich. Denn der Nachweis von Antikörpern im Blut allein genügt nicht zur Diagnose von Allergien. Erst die Konfrontation mit dem Allergen zeigt, ob und wie stark ein Patient tatsächlich allergisch reagiert. Dazu wird z.B. eine „verdächtige“ Substanz in die Nase gesprüht.

Wichtig

- *Erst die Kombination einer ausführlichen Anamnese mit verschiedenen Untersuchungen führt zur richtigen Diagnose.*

Was man heute gegen Allergien tut

„Das bisschen Heuschnupfen ist doch nicht schlimm!“ Auch, wenn Sie „nur“ unter gelegentlichem Schnupfen leiden: Nehmen Sie Ihre Allergie(n) nicht auf die leichte Schulter, sondern nutzen Sie die Therapiemöglichkeiten, die es heute gibt. Anderenfalls machen Sie sich unnötig das Leben schwer und setzen sich der Gefahr aus, dass sich der allergische Schnupfen auf die Bronchien ausweitet und sich zu einem allergischen Asthma entwickelt.

Allergene meiden (Allergenkarenz)

Das ist bei manchen Allergenen, z.B. Nickel in Schmuck oder Tierhaaren, gut möglich. Anders bei Pollen, denn sie werden durch den Wind verbreitet und fliegen viele Kilometer weit. Wer kann und möchte schon wochenlang bei verschlossenen Fenstern im Haus hocken? Wenn es nicht möglich ist, den Kontakt mit dem Allergen zu unterbinden, ist eine spezifische Immuntherapie angezeigt, die sog. Hyposensibilisierung.

Hyposensibilisierung

Dies ist die einzige Behandlungsmethode, die die Ursache bekämpft. Indem man dem Patienten das Allergen, auf das er reagiert, allmählich in steigender Dosis zuführt, versucht man, ihn dagegen unempfindlich zu machen.

Wichtig

- *Eine Hyposensibilisierung sollte nur von einem allergologisch erfahrenen Arzt durchgeführt werden.*

Medikamente zur Linderung

Diese bekämpfen zwar „nur“ die Symptome, verbessern aber die Lebensqualität erheblich; beispielsweise zählen dazu:

- **Antihistaminika** verhindern bzw. vermindern die unangenehmen Effekte des Histamins, also Juckreiz und Hautausschlag, Schwellungen, Niesattacken und Nasenfluss. Bereits nach wenigen Minuten verspürt der Patient Erleichterung.
- **Mastzellenstabilisatoren** wie Dinatriumcromoglycat (kurz: DNCG) stabilisieren die Mastzellen und blockieren damit deren Histaminausschüttung. DNCG wirkt vorbeugend, aber nicht bei jedem gleich gut.
- **Kortison** ist ein körpereigenes Hormon und wirkt gegen die Entzündungsreaktionen (z. B. der Nasenschleimhaut), die unbehandelt chronisch werden und zu größeren Schäden führen können. Kortisonspray ist nahezu frei von Nebenwirkungen, denn es wirkt direkt an der Schleimhaut und gelangt nicht in den Blutkreislauf. Auch Kortison wirkt „langfristig“ und vorbeugend, nicht aber im akuten Anfall. Kortisonhaltige Hautcremes können ein Ekzem zum Abheilen bringen und einer chronischen Hautveränderung vorbeugen.

Alltagstipps für Pollenallergiker

Es ist nicht nur für Pollenallergiker ein Graus: Bei schönem Wetter sind an manchen Frühlingstagen Autos und Gartenmöbel mit gelbem Pollenstaub bedeckt. Andere Pollen und weitere Allergene sind hingegen unsichtbar. Hier ein paar Tipps:

- Lüften Sie für kurze Zeit stoßweise bei weit geöffnetem Fenster. Vermeiden Sie unbedingt längeres Lüften bei angekipptem Fenster.
- Die Pollenkonzentration kann in ländlichen Gebieten in den Morgen- bis Mittagsstunden, in der Stadt jedoch am Abend höher sein. Daher sollte auf dem Land eher abends und in der Stadt morgens gelüftet werden.
- Statten Sie, wenn möglich, Ihr Auto mit einem Pollenfilter in der Lüftungsanlage aus und halten Sie das Autofenster geschlossen. Wechseln Sie die Pollenfilter regelmäßig aus.
- Saugen Sie am besten täglich Staub (Gerät mit Hepa-Filter), um Pollen auf Teppichen und Möbeln zu entfernen. Saugen Sie auch Vorhänge und Dekoschals ab.
- Waschen Sie sich abends vor dem Zubettgehen die Haare und legen Sie Ihre Straßenkleidung außerhalb des Schlafzimmers ab.
- Spülen Sie Ihre Nase täglich mit Hilfe einer Nasendusche aus (mit einer speziellen Kochsalzlösung).

Alltagstipps für Milbenallergiker

Hausstaubmilben gehören neben den Haustieren zu den wichtigsten Allergenproduzenten in den eigenen vier Wänden. Die winzig kleinen Milben lieben Staub und Feuchtigkeit, daher finden sie sich vor allem in Matratzen, Polstermöbeln und langflorigen Teppichen. Hier ein paar Tipps:

- Vermeiden Sie Staubfänger wie Gardinen, Polstermöbel und offene Regale im Schlafzimmer. Lüften Sie regelmäßig (Stoßlüftung).

- Bettwäsche und Plüschtiere sollten bei 60°C waschbar sein. Um die Milben in den Kuscheltieren Ihres Kindes zu entfernen, können Sie diese einige Stunden ins Tiefkühlfach legen und anschließend nach Anleitung waschen.
- Verwenden Sie möglichst neue Matratzen und einen speziellen milbendichten Matratzenüberzug (ein sog. Encasing). Dieser verhindert, dass sich Milben in der Matratze einnisten.
- Lüften Sie Ihr Bett aus, indem Sie die Decke vollständig zurückschlagen bzw. ganz vom Bett abnehmen.
- Der Fußbodenbelag sollte möglichst wischbar sein: Parkett, Kork und Fliesen (auch: kurzflorige Teppichböden) sind geeignet und sollten zweimal pro Woche nebelfeucht gewischt werden.

Alltagstipps für Schimmelpilzallergiker

Schimmelpilze mögen es feucht. Man findet sie in verdorbenen Lebensmitteln, im Abfall, an feuchten Wänden (gerne auch hinter Tapeten und Verkleidungen), in Ecken und Badezimmern. Ihre Sporen sind überall vorhanden, auch draußen. Für Schimmelpilz geplagte ebenfalls ein paar Tipps:

- Sorgen Sie für eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent (durch regelmäßiges Stoß- und Querlüften, Heizen in den kalten Monaten).
- Halten Sie das Schlafzimmer frei von Pflanzen.
- Verzichten Sie auf Luftbefeuchter und Zimmerbrunnen in der Wohnung. Klimaanlage müssen regelmäßig gewartet werden.
- Entsorgen Sie Küchen- und Bioabfälle täglich.
- Meiden Sie Räume, die längere Zeit nicht gelüftet wurden.

Was ist eine Sonnenallergie?

Für manche endet das Sonnenbad mit Hautrötungen, Juckreiz, Bläschen oder Quaddeln auf der Haut. Die Beschwerden, die im

Volksmund oft als „Sonnenallergie“ bezeichnet werden, bilden in Wirklichkeit eine Gruppe von Erkrankungen, die nicht in allen Fällen allergische Ursachen haben.

Polymorphe Lichtdermatose (PLD)

Diese häufigste Form betrifft vor allem junge, hellhäutige Frauen und solche Hautpartien, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. UV-A-Strahlung lässt in der Haut reaktive Sauerstoffverbindungen (Radikale) entstehen. Die gesunde Haut kann diese unschädlich machen. Bei der PLD hingegen scheinen die Schutzmechanismen nicht zu greifen. Eine verstärkte Immunreaktion führt dann zu Quaddeln, juckenden Flecken oder Bläschen. In vielen Fällen verschwinden die Beschwerden nach etwa ein bis drei Wochen Sonnengewöhnung.

Betroffene sollten also ihre Haut durch geeignete Kleidung und Sonnenschutzmittel mit hohem UV-A-Schutz abschirmen und sie in kleinen Schritten an die Sonnenbestrahlung gewöhnen.

Unser Tipp

- *Lassen Sie sich hinsichtlich der geeigneten Sonnencreme und weiterer Maßnahmen fachkundig beraten.*

Mallorca-Akne

Bei dieser Form reagieren die Radikale in der Haut mit den fetthaltigen Inhaltsstoffen von Sonnencreme, anderen Pflegemitteln oder dem körpereigenen Talg. Das setzt eine Entzündungsreaktion in Gang, die sich durch kleine akneähnliche Knötchen auf der Haut – bevorzugt im Dekolleté – bemerkbar macht. Betroffen sind vor allem junge Menschen mit eher fettiger Haut und einer Neigung zu Akne. Sie sollten fettfreies Sonnengel verwenden und in der Zeit der Sonnenbäder auch bei Lotionen und Danach-Produkten auf die fettfreien Alternativen umsteigen.

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zu Umwelt- und Nahrungsalergien? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.