

Ausgabe Herbst 2019

allergie**CHECK**

Das Magazin für ein Leben ohne Allergie

**Herbstzeit
ist Hypo-Zeit**

*Wann ist die beste
Zeit zum Start einer
Hyposensibilisierung?*

Seite 18

Patienten- geschichte

Läuft bei mir –
Yvonne Littmann über
ihre Hyposensibilisierung

Nachhilfe für das Immunsystem:

im Herbst für die Saison 2020 lernen

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Dänen machen es richtig. „Hygge“ ist für sie eine Lebenseinstellung. Und so langsam lernen auch wir, es uns im Herbst so richtig hyggelig zu machen. Wenn wir die Heizung aufdrehen oder den Kamin anfeuern, uns mit einer warmen Tasse Tee in eine Decke einkuscheln, dann trotzen wir der kalten Jahreszeit.

Vorausgesetzt, unsere Gemütlichkeit wird nicht getrübt – wenn Sie Hausstaubmilbenallergiker sind, kann die Idylle sich nämlich schnell ins Gegenteil verwandeln (s. Seite 18): Durch die warme Heizungsluft werden nämlich besonders viele Milbenallergene aufgewirbelt und in unserer Atemluft verteilt.

Die Folgen für Allergiker: diffuse Symptome, die in der Erkältungszeit erst einmal richtig gedeutet werden müssen. So können die Anzeichen einer Milbenallergie denen von Atemwegsinfekten sehr ähnlich sein – wie die chronisch verstopfte oder auch laufende Nase, Niesen oder auch Husten. Daher sollten Sie bei länger anhaltenden Erkältungsbeschwerden Ihren Arzt auch auf eine mögliche Allergie ansprechen und sich testen lassen.

Wenn Sie gegen Pollen allergisch sind, ist jetzt übrigens der richtige Zeitpunkt, sich über die kommende Heuschnupfensaison Gedanken zu machen – wie Yvonne Littmann es bereits vor einigen Jahren getan hat. Heute hat die Hamburgerin ihre Pollenallergie dank einer Hyposensibilisierung im Griff. Vielleicht inspiriert Sie ja ihre Geschichte, aktiv zu werden und die Ursache Ihrer Allergie anzugehen. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin bei einem Allergologen.

Jetzt wünsche ich Ihnen erst einmal viel Spaß beim Lesen. Machen Sie es sich hyggelig!



Ihr

Prof. Dr. med. Eike Wüstenberg
HNO-Arzt und Allergologe
ALK-Abelló Arzneimittel GmbH



Unser Liebling des Monats: Dr. Kristina auf Youtube

Schon gewusst? Praktische Tipps für den Alltag mit Allergien bekommen Sie auch auf unserem Youtube-Channel. Dr. Kristina teilt hier ihr Expertenwissen. Außerdem finden Sie hier Erklärvideos zu vielen Themen aus der Allergologie, z. B. wie eine Hyposensibilisierung funktioniert. Klicken Sie doch mal rein:



4

Ach was

- Von wegen sauber ...
- Schon gewußt ...?

8

Patientengeschichte

Läuft bei mir – Yvonne Littmann über ihre Hyposensibilisierung

12

Gut zu wissen

Allergisch und schwanger? Wir werden das Kind schon schaukeln.

16

Gutes Klima inside

Hyggelig hier – was Allergiker beim Kaminkauf wissen müssen

18

Experteninterview

Nachhilfe für das Immunsystem: im Herbst für die Saison 2020 lernen



20

Geschenkideen / Leserbriefe

Allergiefreundliche Ratgeber

22

Guter Rat

Alles im Griff: die To-do-Liste für die Allergiebehandlung

24

Allergietest

Bin ich Allergiker?

26

Allergienkalender

Was blüht und fliegt wann?



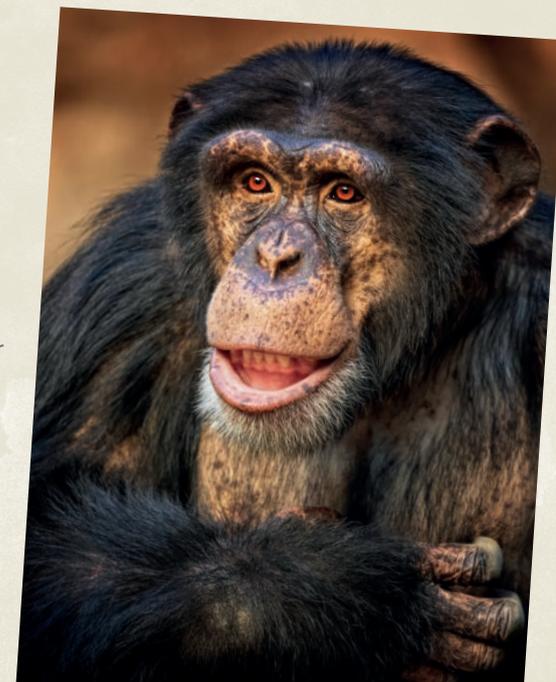
VON WEGEN SAUBER

Hunde sind sauberer als Hipster

Bart ist cool, Barträger sind hip. Aber sauber sind sie nicht immer. In vielen Hipster-Bärten geht es sogar richtig unappetitlich zu. So mancher Hund ist gepflegter – so das Zufallsresultat einer Schweizer Studie, bei der 18 Abstriche von männlichen Gesichtsbehaarungen und 30 aus dem Fell verschiedener Hunde verglichen wurden. Das Ergebnis: Die Bakterienbelastung der Herrenbärte war im Vergleich zum Hundefell signifikant höher. Wie sauber Hunde auch sein mögen – Allergikern kann das egal sein. Die Allergene stecken im Speichel – und gelangen darüber ins Fell.

Mich laust der Affe!

Schimpansen machen sich – anders als Menschen – jeden Tag ein frisches Bett. Dementsprechend sauber ist es auch. Zu ihrer eigenen Überraschung fanden Zoologen in den Schlafstätten von Affen sehr gute Hygieneverhältnisse vor: „Wir hatten auch erwartet, dort jede Menge Parasiten zu finden“, sagt Studienleiter Megan Thoemmes gegenüber der Fachzeitschrift Royal Society Open Science: „Haben wir aber nicht.“ Anders ist die Lage in menschlichen Betten. Hier wimmelt es im Vergleich nur so von Fäkal-, Oral- und Hautbakterien sowie Milben. Auf einer normalen deutschen Matratze inklusive Oberbett und Kissen tummeln sich circa 10 Millionen Hausstaubmilben.



... warum der Frühjahrsputz im Herbst mehr Sinn macht?

Es ist nass, kalt und Sie wollen es sich am liebsten auf dem Sofa mit einer Serie oder einem guten Buch gemütlich machen? Verständlich. Aber nicht besonders klug. Gerade wenn Sie gegen Hausstaubmilben allergisch sind, sollten Sie jetzt den Besen schwingen. In den warmen Sommermonaten hatten Milben ideale Brutbedingungen. Sobald die Heizungen anspringen und Staub hochwirbelt, ist das Milbenallergenaufkommen besonders hoch. Weniger Allergiebeschwerden im Winter haben Sie daher, wenn Sie Ihre Heizkörper jetzt vom Staub befreien – am besten mit Bürsten für schwer erreichbare Ecken und einem Föhn für die Ritzen. Noch besser wäre es, wenn nicht der Allergiker sauber macht.



... dass Gardinen gar nicht die größten Staubfänger sind?

Es gibt deutlich schlimmere. Die wahren Staubfänger sind elektronisch: Fernseher, Laptop und PC-Bildschirm ziehen umherfliegenden Staub magisch an – einfach, weil sie rund um die Uhr elektrisch geladen sind. Gardinen sollten Hausstauballergiker aber trotzdem regelmäßig waschen.

... dass Staub trotz allem nützlich ist?

Ganz klar. Staubwischen muss sein. Komplette ohne Staub könnten wir aber auch nicht leben – im wahrsten Wortsinn. Ohne Staubpartikel gäbe es auch keine Wolkenbildung. Ohne Wolkenbildung keinen Niederschlag. Ohne Regen keine Pflanzen, keine Tiere, kein Leben! Da sag noch einer, Staub sei nutzlos.

... Schon gewusst?

... dass Weichspüler Staub fernhält?

Apropos Statik: Als Alternative zu Antistatikspray gibt es einen ganz praktischen Lifehack, mit dem Ihre Möbel länger staubfrei bleiben. Einfach Weichspüler auf ein Mikrofasertuch geben und über die abgestaubten Möbel gehen. Der Grund: Weichspüler hat einen imprägnierenden Effekt. Dieser stößt Staub einfach ab.

Läuft bei mir



Powerfrau, Mutter – Yvonne Littmann hat alles im Griff. Die Hamburgerin gibt immer Vollgas – egal, ob im Beruf oder für die Familie oder auch beim Sport. Dem Alltagsstress läuft sie heute einfach davon. Noch vor ein paar Jahren sah das anders aus. Da setzten blühende Bäume Yvonne Littmann das ganze Frühjahr über außer Gefecht.



Die Auszeit im Wald nach einem stressigen Tag ist für Yvonne Littmann der perfekte Ausgleich. Heute kann sie ihre Joggingrunden durch den Volksdorfer Wald wieder das ganze Jahr hindurch genießen – sogar im Frühling.

Bis vor wenigen Jahren sah das anders aus. Yvonne Littmann litt sehr unter ihren verschiedenen Allergien. Neben einer Tierhaarallergie plagten sie besonders Haselnuss- und Birkenpollen, und zwar immer heftiger.

„Zum Teil waren meine Allergiesymptome nicht mehr auszuhalten. Es ging so weit, dass ich im Frühjahr kaum noch das Haus verlassen konnte, so sehr quollen meine Augen zu.“

„Ich hatte keine Lust mehr, auf alles zu verzichten.“

Nun bin ich ja auch berufstätig, habe zwei Kinder, die ich zur Schule oder zum Musikunterricht bringe. Und mit meinem Mann und den Kindern wollte ich auch im Frühjahr Ausflüge oder Urlaub machen können. Ehrlich gesagt, hatte ich keine Lust, auf alle schönen Aktivitäten im Freien zu verzichten – vor allem nicht aufs Laufen!“

Zuletzt schlugen die Allergien dann auch noch auf die Atemwege: „Mir war bis dahin gar nicht bewusst, dass Allergien tatsächlich eine ernsthafte Gefahr darstellen können“, erzählt die Hamburgerin, „bis ich nach einem Asthmaanfall in der Notaufnahme landete.“ Ein Schock, der die junge Mutter aufrüttelte.

„Direkt am Tag darauf habe ich einen Termin bei meinem Allergologen vereinbart, der mich über passende Behandlungsmethoden informiert hat. Denn es war ja nun mehr als deutlich, dass ich mit all den Antihistaminika, Tropfen, Sprays und Hausmittelchen, die ich bis dahin ausprobiert hatte, nicht wirklich weiterkam.“

Der allergologisch tätige Facharzt machte einen Allergietest und begann wenige Wochen später mit der Hyposensibilisierung.

„Lieber bekomme ich alle paar Wochen eine Spritze, als ununterbrochen unter meiner Allergie leiden zu müssen.“

Eine Therapie hilft

Anfangs bekam Yvonne jede Woche, danach etwa alle sechs Wochen eine Spritze. Enthalten sind genau die Allergene, die ihr bislang das Leben schwer machten – also die von Baumpollen. Damit gewöhnt sich ihr Immunsystem im Laufe der Zeit an die allergieauslösenden Stoffe und die übertriebenen, unnötigen Reaktionen auf die vermeintlich bösartigen „Eindringlinge“ nehmen ab.

Heute, zwei Jahre später, ist die Hyposensibilisierung noch nicht ganz abgeschlossen und auch die Symptome während der Pollensaison sind noch nicht komplett verschwunden: „An einigen Tagen – wenn die Pollenbelastung sehr hoch ist – verzichte

ich auch heute lieber auf meine Joggingrunde und lasse es etwas ruhiger angehen.“ Noch mindestens ein weiteres Jahr erhält Yvonne Littmann regelmäßig ihre Spritzen beim Allergologen. Doch schon jetzt hat sie Grund zu feiern: „In diesem Jahr bin ich zusammen mit meiner Nachbarin und Freundin den Women's Run in Hamburg mitgelaufen. 8 km durch den Wald – in 49 Minuten. Das wäre bis vor kurzem nicht denkbar gewesen.“



Abends haben wir dann zuhause auf der Terrasse angestoßen. Auf der Terrasse! Nicht im Haus! Für mich ist allein das ein Riesenerfolg und der Beweis dafür, dass es richtig war, mich von meiner Allergie nicht unterkriegen zu lassen.“

Allergien und Sport – warum nicht?

Wer wie Yvonne Littmann regelmäßig trainiert, verbessert nicht nur seine Kondition und ist allgemein belastbarer, langfristig stärken Ausdauersportarten die Lungenfunktion, das Herz-Kreislauf- und damit auch das Immunsystem. Das Schönste dabei: Es werden auch noch Hormone freigesetzt, die stimmungsaufhellend und euphorisierend wirken. Sport steigert also die Lebensqualität! Wichtig ist aber, auf seinen Körper zu hören. Treten Beschwerden wie Atemnot oder Husten auf, sollten Allergiker eine Pause einlegen oder die Sparteinheit abbrechen.



Der beste Zeitpunkt für eine Hyposensibilisierung ist jetzt

Eine Hyposensibilisierung kann man zu jeder Zeit starten, sofern es der gesundheitliche Zustand zulässt. Gründe zu warten wären beispielsweise fiebrige Infekte, schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder eine Schwangerschaft. Bei einer Pollenallergie empfehlen viele Ärzte den Herbst als beste Jahreszeit für den Start. Zum einen ist der Körper außerhalb der Pollensaison weniger durch Allergiesymptome geplagt, zum anderen kann die Behandlung so schon in der kommenden Pollensaison erste Erfolge zeigen. Und das motiviert, die drei Jahre andauernde Therapie durchzuziehen. Eine Hyposensibilisierung bei einer Pollenallergie ist mittlerweile nicht nur mit Injektionen, sondern auch mit Tabletten oder Tropfen möglich. Gemeinsam mit dem Arzt sollte besprochen werden, welche Form der Hyposensibilisierung am besten in den Alltag passt.

Allergisch und schwanger?

Wir werden das Kind schon schaukeln.

Komplett vor Allergien bewahren können werdende Eltern ihr Kind nicht – besonders nicht, wenn sie selbst Allergien haben.

Um das zarte Immunsystem ihres Babys so gut es geht zu stärken, können sie aber einiges tun. Dazu gehört zuallererst, die Risikofaktoren zu kennen und zu vermeiden.

Liegen Allergien und Neurodermitis in der Familie?

5 – 12 Prozent aller Kinder bekommen eine Allergie – auch wenn die Eltern nicht vorbelastet sind. Fest steht aber, dass die familiäre Veranlagung bei der Entwicklung allergischer Erkrankungen eine wichtige Rolle spielt. Wenn ein Elternteil allergisch ist, steigt das Risiko um 30 bis 50 Prozent. Bei doppelter familiärer Vorbelastung ist die Allergiewahrscheinlichkeit sogar um 60 bis 80 Prozent höher. Allein verantwortlich für Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis und Lebensmittelunverträglichkeiten ist das Erbgut aber nicht. Lebensumstände und Umwelteinflüsse sind ebenso entscheidend.

Sind Kaiserschnittkinder wirklich allergieanfälliger?

Für einen Kaiserschnitt gibt es gute medizinische Gründe. Wenn möglich, sollten Frauen aber lieber auf eine natürliche Geburt setzen. Im Geburtskanal erhält ihr Kind eine Art „Schluckimpfung“ mit den natürlichen Keimen der Mutter – eine starke Grundlage für die Besiedlung der kindlichen Darmflora, die per Kaiserschnitt geborenen Kindern fehlt. Deren Immunsystem kann entsprechend weniger gut mit Reizstoffen, wie z.B. Allergenen aus der ersten festen Nahrung, Hausstaubmilben, Pollen oder Tierhaaren umgehen – und das Allergierisiko steigt.

Alles essen – oder lieber nicht?

Heißhunger auf Erdnüsse, ein großes Glas Milch und Rührei mit Speck? Nur zu. Der Rat an werdende Mütter, bestimmte Lebensmittel während der Schwangerschaft zu meiden, um Allergien vorzubeugen, ist längst überholt. Wenn werdende Mütter ihr ungeborenes Baby stattdessen immer wieder mit möglichen Allergenen konfrontieren, lernt das junge Immunsystem damit umzugehen – eine Art Mini-Hyposensibilisierung im Mutterleib.



Stillen und gesunde Babykost?

Ob Brust oder Flasche – für die Allergieprävention ist das nicht entscheidend. Fläschchennahrung ist heute so gut und so ausgeklügelt konzipiert, dass sich Ihr Kind so oder so gut entwickeln wird. Um das Training für das Immunsystem optimal zu gestalten, empfehlen Ernährungsexperten, nach den ersten vier Monaten reiner Milchnahrung mit Beikost zu beginnen, um es schnell an die Vielfalt der Nahrung zu gewöhnen. Früher lautete die Empfehlung, Risikokinder möglichst sechs Monate lang ausschließlich zu stillen.

Probiotisch bestens vorbereitet

Der Verzehr von Probiotika während der Schwangerschaft und auch danach hilft bei der Verringerung von allergischen Erkrankungen – so das Ergebnis einer finnischen Studie. Dabei erhielten 130 Schwangere einen Monat vor der Geburt – und ihre Kinder während der ersten sechs Lebensmonate – Probiotika. Im Vergleich zur unbehandelten Kontrollgruppe entwickelten nur halb so viele Kinder ein atopisches Ekzem. Die präventive Wirkung der Probiotika war sogar noch im Alter von vier bis sieben Jahren nachweisbar. Grund dafür scheint die Besiedlung des kindlichen Darms mit probiotischen Mikroorganismen zu sein.

Hyposensibilisierung

Sie haben eine Hyposensibilisierung gestartet und bekommen die gute Nachricht, dass sie schwanger sind. Und nun? Wenn Sie bereits mit der Behandlung begonnen haben und die Therapie bis jetzt gut vertragen, besteht kein Grund zur Sorge. Auch wenn Sie schwanger sind, können Sie Tabletten oder Tropfen für die Hyposensibilisierung weiterhin nehmen: Die Therapie hat keine schädigende Wirkung auf das Baby.

Ab wann können Kinder mit einer Hyposensibilisierung behandelt werden?

In Deutschland hat aktuell fast jedes achte Kind eine allergische Erkrankung. Unbehandelt steigt das Risiko enorm, weitere Allergien oder sogar ein allergisches Asthma zu entwickeln. Umso sinnvoller ist es gerade bei Kindern, die Ursache der Allergie möglichst früh zu behandeln – mit einer Hyposensibilisierung. Das Paediatric Committee (PDCO) der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) empfiehlt einen Beginn der Hyposensibilisierung für Kinder ab fünf Jahren. Ob dabei die Allergiebehandlung in Form von Tabletten, Tropfen oder Spritzen geeigneter ist, können Eltern individuell entscheiden. Hierzu sollten sie sich vom Kinderarzt oder Allergologen beraten lassen.

Was versteht man unter einer Hyposensibilisierung?

Liegt eine Allergie vor, reagiert das Abwehrsystem des Körpers auf eigentlich harmlose Substanzen. Wie eine überengagierte Schutztruppe bekämpfen die T-Zellen die „Eindringlinge“. Durch einen regelmäßigen Kontakt der T-Zellen mit diesen fälschlicherweise als bösartig eingestuft Allergenen kann dieser Mechanismus durchbrochen werden. Indem sich der Körper an die Substanz gewöhnt, löst die Hyposensibilisierung Veränderungen im Immunsystem aus. Sie ist eine Art Training – hin zu mehr Toleranz.

Gutes Klima im Kinderzimmer

Gibt es etwas Schöneres, als Ihrem Baby ein kuschelig warmes Nest einzurichten? Dumm nur, dass sich Hausstaubmilben dort genauso wohl fühlen. So sorgen Eltern für gutes Raumklima im Kinderzimmer:

Weil kleine Kinder zwischen zwölf und 20 Stunden auf ihren Matratzen liegen, ist es dort immer kuschelig warm, feucht und es gibt reichlich Futter für Hausstaubmilben. Wenn Sie die Matratze regelmäßig auslüften, z. B. im Winter auch draußen, vertreiben Sie die Milben aus ihrem Paradies. Je mehr Plüschtiere auf den Regalen stehen, desto mehr Staub und damit Hausstaubmilben sammeln sich an. Vermeiden Sie lieber allzu viele Staubfänger.

Ab und zu den Lieblings-Teddy und seine Kollegen schockzufrosten klingt zwar hart, wirkt aber wahre Wunder. Damit Feuchtigkeit aus dem Zimmer entweichen kann und sich kein Schimmel bildet, sollten Sie regelmäßig lüften.

Achten Sie nicht nur auf optische Aspekte. Babybettchen und Wickelkommode sollten nicht nach

Farbe und Lösungsmitteln riechen oder Formaldehyd und andere Innenraum-Schadstoffe ausdünsten.

Mehr Informationen zur Vermeidung von Innenraum-Schadstoffen finden Sie unter umweltbundesamt.de.

Viele weitere Tipps zu Allergien bei Kindern und nützliche Adressen bekommen Sie auf allergiecheck.de. Dort können Sie auch unser E-Book „Allergieprävention bei Kindern“ kostenlos herunterladen.





#hygge

So schön hyggelig hier

Als Gegenstück zur Beschleunigung und Digitalisierung des Lebens machen es viele den Dänen nach – wir setzen auf Gemütlichkeit. Glück im Hier und Jetzt. Entspannte Atmosphäre am offenen Feuer, Geborgenheit und Wärme. Was viele unter dem Trendwort „Hygge“ zusammenfassen, sorgt bei Hausstaubmilbenallergikern manches Mal für dicke Luft. Bevor diese sich einen Kaminofen zulegen, sollten sie sich lieber genau informieren.

Viel warme Luft und viel dahinter

Besonders Warmluftkachelöfen, Heizkamine und Kombiöfen geben Konvektionswärme ab, die für Allergiker problematisch ist. Denn die warme Luft wirbelt auch Staub und Keime auf. Personen, die gegen Hausstaubmilben allergisch sind, bekommen dann gleich einen ganzen Schwung der schwebenden Partikel zu spüren. Da die Milben im Herbst absterben, sind gerade zu Beginn der Heiz- und Kaminsaison besonders viele Überreste von ihnen in den Innenräumen zu finden. Ihre zerfallenden Körper setzen Allergene frei, die durch die Heizungsluft mit dem Hausstaub aufgewirbelt werden. Die Folgen für Allergiker: juckende, tränende Augen, Schnupfen und trockener Husten.

Alternative für Allergiker

Kachelgrundöfen und offene Kamine verbreiten dagegen „gesunde“ Strahlungswärme. Diese heizt nicht nur die Luft auf, sondern Wände, Böden und Gegenstände. Dadurch wird weniger Staub aufgewirbelt, und die Luft bleibt weniger belastet. Grundöfen sind daher für Allergiker eine gute Alternative. Im Vergleich zu den anderen Varianten besitzen sie keine Lüftungsschlitze. Sie benötigen zwar etwas mehr Zeit, um den Wohnraum aufzuheizen, dafür speichern sie die Wärme aber auch länger.

Start in die Heizsaison – nicht ohne meinen Luft- oder Raumfilter

Wer sich den Start in die Kamin- und Heizsaison nicht mit lästigen Allergieattacken erschweren möchte, kann das Raumklima mit Luftfiltern verbessern. 360°-Filtersysteme mit HEPA- und Aktivkohlefilter befreien die Raumluft von aufwirbelndem Staub und kleinsten Partikeln wie Milbenüberreste, Tierhaare und natürlich Schmutz. Sie filtern bis zu 99,95 Prozent der Allergene bis zu einer Größe von 0,1 Mikrometern aus der Luft.

Gesellige Runde vor dem Kamin

Die gute Nachricht: Ist der große erste Schwung aufgewirbelter Allergene erst einmal aus der Raumluft verschwunden bzw. mit einem geeigneten Staubsauger mit Allergenfilter entfernt worden, tritt tatsächlich Gemütlichkeit ein. Auf Dauer verringert ein Kamin die Luftfeuchtigkeit und verbessert das Raumklima für Allergiker. Milben mögen es zwar ebenfalls warm, sie bevorzugen aber eine hohe Luftfeuchtigkeit von 70 bis 80 Prozent. In trockenen Klimazonen wie dem eingeheizten Kaminzimmer haben Milben keine Überlebenschance – und Allergiker irgendwann ihre Ruhe.



Nachhilfe für das Immunsystem



Husten, Brummschädel, Schnupfen. Jetzt, wo es draußen ungemütlich wird, füllen sich die Wartezimmer vieler Hausärzte. Doch nicht hinter jeder Dauerschniefnase steckt eine Erkältung. Der Allergologe Prof. Dr. Önder Göktas aus Berlin erklärt, woran man eine Allergie erkennt, worauf Allergiker im Herbst achten müssen und wie sie ihr Immunsystem schon jetzt auf die „Pollenprüfung“ 2020 vorbereiten können.

Viele Allergiker verwechseln ihre Allergiesymptome erst einmal mit einer Erkältung. Woran liegt das?

Die Verwechslungsgefahr ist in der Tat erst einmal groß. Typische Erkältungsbeschwerden wie Niesreiz, eine laufende Nase und eine behinderte Nasenatmung durch geschwollene Nasenschleimhäute oder auch lange anhaltender Husten sind gleichzeitig typische Allergianzeichen.

Woran erkennt man, dass es sich nicht um eine Erkältung handelt?

Wenn Schnupfen immer zur selben Jahreszeit, an denselben Orten oder ganz plötzlich ohne Vorwarnung auftritt, sollte man den Allergieverdacht abklären lassen. Eine Erkältung kündigt sich dagegen einige Tage an: mit Kopf- und Gliederschmerzen, Kratzen im Hals etc. Nach einigen Tagen verfärbt sich dann das Sekret gelblich und nach etwa einer Woche ist die Nase in der Regel wieder frei. Bei einer Allergie ist

das nicht der Fall. Patienten, die gegen Hausstaubmilben allergisch reagieren, bemerken ihre Symptome vor allem jetzt im Herbst am Morgen und in der Nacht. Juckreiz in der Nase oder in den Augen ist ebenfalls Indiz für eine Allergie. Wenn Patienten von einer Erkältung ausgehen, leiden sie unnötig lange still vor sich hin und halten sich mit Nasenspray, Augentropfen und Hustenmedikamenten über Wasser. Viele unterschätzen auch die Gefahren, die ihre Allergie mit sich bringt.

Welche Gefahren sind das? Und ab wann sollte man etwas dagegen tun?

Wer die Symptome unterschätzt oder ignoriert, läuft Gefahr, einen Etagenwechsel zu erleiden – von der Schniefnase hin zu chronischen Lungenbeschwerden. Durchschnittlich entwickelt jeder dritte Hausstaubmilbenallergiker im Laufe des Lebens ein allergisches Asthma.

Und auch Pollenallergiker müssen befürchten, dass die Allergiesymptome an Augen und Nase nach und nach in Richtung Lunge wandern. Zudem können sich weitere Allergien entwickeln.

Aus medizinischer Sicht sollte sich jeder Allergiker am besten so schnell wie möglich beim Allergologen beraten lassen. Gerade eine Hausstaubmilbenallergie sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Sie sind ein Befürworter der Hyposensibilisierung. Warum empfehlen Sie besonders diese Behandlung?

Tabletten, Nasensprays oder Nasenfilter können helfen, die Symptome einer Allergie erst einmal zu unterdrücken – was für viele Allergiker ein Segen ist. Zumindest kurzfristig. Die Patienten müssen sich aber darüber im Klaren sein, dass sie ihre Allergie damit nicht verbessern können. Die Erkrankung bleibt bestehen. Wer tatsächlich die Ursache der Allergie angehen möchte, hat kaum eine Wahl. Hier ist die Hyposensibilisierung die einzige wirkungsvolle Behandlungsform. Durch die regelmäßige Konfrontation mit dem Allergen lernt das Immunsystem, dass dem Körper keine Gefahr droht. Die Toleranz des Immunsystems gegenüber dem Allergen führt zu einer Verbesserung der allergischen Beschwerden. Mittlerweile können Allergiker hierbei frei entscheiden, ob sie lieber in größeren Abständen eine Spritze erhalten wollen oder ob die tägliche Einnahme von Tabletten oder Tropfen für sie praktischer ist. Denn damit sparen sie sich einige Arzttermine.

Für wen ist die Hyposensibilisierung geeignet?

Zugelassene Präparate gibt es mittlerweile für die häufigsten Allergene wie Baumpollen, Gräserpollen und Hausstaubmilben. Wenn keine gesundheitlichen Gründe dagegensprechen, können Kinder ab fünf Jahren und Erwachsene jederzeit eine Hyposensibilisierung durchführen. Nicht alle Produkte sind aber für Kinder zugelassen, dazu sollte man seinen Arzt oder Allergologen befragen. Auch wenn mehrere Allergien gleichzeitig vorliegen, spricht nichts gegen die ursächliche Allergiebehandlung.

Und wann ist der beste Zeitpunkt für den Start?

Das kommt darauf an. Hausstaubmilbenallergiker können im Prinzip jederzeit starten. **Für Pollenallergiker ist der Herbst als Startpunkt etwas besser geeignet als das Frühjahr** – weil jetzt kaum noch Pollen in der Luft umherfliegen. Was auch für den Start im Herbst spricht: Wenn das Immunsystem jetzt trainiert, Pollen zu akzeptieren, sind die ersten Lernerfolge oft schon im kommenden Jahr spürbar. Ein Start in der Saison ist aber unter bestimmten Bedingungen auch möglich. Ich empfehle meinen Patienten, sich schnell beraten zu lassen und lieber direkt anzufangen – sonst wird die Hyposensibilisierung doch wieder nur aufgeschoben.

Geschenkideen

- **Bücher gehen immer**, etwa wie das, aus dem wir auf der folgenden Seite zitieren: „Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach fasten – länger leben. Neuestes Wissen aus Forschung und Praxis“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.
- Es muss ja nicht immer etwas zum Auspacken sein: Schenken Sie gemeinsame Zeit, gepaart mit frischer Nordseeluft. Vielleicht einen **Kurzurlaub in einem süßen Häuschen in Dänemark** – wo es jetzt im Herbst und Winter besonders hyggelig ist.
- Mögen Sie es selbstgemacht? Dann verschenken Sie doch ein besticktes Kissen. Allergiefreundlich wird das beispielsweise mit dem passenden **Encasing-Kopfkissenbezug**.
- Lassen Sie in diesem Jahr Parfümerien links liegen. **Mild-Kosmetik** ist Luxus für die beschenkte Haut: naturnah und allergiefreundlich (zu finden auf klarify.me).

Nichts dabei? Schauen Sie z.B. bei klarify.me vorbei, dort gibt es weitere Produkte für Allergiegeplagte!

Mein Kind hat einige Nahrungsmittelallergien. Seine Milchallergie ging im Alter von fünf Jahren wieder zurück. Kann ich darauf hoffen, dass auch seine Nussallergie und sein Heuschnupfen von selbst verschwinden?

Einige Nahrungsmittelallergien entwickeln sich zurück. Andere bleiben bestehen, wie in vielen Fällen die Allergie gegen Nüsse. Denn oft handelt es sich dabei um eine Kreuzallergie, die in Verbindung mit einer Allergie gegen Birkenpollen auftritt. Es gibt, genau wie beim Heuschnupfen, ganz unterschiedliche Verläufe. Manche Betroffene bekommen als Kind Allergien, andere erst als Erwachsene. Und auch wenn bei den meisten die Beschwerden mit fortschreitendem Alter etwas abnehmen, sollten Sie sich frühzeitig überlegen, etwas gegen die Allergien Ihres Kindes zu unternehmen. Jeder dritte Patient entwickelt im Laufe seines Lebens allergisches Asthma, wenn Atemwegsallergien unbehandelt bleiben.

Ich habe eine Allergie gegen Schimmelsporen und habe meinen Vermieter aufgefordert, den Schimmel im Bad meiner Mietwohnung zu entfernen. Reicht hierfür ein Farbanstrich mit Spezialfarbe aus?

Es kommt darauf an, wie großflächig und tief der Schimmel vorgedrungen ist. Bei kleineren Flächen von bis zu einem halben Quadratmeter reicht es aus, die von Schimmel befallene Fläche oberflächlich zu behandeln. Dazu empfiehlt das Bundesumweltamt, glatte sowie poröse Oberflächen mit einem haushaltsüblichen Schimmelentferner oder einem Reinigungsmittel mit einem hohen Alkoholgehalt zu reinigen. Besonders stark verschimmelte Silikonfugen sollten erneuert werden. Verschimmelte Tapeten sollten abgelöst und entsorgt werden. Bei großflächigem Schimmelbefall reicht eine oberflächliche Reinigung häufig nicht aus. Sollte Ihr Vermieter nicht bereit sein, den Schimmel ordnungsgemäß zu entfernen, ist das ein Grund für eine Mietminderung.

Ich habe einige Allergien (u.a. gegen Hausstaub und Pollen) und atopische Haut. Kann ich mit der richtigen Ernährung etwas dagegen tun?

Trotz vieler Ratgeber ist die wissenschaftliche Studienlage zur Ernährung im Zusammenhang mit Allergien und Heuschnupfen noch unzureichend. Prof. Dr. Andreas Michalsen, Autor des Ratgebers „Mit Ernährung heilen“, schwört auf Fasten bzw. Intervallfasten, das seinen Patienten eine deutliche Besserung gebracht hat – und das zum Teil schon nach wenigen Tagen. Atopische Haut bzw. Neurodermitis ist schwieriger zu behandeln. Hier empfiehlt der Facharzt im Anschluss an eine Fastenperiode eine Eliminationsdiät. Der konsequente Verzicht auf Zucker und Weizen ist ebenfalls eine gute Methode, um das Hautbild zu verbessern – eine Meinung, die mittlerweile viele Ernährungswissenschaftler teilen.

Weitere Tipps gibt der Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin in seinem Ratgeber „Mit Ernährung heilen“, Insel Verlag, 24,95 Euro

Schicken Sie uns Ihre Fragen! Wir beantworten sie gern: leserbriefe@allergiecheck.de

ALLES im GRIFFF ?

Der gute Vorsatz allein reicht nicht. Spray und Tabletten auf lange Sicht auch nicht. Um die Allergie wirklich beim Schopf zu packen, hilft nur eins: Sie müssen aktiv werden. Mit dieser To-do-Liste bekommen Sie die Nase frei:

- Ist es ein einfacher Schnupfen? Oder steckt vielleicht doch mehr dahinter? Das können Dauerschnupfnasen jetzt auch zuhause testen: Allergie-Selbsttests erkennen eine mögliche Sensibilisierung gegen Pollen, Hausstaub oder Tierhaare. Ein kleiner Pikser in den Finger genügt.
 - Ist das Ergebnis positiv, sollte der nächste Schritt der Termin beim Arzt sein. In den meisten Fällen steht hier ein Pricktest an, um eine genaue Allergiediagnose zu erhalten – ggf. ergänzt oder ersetzt durch einen Bluttest (mehr über die Testverfahren finden Sie auf allergiecheck.de).
 - Anhand der Testergebnisse und nach einem ausführlichen Gespräch über Ihre Beschwerden empfiehlt der Allergologe sinnvolle Behandlungsmethoden, passend zu Ihrer Allergie.
 - Kurzfristig lindern in der Regel Antiallergika, wie z. B. Antihistamin-Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen die Symptome.
- Wissenschaftlich geprüfte und empfehlenswerte Alternativen für alle, die auf Medikamente und ihre Nebenwirkungen verzichten möchten, sind z. B. Nasenfilter, Zellulose-Pulversprays oder auch Salzinhalatoren.
- Um die Allergieursache nachhaltig zu kurieren, raten die meisten Allergologen und auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu einer Hyposensibilisierung. Offiziell können damit bis 80 bis 90 Prozent der Patienten ihre Allergien erfolgreich in den Griff bekommen.
 - Bis dahin ist die Vermeidung der Allergene, die sogenannte Karenz, das beste Mittel. Allerdings ist diese auch nur mit großen Einschränkungen möglich: So müssten Pollenallergiker dafür den Aufenthalt im Freien meiden. Hausstaubmilbenallergiker können zwar ihre Wohnung allergiefreundlich machen, außerhalb der eigenen vier Wände wird es dagegen schwieriger, sich in milbenfreien Räumen zu bewegen.

Oder die dicke Luft einfach wegfiltern!

90 Prozent aller Menschen atmen keine saubere Luft. Das gilt laut Weltgesundheitsorganisation nicht nur für Feinstaub und Abgase im Freien, sondern auch für den Aufenthalt in geschlossenen Räumen. Hinzu kommt, dass gerade jetzt die Milbendichte am höchsten ist. Sterben die kleinen Spinnentiere in den Wintermonaten ab, schweben ihre Überreste bewegt durch die warme Heizungsluft durch Wohn- und Schlafzimmer. Die gute Nachricht: Im Gegensatz zur Luftqualität draußen kann die im Haus von Allergikern beeinflusst werden. Denn Luftreiniger können bis zu 99,5 Prozent aller Partikel wegfiltern und so für eine deutlich saubere und quasi allergenfreie Luft sorgen.

Bin ich Allergiker?

Machen Sie den Allergie-Selbsttest!

1 Wie oft leiden Sie im Laufe eines Jahres normalerweise unter folgenden Beschwerden?

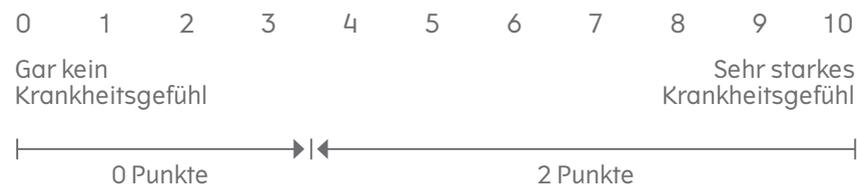
	Nie oder ab und zu mal	Häufig oder sehr häufig
Nasenjucken	0	2
Niesreiz, Niesanfalle	0	1
Laufende Nase, Fließschnupfen	0	1
Verstopfte Nase	0	1
Juckende, brennende, gerötete Augen	0	1

2 Sind die Beschwerden besonders häufig oder stark ...

	Nein	Ja
... im Frühling oder Sommer?	0	3
... wenn Sie in der Nähe von Wiesen, Feldern oder Bäumen sind?	0	5
... wenn Sie in der Nähe von Tieren sind (Katzen, Hunden, Pferden usw.)	0	3
... in der Nacht, wenn Sie in Ihrem Bett liegen?	0	1
... in Räumen mit Teppichen oder Teppichböden?	0	2
... wenn Sie bestimmte Nahrungsmittel essen?	0	2

3 Wenn Sie diese Beschwerden haben, wie krank fühlen Sie sich dann an diesem Tag?

Stufen Sie bitte ein, wie stark Ihr Krankheitsgefühl ist, indem Sie auf der Linie einen Strich oder ein Kreuz an der entsprechenden Stelle machen:



4 Wurde bei Ihnen schon einmal von einem Arzt eine Allergie festgestellt?

	Nein	Ja
Pollen	0	0
Milben	0	0
Tierhaare	0	0
Nahrungsmittel	0	0
Sonstige Allergie	0	0

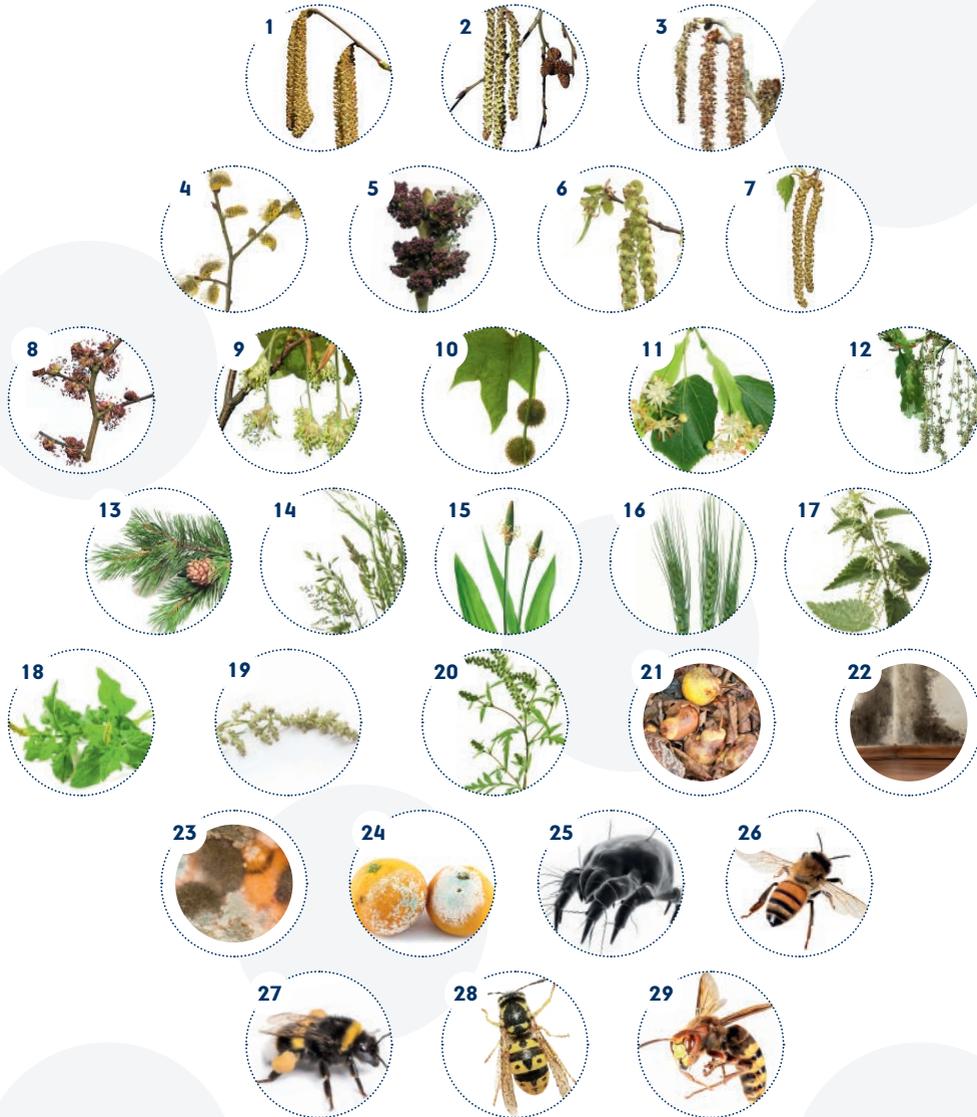
Bitte zählen Sie die Punkte zusammen und tragen Sie das Ergebnis hier ein.

Das Testergebnis finden Sie auf der Rückseite des Heftes.



Was blüht & fliegt wann?

• Pollen- und Sporenflug • Insekten und Milben • Kreuzreagierende Nahrungsmittel



Häufig kreuzreagierende Nahrungsmittelallergene

Baumpollen

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst (Pfirsich, Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pflaume)
- Haselnuss, Walnuss, Mandel, Paranuss
- Soja • Kiwi • Erdnuss
- Sellerie • Karotte
- Kartoffel

Beifuß

- Sellerie • Karotte
- Paprika • Litschi
- Weintraube • Mango
- Kamille • Pistazie
- Sonnenblumenkerne
- Viele Gewürze (u.a. Anis, Muskat, Pfeffer)

Gräser & Roggen

- Tomate
- Nicht verbackenes Mehl
- Kleie
- Hülsenfrüchte (u.a. Erdnuss, Bohnen, Erbsen, Linsen)

Latex

- Ananas
- Avocado
- Banane
- Feige
- Kartoffel
- Kiwi
- Papaya
- Tomate

Hausstaubmilben

- Muscheln
- Shrimps
- Garnelen
- Hummer
- Krabben
- Flusskrebse

ALLERGENE	DEZ.	JAN.	FEBR.	MÄRZ	APR.	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.
1 Hasel	[Stärke]					[Mäßige]						
2 Erle	[Stärke]				[Mäßige]							
3 Pappel		[Stärke]			[Mäßige]							
4 Weide		[Stärke]		[Mäßige]								
5 Esche		[Stärke]			[Mäßige]							
6 Hainbuche			[Stärke]		[Mäßige]							
7 Birke			[Stärke]		[Mäßige]							
8 Ulme		[Stärke]		[Mäßige]								
9 Buche			[Stärke]		[Mäßige]							
10 Platane			[Stärke]		[Mäßige]							
11 Linde				[Stärke]		[Mäßige]						
12 Eiche			[Stärke]		[Mäßige]							
13 Kiefer			[Stärke]		[Mäßige]							
14 Gräser				[Stärke]		[Mäßige]						
15 Spitzwegerich				[Stärke]		[Mäßige]						
16 Roggen					[Stärke]		[Mäßige]					
17 Brennnessel					[Stärke]		[Mäßige]					
18 Gänsefuß					[Stärke]		[Mäßige]					
19 Beifuß						[Stärke]		[Mäßige]				
20 Ragweed*(Ambrosia)						[Stärke]		[Mäßige]				
21 Cladosporium					[Stärke]		[Mäßige]					
22 Alternaria						[Stärke]		[Mäßige]				
23 Aspergillus	[Stärke]											
24 Penicillium	[Stärke]											
25 Milben	[Stärke]											
26 Honigbiene					[Stärke]		[Mäßige]					
27 Hummel					[Stärke]		[Mäßige]					
28 Wespe					[Stärke]		[Mäßige]					
29 Hornisse					[Stärke]		[Mäßige]					

Sporadische Belastung
Mäßige Belastung
Starke Belastung

Schnell sicher sein

Vergleichen Sie Ihre Gesamtpunkte mit der unteren Farbleiste. Je höher Ihr Wert ausfällt, desto eher liegt eine allergische Atemwegserkrankung vor. Wenn Sie im Allergie-Selbsttest 6 Punkte oder mehr erreichen, sollten Sie eine weiterführende Allergiediagnostik beim Facharzt durchführen lassen. Legen Sie dabei Ihrem Arzt den ausgefüllten Allergie-Selbsttest vor.



SCORE 0-5

Es liegt eine geringe Wahrscheinlichkeit für eine allergische Atemwegserkrankung (Heuschnupfen) vor. Sollten trotzdem Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte/rinnende Nase vorliegen, wenden Sie sich bitte an Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker bzw. Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

SCORE 6-8

Es liegt eine mittlere Wahrscheinlichkeit für eine allergische Atemwegserkrankung (Heuschnupfen) vor. Sollten sich Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte/rinnende Nase ergeben bzw. verstärken, wenden Sie sich bitte zur diagnostischen Abklärung umgehend an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

SCORE 9-15

Es liegt eine hohe Wahrscheinlichkeit für eine allergische Atemwegserkrankung (Heuschnupfen) vor. Ihre Lebensqualität ist bereits durch Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte/rinnende Nase stark eingeschränkt. Aus allergischem Heuschnupfen entwickelt sich oft allergisches Asthma. Wenden Sie sich bitte dringend an Ihre Ärztin/Ihren Arzt für die weitere diagnostische Aufklärung. Eine Allergie-Immuntherapie kann allergisches Asthma verhindern und die Ursache der allergischen Beschwerden wirksam bekämpfen.

SCORE 16-24

Es liegt eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit für eine allergische Atemwegserkrankung (Heuschnupfen) vor. Ihre Lebensqualität ist bereits durch Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte/rinnende Nase stark eingeschränkt. Aus allergischem Heuschnupfen entwickelt sich oft allergisches Asthma. Wenden Sie sich bitte dringend an Ihre Ärztin/Ihren Arzt für die weitere diagnostische Aufklärung. Eine Allergie-Immuntherapie kann allergisches Asthma verhindern und die Ursache der allergischen Beschwerden wirksam bekämpfen.

Mit freundlicher Empfehlung von

Herausgeber

ALK-Abelló Arzneimittel GmbH
Griegstraße 75, Haus 25
22763 Hamburg

Telefon: 040 703 845-0
E-Mail: info-deutschland@alk.net
Internet: www.alk.de



U-4070 D Art.-Nr. 1064440