

# allergieCHECK

Das Magazin für ein Leben ohne Allergie

## EXPERTENINTERVIEW

Wenn der Frühling **Haut** geht  
unter die

Natürlich  
schön

Pflege Tipps für  
allergische und  
atopische Haut  
S. 20

### Reisetipps

*Gutes Klima outside*

### Gut versichert

*Wie allergiefreundlich  
sind Krankenkassen?*

## Guten Appetit

Wie unsere Ernährung Allergien beeinflusst **S. 6**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

spüren Sie das auch? Dieses Gefühl, das aufkommt, wenn die Tage länger werden, die ersten Knospen sprießen – und Ihre Nase kribbelt und läuft?

# JA, ER IST'S! Der Frühling.

Wenn Sie zu denjenigen gehören, die gegen Frühblüher allergisch sind, wissen Sie, was ich meine. Ihre Frühlingsvorfreude wird wahrscheinlich schon seit Wochen getrübt. Nicht nur durch Heuschnupfen-symptome wie eine tropfende, geschwollene Nase und gereizte Augen, sondern auch durch Kreuzallergene. Die schlagen jetzt in der Heuschnupfensaison gefühlt doppelt so stark zu.

Wie kommt es eigentlich, dass man bei Heuschnupfen im Frühjahr auch stärker auf z. B. Obst reagiert? Und kann man dagegen gar nichts tun? Das würde Linus gerne wissen. Die ganze Geschichte lesen Sie ab S. 8.

Spannend ist übrigens auch der Zusammenhang zwischen Heuschnupfen und Neurodermitis: zwei chronische Immunleiden, die oft separat betrachtet werden, obwohl die Gemeinsamkeiten auf der Hand liegen. 70 bis 80 Prozent der Neurodermitis-Patienten reagieren auch auf Umweltallergene wie z. B. Pollen, die einen Ekzem-Schub auslösen können. Kein Wunder also, dass die Neurodermitis bei ihnen parallel zur aufkeimenden Natur aufblüht.

Welchen Einfluss Pollen auf die Hautkrankheit haben und wie man gerade diese Auslöser stoppen kann, erklärt Ihnen Frau Dr. med. Marcella Kollmann-Hemmerich ab S. 16.

Ich wünsche Ihnen eine kurzweilige Lektüre. Lassen Sie sich nicht zu sehr von den Pollen auf der Nase herumtanzen und kommen Sie unbeschwert durchs Frühjahr!



Ihr *Eike Wüstenberg*

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

## Frühblühern entspannt begegnen:

### MIT UNSEREM *Liebling* des Monats

Birken-, Erlen-, Hasel- und Eichenpollen – sie alle schlagen gerade voll zu Buche. Später im Sommer drücken besonders die Gräserpollen auf die Augen und aufs Gemüt. Und wenn man die pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien hinzuzählt, haben Pollengeplagte das ganze Jahr etwas von ihrer Allergie. Vielleicht gehören Sie auch zu den europaweit Millionen Menschen, die sich immer wieder mit symptomlindernden Tropfen und Sprays behelfen. Dann haben wir eine gute Nachricht: Niesen, juckende und tränende Augen, die ewig fließende oder verstopfte Nase – all das könnte dank der modernen Hyposensibilisierung in Tablettenform ein Ende haben. Das Besondere: Die Therapie kann ganz bequem zu Hause durchgeführt werden und lindert nicht nur die Allergiesymptome, sondern behandelt gleichzeitig die Ursache der Allergie. Birken-, Erlen-, Buchen-, Hasel-, Hainbuchen- und Eichenpollen – die ganze Schar der Frühblüher juckt Sie damit einfach nicht mehr.

**Praktische Tipps** zur Behandlung Ihres Heuschnupfens bekommen Sie auch auf unserem Youtube-Channel **allergiecheck**.

Klicken Sie doch mal rein:





## Guten Appetit

Wie unsere Ernährung  
Allergien beeinflusst S. 6

Patientengeschichte  
S. 8 „WIE SCHMECKEN EIGENTLICH NUSSECKEN?“  
Linus' Kampf gegen Kreuzallergien



06

### GUTEN APPETIT

Wie unsere Ernährung Allergien beeinflusst

08

### PATIENTENGESCHICHTE

„Wie schmecken eigentlich Nussecken?“  
Linus' Kampf gegen Kreuzallergien

12

### GUT ZU WISSEN

Sind Ihre guten Vorsätze noch an Bord?  
Was summt denn da?

16

### EXPERTENINTERVIEW

Wenn der Frühling unter die Haut geht

18

### REISETIPPS



19

### LESERBRIEFE

20

### NATÜRLICH SCHÖN

Pflege Tipps für allergische und atopische Haut

22

### GUT VERSICHERT

Wie allergiefreundlich sind Krankenkassen?

24

### ALLERGIETEST

Bin ich Allergiker?

26

### ALLERGENKALENDER

Was blüht und fliegt wann?

28

### TESTAUFLÖSUNG





# Na dann: Guten

## Wussten Sie, dass ...



### ... Fast Food Allergien fördert?



Eine chinesische Forschungsgruppe kommt zu dem Schluss, dass der regelmäßige Fast-Food-Konsum die Entstehung von Allergien fördern kann. Die Forscher werteten 16 Studien mit über 600.000 Teilnehmenden aus.



### Fazit:

Menschen, die **mindestens dreimal pro Woche Fast Food verzehren, leiden häufiger an allergischen Atemwegs- oder Hauterkrankungen wie Asthma, allergischem Schnupfen und Hautausschlägen wie Neurodermitis.** Laut einer chinesisch-australischen Studie führt der hohe Gehalt an gesättigten Fettsäuren dazu, dass das Immunsystem vermehrt Entzündungszellen produziert.

### ... Zink Allergien positiv beeinflusst?

Wie bei einem Fachkongress in Schweden herauskam, leidet über die Hälfte aller Menschen mit Allergien unter Zinkmangel. Dabei unterstützt das Spurenelement die Funktion des Immunsystems und kann dadurch die Überreaktion auf Allergene dämpfen bzw. positiv beeinflussen. Zwar könne man auch damit Allergien nicht stoppen. Doch je stärker die eigene Immunabwehr sei, umso besser komme der Körper mit typischen Allergiesymptomen klar, attestiert der Mainzer Professor Rudolf Schopf. Zink habe zudem direkte antiallergische Eigenschaften, da es bestimmte Immunzellen stabilisiert, die bei der Entstehung einer Allergie eine wichtige Rolle spielen, so Schopf weiter.



# Appetit!



### ... Rauchen mit zu den Hauptfaktoren für die Allergieentwicklung zählt?

In Europa beginnen viele Jugendliche bereits unter dem 15. Lebensjahr mit dem Rauchen. Das ist das Ergebnis einer wissenschaftlichen Studie, die im Journal PLOS ONE veröffentlicht wurde. Laut der europäischen Allergiestiftung ECARF hat das einen erheblichen Effekt auf die Allergieentwicklung. Das frühe Rauchen und die Belastung durch Passivrauchen bereits in der Schwangerschaft und frühen Kindheit haben sich als zwei der wichtigsten Faktoren für die Entwicklung von Allergien und Asthma herausgestellt.



### ... die Zahl der lebensbedrohlichen allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel steigt?

Auch wenn Nichtallergiker Allergien gerade beim Essen gern mal als übertrieben abtun: Das orale Allergiesyndrom und andere Nahrungsmittelallergien sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen. Neben Arzneimittel- und Insektengiftallergien führen Nahrungsmittelallergien je nach Statistik zu 33 bis 60 Prozent zu einem anaphylaktischen Schock. Dabei steigt die Zahl der Nahrungsmittelallergiker zusehends. Die höchsten Zuwachsraten gibt es in den USA und England übrigens bei Erdnussallergien – parallel zum Anstieg des dortigen Verbrauchs. In Deutschland sind es insbesondere Allergien gegen Nüsse, Gewürze, Kräuter, Obst und Gemüse, wie Sellerie, Apfel und Karotte.



## „WARUM JUCKEN ÄPFEL IM FRÜHLING?“

LINUS, 12 JAHRE



Linus hat Heuschnupfen. Kaum zeigen sich die ersten warmen Sonnenstrahlen, geht es los. Die Nase läuft, die Augen tränen – und es kommt noch dicker. Äpfel, Nuss-ecken, Erdbeeren, Obstsalat – all das juckt Linus jetzt im Frühjahr doppelt so stark auf der Zunge. Als hätten sich all seine Allergene zum Picknick verabredet. Doch wie kommt das eigentlich? Das würde Linus gerne wissen.

### GLEICHE FAMILIE – GLEICHE SYMPTOME

Frühblüher quälen den Hamburger Schüler schon ab Februar, besonders die Birke. Im Sommer gehören Gräser zu den Übeltätern, die Linus im Freien die Nerven und nachts den Schlaf rauben. Und immer öfter sorgt auch Linus' Hausstaubmilbenallergie für Nies- und Hustenattacken. Allein ist er damit nicht.

### 20 PROZENT ALLER KINDER UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND HABEN ALLERGIE.

In Linus' Klasse leiden vier Kinder an einer Pollenallergie – und damit einhergehend wie Linus auch unter den typischen Kreuzallergien. Doch wie kommt es, dass er z. B. keine Äpfel oder rohe Karotten verträgt, obwohl er doch eigentlich gegen Pollen allergisch ist? Und wie kommt es, dass er im Herbst genüsslich in einen Apfel beißen kann, aber jetzt im Frühjahr jeder Bissen zur Tortur wird? Der Sache möchte Linus auf den Grund gehen und hakt bei seiner Allergologin nach, bei der er seit kurzem in Behandlung ist.

Dort erfährt der 12-Jährige den Grund: „Also, Baumpollenallergene stammen aus der gleichen Proteinfamilie wie die Allergene, die in Äpfeln oder Haselnüssen zu finden sind“, erzählt Linus. Da er z. B. allergisch gegen Birkenpollen ist, reagiere er aufgrund der Familienähnlichkeit der Allergene auch auf Äpfel oder Haselnüsse – ganz einfach, weil sein Körper die sehr ähnlich strukturierten Substanzen nicht unterscheiden kann: „Die Substanzen sind einfach zu ähnlich gestrickt. So wie ein Mitschüler von mir und ich. Wir sehen uns sehr ähnlich, sodass unsere Klassenlehrerin uns ständig verwechselt.“ Die Folge leuchtet ihm ein: „Das Immunsystem wehrt sicherheitshalber alle Allergene ab und zeigt, dass auch mit dem Obst etwas nicht stimmt – zum Beispiel mit Jucken auf der Zunge.“ Während der Pollensaison, wenn das Immunsystem überreagiert, kommen Kreuzallergien daher besonders zum Vorschein. „Ja, da ist der Körper ständig in Alarmbereitschaft. Das bessert sich erst wieder, wenn die Pollen nicht mehr umherfliegen.“

## LINUS' KAMPF GEGEN DIE ALLERGENE

„Vor allem, da Linus' Leidensdruck durch die Pollenallergie enorm hoch ist, bekommt er jetzt seit Jahresbeginn eine Hyposensibilisierung“, erzählt seine Mutter: „Wir hatten schon lange vor, die Sache mal anzugehen. Er kann nicht mal unbeschwert im Freien spielen, er schläft schlecht und ist dadurch in der Schule oft müde und unkonzentriert.“ Bei einem vorangegangenen Pricktest hatten sich die verschiedenen Allergene anhand mückenstichähnlicher Hauterhebungen auf Linus' Unterarm deutlich abgezeichnet. Damit stand auch für seine Ärztin schnell fest, dass die ursächliche Behandlung in Form einer Hyposensibilisierung das Mittel der Wahl ist – auch aus einem weiteren Grund. Die frühzeitige Behandlung von allergischen Beschwerden ist auch deshalb gerade bei Kindern wichtig, um einer sonst drohenden Verschlechterung der Beschwerden vorzubeugen. Bleiben allergische Symptome der oberen Atemwege wie ein allergischer Schnupfen längere Zeit unbehandelt, kann es zu einem sogenannten „Etagenwechsel“ kommen. Dann greifen die Beschwerden auf die Bronchien über und es kann auch ein allergisches Asthma entstehen.



### KREUZALLERGIEN EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN:



**TIPP 1: ERDBEEREN MIT SAHNE MACHEN PROBLEME**  
Erdbeermarmelade und -soße bestimmt weniger. Allergene lassen sich prima ein- und damit wegkochen. Ein Apfelkompott oder ein Kirschkuchen ist oft gut verträglich.

**TIPP 2: DAS GLEICHE GILT ÜBRIGENS FÜR ÄPFEL.**  
Legt man einen unverarbeiteten Apfel eine Minute bei 600 Watt in die Mikrowelle, ist er immer noch knackig, aber besser verträglich für Allergiker, rät der DAAB.

## SO TRAINIERT LINUS SEIN IMMUNSYSTEM

Seit einigen Wochen und auch noch in den kommenden Jahren bekommt Linus nun regelmäßig einen Mix verschiedener Baum-pollen injiziert. Zunächst wöchentlich, später alle vier bis sechs Wochen. Mit jeder Spritze lernt sein Immunsystem nach und nach, die fälschlicherweise als schädlich eingestuft Fremdstoffe als harmlos einzustufen und zu tolerieren. Nach den ersten subkutanen Behandlungen – in Form einer Spritze – gegen die Pollenallergie soll dann eine weitere sublinguale Therapie – in Form von Tabletten – gegen Linus' Hausstauballergie hinzukommen.

### DOCH HILFT DIE ALLERGIE-IMPfung AUCH GEGEN DAS JUCKEN AUF DER ZUNGE?

In puncto Pollenallergie ist Linus' Ärztin sehr zuversichtlich. Linus' Heuschnupfensymptome sollten schon in der nächsten Pollenflugsaison deutlich nachlassen und sind möglicherweise irgendwann gar nicht mehr

zu spüren. Auch bei der bereits geplanten sublingualen allergenspezifischen Immuntherapie (SLIT) gegen Linus' Hausstaubmilbenallergie sollten die Symptome bei einem sich anbahnenden Therapieerfolg schon ein Jahr nach Beginn der Therapie nachlassen. Eine eindeutige Meinung zur ursächlichen Behandlung von Kreuzallergien gibt es allerdings bislang nicht. Zwar hat auch die Allergologin schon miterlebt, dass Patienten nach einer Hyposensibilisierung zum Teil weniger unter ihren Kreuzallergien litten, doch mehr als diese Erfahrungswerte hat sie nicht. Es gibt bislang keine Studien, die eine Verbesserung auf dem Gebiet der Kreuzallergien durch eine Hyposensibilisierung belegen.

Linus sieht die Sache etwas optimistischer. Noch ist die Schlacht um Äpfel und Erdbeeren mit Sahne nicht verloren. Außerdem kennt er jetzt noch ein paar neue Tricks.

### TIPP 3: AUF DEM MARKT KAUFEN

Speziell bei Äpfeln gibt es große Unterschiede. Alte Apfelsorten wie Altländer, Gloster und Hammerstein werden von Allergikern oftmals besser vertragen als andere Apfelsorten.

### TIPP 4: SAMEN UND KERNE ESSEN

Ganz auf knackige Naschereien muss keiner verzichten. Statt Nüsse können z. B. Samen und Kerne ins Müsli wandern. Sesam, Sonnenblumenkerne und

Leinsamen können hier vitaminreiche Alternativen sein.

### TIPP 5: GEBRANNT ZAPFEN

Eine leckere Alternative zu gebrannten Mandeln sind übrigens geröstete Pinienkerne. Einfach in die Pfanne werfen, mit Zimt und Zucker karamellisieren – fertig.

**Um sicherzugehen, sollten Allergiker die Pollensaison abwarten und danach vorsichtig zubeißen.**



## SIND IHRE *guten Vorsätze* NOCH AN BORD?

Haben Sie sich für 2020 vorgenommen, gesünder zu leben? Sich besser zu ernähren? Mehr Sport zu treiben? Weniger Stress zuzulassen? Vielleicht stand auf Ihrer Gute-Vorsätze-Liste auch, endlich etwas gegen den lästigen Heuschnupfen zu unternehmen. Dann kommt jetzt eine gute Nachricht: **Sie können jederzeit loslegen – sogar noch heute.**

### EIN GESUNDER DARM KANN ALLERGIEN VORBEUGEN

Das intestinale Mikrobiom, auch als Darmflora bekannt, ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. **Es beinhaltet 99 Prozent der gesamten Bakterien auf und in unserem Körper und wiegt bis zu zwei Kilogramm, was angesichts der Winzigkeit der Darmbakterien absolut faszinierend ist.** Mit einer ausgewogenen Ernährung sorgen Sie für eine gesunde Darmschleimhaut.

### GESUNDE PSYCHE – GESUNDER KÖRPER

Unsere Psyche und unsere körperliche Gesundheit stehen in einem engen Verhältnis zueinander. Psychosoziale Faktoren sind zwar nicht ursächlich an der Entstehung von Allergien beteiligt, können den Verlauf der Allergie jedoch beeinflussen. Insbesondere bei Neurodermitis-Patienten können psychische Belastungen einen Schub begünstigen. **Daher öfter mal die Seele baumeln lassen und auf das eigene Wohlbefinden achten. Seien Sie gut zu sich selbst!**

### SO, SPORTSFREUND – RAUS MIT DIR

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass besonders disziplinierte Freizeitsportler meist seltener krank sind? Dieses Phänomen ist keineswegs neu – und auch wissenschaftlich gut belegt. Denn: **Wer regelmäßig Sport treibt, tut nicht nur etwas für sein Wohlbefinden, sondern stärkt auch seine Immunabwehr.** Von moderaten Sporteinheiten profitieren sowohl gesunde als auch chronisch kranke Menschen.

Wenn Sie also auch während der Pollensaison aktiv sein möchten, nutzen Sie am besten eine tagesaktuelle Pollenflugvorhersage wie z. B. die **klara-App**.



#### WEITERE TIPPS:

In der Stadt joggt es sich besser morgens, auf dem Land abends. Im Wald fliegen weniger Pollen als im Park und Regen ist Ihr bester Sportsfreund: Er reinigt die Luft.



### PACKEN SIE DIE ALLERGIE AM SCHLAFITTCHEIN – SOFORT!

Haben Sie sich dieses Frühjahr schon mit Allergietropfen, Nasenspray und Allergietabletten eingedeckt? Sie wissen aber, dass Sie damit nur Symptome unterdrücken? Möchten Sie Ihrer Allergie nicht endlich auf den Zahn fühlen? Sie am Schlafittchen packen? **Die Ursache bekämpfen? Na dann los! Warten Sie nicht bis zum Herbst, sondern machen Sie jetzt gleich einen Termin für eine Hyposensibilisierung aus. Einen Facharzt in Ihrer Nähe finden Sie in unserer Facharztsuche auf [allergiecheck.de](http://allergiecheck.de).**

# Was summt denn da?

## ZUCKERLIEBHABER

Wespen lieben Zucker und andere Speisen, um damit ihren Nachwuchs oder die nächste Königin zu versorgen. Genau deshalb sind sie sehr nützliche Tiere und haben ihren festen Platz im natürlichen Kreislauf. Einerseits bestäuben sie genauso wie Bienen beim Nektarsammeln Blüten, andererseits nehmen sie als Insektenverzehrer die Rolle **natürlicher Schädlingsbekämpfer** ein.

## HERZLICH WILLKOMMEN, HORNISSEN!

Angeblich töten sieben Hornissenstiche ein Pferd, zwei reichen für ein Kind. Alles Aberglaube! **Der Hornissenstich ist lediglich schmerzhafter.** Wenn man nicht gerade unter einer Allergie leidet, ist er nicht gefährlicher als von Bienen und Wespen. Die großen Brummer machen sich sogar nützlich: **Sie jagen Wespen, zerlegen sie sorgfältig und verspeisen sie.**

## EIN GIGANTISCHES GEWIMMEL

Wenn man alle Tiere und Pflanzen zusammenzählt, machen Insekten ein Viertel der Weltbevölkerung aus:

**Knapp eine Trillion Sechsheiner leben auf der Welt – eine Million unterschiedliche Insektenarten, davon allein knapp**

# 33.000 ARTEN

in Deutschland.

## SCHON WACH?



Sobald im Frühling die ersten Blumen blühen, erwachen Bienen aus ihrem Winterschlaf. Ab März machen sie sich auf den Weg und das **große Summen beginnt.**

## SCHWERGEWICHTS-CHAMPIONS

Hummeln sind echt stark. Bekanntermaßen tragen sie wider alle physikalische Regeln ihr eigenes Gewicht. **Noch stärker ist aber die Hornmilbe. Sie wiegt nur ein zehntausendstel Gramm, kann aber, wie Forscher herausfanden, das**

# 1.180-FACHE

**ihres Eigengewichts heben – und ist damit das stärkste Tier der Welt!**

## ANGENEHM, MEIN NAME IST KUCKUCK

Die Frechheit, Eier in fremde Nester zu legen, hat nicht nur das Kuckucksweibchen. Auch eine gleichnamige Hummelart bevorzugt die Fremdbetreuung ihrer Brut – so bleibt auch mehr Zeit zum Honignaschen.



## SIND SIE ALLERGIEGEFÄHRDET?

Als Insektengiftallergiker erfährt man in der Regel erst dann von seiner Allergie, wenn nach einem Stich der Notarzt gerufen werden musste. Ist Ihnen das auch schon passiert? Dann sollten Sie sich unbedingt in allergologische Behandlung begeben und über therapeutische Möglichkeiten beraten lassen.

**Weitere Informationen bekommen Sie außerdem auf: [www.insektengiftallergie.de](http://www.insektengiftallergie.de)**

**Bei der Facharztsuche helfen wir Ihnen unter: [allergiecheck.de/facharztsuche](http://allergiecheck.de/facharztsuche)**

# Wenn der Frühling unter die Haut geht



Bei Allergikern wecken Sonnenschein und T-Shirt-Wetter Frühlingsgefühle der anderen Art. Erst recht, wenn die Pollenbelastung im Frühjahr neben Heuschnupfen auch Neurodermitis-Symptome hervorkitzelt. Wie man beides behandeln kann, weiß **Dr. med. Marcella Kollmann-Hemmerich, Hautärztin und Allergologin aus München.**

## Wie kommt es, dass so viele Menschen mit Neurodermitis Allergien entwickeln?

Man sagt ja, dass Neurodermitis den Start einer Allergiekarriere bildet. Davon abgesehen gibt es auch eine gemeinsame genetische Weichenstellung für die Überreaktion des Immunsystems, die man bei allen allergischen Erkrankungen findet: bei Heuschnupfen, bei allergischem Asthma und auch bei Neurodermitis. Ob es immer zu einer Allergie kommt oder zu welcher, hängt außerdem von weiteren genetischen Faktoren und Umwelteinflüssen ab.

## Gerade bei Menschen mit Neurodermitis, die gleichzeitig gegen Pollen allergisch sind, blüht die Haut im Frühjahr richtig auf. Wie kommt das?

Zunächst erscheint das Aufblühen der Haut im Frühjahr ungewöhnlich, denn bei Hautpatienten, die nicht gleichzeitig gegen Pollen allergisch sind, gehen Ekzeme nach dem Winter eher zurück. Die Haut muss nicht mehr mit der trockenen Heizungsluft kämpfen und der Juckreiz lässt langsam nach. Bei Patienten, die neben der Neurodermitis auch noch Allergien gegen Frühblüher oder Gräser haben, geht es jetzt aber richtig los: Sie werden von Pollen und von Sonnenstrahlen getriggert – ein Duo infernale, im wahrsten Sinne des Wortes.



## Wie kann denn eine Allergie die Neurodermitis beeinflussen?

Nun, normalerweise schützt die Haut den Körper vor Angriffen von außen, etwa vor Mikroorganismen oder Allergenen. Bei Personen mit Neurodermitis ist der Schutzmantel der Haut undicht – zuweilen sogar wie ein Sieb, sodass Wasser von innen nach außen gelangen kann. Das macht die Haut trockener und gleichzeitig anfälliger. Es fehlt die schützende Hautbarriere. Sobald jetzt Pollen und Luftschadstoffe auf die Haut treffen, blüht in den Zellen das sogenannte Inflammasom auf. Das heißt, die Pollen dringen durch die poröse Epidermis und stoßen Entzündungsreaktionen an.

## Wie verhält es sich denn umgekehrt? Würde sich durch eine Allergiebehandlung auch die Neurodermitis verbessern?

Lange Zeit galt die Hyposensibilisierung bei Patienten mit Neurodermitis als umstritten, da eine Verschlechterung des Hautbildes befürchtet wurde. Diese Meinung hat sich in den vergangenen Jahren deutlich geändert. **Inzwischen belegen Studien, die übrigens auch in der aktuellen Neurodermitis-Leitlinie zitiert werden, dass die Hyposensibilisierung auch bei hochgradig sensibilisierten Allergiepatienten wirksam sein kann, die gleichzeitig an**

**Neurodermitis leiden. Laut der aktuellen Studienlage spricht vieles dafür, dass sich die Lebensqualität bei diesen Patienten durch eine spezifische Immuntherapie verbessern kann.** Wenn wir davon ausgehen, dass im Frühjahr und Sommer verstärkt Pollen als Trigger Neurodermitis-Schübe auslösen, sollte man eine Hyposensibilisierung nicht von vornherein ausschließen.



## GUTES KLIMA OUTSIDE

### DEN POLLEN EINFACH ENTFLEHEN

Haben Sie einfach keine Lust mehr, sich mit Niesattacken und tränenden Augen durchs Frühjahr zu schleppen? Dann wäre jetzt der ideale Zeitpunkt, die Koffer zu packen. Nehmen Sie sich eine Verschnaufpause und reisen Sie in die Berge, an die Küste oder auf eine Insel. Hier kommen die allergiefreundlichsten Reiseziele:

### BORKUM – WIE GEMACHT FÜR ALLERGIKER

Borkum ist perfekt auf Allergiker zugeschnitten. Die Nordseeinsel punktet mit hervorragend reiner, jod- und aerosolhaltiger Luft und ihrem pollenarmen Hochseeklima. Viele der Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen passen sich den Anforderungen von Allergikern an.

### FLUCHT NACH OBEN: AB IN DIE ALPEN

Ab einer Höhe von 1.800 Metern fliegen so gut wie keine Pollen mehr – auch nicht in der Hauptblütezeit von März bis Oktober. Und schon auf 1.500 Metern Höhe ist die Pollenbelastung deutlich niedriger als im

Flachland. Dazu kommt die reine Luft in den Bergen, die nicht nur Allergiker befreit aufatmen lässt.

### BESTE REISEZEIT FÜR DIE KANAREN

Besonders geeignete Reiseziele bei Heuschnupfen sind die trockenen Kanareninseln Fuerteventura und Lanzarote – auch wegen ihrer spärlichen Vegetation. Da viele früh blühende Baumarten wie Birken oder Erlen fehlen, sind die meisten Allergiegeplagten auf den Kanaren völlig frei von Beschwerden.

### AUSGEZEICHNETE ORTE FÜR ALLERGIKER

Der Deutsche Heilbäderverband zeichnet in Kooperation mit den Kur- und Tourismusverwaltungen allergikerfreundliche Kommunen aus. Möglichst beschwerdefreie Ferien kann man demnach in **Bad Hindelang (Allgäu), Baabe (Ostsee), Borkum (Nordsee), Bad Salzflen, dem Schmallenberger Sauerland und dem Ferienland Schwarzwald verbringen**. Außerdem hat die Stiftung ECARF heilklimatische Kurorte zertifiziert, in denen Hotels, Restaurants, Bäckereien und andere Dienstleister auf Allergiker eingestellt sind. **Genauere Infos hierzu finden Sie unter: [www.deutscher-heilbaederverband.de/qualitaet/allergikerfreundliche-kommune](http://www.deutscher-heilbaederverband.de/qualitaet/allergikerfreundliche-kommune)**

„Mein Kind kommt heute nicht zur Schule: Es hat Heuschnupfen! Ist Heuschnupfen eine ausreichende Entschuldigung, um ein Kind krankzumelden?“

Die Frage stellt sich eigentlich nicht. Ein Kind, das wegen starker Symptome kaum schlafen konnte, wird am Folgetag kaum die Leistung bringen können, die andere Kinder zeigen. Das zeigen auch aktuelle Studien. Es ist Ermessenssache der Eltern, ob ihr Kind zu krank ist, um zur Schule zu gehen. Sollte es zu Diskussionen kommen, können Sie Ihren Kinderarzt mit einbeziehen und notfalls ein Attest vorlegen.



„Ich leide im Frühjahr enorm unter meinen Allergiesymptomen! Gibt es eine Möglichkeit, die Pollensaison für eine Kur an der See zu nutzen? An wen muss ich mich hierfür wenden?“

Allergien, Asthma und Neurodermitis beeinflussen den Alltag und das Arbeitsleben massiv. Trotzdem muss Ihr Arzt abwägen, inwieweit Ihre chronische Erkrankung durch eine Vorsorge- oder Reha-Maßnahme positiv beeinflusst werden kann – und ob alle ambulanten Behandlungsmöglichkeiten nahe Ihrem Wohnort ausgeschöpft sind. Wenn Sie aber ärztliche Rückendeckung bekommen, sollten Sie versuchen, einen Reha-Antrag zu stellen. Von einer „Kur“ spricht man offiziell seit 2000 nicht mehr, sondern entweder von medizinischen Vorsorgeleistungen (ehemals Kur) oder von medizinischen Rehabilitationsmaßnahmen (Reha). Dabei gelten als medizinische Vorsorgeleistungen Maßnahmen, die Ihren Gesundheitszustand stärken und so einer in absehbarer Zeit drohenden Krankheit vorbeugen. Dafür übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung ambulante und stationäre Vorsorgemaßnahmen. Die private Krankenversicherung entscheidet je nach Tarif. Liegt bereits eine Erkrankung vor, die geheilt oder gelindert werden soll, handelt es sich um eine medizinische Rehabilitationsmaßnahme. Zuständig für die ambulante Rehabilitationsmaßnahme ist die Krankenversicherung, für stationäre Reha-Maßnahmen ist in der Regel die Deutsche Rentenversicherung der richtige Ansprechpartner. Beamte wenden sich an die Beihilfe.



Schicken Sie uns Ihre Fragen!  
Wir beantworten sie gern:  
[leserbriefe@allergiecheck.de](mailto:leserbriefe@allergiecheck.de)



## naturbelassene Pflegetipps für Sensibelchen



Allergische und atopische Haut verliert schnell Feuchtigkeit und braucht besonders viel Pflege. Krankheitserreger, Allergene und Schadstoffe können bei Allergien und Neurodermitis nämlich ungehindert durch die Hautbarriere dringen und eine Reaktion des Immunsystems auslösen. Pünktlich zum Frühjahr kommen sechs Pflegetipps für zarte Beine und T-Shirt-Wetter.

1

### ALOE VERA IST EINE FANTASTISCHE PFLANZE

Aloe vera spendet Feuchtigkeit und hemmt die Entzündung. Und es gibt sie praktischerweise in jeglicher Form: als Gel, als Saft und als Salbe. Perfekt ist natürlich die eigene Pflanze auf dem Balkon. Wenn es wieder juckt, legen Sie ein frisch abgeschnittenes Schnitzelchen auf die jeweilige Hautstelle – das kühlt und beruhigt ganz natürlich.

2

### SENSITIV HEISST GAR NICHTS!

Der Ausdruck „sensitiv“ ist nicht geschützt und könnte damit überall draufstehen. Wählen Sie lieber Produkte, die mit „hypoallergen“ oder dem Siegel des DAAB oder ECARF gekennzeichnet sind. Diese verzichten weitgehend auf Duft- und Farbstoffe, Alkohol, kritische Konservierungs- oder Zusatzstoffe und sind daher die beste Wahl für allergische Haut.

3

### UREA-PRODUKTE MIT BEDACHT EINSETZEN

Urea ist als Wirkstoff sehr pflegend, Urea-Creme sollte aber nur dann aufgetragen werden, wenn die Hautoberfläche intakt ist. Andernfalls kann sich der Zustand verschlimmern.

4

### VON INNEN HEILEN

Kennen Sie noch den Slogan aus den 80ern: „Natürliche Schönheit kommt von innen“? An die Devise können Sie sich auch halten, um Ihre zu Allergien und Neurodermitis neigende Haut zu pflegen – beispielsweise mit Omega-3-Fetten und Vitamin D. Ärzte empfehlen beide Stoffe nicht nur für die Nachfettung in Form von Emulsionen, sondern auch zur inneren Anwendung.

5

### GLÄNZENDE LÖSUNG FÜR ROTE NASEN

Schon klar: Ein zusätzlicher Fettfilm ist bei ohnehin rot leuchtenden Nasen nicht gerade vorteilhaft. Über Nacht aufgetragen ist er aber eine glänzende Lösung. Wenn gerade keine pflegende Wund- und Heilcreme zur Hand ist, hilft übrigens auch ein Lippenpflegestift. So bekommen wunde Näschen ganz still und heimlich ihr Fett weg.

6

### ERST MAL NICHT IN DIE WANNE

Auch wenn bei einem Neurodermitis-Schub nichts schöner ist, als sich in die Wanne zu legen: Lange, heiße Bäder trocknen die Haut noch mehr aus. Wenn es unbedingt sein muss, baden Sie kurz lauwarm in Totes-See-Salz-Wasser oder mit etwas Öl als Badezusatz. Noch besser: Duschen Sie kurz und kalt. Danach tupfen Sie die empfindliche Haut ab, statt sie mit Frottee noch mehr zu reizen. Zur Duschpflege eignen sich nicht schäumende Gels ohne Tenside oder Duschöl.

### WENN CREMEN AUF DAUER NICHTS BRINGT

Allergische Haut neigt zu Infekten – schon allein aufgrund ihrer beeinträchtigten Barrierefunktion. Die Folge: Die Haut entzündet sich leichter, es kommt zu Pusteln, nässenden Stellen und es juckt unerträglich. Kratzen verletzt die Haut zusätzlich. Wenn Sie diesen Teufelskreis durchbrechen möchten, **sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Facharzt über neue, entzündungshemmende Immuntherapeutika.**

# WIE ALLERGIEFREUNDLICH

## WARUM SICH DER ARZTBESUCH LOHNT ...

Es (f)liegt was in der Luft. Birken-, Pappel-, Buchen- oder Gräserpollen – jetzt erst einmal in die Apotheke. Antihistaminika versprechen schnelle Hilfe – und die gibt es hier rezeptfrei. Das ist praktisch, auf Dauer aber teuer.

## ... UM IHRE LEBENSQUALITÄT DAUERHAFT ZU VERBESSERN

Nasenspray und Augentropfen lindern leider nur Symptome. Sie bekämpfen nicht die Allergieursache. Die einzige Behandlungsalternative, die Ihre Allergie bei der Wurzel packt, ist die Hyposensibilisierung. Wie wichtig diese Behandlung ist, wird klar, wenn man sich die Folgen einer unbehandelten Allergie ansieht. Nicht selten wird aus einem scheinbar harmlosen Heuschnupfen im Laufe der Zeit allergisches Asthma. Für die drei bis fünf Jahre andauernde Therapie übernimmt die GKV alle Kosten – angefangen beim vorangehenden Allergietest

(Prick- und/ oder Bluttest) bis hin zur Hyposensibilisierung in Form von Tabletten oder Spritzen. **Da die Träger eine hochwertige Behandlung sicherstellen wollen, haben einige Krankenkassen „Versorgungsverträge“ mit Arzneimittelherstellern geschlossen, wodurch teilweise auch die quartalsweise Zuzahlung durch den Patienten für das verschreibungspflichtige Präparat entfällt.**



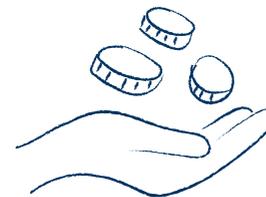
# SIND KRANKENKASSEN?

## IM NOTFALL VORBEREITET

Menschen mit einer Insektengiftallergie reagieren überempfindlich auf Insektengift. So kann z. B. die Wespe mit einem Stich eine sehr gefährliche allergische Reaktion auslösen, die im schlimmsten Fall sogar lebensbedrohlich sein kann. Hat das Insekt zugestochen, kommt es bei Allergikern auf Sekunden an. Das Anaphylaxie-Notfallset (inkl. eines Adrenalin-Autoinjektors) enthält in der Regel drei Medikamente, um die allergische Reaktion zu lindern und den Kreislauf zu stabilisieren. Danach sollte immer auch ein Notarzt gerufen werden. Mit einem entsprechenden Vermerk auf dem Rezept stehen die Chancen gut, dass die Krankenkasse die Kosten des Anaphylaxie-Notfallsets übernimmt.

## DER FEIND IN MEINEM BETT

Milbenbezüge halten ungebetene Übernachtungsgäste fern und verbessern das allergiefreundliche Schlafklima. Das wissen auch die Krankenkassen und übernehmen die Kosten der sogenannten Encasings für Matratzen, Kissen und Oberbetten – übrigens auch für Ihren Partner im Doppelbett. Kinder von getrenntlebenden Eltern bekommen ebenfalls einen zweiten Satz. Ein Rezept hierfür stellt der Facharzt aus – und kennt auch geeignete Bezugsquellen.



## ALTERNATIVEN LASSEN KRANKENKASSEN ZWEIFELN

Möchten Sie eine Bio-Resonanztherapie oder homöopathische Behandlungsmethoden als sogenannte individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) in Anspruch nehmen, müssen Sie dafür allein aufkommen. Die gesetzlichen Krankenversicherungen übernehmen dafür keine Kosten, da die Wirksamkeit dieser Methoden nicht wissenschaftlich belegt ist.



## SINNVOLLES PRIVAT-VERGNÜGEN: STAUBSAUGER, LUFTFILTER UND POLLEN-GITTER

Auch wenn Krankenkassen hierfür nicht aufkommen, lohnt sich gerade mit Blick auf immer heißer werdende Sommernächte die Anschaffung von Pollenschutzgittern. Auch Luftfilter, die bis zu 99 Prozent der Luftschadstoffe wie Pollen und Staub aus der Raumluft entfernen, haben sich bewährt. Beim Staubsauger ist der HEPA-Filter eine hilfreiche Zusatzfunktion. Dagegen gar nicht empfehlenswert sind Milbensprays, deren Wirkung laut Ökotest unter realen Bedingungen nicht erwiesen ist. Manche der 13 getesteten Produkte enthielten Inhaltsstoffe, die Allergikern sogar zusätzlich zusetzen.

# 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, Niesanfälle	0	1
Laufende Nase, Fließschnupfen	0	1
Verstopfte Nase	0	1
Juckende, brennende, gerötete Augen	0	1

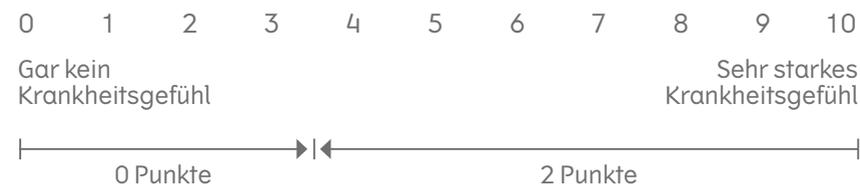
## 2 Sind die Beschwerden besonders häufig oder stark ...

	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

Hinweis für den Arzt: Der ASF-Fragebogen ist ein vom IGES validiertes Instrument zur Identifikation von Patienten mit Verdacht auf allergische Atemwegserkrankungen. Dieser Fragebogen ersetzt nicht die fachärztliche Allergiediagnostik.

## 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

- Sellerie • 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	[Starke Belastung]					[Mäßige Belastung]								
2 Erle	[Starke Belastung]				[Mäßige Belastung]									
3 Pappel			[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]									
4 Weide			[Starke Belastung]			[Mäßige Belastung]								
5 Esche		[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]										
6 Hainbuche				[Starke Belastung]			[Mäßige Belastung]							
7 Birke				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]								
8 Ulme			[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]									
9 Buche				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]								
10 Platane				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]								
11 Linde						[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]						
12 Eiche				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]								
13 Kiefer				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]								
14 Gräser				[Starke Belastung]			[Mäßige Belastung]							
15 Spitzwegerich					[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]							
16 Roggen						[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]						
17 Brennnessel					[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]							
18 Gänsefuß						[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]						
19 Beifuß							[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]					
20 Ragweed*(Ambrosia)							[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]					
21 Cladosporium					[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]							
22 Alternaria						[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]						
23 Aspergillus	[Starke Belastung]													
24 Penicillium	[Starke Belastung]													
25 Milben	[Starke Belastung]													
26 Honigbiene				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]			[Sporadische Belastung]					
27 Hummel				[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]			[Sporadische Belastung]					
28 Wespe					[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]			[Sporadische Belastung]				
29 Hornisse					[Starke Belastung]		[Mäßige Belastung]			[Sporadische Belastung]				

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 auftreten, 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-Abellö Arzneimittel GmbH  
 Griegstraße 75, Haus 25  
 22763 Hamburg

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



U-4124 D Art.-Nr. 1064776  
 Stand: März 2020