

allergieCHECK

Das Magazin für ein Leben ohne Allergie



**Gutes Klima
inside**

Darum ist jetzt der beste Zeitpunkt
für eine Luftveränderung

PATIENTENGESCHICHTE

*Wenn das eigene
Haus die Allergie zum
Explodieren bringt*

Seite 10

Liebe Leserin, lieber Leser,

spüren Sie das auch? Es juckt. Noch bevor die ersten Krokusse ihre Köpfe aus der frostigen Erde strecken, kribbelt es uns in der Nase. Kein Wunder – die ersten Baumpollen fliegen schon. Nach Erle und Hasel machen sich gerade auch Birkenpollen auf den Weg. Manch einem juckt noch etwas anderes: die Haut – und das mit ganz unterschiedlichen Ursachen.

Die Visagistin Tine leidet seit Jahren unter einer Kontaktallergie – ausgerechnet ausgelöst durch die Kosmetik, mit der sie bis vor Kurzem täglich arbeiten musste. Statt sich davon unterkriegen zu lassen, gründete sie zusammen mit Partnerin Tanja die allergiefreundliche Kosmetikmarke MIILD – mehr dazu auf Seite 6.

Von lästigen Kratzattacken kann auch Stefan ein Lied singen. Der Familienvater lebt seit Jahren mit starker Neurodermitis – ausgelöst durch eine extreme Allergie auf Schimmel- und Hausstaubmilbenallergene.

Übrigens: Uns brennt ebenfalls etwas – unter den Nägeln. allergie**CHECK** startet in frischem Design und neuem Format in die Heuschnupfensaison.

Ab sofort bekommen Sie unsere kompakteren Inhalte rund ums Thema Allergien auch in ausgewählten Apotheken –

und mit jedem Paket des Onlineshops klarify.me. Unsere gemeinsame Mission: das Leben mit Allergien so einfach wie möglich zu machen.

Dafür setzen wir online wie offline auf spannende Neuheiten und Inspirationen, auf fundiertes Fachwissen – und auf die wissenschaftlichen Pionierleistungen und die Expertise von ALK (Allergie Labor Kopenhagen), unserer 1923 gegründeten Muttergesellschaft.

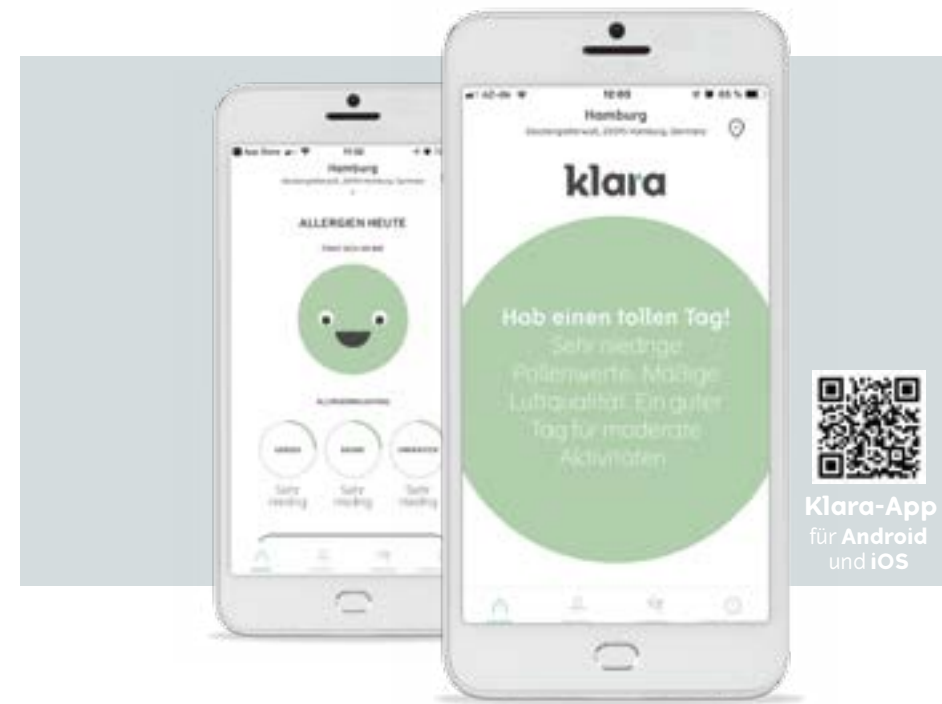
In diesem Sinn: Kommen Sie unbeschwert durchs Frühjahr!



Ihr

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

..... Unser Liebling des Monats: die Klara-App



Klara-App
für Android
und iOS

Damit Allergiker einfacher in den Tag starten

Das Leben mit Heuschnupfen muss nicht kompliziert sein. Machen Sie das Beste aus Ihrem Tag: mit Klara – der personalisierten Allergie-Assistentin. Sie liefert schnell und sicher standortbasierte Pollen- und Luftqualitätsdaten – angepasst an die spezifischen Pollenallergien ihrer Nutzer. Das macht es einfach, den Tag zu planen.



**PATIENTEN-
GESCHICHTE**

Wenn das eigene Haus die Allergie zum Explodieren bringt

Seite 10

6 Natürlich schön

- Allergiefreundliche Kosmetik für alle!
- Natürlich natürlich?

10 Patientengeschichte

Wenn das eigene Haus die Allergie zum Explodieren bringt.

14 Leserbrief

Gewusst wie – unsere Experten beantworten Ihre Leserfragen.

16 Produkte für Allergiker

18 Gutes Klima

Es liegt was in der Luft!

20 Experteninterview

Birkenpollen kommen selten allein.

22 Gutes Klima

Gartenfreuden trotz Heuschnupfen? So gehts!

24 Allergietest

Bin ich Allergiker?

26 Allergenkalender

Was blüht und fliegt wann?

MACHEN SIE DEN
ALLERGIE-CHECK

24 ALLERGIE-TEST

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
Nasennjucken	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

3 Wenn Sie diese Beschwerden haben, wie kräftig sind sie dann an diesem Tag?

Stufen Sie bitte ein, wie stark Ihr Krankheitsgefühl ist. Zeichnen Sie eine Linie einen Strich oder ein Kreuz an der entsprechenden Stelle.

0 1 2 3 4 5 6

Gar kein Krankheitsgefühl
0 Punkte

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

Pollen _____

Hausstaubmilben _____

Tierhaare _____

Nahrungsmittel _____

Sonstige Allergie _____

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

Das Testergebnis finden Sie auf der Rückseite des Heftes.

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

Allergie- freundliche Kosmetik für alle!

Sollten wir allergiefreundliche Kosmetik nutzen – auch ohne Allergie? „Ganz klar: ja!“, sagt die dänische Visagistin Tine.

Sie hat schon an vielen Gesichtern ablesen können, welche negativen Auswirkungen der häufige Kontakt mit konventioneller Kosmetik haben kann – auch an ihrem eigenen.

Tine, woran hast du erkannt, dass du allergisch auf Kosmetik reagierst?

Es war vor ein paar Jahren, als plötzlich meine Augen immer wieder tränten. Mein Rachen verengte sich auch immer öfter. Dazu kamen regelmäßige Niesattacken. Dann Pickel und Nesselsucht. Als ich irgendwann zum Arzt ging, stand die Diagnose schnell fest.

Kommen konventionelle Pflegeprodukte für dich seither noch infrage? Schließlich bist du gelernte Visagistin.

Oh nein! Ich reagiere einfach zu extrem, wenn ich mit Allergenen in Berührung komme. Dazu zählen leider viele Inhaltsstoffe „normaler“ Kosmetika, wie Parfüm, minderwertige Konservierungsstoffe – sogar ätherisches Öl. Meine Abwehrzellen werden mein Leben lang darauf anspringen. Selbst wenn ich einen Duft zehn Jahre lang meide und irgendwann denke: „Ich probiere es noch mal“, werden sich meine Abwehrzellen erinnern: „Aha, da kommt wieder dieser miese Duftstoff von damals – besser, wir schlagen Alarm.“ Meine Kontaktallergie ist chronisch. Damit muss ich leben.

Zum Glück haben Allergiker heute die Wahl. Nie war das Angebot natürlicher und allergiefreundlicher Produkte größer – auch dank ambitionierter Gründerinnen wie euch. Das macht dich doch sicher stolz?

Tanja und ich sind wirklich sehr glücklich, Kosmetik anbieten zu können, die keine Allergien auslöst, die kein Parfüm enthält und die so hochwertig, haltbar und nachhaltig ist, wie wir es uns für unsere eigene Haut und für die Umwelt wünschen. Genauso wichtig ist es mir aber, zu betonen, dass heute wirklich jeder die Wahl haben sollte. Manchmal wünschte ich, jemand hätte mir, als ich 13 war, einen sorgsameren Umgang mit meiner Haut vermittelt. Viele junge Mütter lassen an die Haut ihrer Babys nur parfümfreie Produkte, die so allergiearm wie möglich sind. Für sich selbst und für ihre Töchter im Teenageralter gilt aber doch das gleiche Allergie-Risiko. Für Frauen jeden Alters allergiefreundliche Produkte anzubieten ist also ein guter Anfang. Es liegt aber noch viel Aufklärungsarbeit vor uns.

Ihre Allergie inspirierte Tine dazu, gemeinsam mit ihrer Freundin Tanja MILD zu gründen: die erste allergiefreundliche und dreifach zertifizierte Naturkosmetikmarke der Welt.

Mehr Informationen und Bestellmöglichkeiten der Kosmetiklinie MILD finden Sie auf

klarify.me



Natürlich *natürlich?*

Mit diesen Tipps gehen Sie auf Nummer sicher

Naturnahe Kosmetik ist ein Megatrend. Immer mehr möglichst natürliche und sensitiv wirkende Produkte zieren die Drogerieregale. Einem genauen Blick aufs Kleingedruckte hält das „Greenwashing“ der konventionellen Kosmetikmarken aber selten stand. Bio, naturnah, dermatologisch getestet – klingt vielversprechend, sagt nur leider nichts über möglicherweise allergieauslösende oder chemisch-synthetische Zusätze aus, denn all diese Begriffe sind rechtlich nicht geschützt. „Sensitiv“ kann eigentlich alles sein. Und „dermatologisch getestet“ heißt nicht, dass ein Produkt auch allergiefreundlich ist. Es ist lediglich von einem Dermatologen getestet worden – egal, mit welchem Ausgang.

Weniger ist mehr

Da unser Körper auch die Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten über die Haut aufnimmt, haben allergiefreundliche Produkte grundsätzlich kurze und lesbare Zutatenlisten. So genügen für die Pflege und ein natürliches Finish wenige reine Produkte, wie etwa Sheabutter oder Aprikosenkernöl. Eine gute Alternative zu herkömmlichen Make-ups sind auch Produkte mit natürlichen (minimal dosierten) Farbstoffen und Mineralien.



Parfüm:

Das Allergie-Risiko von Duftstoffen ist gleich groß – egal, ob sie nun natürlich oder synthetisch sind.

Mineralische Öle: Sie sind preiswerter als natürliche Öle und daher oft in konventionellen Produkten zu finden.

Nachteil: Mineralöle dichten die Hautoberfläche ab. Die Folge können Pickel und Hautreizungen sein.

Silikone:

Sie sorgen für Geschmeidigkeit, sind aber genau genommen aus Erdöl gewonnenes Plastik. Pflegestoffe und Vitamine können über silikonhaltige Cremes nicht in die Haut gelangen, was die natürliche Hautregeneration behindert.

Parabene:

Da sie dem weiblichen Sexualhormon Östrogen ähneln, stehen viele Parabene im Verdacht, den menschlichen Hormonhaushalt zu stören. Noch ist dies nur an Ratten untersucht worden, fest steht aber: Parabene lagern sich in unserem Körper ab – so das Ergebnis einer Studie mit weit über 2.000 Teilnehmern. Nahezu jede untersuchte Person hatte Parabene gespeichert.

Bismutchloridoxid:

Das mineralische Pulver (CI 77163) ist in vielen mineralischen Make-up-Produkten enthalten, obwohl es im Verdacht steht, Hautreizungen auszulösen. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet darauf.

Siegel für mehr Klarheit

Transparenz ist ein weiteres sicheres Qualitätsmerkmal. Garantien für umweltfreundliche Zutatenlisten und nachhaltige Produktionsstätten geben Umweltzertifizierungen, wie **ECOCERT COSMOS**, **Demeter** und das **BDIH-Prüfzeichen**. Produkte ohne allergieauslösende Inhaltsstoffe tragen Label wie **Allergy Certified** oder das **ECARF- oder DAAB-Qualitätssiegel**.





WENN DAS EIGENE
HAUS DIE ALLERGIE
ZUM **EXPLODIEREN**
BRINGT

2010 ist es, als die Allergien plötzlich eine Etage tiefer rutschen. Statt zu niesen, muss Stefan Bierbaum immer öfter husten und bekommt zunehmend schlecht Luft. Die Diagnose: allergisches Asthma – begleitet von ersten Ekzemen. Auf Anraten seines Hautarztes behandelt der damals 36-Jährige seine juckenden Hautstellen mit Cortisonsalbe. Außerdem bekommt er ein Antihistaminikum und Asthmaspray – für den Notfall.

Wenig später entdeckt seine Frau Schimmel an der Kinderzimmertapete der Altbauwohnung. Kurz darauf – beim Auszug – auch hinter den Schränken anderer Zimmer. Noch sieht das Paar keinen Zusammenhang zwischen den zunehmenden Hautbeschwerden und dem Schimmelpilz als möglichem Allergie-Auslöser: „Unser Verdacht lag eher woanders. Abgesehen von meiner familiären Veranlagung für Neurodermitis hatte ich zu der Zeit wirklich viel Stress. Der Umbau unseres Hauses, ein Kind in der Trotzphase, die Schwangerschaft meiner Frau und am Tag der Geburt unseres zweiten Sohnes eine Krebsdiagnose in der Familie: Wer sollte da nicht aus der Haut fahren?“

Die genetische Veranlagung und Stress sind in der Tat zwei wichtige Faktoren bei der Ursachenforschung. Neurodermitis gilt zudem als Eintrittspforte für eine Allergie-Karriere. Daher spricht man auch von atopischer Dermatitis. Weitaus häufiger ist aber die extrinsische Form der Neurodermitis, bei der die Antikörper vom Typ Immunglobulin E (IgE) im Blutserum deutlich erhöht sind. In dem Fall löst die hohe Anzahl der Allergene Neurodermitis-Schübe aus.

Besonders häufig sind Reaktionen auf Hausstaubmilben – ein Umstand, der Stefan Bierbaum für Jahre aus der Bahn werfen soll.

Während der Sanierung des Eigenheims bewegt er Berge von Schutt und Staub, reißt uralte Tapeten von den Wänden und nimmt ein jahrzehntealtes Einbaubett auseinander – mit ebenso alten Matratzen:

**„UNSER VERDACHT
LAG EHER WOANDERS“**

„Ich bin das Opfer von 10 Milliarden Milben geworden. Die Staubberge haben meine Allergie zum Explodieren gebracht“, ist sich

der Hamburger heute sicher. Ab diesem Zeitpunkt leidet er an extremen Hautausschlägen. Die Neurodermitis blüht: Offene nässende Wunden am ganzen Körper, Quaddeln im Gesicht und an den Händen, unkontrollierbare Kratzanfälle und schlaflose Nächte bestimmen den Alltag des Familienvaters. Profane Alltagstätigkeiten wie Haus- oder Gartenarbeit, Reparaturen oder Schwimmbadbesuche mit den Kindern – all das kommt für Stefan Bierbaum nicht infrage. Im Sommer zieht er sich in sein kühles Büro zurück, da Hitze der Haut zu sehr zusetzt. Immer häufiger sagt er Verabredungen mit Familie und Freunden ab und traut sich kaum noch aus dem Haus. Schließlich wird der Beamte vorübergehend arbeitsunfähig geschrieben und lässt sich schließlich in der Spezialklinik Neukirchen in Bayern behandeln.

„Wenn man sich den Allergie-Befund im Abschlussbericht der Klinik ansieht, ist es kein Wunder, wie sehr mein Körper zu dem Zeitpunkt mit jeder Zelle rebelliert hat: Die Allergie-Werte für Gräser, jegliche Bäume, Nüsse und Hausstaub lagen in RAST-Klasse 6 – mehr geht nicht. Meine Hausstauballergie sprengte sogar die Skala mit einem IgE-Wert von über 100!“ Eine wichtige Erkenntnis. Dennoch gelingt es Stefan Bierbaum erst Jahre später, die Abwärtsspirale zu verlassen.

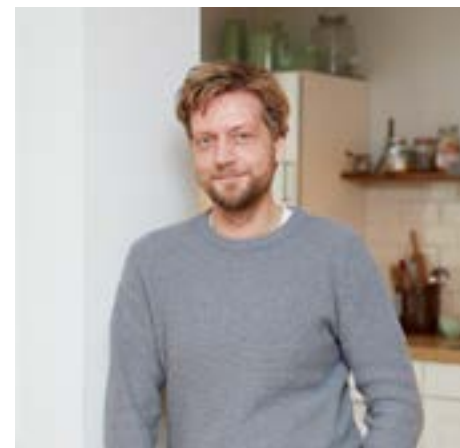
Er nimmt an einer Studie zur Wirkung des immunsupprimierenden Wirkstoffes Dupilumab teil, mit dem er die „spezifische Immunreaktion“ durchbricht.

Über ein Jahr spritzt Stefan Bierbaum sich den IgG4-Antikörper, der die überempfindlichen Botenstoffe des Immunsystems hemmt – mit spürbarer Verbesserung des Hautbildes.

WEGE AUS DER ABWÄRTSSPIRALE



KANN ALSO EINE HYPOSENSIBILISIERUNG DER ENTSCHEIDENDE SCHRITT SEIN?



Eine Studie der Third Military Medical University in Chongqing (China) belegt einen deutlich positiven Einfluss der spezifischen Immuntherapie (SIT), die das Krankheitsbild der teilnehmenden Neurodermitis-Patienten innerhalb von zwei Jahren deutlich besserte.

Entsprechende Studien zur Wirksamkeit werden in der aktuellen Neurodermitis-Leitlinie zitiert. Auch Stefan Bierbaum hat die Hoffnung, seine Neurodermitis damit komplett in den Griff zu bekommen: „Wenn es tatsächlich so sein sollte, dass mich die Hausstauballergene damals in die Knie gezwungen haben, ist es nur konsequent, genau hier anzuknüpfen. Vielleicht sollte ich beginnen, mein Problem endlich bei der Wurzel zu packen.“

Dummerweise häufen sich als Nebenwirkung Bindehautentzündungen, die ihn nach der Studienphase schließlich wieder von dem Immunblocker abbringen. Dennoch hat die Behandlung erstmals eine so deutliche Wirkung gezeigt, dass der Hamburger seine Hautprobleme heute weitestgehend unter Kontrolle hat. Weg sind sie aber nicht.

*Beim IgE-Test handelt es sich um einen Bluttest. Im Blut wird die Menge des Immunglobulins E gemessen. Vom Körper wird das Immunglobulin E (IgE) bei entsprechender Veranlagung als Reaktion auf Kontakt zu Allergenen gebildet. Das IgE kann in seiner Gesamtheit, aber auch als spezifisches, gegen einzelne Allergene gerichtetes, IgE untersucht werden.

Gewusst wie

Unsere Experten beantworten
Ihre Leserfragen

KATHARINA (44)
AUS LÜBECK

Schuppenflechte oder Kontaktallergie?

Ich habe seit einiger Zeit rund um den Haaransatz extrem schuppige, trockene Haut. Meine Schwester meint, es sei vielleicht eine Kontaktallergie. Hat sie recht?

Spontan klingt das weniger nach einer Kontaktallergie als vielmehr nach einer „Psoriasis capitis“, einer sogenannten Schuppenflechte. Diese zeigt sich in Form von scharf begrenzten, geröteten und verdickten Hautarealen an der Stirnhaargrenze, oft auch mit juckenden, schuppigen Placken – während das Gesicht interessanterweise oft nicht betroffen ist. Wir raten Ihnen, einen Dermatologen einen Blick auf Ihre Kopfhaut werfen zu lassen. Er kann zur Abgrenzung zu einer Kontaktallergie einen Allergietest machen und Sie rasch über mögliche Behandlungsformen beraten. Verzichten Sie Ihrer Haut zuliebe bitte ab sofort auf heißes Föhnen, Färben, Tönen und Dauerwelle – da dies eine mögliche Schuppenflechte verstärken und auch eine Allergie triggern kann. Außerdem sollten Sie auf allergiefreundliche bzw. medizinische Haut- und Haarpflege umsteigen.

ROLAND (38)
AUS MÜNSTER

Darf ich Erlen und Birken in meinem Garten fällen?

Ich habe gerade ein Haus gekauft. Leider stehen einige früh blühende Bäume auf unserem Grundstück. Darf ich Hasel- und Erlensträucher und die vier vorhandenen Birken fällen und durch „allergiefreundlichere“ Pflanzen ersetzen?

Kleinere Bäume zu fällen, ist im eigenen Garten meist erlaubt. Sie können zum Beispiel Ihren Haselnussstrauch oder auch kleinere Erlen gegen unproblematische Sträucher wie Weigelia oder Kolkwitzie austauschen. Bei größeren „schützenswerten“ Bäumen gibt es allerdings Einschränkungen, die von Gemeinde zu Gemeinde variieren. Entscheidend ist meist die Dicke des Stamms. Wenn Sie die örtlichen Behörden über die Gartenumgestaltung informieren und eine Fällerlaubnis einholen, sind Sie auf der sicheren Seite. Eine Garantie für den Schutz vor Pollen gibt es allerdings nicht, da diese kilometerweit fliegen können.

MARTIN (48)
AUS DRESDEN

Die Krankenkasse zahlt nicht. Was nun?

Einhergehend mit meiner Kontakt- und Hausstauballergie leide ich an Neurodermitis. Tägliches Cremen meiner extrem empfindlichen und zu Ekzemen neigenden Haut gehört daher zum Pflichtprogramm. Leider weigert sich die Krankenkasse, die Kosten zu übernehmen. Gibt es vielleicht andere Wege, meine Kosten zu senken?

Ja, die gibt es: Wenn Ihr Arzt Medikamente oder Therapien verordnet, für die die Krankenkasse nicht zahlt, können Sie diese beim Finanzamt im Rahmen Ihrer außergewöhnlichen Belastungen angeben. Einige Krankenkassen erstatten die Kosten für Hilfsmittel wie z.B. Encasings, wenn Sie ein entsprechendes Rezept einreichen. Daher dort unbedingt nachfragen! Ebenfalls übernommen werden übrigens die Kosten für Allergietests und für Erfolg versprechende Therapien wie Hyposensibilisierungen (spezifische Immuntherapie). Dafür zahlt die Krankenkasse die Kosten der mehrjährigen Behandlung bereitwillig – auch, da hiermit auf lange Sicht andere kostenintensive Therapien eingespart werden können.

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

Unsere Lieblinge

Welche Produkte finden Allergiker gut? Lesen Sie selbst, was andere Allergiker überzeugt hat.

MARIANNE (32)
AUS NÜRNBERG

klarify.me Gesichtscreme

Ich nutze seit einiger Zeit die milde Gesichtscreme aus der speziellen Hautpflageserie von klarify.me und bin sehr begeistert. Die Creme ist sehr angenehm und zieht blitzschnell ein. Meine Haut fühlt sich geschmeidig und gepflegt an und ich habe – anders als sonst – keine Hautirritationen. Ich kann die Creme sehr empfehlen – auch Personen ohne Allergie, die einfach eine gute Gesichtspflege suchen.



Diese und weitere Produkte für Allergiker finden Sie auf **klarify.me**

Diese und weitere Produkte für Allergiker finden Sie auf **klarify.me**



FRANZISKA B.
AUF KLARIFY.ME

Rhinix™ Nasenfilter

Ich habe eine Allergie gegen die Tiere in meinem Haushalt. Der Nasenfilter verringert meine Allergie erheblich – zu ca. 90%, würde ich sagen. Sehr gut!

NICOLE W.
VIA FACEBOOK

AllergenProtect

Ich habe das Pulver-Nasenspray ausprobiert. Ich leide selbst an Heuschnupfen. Leider komme ich als Hobbyreiterin jeden Tag mit Heu in Berührung. Letztens hatten wir sehr schlechte Heuqualität im Stall. Das Heu staubte stark und ich konnte nicht mehr aufhören zu niesen. Zu Hause hatte ich dieses Nasenpulver liegen. Ich muss sagen, es hat supergut geholfen. Das hätte ich nicht gedacht. Ich habe es jetzt immer mit dabei.



Es liegt was in der Luft

Kaum etwas wirkt so wohltuend wie eine frische Meeresbrise. Sich so richtig durchpusten zu lassen, die Atemwege von Pollen, Rauchpartikeln, Staub und krankheitserregenden Stoffen zu befreien. Das klappt beim Spaziergang am Strand – aber nicht nur dort. Was zählt, ist die ordentliche Prise Salz in der Luft: egal wo!

Die Idee, salzreiche Luft therapeutisch zu nutzen, ist schon alt. Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts registriert der polnische Arzt Feliks Boczkowski das Phänomen, dass die von ihm betreuten Arbeiter des Salzbergwerks Wieliczka im Vergleich zu anderen Patienten viel seltener Atemwegserkrankungen erleiden. Kurz darauf entstehen in der Region mit ihren natürlichen Karsthöhlen und Salzbergwerken erste Therapiezentren für Asthmatiker. Und auch heute empfehlen Ärzte Kuren am Meer: bei Atemwegsbeschwerden wie Pseudokrupp und Asthma, bei Allergien und Neurodermitis. Die sogenannte Halotherapie (Halos = Salz) soll außerdem bei chronischen Lungenerkrankungen helfen. Mehrere Untersuchungen, u.a. der Universität Aalborg, belegen die gute Wirkung von Salzh inhalationen bei einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD).

Tief einatmen bitte

Wem das Meer zu weit ist, kann sich den Frischekick auch in einer Salzgrotte holen. In fast jeder größeren Stadt findet

man mittlerweile künstlich geschaffene Räume, die mit salzbedeckten Böden und Wasserläufen, Soleverneblern und Salzgeneratoren für optimales salzaerosoles Klima sorgen. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei konstanten 30 Prozent. Denn je trockener die Luft, desto tiefer gelangen Salzpartikel in die Lunge – und umso besser kann das eingeatmete Salz die Feuchtigkeit in den Atemwegen binden. Verstärkt wird der Effekt übrigens, wenn man sich in dem Salznebel bewegt – eine Erkenntnis, die Lungenfacharzt Christoph Wildner zu einer besonderen Variante der Halotherapie inspiriert hat. In seinen Salzräumen kombiniert der Wiener Pneumologe das salzige Klima mit Yoga, Pilates und speziellen Kinder-Bewegungskursen. Ein doppelter Gewinn, denn die verbesserte Atmung erleichtert die Ausführung der Übungen und durch das tiefere Luftholen während des Trainings wird die heilende Kraft des mikronisierten Salzes verstärkt: Die Schleimhäute schwellen ab, die Brustmuskulatur entspannt – ebenso wie der ganze Körper.



Salz für die Hosentasche

Zu aufwendig?
Zu unbequem?
Wenn Sie Pollen-, Staub- oder krankheitsbedingtes Schleimhautsekret ohne großen Aufwand loswerden möchten, stecken Sie sich doch einfach etwas Salz ein. Mit einer Größe von nur etwa 10 cm passt der Mini-Inhalator BREATHOX® in jede Hosentasche. Dank seines neuartigen Designs gelangt das zu kleinsten Partikeln zermahlene Salz besonders tief in die Atemwege. Etwa vier bis fünf Hübe dreimal täglich können ausreichen, um Allergie- und Atemwegsbeschwerden zu lindern und wieder frei durchatmen zu können.*

* Man kann BREATHOX® ergänzend zu anderen Medikamenten einsetzen (s. Informationen in der Produktbeschreibung). BREATHOX® ist kein Ersatz für bereits verordnete Medikamente.

Birkenpollen kommen selten allein



Dr. med. Erik C. Ernst, Allergologe aus Bad Lippspringe, über das Kreuz mit Birke und Apfel

Spüren Sie das auch? Dieses Gefühl von Frühling? Die Tage werden länger, die ersten Knospen recken ihre Hälse in die Luft – und es kribbelt in der Nase? Wer gegen Frühblüher allergisch ist, kennt das nur zu gut. Neben Heuschnupfensymptomen wie einer tropfenden, geschwollenen Nase und gereizten Augen wird die Frühlingstropfreude bei vielen durch noch etwas getrübt: Kreuzallergien. Bei Birkenpollen kommen die sogenannten pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien besonders häufig vor. Wie man den Frühjahrsspaziergang und den Biss in Apfel und Erdbeere wieder unbeschwerter genießen kann, weiß der Allergologe Dr. Ernst.

Wie kommt es, dass man bei Heuschnupfen im Frühjahr auch stärker auf Obst reagiert?

In der Pollenflugsaison steht das allergische Abwehrzentrum in permanenter Alarmbereitschaft. Bei Birkenpollenallergikern kommt es besonders häufig vor, dass das Immunsystem nicht nur auf die Pollenallergene selbst reagiert, sondern auch verstärkt auf Nahrungsmittel mit strukturell verwandten Allergenen. Ganz typisch sind Reaktionen auf Äpfel und Erdbeeren.

Also bringen Birkenpollen gleich ihre ganze Familie mit?

Ja, so könnte man das sagen – und das im ganz wörtlichen Sinn. Das wichtigste allergieauslösende Eiweiß in Birkenpollen

heißt Bet v1 und gehört zur sogenannten PR-10-Proteinfamilie – ebenso wie das von Apfel, Sellerie, Hasel- oder Erdnuss. Da alle Mitglieder dieser Eiweißfamilie strukturell die gleichen Bindungsstellen (Epitop) für Antikörper haben, ist hier der Grund für Kreuzallergien zu suchen. Bei Birkenallergikern erkennen die Immunglobulin-E-Antikörper (IgE-Antikörper) so auch entsprechende Eiweiße in Äpfeln fälschlicherweise als zu bekämpfende schädliche Eindringlinge und lösen allergische Reaktionen aus – einfach, weil sie den Birkenpollenallergenen zu ähnlich sind.

Wie kann man erkennen, ob man eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder eine „echte“ Allergie hat?

Offt merken die Betroffenen selbst schon,

dass sie nicht nur mit den typischen Heuschnupfensymptomen auf die Pollenbelastung reagieren, sondern auch mit Unverträglichkeitsreaktionen beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel. Beim Biss in den Apfel sind das typischerweise Kribbeln und Schwellungen im Mund und Rachenraum, manchmal auch Hustenreiz – in seltenen Fällen auch Atemnot. Um Kreuzallergien von Nahrungsmittelunverträglichkeiten abgrenzen zu können, bei denen dem Körper bestimmte Enzyme fehlen, wird die Diagnose in der Regel mithilfe eines Allergietests gestellt.

Und dann? Soll man Äpfel und Co. bei einer Kreuzallergie einfach vom Speiseplan streichen?

Man kann die Allergene meiden oder vorsichtig versuchen, auf alte Apfelsorten umzusteigen. Generell gilt auch, dass gekochte Äpfel keine Probleme bereiten, da die Eiweiße durch die Erhitzung zerstört werden. Aus medizinischer Sicht liegt meine Präferenz aber bei einer spezifischen Immuntherapie (SIT), auch Hyposensibilisierung genannt, die als einzige Therapieform die Ursachen der Allergie angeht. Damit lernt das Immunsystem durch die Zuführung entsprechender Allergene, die entsprechenden Stoffe nach und nach wieder zu tolerieren.

Heißt das, eine Hyposensibilisierung gegen Birkenpollen reicht aus, um wieder jedes Obst essen zu können?

Das kommt natürlich auf die vorliegenden Allergien an. Bei typischen Kreuzallergien kann die Ähnlichkeit der Allergene den Patienten tatsächlich zum Vorteil gereichen. Bei der Hyposensibilisierung bessert sich in vielen Fällen nicht nur die Pollenallergie, sondern bei etwa 25% der behandelten Patienten auch das orale Allergiesyndrom deutlich.

Wann ist der beste Zeitpunkt anzufangen?

Eine spezifische Immuntherapie kann man sowohl innerhalb als auch außerhalb der Pollensaison starten, das hängt aber auch von dem verwendeten Präparat ab. Unentschlossenen Patienten, die die Hyposensibilisierung vor sich herschieben, führe ich immer gern das Für und Wider vor Augen: Viele weitere verschluckte Frühjahrs- und möglicherweise die Entstehung allergischen Asthmas auf der einen Seite. Auf der anderen Seite – mit Hyposensibilisierung – die Chance auf ein entspanntes Draußensein, eine freie Nase und vielleicht auch wieder mehr frisches Obst: von knackigen Äpfeln bis hin zu frischem Erdbeerkuchen mit Sahne.

Finden Sie jetzt den passenden Spezialisten und vereinbaren Sie einen Termin.

Kennen Sie unsere Facharzt-Suche auf www.allergiecheck.de? Die kostenlose Suchfunktion führt Sie schnell und unkompliziert zu einem Spezialisten in Ihrer Nähe.



Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte...

Eduard Mörike hatte offensichtlich keinen Heuschnupfen. Sonst hätte der Dichter einhergehend mit den süßen ungeahnten Düften vor allem eines vernommen: eine juckende Nase. Wenn die Pollen erst mal fliegen, wird die entspannte Auszeit in der grünenden Flur zum Albtraum vieler Allergiker. Kein Wunder: bei über 20.000 möglichen Allergieauslösern allein im eigenen Garten. Aber nicht unbedingt. Wir zeigen die besten Tricks für eine möglichst allergenarme Gartengestaltung.

Gartenfreuden trotz Heuschnupfen? So gehts!

Bitte nicht so pflegeleicht! So praktisch Steingärten und Koniferen sind: Für Allergiker zahlen sich pflegeleichte Gärten nicht aus. Die robuste Thuja-Hecke und mediterrane Pflanzen wie Olivenbäume, Zedern und Zypressen haben darin aus allergologischer Sicht keine Daseinsberechtigung. Dabei wissen die wenigsten, auf welche der oben genannten Allergene sie tatsächlich reagieren. In den meisten Prick-Tests sind die mediterranen Pflanzen bisher nicht integriert.

Rasen: eindeutig schlechter als sein Ruf

Unkompliziert: vielleicht. Allergiefreundlich: auf keinen Fall! Beim Rasenmähen kann Pflanzensaft austreten, dessen pollenverwandte Allergene Heuschnupfen auslösen. Zwischen den Grashalmen sammeln sich zudem Pollen anderer Pflanzen, Pilzsporen und Staub an, die beim Mähen aufgewirbelt werden. Möglichst frühes und regelmäßiges Mähen hilft. Lassen Sie aber besser Nichtallergiker an den Mäher.

Wir tun nichts – wir blühen nur

Nicht jede Pflanze lässt ihre Pollen gleich in die Luft gehen. Insektenbestäubte Pflanzen und Sträucher sind wesentlich angenehmere Wegbegleiter. Von Vergissmeinnicht bis Storchenschnabel, von Akelei über Flockenblumen bis hin zu Rosen und Hortensien kann man seinen Garten von Frühling bis Herbst in einen möglichst allergenarmen Blütenteppich hüllen. Eine Liste mit über 120 passenden Pflanzen hat der DAAB (Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.) in seiner Broschüre „Allergiefreundlich Gärtnern“ zusammengestellt. Auf der neuen Seite allergien-im-garten.de finden Sie auf einer lebenden Liste Bäume, Sträucher, Kräuter, Stauden und weitere Pflanzen, die bislang noch nicht oder sehr selten als Allergieauslöser beschrieben wurden.

Ab durch die Hecke

Den allergiefreien Garten gibt es nicht. Schließlich können Pollen viele Kilometer weit fliegen. Trotzdem kann es ja nicht schaden, einige Allergene ganz draußen zu lassen. Naturhecken aus Bäumen und Sträuchern sind besser als der Blick in die Weite. Wenn der Garten von allen Seiten für Pollen frei zugänglich ist, wirbeln umso mehr Allergene durch die Luft. Hindernisse wie Hecken oder Blätter von Bäumen und Sträuchern wirken wie Filter. Sie fangen die Pollen auf und verringern so die Pollenbelastung.



Bin ich Allergiker?

Machen Sie den Allergie-Selbsttest!

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

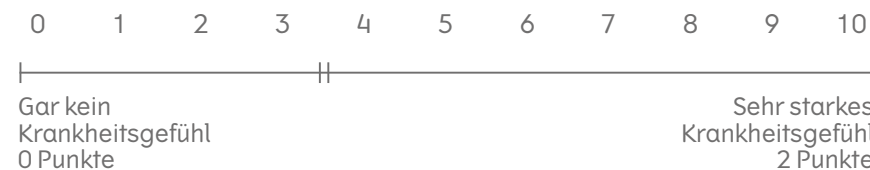
	Nie oder ab und zu mal	Häufig oder sehr häufig
Nasenjucken	0	2
Niesreiz, Niesanfälle	0	1
Laufende Nase, Fließschnupfen	0	1
Verstopfte Nase	0	1
Juckende, brennende, gerötete Augen	0	1

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

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
Hausstaubmilben	0	0
Tierhaare	0	0
Nahrungsmittel	0	0
Sonstige Allergie	0	0

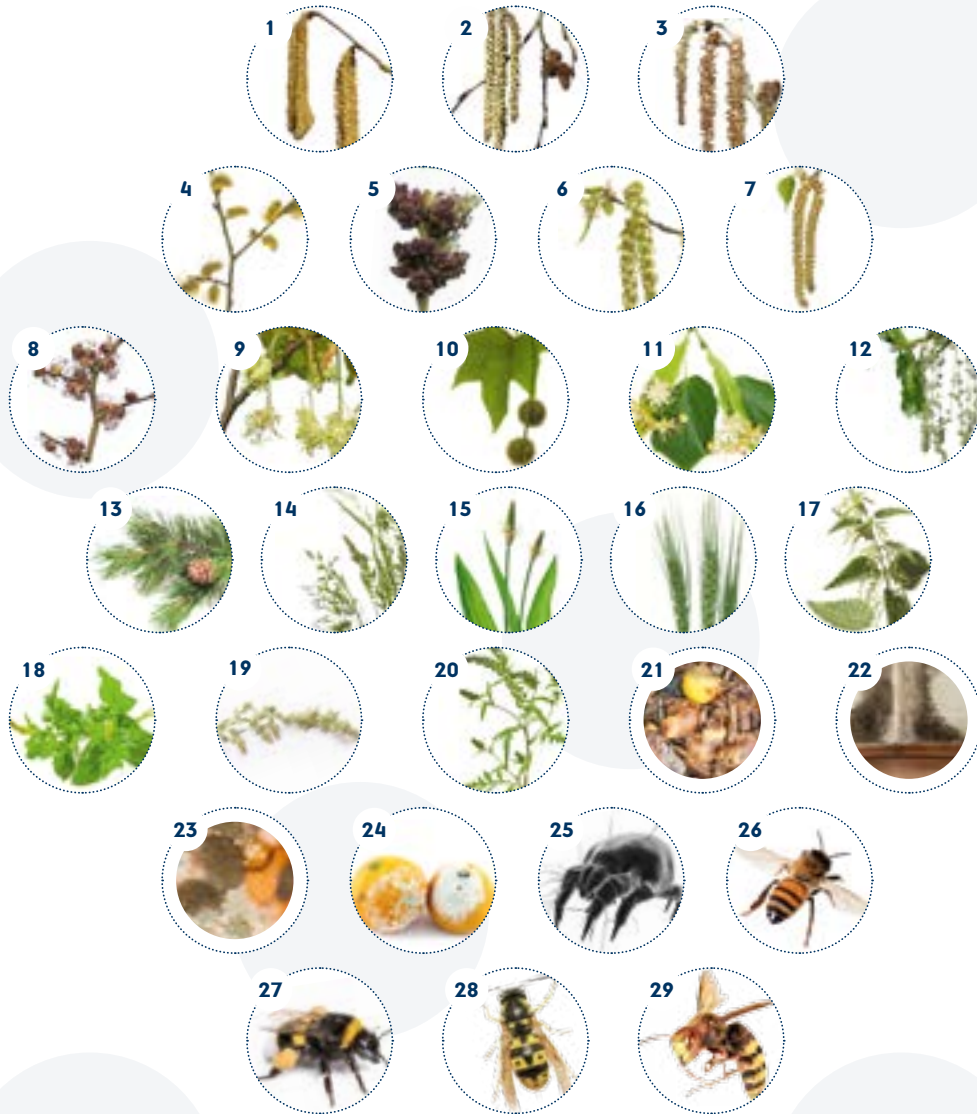
Bitte zählen Sie die Punkte zusammen und tragen Sie das Ergebnis hier ein.

Das Testergebnis finden Sie auf der Rückseite des Heftes.



Was blüht & fliegt wann?

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



© ALK-Abelló Arzneimittel GmbH • Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

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
- Flussskrebse

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

Sporadische Belastung
Mäßige Belastung
Starke Belastung

Im Bergland über 600m muss mit Verspätung der Pollenfreisetzung gerechnet werden. *Hohe allergene Relevanz. Die Ausbreitung in Deutschland ist derzeit noch gering, aber regional unterschiedlich.

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 mehr als sechs Punkte erreichen, sollten Sie eine weiterführende Allergie-Diagnostik beim Facharzt durchführen lassen. Legen Sie dabei den ausgefüllten Allergie-Selbsttest Ihrem Arzt 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 Hyposensibilisierung 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 Hyposensibilisierung 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-3999 D Art.-Nr. 1063904