

allergieCHECK

Das Magazin für ein Leben ohne Allergie



Albtraum Ambrosia

EXPERTENINTERVIEW auf Seite 18:
Was tun gegen die aggressiven Pollen?

Gut zu
wissen

Insektengift-
allergiker
aufgepasst!

Seite 8

Liebe Leserin, lieber Leser,

ist das nicht schön? Der Sommer ist da. Endlich. Baumpollenallergiker können nach dem Pollenflug im Frühjahr nun wieder etwas aufatmen. Bei vielen anderen beginnt mit den steigenden Temperaturen erst jetzt die heiße Allergie-Phase – und damit zum Teil richtiggehende Angst: zum Beispiel vor Wespen.

Zum Leidwesen vieler Insektengiftallergiker sind Erdbeertorte und Schaschlik-Spieß für die ungebetenen Gäste an der Gartentafel ein gefundenes Fressen. Wer die Auswirkungen einer allergischen Reaktion nach einem Bienen- oder Wespenstich kennt, möchte am liebsten schreiend aufspringen und weglaufen. Oder Opa Günther das Stück Torte ins Gesicht pfeffern, wenn er die Tiere mal wieder wild wedelnd in Rage bringt. Wie Sie den oft nur etwas gierigen Gästen gelassener begegnen, verraten wir Ihnen auf den Seiten 8 bis 11.

Gefahr droht übrigens auch aus dem Beet. Immer mehr invasive Pflanzen säen sich bei uns aus. Und diese haben es zuweilen in sich. Allen voran Ragweed, auch als Ambrosia bekannt. Das hochallergene Ackerkraut macht sich auf Wiesen, an Wegrändern, auf Feldern und brachliegenden Schutthalden breit – und auch am Gartenzaun nicht halt.

Prof. Dr. med. Kleine-Tebbe aus Berlin erklärt ausführlich, welche Auswirkungen die Pflanze auf unser Immunsystem haben kann. Seiner Meinung nach ist die Hyposensibilisierung die einzige Behandlungsform, mit der sich langfristige Folgen wie allergisches Asthma vermeiden lassen. Warum? Das lesen Sie auf den Seiten 18 bis 19.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dieser Ausgabe und einen entspannten Sommer!



Ihr

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

..... Unser Tipp für den Sommer

Kennen Sie schon unsere Website **insektengiftallergie.de**? Dort informieren wir ausführlich über Allergien auf Bienen und Wespen sowie die Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem finden Sie auf dieser Website Tipps und Tricks für den Umgang mit Insekten, einen Online-Allergietest und eine Facharzt-suche. Vielleicht interessiert Sie auch die Patientengeschichte von Matthias Mochow: Ein leidenschaftlicher Imker, den wir bei seiner Hyposensibilisierung begleitet und sein Videotagebuch auf **insektengiftallergie.de** veröffentlicht haben. Wenn Sie Fragen zur Insektengiftallergie haben, bietet unsere Patientenwebsite sicherlich viele Antworten und hilfreiche Tipps!





EXPERTEN- WISSEN

Albtraum Ambrosia:
Prof. Dr. med.
Jörg Kleine-Tebbe

Seite 18

6 Gute Fahrt

- Reisen Sie auf Nummer sicher
- Die besten Tipps für eine gute Fahrt

8 Gut zu wissen

- Was tun bei ungebetenen Gästen?
- Insektengiftallergie – und nun?

12 Leserbrief

Gewusst wie – unsere Experten beantworten Ihre Leserfragen.

14 Gutes Klima outside

- Jetzt wird's wild
- Hilfe, die Unkräuter kommen!
- Und es wird heiß! Ozonwerte und ihre Auswirkungen auf Allergien

18 Experteninterview

Albtraum Ambrosia: Interview mit Prof. Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe

20 Urlaubslektüre

Allergikerfreundliche Ratgeber

22 Produkte für Allergiker

Unsere Lieblinge

24 Test Insektengiftallergie

Bin ich Insektengiftallergiker?

26 Allergenkalender

Was blüht und fliegt wann?

MACHEN SIE DEN ALLERGIE-CHECK

24

TEST INSEKTENGIFTALLERGIE

Sind Sie gefährdet?

Die meisten Insektengiftallergiker erfahren von ihrer Allergie erst, wenn sie nach einem Stich mit Atemnot und starken Schwellungen im Gesicht den Notarzt rufen müssen. Testen Sie deshalb hier, ob bei Ihnen möglicherweise die Gefahr einer Insektengiftallergie besteht.

1

Wurden Sie schon mal gestochen von einer/einem

- Biene?
- Wespe?
- Hummel?
- Hornisse?
- unbekanntes Insekt?

2

Kam es danach zu einer der folgenden Beschwerden?

- Juckreiz am ganzen Körper
- Ausschlag am ganzen Körper
- Gesichtsschwellung
- Kloß-/Engegefühl im Hals
- Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel, Schwächegefühl
- Bewusstlosigkeit
- Herz-Kreislauf-Stillstand

3

Liegt bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen vor?

- Bluthochdruck
- Herzkrankung
- Asthma
- Mastozytose

4

Trifft eine der folgenden Angaben zu?

- Tätigkeit als Imker oder Wohnbereich in der Nähe eines Imkers
- Berufstätigkeit mit erhöhtem Stichtisiko (z. B. Obst-, Bäckereiverkäufer, Wald-, Bauarbeiter, Gärtner, Landwirt, Feuerwehr, Lkw-Fahrer)
- Freizeitaktivitäten im Freien

5

Sind Sie über 40 Jahre alt?

• Falls Sie unter 1 und 2 mindestens eine Angabe angekreuzt haben, sollten Sie sich bei einer Allergologin/einem Allergologen vorstellen.

• Falls Sie zusätzlich Angaben unter 3, 4 und/oder 5 angekreuzt haben, kann möglicherweise ein erhöhtes Risiko für schwerere Stichreaktionen vorliegen.

Evaluiert durch das Allergiezentrum am Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH, Standort Marburg

Reisen Sie auf Nummer sicher

Hochgebirge oder Nordseeinseln: Allergiefreundliche Ferienzele gibt es jede Menge. Ohne gute Planung kann der Traumurlaub für Allergiker allerdings schneller zum Albtraum werden als sie denken. Die ersten Überraschungen können sogar schon bei oder auf der Fahrt lauern.



Betrunken? Nein. Allergisch!

Die Koffer sind gepackt? Das Auto ist startklar? Und auch die Allergiemittel liegen im Handschuhfach parat? Etwa nicht? Dann sollten Sie das schleunigst ändern. Eine allergische Attacke erhöht das Unfallrisiko beim Autofahren nämlich signifikant, so die Autoren um Professor Martin Church und Professor Torsten Zuberbier im Fachblatt Allergy. Wie die Wissenschaftler der Charité Berlin herausfanden, haben Pollen für Autofahrer mitunter ein ähnlich hohes Gefährdungspotenzial wie Alkoholkonsum.

Grund sind die Entzündungsstoffe, die sich bei Allergikern auf das Fahrverhalten ähnlich auswirken können wie 0,5 Promille Alkohol im Blut. Resümee der Forscher: Allergiker sind am Steuer oft müde, schlapp und unkonzentriert.

Wer niest, verliert ...

... und zwar die Kontrolle! Niesreiz ist eine weitaus größere Gefahr beim Fahren als bislang angenommen: Bis zu 100 Meter hat man sein Fahrzeug bei einer Niesattacke nicht im Griff – eine nicht unerhebliche Strecke. Wichtigster Schritt ist also, sich des Risikopotenzials bewusst zu werden und Gefahrensituationen mit entsprechenden Mitteln vorzubeugen (siehe Tipps im nebenstehenden Kasten).

Gute Planung ist die beste Verteidigung

In Ihrer Wohnung geben Sie Staub und Pollen keine Chance? Sehr gut! Und was ist mit Ihrem Auto? Es ist gar nicht so schwierig, auch hier die Allergen-Belastung zu reduzieren. Viele Neuwagen sind bereits ab Werk mit Pollenfiltern ausgestattet. Falls nicht: in der Kfz-Werkstatt nachrü-

sten lassen. Nur nicht vergessen, die Filter etwa einmal im Jahr auszutauschen. So entfalten sie auch auf Dauer ihre reinigende Wirkung. Ach ja: Eine regelmäßige Innenreinigung ist auch wichtig!

! Die besten Tipps für eine gute Fahrt

- Allergiker können sich vor Autofahrten präparieren: z.B. mit Nasenfiltern oder Nasenspray (z.B. erhältlich bei klarify.me).
- Auf Nummer sicher fahren Allergiker, wenn sie schon vorab auf sanfte Allergiehelfer setzen – bestenfalls auf solche ohne Wirkstoffe, die müde machen.
- Zeigt sich Müdigkeit, heißt es: Hände weg vom Lenkrad. Machen Sie eine Pause oder lassen Sie Ihren Beifahrer ans Steuer.
- Halten Sie Ihre Reiseapotheke griffbereit. Nichts ist ärgerlicher als erst einmal im Koffer wühlen zu müssen.
- Halten Sie Autofenster und das Schiebedach geschlossen. Cabrio fahren ist auch keine gute Idee.
- Geben Sie Pollen keine Chance. Sorgen Sie vor der Reise für eine gründliche Auto-Innenreinigung, und statten Sie Ihr Fahrzeug mit einem Pollenfilter aus.

Guten Appetit

Was tun bei ungebetenen Gästen?

Oh nein. Er tut es schon wieder! Sobald eine Wespe die Kaffeetafel umschwirrt, beginnt Opa Günther wild mit den Armen zu wedeln. Völlig falsch, sagen Experten. Hier kommen die besten Tipps:

- Beim Landeanflug auf die Erdbeertorte: Ruhe bewahren! Hektische Bewegungen, Anpusten oder Schubsen machen Wespen aggressiv.
- Zucker ist ihr Flugbenzin, Fleisch die Nahrung für ihre Brut. Decken Sie Kuchen und Gegrilltes einfach ab. Schon kommen weniger Wespen.
- Kaffeearoma mögen Wespen gar nicht. Kaffeepulver oder -bohnen anzünden – und schon verduften die schwarzgelben Kaffeegäste.
- Ebenso effektiv und gleichzeitig schmückendes Beiwerk für die Grilltafel: kleine Pflanzentöpfchen, die Tomaten- oder Basilikumduft verströmen.
- Nie direkt aus der Flasche trinken! Strohhalme schützen vor bösen Überraschungen. Alternativ zu Plastik gibt es inzwischen Bio-Trinkhalme aus Papier, Stroh, Stärke – oder Makkaroni!
- Bierdeckel und Servietten eignen sich übrigens auch prima als Abdeckungen für Gläser und Flaschen.



Insektengiftallergie – und nun?

Normalerweise ist ein Insektenstich unangenehm – aber ungefährlich. Etwas Eis oder Zwiebelsaft auf die Stichstelle – und schon klingt die Reaktion auf die „toxischen“ Bestandteile des Giftes ab – spätestens nach 24 Stunden. Anders bei einer Allergie.

Warnzeichen, die auf eine Insektengiftallergie hindeuten können:

- anhaltende Rötung und Nesselausschlag der Haut,
- Juckreiz oder Brennen an Handinnenflächen und Fußsohlen, im Rachenraum sowie an der Zunge,
- Schwellungen am Hals und im Gesicht,
- metallischer Geschmack, Kopfschmerzen oder Desorientierung,
- Bauchkrämpfe, Durchfall,
- Fließschnupfen, Heiserkeit,
- Atembeschwerden,
- Hitzewallungen,
- Schwächegefühl

Wichtig: Bei Anzeichen einer Anaphylaxie rufen Sie unbedingt sofort den Notarzt!

Symptome unbedingt ernst nehmen!

Nehmen Sie solche Allergiesymptome unbedingt ernst und vereinbaren Sie einen Termin beim Allergologen. Um eine sichere Diagnose stellen zu können, wird dieser in der ersten Woche nach dem Insektenstich Hauttests und eine Antikörperbestimmung durchführen. Wenn der Stich etwa vier bis sechs Wochen zurückliegt, werden die Tests meist noch einmal wiederholt. Bei einer positiven Diagnose verschreibt Ihnen Ihr Arzt ein Notfallset – eine Spritze mit flüssigem Adrenalin, Kortison-Tropfen und ein Antihistaminikum.

Achtung bei Atemnot, Schwindel, Erbrechen oder Ohnmacht!

Bei kaum einer anderen Allergie ist die Diagnose so wichtig wie bei einer Insektengiftallergie. Nur wenn Sie genau wissen, ob und auf welches Insektengift Sie reagieren, können Sie sich für den Extremfall vorbereiten. Und der ist gar nicht so selten. Ein allergischer Schock ist lebensgefährlich. Das statistische Bundesamt registriert jährlich

rund 20 Todesfälle, die durch Stiche von Bienen, Wespen oder Hornissen verursacht wurden. Es wird allerdings vermutet, dass die Dunkelziffer weitaus höher ist.

Mediziner raten zu einer Hyposensibilisierung

Zum Glück gibt es für Menschen, die auf Insektengift allergisch reagieren, inzwischen eine wirksame Therapieform: Bei einer Hyposensibilisierung wird über drei bis fünf Jahre regelmäßig natürliches Bienen- oder Wespengift in pharmazeutischer Qualität gespritzt. Nach und nach gewöhnt sich der Körper daran und reagiert irgendwann nur noch im normalen Maß auf einen Insektenstich. Überzeugend ist besonders die Erfolgsquote dieser ursächlichen Allergiebehandlung: sie liegt bei 95 Prozent und bietet damit die Aussicht auf deutlich mehr Entspannung im Sommer. Ihr Notfall-Set sollten Insektengiftallergiker aber auch nach einer Hyposensibilisierung immer dabei haben.

Gewusst wie

Unsere Experten beantworten
Ihre Leserfragen.

Zu starke Allergiewerte für eine Hyposensibilisierung – gibt es nicht.

Ich habe gleich mehrere sehr stark ausgeprägte Allergien: gegen Hausstaub, diverse Pollenarten und Nahrungsmittel. Eigentlich würde ich gern eine Hyposensibilisierung starten, habe aber gehört, dass meine IgE-Werte zu hoch sind. Kann das sein?

Nein. Auch bei hohem Gesamt-IgE-Wert kann eine Hyposensibilisierung erfolgen. So ist es möglich, zunächst mit der Hyposensibilisierung der Allergie zu starten, deren Symptome Sie am meisten belasten. Generell besteht aber auch die Möglichkeit, mehrere Allergien parallel zu behandeln oder verschiedene Darreichungsformen zu kombinieren, also z. B. mit Tabletten und Spritzen. Dieses Thema gehört aber in jedem Fall in die Hände eines erfahrenen Allergologen.

Tipp: Facharztssuche auf www.allergiecheck.de nutzen!

Einmal Niesen und schon krank?

Meine Pollenallergie macht mir seit Wochen zu schaffen. Am schlimmsten sind die ständige Bindehautentzündung und meine fehlende Konzentration. Mein Kollege meint aber, Heuschnupfen sei noch lange kein Grund für eine Krankmeldung. Hat er Recht?

Sie müssen Ihre Pollenallergie gar nicht verharmlosen. Juckende, brennende Augen und Abgeschlagenheit können sehr wohl dazu führen, dass Sie Ihre Arbeit nicht mehr fachgemäß verrichten können – und damit gelten Sie als arbeitsunfähig. Für eine allergiebedingte Krankschreibung gelten daher die gleichen Regelungen wie bei anderen Erkrankungen auch. Rückhalt gibt Ihnen das Bundesarbeitsgericht. Dessen Urteil lautet: „Ein Mitarbeiter – egal, ob wegen einer Allergie oder einer anderen Erkrankung – ist dann arbeitsunfähig, wenn sein Zustand ihn außerstande setzt, die ihm nach dem Inhalt des Arbeitsvertrags obliegende Arbeit zu verrichten, oder wenn er die Arbeitsleistung nur unter der Gefahr erbringen kann, dass sich sein Gesundheitszustand verschlechtert (Urteil vom 29. Januar 1992, Aktenzeichen: 5 AZR 37/91).“ Übrigens: Wenn Ihr Arbeitgeber an Ihrer Arbeitsunfähigkeit zweifelt, liegt die Beweislast bei ihm.

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

Kontaktallergie durch Gartenarbeit?

Nach der Gartenarbeit reagiert meine Haut zum Teil sehr extrem – beispielsweise mit juckenden Pusteln. Könnte es sein, dass ich eine Kontaktallergie habe?

Ja, das könnte sein. Man geht davon aus, dass etwa zwei Prozent der Bevölkerung von einer Kontaktallergie durch Pflanzen betroffen sind. Am besten schützen Sie sich mit entsprechender Kleidung, wie langen Ärmeln oder Gartenhandschuhen. Geschätzt gibt es etwa 200 heimische Pflanzen, die Symptome wie Kontaktekzeme auslösen können. Wenn Sie genau wissen möchten, welche Pflanzen infrage kommen, können Sie sich z. B. auf der Internetseite der Gartenakademie Rheinland-Pfalz erkundigen. Diese hat die wichtigsten heimischen Pflanzenarten zusammengestellt, die Kontaktallergien auslösen können: www.gartenakademie.rlp.de

Jetzt wird's

wild

Naturnahe Gärten boomen – zur Freude vieler Insekten. Wenn Sie eine Pollenallergie haben, sollten antiautoritäre Hobbygärtner ihr wildes Paradies aber etwas bändigen. Die verblüffende Regel für die Pflanzenwahl lautet: Je großblütiger, desto allergikerfreundlicher.

Hilfe, die Unkräuter kommen

Allen voran: Ambrosia

Die invasive Pflanze produziert 60.000 Samen und bis zu einer Milliarde Pollen, die windgetragen bis zu 100 Kilometer weit fliegen. Durch verunreinigtes Vogelfutter und „Verschleppung“ der Samen landet das 150 cm hohe Kraut eigentlich überall: an Wegen, brachliegenden Freiflächen, Feldrändern und in Privatgärten. Durch Pollen ausgelöste Atemwegs- und Kontaktallergien sind hier besonders extrem. (mehr dazu im Interview auf S. 18–19)

Blütezeit: Juli bis Oktober

Kreuzreaktion: Sellerie, verschiedene Gewürze (Anis, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Kümmel), Karotten

Keine Angst vor garstigen Gräsern

8.000 Gräserarten gibt es. Einige davon zählen zu den Hauptallergieauslösern im Garten. Gras komplett unter Generalverdacht zu stellen, wäre aber übertrieben. Die im Zusammenhang mit einer Gräserallergie relevanteste Pflanzenfamilie sind **Süßgräser**: **Ruchgras, Knäuelgras, Lolchgras, Wiesenlieschgras, Wiesenrispengras** und auch **Getreide** gehören dazu. Allergiker müssen aber nicht zwingend auf jedes Ziergras verzichten. Lassen Sie sich beim Kauf beraten. Ihren Rasen sollten Sie aber möglichst von Nicht-Allergikern mähen lassen! Es bleiben nämlich nicht nur Pollen im Gras hängen, sondern auch die Sporen von Schimmelpilzen, die ebenfalls allergische Reaktionen auslösen können.

Blütezeit: April bis Oktober

Kreuzreaktion: Mehle und Kleie, Tomaten und Hülsenfrüchte

Weg mit dem wilden Wegerich

Der Wegerich ist an Wegen und auf Wiesen weit verbreitet und zeigt eine mäßig starke allergene Potenz. Häufigste Arten der Wegerich-Familie (Plantaginaceae) sind der Spitz- und der Breitwegerich. Wer das wilde Kraut im Garten findet, sollte es lieber verbannen.

Blütezeit: Mitte April bis Ende Oktober

Pollen-Hauptsaison: Ende Mai bis Ende August

Kreuzreaktion: Knoblauch, Karotten, Sellerie, Paprika, Anis, Curry, Kümmel

Und es wird

heiß!

Je heißer die Luft, umso mehr leiden Allergiker. Nicht nur die Zahl der Pollenflugtage und die Pollenkonzentration nehmen zu, sondern auch deren Aggressivität: Nicht allein durch die Temperatur, sondern vielmehr durch steigende Ozonwerte. Umweltmedizinerin Professor Claudia Traidl-Hoffmann von der Universität Augsburg geht davon aus, dass die sich wandelnden Umweltbedingungen auch Einfluss auf die Zusammensetzung der Pollen haben. Ihrer

Ansicht nach sind etwa erhöhte CO₂- und Ozonwerte sowie Trockenheit dafür verantwortlich, dass Pollen mehr allergieauslösende Eiweiße enthalten.



UNSER TIPP

Wenn Sie genau wissen möchten, wie sich Standort und Wetterlage auf Ihre Allergie auswirken, schauen Sie mal in die Pollen-App „Klara“!

Achtung vor scheinheiligen Raupen:

der Prozessionsspinner

Wenn ein so winziges Tier ein eigenes Verkehrsschild bekommt, ist das ein untrügliches Zeichen: Es ist eindeutig nicht so harmlos wie es scheint. Die Raupen des Eichenprozessionsspinners gehen in Gruppen „prozessionsartig“ hauptsächlich an Eichen, aber auch an einigen anderen Baumarten auf Nahrungssuche.

Der Nachwuchs der unscheinbaren Nachtfalter hat es in sich. Er setzt nicht nur dem Eichenbestand zu. Der Kontakt der Brennhärchen der Raupen mit der menschlichen Haut führt zu

Pusteln, Rötungen, Juckreiz und Hautausschlag. In seltenen Fällen führen die Haare der Raupe auch zu Atembeschwerden, Atemnot, Augenreizungen oder sogar zum anaphylaktischen Schock.

Der beste allergologische Rat lautet daher, bekannte Gebiete mit Eichenprozessionsspinnern zu meiden. Auf gar keinen Fall sollte man die Gespinnstester berühren, sondern diese bei den Straßen- und Grünflächenämtern bzw. Bezirksämtern melden. Hatte man selbst bzw. hatten Kinder direkten Kontakt, sollte man duschen, die Haare waschen und noch vor Betreten des Hauses Kleidung und Schuhe wechseln – denn die Härchen können bis zu zehn Jahre „überleben“.



Albtraum Ambrosia!

Prof. Dr. med.
Jörg Kleine-Tebbe,
Allergologe aus Berlin, über die
hochallergene Pflanze



Ambrosia – in der griechischen Mythologie wurde der wilde Hanf als Speise der Götter bezeichnet. Heute gilt die Pflanze als wahrer Fluch. Grund dafür: Ambrosia ist hochallergen. Und sie ist asthmaauslösend. Warum die Ausbreitung zum Problem werden kann und wie man sich am besten schützt, erklärt Prof. Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe, Allergologe aus Berlin.

Ursprünglich kommt Ambrosia aus Nordamerika. Wie sieht die Situation dort aus?

In Nordamerika gilt Ambrosia bereits seit den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts als eines der wichtigsten Pollenallergene. Programme, mit denen die Ausbreitung dieser Pflanze verhindert werden sollte, verliefen leider erfolglos. Mittlerweile sind – je nach Region – 15 bis 25% der Bevölkerung in den USA sensibilisiert. Saisonale Rhinitis und Asthma lassen sich dementsprechend häufig auf eine Allergie gegen Ambrosiapollen zurückführen.

Wie kommt es, dass die Belastung durch Ambrosia auch in Deutschland rasant zunimmt?

Die Pflanze wurde von Nordamerika auch auf andere Kontinente verschleppt. In Europa, vor allen Dingen in Osteuropa, finden sich ähnliche klimatische Bedingungen wie

in den USA und mittlerweile auch größere Ambrosia-Vorkommen. In Deutschland ist die anspruchslose Pflanze vor allem in der Nähe von Flughäfen zu finden. Regional gibt es Schwerpunkte in den neuen Bundesländern, wie z.B. in Brandenburg, aber auch in Bayern. Die Verbreitung liegt vor allem an importiertem Saatgut. Auch über Vogelfutter verbreitet sich Ambrosia seit einigen Jahren stark. Hinzu kommt, dass die Pollen tausende Kilometer weit fliegen können.

Aber gibt es wirklich so viele Personen, die auf Ambrosia allergisch reagieren?

In Deutschland ist das tatsächlich noch eine Minderheit. Meistens machen die Pollen der Ambrosia den Allergikern zu schaffen, die auf Pollen der gewöhnlichen Beifuß-Pflanze reagieren – und umgekehrt. Ob nun Ambrosia oder Beifuß für die Allergiebeschwerden verantwortlich ist, lässt

sich sehr gut mit einem spezifischen IgE-Test nachweisen, da die beiden Hauptallergene – Proteine mit dem Namen Amb a 1 und Art v 1 – eine sehr unterschiedliche Struktur haben.

Rechnen Sie mit einer Zunahme dieser Allergie in Deutschland?

Eine Verbreitung der Pflanze und eine Zunahme der Allergien auf Ambrosia sind vor allem aufgrund der wärmeren Temperaturen in bestimmten Regionen wahrscheinlich, da sich damit auch die klimatischen Bedingungen für diese Pflanzen hierzulande verbessern.

Wann sprechen Sie von einer Allergie auf Ambrosia?

Es ist wichtig, zu unterscheiden, dass ein positiver Allergietest lediglich die Allergiebereitschaft, also die Sensibilisierung auf ein Allergen, aufzeigt. Nur wenn die Anamnese zeigt, dass auch typische Allergiebeschwerden in den Monaten August und September sowie manchmal bis in den Oktober hinein auftreten, sprechen wir von einer Allergie.

Kopfschmerzen, tränennde Augen, Asthma

Wie zeigt sich eine Ambrosia-Allergie?

Es kommt zu den typischen Symptomen eines Heuschnupfens mit Augenjucken, Niesen, Naselaufen und verstopfter Nase, manchmal zusätzlich trockener Husten, vor allem nach Anstrengungen, Engegefühl in der Brust und Schweratmigkeit. Diese Symptome treten vor allem im Spätsommer auf, wenn die Pollenbelastung durch Bäume und Gräser bereits vorbei ist.

Bei Ambrosia ist auch die hohe Allergenität der Pflanze ein Problem: Bereits zehn Ambrosia-Pollen pro Kubikmeter Luft können eine Allergie oder Asthma auslösen.

Man spricht bei Ambrosia auch von der „Asthma-Pflanze“, wie kommt es dazu?

Da die Pollenbelastung in den USA und die Allergenität der Pflanze so hoch sind, bleibt es bei vielen Allergikern nicht bei einer Entzündung der oberen Atemwege. Die Beschwerden wandern zusätzlich in die unteren Atemwege und können dort eine chronische Entzündung und Asthma auslösen. Tatsächlich gilt Ambrosia in den USA als wichtigster Auslöser für saisonales Asthma.

Wie kann man der Entwicklung von allergischem Asthma vorbeugen?

Eine Vorbeugung gegen Pollenallergene ist generell schwierig. Daher sollten Allergiker auf antiallergische Medikamente zurückgreifen oder eine Hyposensibilisierung bei einer Allergie auf Ambrosia durchführen: Studien zeigen, dass damit die Medikation deutlich verringert werden kann und auch Allergiebeschwerden zurückgehen.

Wenn Sie Ambrosia in Ihrem Garten oder auf öffentlichen Grünflächen entdecken, sollten Sie dies dem örtlichen Grünflächen- oder Pflanzenschutzamt melden, damit die Pflanzen sachgemäß entfernt werden. Achtung: Die Pflanze kann bei empfindlichen Personen eine Kontaktallergie auslösen. Ein Video, wie Sie die Pflanze am besten entfernen, finden Sie auf pollenstiftung.de.

Allergikerfreundliche Urlaubslektüre gefällig?

Darf es vielleicht noch etwas Lesestoff für Ihren Sommerurlaub sein? Hier kommen besonders allergikerfreundliche Lektüreempfehlungen für Ihr Reisegepäck.

Hautnah

– alles über unser größtes Organ

Wir alle wollen unsere Haut hegen und pflegen. Doch wie? Was ist zu viel des Guten? Wie entsteht eine Kontaktallergie? Diese und weitere Fragen erklärt die Berliner Dermatologin und Bestseller-Autorin Yael Adler auf sehr informative und unterhaltsame Weise. Sie räumt nicht nur mit falschen Pflegeritualen auf, sondern spricht auch über Pusteln, Fußpilz und andere Tabus! Das Taschenbuch kostet 16,99 Euro.



Die Allergie-Bibel

– wenn Sie es genau wissen wollen

Einen fundierten Überblick über schulmedizinische und naturheilkundliche Allergiebehandlungen und jede Menge einfach umsetzbare Tipps für allergikerfreundliche Veränderungen Ihres Lebensstils geben der Pharmazeut Dr. Earl Mindell und die Medizinerin Dr. Patricia Wartian Smith in der Allergie-Bibel. Erhältlich als Hardcover für 24,95 Euro.



Der Allergie-Code

– spannende Alternative zum Psycho-Thriller

Gibt es psychische Faktoren, die Erkrankungen wie Neurodermitis, Allergien oder Asthma beeinflussen? Autor Dr. Peter Liffler geht dieser These nach. Seiner Meinung nach sind viele Allergiker und Personen mit Neurodermitis hochsensibel. Sie reagieren verstärkt auf ihr soziales Umfeld sowie auf zahlreiche Umwelteinflüsse. Mehr über mögliche psychische Ursachen allergischer Erkrankungen und den systemischen Therapieansatz des Autors erfahren Sie in „Der Allergie-Code“. Als Hardcover erhältlich für 20 Euro.



Mehr von uns finden Sie auf allergiecheck.de!

Haben Sie es sich gerade mit Ihrer Allergiecheck-Ausgabe im Liegestuhl gemütlich gemacht und möchten noch mehr erfahren? Weitere Infos zu den aktuellen Themen und ursächlichen Behandlungsmethoden, Erfahrungsberichte – beispielsweise zum Thema Insektengiftallergie –, Adressen erfahrener Allergologen in Ihrer Nähe und vieles mehr finden Sie auch online auf allergiecheck.de!

Unsere Lieblinge

**Welche Produkte finden Allergiker besonders gut?
Hier finden Sie unsere aktuellen Produkt-Tipps!**

Designstarke Nachttisch-
Deko mit Frische-Kick:
**der Dyson Pure Cool Link
Tisch-Luftreiniger**

Mancher Pollenallergiker sollte auch
in heißen Sommernächten lieber



die Fenster geschlossen halten. Für frische Luft sorgt zum Beispiel der Pure Cool Link Tisch-Luftreiniger – meint auch Stephanie B. über TrustSpot: „Direkt in der ersten Nacht war deutlich merkbar, dass das Atmen leichter fällt. Trotz erheblicher Pollenbelastung.“

Gut für atopische Haut – und
ECARF-zertifiziert:
**die extra reichhaltige Creme
von klarify.me**



Tatsächlich benötigt empfindliche Haut eine ganz besondere Pflege. Mit 20 Prozent Sheabutter spendet die allergikerfreundliche Körpercreme von klarify.me besonders viel Feuchtigkeit und beruhigt auch sehr trockene, raue Haut. Ihre schnell einziehende, superhydratisierende Formel hinterlässt auch auf atopischer Haut ein fettfreies und nicht klebriges Finish, stärkt die Hautbarriere und hilft, atopische Haut zu schützen, meint auch Barbara R. (über TrustSpot): „Die klarify.me extra reichhaltige Creme hält was sie verspricht! Schon nach der ersten Anwendung sah meine schuppige Gesichtshaut aus wie neu.“

Wenn
allergische
Haut
Sonne
tankt ...

Allergiker reagieren häufig empfindlich, wenn die Sonne auf ihre Haut scheint. Grundsätzlich sollten sie vermeiden, dass die nackte Haut der Sonne ausgesetzt ist und besser Sonnenhut und (am besten UV-)Kleidung tragen. Beim Sonnenschutz ist es wichtig, auf Produkte zu achten, die sowohl vor UV-A-, als auch vor UV-B-Strahlung schützen. Das ist z.B. der Sonnenschutz für allergische Haut von Ladi-val oder die sensitive Gel-Creme von Cetaphil Sun Daylong. Beide Produkte sind in Apotheken erhältlich.



**Pollen- und Insektenschutz
fürs Fenster**

So schön der Sommer auch ist, für viele Allergiker heißt es dann, die Fenster schließen, damit Pollen und Insekten draußen bleiben. Wer trotzdem frische Luft in seine Wohnung lassen möchte, sollte über die Anschaffung eines Pollenschutzgitters nachdenken. Dies bildet eine wirksame Barriere für Pollen und Insekten, Luft und Licht haben aber weiterhin Zutritt. ECARF hat verschiedene Pollenschutzgitter getestet. Tipps zur Anschaffung und zu zertifizierten Produkten finden Sie unter www.ecarf.org.

Was sagt das ECARF-Siegel aus?

Das ECARF-Siegel trägt wesentlich zu gesundheitlichen Verbesserungen bei Allergikern bei, indem es allergikerfreundliche Produkte kenntlich macht. Nur wenn Gutachten oder Studien alle durch den ECARF-Beirat erhobenen Kriterien nachweisen, erhalten Produkte das ECARF-Siegel. Der unabhängige

Beirat aus 15 international führenden Wissenschaftlern und Technikern passt diese Kriterien regelmäßig an den neuesten Stand der Wissenschaft an. Der Vergabeprozess ist sehr transparent. Glaubwürdigkeit erlangt das Label zudem durch unabhängige Kontrollen.



Sind Sie gefährdet?

Die meisten Insektengiftallergiker erfahren von ihrer Allergie erst, wenn sie nach einem Stich mit Atemnot und starken Schwellungen im Gesicht den Notarzt rufen müssen. Testen Sie deshalb hier, ob bei Ihnen möglicherweise die Gefahr einer Insektengiftallergie besteht.

1

Wurden Sie schon mal gestochen von einer/einem

- Biene?
- Wespe?
- Hummel?
- Hornisse?
- unbekanntes Insekt?

2

Kam es danach zu einer der folgenden Beschwerden?

- Juckreiz am ganzen Körper
- Ausschlag am ganzen Körper
- Gesichtsschwellung
- Kloß-/Engegefühl im Hals
- Atemnot
- Übelkeit, Erbrechen
- Schwindel, Schwächegefühl
- Bewusstlosigkeit
- Herz-Kreislauf-Stillstand

3

Liegt bei Ihnen eine der folgenden Erkrankungen vor?

- Bluthochdruck
- Herzerkrankung
- Asthma
- Mastozytose

4

Trifft eine der folgenden Angaben zu?

- Tätigkeit als Imker oder Wohnbereich in der Nähe eines Imkers
- Berufstätigkeit mit erhöhtem Stichrisiko (z. B. Obst-, Bäckereiverkäufer, Wald-, Bauarbeiter, Gärtner, Landwirt, Feuerwehr, Lkw-Fahrer)
- Freizeitaktivitäten im Freien

5

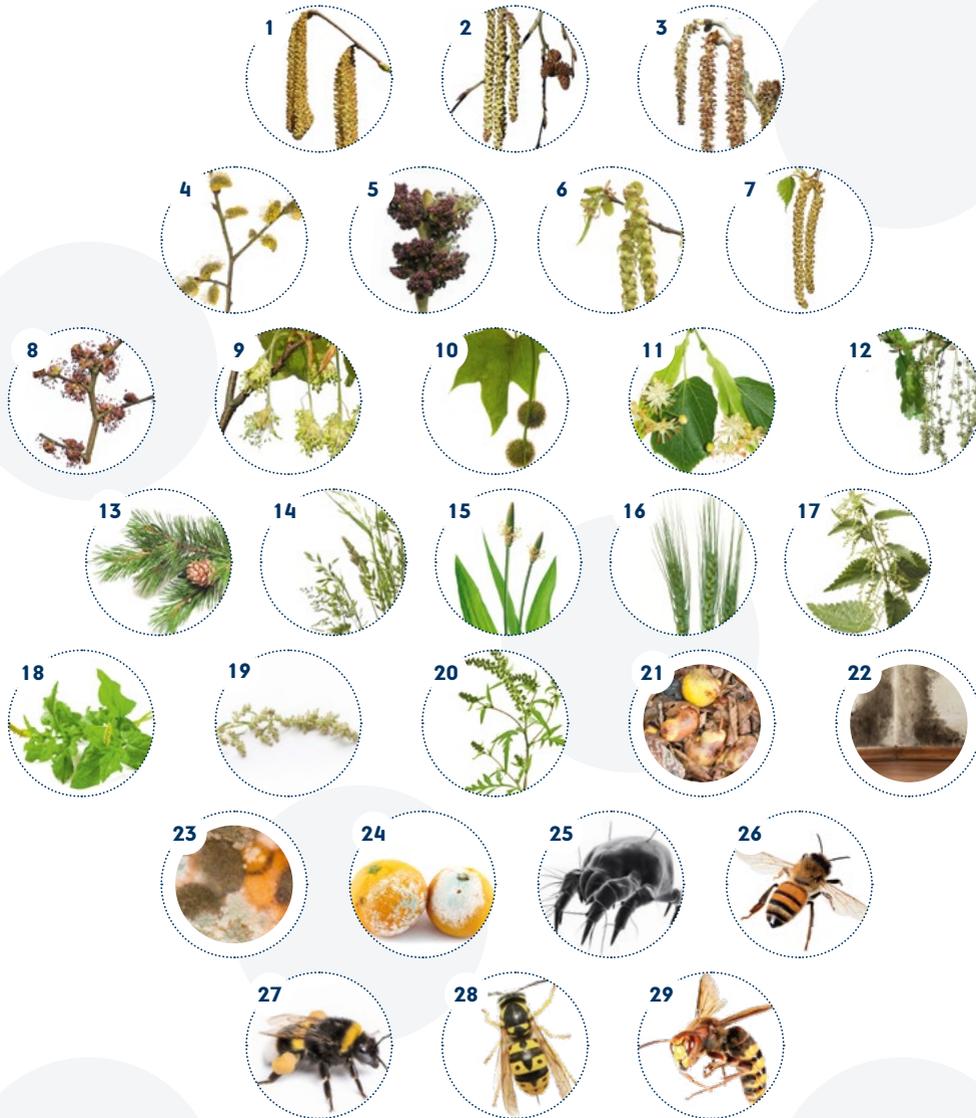
Sind Sie über 40 Jahre alt?

- Falls Sie unter 1 und 2 mindestens eine Angabe angekreuzt haben, sollten Sie sich bei einer Allergologin/einem Allergologen vorstellen.
- Falls Sie zusätzlich Angaben unter 3, 4 und/oder 5 angekreuzt haben, kann möglicherweise ein erhöhtes Risiko für schwerere Stichreaktionen vorliegen.



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
- Flusskrebse

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

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.

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-4044 D Art.-Nr. 1064266