

Pollenallergie Test

TESTERGEBNIS

Ihr Testergebnis

Eine Sensibilisierung gegenüber Pollen lässt sich über die Messung der IgE-Antikörper im Blut nachweisen. Sollte Ihr Körper auf bestimmte Pollen allergisch reagieren, setzt er IgE-Antikörper frei, um die Allergene auszuschalten. Daraufhin kann es zu einer Reihe unterschiedlicher Symptome wie Hautausschlag, Atembeschwerden oder Schwellungen im Rachen kommen.

In Ihrer Probe konnten IgE-Antikörper nachgewiesen werden.



Bewertung

Eine Allergie gegen Pollen entsteht, wenn das Immunsystem gegen eigentlich harmlose Substanzen, in diesem Fall die Pollen einer Pflanze, eine Abwehrreaktion entwickelt. Dieser Prozess geschieht in zwei Schritten. Der erste Schritt ist die Sensibilisierung, bei der das Allergen das erste mal auf das Immunsystem trifft. Das Immunsystem entwickelt spezielle IgE-Antikörper, um auf ein erneutes Zusammentreffen mit dem Allergen vorbereitet zu sein. Bei erneutem Kontakt, also beim zweiten Schritt dieses Prozesses, erkennt das Immunsystem das Allergen als schädlich an und spezielle Immunzellen werden aktiviert. Im Ablauf dieser Reaktion kommt es unter anderem zur Freisetzung von Histamin, welches die typischen Symptome wie Niesen, Husten und Hautausschläge verursacht.

Die Pollenallergie, für die häufig auch der Begriff Heuschnupfen verwendet wird, gehört zum Typ 1 der Allergie, dem sogenannten Soforttyp. Das bedeutet, dass Symptome unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten. Bis zu sechs Stunden später kann es noch zu Symptomen

kommen.

Ihre Messergebnisse

Wie von Ihnen gewünscht haben wir Ihr Blut auf sogenannten IgE-Antikörper gegenüber 16 verschiedenen Allergenen untersucht. Bei den Allergenen handelt es sich um die Pollen der jeweiligen Pflanze. Im Folgenden wurde zur Veranschaulichung nur die Pflanze an sich als Allergen genannt, allerdings handelt es sich bei dem Allergen um die Pollen der Pflanze.

Gräser und Kräuter

Parameter	Stärke der Reaktion
Bahiagrass	KEINE REAKTION
Beifuß	
Glaskraut	
Gras Mix	KEINE REAKTION
Hundszahngras	KEINE REAKTION
Roggen	KEINE REAKTION
Wiesenlieschgras	KEINE REAKTION

Gewächse

Parameter	Stärke der Reaktion
Ambrosia	
Birkenfeige	
Olive	KEINE REAKTION
Pappel	KEINE REAKTION
Spitzwegerich	
Zypresse	

Bäume

Parameter	Stärke der Reaktion
Birke	KEINE REAKTION
Erle	KEINE REAKTION
Hasel	KEINE REAKTION

Hinweis zu Birkenfeige: Bei der Birkenfeige sind es nicht die Pollen, die eine Allergie auslösen, sondern der Pflanzensaft.

Ihr individueller Ergebnisbericht

Bedeutung Ihrer IgE-Ergebnisse

Ihre IgE-Konzentrationen wurden in drei Reaktionsklassen kategorisiert, die wir Ihnen auf den folgenden Seiten weiter erläutern möchten. Dabei wird zwischen keinen (0 Kreise), schwachen (1-2 Kreise) und starken (3-6 Kreise) Reaktionen unterschieden.

Wie wird eine Sensibilisierung erkannt?

Wir weisen in Ihrem Blut Immunglobuline der Gruppe "E" also IgE nach. Das sind Antikörper, die aus Eiweißen bestehen und im Blutserum nachgewiesen werden können. Sie werden vom Körper als Abwehrreaktion auf fremde Stoffe produziert, die er als gefährlich einstuft.

Wenn wir in Ihrem Blut IgE nachgewiesen haben, liegt eine Sensibilisierung gegen das Allergen vor. Sensibilisierung bedeutet hier, dass Ihr Körper nach dem ersten Kontakt mit dem Allergen eine Reaktion des Immunsystems gezeigt hat. Dies bedeutet, dass Ihr Körper eine erhöhte Neigung zeigt, allergisch zu reagieren. Eine Sensibilisierung muss aber nicht immer zu Symptomen führen. Treten Symptome sofort nach dem Kontakt auf (bzw. bis zu zwei Stunden danach), kann es sich um eine IgE-vermittelte-Allergie handeln.

Was bedeuten die Reaktionen für mich?

"Keine Reaktion"

Wir konnten keine Sensibilisierung auf das Allergen in Ihrem Blut nachweisen. Eine „klassische“ Allergie des Typ 1 (Sofortreaktion bei Kontakt mit dem Allergen) ist demnach nicht wahrscheinlich.

Schwache Reaktion (1 bis 2 Kreise)

Wir haben eine schwache bis geringe Sensibilisierung auf das betreffende Allergen finden können. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich. Deswegen kann eine Allergie auch bei geringen Sensibilisierungen bzw. unauffälligen Ergebnissen vorliegen. Achten Sie deswegen unbedingt auf Symptome, die sofort oder spätestens zwei Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten:

- + Asthma bzw. Bronchitis (Husten, Atembeschwerden)
- + Schnupfen bzw. häufige Entzündungen der Nase
- + häufiges Niesen
- + Augenjucken und -brennen, ggf. Bindehautentzündungen
- + Hautausschläge (z. B. Ekzem, Nesselsucht)
- + Schwellungen der Augen oder im Bereich des Mundes und / oder Rachens
- + Magen-Darm-Beschwerden / Verdauungsstörungen / Blähungen/ Durchfallneigung
- + Sonstige Reaktionen, die auf eine Überempfindlichkeit hinweisen könnten



Bei Auftreten einer oder mehrerer Symptome ist eine medizinische Beratung und eine Allergiebehandlung empfehlenswert.

Starke Reaktion (3 bis 6 Kreise)

Wir haben in Ihrem Blut eine starke Sensibilisierung auf das Allergen nachgewiesen. Dies allein bedeutet nicht, dass eine Allergie vorliegt, sondern dass Ihr Körper eine erhöhte Bereitschaft zeigt, allergisch zu reagieren. Genau wie bei einer milden bis moderaten Reaktion ist es sinnvoll, auf etwaige Symptome, die direkt nach dem Kontakt mit dem Allergen auftreten, zu achten.



Wenn bei Ihnen eine IgE-Reaktion auf ein Allergen auftritt und Sie außerdem unter starken Beschwerden leiden, suchen Sie einen Therapeuten auf, der in der Allergiediagnostik erfahren ist und Sie im weiteren Vorgehen bei der Behandlung der Allergie unterstützen kann.

Eine Reaktion wurde gemessen, aber es liegen keine Symptome vor?

Wenn Sie im IgE-Test reagieren, aber keine Symptome spüren, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass Ihr Körper einen Selbstschutz aufgebaut hat (Immuntoleranz). Eine weitere Möglichkeit ist, dass eine Kreuzreaktion die eigentliche Ursache der gemessenen Reaktion ist. Manche Allergene weisen einen ähnlichen Aufbau auf. Das Immunsystem kann unter Umständen zwei unterschiedliche Allergene nicht voneinander unterscheiden, sodass es beim Kontakt mit beiden Stoffen zur allergischen Reaktion kommen kann.

Erläuterung Allergien allgemein

Eine Allergie entsteht, wenn der Körper überempfindlich auf körperfremde Substanzen, sogenannte Allergene, reagiert. Solche Allergene bedeuten in der Regel keine Gefahr für den Körper. Bei einem Allergiker hingegen bildet das Immunsystem Abwehrstoffe (IgE-Antikörper) gegen diese Substanzen und versucht damit, die vermeintlich schädlichen Stoffe abzuwehren.

Diese Antikörper bilden sich beim ersten Kontakt mit dem Allergen und binden sich an bestimmte Zellen. Hier wird von einer "Sensibilisierung" gesprochen. Kommt es zu einem erneuten Kontakt mit dem Allergen, setzen diese Zellen bestimmte Stoffe frei, die allergische Reaktionen wie z.B. Husten oder Hautausschlag auslösen. Allein in Deutschland sind rund 30 Millionen Menschen von Allergien betroffen. Dabei können Allergene unterschiedlichen Ursprungs sein. Es gibt Pollen, Hausstaubmilben, Haus- und Nutztiere, aber auch Nahrungsmittel, Medikamente oder sogenannte Kontaktallergene wie z.B. Latex, die eine Allergie auslösen können.

Pollenflug und Symptome der gemessenen Parameter

Durch Pollen wird das männliche Erbgut von Pflanzen verbreitet. Diese können zum einen durch den Wind, aber auch durch Insekten teilweise mehrere hundert Kilometer weit verbreitet werden.

 Blütezeit

 Symptome

Gräser und Kräuter

Bahiagrass (1)

 Juni bis August

 Zu den Symptomen zählen häufiges Niesen, eine verstopfte oder laufende Nase, Kratzen im Hals, gereizte Augen, Husten und Keuchatmung.

Hundszahngras (2)

 Mai bis August

 Zu den Symptomen zählen häufiges Niesen, eine verstopfte oder laufende Nase, Kratzen im Hals, gereizte Augen, Husten und Keuchatmung.

Roggen (3)

 Mai bis Juni

 Zu den Symptomen zählen unter anderem das Jucken und Brennen der Augen und Nase, Niesreiz, Nasenatmungsbeschwerden sowie vermehrter Tränenfluss und Fließschnupfen.

Wiesenlieschgras (4)

 Juni & Juli

 Zu den Symptomen zählen häufiges Niesen, eine verstopfte oder laufende Nase, Kratzen im Hals, gereizte Augen, Husten und Keuchatmung.

Beifuß (5)

 Juli bis September

 Zu den Symptomen zählen eine laufende und verstopfte Nase, Niesreiz, gereizte Augen mit Brennen, Jucken, und Tränen. Außerdem Husten, Atemnot, Brustbeschwerden und nächtliche Beschwerden.

Glaskraut (6)

 ganzjährig (besonders stark im Frühjahr & November)

 Zu den Symptomen zählen tränende Augen, Augenreizungen, Augenjucken, Ohrenentzündungen, Jucken der Nase, laufende Nase, Niesanfälle, allergischer Husten, Hautausschlag und Hautjucken.



Gewächse

Ambrosia (1)

 August & September

 Zu den Symptomen zählen Nasenjucken, eine verstopfte Nase, Augenrötung, allergisches Asthma, Nesselsucht und Kontaktekzem.

Birkenfeige (2)

 Hierbei sind nicht die Pollen das Allergen, sondern der Pflanzensaft. Daher gibt es bei diesem Allergen keine Blütezeit. Zu den Symptomen einer Birkenfeige-Allergie zählen Schnupfen, eine verstopfte Nase, juckende Augen und Husten.

Olive (3)

^

 April bis Juni

 Zu den Symptomen zählen Schnupfen und Anschwellen der Nasenschleimhäute, Nesselsucht und Hautrötungen. Außerdem kann ein Jucken im Hals und Rachen, aber auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. In schweren Fällen kann es zu einer *anaphylaktischen Reaktion kommen, die lebensbedrohlich werden kann.

*Ein anaphylaktischer Schock ist eine seltene, aber lebensbedrohliche allergische Reaktion. Er tritt plötzlich auf und kann die Haut, die Schleimhäute, die Atemwege, den Verdauungsapparat, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System betreffen. Frühe Warnzeichen wie z.B. ein Juckreiz oder Brennen in den Handinnenflächen, den Fußsohlen oder im Genitalbereich, ein metallischer Geschmack auf der Zunge, sowie Schluckbeschwerden, Angstgefühle oder Desorientierung können zu einem anaphylaktischen Schock führen.

Pappel (4)

 März bis Mai

 Zu den Symptomen zählen Schnupfen, eine laufende Nase, juckende oder brennende Augen, Anschwellen der Nasenschleimhäute, gereizte Atemwege, Hautrötungen und Quaddeln.

Spitzwegerich (5)

 Mai bis September

 Zu den Symptomen zählen Naselaufen, Schnupfen, Niesen, Jucken der Nasenschleimhäute, Reizung der Atemwege, juckende und brennende Augen, Hautrötungen und Pusteln.

Zypresse (6)

 Januar bis März

 Zu den Symptomen zählen Schnupfen, Rachenentzündungen, Husten und teilweise Asthma. Manchmal kann die Zypressenallergie auch eine Bindehautentzündung hervorrufen.



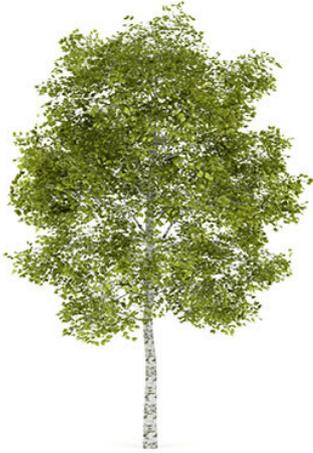
Bäume

Birke (1), Erle (2) und Haselnuss (3)

 Januar bis März

 Zu den Symptomen zählen eine laufende, juckende oder verstopfte Nase, häufiger Niesreiz, tränende, juckende und entzündete Augen. Betroffene fühlen sich zudem oft erschöpft, klagen über Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Appetitlosigkeit. Auch Hautreaktionen sind möglich.

1



2



3



Handlungsempfehlungen bei einer Allergie

Wenn Ihr Testergebnis eine Sensibilisierung anzeigt, gibt es verschiedene Optionen, die Ihnen beim Umgang mit einer möglichen Allergie helfen können. Am hilfreichsten ist die Vermeidung des Allergens. Das ist bei Pollen natürlich schwierig, da diese oft über einen langen Zeitraum in der Luft vorhanden sind und sich stark verbreiten können. Aber auch vor Pollen können Sie sich in gewisser Form schützen.

Es gibt zum Beispiel Pollengitter, die Sie an Ihre Fenster anbringen können oder auch spezielle Masken, mit denen Sie zur Blütezeit nach draußen gehen können. Es empfiehlt sich während der Pollensaison, häufiger feucht zu wischen, die Kleidung bei Betreten des Hauses zu wechseln und vor dem Zubettgehen die Haare zu waschen. Zudem können Medikamente wie z.B. Antihistaminika eine Verbesserung Ihrer Lebensqualität bewirken, allerdings nicht die Allergie an sich bekämpfen.¹

Eine Studie hat gezeigt, dass bei einer allergischen Rhinitis, also einer Entzündung der Nasenschleimhaut, eine äußere Behandlung mit Schwarzkümmelöl hilfreich sein kann.² Ebenso gibt es erste Studien, die den Zusammenhang zwischen der Einnahme von Honig in erhöhter Dosis und

einer Verbesserung der Symptome einer allergischen Rhinitis untersuchen. Dabei wurde vor allem in Tierstudien entdeckt, dass sich durch eine erhöhte Dosis an Honig die Symptome der allergischen Rhinitis verbessern können. Worauf das beruht und welche Dosis empfehlenswert ist, bedarf weiterer Studien an Menschen.³



Das sind natürlich nur einige Beispiele und Tipps, wie Sie mit Ihrer Allergie umgehen können. Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unsere Ernährungsberater. Bevor Sie eine Behandlung mit Hausmitteln wie Schwarzkümmelöl oder die Einnahme von Antihistaminika beginnen, wenden Sie sich bitte an einen Arzt, der in der Allergiediagnostik erfahren ist.

Kreuzreaktionen

Allergene haben eine ganz besondere chemische Struktur. Wenn zwei Allergene aus unterschiedlichen Quellen von ihrem Aufbau sehr ähnlich sind, kann es zu Kreuzreaktionen, auch Kreuzallergien genannt, kommen. Dabei verwechselt das Immunsystem ein unbedenkliches Allergen mit einem schädlichen Allergen aufgrund der ähnlichen chemischen Struktur. Es kommt zu allergischen Reaktionen.

Am häufigsten ist eine Kreuzreaktion zwischen Inhalationsallergenen wie Pollen und Nahrungsmitteln. Diese werden auch pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien genannt. Im folgenden haben wir Ihnen die verschiedenen Lebensmittel aufgezeigt, die mit bestimmten Allergenen Kreuzreaktionen auslösen können.

Birkenpollen



Haselnuss, Mandel, Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Nektarine, Aprikose, Pflaume, Erdbeere, Kiwi, Sellerie, Karotte, rohe Kartoffel, Sojabohne, Erdnuss, Mungbohne, Kokosnuss, Walnuss, Banane, Ananas, Papaya, Mango, Orange, Avocado, Tomate, Paprika, Petersilie, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Hopfen

Beifußpollen



Sellerie, Karotte, Kartoffel, Gewürze, Tomate, Paprika, Gurke, Spinat, Lauch, Kohl, Kresse, Senf, Soja, Erdnuss, Kiwi, Mango, Apfel

Gräserpollen



Sellerie, Karotte, Kartoffel, Gewürze, Tomate, Paprika, Gurke, Spinat, Lauch, Kohl, Kresse, Senf, Soja, Erdnuss, Kiwi, Mango, Apfel

Ambrosiapollen



Wassermelone und andere Melonensorten, Banane, Zucchini, Gurke

Einige Tipps für Allergiker

Wenn Sie an einer Allergie leiden und beim Essen von bestimmten Nahrungsmitteln ein Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich oder an den Lippen verspüren, oder gar eine Schwellung im Gesicht entwickeln, sollten Sie diese Nahrungsmitteln unbedingt meiden.

Verzehren Sie überwiegend gekochtes Obst und Gemüse, anstatt Rohkost, da die allergieauslösenden Eiweiße durch Erhitzen zerstört werden können. Auch Schälen der Lebensmittel kann hilfreich sein.

Vermeiden Sie Stress, den Konsum von Alkohol und übermäßige Medikamenteneinnahme, da diese Faktoren allergische Reaktionen verstärken können.

Wie Sie einer Allergie vorbeugen können

Wichtig zur Vorbeugung von Allergien können unter anderem eine gesunde Darmflora und eine intakte Darmbarriere sein. Je gesünder der Darm, desto weniger körperfremde Stoffe können durch die Darmbarriere schlüpfen und dort das Immunsystem herausfordern. Die folgenden Tipps sollen Ihnen helfen, einen gesunden Darm aufrechtzuerhalten.

- + Ernähren Sie sich vielseitig: reich an frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und Ballaststoffen.
- + Ernähren Sie sich möglichst arm an Fertigprodukten und sehr fett- oder zuckerreichen Lebensmitteln.
- + Finden Sie einen Ausgleich zu psychischem Stress.
- + Bewegen Sie sich ausreichend, aber vermeiden Sie übermäßigen physischen Stress, wie er beispielsweise durch das Trainieren trotz körperlicher Beschwerden entsteht.
- + Versuchen Sie, die Einnahme von Antibiotika auf ein Minimum zu beschränken und während einer Antibiose Probiotika einzunehmen.
- + Meiden Sie das passive und aktive Rauchen von Zigaretten so weit wie möglich.
- + Gehen Sie in die Natur, atmen Sie frische Luft und vermeiden sie möglichst den Kontakt mit Umweltgiften und Toxinen, die sich in den Abgasen befinden.

 Die folgenden Empfehlungen sind für Mütter und Eltern gedacht. Vor allem bei Kindern hat man mehr Einfluss darauf, ob sich eine Allergie entwickeln kann, oder nicht. Dafür sind viele verschiedene Faktoren wichtig, die wir Ihnen in der folgenden Liste zusammengefasst haben.⁴

Empfehlungen während der Schwangerschaft

- + Stillen Sie Ihr Neugeborenes, wenn möglich, mindestens die ersten vier Monate lang.

- + Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie keine bestimmten restriktiven Diäten verfolgen (es sei denn, es gibt krankheitsbedingt Gründe dafür wie z.B. eine Zöliakie).
- + Konsumieren Sie regelmäßig fettigen Kaltwasserfisch wie Hering oder Makrele, während Sie schwanger sind oder stillen. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können eventuell das Risiko einer Allergie beim Neugeborenen senken. Allerdings sind diesbezüglich noch weitere Forschungen notwendig.

Weitere Empfehlungen

- + Wenn eines der Elternteile an einer Allergie leidet und Sie nicht stillen können, sollten Sie Ihrem Neugeborenen spezielle hydrolysierte Säuglingsnahrung geben. Diese besteht aus gering allergieauslösenden Zutaten.
- + Führen Sie bei Ihrem Kind ab dem 5. Lebensmonat Fisch in die Beikost mit ein.
- + Vermeiden Sie Übergewicht/Fettleibigkeit bei Kindern.
- + Wenn Sie in Ihrer Familie bereits eine Allergie haben und Ihr Kind damit einem erhöhten Allergierisiko ausgesetzt ist, sollten Sie sich keine Katzen anschaffen. Hundehaltung dagegen ist nicht mit einem erhöhten Allergierisiko verbunden.
- + Wenden Sie keine speziell für Allergiker geeigneten Produkte wie z.B. Milben-Matratzenschoner oder ähnliches an, wenn Sie nicht an einer solchen Allergie leiden.
- + Vermeiden Sie ein Innenraumklima, das Schimmelpilzwachstum begünstigt.
- + Vermeiden Sie die aktive und passive Exposition gegenüber Tabakrauch schon ab der Schwangerschaft.
- + Vermeiden Sie die Exposition gegenüber Innenraumschadstoffen z.B. nach dem Malen von Wänden.
- + Halten Sie die Exposition gegenüber KFZ-bedingten-Emissionen möglichst gering.

Empfohlene und unterstützende Präparate

Es wird vermutet, dass es einen Zusammenhang zwischen der Darmgesundheit und Allergien gibt. Die Darmbarriere ist dabei besonders wichtig, da diese entscheidet, wie viele Schädlinge durch den Darm zum Immunsystem gelangen und dort eine Reaktion auslösen. Die Darmmikrobiota, auch Darmflora genannt, stellt einen wichtigen Teil der Darmbarriere dar. Je mehr gute Bakterien dort vorhanden sind, desto weniger Schaden können Pathogene/Krankheitserreger anrichten. Durch den Einsatz von Probiotika, Präbiotika und resistenter Stärke können Sie den Darm effektiv unterstützen und so die Darmflora wieder ins gesunde Gleichgewicht bringen.⁵

LebenskraftPur BIO Mikrobiom Protego - 60 Kapseln

- + Symbiotikum (Prä- und Probiotikum in einer Kapsel)
- + Ausgewogener Mix aus S. Thermophilus, Lacto-, und Bifidobakterien
- + vegan und laktosefrei
- + Höchste BIO Rohstoffqualität aus deutscher Manufaktur
- + Ohne Farb- und Konservierungsstoffe & gentechnikfrei

[Zum Produkt →](#)



Nupure Colon Pure - 90 Kapseln

- + Mit Bio-Inulin, Bio-Flohsamenschalenpulver, Bio-Fenchelsamenpulver und Bio-Sternanispulver
- + Enthält ätherische Öle wie Fenchon und Anethol
- + Bio-Qualität aus Deutschland
- + Rein pflanzlich, vegan und ohne Zusatzstoffe
- + Unterstützt die Verdauung und das Mikrobiom

[Zum Produkt →](#)



[HIER KLICKEN für mehr Auswahl!](#)



Haben Sie Fragen?

Vereinbaren Sie noch heute Ihr persönliches, kostenfreies Gesundheitscoaching mit einer unserer Ernährungswissenschaftlerinnen.

[Jetzt buchen](#)

Häufig gestellte Fragen

Wie entsteht eine Allergie? _____ ^

Eine Allergie entsteht, wenn der Körper überempfindlich auf körperfremde Substanzen, sogenannte Allergene, reagiert. Bei Allergiker*innen bildet das Immunsystem

Abwehrstoffe gegen diese Substanzen (die IgE-Antikörper) und versucht damit, diese schädlichen Stoffe abzuwehren. Diese Antikörper bilden sich beim ersten Kontakt mit dem Allergen und binden sich an bestimmte Zellen. Kommt es zu einem erneuten Kontakt mit dem Allergen, setzen diese Zellen bestimmte Stoffe frei, die allergische Reaktionen wie z.B. Husten oder Hautausschlag auslösen.

Was ist ein anaphylaktischer Schock? _____ ^

Ein anaphylaktischer Schock ist eine seltene, aber lebensbedrohliche allergische Reaktion. Er tritt plötzlich auf und kann die Haut, die Schleimhäute, die Atemwege, den Verdauungsapparat, das Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System betreffen. Frühe Warnzeichen wie z.B. ein Juckreiz oder Brennen in den Handinnenflächen, Fußsohlen oder im Genitalbereich, oder ein metallischer Geschmack auf der Zunge, sowie Schluckbeschwerden, Angstgefühle oder Desorientierung, können einen Anaphylaktischen Schock ankündigen.

Was ist eine Kreuzallergie? _____ ^

Allergene haben eine ganz besondere chemische Struktur. Wenn zwei Allergene aus unterschiedlichen Quellen von ihrem Aufbau sehr ähnlich sind, kann es zu Kreuzreaktionen, auch Kreuzallergien genannt, kommen. Dabei verwechselt das Immunsystem ein unbedenkliches Allergen mit einem schädlichen Allergen aufgrund der ähnlichen chemischen Struktur. Es kommt zu allergischen Reaktionen.

Kann ich eine Allergie vorbeugen? _____ ^

Die S3-Leitlinie Allergieprävention gibt folgende Empfehlungen, um das Risiko einer Allergie bei Neugeborenen zu reduzieren, sofern bei den Eltern Allergien bekannt sind: Mutter und Kind sollen sich ausgewogen ernähren und auf keine Lebensmittel verzichten, sofern kein gesundheitlicher Grund vorliegt. Mütter sollten in der Schwangerschaft nicht rauchen. Schwangere, Stillende und Kinder sollen nicht mit Schimmelpilzen oder erhöhten Mengen an Autoabgasen in Kontakt kommen. Ob eine Supplementierung mit Omega-3-Fettsäuren in der Schwangerschaft das Risiko einer Allergieentwicklung senkt, konnte noch nicht geklärt werden.^{4, 3}



Wenn Sie noch Fragen zu Ihrem Ergebnis haben, dann zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren.

0385/48592233
(Mo.- Fr. 09:00 - 16:00 Uhr)
oder per Mail über:
fragen@cerascreen.de

Wir lassen Sie mit Ihrem Ergebnis nicht allein und unterstützen Sie auf Ihrem Weg in ein beschwerdefreies Leben. Ihr cerascreen Team

Literatur

¹ „Wie wird Heuschnupfen behandelt?“ Allergie Informationsdienst, Feb. 01, 2019, Zugegriffen: Mai 18, 2020. [Online]. Verfügbar unter: <https://www.allergieinformationsdienst.de/krankheitsbilder/heuschnupfen/therapie.html>.

² A. Alsamarai, M. Abdulsatar, und A. Ahmed Alobaidi, „Evaluation of topical black seed oil in the treatment of allergic rhinitis.“ *Anti-Inflammatory & Anti-Allergy Agents in Medicinal Chemistry*, 2014, Zugegriffen: Mai 18, 2020. [Online]. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23855426>.

³ Zamzil Amin Asha'ari, Mohd Zaki Ahmad, Wan Shah Jihan Wan Din, Che Maraina Che Hussin, und Ishlah Leman, „Ingestion of honey improves the symptoms of allergic rhinitis: evidence from a randomized placebo-controlled trial in the East Coast of Peninsular Malaysia“. *Annals of Saudi Medicine*, 2013, Zugegriffen: Mai 18, 2020. [Online]. Verfügbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6074882/>.

⁴ Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI), und Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), „S3 Leitlinie Allergieprävention“, 2014, Zugegriffen: Feb. 25, 2019. [Online]. Verfügbar unter: https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/061-016l_S3_Allergiepr%C3%A4vention_2014-07-abgelaufen.pdf.

⁵ H.-K. Biesalski, P. Grimm, und S. Nowitzki-Grimm, *Taschenatlas Ernährung*, 7., unveränderte Auflage. Stuttgart New York: Georg Thieme Verlag, 2017.