



ALLERGIE

Ratgeber



eBook Ratgeber
zum Thema Allergien

Impressum

© Zarenga GmbH, Bonn 2015

Zarenga GmbH, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn

Alle Rechte sind vorbehalten.

Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia

Rechtlicher Hinweis: Die zur Verfügung gestellten Informationen sind in keinem Fall geeignet, eigene Diagnosen und eigene Behandlungsstrategien zu initiieren.

Hierzu ist immer der Rat eines Arztes oder Apothekers einzuholen. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die daraus entstehen könnten, dass der Nutzer auf die zur Verfügung gestellten Informationen vertraut.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Was ist eine Allergie?	5
Werden Allergien vererbt?	6
Welche Stoffe sind allergieauslösend?	7
Wie wird die Diagnose „Pollenallergie“ gestellt?	11
Maßnahmen bei einer Pollenallergie	12
Was tun bei einer Hausstauballergie?	14
Wie wirkt ein Antiallergikum?	15
Was ist eine Hyposensibilisierung?	16
Welche sind die Voraussetzungen für eine Hyposensibilisierung?	16
Nebenwirkungen und mögliche Risiken	17
Wichtige Ratschläge	18
Forschung	18
Hat die Psyche einen Einfluss auf Allergien?	19

Vorwort

Unter den Beschwerden einer Allergie leiden in Deutschland sehr viele Menschen. Auch unter Symptomen, die einer Allergie ähneln. Besonders Arbeitnehmer, die den ganzen Tag über in wenig gelüfteten Räumlichkeiten verbringen sind davon betroffen. Ein weiterer ganz prägnanter Faktor ist die zunehmende Klimatisierung von Büroräumen. Die trockene und kühle Luft ist nachweislich eine Belastung für den Körper und es werden häufig allergieähnliche Beschwerden ausgelöst.

Die Betroffenen kämpfen dann mit gereizten Schleimhäuten, laufenden Nasen, juckenden Augen, Kratzen im Hals, Problemen bei der Atmung, Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Verlassen die Betroffenen dann ihre Umgebung und bewegen sich beispielsweise an der frischen Luft, so verschwinden die Symptome typischerweise recht schnell wieder. Dies ist nahezu charakteristisch. Ärzte haben diesem kausalen Zusammenhang den Namen „Sick-Building-Syndrom“ gegeben, es wird also der Zusammenhang des Gebäudes und der sich daraus ergebenden gesundheitlichen Auswirkung beschrieben.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt konnte allerdings noch nicht abschließend geklärt werden, ob die auslösenden Stoffe in Baumaterialien der Gebäude zu suchen sind, oder ob die Auslöser schlechte und trockene Luft sind.

Fakt ist jedenfalls, dass die Betroffenen unter einem enormen Leidensdruck stehen. Darunter leidet auf Dauer auch die Arbeit, denn wer sich nicht wohl fühlt, ist nicht in der Lage konzentriert zu arbeiten. Menschen, die von Allergien betroffen sind, beschreiben die Symptome als quälend, sodass sie praktisch keinen klaren Gedanken mehr fassen können.

Was ist eine Allergie?

Viele Menschen leiden unter irgendeiner Allergie, bzw. haben in ihrem Leben auf etwas schon mal allergisch reagiert. Sie wissen nur nichts von dem betreffenden Auslöser, bis zu dem Tag, an dem sie mit diesem in Kontakt kommen.

Die Zahl der Patienten steigt stetig an, vor allem in den industrialisierten Ländern wie Deutschland. Allergie-Experten gehen davon aus, dass die Zahl der Betroffenen sich in den nächsten Jahren verdoppeln wird. Insbesondere Kinder leiden immer häufiger und vor allem früher an Allergien, als dass früher beispielsweise in den 1990er Jahren der Fall war. Dabei ist hervorzuheben, dass die Reaktionen besonders häufig nach dem Verzehr von Nahrungsmitteln auftreten.

Ursachen

Die Ursachen hierfür sind vielfältig und strittig. Zum einen ist es sicherlich der individuelle Lebensstil, zum anderen immer wachsende negative Umwelteinflüsse wie beispielsweise die Verunreinigung der Luft. Es ist auch entscheidend wo ein Kind seine Kindheit verbringt: auf dem Land, wo es früh mit allerlei wie Heu, Gräsern, Tieren etc. in Verbindung kommt, oder in der Stadt, wo womöglich all diese Erstkontakte zunächst einmal fehlen.

Selbstverständlich spielt auch die genetische Veranlagung eine sehr große Rolle. Wenn die Eltern, bzw. ein Elternteil bereits Allergien hat, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind auch an Allergien leiden wird, sehr hoch. Die Wahrscheinlichkeit ist besonders hoch, wenn beide Elternteile an Allergien leiden.

Allgemein versteht man unter einer Allergie eine sogenannte überschießende Reaktion des Körpers. Unser Immunsystem reagiert plötzlich auf grundsätzlich völlig harmlose Stoffe.

Diese Auslöser, wie etwa Pollen, Katzenhaare oder Nüsse, nennt man Allergene. Auch kleinste Mengen können für den Betroffenen unter Umständen lebensbedrohlich werden.

In der Kindheit werden wir gegen diese Stoffe zunächst einmal sensibilisiert, d.h. der Körper kommt in Kontakt mit einem Stoff und bildet in Folge dessen so genannte Antikörper, welche an Mastzellen haften bleiben. Antikörper kann man sich in Form eines Y vorstellen, also in dem Sinne mit zwei Armen und einem Bein. Trifft dieser Antikörper nun auf das Allergen, so treffen die bereits bekannten Allergene quasi genau in die Arme und mit dem Bein ist der Antikörper mit der Mastzelle angedockt. Es sind also bei jedem weiteren Kontakt mit dem Stoff schon Antikörper mit den Mastzellen verbunden. Dieser Vorgang macht die Allergene praktisch unschädlich. Dadurch schütten die Mastzellen diverse Botenstoffe aus. Bekannt ist vor allem das Histamin, welches verantwortlich für die typischen Symptome wie das Jucken, Brennen der Augen, Luftnot etc. ist.

Wenn der Körper sehr stark auf ein Allergen reagiert, kann es zu einem anaphylaktischen Schock kommen. Menschen, die darunter leiden verlieren das Bewusstsein und das Herz-Kreislaufsystem versagt.

Man unterscheidet außerdem zwischen zwei Typen. Zum einen dem Soforttyp: die allergische Reaktion tritt sehr schnell, meist binnen weniger Minuten auf (häufig bei Nahrungsmittelallergien, Stichen von Insekten oder Heuschnupfen) und zum anderen: der Spättyp, bei dem die allergische Reaktion erst Stunden oder sogar Tage nach dem Kontakt mit einem Allergen auftritt.

Werden Allergien vererbt?

Leider muss man diese Frage ganz deutlich mit „Ja“ beantworten. Die Veranlagung an einer Lebensmittelallergie oder Heuschnupfen zu erkranken, geben beide Eltern an das Kind weiter. Es besteht sogar ein maximales Risiko von bis zu 80% für ein Kind, an der gleichen Allergie wie die der Eltern zu erkranken, wenn Mutter und Vater an der jeweils gleichen Allergie leiden. Wenn nur ein Elternteil erkrankt ist, so liegt das Risiko immerhin noch bei 50 %.



Ob das Kind dann letztlich an einer Allergie leiden wird, hängt auch sehr stark von den Lebensumständen ab, Auch das Verhalten der Mutter in der Schwangerschaft spielt eine maßgebliche Rolle. Sie kann die Wahrscheinlichkeit für das Kind zu erkranken minimieren, indem sie sich gesund ernährt und ihr Kind nach der Geburt für mindesten ein halbes Jahr stillt.

Welche Stoffe sind allergieauslösend?

Pollen

Die bekanntesten Auslöser einer Allergie sind sicherlich Pollen. Dieser Blütenstaub von durch den Wind bestäubender Pflanzen, ist vor allem für allergisches Asthma und Heuschnupfen verantwortlich. Diese sehr winzigen Teilchen werden durch die Luft und in der Luft aufgewirbelt und sehr weit verteilt. Atmet der Mensch diese Kleinstteile dann mit der Luft ein, so können die ganz typischen Symptome wie eine laufende Nase, juckende und brennende Augen, Niesen, häufiges Husten bzw. Hustenreiz, bis hin zum Asthmaanfall, auftreten.

Reagiert ein Mensch auf eine bestimmte Pollenart allergisch, so dauern die Beschwerden ab dem Beginn der Blüte bis zum Ende an. Pollen können beispielsweise von Gräsern, Blumen, Kräutern, Getreidearten und Bäumen stammen.

Pollen von Bäumen fliegen vorwiegend im Frühjahr, wie etwa von Birken – oder Haselnussbäumen, während im Frühsommer Gräserpollen Hochsaison haben. Im Hochsommer fliegen dann vorwiegend die Pollen von Kräutern.

Gift von Insekten

Insektengift gilt als besonders gefährlich, denn eine allergische Reaktion kann unter Umständen lebensbedrohlich sein. Es kommt nicht selten vor, dass ein Betroffener von einem Insekt gestochen wird und sich innerhalb kürzester Zeit eine lebensbedrohliche Situation entwickelt. Die Reaktionen sind bei einer Allergie auf Insekten etwas anders als die bei einer Reaktion auf Pollen. Wird ein Betroffener von einem Insekt gestochen, so kann die Einstichstelle binnen Minuten sehr stark anschwellen, es können sich Quaddeln bilden. Darüber hinaus kann sich eine Atemnot entwickeln, Erbrechen, Schwindel und Schluckbeschwerden. Insbesondere wenn Bereiche im Rachen und Hals anschwellen, kann Lebensgefahr bestehen. Es kann zu einem anaphylaktischen Schock kommen.

Wenn ein Mensch bereits unter einer schwerwiegenden allergischen Reaktion nach einem Insektenstich gelitten hat, bekommt er von seinem behandelnden Arzt ein Notfallset.

Darin enthalten sind spezielle Medikamente wie beispielsweise Kortison oder Antihistaminika. Es ist sehr wichtig und unter Umständen lebensrettend, dieses Notfall-Kit immer bei sich zu tragen.

Hausstaubmilben

Hausstaubmilben, bzw. der Kot der Hausstaubmilben ist nach den Pollen der häufigste Auslöser einer Allergie. Beinahe überall im Haus, bzw. in der Wohnung kommen Hausstaubmilben vor. Für das menschliche Auge sind sie gar nicht erkennbar. Milben ernähren sich vorwiegend von Hautschüppchen und kleinsten Lebensmittelresten. Diese sind leider kaum zu vermeiden und sind fast in jedem Teppich, Textil und Matratze zu finden.