

Was Sie über Allergien wissen sollten



Die mit dem Regenbogen

mepha



Was Sie über Allergien wissen sollten

Ratgeber für Patientinnen und Patienten

Inhalt

Allergien im Allgemeinen	4
Was ist eine Allergie?	4
Die Symptome	6
Die Diagnose	8
Die Behandlung	9
Spezifische Allergien	10
Pollenallergien	10
Pollenflugkalender	13
Der neue Allergieauslöser: Ambrosiapollen	14
Kreuzallergien	16
Nahrungsmittelallergien	18
Hausstaubmilbenallergie	21
Tierallergien	24
Insektengiftallergien	27
Kontaktallergien	30
Medikamentenallergien	33
Adressen und Links	36

Impressum

Herausgeber: Mepha Pharma AG, Aesch

Fachliche Beratung: PD Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, Leiter der Allergiestation, Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich

Konzept und Text: Dr. Thomas Weikert, Mepha Pharma AG, und Susanna Steimer Miller, pr solutions gmbh, Kilchberg

Lektorat: Sylvia Sawitzki, Sawitext, Uster

Layout und Realisation: Pierre Rippstein AG, Basel



Liebe Leserin,
lieber Leser

Über 30% der Schweizer Bevölkerung leiden an Allergien. Die Symptome von Allergien wie Schnupfen und tränende Augen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen. In seltenen Fällen können sie sogar ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko bergen. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, dass Allergien richtig diagnostiziert werden. So können sich Allergikerinnen und Allergiker schützen, und bei Bedarf ist eine adäquate Behandlung möglich.

Aus dem vorliegenden Ratgeber erfahren Sie mehr über die Entstehung, die Symptome, die Diagnose und die Behandlung von Allergien. Zudem wird Ihnen die Bandbreite der am häufigsten auftretenden Allergien gezeigt, und Sie erhalten wertvolle und praktische Tipps zur Prävention und zur Behandlung der Überempfindlichkeitsreaktionen. Die leichtverständliche Broschüre soll Ihnen einen Einblick in den grossen Bereich der Allergien geben, ersetzt aber das Gespräch mit einer Fachperson nicht.

Viel Spass beim Lesen wünscht Ihnen

PD Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Leiter der Allergiestation
Dermatologische Klinik, Universitätsspital Zürich

Was ist eine Allergie?

Unter einer Allergie versteht man eine überschüssige Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an und für sich harmlose Substanzen wie zum Beispiel Blütenstaub. Es sind rund 200 000 Stoffe bekannt, die Allergien auslösen können, 400 davon gelten als Hauptverursacher. Am häufigsten treten Allergien gegen Pollen, Nahrungsmittel, Tiere, Hausstaubmilben, Bienen- und Wespengift sowie Medikamente auf. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen von Allergien: die Soforttyp- und die Spättypallergie. Bei der ersten Form treten die Symptome unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Auslöser auf, bei der zweiten bis zu drei Tage später.

Entstehung von Allergien

Für die Entstehung einer Allergie sind eine **Sensibilisierungsphase** und eine **Reaktionsphase** notwendig. In der **Sensibilisierungsphase** kommt der Körper erstmals mit einem allergieauslösenden Stoff (Allergen) in Kontakt. Er registriert diesen als Fremdkörper und bildet Abwehrstoffe (Antikörper) dagegen. In dieser ersten Phase tritt jedoch noch keine allergische Reaktion auf. Erst wenn der Körper ein weiteres Mal in Kontakt mit demselben Allergen kommt, reagieren die bereits gebildeten Antikörper auf den Stoff. In dieser **Reaktionsphase** wird der Botenstoff Histamin freigesetzt, der auf der Schleimhaut oder auf der Haut die **allergischen Symptome** auslöst. Bei einer Allergie ist also eine Reaktion des Immunsystems nachweisbar. Unverträglichkeiten gegen Gluten (Zöliakie) oder Milchzucker (Laktoseintoleranz) führen zwar zu ähnlichen Symptomen wie Allergien. Da sie aber keine solche überschüssige Immunreaktion auslösen, werden sie nicht zu den Allergien gezählt.

Allergien – eine Volkskrankheit

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts nahmen Allergien in der Schweiz stark zu. Während Ende der 30er Jahre nur gerade 1% der Bevölkerung von einer Pollenallergie betroffen war, leiden heute rund 20% der Schweizerinnen und Schweizer an einer solchen Allergie. Allerdings hat sich die Situation in den letzten Jahren auf einem hohen Niveau stabilisiert. Über 30% der Bevölkerung reagieren allergisch gegen diverse Stoffe. Verschiedene Untersuchungen deuten darauf hin, dass das Auftreten von Allergien in Verbindung mit der Hygiene steht. Weitere Faktoren wie zum Beispiel unsere Essgewohnheiten, Zigarettenrauch, Autoabgase oder Tierhaltung können die Entstehung von Allergien begünstigen.



► Werden Allergien vererbt?

Ja, die Neigung zu Allergien wird vererbt. Betroffene entwickeln vor allem Allergien gegen über die Luft verbreitete Allergene (Pollen, Hausstaubmilben) und gewisse Nahrungsmittel. Falls ein Elternteil an einer Allergie leidet, beträgt das Allergierisiko für das Kind rund 30%. Sind beide Elternteile Allergiker, steigt das Risiko auf bis zu 70%.

► Können sich Allergien im Verlauf des Lebens verändern?

Ja, beispielsweise kann sich eine Pollenallergie von den oberen auf die unteren Atemwege ausbreiten und zu einem chronischen Bronchialasthma führen. Dieser «Etagenwechsel» tritt bei etwa 30% der Pollenallergiker auf. Säuglinge, die auf Nahrungsmittel wie Hühnerei und Milch allergisch reagieren, können später auch Tier- oder Hausstaubmilbenallergien entwickeln. Allergien können plötzlich entstehen oder im Verlauf des Lebens verschwinden. Die Ursachen dafür sind nur teilweise bekannt. Eine Rolle spielen genetische Faktoren, die Umgebung sowie durchgemachte Infektionen.

► Was gilt es bei allergiegefährdeten Babys zu beachten?

Einer Allergie kann nur bedingt vorgebeugt werden. Diverse Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass durch das Stillen ein gewisser Schutz vor Allergien entsteht. Idealerweise sollten allergiegefährdete Kinder vier bis sechs Monate voll gestillt werden. Ist dies nicht möglich, kann der Einsatz von hypoallergenen Muttermilchersatzpräparaten erwogen werden. Beikost sollte erst eingeführt werden, wenn das Kind fünf bis sieben Monate alt ist. Im ersten Lebensjahr meidet man am besten Lebensmittel mit hohem Allergiepotenzial (Kuhmilch, Eier, Fisch, Kiwi). Bis Ende des dritten Lebensjahrs gehören keine Erdnüsse, Baumnüsse und Mandeln auf den Menüplan des allergiegefährdeten Kindes. Insbesondere Frauen, die bei ihrem Kind mit einem hohen Allergierisiko rechnen müssen, sollten während und nach der Schwangerschaft auf keinen Fall rauchen. Zudem sollten sich die Eltern kein Haustier neu anschaffen.

Die Symptome

Bei einer Allergie können verschiedene Symptome auftreten. Zu den wichtigsten gehören folgende:

Wo?

Was?

Am Auge	Juckreiz, Tränenfluss, Rötung, Blendgefühl, Lichtempfindlichkeit, Schwellung
In der Nase	Juckreiz, Niesen, Kribbelgefühl, Nasenlaufen, verstopfte Nase, erschwerte Nasenatmung
Im Mund	Juckreiz, Schwellung von Lippen und Zunge
Im Rachen	Juckreiz, Kratzen, Schluckbeschwerden, Schwellung
In den Ohren	Juckreiz
In der Lunge	Husten, Asthma, Atemnot
Auf der Haut	Juckreiz, Rötung, Schwellung, Quaddeln, Schuppen, Nesselfieber, Ekzeme
Im Bauch	Magen-Darm-Beschwerden, Verstopfung, Durchfall, Erbrechen, Blähungen

Gravierende Folgen

Allergien können schweres Asthma auslösen und zu lebensbedrohender Atemnot führen. In sehr seltenen Fällen kann eine Allergie eine Schockreaktion (anaphylaktischer Schock) verursachen. Darunter versteht man eine Sofortreaktion des Körpers, die wenige Minuten nach dem Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff eintritt und zu einem lebensbedrohlichen Blutdruckabfall führen kann. Das Herz versucht den niedrigen Blutdruck auszugleichen, was zu einer Erhöhung des Pulses auf über 200 Schläge pro Minute führt. Die Herzversorgung bricht zusammen. Gleichzeitig können sich die Luftwege der Lunge verengen, wodurch Atemnot entsteht. Ein unbehandelter anaphylaktischer Schock kann in sehr seltenen Fällen schon nach kurzer Zeit zum Tod führen. Betroffene benötigen sofort medizinische Betreuung.



► Wie erkenne ich eine Schockreaktion?

Wenn Sie nach dem Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff folgende starke Reaktionen feststellen:

Stadium 1	Juckreiz, Ausschlag, gerötete Augen, Schwellung der Lider und Lippen
Stadium 2	Übelkeit, Schwindel, Heiserkeit, Herzklopfen, leichte Atemnot
Stadium 3	Erbrechen, Schwellungen im Rachen, schwere Atemnot, Kollaps
Stadium 4	Atemstillstand, Herz-/Kreislauf-Stillstand

► Welche Allergiker sind besonders gefährdet?

Am häufigsten treten Schockreaktionen bei Bienen- und Wespen-giftallergikern sowie Nahrungsmittelallergikern (z.B. Allergie gegen Erdnüsse) auf. Auch Medikamentenallergien können zu solchen Reaktionen führen (z.B. Allergie gegen Penicillin). Betroffene sollten deshalb immer ein Notfallset bei sich tragen.

► Was gehört in ein Notfallset?

Ein Notfallset sollte von einem Arzt zusammengestellt werden und die individuellen Bedürfnisse des Allergikers berücksichtigen. In ein Notfallset gehören Antihistamin- und Kortisonpräparate. Für Kinder sind diese in Form von Tropfen erhältlich. Besteht die Gefahr von schweren allergischen Reaktionen, kann der Arzt zudem eine Adrenalinertigspritze empfehlen. In manchen Fällen ist zudem ein Asthmaspray sinnvoll.

Die Diagnose

Die Suche nach dem Allergieauslöser kann sehr komplex sein. Bevor der Arzt Tests durchführt, muss er mehr über die Krankengeschichte, das Auftreten von Allergien in der Familie, die Lebensumstände, Ernährungsgewohnheiten und das berufliche Umfeld wissen. Betroffene sollten ihre Symptome genau beobachten.

Die Testverfahren

Zur Abklärung von Allergien stehen drei Verfahren zur Verfügung: diverse Hauttests, ein Bluttest oder ein Provokationstest. Um den Auslöser einer Allergie zu ermitteln, bedarf es manchmal einer Kombination dieser Testverfahren.

Hauttests

Die am häufigsten angewendeten Hauttests sind der Pricktest und der Epikutantest. Beim Pricktest werden Lösungen mit potenziellen Allergieauslösern auf die Innenseite des Unterarms geträufelt und die Haut anschliessend mit einer feinen Nadel geprikt, so dass die Substanzen besser eindringen können. Spätestens nach 15 Minuten lässt sich das Testresultat auf der Haut ablesen. Eine Rötung, Quaddeln oder Bläschen zeigen eine allergische Reaktion an. Dieser Test wird vor allem zur Abklärung von Reaktionen auf Atemwegsallergene und Nahrungsmittel angewendet. Der Arzt kontrolliert nach 24, 48 und 72 Stunden, ob eine Reaktion der Haut (meist in Form eines kleinen Ekzems) feststellbar ist. Dieser Test eignet sich zur Abklärung von sogenannten Kontaktallergien (siehe Seite 30).

Bluttest

Beim Bluttest wird nach allergieauslösenden Antikörpern im Blut gesucht. Die Bandbreite der Substanzen, die abgeklärt werden können, ist beschränkt. Der Test bietet den Vorteil, dass er auch angewendet werden kann, wenn der Patient Medikamente gegen seine Allergie einnimmt.

Provokationstest

Beim Provokationstest wird die allergieauslösende Substanz dem Patienten unter ärztlicher Kontrolle verabreicht (in den Mund, in die Nase oder in die Augen), um die allergische Reaktion auszulösen und zu beobachten. Mit diesem Test können Symptome und Ursachen eindeutig miteinander in Verbindung gebracht werden.

Die Behandlung

Am besten schützt man sich vor einer Allergie, indem man den Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff vermeidet. Das ist aber nicht immer möglich.

Behandlung der Ursache

Die Ursachen einer Allergie lassen sich einzig mit einer Hyposensibilisierung therapieren, bei der der Körper dazu gebracht werden soll, einen allergieauslösenden Stoff wieder zu tolerieren. Dabei wird die Substanz in ansteigender Dosis über einen bestimmten Zeitraum gespritzt oder bei Kindern unter die Zunge geträufelt. Eine Hyposensibilisierung kann bei Heuschnupfen, allergischem Asthma, Insektengiftallergien sowie bei einer Hausstaubmilben- oder Tierallergie helfen. Da bei der Hyposensibilisierung ein gewisses Risiko einer Schockreaktion besteht, muss der Patient nach der Behandlung jeweils eine halbe Stunde lang in der Praxis bleiben, damit der Arzt im Notfall sofort ein Gegenmittel verabreichen könnte.

Behandlung der Symptome

Die Symptome einer Allergie lassen sich mit diversen Medikamenten in Form von Tabletten, Tropfen, Sirup, Gel, Kapseln, Nasensprays oder Augentropfen lindern, die auch kombiniert werden können. Zur Anwendung kommen vor allem folgende Wirkstoffgruppen:

Wirkstoffgruppe	Eigenschaften
Antihistaminika	blockieren die Histaminwirkung schnell, helfen gegen Juckreiz, Hautausschlag, Schwellungen, Niesattacken und Nasenlaufen.
Kortison	wirkt entzündungshemmend und effektiv, kann bei langer Anwendung und hoher Dosis zu Nebenwirkungen führen.
Mastzellstabilisatoren	behindern die Histaminausschüttung. Die Wirkung tritt erst nach einigen Tagen ein.
Leukotrienantagonisten	verhindern einen Anfall bei chronischem Bronchialasthma und allergischem Schnupfen.

Neben der schulmedizinischen Behandlung zeigt auch die Alternativmedizin (z.B. Akupunktur, Phytotherapie etc.) bei einigen Allergikern eine gute Wirkung. Bei starken Allergien kann sie herkömmliche Medikamente aber oft nicht ersetzen.



Pollenallergien

Rund 20% der Schweizer Bevölkerung leiden an einer Allergie gegen Pollen. Pollenallergien werden durch windblütige Gräser und Bäume verursacht. Gräser-, Birken-, Eschen-, Hasel-, Erlen- und Beifusspollen lösen 95% der Pollenallergien in der Schweiz aus. Die Saison dauert von Januar bis Oktober.

Pollenallergien

Pollen dienen zur Befruchtung von Pflanzen und gelangen über die Luft in Kontakt mit den Schleimhäuten in Mund, Nase oder Augen. Sie enthalten Eiweissverbindungen, die vom Körper des Allergikers als Eindringlinge erkannt und deshalb bekämpft werden.

Die Symptome

Die Augen jucken, röten sich und tränen. Die Nase juckt und läuft. Niesreiz, Lichtempfindlichkeit, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren bis hin zu Asthma gehören zu den weiteren Symptomen. Bei der Pollenallergie kommt es nicht nur auf die Grösse der Pollen an, sondern auch auf die Art und die Konzentration.

Der Beginn der Pollenallergie

Pollenallergien treten vor allem bei Schulkindern und Jugendlichen auf. Nur selten sind Vorschulkinder davon betroffen. Bei manchen Menschen tritt die Allergie auch erst im Erwachsenenalter auf. Bei einem Teil der Patienten heilt sie im Verlauf des Lebens wieder ab.

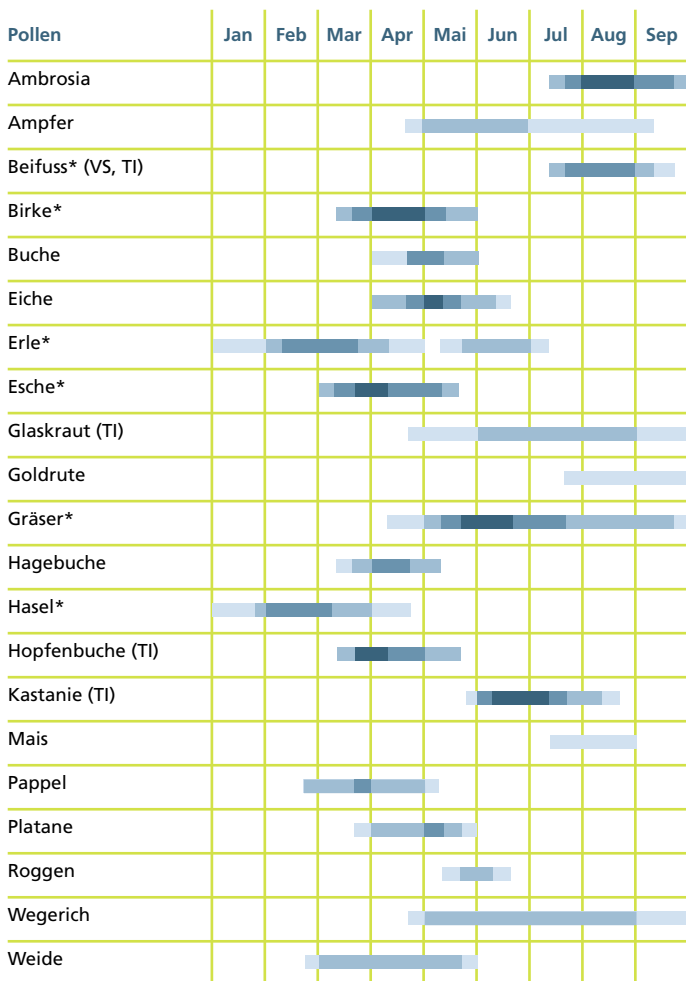
Pollenbelastung

In der Stadt ist die Pollenbelastung am Abend am stärksten, auf dem Land frühmorgens. Bei Regen oder kurz danach ist die Belastung am geringsten. Idealerweise sollte man sportliche Aktivitäten im Freien und Spaziergänge entsprechend verlegen. Generell kann es bei körperlicher Anstrengung schneller zu allergischen Reaktionen kommen. Wer auf Sport im Freien nicht verzichten will, sollte deshalb rund eine Stunde vor dem Sport vorbeugend Medikamente einnehmen.

Tipps

- ▶ bei geschlossenem Fenster schlafen
- ▶ pollenbelastete Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen, häufig waschen
- ▶ Haare am Abend waschen oder gut ausbürsten
- ▶ Bettwäsche häufig wechseln
- ▶ auf Pollen- und Staubfänger wie Teppiche, Federbetten, Vorhänge etc. verzichten
- ▶ Pollenschutzgitter an den Fenstern montieren
- ▶ Pollenfilter im Auto einbauen und regelmässig warten lassen
- ▶ Pollenflugkalender und Pollenwarndienst beachten
- ▶ Ferien am Meer oder an Orten über 1500 Metern über Meer verbringen
- ▶ Augen nicht reiben, da dies die Symptome nur verschlimmert
- ▶ Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen
- ▶ Staubsauger mit Pollenfilter verwenden
- ▶ Böden häufig feucht aufnehmen
- ▶ zum Staubwischen ein feuchtes Tuch verwenden
- ▶ Medikamente zur Symptomlinderung einnehmen

Pollenkalender



Quellen: aha!, MeteoSchweiz

* Gräser-, Birken-, Eschen-, Hasel-, Erlen- und Beifusspollen lösen 95% der Pollenallergien in der Schweiz aus.

Der neue Allergieauslöser: Ambrosiapollen

Ambrosia, auch Traubenkraut genannt, ist ein unauffälliges Unkraut, das von Nordamerika nach Europa gelangte und mittlerweile dabei ist, auch die Schweiz zu erobern. Zurzeit gedeiht die Pflanze vor allem im Tessin und rund um Genf, sie breitet sich jedoch schnell aus. Die Hauptbeschwerden werden durch ihren Blütenstaub ausgelöst, der weltweit zu den potentesten Pollen gehört. Bereits elf Ambrosiapollen pro Kubikmeter Luft bedeuten eine hohe Belastung und können bei Allergikern zu schweren Symptomen oder gar zu Asthma führen. Ambrosia zeichnet sich durch eine sehr lange Blütezeit von Mitte Juli bis Oktober aus. In seltenen Fällen kann schon eine Berührung der behaarten Stiele zu einer schweren Kontaktallergie führen.

Ambrosia und Beifuss sind verwandt

Ambrosia ist verwandt mit dem Beifuss, der in der Schweiz für viele Pollenallergien verantwortlich ist. Beifusspollenallergiker reagieren schon bei einem verhältnismässig geringen Anstieg der Ambrosiapollenkonzentration allergisch. Ambrosiapollen können für alle Allergiker gefährlich sein. Denn wenn die Ambrosiapollenkonzentration weiter ansteigt, nimmt auch die Neigung zu Allergien zu. Es sind auch Kreuzreaktionen mit Gräserpollen, Melonen und Bananen bekannt.



Tipps

- ▶ im Garten keine brachen Stellen entstehen lassen (dichter Pflanzenbewuchs verdrängt Ambrosia)
- ▶ beim Ausreissen von blühenden Pflanzen eine Feinstaubmaske und Handschuhe tragen
- ▶ im eigenen Garten Ambrosia vor der Blüte ausreissen und mit dem Hauskehricht entsorgen
- ▶ kleinere Bestände der Gemeinde melden und Standort zukünftig beobachten
- ▶ bei grösseren Beständen sofort die Behörden informieren
- ▶ kein Vogelfutter verwenden, das Ambrosiasamen enthält



Kreuzallergien

Viele Pollenallergiker sind auch gegen gewisse Nahrungsmittel allergisch. In solchen Fällen spricht man von einer Kreuzallergie oder Kreuzreaktion. Beim Essen kann es zu Kribbeln am Gaumen, Brennen und Jucken im Mund und an den Lippen oder einer Schwellung im Gesicht kommen – in seltenen Fällen auch zu schweren Reaktionen wie Nesselfieber und Asthma.

Kreuzallergien

Zu Kreuzallergien kann es kommen, wenn die Eiweiße zweier Substanzen ähnliche Strukturen aufweisen. Folgende Kreuzreaktionen sind bekannt:

Basisallergie	oftmals Kreuzallergie mit
Birkenpollen	Erle, Hasel, Esche, Buche, Eiche, Sellerie, Haselnuss, Mandel, Apfel, Birne, Aprikose, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Litschi, Kirsche, Kiwi, Pfirsich, Zwetschge
Beifußpollen	Aster, Chrysantheme, Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume, Sellerie, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Gurke, Tomate, Melone, Artischocke, Gewürze wie z.B. Anis, Koriander, Curry, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Knoblauch
Gräserpollen	Ruchgras, Lieschgras, Knäuelgras, Ananas, Roggen
Getreidepollen	Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Weizen, Weidelgras, Mehl
Nuss	Roggenmehl, Cashew-Kerne, Mandeln, Mohn, Pistazien, Sonnenblumensamen, Sesam, Kiwi
Sellerie	Birke, Beifuß, Karotte, Gewürze
Hülsenfrüchte	Erdnuss, Bohne, Linse, Sojabohne, Klee, Luzerne, Lupine, Lakritze, Johannisbrot, Gummi arabicum (Akaziengummi)
Fisch	Hühnerei
Hühnerei	Ente, Gans, Huhn, Truthahn, Papagei, Seemöwe, Kanarienvogel, Taube, Wellensittich
Kuhmilch	Rinderhaar, Rind-/Kalbfleisch
Schimmelpilz	Penicillin
Hausstaubmilben	Meeresfrüchte
Latex	Avocado, Banane, Feige, Kartoffel, Passionsfrucht, Sellerie, Kiwi, Kastanie, Tomate, Papaya, Pfirsich, Buchweizenmehl, Beifuß, Traubenkraut, Lieschgras, Ficus benjamini



Nahrungsmittelallergien

2–6% der Kleinkinder und 2–4% der Erwachsenen leiden an einer Nahrungsmittelallergie. Nahrungsmittelallergien können zu sehr heftigen Reaktionen – in seltenen Fällen sogar zu Schockreaktionen – führen. Um eine solche Allergie zu diagnostizieren, sind Haut- oder Bluttests, manchmal auch ein Provokationstest notwendig.

Nahrungsmittelallergien

Bei Nahrungsmittelallergien unterscheidet man zwei Hauptarten: Allergien, die in erster Linie durch die Aufnahme bestimmter Lebensmittel im Darm ausgelöst werden, und solche, die vor allem als Kreuzreaktion auf gewisse Pollen auftreten. Die zuerst genannte Art einer Nahrungsmittelallergie kann entstehen, weil das Immun- und das Verdauungssystem von Säuglingen bis zum achten Lebensmonat noch nicht voll entwickelt sind und Fremdeiweiße nicht ganz abgebaut bzw. verwertet werden können. Allergiegefährdete Babys können sich besonders leicht auf Kuhmilch oder Hühnerei sensibilisieren (siehe Seite 5). Bei vielen Kindern verschwinden solche Allergien nach dem dritten Lebensjahr. Andere Lebensmittelallergien, zum Beispiel gegen Erdnüsse oder Fisch, können ein Leben lang bestehen bleiben. Babys, die auf Nahrungsmittel allergisch reagieren, haben ein etwas höheres Risiko, später an Neurodermitis, Asthma oder an einer Pollenallergie zu erkranken.

Die Symptome

Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie treten entweder sofort nach dem Konsum eines bestimmten Lebensmittels auf oder später, wenn es während des Verdauungsprozesses vom Körper aufgenommen wird. So kommt es zum Beispiel zu Juckreiz an den Lippen, am Gaumen oder im Rachen. Manchmal schwellen die Lippen, die Zunge sowie die Wangen- und die Rachenschleimhaut an. Einige Betroffene müssen erbrechen, leiden an Magen- oder Bauchkrämpfen und Durchfall. Bei anderen zeigt sich die allergische Reaktion in Form eines Ekzems (Neurodermitis) oder eines Nesselausschlags (Urtikaria). Selten kommt es zu einem Asthmaanfall, noch seltener zu einer Schockreaktion (anaphylaktischer Schock).

Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?

Eine Nahrungsmittelintoleranz kann mit ähnlichen Symptomen verbunden sein wie eine Nahrungsmittelallergie, basiert jedoch nicht auf einer Abwehrreaktion des Immunsystems. Zu den am häufigsten auftretenden Nahrungsmittelintoleranzen gehört die Unverträglichkeit von Gluten (Zöliakie), Milchzucker (Laktoseintoleranz), Histamin (z.B. in Meeresfrüchten enthalten) oder Nahrungsmittelzusatzstoffen (z.B. Glutamat).

Tipps

- ▶ allergieauslösende Lebensmittel möglichst konsequent meiden

- ▶ leichte allergische Beschwerden wie Jucken, Brennen oder ein pelziges Gefühl im Mund können schweren allergischen Symptomen vorausgehen, deshalb als Warnzeichen werten und entsprechendes Nahrungsmittel nicht weiter einnehmen

- ▶ nach Alternativen zu allergieauslösenden Lebensmitteln suchen (z.B. Ersatz für Eier, solche Produkte sind meist im Reformhaus erhältlich)

- ▶ beim Einkaufen Angaben zu den Zutaten beachten

- ▶ bei einer Einladung Gastgeber immer im Voraus über die Allergie und deren Konsequenzen informieren

- ▶ im Restaurant das Servicepersonal fragen, ob im ausgewählten Gericht allergieauslösende Zutaten enthalten sind; im Zweifelsfall lieber ein anderes Menu wählen

- ▶ bei heftigen allergischen Reaktionen: immer ein Notfallset dabeihaben

- ▶ Ursachen einer Lebensmittelallergie können nicht mit einer Hyposensibilisierungstherapie bekämpft werden

- ▶ Manche Lebensmittel verlieren ihre allergische Wirkung, wenn sie gekocht werden, da die allergieauslösenden Eiweisse dabei zerstört werden.

- ▶ Beim Einkauf auf aha-suisse-Gütesiegel (aha! Schweiz. Zentrum für Allergie, Haut und Asthma) achten, das Nahrungsmittel auszeichnet, die alle potenziellen Allergene eines Produktes deklarieren. Diese Lebensmittel werden bereits in der Fabrikation auf Spuren von möglichen Allergenen geprüft.



Hausstaubmilbenallergie

Die Allergie gegen den eiweisshaltigen Kot der Hausstaubmilbe zählt in der Schweiz zu den häufig auftretenden allergischen Reaktionen. Die winzige Milbe ernährt sich vorwiegend von menschlichen und tierischen Hautschuppen. Sie bevorzugt ein feuchtwarmes Klima, weshalb sie sich am liebsten im Bett aufhält.

Hausstaubmilbenallergie

Etwa 5–7% der Bevölkerung in der Schweiz leiden an einer Hausstaubmilbenallergie. Diese Allergie wird nicht durch gewöhnlichen Hausstaub oder durch die Milben selbst ausgelöst, sondern durch den eiweisshaltigen Kot dieser winzigen Spinnentierchen. Milben vermehren sich am besten im Dunkeln bei 25° C und einer Luftfeuchtigkeit von über 70%. Am wohlsten fühlen sie sich in Matratzen, im Bettzeug, in Teppichen, Stoffsofas, aber auch in Plüschtieren. Gelangen die Kotbällchen mit dem Hausstaub in die Atemwege, können sie Allergien auslösen. Bei der Hausstaubmilbenallergie handelt es sich um eine Allergie, die während des ganzen Jahres auftritt. Die Haltung von Haustieren kann die Vermehrung von Milben begünstigen.

Die Symptome

Hausstaubmilbenallergiker leiden vor allem nachts und am Morgen. Typische Symptome sind ein chronischer Schnupfen, eine verstopfte Nase, Niesreiz, gerötete Augen, Hautekzeme oder auch allergisches Asthma. Bei den meisten Betroffenen verstärken sich die Beschwerden während der Heizperiode, da der Milbenkot durch die Lufterwärmung herumgewirbelt wird und die Wohnräume in dieser Zeit meist weniger gelüftet werden. Durch entsprechende Bettüberzüge (sogenannte Encasings) kann das Übertreten des Milbenkots in die Raumluft vermindert werden. Die Symptome der Hausstaubmilbenallergie werden zudem vor allem medikamentös behandelt. In besonderen Fällen lindert eine Hyposensibilisierungstherapie die Symptome manchmal schon nach einigen Monaten. Bis zum vollen Erfolg dauert es aber meist zwei bis drei Jahre.

Tipps

- ▶ **Matratze und Bettzeug mit milbendichten Bezügen (Encasing) überziehen**
- ▶ **Kissen und Decken bevorzugen, die bei mindestens 60° C gewaschen werden können (bei diesen Temperaturen werden Milben abgetötet)**
- ▶ **Bettwäsche bei mindestens 60° C waschen**
- ▶ **möglichst auf Staubfänger wie Teppiche, Vorhänge, Kissen, getrocknete Blumen und Plüschtiere verzichten**
- ▶ **Plüschtiere regelmässig für 48 Stunden in den Tiefkühler legen und danach waschen**
- ▶ **Kleider im Badezimmer ausziehen**
- ▶ **oft lüften und Schlafzimmer kühl halten (max. 18° C)**
- ▶ **keine Pflanzen ins Schlafzimmer stellen**
- ▶ **Luftfeuchtigkeit unter 50% halten, auf Luftbefeuchter verzichten**
- ▶ **Böden feucht aufnehmen und feucht Staubwischen**
- ▶ **Staubsauger mit HEPA-Filter benutzen**
- ▶ **Stoffsofa gegen Leder- oder Kunstledersofa austauschen**
- ▶ **Kommoden statt offene Regale anschaffen**
- ▶ **Ferien an Orten über 1500 Metern über Meer verbringen**
- ▶ **wenn Sanierungsmassnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, kann eine Hyposensibilisierung sinnvoll sein (siehe Seite 9)**



Tierallergien

Zu den häufigsten Tierallergien zählen Allergien gegen Katzen und Hunde. Tierallergien werden nicht – wie oft angenommen – durch die Haare eines Tieres ausgelöst, sondern durch allergieauslösende Stoffe, die sich im Speichel, in Haarschuppen, in der Tränenflüssigkeit oder im Kot der Tiere befinden.

Tierallergien

In der Schweiz leiden etwa 5% der Bevölkerung an einer Tierallergie. Am häufigsten sind Reaktionen gegen Katzen und Hunde. Aber auch Allergien gegen Pferde, Schafe, Rinder, Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster und Vögel sind bekannt. Bei Katzen befinden sich die allergieauslösenden Stoffe vor allem im Speichel, der bei der Fellpflege auf die Haare des Tiers übertragen wird. Bei Hunden sind sie vorwiegend in den Hautschuppen enthalten. Dabei reagieren nicht alle Betroffenen auf alle Hunderassen gleich.

Die Symptome

Die allergieauslösenden Eiweisspartikel verteilen sich in der Luft und können zu Asthma, Schnupfen, einer Bindehautentzündung der Augen oder einem Nesselausschlag führen. Manche Tierallergiker reagieren so empfindlich, dass sie beim Besuch bei tierhaltenden Freunden einen Asthmaanfall erleiden, selbst wenn sich deren Haustier gerade im Freien aufhält. In äusserst seltenen Fällen (z.B. bei Pferdeallergien) kann es zu einer lebensbedrohenden Schockreaktion kommen.

Widersprüchliche Erkenntnisse

Im Bereich der Tierhaltung gibt es in Bezug auf Allergiker diverse Erkenntnisse, die sich zum Teil widersprechen. Während man früher Paaren, die ein Baby mit einer Veranlagung zu Allergien erwarteten, kategorisch empfahl, den geliebten Vierbeiner wegzugeben, gibt es heute Hinweise darauf, dass besonders die Haltung von mehreren Katzen im ersten Lebensjahr des Kindes zu einem gewissen Schutz vor einer Katzenallergie führen könnte. Andererseits kann schon der gelegentliche Kontakt mit Katzenallergenen, etwa im Schulzimmer oder in öffentlichen Verkehrsmitteln, Beschwerden verursachen. Daher raten Experten heute Eltern von allergiegefährdeten Kindern nicht mehr zwingend, eine schon vorhandene Katze wegzugeben. Leidet ein Kind jedoch bereits an den Symptomen einer Katzenallergie, ist die Trennung vom Tier unausweichlich. Ist noch kein Haustier vorhanden, sollten Eltern von allergiegefährdeten Kindern darauf verzichten, eines anzuschaffen.

Tipps

- ▶ Kontakt mit Tieren meiden, die Allergien auslösen (dazu gehören vor allem behaarte und gefiederte Tiere)
- ▶ bei einer bestehenden Allergie mit klaren Symptomen wenn immer möglich das Haustier weggeben
- ▶ Hände nach jedem Kontakt mit einem allergieauslösenden Tier gut waschen
- ▶ Tiere aus dem Schlafzimmer verbannen
- ▶ bei Katzen kann regelmässiges Baden oder Abwischen mit einem feuchten Tuch die Allergenmenge in den Haaren verringern
- ▶ Tiere möglichst im Freien halten (z.B. Katze Auslauf gewähren)
- ▶ Vorsicht bei Veranstaltungen mit Tieren (z.B. Pferde im Zirkus)
- ▶ Tiere durch Nichtallergiker im Freien bürsten lassen
- ▶ Schlafstelle des Tiers durch Nichtallergiker reinigen lassen
- ▶ möglichst auf Teppiche verzichten, da Allergene sich darin gut verteilen und haften
- ▶ in einem Stall getragene Schuhe vor der Wohnung stehen lassen oder feucht reinigen
- ▶ Tierallergiker sollten den Kontakt mit Pelztieren generell meiden, auch wenn sie gegen bestimmte Tierarten nicht allergisch sind; das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, ist sehr gross
- ▶ vor einem Besuch bei Fremden immer nach Haustieren fragen
- ▶ antiallergisch wirkende Medikamente einnehmen oder zumindest in Reserve haben
- ▶ in schweren Fällen Hyposensibilisierung in Erwägung ziehen (siehe Seite 9)



Insektengiftallergien

Bei Insektengiftallergikern genügt ein einziger Stich einer Biene, Wespe, Hornisse oder Hummel, um eine heftige Lokalreaktion oder eine gefährliche Schockreaktion auszulösen. Betroffene sollten deshalb immer ein Notfallset dabei haben, um sich nach einem Stich sofort selber behandeln zu können.

Insektengiftallergien

Die meisten Menschen reagieren auf einen Insektenstich mit einer kleinen Rötung oder Schwellung. Diese Reaktion ist ganz normal und ist nicht auf eine Allergie zurückzuführen. Insektengiftallergien erkennt man daran, dass sich rund um die Einstichstelle eine gerötete Schwellung bildet, die grösser ist als der Handteller des Betroffenen und auch nach 24 Stunden noch sichtbar ist. Manchmal dehnt sich die Reaktion auf ganze Körperteile aus. Einige Insektengiftallergiker reagieren mit einer leichten bis mittelschweren Allgemeinreaktion auf einen Stich. Es kommt innert Minuten zu einem Nesselausschlag, zu Schwellungen im Gesichtsbereich, zu Juckreiz und manchmal auch zu Übelkeit oder leichter Atemnot. In sehr seltenen Fällen können zusätzlich Symptome wie starke Übelkeit, Erbrechen, schwere Atemnot bis hin zu einem Kreislaufkollaps oder einem Schock auftreten, was bei Nichtbehandlung zum Tod führen kann. Aus diesem Grund müssen Insektengiftallergiker immer ein Notfallset mit individuell ausgewählten Medikamenten bei sich haben.

In schweren Fällen kann die Hyposensibilisierung helfen. Sie führt bei über 80% der Bienengiftallergiker zum Erfolg, bei Wespengiftallergikern profitieren gar 95% von der Behandlung. Insektengiftallergien werden nicht vererbt.

Tipps

- ▶ nach einer ersten allergischen Reaktion auf Insektengift immer einen Arzt konsultieren und Massnahmen besprechen
- ▶ Notfallset vom Arzt zusammenstellen lassen
- ▶ Hyposensibilisierung in Erwägung ziehen und mit Arzt besprechen
- ▶ Ruhe bewahren, wenn Insekten in der Nähe sind, nicht danach schlagen
- ▶ Vorsicht bei Gartenarbeiten, beim Blumen- und Obstpflücken
- ▶ nicht barfuss gehen
- ▶ keine Süssigkeiten, Süssgetränke, Fleisch oder Bier im Freien konsumieren
- ▶ Körper möglichst bedeckt lassen (lange Ärmel und Hosen) und geschlossene Schuhe tragen
- ▶ auf parfümierte Körperpflegeprodukte verzichten
- ▶ Insektengitter an den Fenstern anbringen
- ▶ nach dem Sport sofort duschen (Schweiss zieht Insekten an)
- ▶ beim Motorradfahren Helm und Kleidung gut schliessen, Handschuhe tragen
- ▶ Bienenvölker oder Wespennester von Spezialisten entfernen lassen
- ▶ keine Kleider in dunklen Farben tragen, Imker tragen oft weisse Kleidung
- ▶ keine rauen Materialien (z.B. Wolle, Faserpelz) tragen, Insekten könnten sich darin verfangen



Kontaktallergien

Die häufigsten Auslöser von Kontaktallergien sind Nickel und Duftstoffe. Aber auch Konservierungsmittel, Haarfärbemittel und Naturprodukte wie Latex oder ätherische Öle können Allergene enthalten. Die Symptome einer Kontaktallergie werden meist erst ein paar Tage nach dem Kontakt mit dem Stoff sichtbar.

Kontaktallergien

Kontaktallergien können durch Duft- und Aromastoffe in Kosmetika und Pflegeprodukten, durch Reinigungsmittel, Nickel (Modeschmuck, Brillen), Haarfärbemittel, Kobalt und Chrom, Baustoffe, diverse Konservierungsmittel (z.B. Thiomersal, Parabene in Hautcremen, Benzalkoniumchlorid in Nasensprays), Desinfektionsmittel, Harze und vieles mehr verursacht werden. Auch natürliche Produkte wie Latex und ätherische Öle in Naturkosmetika zählen zu den Auslösern. Bestimmte Berufsgruppen wie Coiffeure, medizinisches Personal oder Reinigungspersonal sind von Kontaktallergien besonders häufig betroffen.

Die Symptome

Die meisten Kontaktallergien sind Spättypallergien. Es kann bis zu 72 Stunden dauern, bis eine Reaktion auf der Haut, ein sogenanntes Kontaktekzem, feststellbar ist. In seltenen Fällen kann es aber schon Minuten nach dem Kontakt mit einem allergieauslösenden Stoff zu einer Reaktion kommen. Im Gegensatz zu den meisten Allergien treten bei einer Kontaktallergie die Symptome in der Regel lokal beschränkt dort auf, wo die Haut mit der allergieauslösenden Substanz in Kontakt kam. Die Haut rötet sich und juckt, es kommt zu Schwellungen und Bläschen. Meist verschwinden diese Zeichen nach ein bis zwei Tagen. In schweren Fällen bilden sich Blasen sowie nässende und schuppige Stellen.

Tipps

- ▶ Kontaktekzeme sind Spättypallergien; Behandlung durch Weglassen der auslösenden Substanzen und meist lokale Anwendung von entzündungshemmenden Substanzen (z.B. Kortisonsalben)
- ▶ Allergietest durchführen und Allergiepass ausstellen lassen
- ▶ allergieauslösende Stoffe konsequent meiden (Hyposensibilisierung ist bei Spättypallergien nicht möglich)
- ▶ beim Kauf von Kosmetika und Haarfärbemitteln auf die Inhaltsstoffe achten
- ▶ Kosmetika und Körperpflegeprodukte bevorzugen, die mit dem Gütesiegel von aha! Schweiz. Zentrum für Allergie, Haut und Asthma ausgezeichnet sind, weil sie auf die 26 wichtigsten Duftstoffallergene verzichten
- ▶ beim unvermeidbaren Umgang mit Allergieauslösern immer Handschuhe tragen
- ▶ Haut mit hautneutralen Syndets waschen und Körperpflegeprodukte benutzen, die den Säureschutzmantel der Haut schützen (ph-neutrale, alkalifreie Produkte)
- ▶ Kosmetika und parfümierte Körperpflegemittel sparsam verwenden
- ▶ eine Kontaktallergie kann einen Berufswechsel erforderlich machen – etwa bei Bauarbeitern (Chromat im Zement) oder Coiffeusen (Metallscheren, Haarfärbemittel etc.)



Medikamentenallergien

Alle Medikamente, auch solche auf rein pflanzlicher Basis, können Allergien verursachen. Zu den häufigsten Auslösern von Medikamentenallergien zählen Antibiotika und Schmerzmittel. In manchen Fällen kann eine Medikamentenallergie lebensbedrohend sein, wenn sie nicht als Notfall erkannt und behandelt wird.

Medikamentenallergien

Viele Medikamente haben Nebenwirkungen, doch nur gerade bei einem Sechstel davon handelt es sich um Allergien. Am häufigsten sind Reaktionen nach der Einnahme von Antibiotika, insbesondere von Penicillin, sowie von Schmerzmitteln (vor allem Azetylsalizylsäure und Diclofenac). Manchmal kommt es erst ein paar Tage nach der ersten Einnahme eines Medikaments zu einer allergischen Reaktion. Bei etwa der Hälfte aller Medikamentenunverträglichkeiten handelt es sich um Pseudoallergien, die bei der erstmaligen Einnahme auftreten können, ohne dass der Patient auf das Mittel sensibilisiert ist (siehe Seite 4, «Entstehung von Allergien»). So können Asthmatiker nach der Einnahme eines Schmerzmittels einen Anfall erleiden. Eine andere Form von Pseudoallergie ist ein plötzlich auftretender allgemeiner Juckreiz, Nesselfieber, Schwellungen (z.B. um Augen und Lippen) oder ein Kollaps als Reaktion auf Schmerzmittel, Röntgenkontrastmittel oder Medikamente. Auch Pseudoallergien können gefährlich sein und erfordern eine medizinische Abklärung und Behandlung.

Die Symptome

Viele allergische Reaktionen auf Medikamente, wie zum Beispiel eine Rötung am Arm, sind harmlos und verschwinden rasch wieder. Trotzdem muss der Arzt entscheiden, ob eine medikamentöse Therapie weitergeführt oder abgebrochen werden soll. Medikamentenallergien können auch schwerwiegende und lebensbedrohende Reaktionen auslösen. Dazu gehören das grossflächige Auftreten von Nesselfieber innert Stunden nach der Einnahme des Medikaments, Atemnot oder ein Kollaps – Symptome, die schnellstmöglich behandelt werden müssen. Auch wenn blutunterlaufene Hautveränderungen, Bläschen und Blasen auf der Haut oder an den Schleimhäuten feststellbar sind oder Fieber auftritt, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden. Dasselbe gilt bei starkem Juckreiz.

Tipps

- ▶ nach der Einnahme von Medikamenten Nebenwirkungen wie aussergewöhnliche Hautausschläge beobachten und mit dem Arzt besprechen

 - ▶ Arzt genau über die Einnahme von (allen) Medikamenten und die Symptome informieren

 - ▶ bei schweren Reaktionen:
 - Medikament vorerst nicht mehr einnehmen
 - sofort Arzt aufsuchen
 - mit dem behandelnden Arzt den Wechsel auf ein Ersatzpräparat besprechen
 - beim Allergiespezialisten Abklärung machen lassen, bei der neben der Allergenfeststellung auch Ersatzmedikamente ausgetestet werden können. Zudem kann eine Toleranzinduktion eingeleitet werden, bei der versucht wird, den Körper dazu zu bringen, das Medikament zu akzeptieren.
 - allfälligen Allergiepass immer im Portemonnaie tragen
 - bei Arztkonsultationen oder vor Eingriffen im Spital immer über Allergien informieren
 - Ärzte und Pflegepersonal bitten, Allergie in der Krankengeschichte zu vermerken
-

Adressen und Links

Informationen zu Allergien

Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma

Infoline: Tel. 031 359 90 50, Montag bis Donnerstag 9.00–11.30 Uhr

www.ahaswiss.ch

info@ahaswiss.ch

Informationen zur Pollenbelastung in der Schweiz

MeteoSchweiz

www.polleninfo.ch

pollen@meteoswiss.ch

telefonischer Pollenbericht ab Band:

Tel. 0900 162 115 (CHF 1.–/Min.)

wird von Montag bis Freitag um 9 Uhr aktualisiert

Informationen zur Pollenbelastung in Europa

www.polleninfo.org

18909 – 120701

Die mit dem Regenbogen

mepha

