

BOSCH



BKK

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung

Was tun bei Allergien?

Liebe Leserin, lieber Leser,

mindestens jeder Dritte ist in Deutschland von einer Allergie betroffen. Epidemiologische Studien kommen zu dem Schluss, dass die Ursache für die zunehmende Zahl von Allergikern vor allen im westlichen Lebensstil zu suchen ist: in der erhöhten Milbenbelastung modern isolierter Wohnungen, übertriebenen Hygienemaßnahmen, dem zunehmenden Straßenverkehr, den Ernährungsgewohnheiten sowie der vermehrten Haustierhaltung. Faktoren, die das individuelle Allergierisiko erhöhen, sind allergiekrankte Eltern, Fehlen von frühen intensiven Kontakten zu anderen Kindern, Passivrauchen und die Ausstattung der Wohnung mit Teppichböden.

Wie kommt es zu einer Allergie?

Die allergieauslösenden Stoffe (Allergene) gelangen über die unterschiedlichsten Wege in den Körper: mit der Luft über die Atemwege, mit der Nahrung über den Magen-Darm-Trakt oder über Hautkontakt.



Beim ersten Kontakt mit dem Allergen wird der Organismus des Allergikers sensibilisiert. Beim nächsten Mal mobilisiert sein Organismus Abwehrstoffe (z.B. Histamin), die zu den allergischen Reaktionen führen. Eine Allergie ist also eine übersteigerte Abwehrreaktion des Körpers.

Besonders wichtig ist die frühzeitige Behandlung einer Allergie. Denn die Heilungschancen hängen ganz erheblich von der Dauer der Erkrankung ab. Und je länger eine Allergie bereits vorliegt, desto größer ist auch die Gefahr von weiteren Schäden.

Spezifische Immuntherapie – was ist das?

Bei einer Allergie liegt im Körper eine Überempfindlichkeit vor. Eine Form der Allergiebekämpfung besteht bei Pollen-, Insektengift-, Hausstaub- und Schimmelpilzallergikern darin, die Empfindlichkeit zu reduzieren. Und das nennen die Fachleute „spezifische Immuntherapie“ (SIT), früher „Hyposensibilisierung“.

Durch das Verabreichen der allergieauslösenden Substanz in kleinen, ansteigenden Dosen wird der Körper allmählich an das Allergen gewöhnt. Nach einiger Zeit reagiert der Organismus weniger allergisch, die Beschwerden lassen nach und gehen z.T. ganz zurück. Bis zum Abschluss der Immuntherapie müssen häufig Medikamente zur Linderung der Beschwerden genommen werden.

Die Hyposensibilisierung erfordert viel Geduld. Sie kann sich bis zu mehreren Jahren hinziehen. Bei einer in der Regel dreijährigen Therapie, die schon im Alter von fünf Jahren begonnen werden kann, liegt die Erfolgsquote heute aber immerhin bei 80–95 %.



Heuschnupfen – Pollenflug und Blütenstaub



Mehr als 17 % der Erwachsenen leiden in Deutschland unter einer Pollenallergie. Ihnen setzen die Baum-, Gräser- und Kräuterpollen zu, die vom zeitigen Frühjahr bis in den Herbst die Luft belasten. Niesreiz und Schnupfen, Augenjucken und -tränen gehören zu den unangenehmen Symptomen. Unbehandelt wächst sich der Heuschnupfen bei rund 40 % der Betroffenen zu einer chronischen Bronchitis oder sogar zu einem Bronchialasthma aus.

Um zu klären, gegen welche Pollen eine Allergie besteht, bietet sich ein Hauttest an. Hierbei wird eine Pollenallergenlösung auf die Haut gebracht. Ist der Patient auf die getesteten Pollen allergisch, bilden sich Quaddeln.

Über die Pollenbelastung gibt der Pollenflugkalender Auskunft. Je nach Wetterlage kann die Pollenflugzeit um 10–14 Tage schwanken. Aktuelle Informationen erhalten Sie über die Medien (z. B.: <http://www.wetter.de>).

Eine wirksame Behandlung der Pollenallergie ist die Immuntherapie. Ein Medikament, das die allergische Reaktion stoppt, wird zurzeit klinisch erprobt.

POLLENFLUGKALENDER

-  Hauptblüte
-  Vor- und Nachblüte

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Oktober
Haselnuss	■	■	■						
Weide	■	■	■						
Erle	■	■	■						
Pappel		■	■	■					
Birke		■	■	■					
Ulme		■	■	■					
Platane			■	■					
Ruchgras			■	■	■	■	■	■	■
Knäuelgras			■	■	■	■	■	■	
Rispengras			■	■	■	■	■	■	
Löwenzahn			■	■	■	■	■	■	
Fuchsschwanz			■	■	■	■	■	■	
Buche			■	■	■				
Eiche			■	■	■				
Kiefer				■	■	■	■		
Wegerich				■	■	■	■	■	■
Honiggras				■	■	■	■	■	■
Raygras (Lolch)				■	■	■	■	■	■
Glatthafer				■	■	■	■	■	■
Kammgras				■	■	■	■	■	■
Lieschgras				■	■	■	■	■	■
Roggen				■	■	■	■	■	■
Linde					■	■	■	■	■
Weizen					■	■	■	■	■
Glaskraut					■	■	■	■	■
Brennnessel					■	■	■	■	■
Straußgras					■	■	■	■	■
Gänsefuß					■	■	■	■	■
Goldrute						■	■	■	■
Mais						■	■	■	■
Beifuß						■	■	■	■

Tipps für Pollenallergiker:

- Am frühen Morgen ist der Pollenflug in ländlichen Gegenden am stärksten, in Städten in den Vormittagsstunden. Zu diesen Zeiten sollten die Fenster geschlossen bleiben. Von längeren Aufenthalten im Freien ist abzuraten.
- Der Urlaub sollte in die Zeiten der größten Beschwerden gelegt werden. Als Reiseziele werden das Hochgebirge und das Meer empfohlen.
- In den Sommermonaten ist auf sportliche Betätigung im Freien möglichst zu verzichten.
- Bei Autofahrten sollten die Lüftung ausgeschaltet und die Fenster geschlossen sein. Pollenfilter können zusätzlichen Schutz bieten.
- Rasenmähen ist ebenso tabu wie der Aufenthalt in der Nähe frisch gemähter Wiesen.
- In den eigenen vier Wänden sollte häufig Staub gesaugt werden, um die Pollen zu reduzieren.

Hausstaub und Schimmelpilze – überall präsente Allergene

So reinlich man auch sein mag, Hausstaub ist niemals ganz zu vermeiden. Ob in Polstermöbeln, Matratzen oder Teppichböden, Hausstaub setzt sich trotz Reinlichkeit überall fest.

Im Hausstaub finden sich zwar verschiedene Allergene, Hausstauballergien werden aber meist durch den Kot der Hausstaubmilbe ausgelöst.

Besonders wohl fühlt sich die Milbe in feucht-warmer Umgebung. Sie ernährt sich vorwiegend von Hautschuppen; Federbetten und Matratzen, aber auch Polstermöbel, Teppiche und Plüschtiere sind ihr bevorzugtes Revier. Wer auf Hausstaub oder Milben allergisch reagiert, fühlt sich daher besonders im Schlafzimmer krank.

Schimmelpilze gedeihen besonders gut in feucht-warmer Umgebung. Dementsprechend sind feuchte Wände und Keller, Tapeten und Textilien, Luftbefeuchter und Klimaanlage ausgeprägte Allergenquellen. Auch in Nahrungsmitteln finden sich Schimmelpilze und deren Stoffwechselprodukte.

Sowohl für Hausstaub- als auch für Schimmelpilzallergiker bietet sich als Therapie die Immuntherapie an.

Tipps für Hausstauballergiker:

- Die Bettwäsche muss wöchentlich gewechselt und bei 95 °C gewaschen werden.
- Matratzen, Bettdecken und Kissen sollten aus waschbaren Fasern bestehen.
- Die Luftfeuchtigkeit in den Schlaf- und Wohnräumen sollte so niedrig wie möglich sein.
- Alle Räume müssen gut durchgelüftet sein.
- Fußböden sollten fugenlos und leicht zu reinigen sein (Parkett oder Kunststoffbelag, kein Teppichboden).
- Kuscheltiere sollten bei 60 °C waschbar sein. Auch eine Nacht in der Tiefkühltruhe macht Plüschtiere wieder milbenfrei.

Tipps für Schimmelpilzallergiker:

- Stockflecken müssen auch hinter Schränken, Holzverkleidungen oder Kacheln entfernt werden.
- Küchenabfälle sollten nicht in offenen Behältern aufbewahrt werden.
- Luftbefeuchter von Heizungen entfernen.
- Sämtliche Frischprodukte wie Obst und Gemüse sollten nur im Kühlschrank gelagert werden.
- Gartenarbeit ist tabu, weil abgestorbene Pflanzenteile und auch Kompost einen hervorragenden Nährboden für Schimmelpilze darstellen.

Nahrung als Allergenquelle

Ein sehr schwieriges Feld für Diagnose und Therapie sind Nahrungsmittelallergien. Ein erstes Zeichen hierfür sind Beschwerden, die unabhängig von der Jahreszeit und dem Aufenthaltsort anhalten. Die häufigsten Ausprägungen sind Magen-Darm-Symptome – von der Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel über krampfartige Bauchschmerzen und wiederkehrendes Erbrechen bis hin zu chronischem und manchmal blutigem Durchfall.

Auch ein Anschwellen von Lippen, Gaumen und Zunge und Hautausschläge signalisieren oft eine Nahrungsmittelallergie.

Eine unter Umständen langwierige, aber Erfolg versprechende Methode bei der „Fahndung“ nach den allergieauslösenden Substanzen ist die Suchdiät, bei der durch eine eingeschränkte Nahrungsmittelauswahl das Allergen ermittelt wird.

Die sinnvollste Therapie besteht darin, das Allergen zu meiden. Achten Sie auf die Kennzeichnung der Inhaltsstoffe von Lebensmitteln.



Haustiere als Allergieverursacher

Ob Hund, Katze oder Kanarienvogel – Haustiere erfreuen sich ganz besonderer Beliebtheit. Umso schlimmer trifft es Tierliebhaber, die an einer Tierhaarallergie erkranken. Allergieauslöser sind nicht die Tierhaare, sondern feine Hautschuppen, die daran haften und durch die Luft fliegen, oft auch Eiweißstoffe, die im Speichel und Urin der Tiere vorkommen.

Die Diagnose einer Tierhaarallergie ist recht schnell gestellt. Denn die Beschwerden sind heftig zu spüren, sobald die entsprechenden Tiere in der Nähe sind. In diesem Fall sollten die Tiere unbedingt abgeschafft werden, um organischen Dauerschäden konsequent vorzubeugen.

Bei berufsbedingten Tierhaarallergien (Landwirte, Tierpfleger) sollte eine Immuntherapie versucht oder ein Berufswechsel in Erwägung gezogen werden. Arzt und Berufsgenossenschaft beraten in solch einem Fall.

Die Kontaktallergie

Unsere Umwelt enthält viele Substanzen, die jährlich bei 5,7 Millionen Menschen Ekzeme auslösen. Sie zeigen sich ein bis drei Tage nach dem Allergenkontakt an den Hautstellen, an denen es zu einer Berührung gekommen ist.

Starker Juckreiz sowie Rötungen und Schwellungen sind die Vorboten einer Kontaktallergie. Bei häufigerem Kontakt kommt es zu nässenden Bläschen und später zur Schuppen- und Krustenbildung. Zwar beschränkt sich das Ekzem oft auf die Hautstellen der Allergeneinwirkung, es kann sich jedoch auch auf den gesamten Körper ausweiten.

Kontaktallergien werden in den meisten Fällen durch Kunststoffe, Metalle, Kosmetika, Gummi, Chemikalien und Farben ausgelöst. Häufig liegt die Ursache eines Kontaktekzems im Berufsfeld des Allergikers. Je nach Schwere werden Kontaktallergien als Berufskrankheiten anerkannt.

Tipps für Kontaktallergiker:

- Die allergieauslösende Substanz sollte absolut tabu sein.
- Kommen Sie mit der Substanz beruflich in Kontakt, müssen der Arbeitgeber und die Berufsgenossenschaft über die Allergie informiert werden. Ist ein Berufswechsel unausweichlich, muss das ein Arzt attestieren.

ALLERGENE

Beruf	(Kontakt-)Allergene
Bäcker	Mehlstaub, Hefe, Farben, Hirschhornsalz, Sauerteig, Zitronen-Bittermandelöl, Zimt, Benzoesäure
Büroangestellte	Tinten, Pauspapier, Tintenstifte, Druckfarben, Kopierpapier, Klebemittel
Drucker, Fotografen	Terpentin, Farben, Fixiersalze
Elektriker	Isoliermaterial, Gummi, Gummihilfsstoffe, Kunststoffe
Friseure	Haarfarben, Bleichmittel, Fixative, Kaltwellenmittel, Metallsalze, Duftstoffe, Gummi, Gummihilfsstoffe
Hausfrauen	Waschmittel, Seifeninhaltsstoffe, Aufheller, Terpentin, Schuhcreme, Bodenschutzwachs, Backmittel, Gummi, Gummihilfsstoffe, Chromsalze, Nickelsalze, Hautpflegecremes
Landwirte	Pflanzenschutzmittel, Kalkfette, Kunstdünger, Schädlingsbekämpfungsmittel, Schmieröle, Dieselöle
Maler	Farben, Lacke, Lösungsmittel
Maurer / Bauarbeiter	Chrom-, Kobalt- und Nickelsalze im Zement, Betonhärtmittel
Metallarbeiter	Öle, Ölzusätze, Schmierstoffe, Bohröle, Lötwasser, Benzinzusätze, Kühlmittelzusätze, Rostschutzmittel
Pflegeberufe	Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Gummi, Kunststoffe, Lokalanästhetika, Chemotherapeutika, Antibiotika, Isonicotinsäurehydracid, ätherische Öle, Neuroleptika
Schreiner	Holzstäube, Kleber, Lacke
Textilarbeiter	Farbstoffe, Appreturmittel, Beizen, Imprägnierungsmittel, Gummihilfsstoffe

Medikamente als Allergieauslöser

Prinzipiell kann kein einziges Medikament ganz davon freigesprochen werden, bei bestimmten Menschen Allergien auszulösen. Besonders oft rufen Penicilline und andere Antibiotika, Acetylsalicylsäure und Salicylate (Schmerzmittel), Röntgenkontrastmittel, Sulfonamide und chininhaltige Medikamente allergische Reaktionen hervor. Auch Naturheilmittel sind hiervon nicht auszunehmen. Die Kamille z. B. kann schwere Reaktionen im Atemtrakt oder auf der Haut hervorrufen.

Münz- bis handflächengroße Rötungen sind als Symptome ebenso zu nennen wie Störungen des Allgemeinbefindens, Gliederschmerzen, Migräne und Asthmaanfälle.

Tipps für Medikamentenallergiker:

- Die Beipackzettel auf mögliche Nebenwirkungen hin genau durchlesen.
- Der Arzt sollte Ausweichmedikamente verordnen, soweit dies möglich ist.

Nähere Informationen und Hilfe:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
Fliethstraße 114 • 41061 Mönchengladbach
Beratungstelefon: 0 21 61/1 02 07
Beratungszeit: Di.–Do. 9.30–12.30 Uhr
E-Mail: info@daab.de
Internet: <http://www.daab.de>

Ihre BKK

Qualität, die Sie erwarten können:
www.Bosch-BKK.de