

## Allergien

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten körperfremden Substanzen der Umwelt. "Überschießend" heißt die Reaktion, weil das körpereigene Immunsystem auf Fremdstoffe (z.B. Pollen) anspricht, die anders als Krankheitskeime eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Bei den meisten Allergenen handelt es sich um Eiweißsubstanzen tierischer oder pflanzlicher Herkunft, beispielsweise von Blütenpollen, Milben und Schimmelpilzen. Prinzipiell kann so jeder Stoff in unserer Umwelt zum Auslöser einer Allergie werden. Dabei können sich die folgenden allergischen Symptome zeigen:

- Tränende und/oder geschwollene Augen
- Heuschnupfen (saisonalen Schnupfen), Dauerschnupfen, Schwellungen der Atemwege, Asthmatische Beschwerden
- Nesselsucht (Urtikaria), Angioödem / Quincke-Ödem, Ekzeme, Neurodermitis,
- Übelkeit, Durchfall, Magenschleimhautentzündung

Bereits aus der allergologischen Krankheitsvorgeschichte können wertvolle Hinweise auf den möglichen Allergieauslöser gewonnen werden. Zusätzlich sollten die häusliche und berufliche Umwelt sowie die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten berücksichtigt werden. Eine besondere Hilfestellung bei der Diagnostik bietet die Selbstbeobachtung der allergischen Symptome und der möglichen Ursachen (Allergenen).

Besonders wichtig sind die Feststellung des Krankheitsbeginns (auch möglicher "Vorboten") und die Hinweise auf den ersten möglichen Allergenkontakt. Gesichert wird die Diagnose nach ausführlicher Anamnese durch verschiedene Hauttestungen (z.B. Pricktest, Reibtest, Epikutantest, Intrakutantest), durch mögliche unspezifische und/oder spezifische, nasale und/oder orale Provokationstestungen und letztendlich auch durch Blutuntersuchungen (z.B. RAST-Testungen).

Die unangenehmen allergischen Symptome können mit verschiedenen Medikamenten wirksam bekämpft werden. So wirken Antihistaminika der bei allergischer Erkrankung vermehrten Histaminausschüttung entgegen. Es gibt sie in Form von Sprays, Tropfen oder Tabletten und sie helfen besonders gut gegen Niesen, Juckreiz, Fließschnupfen und allergische Augenbeschwerden. Glukokortikoidhaltiges Nasenspray (Kortison-Spray) hilft besonders bei verstopfter Nase. Diese Sprays sind gut wirksam und verträglich, allerdings nicht als Akutmedikament anzuwenden, da das Kortison seine Wirkung vorbeugend und erst nach einiger Zeit der Einnahme entfaltet.

Die beste Behandlung des allergischen Schnupfens ist das Meiden des auslösenden Allergens (Karenz). Viele Allergene kann man jedoch nicht vermeiden und nicht jeder mag sich z.B. von seinem geliebten Haustier trennen.

Eine Behandlungsmöglichkeit der Allergie ist auch die spezifischer Immuntherapie (Hyposensibilisierung, Allergie-Impfung), die mittlerweile in den verschiedensten Formen z.B. in Spritzenform vor der Allergensaison oder auch ganzjährig und als sublinguale Form (Tropfen oder Tablette unter die Zunge).

Es gibt aber auch verschiedene Maßnahmen, die Sie selbst im Alltag ergreifen können, um die Allergenbelastung zu verringern.

Pollenallergiker sollten während „ihrer“ Pollensaison Sport und anstrengende Aktivitäten im Freien meiden, die Fenster tagsüber geschlossen halten (abends spät lüften) und getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen und liegen lassen.

Hausstaubmilbenallergiker sollten sich milbendichte Bezüge für Matratzen, Kissen und Bettdecken besorgen, Staubfänger in der Wohnung vermeiden und sich bei der Einrichtung eher für ein Leder-Möbel als für Polstermöbel entscheiden. Spezielle Allergikerteppiche oder aber keine Teppiche und der Verzicht auf Gardinen sind ebenfalls hilfreich. Das Staubsaugen Ihrer Wohnung sollten Sie einem Nicht-Allergiker Ihrer Familie überlassen, auch wenn Ihr Staubsauger selbstverständlich mit einem Feinstaubfilter ausgestattet ist.

Schimmelpilzallergiker sollten auf Topfpflanzen in der Wohnung verzichten und Schränke oder andere große Möbelstück immer mit ca. 10 cm Abstand vor die Wand stellen, damit die Luft dahinter zirkulieren kann.

Für alle aber gilt es immer für eine gut gelüftete Wohnung zu sorgen, wobei hier unbedingt auf eine Stoßlüftung zu achten ist.