

Patientenratgeber Allergien

Immer mehr Menschen sind von Allergien betroffen ...

Die Zahl der Allergiker steigt weltweit immer mehr an, so lautet das einheitliche Urteil internationaler Wissenschaftler. Nach jüngsten Schätzungen leiden in Deutschland rund 30 Millionen Menschen an Allergien. Aus einer groß angelegten europäischen Studie ist bekannt, dass 16% der Schulanfänger an Heuschnupfen leiden und weitere 12% bereits asthmatische Beschwerden zeigen. Fünf Jahre zuvor lagen diese Werte noch deutlich niedriger. Dieser Befund bestätigt die Erfahrung der Mediziner, dass etwa ein Drittel der Heuschnupfen-Patienten innerhalb weniger Jahre ein Asthma bronchiale entwickeln.

Eine rechtzeitige Behandlung lindert nicht nur Ihre jetzigen Beschwerden, sondern kann auch einer weiteren Verschlechterung entgegenwirken. Handeln Sie deshalb jetzt, damit Sie bald Ihr Leben wieder richtig genießen können und vor allem damit nicht erst ein Asthma entsteht!

Eigentlich müsste es keine Allergien geben ...

Jeder Mensch hat eine Art Leibgarde, die seinen Körper vor schädigenden Eindringlingen schützt – sein Abwehrsystem. Die Haut, Magensäure, Tränenflüssigkeit, Speichel, aber auch bestimmte Zellen stellen das angeborene Abwehrsystem dar und bilden die erste Abwehrlinie gegen Eindringlinge. Gelingt es einem Krankheitserreger, die äußere Barriere in Form von Haut oder Schleimhaut zu überwinden, werden bestimmte Fresszellen, die so genannten Makrophagen, aktiv. Sie vertilgen regelrecht den Fremdling und machen ihn dadurch unschädlich.

Das erworbene Immunsystem – Wachpatrouille des Körpers

Neben dem angeborenen Abwehrsystem entwickelte sich – sozusagen zur Sicherheit – ein spezifisches Immunsystem. Bestimmte Zellen dieses Systems überprüfen laufend den Organismus auf Fremdstoffe, die die äußere Barriere und das angeborene Abwehrsystem passiert haben.

Wird eine körperfremde Substanz entdeckt, die möglicherweise schädlich wirken könnte, werden so genannte Antikörper produziert, die ganz

ALLERGIECHECK

gezielt – spezifisch – an den Fremdstoff, das so genannte Antigen, gebunden werden. Auf diese Weise werden Krankheitserreger markiert und können dann vom Immunsystem gezielt ausgeschaltet werden. Diese Vorgänge laufen in unserem Körper ständig ab, ohne dass wir etwas davon bemerken.

Das immunologische Gedächtnis – lebenslanger Schutz

Die Antikörper werden von bestimmten Zellen gebildet. Ist die von den Eindringlingen ausgehende Gefahr gebannt, sterben die meisten dieser Zellen ab. Einige entwickeln sich jedoch zu langlebigen Zellen. Sie können bei einem späteren Kontakt mit dem Fremdling sofort reagieren und sichern als so genanntes immunologisches Gedächtnis die Immunität des Körpers gegen das entsprechende Antigen. Das Immunsystem lernt so nach und nach, den Organismus vor einer wachsenden Zahl von Fremdstoffen dauerhaft zu schützen.

Warum dennoch Allergien entstehen ...

Des Rätsels Lösung liegt heute noch nicht eindeutig vor. Jedoch hat die Forschung der letzten Jahre viele Puzzlesteine zusammengetragen, die ein schlüssiges Bild ergeben. Anders als der Gesunde reagiert der Allergiker nach dem Kontakt mit bestimmten Fremdstoffen, den so genannten Allergenen, mit einer zu großen Produktion bestimmter Antikörper, die als Immunglobuline E (IgE) bezeichnet werden. Die IgE-Antikörper binden sich rasch an die Oberfläche bestimmter Gewebszellen, der Mastzellen. Damit ist der Allergiker, ohne es zu bemerken, sensibilisiert.

Kommt es zu einem erneuten Allergenkontakt, binden sich die neu eingedrungenen Allergene an die auf den Mastzellen haftenden IgE-Antikörper. Dies veranlasst die Mastzellen, biologisch aktive Substanzen (Mediatoren) auszuschütten. Die wichtigste davon ist das Histamin, das über den ganzen Körper verteilt wird und dann eine Reihe von Organreaktionen, wie Juckreiz, Augentränen, Fließschnupfen oder Atemnot, hervorruft. Somit führen von Natur aus harmlose Substanzen, wie der Blütenstaub von Gräsern und Bäumen, zu heftigen Reaktionen des Organismus.

Am bekanntesten sind der Heuschnupfen und das so genannte Pollenasthma. Vieles deutet darauf hin, dass die Neigung, eine Allergie zu entwickeln, von Generation zu Generation vererbt wird. Kinder von allergischen Eltern weisen deshalb ein besonders hohes Erkrankungsrisiko auf. Aber auch andere Faktoren, wie z.B. Luftschadstoffe, fördern vermutlich die Entstehung von Allergien.

Welche Stoffe Allergien auslösen können ...

Auch wenn immer neue Allergien, wie z.B. gegen Jeansknöpfe oder gegen Kiwis, entdeckt werden, so sind doch vor allem Pollen (Blütenstaub), Milben, Tierhaare, Schimmelpilze und Insektengifte nach wie vor die wichtigsten Allergieauslöser. Allergene, denen wir sowohl in der Natur als auch zu Hause unterschiedlich häufig begegnen.

Pollen – vor allem im Frühjahr und Sommer

Der Blütenstaub von Gräsern und Roggen, Bäumen und Kräutern macht besonders im Frühjahr und Sommer vielen Menschen zu schaffen. Auf Grund der unterschiedlichen Blütezeit der Pflanzen können Pollen von Februar bis Oktober die Krankheit auslösen.

Am bekanntesten sind Allergien gegen Pollen der früh blühenden Bäume Hasel, Erle und vor allem Birke sowie gegen Gräser und Getreidepollen. Die allergieauslösenden Pollen sind sehr leicht und flugfähig und werden vom Wind über weite Strecken (bis 500 km) verbreitet.

Bienen- und Wespenstiche – manchmal lebensgefährlich

Nach neuesten Umfragen leiden bis zu 4% der deutschen Bevölkerung an einer Insektengiftallergie. Die wichtigsten Auslöser dieser Allergie sind Bienen und Wespen. Für die Betroffenen ist das Gift dieser Insekten ausgesprochen gefährlich, da nach einem Stich sehr heftige allergische Reaktionen auftreten können, die manchmal sogar zum Tode führen.

„Hausstaub“ – das ganze Jahr

Nicht der Hausstaub generell, den wir mit dem Staubsauger einsammeln, sondern bestimmte Bestandteile desselben spielen für die Auslösung einer Allergie eine wichtige Rolle. Von größter Bedeutung sind die winzigen und an sich harmlosen Hausstaubmilben. Die 0,3 bis 0,5 mm kleinen Spinnentiere, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind, ernähren sich vor allem von Hautschuppen. Sie leben zum Teil massenhaft an feuchtwarmen Orten, zum Beispiel im Bett. Gerade dort findet ein sehr intensiver Kontakt mit den Betroffenen statt. Auslöser für die gefürchtete Hausstaubmilbenallergie sind besondere Substanzen in den mikroskopisch kleinen Kotbällchen, die leicht aufgewirbelt werden und dann in der Atemluft des Patienten schweben.

ALLERGIECHECK

Tierhaare – besonders Katzen sind von Bedeutung

Hunde, Katzen, Ziervögel, Goldhamster und andere Nager produzieren laufend eine große Menge von Allergenen. Fast jede dritte Familie hält Haustiere und in beinahe der Hälfte dieser Haushalte leben Katzen. Die Allergene der Katze sind z.T. im Speichel enthalten. Wenn die Tiere sich putzen, gelangen die Allergene ins Fell und werden von dort über die Haare und Schuppen weit verteilt. Auf Kleidung, Polstermöbeln und vielen anderen Gegenständen sind sie zu finden. So ist es nicht verwunderlich, dass auch in Wohnungen, in denen keine Katzen leben, in öffentlichen Verkehrsmitteln, ja selbst in Schulen erhebliche Mengen von Katzenhaarallergenen nachgewiesen wurden, die zur Entwicklung einer Allergie und zur Auslösung allergischer Beschwerden ausreichen.

Wie Allergien sichtbar werden ...

Normalerweise treten allergische Beschwerden sehr schnell nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Die Art der Beschwerden hängt vom Patienten und vom jeweiligen Allergieauslöser ab. Am häufigsten werden Bindehautentzündungen, Schnupfen und Asthma, aber auch Hautreizungen, Magen-Darm-Störungen und sogar Migräne beklagt.

„Heuschnupfen“ – in der schönsten Jahreszeit

Häufigstes Erscheinungsbild ist der Heuschnupfen: Augen und Nase jucken und sind geschwollen, es treten heftige Niesattacken auf und die Nase läuft.

Bei stärkeren Beschwerden ist der Patient nicht mehr arbeitsfähig. Verantwortlich dafür ist jedoch nicht, wie der Name Heuschnupfen vermuten lässt, Heu, sondern Blütenpollen; beim klassischen Heuschnupfen sind dies Gräser- und Roggenpollen. Der im Erscheinungsbild ähnliche Dauerschnupfen tritt dagegen vor allem bei Kontakt mit Hausstaubmilben, Hautschuppen bzw. Haaren von Tieren, Schimmelpilzen oder speziellen Nahrungsmitteln auf.

Insektengiftallergie – die besondere Gefahr

Eine Insektengiftallergie ist für den Betroffenen besonders gefährlich. Kurze Zeit nach dem Stich können Quaddeln und Ausschläge am ganzen

Körper, Unwohlsein und sogar schwere Kreislaufstörungen – bis hin zum lebensbedrohlichen Schock – auftreten. Ausführliche Informationen enthält die ALK-SCHERAX-Spezialbroschüre „Bienen- und Wespenstiche, gefährlich für Allergiker“.

ALLERGIECHECK

Asthma – gefährliche Spätfolgen

Hausstaubmilben und Schimmelpilze führen häufig sehr früh, oft schon im Kindesalter, zu allergischem Asthma. Andere Allergieauslöser, zum Beispiel Pollen, betreffen zunächst bevorzugt Augen und Nase. Wie zahlreiche Untersuchungen belegen, entwickelt sich daraus im Laufe einiger Jahre bei 30–40% der Betroffenen zusätzlich ein Asthma.

Sind Sie ein Asthma-Typ?

- Haben Sie während Ihrer Heuschnupfenbeschwerden zeitweise auch Husten?
- Kommt es häufiger vor, dass Sie in den Frühjahrs- und Sommermonaten das Gefühl haben, sich räuspern zu müssen? Tritt Heiserkeit auf?
- Verschwinden diese Anzeichen dann durch Einnahme von Antibiotika?
- Wenn Sie sich körperlich anstrengen, verspüren Sie dann eine vorher nicht gekannte Atembeklemmung?
- Verquellen während Ihrer Heuschnupfenbeschwerden Ihre Augen-, Nasen- und Rachenschleimhäute besonders stark?
- Sieht Ihr Hustenschleim in der Zeit Ihrer Heuschnupfenbeschwerden morgens gelb und am Tage eher klarer aus?
- Kommt es vor, dass Sie bei starkem Ausatmen ein Quietschgeräusch hören?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Wie Allergien diagnostiziert werden ...

Am Anfang jeder Diagnose steht ein ausführliches Gespräch des Arztes mit dem Patienten. Die detaillierte Krankheitsgeschichte (Anamnese) des Allergikers liefert bereits entscheidende Informationen. Dabei ist der Patient – im wahrsten Sinne des Wortes – gefragt. Der Arzt, am besten ein Allergologe, erkundigt sich nach ganz unterschiedlichen Faktoren, die für eine Allergie charakteristisch sind. Zeitpunkt und Stärke der aufgetretenen Beschwerden, Kontakt mit Tieren, Beruf und Hobbys sowie Ess- und Trinkgewohnheiten, aber auch die Allergieneigung durch erbliche Veranlagung können bereits wertvolle Hinweise auf den möglichen Auslöser der Allergie geben. Eigene Aufzeichnungen des Patienten oder

ALLERGIECHECK

ein bereits vor der Untersuchung ausgefüllter Allergiefragebogen unterstützen die Arbeit des Arztes oder des Allergologen.

Hauttest

Nach Aufnahme der Krankheitsgeschichte nimmt der Arzt bei Verdacht auf eine Allergie in der Regel einen Hauttest mit den Allergenen vor, die zu der Krankheitsgeschichte des Patienten passen. Die für die Allergie verantwortlichen Allergene führen in der Regel an der Teststelle zu einer Hautreaktion: eine Quaddel mit einem roten Hof, ähnlich wie nach einem Mückenstich. Nicht immer fallen diese Tests eindeutig aus oder passen völlig zu der Krankheitsgeschichte des Patienten. Deshalb müssen gelegentlich noch weitere Verfahren herangezogen werden.

Labortest

Die Ergebnisse des Hauttests lassen sich in Zweifelsfällen durch eine Blutuntersuchung überprüfen. Dabei wird eine Blutprobe des Patienten im Labor auf entsprechende IgE-Antikörper untersucht.

Allergien behandeln und überwinden ...

Sind die Allergieauslöser nach exakter Diagnose bekannt, ist das oberste Ziel, gemeinsam mit dem Patienten zu überlegen, wie diese Stoffe gemieden und weitere allergische Reaktionen verhindert werden können.

Karenz – die Allergieauslöser meiden

Die ursächlichste Form der Behandlung ist die Karenz, die möglichst weitgehende Meidung der Stoffe, die die Allergie verursachen. Bei Nahrungsmittelallergien ist Karenz die wichtigste therapeutische Maßnahme und vergleichsweise einfach. Bei den meisten anderen Allergien schränken rein praktische Probleme die Karenztherapie stark ein. So ist es einem Heuschnupfenpatienten kaum möglich, den Pollenkörnern während der Blütezeit zu entgehen. Bei anderen allergischen Erkrankungen, wie dem Hausstaubmilben-Bronchialasthma, wird durch eine geeignete Wohnraumsanierung angestrebt, die Menge der Allergieauslöser deutlich zu reduzieren. Viele nützliche Vorschläge zu diesem Thema enthalten die ALK-SCHERAX-Spezialbroschüren „Tipps und Hinweise für Allergiepationen“.

ALLERGIECHECK

Medikamente – Allergiebeschwerden vorübergehend lindern

Einen festen Platz in der Behandlung von Allergien haben auch symptomatisch wirkende Medikamente wie Nasenpulver oder -spray, Augen- und Nasentropfen sowie Tabletten und verschiedene Asthmapräparate. Diese Medikamente werden immer dann eingesetzt, wenn die Beschwerden auftreten, sie wirken jedoch nicht gegen die Ursache der Allergie.

Allergie-Impfung – gegen Allergene unempfindlich werden

Können die krank machenden Allergene nicht völlig gemieden werden, rät der Arzt häufig zu einer Allergie-Impfung. Diese auch als „spezifische Immuntherapie“ bzw. Hyposensibilisierung bezeichnete Behandlung wirkt als einzige gezielt gegen die Ursache der Allergie. Für Allergiker ist diese Allergie-Impfung die einzige Möglichkeit, ihre Allergie für immer oder zumindest für einen langen Zeitraum zu verlieren.

Wie das Abwehrsystem wieder zu Ihrem normalen Beschützer wird ...

Die Allergie-Impfung ist eine Art natürliches Behandlungsverfahren, bei dem die allergieverursachenden Stoffe angewendet werden. Sie werden dem Patienten unter die Haut, meist des Oberarms, gespritzt oder in Tropfenform unter die Zunge gegeben. Das überempfindliche Abwehrsystem des Allergikers wird so kontinuierlich an die Allergene gewöhnt, bis der Körper weitgehend unempfindlich geworden ist. Kontakte mit den Allergieauslösern, beispielsweise den Gräserpollen, werden dann wieder ohne wesentliche Beschwerden vertragen.

Dänischen Wissenschaftlern ist es in langjähriger Forschungsarbeit gelungen, die Präparate für die spezifische Immuntherapie entscheidend zu verbessern. Die Wahrscheinlichkeit eines Behandlungserfolges und die Verträglichkeit sind heute besser denn je. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass bei den meisten Patienten die Beschwerden erheblich gelindert werden oder völlig verschwinden. So profitieren über 90% der Pollen- und Milbenallergiker schon nach relativ kurzer Zeit von dieser Therapie. Im Falle der gefürchteten Bienen- oder Wespengiftallergie vertragen sogar über 95% der Behandelten wieder einen Stich ohne wesentliche Beschwerden.

Wie die Allergie-Impfung abläuft ...

Für die Durchführung einer Allergie-Impfung stehen verschiedene Therapieprinzipien zur Verfügung.

Langzeit-Immuntherapie

Die ganzjährige Langzeit-Immuntherapie ist die effektivste Form der Allergie-Impfung und gliedert sich in zwei Phasen. Während der Aufbauphase erhält der Patient in der Regel wöchentlich eine Injektion über einen Zeitraum von vier Monaten. Dabei wird die anfangs niedrige Allergendosis langsam gesteigert, bis die optimale Höchstdosis erreicht ist. Sie muss nicht bei allen Patienten gleich sein. Nach der Aufbauphase schließt sich die Fortsetzungsbehandlung an. Der Patient bekommt über einen Zeitraum von ca. 3 Jahren, jetzt jedoch im Abstand von 4 bis 8 Wochen, weiterhin seine Injektionen. Während dieser Zeit „lernt“ das Immunsystem, langfristig auf das Allergen normal zu reagieren.

Kurzzeit-Immuntherapie

Die Kurzzeit-Immuntherapie kann noch kurze Zeit vor Beginn der Pollenflugsaison durchgeführt werden. Über einen Zeitraum von ca. sechs Wochen werden dem Patienten in wöchentlichen Abständen sieben Injektionen mit einer kontinuierlich gesteigerten Dosierung verabreicht. Zur Stabilisierung des Erfolges sollte diese Therapie vor den beiden darauf folgenden Pollensaisons entsprechend wiederholt werden. Gerade für Pollenallergiker, die ja „nur“ saisonal unter ihren Beschwerden leiden, ist die Kurzzeit-Immuntherapie eine attraktive Behandlungsform.

Sublinguale Immuntherapie (SLIT)

Eine weitere Behandlungsalternative ist die sublinguale Immuntherapie (SLIT). Mit Hilfe von Tropfen, die für zwei Minuten unter die Zunge gegeben werden, können auch kleinere Kinder und besonders empfindliche Patienten erfolgreich behandelt werden. Die sublinguale Immuntherapie erfolgt ebenfalls in zwei Phasen: In der Anfangsbehandlung nimmt der Patient über einen Zeitraum von 4 Wochen täglich Tropfen ein. Die Allergenmenge wird hierbei langsam gesteigert, bis die individuelle Höchstdosis erreicht ist. In der anschließenden

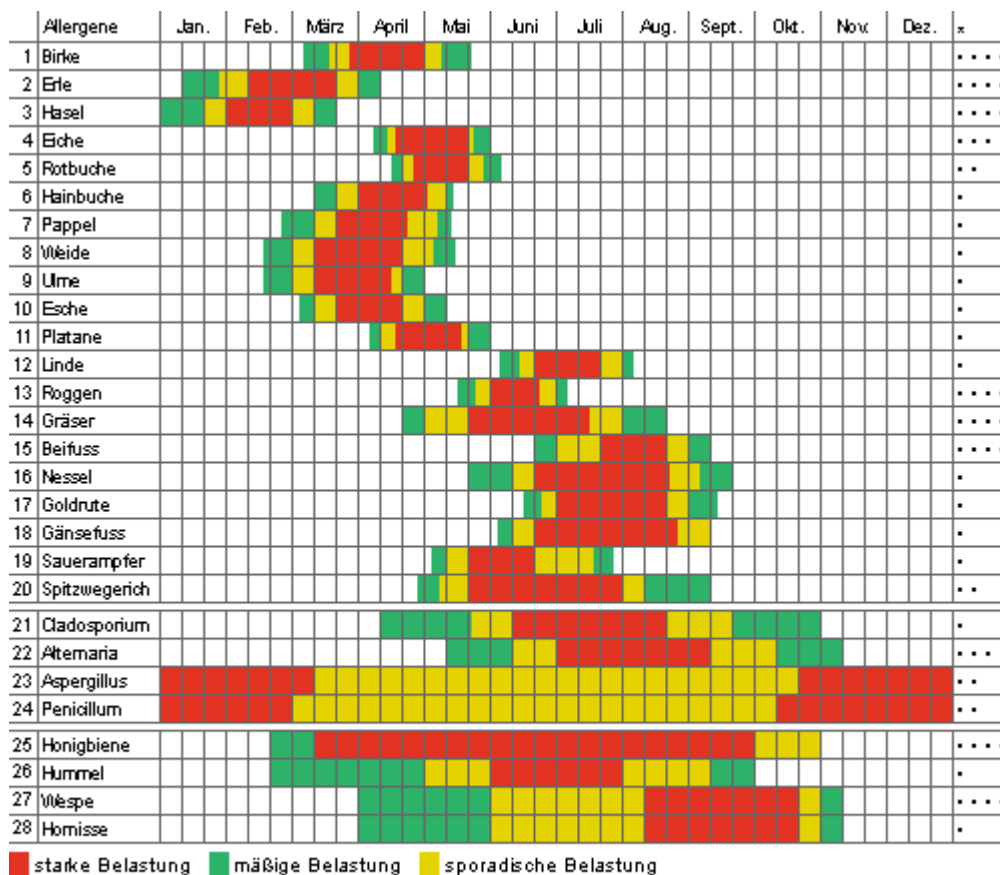
ALLERGIECHECK

Fortsetzungsbehandlung nimmt der Patient die Tropfen mindestens 3 Jahre 3- mal in der Woche ein.

Grundsätzlich gilt: Je länger die Behandlung, desto größer und nachhaltiger ihr Erfolg. Eine frühzeitige Beendigung der Therapie, wegen einer deutlichen Abnahme der Beschwerden, ist deshalb ein Fehler: Der gewünschte dauerhafte Erfolg wäre gefährdet.

Allergenkalender

Dieser Allergenkalender zeigt Ihnen an, in welchen Monaten die Belastung mit allergieauslösenden Pollen und Sporen am größten ist und wann welche Insekten am gefährlichsten sind.



■ starke Belastung ■ mäßige Belastung ■ sporadische Belastung
 Im Bergland über 600 m muss mit Verspätung der Pollenfreisetzung gerechnet werden.

* Klinische/ Therapeutische Relevanz

ALLERGIECHECK

Häufige Kreuzallergien:

Baumpollen

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst
- (Pfirsich, Aprikose,
- Kirsche)
- Kiwi, Brombeeren,
- Litschis,
- Himbeeren, Erdbeeren
- Haselnuss, Walnuss,
- Mandel, Kürbiskerne
- Erdnuss
- Sellerie
- Karotte
- Kartoffel
- Anis
- viele Gewürze

Beifuß

- Sellerie
- Kamille
- Anis
- Karotte
- Paprika
- Gurke, Melone
- Muskat
- Pfeffer
- Ingwer
- Zimt
- viele Gewürze

ALLERGIECHECK

Gräser, Roggen

- Sojamehl
- Getreidemehl
- Erdnuss
- Kartoffel
- Tomate
- Bohnen
- Erbsen
- Linsen

Latex

- Avocados
- Bananen
- Feigen
- Kiwis
- Papayas

Hausstaubmilben

- Muscheln
- Shrimps
- Garnelen
- Hummer
- Krabben
- Flusskrebse

Art.-Nr. 61 000 101

U-909-D

Im Internet finden Sie uns unter: www.alk-scherax.de

Herausgeber: ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH, Sülldorfer Landstraße
128, 22589 Hamburg, <http://www.alk-scherax.de>, Copyright