Ratgeber

Allergien

Allergien: Immun-reaktion auf körper-fremde Stoffe

Ratgeber

Ob Hautausschlag oder tränende Augen: Die Symptome von Allergien sind so vielfältig wie ihre Ursachen. Hier finden Sie Wissenswertes und Tipps.

Für weitere spannende Inhalte besuchen Sie unsere digitalen Kanäle.

Blog
→ **helsana.ch/blog**

Newsletter
→ **helsana.ch/abonnieren**

Social Media

→ **instagram.com/helsana.ch**
→ **facebook.com/helsana.de**

Gesundheitsberatung von Helsana

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Allergien, Ernährung oder zum Umgang mit einer Diagnose – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.
→ **helsana.ch/gesundheitsberatung**

058 340 15 69
Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.

Inhalt

WISSEN

4 Facts & Figures
Von Fellalarm bis Gewitterasthma

6 Harmloses Volksleiden?
Allergien sind keine Bagatelle

8 Allergie oder Intoleranz
Die Unterschiede im Überblick

10 Wenn der Körper Alarm schlägt
Vom Auslöser zum Symptom

18 Risikofaktoren
Was begünstigt eine Allergie?

22 Allergie-Check
Mit Methode zum Ergebnis

24 Allergien behandeln: Was hilft?
Wege zur Linderung

28 Allergene im Fokus
Die 9 häufigsten unter der Lupe

TIPPS

38 Selbstverteidigung
Wie Erwachsene Allergien verhindern

40 «Verzichten Sie auf Fast Food»
Experten-Interview über den Einfluss von Ernährung auf Allergien

44 Wenn Pollen fliegen
Tipps gegen Heuschnupfen

52 Hautsachen
Was bei Jucken und Brennen hilft

54 Wahr oder falsch?
Zeit für einen Mythen-Check

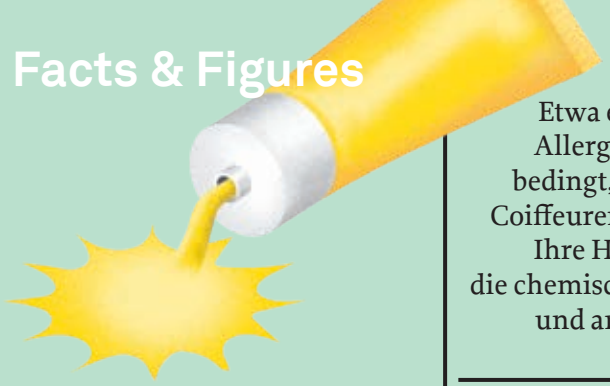
ERFAHRUNGEN

16 Erdnussallergie
Von der Party in die Notaufnahme

50 Allergisch auf Chemikalien
Leben im Allergiker-Haus

58 Eiallergie
Eine Mutter erzählt

62 Glossar
Von Anaphylaxie bis Zöliakie



O Sole Mio

UV-Licht kann eine Allergie auslösen. Anders bei der vermeintlichen Sonnenallergie: Bei der Mallorca-Akne sind es die Inhaltsstoffe der Sonnencreme, die vor allem bei junger, fettiger Haut zu Juckreiz und Pusteln führen können.

Fellalarm

Bei einer Tierallergie reagieren wir nicht auf die Tierhaare selbst, sondern auf bestimmte Eiweisse, die im Speichel, Talg, Urin oder Kot vorkommen.



1/3

Etwa ein Drittel aller Allergien sind berufsbedingt, zum Beispiel bei Coiffeuren oder Malerinnen. Ihre Haut reagiert auf die chemischen Stoffe in Farben und anderen Mitteln.



Gestresste Äpfel

Stress führt bei Äpfeln zu mehr Allergenen. Gestresst sind sie, wenn sie vom Baum geschüttelt statt gepflückt werden.

Das steckt drin

Die 14 häufigsten Auslöser von Lebensmittelallergien wie Eier, Nüsse oder Milch müssen seit 2018 auf verpackten sowie offenen Speisen und Getränken gekennzeichnet werden.



Kein Papierkram

Bei der seltenen Papierallergie reagiert die Haut um die Augen und an den Händen. Sogar Atemwegsbeschwerden sind möglich. Schuld ist das bei der Produktion verwendete Baumharz.

Gewitterasthma

Starke allergische Beschwerden bis hin zum Asthma-Anfall können auftreten, wenn ein heftiges Gewitter zu einem Zeitpunkt tobt, an dem viele Allergene in der Luft sind.

Haaaatschi!

Löst helles Licht bei Ihnen einen Niesreiz aus? Das ist keine Allergie, sondern der photische Niesreflex: Jeder dritte Mensch leidet daran.

Bitte nicht spritzen

Weltweit sind 35 Menschen bekannt, die an einer Wasserallergie leiden. Jeglicher Kontakt mit Wasser löst bei ihnen Hautausschlag und Jucken aus.



Freches Früchtchen

Der englische König Richard III. benutzte angeblich seine Erdbeerallergie, um politische Gegner loszuwerden. Er liess sich von ihnen absichtlich Beeren reichen. Und verklagte sie dann wegen Vergiftung.



Harmloses Volksleiden?

Allergien plagen mehr als ein Viertel der Bevölkerung. Sie reichen vom lästigen Schnupfen bis zum lebensgefährlichen Schock.

«Die Auslöser für Allergien sind zahlreich: Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Nahrungsmittel, Insektenstiche, Medikamente – aber auch Kontaktsubstanzen wie Modeschmuck oder Kosmetika.

Allergien gehören zu den häufigsten chronischen Krankheiten, und sie nehmen weiterhin zu. An Heuschnupfen allein leidet fast jede fünfte Person in der Schweiz. Die Beschwerden können lästige Symptome umfassen wie Niesen, juckende und gerötete Augen. Sie können aber auch zu Asthma oder grippeähnlichen Symptomen führen.

Nebst eigentlichen Allergien spielen zunehmend auch Intoleranzen bei Nahrungsmitteln eine grosse Rolle. Bei Allergien löst eine überschiessende Reaktion des Immunsystems Symptome wie Juckreiz, Nesselfieber oder einen allergischen Schock aus. Bei Intoleranzen baut der Körper zum Beispiel Weizen oder Histamin weniger gut ab. Dadurch kommt es etwa zu Blähungen oder Durchfall → mehr dazu auf Seite 8.

Weshalb leiden Menschen vermehrt unter Allergien? Die Wissenschaft kann dies bislang nur teilweise beantworten. Fakt ist: Nebst einer Vererbung, veränderten Lebensformen und Essgewohnheiten spielen auch der Klimawandel und die Luftschadstoffe eine Rolle. Auch Plastikpartikel und Feinstaub tragen möglicherweise zu häufigeren Allergien bei, indem sie unsere Schleimhaut und deren Barrierefunktion schädigen.

Allergien und Intoleranzen schränken die Lebensqualität der Betroffenen teils stark ein. Das kann auf die Psyche schlagen und verstärkt im schlimmsten Fall wiederum die Angst vor allergischen Reaktionen. Ein Teufelskreis. Allergien sind deshalb keine Bagatelle. Sie sollten abgeklärt werden – zumal zunehmend hochwirksame Behandlungen möglich sind.» ●



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Allergie oder Intoleranz

Die Begriffe Allergie und Intoleranz werden oft verwechselt. Kein Wunder, denn die Symptome können ähnlich sein. Ganz anders ist jedoch die Wirkung im Körper.



Spezialfall Zöliakie

Gluten ist ein Eiweiss, das in Getreidesorten wie Weizen und Roggen vorkommt. Verträgt der Körper kein Gluten, spricht man von Zöliakie. Dabei handelt es sich weder um eine Allergie noch um eine Intoleranz, sondern um eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem greift dabei körpereigene Zellen an. Hauptsymptome sind Gewichtsverlust, Durchfall und übel riechender, fettiger Stuhl.
Mehr erfahren?
→ **helsana.ch/zoeliakie**



	Allergie	Intoleranz	Beide
Symptome	● Niesen ● Gerötete, tränende Augen ● Engegefühl in der Brust ● Keuchen ● Kribbeln im Mund ● Nesselfieber ● Schwellung der Zunge oder Lippen ● In schweren Fällen: Asthma, Kreislaufschock	● Durchfall ● Erbrechen ● Müdigkeit ● Kopfschmerzen ● Herzrasen	● Juckreiz ● Gerötete Haut ● Übelkeit ● Bauchschmerzen
Reaktionszeit	Tritt in der Regel innerhalb von Minuten bis Stunden auf.	Zeigt sich meist erst nach Stunden oder Tagen.	
Wirkung im Körper	Harmlose Proteine, wie sie in Pollen oder Nahrungsmitteln vorkommen, werden als Eindringlinge betrachtet. Das Immunsystem reagiert und bildet Antikörper. Kommen diese mit den Proteinen in Kontakt, wird Histamin ausgeschüttet. Dieser Botenstoff löst die allergischen Symptome aus.	Ein Nahrungsmittel oder einer seiner Bestandteile wird nicht richtig verdaut. Ursache kann der Mangel eines bestimmten Enzyms sein. Bei einer Laktoseintoleranz – auch Milchzuckerunverträglichkeit genannt – fehlt im Körper beispielsweise das Enzym Laktase.	





Wenn der Körper Alarm schlägt

Bei einer Allergie reagiert unser Immunsystem überempfindlich auf fremde, aber eigentlich harmlose Stoffe. Was genau passiert da? Eine Reise vom Auslöser zum Symptom.

Die Auslöser einer Allergie sind sogenannte Allergene. Dabei handelt es sich häufig um pflanzliche oder tierische Eiweisse: etwa von Nahrungsmitteln, Pollen, Tieren, Hausstaubmilben, Schimmelpilzen oder gewissen Medikamenten. Doch auch Metalle können die Immunabwehr mobilisieren. Verbindungen von Nickel etwa können von Zellen des Immunsystems erkannt werden und so allergische Reaktionen auslösen.

Wie stark unsere Immunabwehr auf Allergene reagiert, hängt davon ab, zu welchen Allergie-Typen wir gehören.

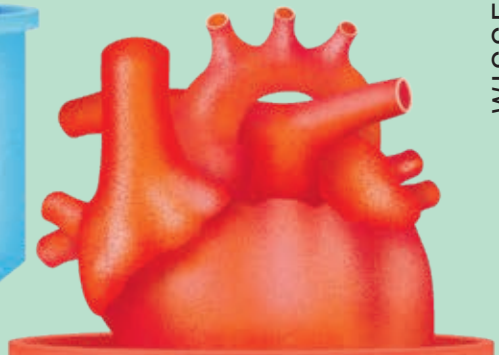
→ **Häufigste Allergene ab Seite 28.**



Allergie Typ I
Häufigste allergische Reaktion. Betroffen sind Menschen mit IgE-Antikörpern gegen entsprechende Allergene → **siehe S. 12**
Auslöser: z. B. Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel oder Gift von Bienen und Wespen
Reaktion: innert weniger Minuten



Allergie Typ II
Zytotoxischer Typ. Allergene docken an körpereigene Zellen an, die vom Immunsystem angegriffen werden.
Auslöser: z. B. Bluttransfusionen oder Medikamente (wie Schmerzmittel oder Antibiotika)
Reaktion: nach Minuten bis Stunden



Allergie Typ IV
Spät-Typ. Immunzellen (T-Zellen) regen das Immunsystem an.
Auslöser: z. B. Metalle, Parfüms oder bestimmte Medikamente; bei der Abstossung von transplantierten Organen
Reaktion: nach Stunden bis Tagen

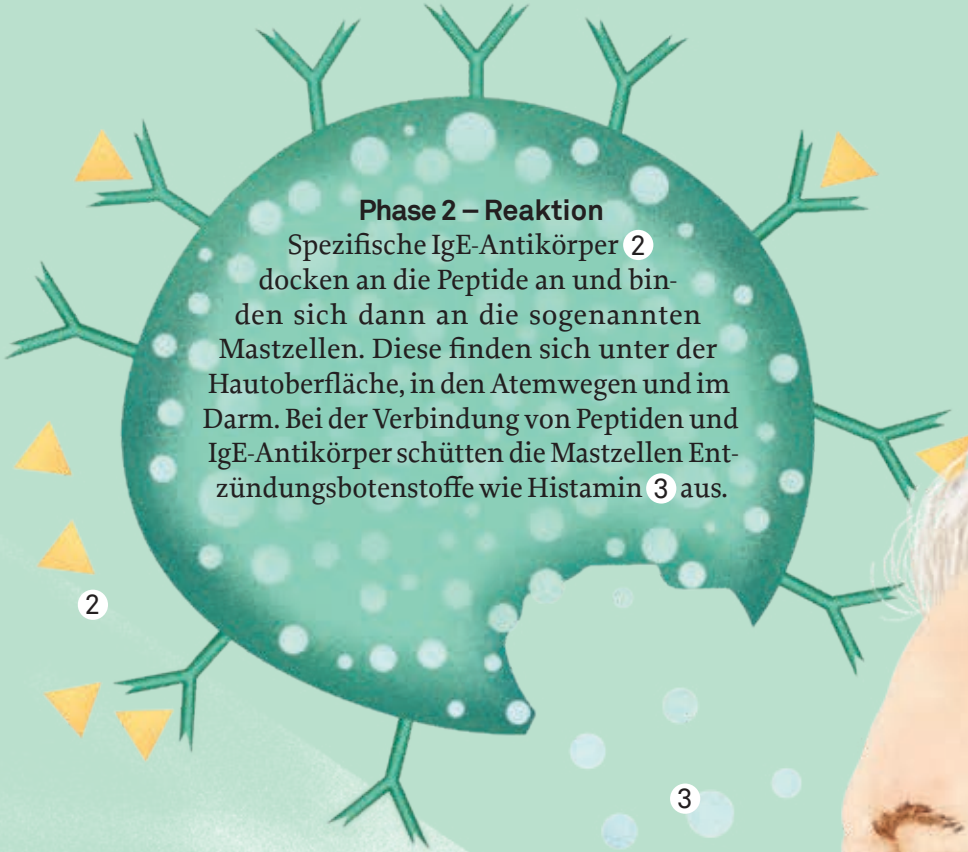


Allergie Typ III
Immunkomplex-Typ, eher selten. Allergene verbinden sich mit IgG-, IgA- und IgM-Antikörpern im Blut.
Auslöser: gewisse Gifte wie z. B. von Schlangen, Medikamente, allergische Gefässentzündungen
Reaktion: nach mehreren Stunden

In der westlichen Welt leidet jede vierte bis fünfte Person an Allergie-Reaktionen vom Typ I. Der Grund dafür sind Antikörper der Gruppe Immunglobin-E (IgE), die uns normalerweise vor Parasiten verteidigen. Steigt der Gesamt-IgE-Wert im Körper über 100, kann das auf eine erhöhte Neigung zu Allergien hinweisen → siehe Atopie S. 62. Doch ein tiefer Gesamt-IgE-Wert bedeutet noch keine Entwarnung: Eine Allergie ist auch möglich, wenn sich ein spezifisches IgE gegen einzelne Allergene richtet wie etwa Pollen.



Phase 1 – Kontakt
Gelangen Allergene auf unsere Haut oder nehmen wir sie über die Schleimhaut von Nase, Mund oder Augen auf, spalten sich kleinste Eiweissverbindungen ab: die Peptide 1. Diese können ins Innere unseres Körpers gelangen.



Phase 2 – Reaktion
Spezifische IgE-Antikörper 2 docken an die Peptide an und binden sich dann an die sogenannten Mastzellen. Diese finden sich unter der Hautoberfläche, in den Atemwegen und im Darm. Bei der Verbindung von Peptiden und IgE-Antikörper schütten die Mastzellen Entzündungsbotenstoffe wie Histamin 3 aus.



Phase 3 – Symptome
Die Entzündungsbotenstoffe können im Körper zu Hautausschlag, Juck- oder Hustenreiz führen – aber auch zu Verdauungsproblemen, einer laufenden Nase, Augenbrennen und verschleimten Atemwegen. In schweren Fällen sind Atemnot oder ein Kreislaufkollaps möglich.

WISSEN

Folgen einer Allergie

Unser Immunsystem hat ein Gedächtnis. Allergene, die bereits einmal eine allergische Reaktion ausgelöst haben, werden von zuvor gebildeten IgE-Antikörpern sofort erkannt. So kann das Immunsystem schneller reagieren als beim ersten Mal. Eine plötzliche und manchmal auch heftige Reaktion kann auftreten → **siehe Box.**

Weitere Folgen sind möglich, etwa die Kreuzreaktion oder der Etagenwechsel.

Etagenwechsel

Eine Pollenallergie kann «wandern». Ein Heuschnupfen kann sich mit den Jahren zu einem allergischen Asthma entwickeln. Der sogenannte Etagenwechsel geschieht oftmals schleichend. Pollenallergikerinnen und -allergiker sollten sich frühzeitig von einer Fachperson beraten lassen.

Häufige Auslöser:

- Pollen
- Hausstaubmilben
- Tierhaare und Federn
- Sporen von Schimmelpilz

Kreuzreaktion

Bei der Kreuzallergie handelt es sich um eine Verwechslung des Immunsystems. Menschen, die auf Allergene aus der Luft sensibel reagieren, können mit der Zeit eine sekundäre Nahrungsmittelallergie entwickeln. Der Grund: Gewisse Eiweiss-Strukturen zum Beispiel in Pollen und Nahrungsmitteln sind sehr ähnlich.



Typische Symptome beim Genuss von kreuzreagierenden Nahrungsmitteln:

- der Gaumen kribbelt
- der Mundbereich juckt oder brennt
- Lippen oder Mund schwellen an
- auch eine schwere allergische Reaktion ist möglich

Was tun im Notfall?

Ein allergischer Schock zeigt sich sehr unterschiedlich und kann tödlich sein. Menschen mit einer Allergie sowie deren Angehörige lernen in einer Anaphylaxie-Schulung, schnell und richtig zu handeln:
→ **aha.ch/anaphylaxie-schulung**



Lebensgefährliche Erdnüsse: Schon kleinste Spuren im Essen lassen den Kreislauf von Sarah Schumacher zusammenbrechen.

«Ich trage immer ein Notfallset bei mir.»

Sarah Schumacher, 46, Erdnussallergie

Meine Mutter erkannte mich nicht wieder. Ich war 20 Jahre alt und befand mich in der Notaufnahme des Kantonsspitals Baden. Mein Gesicht war unförmig und entstellt. Ein Auge zugeschwollen, die Lippen aufgeblasen. Auf dem Notfall erhielt ich Medikamente und eine Infusion mit Kochsalzlösung. Bis ich wieder normal aussah, dauerte es mehrere Tage.

Zuvor war ich mit zwei Freundinnen an einer hippen Party in Zürich gewesen. Es gab Drinks und gratis Fingerfood. Als ich mir auf der Toilette die Hände wusch, waren die Handflächen feuerrot. Im Spiegel blickte ich in ein rot-violettes Gesicht.

Meine Freundin reagierte sofort und fragte am Buffet, ob da Erdnüsse drin waren. Sie wusste von meiner Allergie. Der Kellner nickte und zeigte auf die Satay-Spiesse. Davon hatten wir vor 26 Jahren noch nie gehört. Wir packten eilig unsere Jacken und fuhren über die nächtliche Autobahn zurück in den Aargau, wo wir wohnten. In diesen 20 Minuten begann mein ganzer Körper zu jucken. Ich hätte mich zu Tode kratzen können.

So etwas hatte ich noch nie erlebt. Sonst wurden Zunge und Hals beim kleinsten Kontakt pelzig und die Lippe schwoll an. Dann folgten starke Bauchschmerzen. Und irgendwann musste ich mich übergeben. Aber an diesem Partyabend ging mir die Erdnuss direkt ins Blut – so hat es sich angefühlt.

Erdnüsse verstecken sich in unterschiedlichsten Lebensmitteln. Einmal im Jahr erwische ich Spuren davon, trotz Vorsicht. Seit dieser Partynacht trage ich immer ein Notfallset bei mir. Mit je zwei Tabletten Antihistamin und Kortison, die ich sofort gegen die Allergie schlucke. Auch die Adrenalinspritze musste ich mir schon einige Male in den Oberschenkel spritzen, um den Puls zu stabilisieren. Danach braucht mein Körper Ruhe. Um die Medikamente zu verarbeiten – und die Allergie. ●

Risikofaktoren

Ob wir mal eine Allergie entwickeln, entscheiden verschiedene Faktoren – teils bereits im Mutterleib und in den ersten Lebensjahren. Einiges können wir beeinflussen, anderes weniger.



Gene

Hat ein Elternteil eine Allergie, entwickelt das Kind mit einer Wahrscheinlichkeit von 30 Prozent auch eine. Haben beide Elternteile eine, steigt das Risiko auf 50 bis 70 Prozent. Dass eine Allergie entsteht, liegt aber nicht an einem einzelnen Gen: Es ist ein komplexes Zusammenspiel von verschiedenen genetischen Faktoren. Diese ergeben eine Neigung, eine sogenannte Atopie. Ob eine Allergie effektiv ausgelöst wird, hängt von weiteren, teils bekannten, teils unbekannten Faktoren ab.

Geburt

Kommt ein Kind per Kaiserschnitt auf die Welt, steigt das Risiko leicht, dass es in den ersten zwölf Lebensjahren an allergischem Asthma erkrankt. Dass dieses Risiko bei einer natürlichen Geburt geringer ist, liegt vermutlich an den Keimen im Geburtskanal. Diese unterstützen den Aufbau des Immunsystems.

Hygiene

Übung macht den Meister. Das gilt auch für das Immunsystem eines Neugeborenen. Bleibt der Kontakt mit Viren und Bakterien durch gründliche und übertriebene Hygiene aus, wird das Immunsystem unterfordert. Und tobt sich dann mit Überreaktionen auf harmlose Stoffe aus. Eher positiv wirken sich also etwa die Nähe zu einem Bauernhof aus und der direkte Kontakt mit Geschwistern und anderen Kindern.

Rauchen

Bereits im Mutterleib setzt man die Weichen für das Immunsystem des Ungeborenen. Raucht eine Schwangere aktiv oder passiv, wirkt sich dies negativ auf die Gesundheit des Kindes aus. Konkret bedeutet das: Es trägt ein höheres Risiko, an Allergien oder Asthma zu erkranken sowie weitere chronische Erkrankungen der Atemwege zu entwickeln. Dasselbe gilt, wenn Stillende rauchen. Nikotin kann übrigens auch über den Atem und über die Haut auf das Neugeborene übertragen werden.

Tiere

Studien zeigen, dass Kinder, die im ersten Lebensjahr mit Hund aufwachsen, später ein vermindertes Allergierisiko aufweisen. Unklar sind noch die genauen Zusammenhänge. Von Katzen raten Expertinnen und Experten ab, wenn Kinder zu Allergien neigen.

Ernährung

In der Schwangerschaft ist für Mutter und Kind eine ausgewogene Ernährung grundsätzlich wichtig – und auch eine wirksame Allergieprävention. Dabei sollte kein Nahrungsmittel vorbeugend ausgelassen werden. Zudem sollte Fisch möglichst oft auf dem Menüplan stehen. Denn als besonders wertvoll für die Prävention gelten Omega-3-Fettsäuren, Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Diese sind vor allem in fettreichem Kaltwasser-Fisch enthalten wie Sardine, Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch.



Allergie-Check

Verdacht auf eine Allergie? Erst wenn die Auslöser bekannt sind, lassen sich die allergischen Reaktionen vermeiden. So gehen Sie vor.

1.

Schnupfen oder Allergie?

Sind Sie häufig verschnupft? Lösen womöglich Milben, Pollen oder ein Haustier die Symptome aus? Ein Fragebogen hilft, die Beschwerden einzuordnen. Ebenfalls nützlich für die spätere Diagnose ist ein Symptomtagebuch.

→ **aha.ch/schnupfentest**



2.

Wann zum Arzt?

Wenden Sie sich bei Verdacht auf eine Allergie oder Intoleranz an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt. Auslöser und Symptome sind vielfältig und benötigen eine umfassende Abklärung. Von Selbsttests raten wir deshalb ab. Die Beschwerden zu ignorieren, ist ebenfalls keine Lösung. Es wird nur schlimmer – oder sogar lebensgefährlich.

3.

Wie erfolgt die Diagnose?

Ihre Ärztin erfasst Ihre Symptome, allfällige Allergien in der Familie und untersucht Sie allgemein. Erhärtet sich der Verdacht auf eine Allergie, folgt ein Test, meist beim Allergologen.



4.

Welche Allergietests gibt es?

Der häufigste ist der Pricktest, ein Hauttest für Allergene wie Pollen, Milben, Insektengifte, Nahrungsmittel, Schimmel oder Tierhaare. Dabei tröpfelt man das verdächtige Allergen auf den Unterarm und ritzt es leicht ein. Reagiert die Stelle mit Quaddeln, bestätigt dies den Verdacht.

Ein Bluttest kann allein oder zur Bestätigung des Pricktests erfolgen. Er ist bereits für Kleinkinder möglich. Das Blut wird auf bestimmte IgE-Antikörper untersucht, die der Körper bei einer allergischen Reaktion bildet. Ein erhöhter Wert weist auf eine Allergie hin.

Beim Provokationstest erhält man das verdächtige Allergen auf die Nasenschleimhaut, man inhaliert es oder nimmt es ein. Die Reaktionen werden erfasst. Dieser Test eignet sich zur Diagnose von Atemwegs-, Medikamenten- und Nahrungsmittelallergien.

Der Pflastertest (Epikutantest) identifiziert Kontaktallergien, etwa auf Nickel. Die Testallergene werden mittels Pflaster am Rücken aufgetragen und eins bis zwei Tage beobachtet.

Mit dem Wasserstoff-Atemtest ermittelt man Darmerkrankungen, etwa eine Unverträglichkeit von Laktose oder Fruktose. ●



Allergien behandeln: Was hilft?

Eine medizinische Behandlung hängt ab von der persönlichen Krankengeschichte und von der Schwere der Symptome. Sie kann mehrere Strategien umfassen.

Allergene meiden
Die wichtigste Massnahme: den Allergenen aus dem Weg gehen. Bei Pollen jedoch ist das nicht einfach → siehe S. 44.

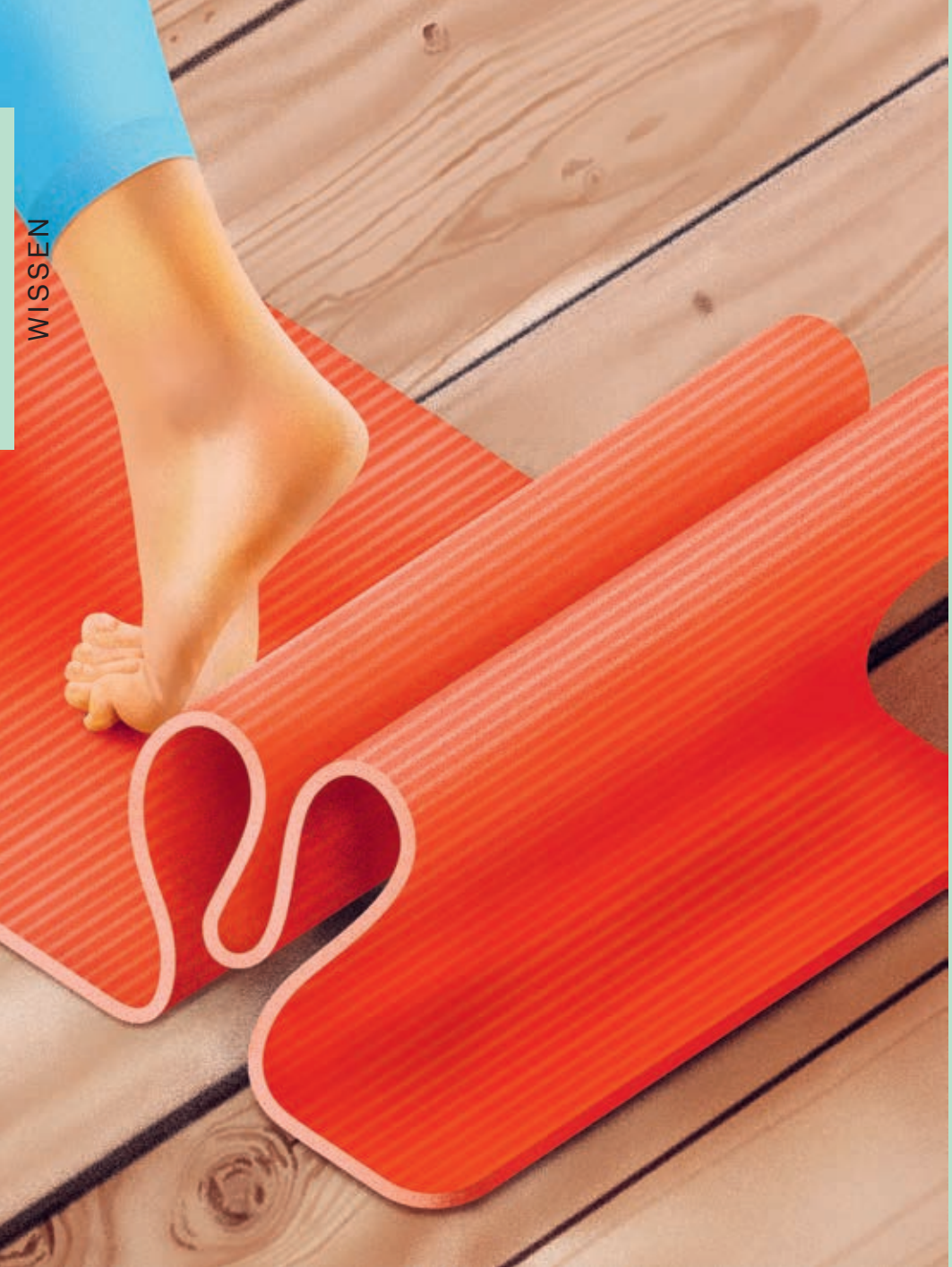
Behandlung mit Medikamenten
Bei akuten allergischen Symptomen helfen vor allem Antihistaminika, also antiallergische Medikamente. Sie sorgen dafür, dass die allergische Reaktion im Körper nicht oder nicht so stark stattfindet. Daneben können Augentropfen, Nasen- und/oder Asthmasprays nützlich sein. Kortisonhaltige Präparate können bei Heuschnupfen helfen sowie bei allergischen Hautreaktionen, bei einem anaphylaktischen Schock oder bei Asthma bronchiale.

Immuntherapie (Desensibilisierung)
Die Desensibilisierung ist auch als Hyposensibilisierung, Allergie-Impfung oder spezifische Immuntherapie (SIT) bekannt. Das Immunsystem gewöhnt sich durch ein gezieltes Training an das Allergen, also an die Substanz, welche die allergische Reaktion auslöst. Mit einer Desensibilisierung lassen sich Überreaktionen auf Pollen therapieren, aber auch auf Hausstaubmilben, Bienen- oder Wespengift – und in Ausnahmefällen auf Schimmelpilze und Tierhaare.



Wann soll man medizinische Hilfe einholen?

- Bei einer schweren allergischen Reaktion (Anaphylaxie): Sofort Notruf wählen (144) und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Sie wissen um ihre Allergie und tragen einen Adrenalin-Autoinjektor bei sich? Wenden Sie bei Symptomen wie Atemnot oder Schwindel sofort Ihre Adrenalin-Spritze an. Danach die Notaufnahme aufsuchen, um sicherzustellen, dass die Symptome nicht wiederkehren, wenn die Wirkung der Injektion nachlässt.
- Wenn nach Einnahme eines Medikaments allergische Symptome auftreten.



Ergänzende Therapien

Alternative Behandlungsmethoden können eine wichtige Ergänzung sein. Bei diesen Methoden liess sich eine Wirkung für Allergien und Asthma wissenschaftlich nachweisen.

Atemtherapie, Yoga, Entspannungstechniken
Stress verstärkt unter Umständen die Symptome bei Allergien und Asthma. Richtig Atmen dagegen kann gegen Atemnot und Angst bei einem Anfall helfen. Auch von Yoga und Entspannungstechniken profitieren Asthmatikerinnen und Asthmatiker: Vor allem Kundalini- und Hatha-Yoga trainieren die Atemmuskeln und die Koordination des Atems.

Akupunktur
Linderung für Heuschnupfen-Betroffene oder für Menschen mit allergischem Asthma: Durch Akupunktur verbessern sich bei einem Teil der Patienten die Symptome.

Licht- und Klimatherapie
Eine Phototherapie ist für Neurodermitis-Betroffene eine sehr wirksame Behandlung. Kuren im Gebirge oder am Meer können sich ebenfalls positiv auswirken.

Psychotherapeutische Begleitung
Hilft, mit einer chronischen Krankheit besser umzugehen oder stressbedingten Krankheitsschüben vorzubeugen: Eine psychotherapeutische Begleitung, etwa mit Verhaltenstraining und Entspannungstechniken. ●

Tipps

- Informieren Sie sich bei unabhängigen Stellen über die angebotene Methode und befragen Sie Ihren behandelnden Arzt.
- Brechen Sie keine laufende medizinische Therapie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt oder ihrer Ärztin ab.
- Achtung vor importierten pflanzlichen Medikamenten: Sie sind teils mit Schwermetallen belastet.

WISSEN

Im Fokus: Allergene

Manche Menschen können sie kaum ertragen. Warum? Die häufigsten Allergene unter der Lupe.

Blütenpflanzen vermehren sich über **Pollen.** In der Schweiz wachsen ca. 3500 Pflanzenarten. Davon sind etwa 20 für Pollen-Allergikerinnen und -Allergiker heikel. Die grosse Mehrheit der Betroffenen reagiert auf Gräserpollen. Baumpollenallergien nehmen zu.

30 **Hausstaubmilben** sind mikroskopisch klein. Sie ernähren sich von Hautschuppen in Betten, Teppichen und Sofas. Die Proteine in ihrem Körper und ihr Kot können eine verstopfte oder laufende Nase verursachen, aber auch gerötete, juckende Augen oder sogar Asthma.





31 Sie wachsen dort, wo es feucht ist: **Schimmelpilze** pflanzen sich fort, indem sie allergene Sporen in die Luft abgeben. Drinnen fühlen sie sich in Bädern und Kellern wohl. Draussen gedeihen sie in der Nähe von verrottendem Laub und Komposthaufen.

32 Auch Tiere wie **Katzen und Hunde** können Allergien auslösen. Einige Rassen gelten als allergikerfreundlich. Diese produzieren zwar weniger Allergene, sind aber nicht allergenfrei. Nur der direkte Kontakt zeigt, ob man allergisch ist oder nicht.





33 Die erste allergische Reaktion im Leben wird oft durch ein **Lebensmittel** ausgelöst. Kinder können jedoch aus bestimmten Allergien herauswachsen. Am wahrscheinlichsten ist dies bei einer Empfindlichkeit gegen Milch, Soja oder Weizen.



34 Eine Allergie auf **Latex** betrifft viele Lebensbereiche. Einweghandschuhe, Luftballons, Kondome, aber auch Kleidung werden aus dem Milchsaft des Gummibaums hergestellt. Latexähnliche Proteine kommen zudem in Früchten wie Bananen und Kiwis vor.



35 Nickel, Kobalt und Chrom sind Beispiele für **Metalle**, die allergische Hautreaktionen hervorrufen können. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Der Grund: Sie tragen oft schon als Kinder Ohrringe aus Metall.

36 Atemnot, Herzrasen, Bewusstlosigkeit. **Insektenstiche** können lebensbedrohlich sein. Verursacher sind in der Schweiz meist Bienen, Wespen und Hornissen. Sie injizieren mit ihrem Stachel ein eiweissreiches, allergenes Gift unter die Haut.





37 Das Immunsystem kann Inhaltsstoffe von **Medikamenten** fälschlicherweise als gefährlich einstufen und darauf reagieren. Die häufigste Medikamentenallergie ist die gegen Penicillin. Je nach Schweregrad müssen Betroffene auf andere Antibiotika ausweichen.

Mit diesen Verhaltensweisen können Sie Ihr Risiko für Allergien senken.





Schützen Sie sich am Arbeitsplatz
In einigen Berufen ist die Belastung durch Allergene sehr hoch. So können Bäcker mit der Zeit allergisch auf Mehl reagieren oder Floristinnen auf Blumen. Halten Sie sich bei der Arbeit immer an die geltenden Sicherheitsvorschriften und tragen Sie bei Bedarf einen Mund-Nasen-Schutz und latexfreie Handschuhe. Achten Sie zudem auf eine gute Hygiene und lüften Sie häufig.

Wischen und saugen Sie regelmässig
Schimmelpilze und Hausstaubmilben gedeihen in einer warmen, feuchten Umgebung. Halten Sie sie mit einer Raumtemperatur von 18 bis 21 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von 40 bis 60 Prozent in Schach. Stosslüften – am besten zu verkehrsarmen Zeiten – hilft dabei. Ausserdem wichtig: Regelmässig Staub wischen und saugen sowie Bettwäsche, Vorhänge und Teppiche waschen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem
Ein starkes Immunsystem geht besser mit Allergenen um. Grundlage dafür sind ein normales Körpergewicht und ein gesunder Darm. Bewegen Sie sich daher regelmässig und ernähren Sie sich ausgewogen, vielseitig und ballaststoffreich. Darüber hinaus können Sie Ihre Abwehrkräfte stärken, indem Sie regelmässig Stress abbauen, nicht rauchen und ausreichend schlafen. Auch Küssen kann helfen.

Mehr erfahren?
→ **helsana.ch/immunsystem**



TIPPS

«Verzichten Sie auf Fast Food»

Gesund essen wirkt sich auch positiv aus auf eine Allergie. Weshalb das so ist, erläutert Peter Schmid-Grendelmeier von der Allergiestation der Universität Zürich.

Herr Schmid-Grendelmeier, welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf Allergien?

Sie spielt eine wichtige Rolle. Klar ist: Eine breit angelegte Ernährung ist gut für das Mikrobiom des Darms. Sie beeinflusst das Mikrobiom positiv und stärkt damit unsere Immunabwehr gegen allergieauslösende Stoffe.

Was ist ein Mikrobiom?

Das Mikrobiom des Menschen ist die Summe aller Bakterien im Körper und unterscheidet sich je nach Organ. Das Mikrobiom ist eine Art Fingerabdruck. Es kann sich im Laufe des Lebens jedoch verändern. Gerade im Darm etwa finden sich auch viele nützliche Bakterien. Die Zusammensetzung kann durch Ernährung oder Antibiotika negativ beeinflusst werden.

Sie empfehlen eine breit angelegte Ernährung. Was verstehen Sie darunter?

Möglichst viele unterschiedliche Nahrungsmittel: Früchte, Gemüse, Ballaststoffe, Fette … Wichtig ist dies vor allem bei der Ernährung von Kleinkindern, weil bei ihnen das Immunsystem dadurch positiv angeregt wird.

Was macht eine vielfältige Ernährung mit dem Immunsystem?

Sie stimuliert es. Ist das Immunsystem nämlich unterfordert, kommt es auf dumme Ideen und entwickelt eine Allergie. Eine Allergie ist eine überschiessende, leider schädliche Reaktion des Immunsystems. Der Körper kämpft gegen etwas, was harmlos ist.

Eine Allergie ist also sinnlos?

Auf den ersten Blick ja. Allerdings gibt es Hinweise, dass Allergiker gegen gewisse Gifttiere oder auch Krebsarten etwas besser geschützt sind.

Wir sollten nicht zu steril leben, heisst es.

Richtig. Tendenziell haben zum Beispiel Kinder vom Bauernhof weniger Allergien als überbehütete Stadtkinder. Weil die Kinder auf dem Land vermehrt mit Bakterien in Kontakt kommen.

«Wir sollten möglichst viele naturbelassene Lebensmittel zu uns nehmen.»

Was sollte man bei Nahrungsmitteln noch beachten?

Das kommt auf die Allergie an. Allgemein sollten wir möglichst viele naturbelassene Lebensmittel zu uns nehmen – also keine hochraffinierten, konservierten, denaturierten und mit Chemikalien behandelten. Da gemäss neuesten Erkenntnissen auch Plastikpartikel die Darmschleimhaut angreifen können, sind Plastikverpackungen wohl nicht ideal.

Wieso schadet uns ein behandeltes Lebensmittel?

Nehmen wir zum Beispiel die glänzende Orange in der Auslage: Sie ist mit Wachs behandelt und deshalb hübsch

anzusehen. Aber im Wachs hat es Stoffe, die allergisch machen können. Deshalb sollte man keinen Orangenschnitz auslutschen.

Was ist mit Äpfeln?

Viele Pollenallergiker, die auf Birke allergisch reagieren, können keine Äpfel essen. Sie führen zu einem Prickeln und zu Schwellungen im Rachen. Die problematischen Eiweisse liegen direkt unter der Fruchthaut. Rohe Äpfel sind schon mal heikler als gekochte, da ihre Eiweisse hitzeempfindlich sind. Wer nicht allzu stark allergisch ist, kann mal versuchen, den Apfel grosszügig zu schälen und ihn etwas stehen zu lassen, bis er braun wird – da reagiert der Sauerstoff mit dem Apfel, der dadurch noch etwas weniger allergisch wird. Und dann probiert man ihn vorsichtig. Übrigens machen alte Apfelsorten meist weniger allergisch als neue.

Eine Apfel-Allergie lässt sich so überwinden?

Ja. Sie können das bei leichten Allergien mit jedem Lebensmittel, auf das Sie allergisch reagieren, probieren – besprechen Sie das aber vorher mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin. Nehmen Sie täglich nur ein kleines Stück davon. Und wenn's gut geht, steigern Sie stetig. Das ist eine Art Desensibilisierung. Der Körper kann sich schrittweise daran gewöhnen.

«Alte Apfelsorten machen meist weniger allergisch als neue.»

Weitere Tipps, wie man Allergien vorbeugen kann?

Verzichten Sie auf Fast Food. «Fast» bezieht sich nicht nur aufs Essen, sondern auch auf die schnelle Herstellung des Nahrungsmittels. Denken Sie an Brot: Der Brotteig zu Hause muss zwölf bis vierundzwanzig Stunden aufgehen, in der Industrie oft nur zwanzig Minuten.

Das funktioniert bloss, weil man danach künstliche Stoffe hinzugibt, zum Beispiel Backhilfsmittel und Konservierungsmittel.

Was ist mit Fleisch?

Ein moderater Fleischkonsum ist für Allergiker unproblematisch. Tatsächlich gibt es mehr Allergien auf Früchte als auf Fleisch. Konsequente Veganer können mit der Zeit auf Früchte und Gemüse etwas vermehrt Allergien entwickeln.

Worauf sollte man weiter achten?

Dass man sich gesund bewegt, nicht raucht und Übergewicht vermeidet. Übergewicht lässt sich im Labor im Mikrobiom feststellen. Es verändert unsere Darmflora und macht uns weniger resistent. Zudem fördert es Asthma. Mit einem gesunden Lebensstil kann man tendenziell eine Allergie senken. Umgekehrt kann ein schlechter Lebensstil eine Allergie verstärken: Die Darmflora wird schlechter, der Mensch hat weniger Reserven, weniger Energie – also weniger Ressourcen, um Dinge zu bewältigen, die dem Körper zu schaffen machen.

Wie rasch wirkt sich eine Umstellung der Ernährung positiv aus?

Es braucht meist etwa drei bis sechs Monate, bis eine positive Wirkung auf die Allergie eintritt. Das geht aber nur, wenn die Allergie nicht zu stark ist. Bei eigentlichen Nahrungsmittelallergien bessern die Beschwerden innerhalb von Tagen nach Weglassen des Auslösers. Bei anderen Allergien oder Unverträglichkeiten kann es mehrere Monate dauern, bis eine Besserung spürbar ist. ●



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier

Wenn die Pollen fliegen

Sie leiden zwischen Januar und September immer wieder an Heuschnupfen-Symptomen? Lassen Sie sich in einer Arztpraxis für Allergologie zu möglichen Therapien beraten.

Pollen können einem die Lust am Lenz vergällen. Doch mit den richtigen Massnahmen bekommen Sie Ihren Heuschnupfen in den Griff.

So schön Frühling und Sommer für die einen sind, so qualvoll sind sie für die anderen. Jede fünfte Person in der Schweiz ist heilfroh, wenn diese beiden Jahreszeiten vorbei sind. Der Heuschnupfen ist hierzulande die häufigste Allergie. Und immer mehr Menschen leiden daran. Einerseits durch die Luftverschmutzung, die unsere Atemwege zusätzlich belastet, anderseits durch den Klimawandel, der die Pollensaison verlängert. Die Pollenallergie ist eine Atemwegserkrankung. Betroffene leiden in der Blütesaison der jeweiligen Pflanze an diversen lästigen Symptomen wie tränenden Augen, Niesattacken, Juckreiz in Ohren und Gaumen, Druck in Kiefer- und Stirnhöhlen, Kopfschmerzen oder saisonalem Asthma. Ausgelöst werden diese Beschwerden durch mikroskopisch kleine Pollenkörner, die an sich harmlos sind. Sie enthalten Allergene, die unser Immunsystem als Fremdkörper wahrnimmt und bekämpft. Eine Pollenallergie entwickelt sich unbemerkt über Jahre. Es dauert mehrere Saisons, bis Betroffene zum ersten Mal Beschwerden wahrnehmen.

Verschlimmert sich der Heuschnupfen mit der Zeit, kann er sich von den oberen Atemwegen in die unteren ausbreiten. Dieser «Etagenwechsel» führt zum Asthma. Wer an Heuschnupfen leidet, sollte sich deshalb frühzeitig behandeln lassen.

1. Medikamentöse Therapie gegen Symptome

Medikamente gibt es in Form von Augentropfen, Nasenspray, Tabletten, Tropfen oder Sirup. Zu den wichtigsten Wirkstoffgruppen gehören Antihistaminika und Kortison-Präparate. Lassen Sie sich ärztlich beraten.

2. Ursachentherapie: Desensibilisierung

Falls Schul- und Komplementärmedizin nicht helfen, kann eine allergenspezifische Immuntherapie Linderung verschaffen. Dem Körper werden dabei über drei bis fünf Jahre regelmässig Pollen in winzigen Dosen zugeführt, via Spritzen, Tabletten oder Tropfen. So gewöhnt sich das Immunsystem an die Allergene. 75 bis 80 Prozent der Beschwerden lassen sich so reduzieren.



3. Komplementäre Medizin

Alternative Methoden können die medikamentösen Therapien wirksam ergänzen. Insbesondere Akupunktur zeigt gute Ergebnisse in der Behandlung von Heuschnupfen. Daneben mildern diverse Heilpflanzen die Beschwerden (Phytotherapie).

Folgende Bäume, Gräser und Kräuter gehören in der Schweiz zu den häufigsten Auslösern für eine Pollenallergie.



Beifuss

Blütezeit: Juli bis September
Allergien: sehr hoch allergen, erhöht das Risiko von Asthma
Kreuzreaktion: z. B. Gewürze, Sellerie, Fenchel, Kamille, Mango, Trauben



Esche

Blütezeit: März bis Mai
Allergien: stark allergen; grosse Pollenmenge
Kreuzreaktion: Olivenbaum (Blütezeit: Mai, Juni)



Gräser

Blütezeit: Mai bis September
Allergien: Gräser sind das problematischste Pollenallergen hierzulande. Etwa jede fünfte Person reagiert darauf. Fast alle Gräser-Arten führen zur Allergie, haben eine lange Blütezeit, sind weit verbreitet und enthalten grosse Pollenmengen.
Kreuzreaktion: unter anderem Hülsenfrüchte (z. B. Erdnuss, Soja), Banane, Melone, Tomate

TIPPS

Birke

Blütezeit: März bis Mai
Allergien: häufigstes Baumpollenallergen. Etwa jede zwölfte Person ist betroffen. Sehr grosse Pollenmengen, die jedoch von Jahr zu Jahr stark variieren.
Kreuzreaktion: Hasel, Erle, Hagebuche und Nahrungsmittel (z. B. Steinobst, Nüsse)





Ambrosia

Blütezeit: Juli bis September
Allergien: sehr hoch allergen, erhöht das Risiko von Asthma
Kreuzreaktion: z. B. Melone, Banane, Zucchini, Haselnuss, Karotte

Hasel und Erle

Blütezeit: Januar bis April
Allergien: erste Pollen im Jahr, weshalb Verwechslungsgefahr mit Erkältung; lokal grosse Pollenmengen
Kreuzreaktion: gegenseitig sowie mit Birke und Hagebuche

Kreuzreaktion

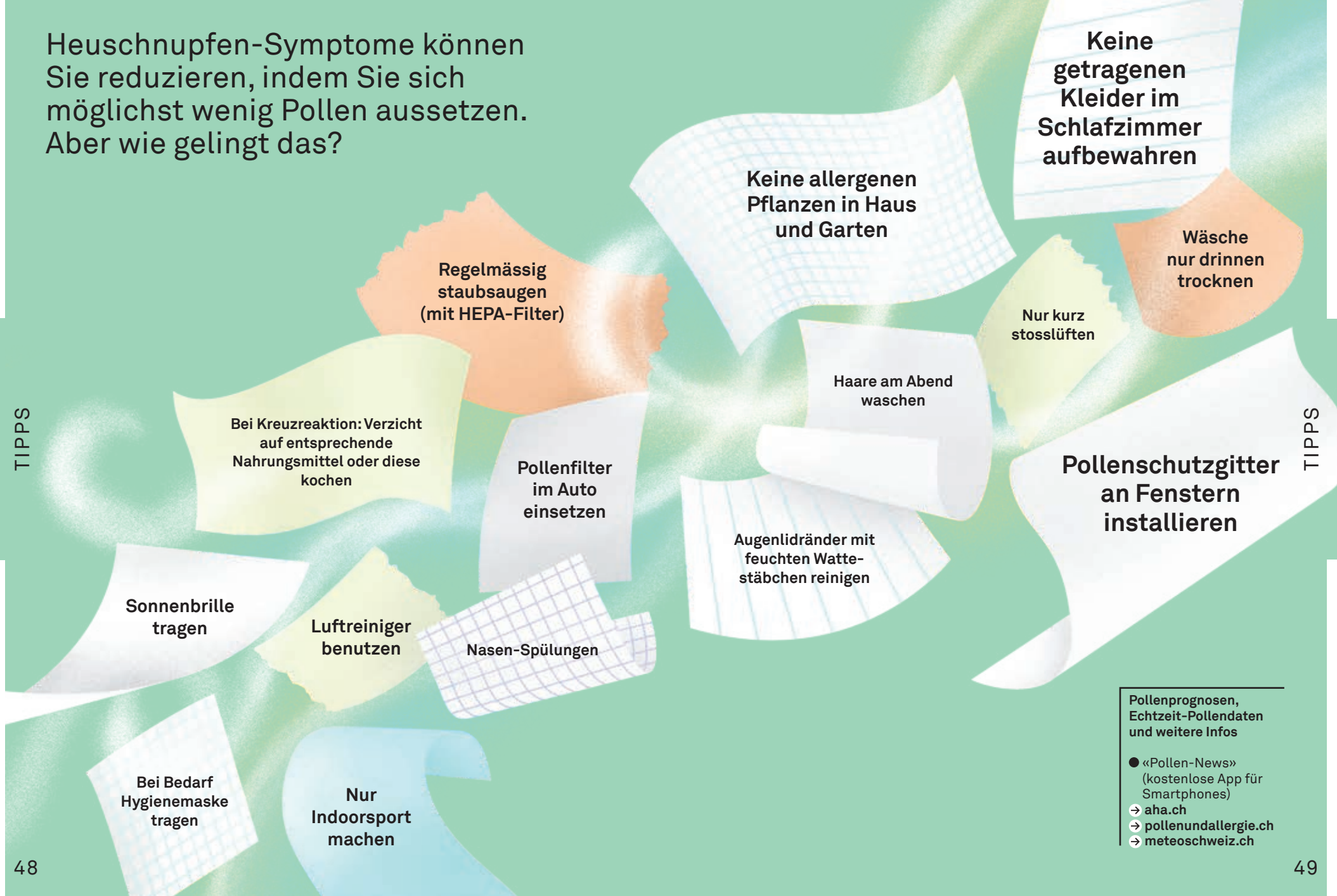
Der Körper reagiert auf pflanzliche Nahrungsmittel oder Baumpollen, weil er ihre Eiweisse mit dem Allergen verwechselt, auf das er überempfindlich reagiert.

Gelber Pollenteppich auf Autos

Die leuchtend gelben Pollen im Frühjahr stammen meist von harmlosen Nadelbäumen wie Tannen, Föhren oder Fichten. Diese Pollen lösen selten Allergien aus.

TIPPS

Heuschnupfen-Symptome können Sie reduzieren, indem Sie sich möglichst wenig Pollen aussetzen. Aber wie gelingt das?



Pollenprognosen, Echtzeit-Pollendaten und weitere Infos

- «Pollen-News» (kostenlose App für Smartphones)
- → **aha.ch**
- → **pollenundallergie.ch**
- → **meteoschweiz.ch**



Leben mit Maske: Nur daheim in seiner Spezialwohnung kann Christian Schifferle ohne sein.

«Allergien haben mein Leben geprägt.»

Christian Schifferle, 69, auf Chemikalien allergisch

Ich wohne im europaweit ersten Haus für Menschen, die auf verschiedenste Chemikalien allergisch reagieren – erst kürzlich haben wir unser Zehn-Jahr- Jubiläum gefeiert. Das Haus ist frei von Duftstoffen, Lösungsmitteln Rauch oder WLAN.

Schon als Kind war mir in der Badi vom Chlor schwindlig, stand ich neben gespritzten Feldern, begann es mich im ganzen Körper zu kribbeln. Staub und Lösungsmittel haben auf meiner Lunge geschmerzt, von Parfüm und Kosmetika wurde mir übel. Regelmässig hatte ich Panikattacken. «Reiss dich zusammen», habe ich häufig gehört. Ärzte nahmen mich nicht ernst, mehr noch: Ich wurde als Simulant behandelt.

Chemikalienunverträglichkeit MCS, Elektrosensibilität, Chronische Erschöpfung ME/CFS – von der Schulmedizin werden diese Krankheiten nicht anerkannt. Doch mein Leben haben sie geprägt. Ich konnte nicht studieren, keine Partnerschaft eingehen, nicht in einer normalen Wohnung wohnen.

Also lebte ich fast zwanzig Jahre lang in einem Wohnwagen auf der Lenzerheide, weit weg von Chemikalien und Parfümdüften. Die Sommer waren schön kühl. In den Wintern habe ich gefroren. Doch eine verträgliche Wohnung konnte ich mir mit meiner IV-Rente nicht leisten.

Mit Unterstützung der Stadt Zürich und von Wohnbaugenossenschaften konnte ich vor zehn Jahren das Allergiker-Haus in Zürich-Leimbach realisieren. Die 14 Wohnungen sind immer belegt, mehrmals monatlich bekomme ich Anfragen.

Tragischerweise vereinfacht die Covid-Pandemie unsere Situation: Die Erforschung von Long Covid, einer Krankheit mit ähnlichen Symptomen, wird auch uns helfen. Ausserdem werde ich endlich nicht mehr komisch angeschaut, wenn ich mit Maske einkaufen gehe. Was für eine Befreiung. ●

→ gesundes-wohnen-mcs.ch

Kontaktallergie oder empfindliche Haut? Finden Sie heraus, was los ist. Es gibt einiges, das helfen kann.



TIPPS

Allergische Reaktion

Kommt die Haut mit einem Allergen in Kontakt, reagiert sie meist erst Stunden oder Tage später. Sie schwillt an oder juckt, Rötungen entstehen – auch an Stellen, die nicht mit dem Allergen in Kontakt kamen. Auffällig: Die Rötungen haben keine exakt begrenzten Ränder. Sie sollten damit zum Hausarzt oder zur Dermatologin. Unbehandelt kann die Haut rissig werden, Bläschen bilden, nässen und sich zu einem chronischen Ekzem entwickeln.

Häufige Kontaktallergene sind Nickel wie etwa in Modeschmuck, Duftstoffe, seltener auch Latex oder andere Gummibestandteile. Auch ätherische Öle können eine Kontaktallergie auslösen. In jedem Fall gilt es, das Allergen ausfindig zu machen – und es konsequent zu meiden.



Sensible Haut

Spannen, jucken oder brennen kann auch empfindliche Haut, aber ohne sichtbare Symptome. Grund dafür ist die Hautbarriere, die nicht einwandfrei funktioniert oder überbelastet ist. Deshalb kann sie den Feuchtigkeitshaushalt nicht mehr richtig regulieren.

Unterstützen kann man die Haut im Winter je nach Hauttyp mit eher fetthaltigen Pflegeprodukten. Im Sommer helfen Cremen mit einem hohen Feuchtigkeitsanteil. Achten Sie auf die Inhalte, vor allem auf Duftstoffe: Je weniger davon, desto besser. Auch bei der Anzahl verwendeter Produkte ist weniger mehr. Um die Haut von innen zu unterstützen, erweisen sich Omega-3-Fettsäuren als besonders hilfreich.

Reaktive und überempfindliche Haut

Sensible Haut kann auch reaktiv werden: Die Haut reagiert beim geringsten Anlass schnell mit einem unangenehmen Hautgefühl oder Rötungen. Äusserlich zum Beispiel durch den Kontakt mit Schmutz, Sonne, Wind, Klimaanlagen, kalkhaltigem Wasser oder Reizstoffen in Kosmetika. Auch innerlich kann reaktive Haut getriggert werden, etwa durch scharfes Essen, Alkohol, Stress, Wut und hormonelle Veränderungen.

Das hilft: Pflegen Sie die Haut mit so wenig Produkten wie möglich. Verwenden Sie solche ohne reizende Inhaltsstoffe wie Parfüm, Tenside oder synthetische UV-Filter.

Mehr Infos unter
→ helsana.ch/haut

TIPPS

Wahr oder falsch?

Was ist dran an diesen Allergie-Mythen? Wir klären auf.

Regen hilft bei Heuschnupfen



Und ob. Zwar steigt bei Regen zunächst die Pollendichte in der Luft. Doch nach etwa 30 Minuten sinken die Pollen zu Boden. Für Allergiker die beste Zeit, um durchzuatmen.

Eine Allergie ist keine Krankheit



Falsch! Menschen, die an einer Allergie leiden, sind krank. Schuld daran ist eine Fehlfunktion des Immunsystems. Die häufigsten Allergien bei Kindern und Jugendlichen sind Heuschnupfen und Asthma. Asthma tritt in 70 Prozent der Fälle bereits vor dem fünften Lebensjahr auf.

Wer sich impft, ist für Allergien anfälliger



Nein. Eine Impfung erhöht das Allergierisiko nicht. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt deshalb schon bei Kindern die bekannten Basisimpfungen: etwa gegen Kinderlähmung oder Masern. Obwohl es an der Einstichstelle auch zu einer Schwellung oder Rötung kommen kann, sind Impfungen in der Regel gut verträglich.

Tampons können eine Allergie auslösen

Ja, aber sehr selten. Juckreiz, Hautausschlag oder Entzündungen im Intimbereich können auf eine Tampon-Allergie hindeuten. Lassen Sie sich jedoch von einer Ärztin oder einem Arzt untersuchen, um zum Beispiel eine Pilzinfektion oder eine Geschlechtskrankheit auszuschliessen.



Allergisch auf Düfte? Reine Einbildung



Falsch. Duftstoffe können bei einem Kontakt durchaus Ekzeme auslösen. Häufige Allergene sind ätherische Öle wie Ylang-Ylang, Eichenmoos, Moschus sowie pflanzliche Bestandteile von Arnika. Vermeiden Sie bei Kindern unter drei Jahren ätherische Öle ganz. Sie können Haut und Schleimhäute reizen.

Erhitzte Äpfel sind harmlos



Teilweise. Das Erhitzen zerstört in vielen Fällen zwar jene Eiweissstoffe, die eine Allergie auslösen. Für Menschen mit einer ausgeprägten Birkenpollen-Allergie gilt aber auch bei gekochten Äpfeln, Rüebli oder Sellerie Vorsicht. Das Immunsystem reagiert beim Verzehr typischerweise mit Juckreiz im Mund.

Übergewicht kann eine Allergie begünstigen



Stimmt. Das Allergie- und Asthmarisiko nimmt mit überschüssigen Pfunden zu. Asthma wiederum begünstigt Übergewicht: Bei 60 Prozent der Menschen mit schwerem Asthma liegt der Body-Mass-Index über 25.

Viele Allergien wachsen sich aus

Zum Teil. Zwar können Allergien mit zunehmendem Alter verschwinden. In manchen Fällen wird eine Allergie aber von einer neuen abgelöst. Dieser Vorgang nennt sich «Allergiekarriere». Auftreten kann eine Allergie grundsätzlich in jedem Alter. Bei älteren Menschen ist eine allergische Reaktion jedoch seltener. ●





Herausfordernd für die ganze Familie: Antonia Bordonis Sohn darf keine Spuren von Ei essen, ausser er wird überwacht.

«Wir trainieren sein Immunsystem jeden Tag.»

Antonia Bordoni, 36, Mutter eines Eiallergikers

Kürzlich hat mein fünfjähriger Sohn zum ersten Mal Ketchup probiert. Zuvor hat er sich nicht getraut. Er dachte, in allen Saucen sei Ei drin. Nun liebt er Ketchup.

In den ersten Monaten seines Lebens hatte er alles gegessen. Mit zehn Monaten war plötzlich alles anders: Ich stand in der Küche, habe Salat zubereitet. Mein Sohn war schon hungrig, also gab ich ihm ein gekochtes Ei. Ich weiss noch, wie ich mich zu ihm umdrehte und sah, wie seine Lippe aufschwoll – das halbe Ei noch in der Hand.

Ich arbeite im Gesundheitswesen. Das ist Fluch und Segen zugleich. Segen, weil ich wusste, dass die dicke Lippe eine allergische Reaktion ist und sofort ein Antihistaminikum in das Kind rein muss. Fluch, weil mir klar war, dass die Luftröhre meines Sohnes zuschwellen und er ersticken könnte. Mein Sohn begann zu weinen. Er wollte den Nuggi, aber er konnte mit den angeschwollenen Lippen gar nicht mehr richtig nuggeln. Mein Mann und ich fuhren sofort mit ihm ins Inselspital. Heute würde ich den Krankenwagen rufen. Damals dachte ich, bis der hier ist, könnte der Hals schon zugeschwollen sein. Eine Sekundenentscheidung. Es kam alles gut.

Doch die Diagnose war klar: Unser Sohn darf keine Spuren von Ei essen. Also verbrachten wir viel Zeit damit, Inhaltsangaben zu lesen. Achten Sie mal drauf, wo überall Ei drin ist! Wir leerten alle Schränke, warfen Pasta mit Ei weg, kochten alles selbst.

Besonders schwierig war die Fremdbetreuung. Unser Sohn war in der Kita. Die haben das hervorragend gemacht! Aber wie schnell ist man mit Kindern abgelenkt, wie schnell ist doch irgendwo Mayonnaise drauf, wie schnell dasselbe Messer für den Kuchen mit und den Kuchen

ohne Ei gebraucht? Wenn mein Sohn mit einer Geburtstagseinladung kommt, schnürt es mir den Atem ab.

Ob die Eiallergie meines Sohns je ganz verschwindet, weiss ich nicht. Wir trainieren sein Immunsystem jeden Tag: Jeden Tag soll er ein winziges bisschen von einem Ei essen. Er ist schon toleranter – aber als Familie bedeutet das viel Stress.

Einmal im Jahr mache ich mit meinem Sohn einen Provokationstest bei unserer Ärztin. Ich muss meinen Sohn dazu ermuntern, mehr als einen Krümel Ei zu essen, obwohl er sich schon nicht mehr wohlfühlt. Ich muss ihn zu selbstschädigendem Verhalten motivieren, bis er Allergiesymptome zeigt, sich zum Beispiel übergibt. Es ist absolut furchtbar.

Doch so finden wir raus, wo die Grenze ist. Und daran können wir ausrechnen, wie viel er verträgt, ohne dass er reagiert. 0,43 Gramm Hühnereiprotein kann er heute essen. Ein Bröckchen hartgekochtes Ei, höchstens. Zu wissen, dass es ihm nichts mehr ausmacht, wenn sein Kuchen mit dem Messer geschnitten wird, mit dem zuvor der normale Kuchen geschnitten wurde, gibt uns allen viel mehr Ruhe.

Psychisch ist der Alltag mit einem Allergikerkind sehr belastend. Ich hätte in den schwierigsten Zeiten enorm profitiert, wenn ich von anderen Müttern gehört hätte, wie sie damit umgehen. Doch ich habe nichts Passendes gefunden. Also habe ich eine Selbsthilfegruppe gegründet. Für Eltern von Kindern mit Lebensmittelallergien. Noch sind wir erst zu dritt, treffen uns online. Diesen Sommer wollen wir uns endlich mal zum Bräteln treffen. ●

«Als Familie bedeutet es viel Stress.»

→ **selbsthilfe-be.ch**



Antonia Bordoni gründete eine Selbsthilfegruppe, um sich mit anderen betroffenen Eltern austauschen zu können.

Glossar

A

Adrenalin-Autoinjektor
Die Fertigspritze enthält Adrenalin und kommt bei Menschen mit schweren allergischen Reaktionen zum Einsatz. Adrenalin stabilisiert den abgesunkenen Blutdruck und erleichtert das Atmen.

Allergiekarriere
Viele allergisch veranlagte Kinder leiden zuerst an einer Hautallergie wie Neurodermitis. Sobald diese endet, folgt die nächste Allergieform: etwa Asthma, später Heuschnupfen.

Anaphylaxie
Eine unerwartete und lebensbedrohliche allergische Reaktion (auch: allergischer Schock). Mögliche Symptome sind Atemnot, Blutdruckabfall, Schwindel oder Bewusstlosigkeit, Hautausschlag, Verdauungsbeschwerden, Übelkeit oder Durchfall. Typischerweise reagieren mehrere Organe gleichzeitig wie Lunge, Kreislauf und Haut.

Antihistaminika
Diese Medikamente blockieren oder hemmen die Wirkung von Histamin, das Allergiesymptome auslöst. Andere Begriffe dafür sind Antiallergika oder Histamin-Rezeptorblocker.

Asthma bronchiale
Eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege. Typisch dafür sind Atemnot, Hustenanfälle und pfeifende Atemgeräusche. Die Bronchien reagieren dabei auf diverse Reize wie Pollen oder Tierhaare.

Atopie
Die genetische Neigung, eine Allergie zu entwickeln. Neben der genetischen Veranlagung können auch Umweltfaktoren eine Allergie begünstigen.

B

Biologika
Moderne Substanzen, die gezielt einzelne Botenstoffe von Erkrankungen blockieren und hochwirksam eingesetzt werden können: etwa bei schwerem Asthma, Nesselfieber oder Neurodermitis.

D

Desensibilisierung
→ siehe Hyposensibilisierung

E

Ekzem
Eine nichtansteckende juckende Hautentzündung. Sie kann sich zum Beispiel als Rötung oder als schuppende oder nässende Stelle mit Kruste oder Bläschen zeigen.

Etagenwechsel
Verschlimmert sich der Heuschnupfen mit der Zeit, kann er sich von den oberen Atemwegen in die unteren ausbreiten und Asthma auslösen. Es kommt zum heiklen Etagenwechsel.

H

Hyposensibilisierung
Auch: Spezifische Immuntherapie SIT. Diese Behandlung gewöhnt das Immunsystem an die Allergieauslöser. Beschwerden können dadurch nachlassen.

I

IgE
Immunglobulin E ist ein Antikörper im Blut. Seine Hauptaufgabe ist die Abwehr von Parasiten, Viren oder Giften. IgE kann aber auch eine Allergie vom Typ I hervorrufen. Weitere Antikörper, die eine Allergie auslösen können: IgG, IgA und IgM.

Intoleranz
Bei einer Intoleranz wird ein Lebensmittel oder einer seiner Bestandteile nicht ausreichend verdaut. Die Intoleranz wird nicht durch eine Überreaktion des Immunsystems verursacht und ist daher keine allergische Reaktion.

K

Kreuzallergie
Wer Heuschnupfen hat, reagiert häufig auch auf bestimmte Nahrungsmittel, die den Pollen biologisch oder chemisch sehr ähnlich sind.

M

Mikrobiom
Das Mikrobiom des Menschen ist die Summe aller Bakterien im Körper. Eine ausgewogene Ernährung kann das Mikrobiom im Darm positiv beeinflussen und stärkt damit unsere Immunabwehr gegen allergieauslösende Stoffe.

N

Nesselfieber
Diese juckenden Schwellungen (Quaddeln) und Rötungen der Haut können innerhalb weniger Minuten auftreten – und oft innerhalb von Minuten oder Stunden auch wieder verschwinden.

Neurodermitis
Eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die sich als Juckreiz, Hauttrockenheit und Ekzeme bemerkbar macht.

P

Pollenallergie
Eine Atemwegserkrankung, bei der das Immunsystem Pollen als schädlich einstuft und bekämpft.

Pseudoallergie
Die Symptome sind gleich wie bei einer Allergie. Auslöser sind meist natürliche Inhaltsstoffe oder Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln. Bei einer Pseudoallergie können jedoch keine IgE-Antikörper gegen bestimmte Allergene nachgewiesen werden.

S

Spezifische Immuntherapie
→ siehe Hyposensibilisierung

T

Tenside
Das sind waschaktive Substanzen, die in den meisten Reinigungsmitteln vorkommen und den Schutzmantel der Haut angreifen können. Etwa Sodium-Lauryl-Sulfate oder Sodium-Laureth-Sulfate.

Z

Zöliakie
Reagiert der Körper überempfindlich auf das Klebereiweiss Gluten, kann es zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut kommen.

Ratgeber nachbestellen

Kennen Sie unsere Ratgeber? Bestellen Sie kostenlos verpasste Ausgaben oder lesen Sie das Magazin digital.



01: Stress
02: Kalorien
03: Atmung
04: Schlaf
05: Muskeln
06: Herz
07: Darm
08: Erste Hilfe
09: Rücken
10: Depression
11: Gewicht
12: Emotionen
13: Sucht
14: Schmerzen

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf unserer Website aus. Wir stellen Ihnen die Ratgeber gerne zu, solange der Vorrat reicht.

→ **helsana.ch/ratgeber**

Expertinnen und Experten

Der Ratgeber «Allergien» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:



Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier
Der Facharzt ist Leiter der Allergiestation der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich. Seine Spezialgebiete sind Allergien aller Art inkl. Neurodermitis und Nesselfieber, Tropen- und Reisedermatologie sowie Histamin-vermittelte Erkrankungen.
→ **usz.ch/fachbereich/dermatologie**



Roxane Guillod
Die Chemikerin und Public-Health-Expertin ist Co-Leiterin der Abteilung Fachdienstleistungen bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Mit ihrem Team unterstützt sie Allergie-Betroffene schweizweit mit Information, Beratungen und Schulungen.
→ **aha.ch**



Isabelle Müller
Die Drogistin hat langjährige Berufserfahrung in komplementären Behandlungsmethoden. Sie leitet die Helsana-Gesundheitsberatung. Mit ihrem Team hilft sie allen Zusatzversicherten von Helsana bei Fragen zur Gesundheit, die keine Notfälle sind.
→ **helsana.ch/gesundheitsberatung**

Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»; **Online:** helsana.ch/ratgeber **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher, Brigitte Wenger **Realisation:** Helsana Versicherungen AG
Konzept und Gestaltung: Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner)
Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG, Zürich
Druck: Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt; Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

©Helsana, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.

Bildnachweise: Alina Günter: Illustration
Anne Morgenstern: S. 16, 50, 58–61 **Raffinerie:** S. 28–29, 37 **Gilles San Martin:** S. 30
Alamy Stock Foto/Natalia Maro: S. 31 **Alamy Stock Foto/Life on white:** S. 32
Alamy Stock Foto/ARCTIC IMAGES: S. 33 **Alamy Stock Foto/Andrew Ammendolia:** S. 34
Pascal Arnet: S. 35 **Getty Images/mikroman6:** S. 36 **zVg:** S. 7, 43, 64

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C016087

gedruckt in der schweiz

15

Ha
Haa
Haaatschi!

Helsana

Engagiert für das Leben.