

Die Pollen fliegen wieder



Allergie oder Erkältung? „Wenn im Februar und März die Nase läuft und mit Müdigkeit und Niesen einhergeht, ist es schwierig, zu unterscheiden, ob es sich um Symptome einer Allergie oder einer Erkältung handelt“, sagt Dr. Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für OÖ.

Die Frühblüher wie Hasel und Erle beginnen meist mit Anfang, spätestens aber mit Ende Februar zu blühen. Um zu erkennen, ob es sich bei Schnupfen, Müdigkeit und Niesen um eine Allergie handelt, nennt Dr. Angelika Reitböck folgende Symptome: „Wenn die Symptome sehr rasch und über Wochen auftreten und mit Juckreiz im Bereich der Augen und der Nase einhergehen, oft kombiniert mit häufigem Niesen, handelt es sich um eine Allergie. Typisch ist auch, dass die Symptome bei Schönwetter schlimmer werden, sich bei Schlechtwetter hingegen wieder bessern.“

Etagenwechsel verhindern

Durch einen Hauttest kann das ganze Jahr über rasch geklärt werden, ob man an einer Allergie leidet. Dieser Test wird bei Fachärzten für Dermatologie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Lungenkrankheiten durchgeführt. Zur Behandlung der Symptome werden Augentropfen, Nasensprays und Tabletten eingesetzt, die die Entzündungen reduzieren. Man soll sich auf jeden Fall von seiner Ärztin/seinem Arzt beraten lassen, sagt Dr. Reitböck: „Der sogenannte Etagenwechsel soll unbedingt verhindert werden, also dass sich die Allergie von Augen oder Nase auf die Lunge niederschlägt und somit in ein allergisches Asthma übergeht. Ohne Behandlung ist dies etwa bei jedem vierten Betroffenen der Fall. Um dies zu verhindern, sind Impfbehandlungen mit Spritzen, Tropfen oder Tabletten zu empfehlen! Für jeden Allergiker ist es außerdem wichtig, ein Notfallset bestehend aus Cortison-Tabletten, Antihistaminika-Tabletten und Adrenalin-spritze mit sich zu führen.“

Gründe für Allergien

Allergien können sich in jedem Lebensalter entwickeln, vom Kleinkind bis zum Greis. Die Medizinerin erklärt, wie Allergien entstehen: „Ein Allergen, zum Beispiel eine Birkenpolle, trifft auf unsere Schleimhäute wie Augen, Nase oder Bronchien. Die Schleimhäute erkennen die Polle als Feind und entwickeln spezielle Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper, dagegen. Beim nächsten Kontakt mit der Polle aktivieren diese Antikörper das Abwehrsystem und produzieren in der Folge die typischen Symptome: Juckreiz, Niesattacken, tränende Augen, rinnende Nase, verengte Bronchien bis hin zum Asthmaanfall.“ In den Industrieländern treten Allergien wesentlich häufiger auf.

Warum das so ist, ist nicht immer klar. Dr. Reitböck nennt fünf nachgewiesene Tatsachen:

1. Veranlagung: „Je mehr Familienmitglieder an einer Allergie leiden, umso höher ist das Risiko für die Kinder, auch an einer Allergie zu erkranken. Besonders, wenn beide Eltern an der gleichen Allergie leiden, beträgt das Risiko für die Kinder, die gleiche Allergie zu entwickeln, 50 bis 70 Prozent.“
2. Landleben: „Das Aufwachsen auf einem Bauernhof, besonders, wenn dort auch Kühe leben, verringert das Risiko, eine Allergie zu bekommen enorm. Wenn man sich während der Schwangerschaft in einem Stall aufhält, sinkt das Risiko für das Ungeborene, später an Heuschnupfen oder Asthma zu erkranken.“
3. Luftverschmutzung/Feinstaubbelastung: „Birken, die in einer städtischen Umgebung stehen und blühen, produzieren vielfach mehr allergenauslösende Birkenpollen als jene, die in ländlicher Umgebung wachsen und damit weniger Abgase und Lärm um sich haben. Mit Feinstaub verunreinigte Pollen sind viel stärker allergieauslösend.“
4. Stillen: „Das Stillen von Kindern in den ersten vier Lebensmonaten hat eine allergievorbeugende Wirkung. Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers, so hat er Zeit, sich auf die Allergene vorzubereiten. Ab dem vierten Lebensmonat wird allerdings ein Zufüttern im Idealfall von selbst verarbeiteten frischen Lebensmitteln unbedingt empfohlen.“
5. Haustiere: „Bei bestehender Allergiegefahr ist von der Anschaffung einer Katze eher abzuraten. Sie erhöhen das Risiko, an einer Allergie zu erkranken, besonders, wenn sie erst nach der Geburt des Kindes in den Haushalt kommen.“

Unbewiesene Theorien

Es gibt aber auch die Theorie, dass Haustiere wie Hunde vorteilhaft seien und uns vielleicht vor einer Allergie schützen. Allerdings ist eine Allergie gegen Hundehaare die vierthäufigste Allergie nach Pollen-, Hausstaubmilben- und Nahrungsmittelallergie. Dr. Angelika Reitböck rät zum Probekuscheln: „Es gibt Hunderrassen, die man trotz Hundehaarallergie vertragen kann. Das ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Besonders Hunde mit lockigem Haar und geringer Unterwolle oder wenig sabbernde Hunde lösen seltener Allergien aus.“

Es gibt noch weitere unbewiesene Theorien in der Allergieentstehung. „Es wird vermutet, dass die vermehrte Hygiene bei Speisen und in der Küche unser Abwehrsystem nicht mehr ausreichend fordert. Während konservierte Lebensmittel wie Fertiggerichte keine Bakterien enthalten, liefern fermentierte Nahrungsmittel wie Sauerkraut gute und nützliche Bakterien für unseren Darm, die unser Abwehrsystem stärken und stabilisieren.“ Das Gerücht, Impfungen würden das Immunsystem irritieren und somit die Anfälligkeit für Allergien erhöhen, wurde durch keine seriöse wissenschaftliche Studie bewiesen. „Wir sehen hingegen durch die zunehmende Anzahl von Impfgegnern das Phänomen der Rückkehr von Krankheiten, die schon als beinahe ausgerottet galten wie zum Beispiel Masern und Kinderlähmung“, warnt Dr. Reitböck.