

Allergien

Wissenswertes und
10 Tipps für Allergiker



allergo-loges®

- 1** Allergie – Wenn die Abwehr Kopf steht
- 2** Wer bekommt warum eine Allergie?
- 3** Allergisch auf den Chef?
Die häufigsten Auslöser und Symptome
- 4** 10 Tipps für Allergiegeplagte
- 5** Niesen, Brennen, Juckreiz – dagegen ist
„ein“ Kraut gewachsen
- 6** Pollenflugkalender
- 7** Kurzinformation allergeo-loges®

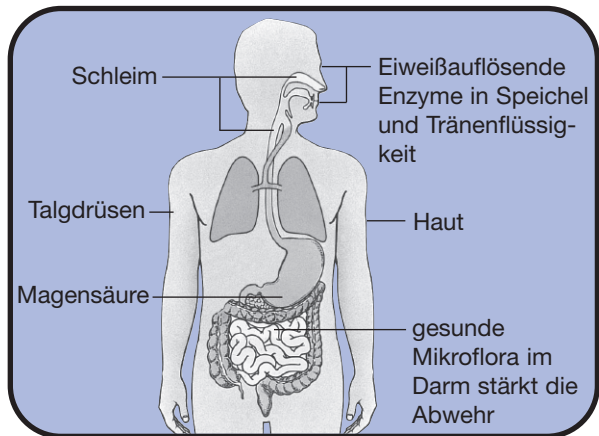
ALLERGIE –

Wenn die Abwehr Kopf steht

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion von Abwehrzellen auf meist harmlose Stoffe, die oft in der Umwelt allgegenwärtig sind und Gesunde in keiner Weise beeinträchtigen. Die Allergie kann sich an allen Grenzflächen zwischen Umwelt und Innenwelt auswirken. Solche Grenzflächen sind die Haut, die Schleimhäute in den Atemwegen und im Magen-Darm-Trakt sowie die Augenbindehaut. Allergische Reaktionen können aber auch im Körper nach Aufnahme des Allergieauslösers ins Blut oder ins Gewebe ablaufen. Sie reichen vom harmlosen, aber lästigen Jucken über eine schwere Beeinträchtigung des Wohlbefindens bis hin zu lebensbedrohlichen Schockformen.

Abwehr auf Abwegen

Die Allergie ist Folge eines „zu gut“ funktionierenden Immunsystems. Das Abwehrsystem verhindert, dass sich schädliche Stoffe im Körper ausbreiten können. Es unterscheidet im Normalfall zwischen „nützlich“, „harmlos“ und „gefährlich“. Dabei hat es eine wichtige Siebfunktion: Nützliches muss eingelassen, Schädliches außen vor gehalten oder vernichtet werden. Bei der Allergie werden auch harmlose oder nützliche („gesunde“) Substanzen attackiert.



Unsere erste Abwehrfront

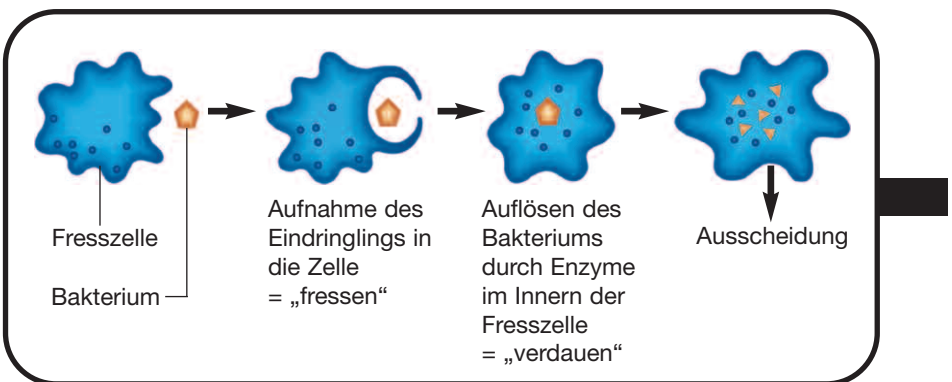
Die erste Abwehrfront bilden Haut und Schleimhäute. Die Haut schützt sich durch einen Fett- und Säurefilm, durch eine mehr oder weniger dicke Hornschicht und

schließlich durch dicht liegende Zellen vor Eindringlingen und schädigenden Substanzen. Die Schleimhäute der Atemwege sind wesentlich dünner als die Haut, aber sie produzieren schützenden Schleim und sorgen mit der Bewegung ihrer Flimmerhärchen dafür, dass Staub und Keime in Richtung Mund und Nase befördert werden.

Die nächste Schicht der Abwehr sind Zellen des Immunsystems, die in den Grenzgebieten zwischen innen und außen in der Haut bzw. der Schleimhaut liegen. An besonders von Umweltstoffen besuchten Stellen, beispielsweise im Rachen oder im Dünndarm, sammeln sich zahlreiche Immunzellen in Immunorganen wie den Mandeln oder Lymphknoten an.

Die dritte Abwehrfront besteht aus Immunzellen, die im Blut zirkulieren und auch in den Geweben patrouillieren. Sie wird erst angesprochen, wenn ein körperfremder Stoff durch die beiden ersten Fronten hindurch gelangen konnte.

Die Abwehrmechanismen insgesamt und speziell das lern- und anpassungsfähige Immunsystem verhindern, dass sich körperfremde Stoffe ungehindert ausbreiten



Die Zerstörung eines krankheitserregenden Bakteriums durch die Fresszelle

und Schaden anrichten können. Krankmachende Keime oder schädliche Eiweiße müssen beispielsweise wirksam vernichtet werden. Hierzu stellt das Immunsystem zum einen bestimmte Zellen, beispielsweise Killer- oder Fresszellen zur Verfügung, andererseits auch im Blut zirkulierende Eiweißstoffe (Immunglobuline), die Fremdmaterial gewissermaßen mit Fähnchen markieren, so für Immunzellen sichtbar und damit auch vernichtbar machen. Durch Anlagerung der Immunglobuline verliert der markierte „Eindringling“ oft bereits seine Funktion, kann also beispielsweise nicht mehr infizieren oder giftig wirken.

Der gegen die fremde Substanz gerichtete Eiweißkörper wird Antikörper genannt, die angegriffene Substanz, die die Immunreaktion auslöst, heißt Antigen, bei einer Allergie auch Allergen.

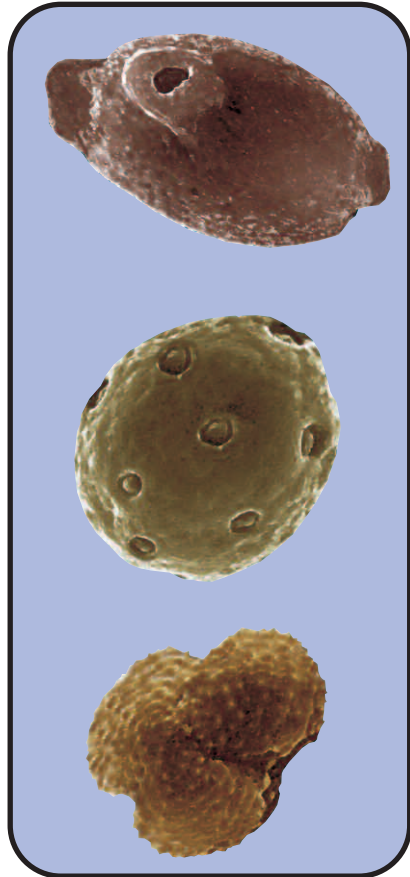
Treffen ein Antigen (Allergen) und ein passender Antikörper zusammen, laufen wie eine Kaskade verschiedene Prozesse ab. Es werden Immunzellen angelockt, die nach Kontakt mit dem Antikörper beispielsweise Histamin ausschütten. Dieser Stoff wiederum ist ein Botenstoff, der weitere Reaktionen auslöst: er kann Blutgefäße weiten, damit mehr Blut und damit auch Abwehrzellen ins „Aktionsgebiet“ gespült werden, er kann die Hülle der Körperzellen (Membran) durchlässiger machen und Nerven reizen. Folge sind Juckreiz, Schwellung und Rötung, an Schleimhäuten auch vermehrte, meist wässrige Schleimbildung, an Muskelzellen ein Zusammenziehen (z. B. Magenkrämpfe, Engstellung der Bronchien). Bei Gesunden läuft diese Immunreaktion – vergleichbar mit einer Entzündungsreaktion – meist völlig unbemerkt ab, bei Allergikern ist sie übersteigert und führt zu den typischen Allergiebeschwerden wie laufende und verstopfte Nase, tränende, gerötete Augen, Hautquaddeln (insektenstichähnliche Erhabenheiten in der Haut), Schwellungen (besonders gefährlich im Kehlkopf, weil sie die Atemwege einengen).

WER bekommt WARUM eine ALLERGIE?


Die Besonderheit der Allergie besteht darin, dass das Immunsystem auf einen eigentlich harmlosen Eindringling oder Reiz hin „verrückt“ spielt. Es schießt also über sein eigentliches Ziel hinaus, nur krankmachende Erreger oder Gifte zu eliminieren. Dabei kann es sich im Extremfall sogar gegen körpereigenes Gewebe richten.

Eine Neigung zur Allergie ist offensichtlich vererbt. Ist in der Familie eine Allergie unbekannt, beträgt die Wahrscheinlichkeit für ein Kind nur 5-15%, selbst Allergiker zu werden. Leidet ein Elternteil bereits an allergischen Reaktionen, wird es das Kind mit einer Wahrscheinlichkeit von 20-40% ebenfalls treffen. Sind beide Eltern Allergiker, muss sogar mit bis zu 60% Wahrscheinlichkeit beim Kind damit gerechnet werden.

Davon abgesehen werden aber vor allem Umweltfaktoren als Mitverursacher einer Allergieentstehung diskutiert. Heute werden Infektionskrankheiten immer seltener – wegen der verbesserten Hygiene und wegen der Möglichkeit der Impfung. Tatsache ist, dass mit steigendem Lebensstandard in einem Kulturkreis, die Häufigkeit von Allergien zunimmt. Wissenschaftler haben die Theorie aufge-



Hängebirke-, Spitzwegerich-, und Beifußpollen in über 1000facher Vergrößerung



stellt, dass das Immunsystem durch ausbleibende Infektionen zu wenig ausgelastet ist. Es sucht sich schließlich ein neues Tummelfeld und wendet sich gegen eigentlich harmlose Allergene.

Unklar ist bisher der Zusammenhang zwischen der Menge eines allergieauslösenden Stoffes in der Umgebung und der Entstehung einer Allergie. Beispielsweise haben Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, deutlich seltener Heuschnupfen als Stadtkinder, obwohl sie Tag und Nacht besonders hohe Konzentrationen an Gräserpollen einatmen. Andererseits ist die Beobachtung zu machen, dass ein Stoff, der in der Umgebung besonders häufig oder in hoher Konzentration vorkommt, Allergien auslösen kann – bei Schreibern z. B. Holzmehl, bei Bäckern Mehlstaub, bei Friseuren Haarfärbe- oder Pflegemittel. Luftschadstoffe wie Rußpartikel scheinen die allergene Potenz beispielsweise von Pollen zu steigern. Insgesamt sind damit (einseitige) Umweltbelastungen für den steten Anstieg der Allergiehäufigkeit mit verantwortlich zu machen. Bei Nahrungsmitteln kommt der frühe Kontakt mit fremden, ungewöhnlichen Inhaltsstoffen hinzu – exotische Früchte beispielsweise sind heute schon in Babygläschen ab dem 4. Monat enthalten, in einer Periode, während der die Darmschleimhaut noch sehr durchlässig ist und damit eine schlechtere Barrierefunktion ausübt als in späteren Lebensphasen.

ALLERGISCH auf den Chef?

Die häufigsten Auslöser und Symptome

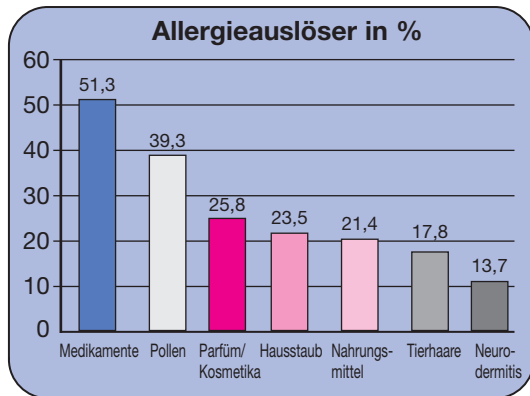
Pollen – Blütenstaub – sind der wesentliche Auslöser für allergischen Schnupfen. Weil häufig Gräserpollen dahinter stecken, spricht man auch von „Heu“schnupfen. Eine Allergie besteht nicht generell auf alle Pollen, sondern auf mehr oder weniger begrenzte Gruppen, z. B. auf einzelne oder mehrere Süßgräser, auf Blumen-, Kräuter- oder Baumpollen. Der allergieauslösende Stoff ist jeweils ein Eiweiß, das auch in Nahrungsmitteln stecken kann. Eine Allergie auf Haselpollen, die zu Heuschnupfen führt, kann einhergehen mit einer Allergie auf Haselnüsse, die sich in einem pelzigen Gefühl auf der Zunge, Bauchkrämpfen oder Durchfall äußert (sogenannte Kreuzallergie).

Die Pollen werden über den Wind in der Blütezeit über riesige Gebiete verteilt, sodass man sich ihnen kaum entziehen kann.

Eine ähnlich weit verbreitete Allergie wie die Pollenallergie ist die Überempfindlichkeitsreaktion auf Hausstaub. Hier ist es der Kot der Hausstaubmilbe, der die Allergie auslöst und unterhält. Die Milben sind winzigste Spinnentiere, die praktisch überall im Hausstaub leben, sich dabei besonders in Teppichen, Bettzeug, Matratzen und Polstermöbeln aufhalten.

Hautschuppen von Haustieren verursachen die (nicht ganz korrekt so bezeichnete) Tierhaarallergie, z. B. auf Meerschweinchen, Katzen, aber auch Rinder, Pferde, Hunde und andere Haustiere.

Mehl und Holzstaub sind meist Allergene, die sich vor allem bei hoher beruflicher Belastung mit diesen Stäuben bemerkbar machen. Sowohl im Haushalt als auch im Beruf kommen als Allergene, die Allergien vom Soforttyp wie auch Kontaktallergien auf der Haut (verzögerter Typ) auslösen, vor allem Chemikalien wie Lösungsmittel,



Quelle: Robert Koch-Institut, Berlin 2006

Farbstoffe, Holzschutzmittel und Lacke, in Frage. Das Immunsystem unterscheidet dabei nicht zwischen „natürlich“ oder „synthetisch“: sowohl Naturstoffe als auch „Chemie“ können allergen wirken.

Bei den Nahrungsmittelallergien stehen Eiweiße aus Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Hefe, Getreide, Hülsenfrüchten (Soja) und Nüssen an oberer Stelle, seltener sind beispielsweise Allergien auf Schimmelpilze (auch als Edelschimmel und zur Veredelung von Säften eingesetzt!), Fleisch, Obst, Gewürze und Kräuter, Farb- und Konservierungsstoffe.

Kontaktexzeme, die juckende Flächen auf der Haut verursachen, werden vielfach von Nickel, Gummi (Latex), Farbstoffen, Inhaltsstoffen in Pflegeprodukten und Kosmetika oder Arzneimitteln hervorgerufen.

Chamäleon Allergie – Vielfalt der Symptome

Wohl am weitesten verbreitet ist der Heuschnupfen (Pollenallergie, Pollinosis) bzw. der allergische Dauerschnupfen. Heuschnupfen geht mit heftigem Niesreiz, wässrigem Schnupfen, meist auch geröteten, juckenden und brennenden Augen (Augenbindehautentzündung) und erhöhter Reizbarkeit bzw. „schlechter Laune“ einher. Die allergische Reaktion ist wie andere Immunreaktionen eine „Entzündung“ (wenn auch ohne Keime!), sodass auch Fieber auftreten kann (Heufieber). Der Heuschnupfen beginnt mit der Blühperiode der Pflanze(n), die das Allergen streut, er bessert sich deutlich bei Regen (Auswaschen des Allergens aus der Luft). Auf dem Land ist morgens die Pollenbelastung am höchsten (relative Windstille in der Nacht), in der Stadt dagegen am Abend (Verwehen der Pollen vom Land her). Entsprechend verschlechtern bzw. verbessern sich auch die Symptome im Tagesverlauf.

Allergischer Dauerschnupfen äußert sich mehr in ständig verstopfter Nase. Auch hier können Niesreiz und wässrige Sekretion hinzu kommen. Auslöser sind die ganzjährig vorhandenen Allergene wie Hausstaubmilbenkot, tierische Hautschuppen und Schimmelpilzsporen.

Die Allergene dringen über die Mund- und Nasenschleimhaut ein, die Abwehrreaktion findet zunächst begrenzt in den oberen Atemwegen statt. Verschlechtert sich die Allergie, kann der sogenannte **Etagenwechsel** stattfinden: Auch die untere

Etage der Atemwege, die kleineren Bronchien, sind nun betroffen. Aufgrund der allergischen Reaktion in den feineren Ästen der Luftwege schwellen die Schleimhäute an, vor allem die Ausatmung erschwert sich deutlich. Aufgrund der freigesetzten Botenstoffe wird auch die Muskulatur der Bronchien veranlasst, sich zu verengen – es kommt zur Atemnot, dem Asthma bronchiale. Vor allem bei jüngeren Patienten in den ersten drei bis vier Lebensjahrzehnten liegt einem **Asthma bronchiale** sehr häufig eine allergische Ursache zugrunde.

Nahrungsmittelallergien wirken sich unmittelbar auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes aus, beginnend im Mund, beispielsweise mit dem Gefühl einer pelzigen Zunge oder Juckreiz am Gaumen bis hin zu Durchfall oder Magenkrämpfen. Nahrungsmittelbestandteile können aber auch nach Aufnahme ins Blut Allergien auslösen, die dann an der Haut in Erscheinung treten (beispielsweise Neurodermitis, allergisches Ekzem). Sie können im schlimmsten Fall zum Schock führen. Ähnlich können sich eingenommene Medikamente auswirken. Die Haut kann auf das Allergen nicht nur örtlich begrenzt Ekzeme, Hautrötungen und „Pickel“ entwickeln, sondern sie kann bei heftiger allergischer Reaktion in größeren Bereichen anschwellen oder Quaddeln bilden (**Nesselsucht** oder Urticaria, von Urtica = Brennnessel). Eine Schwellung der Schleimhäute durch allergische Reaktion auf Nahrungsmittel, vor allem im Bereich der Atemwege, kann lebensbedrohlich werden, wenn beispielsweise der Kehlkopf zuschwillt.

Das **Kontaktexzem** entsteht meist nicht wie Heuschnupfen an den Schleimhäuten, sondern überwiegend an der Haut. Da die allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Bläschen, Schuppen- und Krustenbildung erst mehrere Tage nach Allergenkontakt auftreten (Allergie vom verzögerten Typ), ist eine Zuordnung zum Auslöser oftmals schwierig.

Insektengift-, beispielsweise Bienengiftallergien können gefährlich werden. Die Schwellungen und Kreislaufreaktionen durch das Insektengift sind bei Allergie wesentlich heftiger als durch das Gift allein zu erwarten ist. Schließlich sollen noch Allergien auf physikalische Reize wie Kälte, Wärme, Druck oder Sonnenlicht erwähnt werden. Hier werden die Immunzellen bereits durch den physikalischen Reiz veranlasst, Botenstoffe auszuschütten.

10 Tipps für Allergiegeplagte

1. Den Allergenen ausweichen

Ist bereits eine Allergie auf Pollen eingetreten, ist es am klügsten, den größten Belastungen aus dem Weg zu gehen. Pollenflugkalender und -vorhersagen ermöglichen zum einen, das Auftreten des wahrscheinlichen Allergens genauer einzukreisen, und zum anderen, die Planung des Tagesablaufs (z. B. Einkäufe, Sport im Freien, Picknicks oder Wanderung) auf die Pollenbelastung auszurichten. Lokale Zeitungen und Radiosender sowie das Internet bieten täglich aktuelle Vorhersagen. Der Pollenflug unterscheidet sich allerdings in verschiedenen Gebieten: Auf dem Land ist der Pollenflug morgens am stärksten, in der Stadt am Abend. Das sollte auch beim Lüften der Wohnung berücksichtigt werden.

Der Aufenthalt im Freien sollte während der Hochphase des Pollenfluges auf das mögliche Minimum begrenzt werden. Auch bei Sommersmog (hohe Ozonwerte) und Wintersmog (hohe Schwefeldioxidkonzentrationen) sollte weder gelüftet noch der Aufenthalt im Freien gesucht werden, weil Smog die Atemwege reizt und Allergien begünstigt.

Weitere Maßnahmen, die die Pollenbelastung gering halten:

- Bauen Sie ins Auto einen Pollenfilter ein.
- Hängen Sie Wäsche möglichst nicht draußen zum Trocknen auf, weil die Pollen daran haften bleiben.
- Entkleiden Sie sich nicht in Ihrem Schlafrum und bewahren Sie die Kleidung vom Tage nicht im Schlafzimmer auf, damit die Pollenbelastung gering bleibt.
- Schlafen Sie während des Pollenfluges bei geschlossenem Fenster.
- Waschen Sie sich abends die Haare, um Pollen auszuspülen.
- Tragen Sie tagsüber im Freien eine Sonnenbrille. Sie hält Pollen zumindest teilweise von den Augen fern.
- Achten Sie immer auf ausreichende Trinkflüssigkeit (mindestens 1,5 Liter täglich, geeignete Getränke sind Früchte- und Kräutertee, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte). Ansonsten können die Schleimhäute austrocknen und verlieren ihre Schutzfunktion.

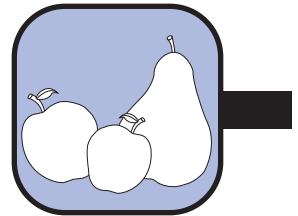


- Rauchen Sie möglichst weder aktiv noch passiv. Rauchen lähmt die Flimmerhärchen auf den Atemwegsschleimhäuten, sodass die Pollen weniger gut wieder nach außen abtransportiert werden. Schadstoffe im Zigarettenrauch erhöhen zudem die Potenz der Allergene.

2. Kreuzallergien erkennen und vermeiden

Die Auslöser für eine allergische Reaktion sind in aller Regel Eiweiße. Der Kontakt des Eiweißes kann an der Atemwegsschleimhaut Heuschnupfen auslösen, an der Schleimhaut im Magen-Darm-Trakt beispielsweise Durchfall oder Krämpfe, an der Haut ein Ekzem. Lösen verwandte Eiweiße bei ein und demselben Patienten an verschiedenen Orten Allergien aus, so spricht man von einer Kreuzallergie.

Pollenallergiker können allergisch auf Nahrungsmittel reagieren, die der botanischen Familie des Pollenallergens angehören, denn die Eiweiße, die beispielsweise die Birkenpollen enthalten, sind mit denen des Apfels verwandt. Kreuzreaktionen werden aber z. B. auch in Form von Ekzemen nach Anwendung von Cremes oder Umschlägen beobachtet, die ein dem Pollenallergen verwandtes Eiweiß enthalten (z. B. Arnika oder Kamille bei Beifuß-Pollenallergie).



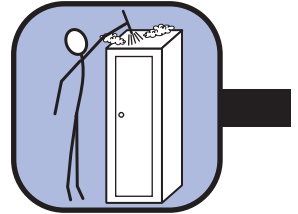
In der nachfolgenden Tabelle sind einige der Allergene aufgeführt, die für Kreuzallergien verantwortlich sind. Meist kann man durch sorgfältiges Beobachten der eigenen körperlichen Anzeichen eine Kreuzallergie entdecken. Wer beispielsweise an einer Birkenpollenallergie leidet, muss deshalb nicht zwangsläufig auf den Genuss von Äpfeln, Birnen oder Aprikosen verzichten, solange keine nachgewiesene Kreuzallergie besteht. Aber es empfiehlt sich ein abwechslungsreicher Speisezettel, der das mögliche Kreuzallergen nicht allzu oft enthält. Beispielsweise ist von Apfelsaft als täglichem Getränk oder einer regelmäßig genossenen morgendlichen Backpflaume abzuraten, damit es gar nicht erst zur Kreuzreaktion kommt.

Allergen	zugehörige Pollen	mögliche Kreuzreaktionen mit
Baumpollen	Birken-, Erlenpollen (Familie Birkengewächse/Betulaceae) Buchen-, Edelkastanien-, Eichenpollen (Fam. Buchengewächse/Fagaceae), Hasel-, Hainbuchenpollen (Fam. Haselgewächse/Corylaceae), Platanenpollen (Fam. Platanengewächse/Platanaceae)	Kernobst wie Apfel, Birne, Steinobst wie Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Nüsse, z.B. Mandeln, Hasel-, Wal-, Para-, Erdnüsse, Maracuja, Kiwi, Avocado, Lychee (Litschi)
Gräserpollen	Glatthafer-, Knäuelgras-, Wiesenfuchschwanz-, Lolch-, Roggenpollen (Fam. Süßgräser/Poaceae)	alle Getreide, Bohne, Erbse, Linse, Soja, Curry (Gewürzmischung), Erdnüsse
Beifußpollen	Beifuß (Fam. Korbblütler/Asteraceae)	Blumen wie Chrysantheme (z.B. auch in Verdampfern gegen Mücken!), Gerbera, Margerite Heilpflanzen und Gewürze wie Arnika, Goldrute, Kamille, Anis, Basilikum, Curry, Dill, Estragon, Fenchel, Karotte, Majoran, Muskatnuss, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Sonnenhut (Echinacea), Wermut Nahrungsmittel: Sonnenblumenkerne, Artischocke, Tomate, Knoblauch, Mohrrübe, Melone, Gurke, Paprika, Sellerie

Tabelle: Beispiele für mögliche Kreuzallergien zwischen Pollen, Lebensmitteln und äußerlich auf der Haut anwendbaren Heilpflanzen

3. Hausstaub abschaffen?

Die Allergie geht nicht generell vom Staub, sondern von speziellen Bestandteilen, meist Milbenkot, aus. Milben sind winzigste Spinnentiere, die sich beispielsweise von Hautschüppchen ernähren. Die Menge von 1,5 g Hautschuppen, die ein einziger Mensch täglich verliert, ernährt etwa eine Million Hausstaubmilben. Sie leben bevorzugt in Polstern, Federbetten und Matratzen und lieben Feuchtigkeit.

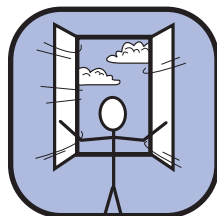


Mit folgenden Maßnahmen rücken Sie ihnen zu Leibe:

- Vorhandene Milben mit einem Mittel aus der Apotheke reduzieren (einschäumen und absaugen)
- Am besten täglich Staub saugen, Staubsauger mit speziellem Allergiker-Filter ausrüsten. Regelmäßig auch Sessel, Sofas, Kissen, Betten absaugen. Räume, die ohne Allergenfilter gesaugt wurden, am besten zwei Stunden lang nicht betreten – so lange wirbelt noch vermehrt Staub in der Luft umher!
- Das Schlafzimmer sollte täglich gut durchgelüftet werden – während des Schlafes schwitzt jeder Mensch durchschnittlich 1 bis 2 Liter Flüssigkeit aus, die die Feuchtigkeit der Matratze und des Bettzeuges zur Freude der Milben in die Höhe treiben. Tägliches Ausschütteln der Decken und Kissen sowie gutes Lüften verhindern ein feuchtes Klima.
- Tragen Sie Schlafbekleidung, damit die Hautschuppen keinen direkten Kontakt zu den Milben bekommen, sie also „ausgehungert“ werden.
- Bett- und Schlafwäsche bei mindestens 60°C waschen (hohe Temperatur ist wichtiger als Vor- und Hauptwäsche!).
- Um Schmusetiere von Staub zu befreien, sollten sie regelmäßig gewaschen werden. Würde das Lieblingstier die Waschmaschine nicht überstehen, bietet sich die Tiefkühltruhe als Alternative an. Nach ein- oder zweitägigem Aufenthalt in der Kälte sind die Milben, deren Kot die Hausstauballergie unterhält, abgestorben.

4. Lüften gegen Feuchtigkeit bei Schimmelpilz-Allergie

Die Sporen der Schimmelpilze werden über die Atemluft aufgenommen und können einen „Heuschnupfen“ verursachen. Meist sind seine Symptome allerdings weniger deutlich ausgeprägt als beispielsweise bei einer Pollenallergie. Eine jahreszeitliche Schwankung ist aber auch bei Schimmelpilzallergien zu beobachten. Die Belastung durch Schimmelsporen ist zwischen Juni und November am höchsten.



Empfehlungen bei Schimmelpilz-Allergie lauten:

- Lüften Sie bitte regelmäßig mindestens einmal täglich, am besten per Stoßlüftung (mindestens 5 Minuten Fenster weit öffnen, Durchzug schaffen) – das ist auch von der Heiztechnik her am wirtschaftlichsten.
- Entfernen Sie Feuchtigkeitsfallen (z. B. feuchte Handtücher in schlecht gelüfteten, innen liegenden Bädern), reinigen Sie Luftbefeuchter regelmäßig.
- Entleeren und reinigen Sie die Biotonne regelmäßig, geben Sie eventuell schimmelhemmende Zusätze, z. B. Zitrusöle oder Tonerde, hinzu.
- Vermeiden Sie Staunässe in Blumentöpfen. Einige Schimmelpilzarten wachsen auch auf den Stämmen von Zimmerpflanzen.

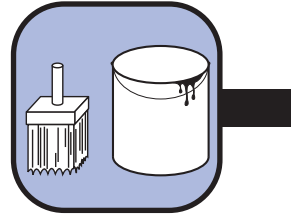
Edelschimmel in oder auf Nahrungsmitteln (Käse) kann zu Kreuzreaktionen (Nahrungsmittelallergie) führen. Sehr folgenschwer kann eine Penicillin-Allergie verlaufen. Penicillin ist ein Schimmelpilz“gift“. Hatten Sie bereits auf ein Penicillin-Präparat einmal eine allergische Reaktion (z. B. Hautausschlag), sollten Sie Ihren Arzt darüber informieren.

5. Den Haushalt umkrempeln?

Allergiker sollten nicht überängstlich und vor allem nicht über-hygienisch werden, damit dem Immunsystem eine sinnvolle Beschäftigung bleibt und es sich nicht an Allergenen austoben muss. Dennoch sollten Sie einige Vorsichtsmaßnahmen treffen, damit sich die Allergien nicht ausdehnen, und sich mög-

lichst vor Schadstoffen schützen, die häufig Allergien verursachen. Dazu einige Hinweise:

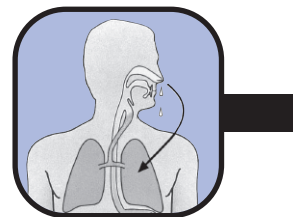
- Verwenden Sie möglichst wenig Inneneinrichtungen und Möbel aus Spanplatten. Sie gasen allergenes Formaldehyd aus.
- Renovieren Sie nur wenn unbedingt notwendig, um die Belastung mit Umweltschadstoffen gering zu halten. Renovieren Sie am besten im Sommer (reichlich Gelegenheit zu lüften) und (oder) kurz vor dem Urlaub (nur geringer Kontakt mit den ausgasenden Stoffen).
- Achten Sie auf Inhaltsstoffe von Materialien im Heimwerkerbereich. Hier gelten die strengen Bestimmungen des Baugewerbes nicht. „Natürlich“ oder „ökologisch“ ist dabei nicht gleichbedeutend mit „allergenarm“ – auch ausgasendes ätherisches Öl oder andere Inhaltsstoffe, beispielsweise aus Nadelhölzern, können Probleme bereiten.
- Wenn Sie Zimmerpflanzen lieben, sollten Sie im Haus am besten nur nicht-blühende Arten belassen.



6. „Etagenwechsel“ frühzeitig erkennen

Bei etwa einem von vier Heuschnupfen-Geplagten weitet sich die Allergie zu einem Bronchialasthma aus. Asthma bei Kindern wird heute immer noch zu selten diagnostiziert und deshalb auch nicht ausreichend behandelt. Eine konsequente Behandlung ist hier aber sehr wichtig, um weitere Folgen zu verhüten. Anzeichen, die auf ein Asthma hindeuten können und auf die Sie gezielt Ihren Therapeuten ansprechen sollten, sind:

- zum Heuschnupfen hinzukommender Husten, Heiserkeit oder Räusperzwang, besonders morgens Abhusten gelblichen Schleims
- Atembeklemmung oder auffallender Leistungsknick nach Anstrengung oder bei kalter Umgebung



- sehr starke Heuschnupfen-Beschwerden
- quietschend-pfeifendes Geräusch, vor allem beim Ausatmen, und/oder Gefühl, nur schwer ausatmen zu können

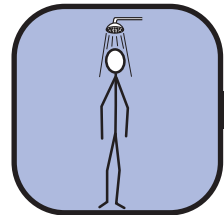
Sollte tatsächlich ein Asthma bronchiale vorliegen, ist eine Schulung des Betroffenen und, wenn es sich um ein Kind handelt, der Eltern sehr wichtig, um diese Krankheit gut zu „führen“ und Entgleisungen zu verhindern.

7. Natürliche Barrieren pflegen

Schädliche Stoffe – seien es Allergene oder Keime – können die natürliche Barriere, die Haut und Schleimhäute bilden, vor allem dort durchdringen, wo der Schutz bereits geschwächt ist. Deshalb sollten Sie die Funktion der Haut und der Schleimhäute bestmöglich unterstützen. Ein Zuviel an Pflege muss dabei ebenso vermieden werden wie eine Vernachlässigung des Schutzorgans Haut/Schleimhäute.

Baden/duschen Sie nicht zu häufig. Aus hygienischen Gründen ist ein Duschbad nur etwa alle zwei Tage notwendig – duschen Sie häufiger, sollten Sie mit Seife und Shampoo sparsam umgehen. Vor allem sollte der Säureschutzmantel und der schützende Fettfilm auf der Haut nicht zerstört werden. Saure Waschsubstanzen mit einem pH-Wert um 5 und Lotionen stabilisieren das Milieu, das zur funktionierenden Abwehr beiträgt.

Der Schleimhautschutz wiederum ist vor allem durch Austrocknung gefährdet. In klimatisierten und geheizten Räumen ist die Luftfeuchtigkeit oft erniedrigt. Wer sich längere Zeit in solchen Räumen aufhält, sollte zusätzlich mindestens einen Liter trinken (leichte Tees, Mineralwasser), um die Schleimhäute „von innen“ anzufeuchten. Zur Pflege und Reinigung der Nasenschleimhäute empfehlen sich auch regelmäßige Nasenspülungen z. B. mit einer Nasendusche aus der Apotheke und Emser Salz. Die Lösung lässt man einfach jeweils durch ein Nasenloch laufen. Dabei werden die Schleimhäute gereinigt, befeuchtet und auf den Schleimhäuten haftende Pollen oder Staub weggespült.



8. Ein stabiles inneres Milieu für ein stabiles Immunsystem

Die Allergie ist ein Beispiel dafür, dass nicht nur eine Schwäche des Körpers, sondern auch ein Übermaß an Aktivität krank machen kann. Ist das Gleichgewicht aus den Fugen geraten – egal in welcher Richtung – leidet die Gesundheit. Auch bei der Allergie ist es daher wichtig, die innere Harmonie von Körper und Seele bestmöglich herzustellen.

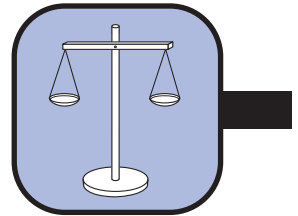
Deshalb ist es auch für Allergiker wichtig, einen Lebensstil zu finden, mit dem sich körperlich und seelisch ein goldener Mittelweg einschlagen lässt und der Extreme möglichst meidet. Weder übertriebene noch nachlässige Hygiene dienen diesem Ziel – nicht jede Milbe muss persönlich verfolgt und jeder Polsterwinkel entkeimt werden, aber Licht und Sonne müssen in die Wohnung ausreichend Einlass finden.

Eine einseitige Diät ist nicht nur für Kinder mehr eine Strafe als dass sie nutzt – Abwechslung ist sehr wichtig, denn zwar sollen Allergene vermieden, aber die notwendigen Nährstoffe dennoch aufgenommen werden. Die meisten Menschen variieren ihren Speisezettel jahrein, jahraus um nur etwa 10 oder 15 verschiedene Gerichte – bringen Sie mehr Abwechslung hinein. Bereiten Sie Speisen möglichst frisch und mit möglichst wenigen Zusatzstoffen zu.

Bewegung ist für einen funktionierenden Organismus ebenfalls wichtig. Legen Sie Ihr Joggingpensum allerdings nicht in die Zeit des größten Pollenfluges. Versuchen Sie, nie aus der Puste zu kommen, denn das kann besonders bei Allergikern schnell asthmatische Beschwerden hervorrufen.

9. Allergien im Beruf

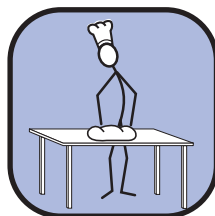
Einige Berufe gehen mit erhöhten Allergenbelastungen einher. Sie können vor allem zu schweren allergischen Hautbelastungen und allergischem Bronchialasthma führen. Ist bereits eine berufsbedingte Allergie ausgebrochen, ist guter Rat meist teuer und eine Umschulung unumgänglich. Vorbeugen ist der beste Schutz: Wer



bereits an Allergien leidet, sollte die Haut besonders gut vor Allergeneinwirkungen schützen (z. B. Vinylhandschuhe bei Friseuren zum Schutz vor Haarpflege- und -färbemitteln, reißfeste, dichte Handschuhe bei Maurern zum Schutz vor Chromverbindungen im Zement).

Wer Zeichen einer berufsbedingten Allergie bemerkt, sollte sich umgehend und gezielt informieren z. B. bei einem Arzt, einem Heilpraktiker oder der Krankenkasse und nach möglichen Schutzmaßnahmen fragen. Eine Allergie muss nicht das Aus im Beruf bedeuten, aber manchmal erspart ein rechtzeitiges Umorientieren Jahre einer allergiebelasteten Karriere.

Jugendliche, die an Allergien leiden, sollten diese Tatsache bei der späteren Berufswahl unbedingt berücksichtigen. So sollte sich ein junger Mann mit Bronchialasthma nicht für eine Ausbildung zum Bäcker, Konditor, Tischler oder Gartenbauer entscheiden, eine junge Frau mit schwerer Neurodermitis nicht für eine Friseurlehre.



10. Hilfe aus der Homöopathie

Allergiker müssen mit Medikamenten besonders vorsichtig umgehen. Die sogenannten Antihistaminika unterbinden die Histaminwirkung, die für die allergischen Symptome verantwortlich ist. Als Nebenwirkung machen sie oftmals müde, was bei Tage unerwünscht ist, besonders im Beruf und beim Autofahren. Bei bedrohlicher Ausprägung einer Allergie, also beispielsweise bei Asthmaanfällen, stärkeren Schwellungen der Atemwege oder Kreislaufreaktionen kann auf eine zuverlässig und rasch wirkende Behandlung, unter Umständen auch mit Präparaten wie Cortison, nicht verzichtet werden.

Die Allergie – eine Veranlagung – kann nicht geheilt werden. Im allgemeinen nehmen die Beschwerden und die Anzahl der auslösenden Allergene in den ersten Jahren zu. Im Verlauf mehrere Jahre nimmt dann aber die Intensität der



Symptome in aller Regel ab. Und eine dauerhafte Einnahme chemisch-synthetischer Arzneimittel kann auf lange Sicht auch nicht die Ideallösung sein. Gefragt ist ein Medikament, das die allergischen Symptome günstig beeinflusst, ohne selbst Allergien auszulösen. Hier bieten sich homöopathische Arzneimittel wie *allergo-loges*® an. Die Auswahl eines homöopathischen Mittels muss zahllose Faktoren berücksichtigen. Im Alltag hat es sich bewährt, verschiedene, aus Erfahrung gut wirksame Homöopathika zu kombinieren, um auf die verschiedenen Symptome bei unterschiedlichen Patienten Einfluss nehmen zu können. *allergo-loges*® ist eine homöopathische Spezialkombination zur Linderung der Beschwerden bei Allergien der Haut und der Schleimhäute.

NIESEN, BRENNEN, JUCKREIZ – dagegen ist „ein“ Kraut gewachsen

Die Homöopathie hält einige Arzneimittel bereit, die bei allergischen Symptomen eingesetzt werden können. Der Grundsatz der Homöopathie lautet: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Das Homöopathikum präsentiert dem Organismus eine Information und stößt damit eine Reaktion von innen heraus an. Homöopathika erzwingen also keine Reaktion durch einen Eingriff in den Stoffwechsel, sondern unterstützen gezielt die Eigenregulation, zu der der Körper im hohen Maß fähig ist.

Da die Information das regulierende Prinzip ist, finden sich die eingesetzten Stoffe nur in winzigsten Spuren, denn sie werden potenziert. Dieser Begriff umschreibt eine Verdünnung und gleichzeitig Verschüttelung.

Warum Verdünnung? Der Grundsatz „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ bedeutet, dass der Körper einen Stoff präsentiert bekommt, der ähnliche Symptome hervorruft wie die beklagten Beschwerden.

Dieser Stoff muss verdünnt sein, damit er nicht selbst zu einer Erkrankung führt. Bei homöopathischen

Antiallergika wird beispielsweise Bienenextrakt (*Apis mellifica*) eingesetzt, der unverdünnt, wie die Allergie auf Bienengift, zu Schwellung, Rötung und Juckreiz führt. Durch die Verschüttelung während der Verdünnung wird an die Moleküle der Verdünnungssubstanz (meist Wasser oder Alkohol) die Information weiterge-



geben. Folgende Homöopathika eignen sich gut zur Behandlung allergischer Symptome:

Acidum formicicum (Ameisensäure – Abwehrmittel der Ameise): Die Ameisensäure kann bis zu 18% des Gewichts einer Ameise ausmachen. Traditionell wurde sie beispielsweise bei rheumatischen Beschwerden eingesetzt. Die homöopathische Behandlung ist bei akuter allergischer Reaktion (Basisbehandlung), Bronchialasthma, Heufieber, bei stechendem Gefühl in den Nasenschleimhäuten, Jucken (vor allem nachts), Quaddelbildung und chronischem Ekzem angezeigt.

Apis mellifica (Honigbiene): In der Homöopathie seit über 150 Jahren eingesetzt. Die weite Verbreitung geht auf homöopathische Untersuchungen des Amerikaners Humphrey zurück, der das bei Indianern verwendete Mittel erforschte. Die homöopathische Anwendung umfasst Schwellungen der Schleimhaut oder Schwellungen des Unterhautgewebes (z. B. im Gesicht), Quaddelbildung, allergische Erscheinungen mit Rötungen, Brennen, Juckreiz und Stechen.

Cardiospermum (Herzsame oder Ballonrebe): Das Seifenbaumgewächs ist in den Tropen beheimatet und wird traditionell zum Waschen eingesetzt. Homöopathisch kommt es bei allergischen Haut- und Schleimhautreaktionen mit Rötungen und Juckreiz zur Anwendung. Es soll immunologische (allergische) Reaktionen dämpfen.

Galphimia glauca (Zaunrebe, Goldbusch): Die Eignung bei Allergien wurde bei dieser in Mexiko heimischen Pflanze vor etwa 40 Jahren eher zufällig entdeckt. Sie lindert in homöopathischer Aufbereitung überreichliche wässrige Sekretion aus der Nase, gerötete Augen und Augentränen, gehäuftes Niesen, erschwertes Durchatmen, Husten mit zähem Sekret, Kopfdruck oder -schmerzen, Hautrötungen. Außerdem wird diesem Homöopathikum eine desensibilisierende Eigenschaft zugesprochen, also das Dämpfen der Empfindlichkeit gegenüber dem Allergen.

Hydrocotyle asiatica (Wassernabel): Traditionell in Java und auf Mauritius als Heilmittel mit entwässernder Wirkung eingesetzt. In der Homöopathie bewährt bei trockener, schuppender Haut, starkem Hautjucken, chronischen Hautreaktionen mit Rötungen und Verdickungen.

Luffa operculata (Luffa- oder Schwammgurke): In Südamerika werden die Früchte traditionell als Allheilmittel eingesetzt. In der Homöopathie bewähren sich die Zubereitungen bei starker wässriger Sekretion aus der Nase, häufigem Niesen, Lichtscheu und Kopfdruk.

Werden diese homöopathischen Mittel wie in allergeo-loges® miteinander kombiniert, ergänzen sie sich in ihrer Wirkung und lindern effektiv die Beschwerden bei Heuschnupfen und allergischen Hauterkrankungen.

POLLENFLUGKALENDER

Übersicht Hauptflugzeit												
	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Ahorn												
Akazie												
Ambrosia												
Ampfer												
Beifuß												
Birke												
Brennnessel												
Eibe, Eiche												
Erle												
Esche												
Fichte												
Flieder												
Gänsefuß												
Gerste												
Goldrute												
Gräser												
Hafer												
Hainbuche												
Hasel												
Holunder												
Hopfen												
Kiefer												
Linde												
Löwenzahn												
Mais												
Nessel												
Pappel												
Platane												
Raps												
Roggen												
Roskastanie												
Rotbuche												
Spitzwegerich												
Tanne												
Ulme												
Walnuss												
Weide												
Weizen												

Beachten Sie unbedingt auch die Pollenflughinweise im Radio, in der Tagespresse oder im Internet unter www.adiz.de (Stiftung deutscher Polleninformationsdienst), www.donnerwetter.de/pollen/ oder www.met.fu-berlin.de.

Kurzinformation allerge-loges®

Zusammensetzung

Arzneilich wirksame Bestandteile in 10 g: Luffa operculata D4 0,4 g, Acidum formicicum D4 0,33 g, Apis mellifica D4 0,33 g, Cardiospermum D2 0,08 g, Galphimia glauca D3 0,33 g, Hydrocotyle asiatica D3 0,4 g. Enthält 52 Vol.-% Alkohol.

Anwendungsgebiete

Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Allergien, insbesondere allergische Hauterkrankungen, Heuschnupfen.

Gegenanzeigen

Nicht anwenden bei Alkoholkranken und Kindern unter 12 Jahren.

Dosierung, Art und Dauer der Anwendung

Bei akuten Zuständen je 5-10 Tropfen alle halbe bis ganze Stunde, jedoch höchstens 12-mal täglich; bei chronischen Verlaufsformen bis zu 3-mal täglich je 5-10 Tropfen einnehmen. Zur Verbesserung der Wirksamkeit sollten die Tropfen unverdünnt etwa eine Minute im Mund belassen werden. Man kann sie auch auf einem Stück Zucker oder Brot einnehmen oder mit einem Schluck Wasser, den man möglichst lange im Mund behält.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Tropfflasche mit 50 ml (N1)



E-Mail: allergo@loges.de
Internet: <http://www.loges.de>