

# Wenn das Immunsystem auf dumme Ideen kommt

Allergien machen immer mehr Menschen das Leben schwer – das ist der Preis, den wir für unseren modernen Lebensstil bezahlen. Allergologe Peter Schmid-Grendelmeier erklärt, was es damit auf sich hat und was man dagegen tun kann.

**Peter Schmid, Allergien sind inzwischen zu einer eigentlichen Volkskrankheit geworden. Immer mehr Menschen leiden darunter. Welche Allergien haben in den letzten Jahren am meisten zugelegt?**

Generell im Zunehmen begriffen sind Atemwegsallergien, ausgelöst durch Pollen, Tiere oder Schimmelpilzsporen. Spitzenreiter bleiben dabei Heuschnupfen und Asthma. Häufig sind auch Nahrungsmittelallergien, bei denen das Immunsystem auf einzelne Inhaltsstoffe übermässig reagiert. Von den Symptomen her ähnlich äussern sich Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Sie sind jedoch streng genommen keine Allergie, sondern stellen ein Stoffwechselproblem dar. Verursacht werden diese sogenannten Intoleranzen unter anderem durch folgende Stoffe: Gluten, ein Eiweiss, das in Getreide enthalten ist; Laktose, also Milchzucker; Fruktose, also Fruchtzucker; sowie Histamin, ein Gewebshormon oder Botenstoff, der in Käse, Wurstwaren und Alkohol vorkommt.

**Sind Allergien auf metallenen Schmuck, Kosmetika oder Hennatattoos auch ein Thema?**

Ja, diese Kontaktallergien nehmen ebenfalls zu. Hier hat sich in den letzten Jahren das Spektrum der Stoffe erweitert, auf das die Menschen reagieren. Auslöser sind Nickel, Duftstoffe, Parfüm – zunehmend auch bei Kindern –, Klebstoffe, Henna oder Industriechemikalien, beispielsweise aus der Gummierstellung. Die Kontaktallergie verursacht in der Regel Ekzeme, eine juckende Hautentzündung am Ort des Kontakts.

**Gleichzeitig gibt es bei einzelnen Allergien auch rückläufige Tendenzen.**

Das ist richtig. Die Zahl der Bienenallergiker ging in den letzten 20 Jahren stetig zurück und auch jene auf Wespengift. Der Rückgang erklärt sich mit dem verbreiteten Bienensterben und mit der abnehmenden Zahl von Wespen. Auch Allergien auf Latexeiweiss haben stark abgenommen, seit im Gesundheitswesen weniger gepuderte Latexhandschuhe verwendet werden.

**Das Spektrum der Stoffe, die Allergien auslösen, ändert sich laufend. Warum ist das so? Für die Entstehung einer Allergie ist der Kontakt mit dem auslösenden Stoff**

**«Fastfood kann die Entstehung von Allergien beeinflussen.»**

Voraussetzung. So hängt beispielsweise auch die Haustierallergie davon ab, welche Tiere gerade in Mode sind und wie man sie hält. Früher kannte man zum Beispiel Allergien auf Ratten praktisch nur bei Leuten, die mit Ratten im Labor arbeiteten. Seit nun unter anderem der Hollywood-Film «Ratatouille» dieses Tier als Haustier akzeptabel gemacht hat, sehen wir die Rattenallergie vermehrt auch schon bei Kindern.

**Was spielt neben dem Vorkommen eines allergischen Stoffs noch eine Rolle für das Auftreten einer Allergie?**

Primär sind es drei Faktoren: eine genetische Veranlagung, die Umwelt und eine veränderte Lebensform. Wir leben in einer sehr sauberen Umgebung, haben aber auch Zugang zu anderen, früher exotischen Nahrungsmitteln. Zum Beispiel war die Kiwifrukt vor 20 Jahren hierzulande noch kaum bekannt, heute aber ist sie ein verbreiteter Auslöser von Nahrungsmittelallergien. Ausserdem haben sich unsere Ernährungsgewohnheiten verändert. Der vermehrte Konsum von Fastfood und künstlich gesüßten Lebensmitteln kann sich auf die

## Was ist eine Allergie?

Unser Immunsystem hat die Aufgabe, körperfremde Stoffe, die auf den Organismus einwirken, unschädlich zu machen. **Bei einer Allergie zeigt das Immunsystem auf bestimmte harmlose Stoffe (Allergene) aus der Umwelt eine übersteigerte Reaktion.**

Dies führt zu Entzündungsprozessen im Körper, insbesondere bei den Schleimhäuten von Darm, Augen, Nase und Bronchien. Im Extremfall kommt es zu einem lebensgefährlichen allergischen Schock. Kommt das Immunsystem wiederholt mit demselben Fremdstoff in Kontakt, reagiert es immer schneller.

## Was tun, wenn man bereits erkrankt ist?

Diese Empfehlungen richten sich an Personen, die sensibilisiert sind oder bereits an allergischen Symptomen leiden:

- **Pollenallergie:** Sich schützen (Sonnenbrille, Mütze usw.), reinigen (Nase, Hände, Kleider), behandeln (Augentropfen, Nasenspray, Antihistaminika). Verzicht aufs Rauchen. Haustiere: Keine behaarten oder gefiederten Haustiere anschaffen. Keine Tiere in Schlafräumen.
- **Hausstaubsanierung:** Vor allem im Schlafbereich für eine hausstaubarme Einrichtung sorgen.

Verwendung von milbendichten Matratzenüberzügen sowie von milbendichten Kissen- und Duvetanzen.

- **Berufswahl:** Risikoberufe für Allergien meiden.
- **Diät:** Sollte aufgrund einer Nahrungsmittelallergie eine Auslassdiät verordnet werden, so sollte dies unter regelmässiger ärztlicher Kontrolle geschehen.

Mehr Informationen unter: *aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Telefon 031 359 90 00, [www.aha.ch](http://www.aha.ch)*



**Der Experte: Peter Schmid-Grendelmeier ist Allergologe und Leiter der Allergiestation an der Dermatologischen Klinik des Universitätsospitals Zürich.**

Darmflora auswirken und so möglicherweise die Entstehung von Allergien beeinflussen. Die Untersuchungen hierzu sind noch nicht schlüssig. Auch mit der Zunahme von Umweltschadstoffen können sich zum Beispiel Pollen so verändern, dass sich vermehrt Allergien entwickeln.

«Alles ist sehr sauber», sagen Sie. Lässt sich daraus folgern, dass uns etwas mehr «gesunder Dreck» nicht schaden würde?

Ja, Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Man weiss zum Beispiel, dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen und täglich mit dem Mist der Tiere in Berührung kommen, weniger unter Allergien leiden. Dies bedeutet andererseits und vereinfacht ausgedrückt: Wenn das Immunsystem nicht gefordert ist, sich mit Keimen herumzuschlagen, scheint es ihm langweilig zu werden, und es kommt auf die dumme Idee, eine Allergie zu entwickeln.

**Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es gegen Allergien?**

Drei Stufen stehen zur Wahl: zuerst das Allergen zu vermeiden, dann Medikamente, sogenannte Antihistaminika, die heute im Gegensatz zu früher kaum mehr müde machen. Schliesslich eine Desensibilisierung, die vorab bei Pollen und Insektengiften geeignet ist. Bei dieser Therapie werden Allergene meist über mehrere Jahre in steigender Dosierung unter die Haut gespritzt, als Tabletten oder Tropfen verabreicht. Ziel ist es, den Körper an das Allergen zu gewöhnen, um so weitere allergische Reaktionen zu verhindern. Für die Zukunft sind zwar bessere Antiallergika zu erwarten, das Allergieproblem wird jedoch bleiben. Impfen mit wenigen Injektionen ist vorläufig ein Wunschgedanke.

*Text: Stefan Müller*

*Bild: René Ruis*