

## Allergien im Vormarsch

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom 12. Mai 2010

**Jetzt ist sie wieder da, wenn auch in diesem Jahr viel später als sonst, die Zeit des Heuschnupfens, der tränenden Augen und anderer Unannehmlichkeiten. Derweil gibt es viele andere Ursachen für Allergien, die uns das Leben schwer machen.**

Noch vor 80 Jahren gab es nur knapp 1% Allergiker. Heute leidet eines von zehn Babys an Neurodermitis, wobei hier auch andere Ursachen möglich sind. Eine davon kann die Vererbung durch allergische Eltern sein. Einer von vier Teenagern leidet an Heuschnupfen und rund 8% der Halbwüchsigen an Asthma. In der Schweiz stieg die Zahl der Heuschnupfenpatienten zwischen 1926 und 1995 um das 17-fache an. Forscher vermuten, dass ein zu wohlbehütetes und klinisch sauberes Elternhaus kein Vorteil ist. Bei der Geburt ist das Immunsystem noch unreif und muss ausgebildet sowie trainiert werden. Das Kind sollte schon früh den Mikroorganismen begegnen, mit denen sich das Immunsystem schon seit Jahrtausenden auseinandersetzen muss. Bei einer Studie wurde festgestellt, dass Kinder aus landwirtschaftlichem Umfeld oder Kinder von Einwanderern deutlich weniger von Allergien betroffen waren als ihre Kameraden aus der Stadt oder der Oberschicht.

Wer bis zum 20. Lebensjahr von keiner Allergie geplagt wurde, sollte sich allerdings nicht zu früh freuen. Selbst im fortgeschrittenen Alter können allergische Reaktionen einsetzen. Außerdem kann sich das Spektrum der Stoffe, auf die ein Allergiker reagiert, verändern, und aus Pollenallergikern werden plötzlich Nahrungsmittelallergiker, weil das Immunsystem unter diesem Einfluss verändert reagiert.

Zu den obersten vorbeugenden Massnahmen gehören das Vermeiden des Kontaktes mit dem Allergen. Das bedingt natürlich, dass das Allergen bekannt ist. Pollenallergiker nutzen die Zeit frühmorgens oder während des Regens für den Aufenthalt im Freien oder zum Lüften. Der Pollenflugkalender gibt Auskunft. Ein Fenster mit Pollenschutzgitter sorgt für ungestörten Schlaf. Der Pollenfilter im Auto für gute Fahrt. Das Mähen des Rasens sollte man andern überlassen und im Freien stets eine Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen. Es empfiehlt sich, die Haare und das Gesicht jeden Abend zu waschen, die Nase mindestens zweimal täglich mit Salzlösung zu duschen, um die an der Nasenschleimhaut haftenden Pollen zu entfernen – und viele andere Massnahmen mehr.

Nahrungsmittelallergikern bleibt nichts anderes, als das Allergen und dessen Produkte wegzulassen, dies kann ein einzelnes Nahrungsmittel sein oder aber eine ganz Gruppe, wie z. B. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer beim Zöliatiker.

Tierhaarallergiker sollen keine Haustiere halten, die Haare haben. Da gehören meist auch Vögel dazu. Die beste Alternative dazu ist die Schildkröte.

Es gibt genügend erprobte Präparate, um die Symptome von Allergien zu lindern oder zu unterdrücken. Heilen können diese Mittel eine Allergie nie. Eine Möglichkeit der Heilung kann die Immunisierung mit dem Allergen sein, die von erfahrenen Ärzten und Kliniken durchgeführt werden muss.