



Oh wie reizend!

Die Nase rinnt, die Augen jucken, die Haut sieht rot - Allergien sind speziell in unserer westlichen zivilisierten Welt im Vormarsch. Sie belasten nicht nur die Betroffenen, sondern auch das Gesundheitssystem. Von Heuschnupfen über Lebensmittelallergie bis zur Kontaktallergie eine extrem reizende Angelegenheit!

Von Gloria Staud

Hatschi! Entschuldigen Sie, in diesem Raum steht ein Weihnachtsstern, eine Narzisse, die Birke blüht, ich habe gerade einen Apfel gegessen, obwohl ich ihn eigentlich nicht vertrage, die Hausstaubmilbe setzt mir zu - die Liste der Möglichkeiten, mit triefenden Augen und Nase, gebeutelt von Niesanfällen und auf der steten Suche nach Taschentüchern unangenehm aufzufallen, ist lang. Und wenn sich unser Winter weiterhin so untypisch verhält und es warm bleibt, geht in den nächsten Wochen die wirkliche „Niesepidemie“ erst richtig los. Heuschnupfen - so harmlos die Diagnose klingt, für diejenigen die darunter leiden, beginnt mit dem Anstieg der Temperatur wieder eine Zeit der Qualen. Allergien gehören zu den Leiden der Zivilisation, die in den vergangenen Jahrzehnten ständig zunehmen. Nicht nur die Empfindlichkeit gegenüber Blüten und Gräsern, auch die Zahl der Lebensmittelallergien, Kontaktallergien, Tierhaar- und Hausstaubmilbenallergien nimmt ständig zu. Allein die Allergieambulanz auf der Hautklinik der Universitätsklinik Innsbruck verzeichnete im vergangenen Jahr rund 14.000 Patientenkontakte. Rechnet man hinzu, dass es an der Uniklinik noch bei der Kinderklinik und der HNO-Station weitere Allergieambulanzen gibt, zahlreiche Betroffene auch ihren Hausarzt oder private Spezialärzte konsultieren und sicherlich noch viele unerkannte Allergien die Tiroler betreffen, kann man von einer recht großen Allergiker-Gemeinde ausgehen. Prof. Norbert Reider, Leiter der Allergieambulanz, zitiert ein Zahlenbeispiel: „Im Jahr 1905 gab es in der Bevölkerung etwa 0,5 Prozent atopische (erbliche) Allergien, heute sind rund 25 Prozent der Österreicher von erblichen Allergien wie Inhalationsallergien und Neurodermitis betroffen.“

Wenn der Körper überreagiert

Allergisch sein kann man gegen alles Mögliche. Beginnend bei den Pollen, über Tierhaare, Naturlatex, Hausstaubmilbe, Insektengifte, Pilzsporen, Medikamente, Nahrungsmittel - im Prinzip kann jedes Nahrungsmittel Allergien auslösen - bis zu zahlreichen Stoffen, die Kontaktallergien auslösen, wie beispielsweise Nickel. Die Medizin definiert eine Allergie als Fehlfunktion oder Überaktivität des menschlichen Immunsystems, wie Prof. Norbert Reider erklärt. „Im Prinzip ist die Allergie eine Überreaktion des Immunsystems gegen bestimmte Stoffe - meist Eiweiße. Es handelt sich allerdings nicht um eine Immunschwäche. Unser Körper reagiert

bei einer Allergie falsch, indem er an sich ungefährliche Stoffe als fremde Eindringlinge wahrnimmt und diese bekämpft.“ Die körperlichen Auswirkungen prägen sich unterschiedlich aus: von Schnupfen, über Atembeschwerden bis hin zu Asthma, aber auch Ekzemen. Das am häufigsten betroffene Organ ist die Haut im weitesten Sinne, da oftmals auch die Schleimhaut Allergiesymptome aufweist.

Löwenanteil Inhalationsallergien

Der Leiter der Allergieambulanz teilt die Allergiker in „Reaktionstypen“ ein und analysiert: „Zu den so genannten Typ-



Prof. Norbert Reider, Leiter der Allergieambulanz: „Der Körper reagiert bei der Allergie falsch auf ungefährliche Stoffe.“

I-Reaktionen, auch Sofortreaktionen, gehören die Inhalationsallergien wie Heuschnupfen, Tierhaarallergie, aber auch Nahrungsmittelallergien, Medikamenten- und Insektengift-Allergien. Gut zwei Drittel der Patienten an der Allergieambulanz der Hautklinik zählen zu diesem Typ, zahlenmäßig angeführt von den Inhalationsallergikern, die hierbei wieder zwei Drittel der Betroffenen ausmachen. Von dem Anteil der Typ-IV-Reaktionen, den Kontaktallergien, entfallen fast ein Drittel auf Handekzeme.“ Während die Typ-I-Reaktion für den Patienten weitaus gefährlicher sein kann - bis hin zu chronischem Asthma, aber auch anaphylaktischem Schock, der zum Tod führen kann, zeigen die Typ-IV-Reaktionen pekuniär weit massivere Auswirkungen auf das Gesundheitssystem unseres Staates. Die Typ-IV-Reaktionen, so erklärt Prof. Norbert Reider, sind der Hauptgrund für Berufskrankheiten. Nicht nur die weithin bekannten Allergien bei Friseur- und Kosmetikerberufen zwingen viele Betroffene den Beruf zu wechseln, auch in der Baubranche leiden viele Arbeiter an Un-

verträglichkeiten, die Handekzeme und andere heftige Beschwerden hervorrufen. Als Beispiel nennt der 43-jährige Allergiespezialist die Chromatallergie bei Mauern - Chromat ist ein wesentlicher Bestandteil von Beton. Allerdings, so stellt der Leiter der Allergieambulanz in Aussicht, übernimmt die Allergologie durch ihre Praxiserfahrungen und Forschungen auch eine wichtige Funktion in der Prävention. Eine europaweite Standardserie führt Tests aus allen EU-Staaten zusammen. Aufgrund dieser Ergebnisse ist beispielsweise seit 1995 das der allergieauslösende Nickel in Modeschmuck verboten.“

Betreiben wir zu viel Hygiene?

Warum sich Allergien entwickeln, konnte die Forschung bisher nicht konkret herausfinden. Die gängigste Hypothese, so der Facharzt, gehe davon aus, dass unsere umfangreiche Hygiene den Körper zu Fehlreaktionen bewege. Das Immunsystem stürze sich mangels natürlicher Feinde auf künstliche Feinde im Körper selbst. Diese Vermutung untermauere beispielsweise die Tatsache, dass Kinder vom Bauernhof weitaus weniger zu Allergien neigen als Stadtkinder. Wie es scheint, besteht ein enger Zusammenhang zwischen Lebensstandard und Allergien. Vergleicht man die Zahl der Allergiker in Österreich mit denen der Tschechei, so sind im „zivilisierteren“ Österreich weitaus mehr Personen von Allergien betroffen. Aber auch die zunehmende Umweltbelastung wirkt sich negativ für Allergiker aus: Forscher haben festgestellt, dass beispielsweise Birken sogenannte „Stressproteine“ gegen Umweltgifte produzieren. „Bäume an verkehrsreichen Straßen entwickeln weitaus mehr und vor allem auch aggressivere Stressproteine, gegen die Allergiker wehrlos sind“, berichtet Prof. Norbert Reider. Passiv-Rauchen gehört ebenfalls zu den Faktoren die Allergien verstärken. Und Stress! „Psychische oder physische Überbelastungen erleichtern das Manifestwerden von Allergien, da die Reizschwelle sinkt“, warnt der Facharzt.

Verflixtes Histamin!

In Stresssituationen wird unter anderem Histamin freigesetzt, einer der zentralen Botenstoffe für Symptome bei der Typ-I-Allergie. Die lawinenartige Ausschüttung dieses Hormons kann im Extremfall zu Nesselausschlag, Atemnot, Blutdruckabfall und Schock führen. Histamin findet man konzentriert in diversen Lebensmitteln wie Hartkäse, Sekt, Rotwein, Toma-



Die Bäume blühen, die Pollen fliegen: harte Zeiten für Allergiker.

tenkonzentrat - zum Beispiel Ketchup oder Sauerkraut. Verwandte Substanzen, beispielsweise in Schokolade enthalten, zeigen oft ähnliche Wirkungen bei Allergikern. Mit diesen Überempfindlichkeiten ergeben sich für Allergiker jedoch auch Möglichkeiten mit den Symptomen umzugehen. Die Vermeidung von gewissen Lebensmitteln führt speziell bei Inhalationsallergien schon zur Linderung der Beschwerden. Die Ursache für die Lebensmittel-Unverträglichkeiten liegt darin, dass in den Lebensmitteln gleiche oder ähnliche Eiweiße vorliegen wie in die allergieauslösenden Pollen. Diese „Kreuzallergien“ kennen zahlreiche Heuschnupfen-Geplagte, die auf Kiwi, Äpfel oder Nüsse heftig reagieren. Die Behandlung von Allergien gibt der Medizin teilweise schwere Aufgaben auf. Gängige Mittel wie beispielsweise

ein Großteil der Heuschnupfen-Präparate beheben nämlich nur die Symptome, die Fehlfunktion des Immunsystems bleibt jedoch. Der Facharzt empfiehlt bei starken Beschwerden eine so genannte „Hyposensibilisierung“ diese Methode kann allerdings nur bei der Typ-I-Allergie angewandt werden. Dem Patienten werden über einen Zeitraum von rund drei Jahren kontinuierlich kleine Allergen-Mengen zugeführt. „Damit ‚lernt‘ das Immunsystem wieder, diesen Stoff als ungefährlich zu erkennen“, führt Prof. Reider aus. Die Verabreichung des Allergens erfolgt normalerweise subkutan, also per Spritze unter die Haut. Die inzwischen schon in Tropfen- oder Tablettenform möglichen Varianten betrachtet der Allergiewerte noch skeptisch, da bisher keine Langzeitergebnisse vorliegen. Besonders erfolgreich, so Prof. Reider, wirkt die Hypo-sensibilisierung bei Insektengiftallergien, auch Pollenallergiker sprechen gut darauf an. Bei Tierhaar- und Hausstauballergien reagieren die meisten Patienten nur mäßig auf die Injektionen.

Achtung Pollenflug!

Die erste Maßnahme, die Ärzte speziell bei Heuschnupfen empfehlen, ist die so genannte Allergenkarenz. Hier geht es einfach darum, den allergieauslösenden Pollen auszuweichen. Das ist etwa bei Tierhaarallergien noch relativ einfach, bei Pollen aber nur unter großem Aufwand möglich. Tirol gehört zu den Vorreitern bei der Messung und Auswertung des Pollenfluges und damit der Bereitstellung von Daten, die Allergikern nützlich

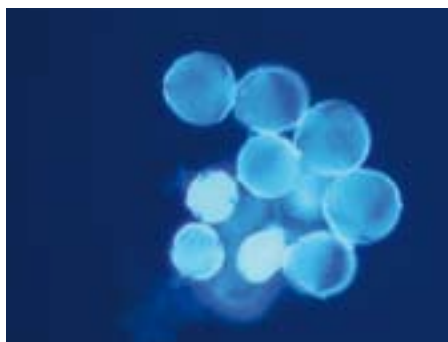
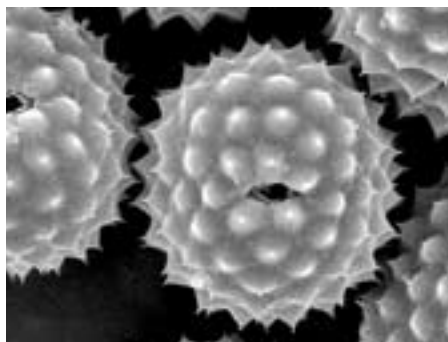
sein können. In den Jahren 1976/77 initiierte der inzwischen verstorbene Innsbrucker Lungenfacharzt Prof. Frank einen Pollenwarndienst. Das Botanische Institut der Universität Innsbruck misst seit dieser Zeit die tägliche Pollenfrequenz und veröffentlicht die Daten auf der Homepage www.pollenwarndienst.at. Prof. Sigmar Bortenschlager, Leiter des Institutes, erklärt die Vorgangsweise: „In Tirol gibt es fünf Pollenfallen in den Hauptsiedlungsgebieten, nämlich in Innsbruck, Zams, Reutte, Wörgl und Lienz sowie zwei



Mit der Allergiekarenz den Pollen aus dem Weg zu gehen, kann sinnvoll sein.

Hochlagenfallen in Galtür und Oberegurgl. In der Pollenzeit wird aus diesen Fallen die Anzahl der in der Luft kursierenden Pollen laufend gemessen und ausgewertet.“ Ein Beispiel aus dem vergangenen Jahr zeigt die Belastung der Luft für Allergiker: Im Februar (der bekanntlich 2006 extrem schneereich und kalt war) wurden 23 Pollen pro Kubikmeter Luft gemessen. Im März bereits 3.747 und dann im April und Mai jeweils über 16.000. Die Ergebnisse der Pollenmessungen können Allergikern helfen, den Allergieerregern zumindest teilweise aus dem Weg zu gehen. Allerdings muss man sich die Werte genau ansehen. Landläufige Empfehlungen wie „Allergiker sollen am Abend lüften“ können nämlich kontraproduktiv sein. Prof. Sigmar Bortenschlager erklärt: „In Innsbruck gibt es beispielsweise bei den Gräsern eine doppelte Spitze: Vormittags blühen die Gräser in der Stadt, spätabends treibt der Wind die Pollen aus den Hochlagen zu uns - daher sollten Gräser-Allergiker eher am Nachmittag die Fenster öffnen.“ Wer kann, flüchtet vor dem Pollenflug in höher oder niedriger gelegene

So grün, so reizend: Lebensmittel wie Äpfel, Nüsse und Kiwis können Kreuzallergien auslösen.



Pollen unterm Mikroskop

Gegenden. So schickte Prof. Frank Kinder, die gegen Birken allergisch waren, in der Blütezeit zur Allergiekarenz nach Steinach. Auch ein Urlaub in dieser Zeit kann helfen - informieren Sie sich jedoch auf jeden Fall vorher über die Pollenbelastung in Ihrer Urlaubsdestination! Übrigens haben sich schon einige Hotelketten und Veranstalter auf die Marktlücke Allergiker spezialisiert und bieten allergiefreie Ferien an. Die Lage des Hauses, ständige Messungen des Pollenfluges, allergieangepasste Einrichtung (keine Teppichböden, Bettzeug mit Spezialausrüstung) und Küche sollen weitgehend pollenfrei und allergiestoffarme Ferien garantieren. In Österreich bietet beispielsweise die „Allergie Alpin“

mit zwei Tiroler Hotels in Obergurgl und dem Kühtai Spezialurlaube an.

Die Pollenzahl nimmt zu

„Im Vergleich zu den Flachländern sind die Tiroler, was den Pollenflug betrifft, eigentlich noch gut dran“, freut sich der Botaniker Prof. Bortenschlager. „Denn bei uns fehlen Getreide und zahlreiche andere Windblüter, die Allergikern stark zusetzen. Speziell der Roggen setzt mehr als vier Millionen Pollenkörner pro Ähre frei und reizt damit die Atemwege von Heuschnupfenpatienten extrem“. Allerdings bereiten einige andere Pflanzen speziell in Tirol den Betroffenen rote Augen und triefende Nasen. Es gibt bei uns zum Beispiel nicht nur eine Erlenart, sondern drei. Die Erle gehört zu den besonders aggressiven Blühern. Wir haben die Schwarz- und die Grauerle, die beide im Frühjahr ihre Pollen mit dem Wind verschicken und dann noch die Grünerle, die im Sommer an der Waldgrenze blüht. „Wer gegen die Frühblüter allergisch ist, muss in der warmen Jahreszeit nochmals beim Berggehen aufpassen“, warnt Prof. Sigmar Bortenschlager. Die Messungen des Pollenwarndienstes in Tirol zeigen, dass die Anzahl der Pollen in den letzten Jahren zugenommen hat. Dies sei eine Folge der globalen Erwärmung. Die Vegetation verändert sich, den Pflanzen geht es besser. So nimmt der Bestand der Erlen in Obergurgl seit Jahren kontinuierlich zu, der Getreidegürtel wandert weiter nach Norden. Keine erfreulichen Nachrichten für Allergiker. Doch die gute Botschaft: Allergien können wieder verschwinden. Speziell bei Kindern wachsen sich Allergien oftmals wieder aus. Na dann, in diesem Sinne - Gesundheit! ■

Pollenfalle in Innsbruck: die Zahl der allergieerregenden Pollen nimmt zu.



Am besten testen!

Je genauer die auslösenden Stoffe für eine Allergie definiert werden, desto effizienter kann die Therapiemethode festgelegt werden. Allergische Reaktionen sind auf unterschiedliche Weise testbar:

Pricktest: Allergenextrakte werden auf die Innenseite des Unterarms aufgetropft. Mit einer kleinen Nadel oder Lanzette wird die Haut durch den Tropfen hindurch leicht angestochen. Nach 15 bis 20 Minuten wird das Resultat abgelesen: Bei Allergie gegen eine Substanz bilden sich um die Einstichstellen Rötungen und eine Quaddel, die Haut juckt.

Bluttest: Eine kleine Eprovette von etwa sieben ml Blut wird dem Patienten abgenommen. Das Labor untersucht enzymatisch die Menge der spezifischen Antikörper.

Epikutantest (bei Kontaktallergien): Minimalessenzen der auslösenden Stoffe werden mit einem Pflaster auf den Rücken des Patienten geklebt. Das Ergebnis ist nach zwei Tagen feststellbar.

EPDR (wird vom Pollenwarndienst Tirol für Heuschnupfenpatienten angeboten): Der Betroffene notiert anhand des auf der Homepage angebotenen Fragebogens detailliert über einen gewissen Zeitraum seine Beschwerden. Der Bogen wird dann vom Pollenwarndienst mit den Messergebnissen des Zeitraumes korreliert und ausgewertet und bietet dem behandelnden Arzt einen Überblick über die Hauptallergene, auf die der Patient reagiert.

Den Pollen auf der Spur: Prof. Sigmar Bortenschlager.

