

Die Reize des Frühlings

Schätzungsweise 20 Millionen Allergiker gibt es in Deutschland. Tendenz steigend. Vor allem im Frühjahr beginnt für viele die mühseligste Zeit des Jahres. Leider hat nicht jeder Freude an Blütenpracht und Sonnenschein. **Von Natalie Rosini**

*F*ürchten Sie bereits die zahllosen Picknicks und Grillparties im Freien, weil es bei Ihnen sowieso darauf hinausläuft, daß Sie mehr mit Naseputzen und Tropfennehmen beschäftigt sein werden als mit der Frage nach Brust oder Keule? Dann gehören Sie zu den in Deutschland immerhin 15 Prozent der Bevölkerung, die unter Heuschnupfen leiden. Das ist mit etwa 12 Millionen die größte Teilgruppe der Allergiker. Die meisten Allergiker rüsten sich mit einem riesigen

Arsenal Taschentücher, nehmen rezeptfreie Antihistaminika aus der Apotheke und greifen im Minutentakt zu Augen- und Nasentropfen, um ihr Leid zu lindern. Dabei ist es alles andere als ungefährlich, die Pollenallergie auf die leichte Schulter zu nehmen: Unbehandelt kann Heuschnupfen in der Lunge einen sogenannten Etagenwechsel vollziehen, was eine Ausweitung der Symptome von den oberen auf die unteren Atemwege, sprich die Lunge, bedeutet. Die Folge: Man erkrankt zusätzlich an Asthma. Neueste Studien besagen, daß dies bereits bei jedem zweiten Pollenallergiker der Fall ist.

Birke, Roggen oder Pappel – Was macht mich krank?

Nur wer weiß, auf welche Allergene er reagiert, kann gezielt dagegen vorgehen. Um ein genaues Resultat zu erlangen und darauf basierend die adäquate Behandlung zu erfahren, empfiehlt es sich, einen Allergologen zu konsultieren. Studien zufolge werden nämlich nur etwa zehn Prozent angemessen gegen Heuschnupfen therapiert. Eine sorgfältige Allergie-Diagnostik erfolgt in vier Schritten: Zunächst einmal wird eine Anamnese gemacht, bei der sich der Arzt alle relevanten Informationen zu der Krankheitsgeschichte notiert. Dabei ist die vorherige Selbstbeobachtung des Patienten wichtig: Wann treten die Symptome auf und in welchem Umfeld? Wie sehen diese aus? Wann hat es begonnen? **Tip:** Machen Sie sich Notizen und nehmen Sie diese zum ersten Gespräch mit dem Allergologen mit.

Oft kann bei der Anamnese bereits die Ursache für den Auslöser gefunden werden. Sollte sich danach der Verdacht auf eine Allergie erhärten, folgt der zweite Schritt in Form des Hauttests: Allergenextrakte werden auf oder unter die Haut gebracht, um zu sehen, ob Rötungen oder Schwellungen entstehen. Das Ergebnis ist allerdings erstmal nur ein Indiz. Um eine Allergie von einer Überempfindlichkeit zu unterscheiden, sind weitere Tests nötig: Beim Bluttest im Labor wird der Gehalt des Antikörpers Immunglobulin E (kurz IgE-Gehalt) im Blut





CHIRURGISCHE PRAXIS AM HOLZHAUSENPARK

FACHARZTPRAXIS FÜR
HAND- UND VENENCHIRURGIE

gemessen. Dafür gibt es zwei Verfahren: Zur Bestätigung einer Allergie, welche bereits beim Hauttest nachgewiesen wurde, wird meist der RAST (Radio-Allergo-Sorbent-Test) durchgeführt. Hierbei werden spezifische IgE-Antikörper, welche auf bestimmte körperfremde Allergene reagieren, nachgewiesen. Je höher der RAST-Wert, desto stärker die Sensibilisierung. Im Gegensatz zu dieser zielgenauen Diagnostik ist der sogenannte RIST (Radio-Immuno-Sorbens-Test) ein eher generelles Verfahren, um das Vorhandensein einer Allergie zu bestätigen. Hierbei wird der Gesamtgehalt des IgE im Blut bestimmt. Da der IgE-Gehalt aber auch infolge anderer Pathologien wie Nieren- und Lebererkrankungen erhöht sein kann, sollte dieser Test dem behandelnden Arzt nur als Bestätigung eines Allergie-Verdachts dienen. Bei der vierten Methode, dem Provokationstest, wird vom Arzt der vermutete Auslöser verabreicht, um festzustellen, ob eine allergische Reaktion eintritt. Im Fall einer Rhinokonjunctivitis, also Heuschnupfen, wird das Allergenextrakt meist in die Nase gesprüht, um anschließend die Schwellung der Nasenschleimhaut zu messen. Der Vorteil des Provokationstests liegt in der Genauigkeit, da er eine klare Beschwerde-Auslösung nachweist. Dennoch birgt er ein nicht unerhebliches Risiko: Die Reaktionen auf den direkten Kontakt mit dem Allergen können unerwartet heftig ausfallen. Es kann durchaus auch zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock kommen. Deshalb sollten auch nur erfahrene Allergologen solche Tests durchführen, da Notfallmaßnahmen vonnöten sein können.

Meidung und Minderung

Den Kontakt mit Pollen völlig zu vermeiden ist wohl nur möglich, wenn man sich auf eine Expedition in die Arktis begeben würde. Dennoch gibt es hilfreiche Tipps, welche die Pollenflugzeit erträglicher machen können: Eine gute Hilfe sind in erster Linie die Pollenfluginformationen in

Nur wer weiß, auf welche Allergene er reagiert, kann gezielt dagegen vorgehen.

Zeitungen, Radio, Fernsehen oder im Internet (s. Infokasten). Dann ist natürlich oberstes Gebot, sich von den Allergenquellen, so gut es geht, fernzuhalten, also nicht unbedingt in der Nähe von Getreidefeldern zu picknicken oder im Freien Sport zu machen. Im Auto sollte man die Fenster geschlossen halten und die Lüftung nur dann einschalten, wenn ein Pollenschutzfilter vorhanden ist. Auch zu Hause und im Büro können die Pollenkonzentrationen auf bis zu einem Drittel der Außenluft steigen! Deshalb auch hier Fenster zu, vor allem nachts! Zum Lüften sollte man die Zeit während oder unmittelbar nach Regenfällen nutzen. Der Pollenstaub, der sich auf Möbeln und anderen Gegenständen absetzt, sollte unbedingt einmal täglich mit feuchten Tüchern entfernt werden. Auch sollte man weitestgehend vermeiden, Pollenstaub in die eigenen vier Wände und vor allem den Schlafbereich zu transportieren: Kleidung, die man tagsüber getragen hat, am besten schon im Flur ausziehen. Vor dem Schlafengehen unbedingt Haare waschen,

DR.MED.JEFFRY SHEEL
Facharzt für Chirurgie
Unfall- und Handchirurgie

DR.MED.MARTIN STAUDER
Facharzt für Chirurgie

AUSZUG AUS DEM
LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Ambulante und stationäre Operationen
- Minimalinvasive OP Techniken
- Hand- und Fußchirurgie
z.B. Karpaltunnelsyndrom, Dupuytren etc.
- Venen- & Allgemeinchirurgie
- kosmetische Eingriffe
z.B. ambulante Liposuktionen

HOLZHAUSENSTR. 68
60322 FRANKFURT
TELEFON (069) 95 900 95
TELEFAX (069) 95 900 96

www.chirurgische-praxis-online.de

da sich darin die meisten Pollen sammeln. Natürlich läßt sich in vielen Fällen nicht vermeiden, mit Medikamenten gegen die lästigen Beschwerden vorzugehen. An dieser Stelle soll noch einmal vor der Selbstmedikation mit rezeptfreien Mitteln aus der Apotheke gewarnt werden. Sie lindern zum einen nur die Symptome, zum anderen wirken sie bei jedem unterschiedlich. Besser ist es, sich hilfreiche Arzneien vom Allergologen verschreiben zu lassen und auf lange Sicht eine Hy-

Was im Volksmund oft unter dem Oberbegriff „Sonnenallergie“ zusammengefaßt wird, kann ganz verschiedene Ursachen haben und ist auch nicht in jedem Fall eine wirkliche allergische Reaktion

posensibilisierung anzustreben. Sie wird auch als Desensibilisierung, Immuntherapie oder Allergieimpfung bezeichnet und ist die derzeit einzige wirklich bewährte Behandlungsform. Bei Heuschnupfen liegen die Erfolge bei 90 Prozent. Zudem ist die Immuntherapie vor allem in Frühphasen einer Allergie besonders erfolgsversprechend. Und so funktioniert sie: Der Allergiker bekommt vom behandelnden Arzt über mindestens drei Jahre hinweg eine bestimmte Menge des Auslöser-Allergens in allmählich ansteigender Dosis unter die Haut gespritzt, um den Körper an die eigentlich harmlosen Allergene zu gewöhnen.

Info Allergien



— Nachschlagewerke zum Thema Allergien:

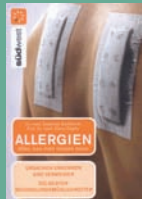
Das große Allergie-Lexikon, Urania-Verlag
Allergien – Alles, was man wissen muß, Südwest-Verlag

Antworten auf die 111 häufigsten Fragen zu Allergie und Asthma, Trias-Verlag



— Wertvolle Informationen und Adressen im Internet:

www.allergie-ratgeber.de
www.allum.de
www.dha-allergie.de



— Aktuelle Pollenfluginformationen im Internet:

www.dwd.de
www.pollenstiftung.de
www.polleninfo.org (europaweit)

Sunshine Blues statt Sunshine Reggae

Es gibt wohl nichts scheußlicheres, als im Urlaub plötzlich statt des langersehnten Sommerteints Pusteln oder Bläschen auf Gesicht, Armen, Dekolleté oder Beinen zu erblicken. Zudem jucken, brennen und schmerzen diese Ausschläge häufig dermaßen, daß der Ferienspaß meist ein jähes Ende erfährt. Was im Volksmund oft unter dem Oberbegriff „Sonnenallergie“ zusammengefaßt wird, kann ganz verschiedene Ursachen haben und ist auch nicht in jedem Fall eine wirkliche allergische Reaktion: Die häufigste Form ist die polymorphe Lichtdermatose mit 90 Prozent. Sie tritt meist in Form von Quaddeln, Flecken oder Bläschen an Hautpartien auf, die noch nicht an die Sonne gewöhnt sind. Verantwortlich für diese Überreaktion der Haut, welche sehr unterschiedliche, sprich polymorphe Erscheinungsformen hat, ist die UVA-Strahlung. Durch sie entstehen in der Haut reaktive Sauerstoffverbindungen (Radikale). Während die gesunde Haut über eine Vielzahl von Schutzmechanismen verfügt, um diese Verbindungen abzufangen und zu neutralisieren, scheint dieser Schutz bei Menschen mit PMD zu versagen: Es kommt zu einer verstärkten Immunreaktion und somit zur Allergie. Eine weitere unangenehme, sonnenbedingte Erkrankung ist die sogenannte Mallorca-Akne, welche allerdings nur circa fünf Prozent der „Sonnenallergiker“ betrifft. Sie entsteht durch eine Kombireaktion auf die durch das UV-Licht gebildeten Radikale und fett-haltige Inhaltsstoffe in Sonnenschutz- und Körperpflegemitteln sowie dem hauteigenen Talg. Die Folge: eine schmerzhaft entzündungsreaktion in den Haarfollikeln, meist am Dekolleté, in Form akneartiger Knötchen. Anders als bei der polymorphen Lichtdermatose handelt es sich hierbei jedoch nicht um eine Allergie, da kein IgE ausgeschüttet wird, sondern vielmehr um eine Unverträglichkeitsreaktion auf die genannten Bestandteile in Kombination mit Sonnenlicht. Es gibt auch allergische Reaktionen nach dem Sonnebad, welche auf die Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder Entzündungshemmer



zurückzuführen sind. Bei der sogenannten photoallergischen Reaktion bilden manche Stoffe durch Reaktion mit dem Sonnenlicht Abbauprodukte, welche Allergien und Hautverfärbungen hervorrufen können. Auch der Kontakt mit manchen Pflanzen wie Sellerie, Petersilie oder Zitrusfrüchten kann photoallergische Reaktionen verursachen, ebenso wie Parfüms oder Cremes.

Wege aus dem Sonnenfrust

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die allergischen Reaktionen auf die Sonne in den Griff zu bekommen. Zunächst einmal sollte man auch in diesem Fall einen Spezialisten aufsuchen. Viele Dermatologen sind spezialisiert auf allergische Hautkrankheiten. Am sinnvollsten ist es natürlich, wenn die Symptome gerade sichtbar sind. Da dies aber selten der Fall ist, weil solche Reaktionen einen meist im Urlaub ereilen, gilt auch hier wieder, die Erscheinungsformen, Symptome, Dauer und Häufigkeit der vermeintlichen Allergie sowie mögliche Multiplikatoren wie

Cremes, Arzneimittel und Parfüms genau benennen zu können, im Idealfall dokumentiert durch Fotos! Falls der Verdacht auf eine Reaktion in Verbindung mit bestimmten Stoffen besteht, wird ein spezieller Hauttest gemacht: Dabei werden die verdächtigen Substanzen auf die Haut aufgetragen. Eine Seite wird dann abgeklebt, so daß dort kein UV-Licht durchdringen kann. Nach einer Einwirkzeit von 48 Stunden wird die freie Stelle mit UV-Licht bestrahlt. Entstehen Irritationen, ist der Verdacht erhärtet, daß das aufgetragene Präparat eine Substanz enthält, welche für die allergische Reaktion verantwortlich ist. Bei polymorpher Lichtdermatose verschreiben Hautärzte zur Vorbereitung der empfindlichen Haut oft eine stufenweise Lichttherapie, bei der die Haut langsam an die UV-Strahlung gewöhnt wird. Für das Sonnenbaden selbst gilt: Weniger ist mehr! Zudem sollte man ein Sonnenschutzmittel mit hohem UVA-Schutz verwenden. In Tests schnitten Produkte mit dem Lichtschutzfilter Mexoryl am besten ab (zum Beispiel von La Roche

Ihre Zähne – gepflegt und gesund



Unsere Leistungsschwerpunkte:

- Implantologie und prothetische Versorgung aus einer Hand
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Chirurgie und Füllungstherapie
- Laserbehandlung
- Spezielle Fachhelferin für Zahnprophylaxe
- patientenfreundliche Finanzierungs-lösungen über DZR

DZR Deutsches Zahnärztliches Fachzentrum GmbH
Dr. Ullrichstr. 10, 60309 Frankfurt **DZR**



Dr. Hans-Joachim Habermehl
Lichtenbergstraße 20
60433 Frankfurt/M.
Telefon: 069/525117

Sprechstunde nach Vereinbarung

www.dr-habermehl.de / info@dr-habermehl.de



Posay oder Eucerin, erhältlich in der Apotheke). Auch ist es sinnvoll, schon vor dem Urlaub die herkömmliche Tagespflege auf Produkte mit zusätzlichen Antioxidantien umzustellen. Was die Wirkung von Kalziumpräparaten zur Vorbeugung vor Sonnenallergien betrifft, sind die Meinungen geteilt. Erwiesenermaßen effizient ist jedoch die Einnahme von hochdosiertem Betacarotin (Provitamin A), da es durch die enthaltenen Antioxidantien die freien Radikale neutralisieren kann. Man fängt circa einen Monat vor dem Sonnebaden mit etwa 75 bis 100 Milligramm an, reduziert nach zwei Wochen auf 50 Milligramm und behält diese Dosis auch während der Urlaubszeit bei. Vorsicht, liebe Raucher! Hochdosiertes Betacarotin ist für Sie nicht geeignet, da es das Lungenkrebsrisiko erhöht! Bei der sogenannten Mallorca-Akne empfehlen Dermatologen ebenfalls die Verwendung von Sonnenschutz mit hohem UVA-Filter. Allerdings sollte man hier auf fettfreie Mittel zurückgreifen (zum Beispiel von Avène oder Ilrido, erhältlich in der Apotheke). Auch die Après-Produkte sowie alle

weiteren Körperpflegemittel sollten auf fettfrei umgestellt werden. Für alle jene, die zu photoallergischen Reaktionen neigen, gilt zunächst: Die Einnahme des Auslösers einstellen. Geht das nicht, ist es besser, die Sonne für diese Zeit zu meiden. Rührt die Allergie von den chemischen Filtern der Lichtschutzpräparate her, empfiehlt sich die Verwendung von Mitteln mit ausschließlich mineralischen Filtern, sprich Mikropigmenten wie Titandioxid oder Zinkoxid (zum Beispiel von Weleda, erhältlich in Drogerien). Hat Sie der Juckreiz bereits erwischt, sollten Sie sofort das Sonnebaden einstellen und die erkrankten Stellen bedecken – am besten mit leichter Baumwollkleidung. Parfums, Duschgels und Bodylotions sind tabu! Meist empfiehlt sich dann die Einnahme von Antihistaminika sowie leichten Kortison-Gelen. ■

DR. MED. L. A. POSZLER
 FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN
 FELLOW IN GASTROENTEROLOGY (E.B.G.)
 KOLOPROKTOLOGE HEPATOLOGE

PRAXIS FÜR
 INTERNISTISCHE
 DIAGNOSTIK



Facharzt-Zentrum
 Neu-Isenburg
 Robert-Koch-Straße 3
 63263 Neu-Isenburg
 Tel.: 0 61 02/7 99 94 0
 Fax: 0 61 02/7 99 94 11
www.dr-poszler.de



Keine Zeit, zum Arzt zu gehen?
Wir richten uns nach Ihrem Terminkalender!
 Individuelle Komplett-Check-ups täglich, nach Vereinbarung.
Tel.: 0 61 02/7 99 94 0