

Allergische Reaktionen auf Pollen von Gräsern, Birke, Beifuß & Co.

Schlimme Plagegeister?

Wer denkt, er sei gegen Pappeln allergisch, weil ihm Nase und Augen jucken, während er die Samen dieser Bäume in Form von weißen Flusen herumfliegen sieht, der irrt. Der Grund für allergische Reaktionen sind meistens die zur selben Zeit durch die Luft schwirrenden Gräserpollen, so Allergie-Experte Jörg Kleine-Tebbe. Sie gehören zu den schlimmsten Plagegeistern in den Monaten Mai bis Juli.

Im Frühjahr sind vor allem Pollen von Birke, Erle und Hasel in der Luft, im Hochsommer löst ein Schimmelpilz namens Alternaria bei manchem saftige Allergien und Asthma aus. Beifußpollen treten vor allem im September und Oktober auf, in diesen Monaten in Zukunft auch häufiger die Pollen vom Traubenkraut (Ambrosia).

Immunsysteme belasten

„Erkrankungen wie allergischer Schnupfen, allergisches Asthma und Nahrungsmittelallergien sind wahrscheinlich der Preis, den wir in der westlichen Zivilisation für unseren Hygienestandard zahlen müssen“, so Kleine-Tebbe.

Ein Grund für die weltweite Zunahme sind seiner Ansicht nach Umwelt- und Lebensstilfaktoren. Er ist ein Anhänger der so genannten Hygienehypothese. Danach schulen bakterielle oder andere Keimbelastungen das Immunsystem in der frühen Kindheit so, dass sich Allergien – eigentlich über-

flüssige Überempfindlichkeiten gegenüber harmlosen Stoffen aus der Umwelt – weniger herausbilden. Viele Indizien sprechen für diese Hypothese, zum Beispiel, dass es auf dem Land üblicherweise weniger Allergien als in der Stadt gibt, in großen Familien weniger als in Kleinfamilien, und dass die Geschwisteranzahl eine Rolle spielt. Beim Aufwachsen in Haushalten, die Viehhaltung betreiben, bemerkt man eine deutlich geringere Allergiebereitschaft. In den westlichen Industrieländern gibt es viel mehr Allergien als in den Entwicklungs- und Schwellenländern. „Je westlicher der Lebensstil, desto mehr steigt das Risiko, eine Allergie zu bekommen“, so der Mediziner. „Viele Länder, die diese Entwicklung noch vor sich haben, werden also zunehmend mit Allergien zu kämpfen haben.“ Als konkretes Beispiel führt er den Ost-West-Vergleich nach der Wende an: Die Menschen in den neuen Bundesländern hatten nur halb so viel Allergiebereitschaft wie die in Westdeutschland.

Das Ergebnis hatte die Experten überrascht, da man bis dahin immer davon ausgegangen war, dass die Umweltverschmutzung, die in der DDR größer war, das Gegenteil verursacht hätte. „Aber wahrscheinlich lag es an solchen Lebensstilfaktoren wie dem, dass viele Kinder frühzeitig in eine Krippe kamen und häufige Infekte hatten und dadurch ein normal heranreifendes Immunsystem entwickeln konnten.“

Her mit den Pollen

Allergien generell vorbeugen und sie langfristig eindämmen kann man nach wie vor am besten mit der spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt. Darunter versteht man Injektionen der verantwortlichen Allergene. Wer also auf Birkenpollen allergisch reagiert, bekommt einen Extrakt aus Birkenpollen ins Blut gespritzt. Die Menge wird gesteigert bis zur verträglichen Maximaldosis. Dadurch schaltet der Körper auf Toleranz, und man hat längerfristig Linderung und benötigt weniger Medikamente. Mindestens drei Jahre sollte man diese Behandlung durchführen. Wenn die „Spritzenkur“ nicht in Frage kommt, weil der Patient Angst vor Spritzen oder keine Zeit hat, zu den Terminen zu kommen, kann man auch die sublinguale The-

rapie durchführen. Das bedeutet, dass der Pollenallergiker jeden Tag Tabletten oder Tropfen, die zum Beispiel einen Gräserpollenextrakt beinhalten, unter seine Zunge legt. Zu alternativen Methoden wie zum Beispiel Bioresonanztherapie und Kinesiologie fällt Kleine-Tebbe nur eines ein: „Gemeinsam haben die, dass es keinen Wirksamkeitsnachweis gibt. Sie sind daher eher reine Glaubenssache und werden von medizinischer Seite nicht empfohlen.“

Wer auf Gräserpollen allergisch ist und nicht rechtzeitig vorgesorgt hat, für den gibt es Akutmittel wie Antihistaminika in Tablettenform. Die neueren Präparate machen auch nicht mehr so müde wie früher. Falls doch, sollte man das Medikament wechseln. Gut und sehr rasch wirken Augentropfen und Nasensprays, die man lokal anwendet und dadurch besonders gut steuern



kann. Nasensprays mit Kortisonanteil mildern nach einigen Tagen die allergische Entzündung an der Nase und manchmal parallel auch an den Augen. Sie helfen auch bei Nasenverstopfung. In der vorgeschriebenen Dosierung haben diese Kortisonpräparate keine nennenswerten Nebenwirkungen und werden auch bei Kindern eingesetzt. Empfehlenswert ist oftmals, Tabletten mit Tropfen oder Sprays zu kombinieren, um weitgehend beschwerdefrei zu werden. Einen „neuesten Schrei“ bei

der Bekämpfung von Allergien gibt es leider nicht. Aber ihre Erkennung hat sich deutlich verbessert. Mit exakteren Tests können künftig nicht nur die Allergenquellen wie zum Beispiel Birkenpollen, sondern hunderte „echte“ Einzelallergene diagnostiziert werden.

Eindeutige Beweise gibt es dafür, dass allergische Reaktionen zu stärkeren Beschwerden führen, wenn der Betroffene gleichzeitig unter psychischen Problemen leidet, so Familientherapeut Florian Klampfer. Er plädiert dafür, dass die Auswirkungen von Allergien auf Partnerbeziehungen, Familie, Freizeit, Schule und Arbeit, also auf die Lebensqualität insgesamt, mehr ernstgenommen werden. Sonst gibt es seiner Meinung nach einen sich gegenseitig verstärkenden Effekt aus allergischen und psychischen Faktoren, einen wahren Teufelskreis. Eine Anekdote hat er auch parat: „Den kann ich nicht riechen, den kann ich nicht ab, auf den reagiere ich allergisch. Nicht selten fällt ein solcher Satz im täglichen Zusammenleben“, so Klampfer.

Kuss verschlägt den Atem

Verbürgt sein soll der Fall einer Bäckerin, die sofort Atemprobleme bekam, wenn der Gatte ihr nach der Arbeit zu Hause einen Begrüßungskuss gab. „Verursacher war allerdings im eigentlichen Sinne nicht der Ehemann, sondern der Mehlstaub mit Backenzymen in seinen

Haaren. Seine Frau hatte dagegen im Laufe der Jahre eine Allergie entwickelt. Ein Kuss zur Begrüßung, und schon gelangten die Enzyme über die Schleimhäute in ihre Atemwege.“ Wäre ihr Mann vorm Küssen unter die Dusche gesprungen oder hätte sie einen Test beim Allergologen gemacht, dann wäre ihnen vielleicht der Weg zum Scheidungsrichter erspart geblieben. Bevor man seinen Partner als „Allergen“ einstuft, sollte man also unbedingt einen Facharzt um Rat fragen. **gb**



Privat-Dozent Dr. med. Jörg Kleine-Tebbe (geb. 1957) ist seit über 20 Jahren als Allergologe tätig. In den neunziger Jahren hat er vier Jahre am Johns Hopkins Asthma & Allergy Center in Baltimore (USA) und anschließend in Leipzig geforscht. Seit 2002 ist er mit seinen Kollegen im Berliner Allergie- und Asthma-Zentrum Westend tätig. Kleine-Tebbe arbeitet als aktives Mitglied in deutschen und internationalen Allergiegesellschaften mit. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Allergie und klinische Immunologie (DGAKI). Wer sich besonders interessiert für kritische Stellungnahmen zu umstrittenen Heilmethoden, dem empfiehlt er die Internetseite www.quackwatch.org. Der Name kommt vom englischen Wort quack, was man mit Quacksalber oder Kurpfuscher übersetzen kann. www.allergie-experten.de



Familientherapeut Florian Klampfer (geb. 1967) hat Sozialpädagogik studiert und eine Ausbildung zum Familientherapeuten und Gruppenleiter absolviert. Seit 2005 ist er niedergelassen mit einer eigenen Praxis für Einzel- und Paartherapie in Berlin-Prenzlauer Berg. Klampfer arbeitet nach dem systemischen Ansatz. Dabei stehen Lösungen und nicht das Problem im Mittelpunkt von Beratung und Therapie. www.beratungspraxis-klampfer.de