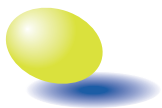


aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Allergieprävention

In Zusammenarbeit mit der Spezialistenkommission
der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie
und Immunologie (SGAI).

Allergie- prävention

Autor



Prof. Dr. Werner J. Pichler,
Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern

Für die Ausarbeitung dieser
Broschüre danken wir
Herrn Prof. Dr. Pichler herzlich.

Vorwort

Waren allergische Erkrankungen zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch eine Rarität, sind Allergien in den letzten Jahrzehnten zu einer Volkskrankheit geworden, welche rund jede dritte Person in der Schweiz betreffen und anscheinend immer noch zunehmen. Wieso?

Natürlich wird an dieser Frage intensiv geforscht und viele Erklärungsmöglichkeiten wurden bereits vorgeschlagen. Aber trotz aller Fortschritte haben wir noch keine klare Antwort gefunden.

Dies ist das Hauptproblem bei der Allergieprävention: Da wir nicht wissen, wieso die Allergien so zugenommen haben, stehen unsere Anweisungen zur Allergieprävention auf etwas wackeligen Beinen.

Etwas besser ist die Situation der Allergenvermeidung bei bestehender Allergie (sekundäre Prävention). Nach dem Motto: Kein Allergen – keine Allergie, ist die Allergenvermeidung das wesentliche Standbein in der Therapie der Patientinnen und Patienten mit Allergien. Nur, oft ist es leichter gesagt als getan, denn Allergenprävention verlangt Einsatz und Zeit der Betroffenen. Die vorliegende Broschüre möchte die Betroffenen motivieren, aktiv an ihrer Heilung mittels Allergenprävention mitzuarbeiten.

Inhalt

- 4 Was ist eine Allergie,
wer ist davon betroffen?
- 4 Verschiedene Arten
allergischer Erkrankungen
- 5 Die «Allergikerkarriere»
- 5 Kann man Allergien vermeiden?
- 6 Vermeiden der Sensibilisierung
(primäre Prävention)
- 8 Reduktion des Allergenkontaktes
bei bereits sensibilisierten Personen
(sekundäre Prävention)

Was ist eine Allergie, wer ist davon betroffen?

Unter einer Allergie oder allergischen Erkrankung versteht man eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers gegen fremde Stoffe. Diese Stoffe, fast immer Eiweissstoffe, z. B. von Pollen, Hausstaub, Tierhaaren, Nahrungsmitteln oder manchmal Medikamente selbst, bezeichnet man als Allergene. Kommen die Betroffenen mit diesen Allergenen in Berührung, etwa über die Nahrung oder durch Einatmen, so reagiert der Organismus mit einer übersteigerten Abwehr. Diese Reaktion auf den körperfremden Stoff führt zu den verschiedenen allergischen Symptomen.

Etwa 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind auf Allergene sensibilisiert und weisen damit eine Allergiebereitschaft auf. Ungefähr 20 bis 25 Prozent haben bereits allergische Symptome gezeigt. Diese Zahlen entsprechen den Erfahrungen anderer Industrieländer.

Das Allergierisiko ist ungleich verteilt. Kinder, deren Eltern oder Geschwister bereits an Allergien leiden, haben ein höheres Risiko, ebenfalls allergische Reaktionen zu entwickeln. Die Wahrscheinlichkeit des Ausbruchs einer Allergie bei «Risikokindern» steigt umso mehr, je weniger vorbeugende Massnahmen ergriffen werden.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten haben Allergien allgemein stark zugenommen. Die Gründe sind noch nicht definitiv geklärt. Offensichtlich ist aber, dass in Ländern mit hohem Lebensstandard auch die Allergien zunehmen.

Da in diesen Ländern viel auf Hygiene geachtet wird, wird spekuliert, dass unsere hygienischen Massnahmen vielleicht übertrieben sind und eine Entfremdung von der Natur darstellen: das Immunsystem verlernt, auf Harmloses **nicht** zu reagieren.

Verschiedene Arten allergischer Erkrankungen

Folgende allergische Erscheinungsformen bezeichnet man als atopische oder allergische Erkrankungen:

Allergisches Bronchialasthma

- Atemnotanfälle bei Kontakt mit Pollen, Katzen etc.
- Häufige Hustenanfälle mit Atembeschwerden, ohne Infektion
- Engegefühl bei Kontakt mit Luftschadstoffen und bei körperlicher Anstrengung

Allergische Rhinitis (Heuschnupfen)

Saisonbedingte Reaktion auf Pollen – vor allem April bis Juni – mit häufigem Fliessschnupfen, Niesattacken, Augenrötung, Juckreiz in Augen und Nase; alle diese Symptome nicht infektiönsbedingt.

Allergische Rhinitis (ganzjährig)

Ganzjährig verstopfte Nase, gelegentlich Niesattacken bei Allergie auf Hausstaubmilben, Tierhaare, Ficus (Birkenfeige) etc. Oft verminderter Geruchssinn, oft auch anstrengungsbedingte Atemnot.

Atopische Dermatitis (Neurodermitis)

Juckender, roter Hautausschlag; bei Säuglingen zeigt er sich vor allem an Wangen, Stirn, Brust und Armen, bei älteren Kindern und Erwachsenen insbesondere in den Arm- und Kniebeugen, an Handgelenken und Waden; trockene Haut, Wollunverträglichkeit.

Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die zu Hautsymptomen (Nesselausschlag) und gelegentlich Durchfall, Bauchschmerzen nach bestimmten (meist nicht gekochten) Lebensmitteln führen.

Bienen- und Wespengiftallergie

Nach Stich kommt es zu einer starken Schwellung, eventuell Nesselausschlag, Asthma und Kreislaufkollaps.

Während viele Allergien harmlos sind, wie zum Beispiel ein banaler Heuschnupfen, kommt es bei drei bis sechs Prozent der Bevölkerung zu stärkeren Beschwerden bis hin zum glücklicherweise seltenen, anaphylaktischen Schock, einer schweren, oft lebensbedrohlichen allergischen Reaktion.

Die «Allergikerkarriere»

Man glaubt heute, dass die Weichenstellung für eine «Allergikerkarriere» bereits im Kleinkindesalter erfolgt. Dabei beobachtet man, dass sich Allergien bei Kleinkindern unterschiedlich äussern: Man spricht vom Allergiemarsch («allergy march»).

Zu Beginn (im 1. und 2. Lebensjahr) liegt meist eine **Nahrungsmittelallergie** auf Hühner-eiweiss, Milch oder Soja vor. Diese äussert sich als Hautveränderung, meist als beginnendes **atopisches Ekzem** (Neurodermitis). Die gleichen Kinder reagieren später auf virale Infekte der Bronchien mit spastischer Bronchitis («wheezing») und weisen zunehmend Sensibilisierungen auf Umweltallergene auf (Hausstaubmilben, Katzen u. a.). Erst im Schulalter entwickeln dann einige einen **Heuschnupfen**.

Der Schweregrad dieses Verlaufes ist sehr unterschiedlich: Die meisten Kinder haben die Beschwerden nur vorübergehend, und viele verlieren sie spontan; bei einigen bleiben allerdings die Neurodermitis und das Asthma bestehen.

Kann man Allergien vermeiden?

Bei der Entstehung von allergischen (atopischen) Erkrankungen spielen Vererbung und Umfeld zusammen. Wenn Personen, die eine erbliche Veranlagung haben, häufig mit Allergenen in Berührung kommen, so kann die allergische Erkrankung viel einfacher und früher ausbrechen als bei Menschen ohne diese Veranlagung.

Beim Vorbeugen von Allergien wird eine primäre und eine sekundäre Prävention unterschieden:

- bei der primären Prävention geht es um das **Vermeiden der Sensibilisierung**

– bei der sekundären Prävention um die
**Reduktion des Allergenkontaktes bei
bereits sensibilisierten Personen**

Da wir noch nicht wissen, wieso ein Kind allergisch wird, sind wir noch nicht sicher, ob durch vorbeugende Massnahmen Allergien grundsätzlich vermieden werden können. Mit konsequentem Vorbeugen glaubt man allerdings, ein frühes Erstauftreten einer Allergie verhindern oder zumindest hinauszögern zu können.

Untersuchungen zeigen, dass bei etwa der Hälfte aller Kinder mit erheblich erhöhtem Allergierisiko das Auftreten einer Allergie in den ersten drei bis fünf Lebensjahren verhindert werden kann. Dies trifft vor allem auf das atopische Ekzem (Neurodermitis, atopische Dermatitis) zu, das auch in etwa 90 Prozent der Fälle die erste Erscheinungsform aller Allergien ist. Dies hat auch einen günstigen Einfluss auf Allergien, die sich später entwickeln würden. Mit relativ einfachen und dazu noch kostengünstigen Massnahmen, die für alle Kinder empfehlenswert sind, lässt sich viel erreichen.

**Vermeiden der Sensibilisierung
(primäre Prävention)**

Die Primärprävention setzt vor allem bei Kleinkindern an. Man möchte vermeiden, dass das Kind allergisch wird. Da die Ursache der zunehmenden Allergien bei Kindern und Erwachsenen noch ungeklärt ist, können hier noch keine verbindlichen Empfehlungen gegeben werden.

In der Praxis werden allerdings folgende Ratschläge ausgesprochen:

Ernährung des Säuglings

Wenn immer möglich während der ersten vier bis sechs Lebensmonate ausschliesslich stillen. Kein Zufüttern von herkömmlicher Säuglingsnahrung auf Kuhmilch- oder Sojabasis, auch nicht im Spital. Wenn vollständiges Stillen nicht möglich ist, so sollte nur allergenarme, d. h. hypoallergene Säuglingsnahrung gegeben werden. Beikost nicht vor Ende des 4., besser 6. Monats. Vermeidung von hochallergenen Nahrungsmitteln wie frische Kuhmilch, Eiern, Fisch, Nüssen, Tomaten, Zitrusfrüchten, Soja, Schokolade, Sellerie und Weizenmehl im ganzen 1. Lebensjahr. Nach Beikostbeginn jeweils nur ein neues Lebensmittel pro Woche einführen.

**Ernährung der Mutter
während Schwangerschaft und Stillzeit**

Keine spezielle Diät während dieser Zeit. Ausgewogene, vitaminreiche Kost. Bei Allergie der Mutter eventuell Reduktion bekannter Nahrungsmittelallergene während der Stillzeit (Kuhmilch, Eier, Fisch, Zitrusfrüchte, Soja, Nüsse, Schokolade). Als Nahrungsmittelergänzung: 1 Gramm Kalzium pro Tag.

Rauchen

Vor und nach der Geburt für eine Umgebung ohne Tabakrauch sorgen.

Tierhaare

Frühen Kontakt mit Tierhaaren vermeiden. Dies betrifft Haustiere (insbesondere Katzen, Hunde,



4

- Es ist noch nicht bekannt, warum ein Kind allergisch wird. Man glaubt allerdings, dass konsequentes Vorbeugen ein frühes Erstauftreten einer Allergie verhindern oder hinauszögern kann.



2

- Wenn immer möglich sollte der Säugling während den ersten vier bis sechs Lebensmonaten gestillt werden. Die stillende Mutter soll sich ausgewogen und vitaminreich ernähren.



4

- Falls Allergien in der Familie vorkommen, kann auch auf das Meerschweinchen allergisch reagiert werden.

Meerschweinchen). Empfehlenswert ist Baumwollkleidung, die vor dem ersten Tragen gewaschen wurde.

Hausstaubmilben

Hausstaubmilben machen Sie das Leben schwer in kühlen und trockenen Räumen, durch regelmässiges Lüften, milbenundurchlässige Matratzenüberzüge oder bei 60 Grad Celsius waschbare Bettbezüge, Vermeiden von Staubfängern wie schwere Vorhänge, Topfpflanzen, Polstermöbel und offene Regale. Besser sind kurz- statt langflorige Teppiche, noch besser sind Parkettböden. Saugen Sie nicht Staub in Gegenwart des Kindes und achten Sie bei Luftreinigern und Staubsaugern auf zertifizierte Filterleistung.

Schimmelpilze

Regelmässiges Warten von Klimaanlage und Luftbefeuchtern, da diese leicht von Schimmelpilzen befallen werden. Fleissiges Lüften. Auf Topfpflanzen in Blumenerde verzichten, besser ist Hydrokultur. Feuchtigkeitsflecken an Wänden gleich beseitigen.

Pollen

Vermeiden von frühzeitigem Kontakt mit Blütenpollen von Gräsern, Haselnusssträuchern, Getreide und Birken. Bei starkem Pollenflug ab frühem Morgen die Fenster geschlossen halten. Die Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen.

Reduktion des Allergenkontaktes bei bereits sensibilisierten Personen (sekundäre Prävention)

Der Schutz vor Allergenen lohnt sich – im Sinne der sekundären Prävention – auch bei bereits Erkrankten, entsprechend dem Motto «**ohne Allergen – keine Allergie**». Sie haben weniger Beschwerden und brauchen oft weniger Medikamente. Die Allergenvermeidung ist – nebst den Medikamenten – der Hauptpfeiler der Behandlung. Sie verhindert allergische Sofort- und Spätsymptome (z. B. Asthmakrisen).

Vor entsprechender Beratung muss natürlich abgeklärt werden, ob eine Krankheit allergisch oder nicht allergisch ist. Bestätigt sich der Allergieverdacht, wird in der Folge das verantwortliche Allergen identifiziert. Für die PatientInnen gilt es nun, den Kontakt mit dem betreffenden Allergen zu meiden oder möglichst weitgehend zu reduzieren:

- Bei einer **Hausstaubmilbenallergie** müssen Sie eine Sanierung durchführen. Am wichtigsten und wirksamsten ist ein milbenundurchlässiger Matratzenüberzug. An die Kosten dieses Überzugs leistet Ihnen die Krankenkasse einen Beitrag von 200 Franken, falls die Allergie gesichert ist und asthmatische Beschwerden vorliegen.
- Bei einer **Allergie auf tierische Proteine** müssen Sie die entsprechenden Haustiere entfernen (Katzen, Hunde, Meerschweinchen etc.). Ein Schulkind, das an einer Allergie auf Katzenhaare leidet, wird jedoch durch seine Kolleginnen und Kollegen weiterhin mit Al-



4

- ▶ Besonders Allergikern macht Rauch zu schaffen. Am meisten leiden die Kinder. Vor und nach der Geburt für eine rauchfreie Umgebung zu sorgen, gehört unbedingt zur Prävention.



5

- ▶ Bei einer Allergie auf tierische Proteine muss auf ein Haustier verzichtet werden. Katzenallergene sind sehr stabil und werden auch über die Kleider verbreitet.



3

- ▶ Los wird man sie nicht, aber das Leben kann man ihnen schwer machen. Eine optimale Wohnungssanierung erleichtert das Zusammenleben mit den Hausstaubmilben, und die allergischen Beschwerden nehmen deutlich ab.



1

- ▶ Bei einer Pollenallergie hilft oft schon das Tragen einer Sonnenbrille, um den Allergenen auszuweichen.

lergenen in Kontakt kommen. Katzenallergene sind sehr stabil und werden über Kleider weiterverbreitet.

- Bei **Pollenallergie** hilft Ihnen vielleicht das Tragen einer Sonnenbrille, das Installieren eines Pollenfilters im Auto oder das Einplanen von Ferien in einer pollenarmen Gegend.
- Bei einer **Bienen-/Wespengiftallergie** sollten Sie weder im Gras oder auf Wiesen barfuß gehen noch im Spätsommer/Herbst mit offenem Konfitüren- oder Honigglas draussen frühstücken...
- Bei einer **Schimmelpilzallergie** sollten feuchte Stellen in der Wohnung saniert und feuchte Gegenden gemieden werden.
- Bekannt sind auch **Allergien auf Latex**, die beliebte Zimmerpflanze *Ficus benjamina* (Birkenfeige), **Wildseide**, **Kakerlaken** etc.
- Gelegentlich kann man auch im Beruf mit Allergenen in Kontakt kommen und eine **Berufsallergie** entwickeln. Unter Umständen ist dann sogar ein Berufswechsel nötig.

Bei jungen Erwachsenen, die an Allergien leiden, lohnt sich eine allergologische Abklärung mit nachfolgender Berufsberatung. Eine Beifusspollenallergikerin z. B. wird auf den Beruf einer Floristin verzichten müssen, da sie möglicherweise auch auf Chrysanthemen und andere Blumen allergisch reagiert.



► Die beliebte Zierpflanze *Ficus benjamina* kann Allergien auslösen. Generell gehören Pflanzen nicht in die Schlafzimmerräume.



► Schildkröten und andere Reptilien können eine Alternative zu haarigen oder fedrigen Haustieren sein.



► Jungen Allergikern wird geraten, bei der Berufswahl ihre Allergie zu berücksichtigen. Mädchen, die auf Beifusspollen reagieren, sollten beispielsweise vom Beruf Floristin absehen. Wegen allergischen Reaktionen auf Chrysanthemen u. a. Blumen könnte die Freude am Beruf schnell vergehen.

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma



Allergisch?

Kleine Auswahl aus unserem Broschürensoriment.

Wissen stärkt und hilft, besser mit einer Allergie zu leben. Wir erklären Ihnen, woran Sie eine Allergie erkennen, wie sie behandelt werden kann, und zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorbeugen.

aha! hilft mit Beratung, Begleitung und Forschung. Wir sind für Sie da.
Tel. 031 359 90 00
www.ahaswiss.ch

Impressum

Herausgeber: **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern

Redaktion: Therese Anderegg, Journalistin/lic. phil.,
Unterseen

Auflage: 35 000 Exemplare D

Fotos

und Grafiken: ¹ Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern

² Beratungszentrum für Allergie und
Schwangerschaft, Inselspital, Bern

³ Dermatologische Klinik, Universitäts-
spital, Zürich

⁴ virus Ideenlabor GmbH, Biel

⁵ **aha!**

⁶ Bildarchiv Wyss Samen und Pflanzen AG,
Zuchwil

⁷ PhotoDisc®

⁸ Corbis Images

Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Januar 2001

aha!

Infoline 0900 57 20 57

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch