Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 2: Allergien im Vormarsch

Artikel: Allergien auf dem Vormarsch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557468

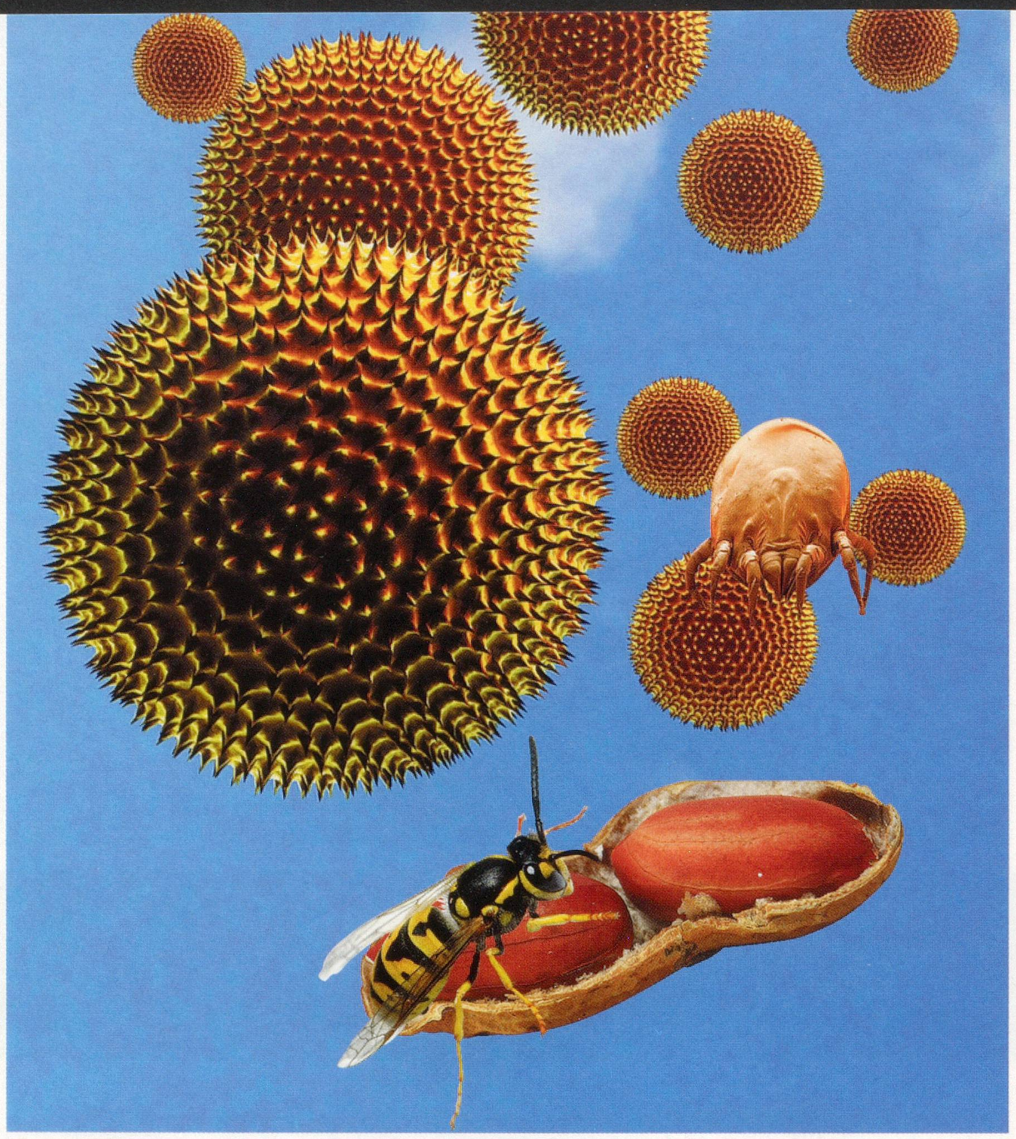
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Veranlagung, Umweltfaktoren, falsch verstandene Hygiene: Allergien sind zur Zivilisationskrankheit geworden.

Allergien auf dem Vormarsch

Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf alltägliche Substanzen: Pollen, Staub oder Lebensmittel. Allergien nehmen rasant zu, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Was kann man tun?

Die Allergierate steigt: Anfangs des 20. Jahrhunderts litt nur etwa ein Prozent der Bevölkerung an Heuschnupfen, heute reagieren fast 20 Prozent in der Schweiz und in Deutschland allergisch auf Pollen. In England und den USA sind es über 30 Prozent, obwohl die Erkrankung dort noch vor 200 Jahren praktisch unbekannt war.

Sämtliche Allergien, Asthma und Neurodermitis treten weltweit deutlich häufiger auf als früher, vor allem bei Kindern im frühen Schulalter; nur etwas geringer ist der Anstieg bei Jugendlichen. Das zeigte unter anderem eine Studie an fast einer halben Million jungen Teilnehmern in über fünfzig Ländern.*

Viele Ursachen

Eine vollständige Erklärung für diese Zunahme gibt es bislang nicht. Sicher spielt Vererbung eine Rolle; diskutiert werden zudem Faktoren wie eine mögliche «Unterforderung» des kindlichen Immunsys-

* Quelle: Lancet 2006

tems durch übertriebene Hygienemassnahmen, veränderte Lebensumstände und Ernährungsgewohnheiten, die kürzere Stillzeit junger Mütter, Rauchen oder Stress.
Auch die Umweltverschmutzung trägt wohl einen Teil zur Häufung von Allergien bei; teils direkt, indem z.B. Pollen sich an Feinstaubpartikel anheften und beim Einatmen in tiefere Lungenabschnitte gelangen, teils indirekt: Der Pollenflug nimmt zu und findet früher statt, was auf eine Stressreaktion der Pflanzen, auf die Erderwärmung oder Schadstoffbelastung zurückzuführen sein könnte. Auch weitere Bedingungen des modernen Lebens können bewirken, dass wir verstärkt Allergieauslösern (Allergenen) ausgesetzt sind: So kann die Zunahme der Hausstauballergien (die eigentlich eine Allergie gegen Milbenkot ist) durch die verbesserte Isolierung der Wohnungen gefördert werden.

Immunsystem auf Abwegen

Unter einer Allergie versteht man eine fehlgesteuerte Reaktion des Immunsystems gegenüber bestimmten Substanzen. Es wehrt sich gegen Fremdstoffe wie Pollen oder Nahrungsmittel, obwohl sie im Gegensatz zu Krankheitskeimen eigentlich keine Gesundheitsgefahr darstellen.
Diese Abwehrreaktion führt zu den typischen Beschwerden wie brennenden Augen, Schnupfen, Kopfschmerzen, Hautausschlag und quälendem Juckreiz. Auch Bauchschmerzen, Erbrechen oder Durchfall können Symptome einer Allergie sein. Die heftigste und gefährlichste allergische Reaktion, die aber verhältnismässig selten auftritt, ist der anaphylaktische Schock mit Atemnot und akutem Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufversagen. Hier ist eine sofortige Adrenalin-Injektion erforderlich.
Bei den meisten Allergenen handelt es sich um Eiweisse tierischer oder pflanzlicher Herkunft, beispielsweise von Blütenpollen, Milben und Schimmelpilzen.

Die Schmuddeltheorie

... oder, vornehmer ausgedrückt, die «Hygienehypothese» führt den Anstieg der allergischen Erkrankungen oder zumindest einen Teil davon auf übertriebene Sauberkeit und Behütung im Kindesalter zurück. Das Immunsystem der Kinder, das ja die Abwehrfunktionen erst «lernen» muss, müsse «vernünftig beschäftigt» sein, nämlich mit eben dieser Abwehr von ansteckenden Erregern. Sei das nicht der Fall, könne es «auf die unsinnige Idee kommen, IgE-Antikörper zu produzieren und damit die Allergiekarriere zu starten», so der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V.
Diese Theorie wird durch eine Reihe von Fakten gestützt. Eine Untersuchung von Schulkindern zwischen neun und elf Jahren aus dem ehemals in Ost und West

Faktor Luftverschmutzung: Angeheftet an Feinstaubpartikel können Allergene wie Blütenpollen in die Lungen gelangen.

Kinder, die mit Haustieren aufwachsen, lernen soziale Kompetenz, sind psychisch stabiler und haben ein stärkeres Immunsystem. Bei allergiegefährdeten Kindern muss man aber eventuell auf diese schöne Beziehung verzichten. Beratungsstellen helfen bei der Entscheidung, ob es wirklich notwendig ist.

geteilten Deutschland förderte Erstaunliches zutage. Man erwartete, dass aufgrund der höheren Luftverschmutzung in der Ex-DDR die dort lebenden Kinder häufiger unter Allergien leiden würden. Das Gegenteil war der Fall. Unter Heuschnupfen litten im Westen fast neun Prozent, im Osten noch nicht einmal drei Prozent der Kinder. Sogar bei Asthma bronchiale lag der Prozentsatz bei etwa 9 im Westen gegenüber 7 im Osten.
Der Grund? Man vermutet, dass das Immunsystem der Ex-DDR-Kinder früher und besser auf das Erkennen von «Freund» und «Feind» trainiert wurde. Bereits in den Kinderkrippen, also als Ein- bis Dreijährige, kamen sie ständig miteinander in Kontakt und waren so – im Gegensatz zu den West-Kindern – vielen Infekterregern ausgesetzt.

Kinder in den Kuhstall?

Auch Bauernkinder erkranken viel seltener an Atemwegsallergien als andere, obwohl sie stärker und häufiger Pflanzen- und Tierallergenen ausgesetzt sind. In einer Langzeituntersuchung an 3000 Kindern aus der Schweiz, aus Österreich und Bayern erkrankten Kinder höchst selten an Asthma oder Heuschnupfen, wenn sie im ersten Lebensjahr mit Viehställen in Berührung kamen. Das gilt sogar schon für Ungeborene: Kein einziges Kind bekam Asthma, wenn die Mutter während der Schwangerschaft täglich auf dem Hof gearbeitet hatte. Sogar Spielgefährten der Bauernkinder, die sich oft auf dem Hof aufhielten, hatten eine geringere Allergierate.
In eine ähnliche Richtung deuten etliche Studien zu Kindern und Haustieren: Auch der Kontakt zu Katze, Hund und Hamster schon im Säuglingsalter bzw. das Aufwachsen mit Haustieren schützen offenbar vor Überreaktionen des Immunsystems und bewahren die Kinder später vor Allergien und Asthma.

Kind und Hund und Katze

Wie das – wird doch häufig davor gewarnt, Tiere in Haushalten mit Kindern zu halten? Der entscheidende Faktor liegt im Erbgut: Kommt ein Kind früh im Leben mit Haustieren in Kontakt, kann das sein Risiko, später allergisch zu werden, senken. In Familien von Allergikern allerdings, wenn die Kinder also bereits genetisch vorbelastet sind, können Haustiere Allergien eher fördern. Das zeigte eine deutsche Studie an über dreitausend Müttern und ihren Kindern.

Das Erbgut mischt mit

Auch Kinder ohne familiäre Vorbelastung können an Allergien erkranken. Jedoch steigt das Risiko erheblich, wenn einer oder beide Elternteile Allergiker sind: Haben Mutter oder Vater eine Allergie, entwickeln Kinder mit einer Wahrscheinlichkeit von etwa 30 Prozent ebenfalls eine. Sind beide Eltern allergisch, liegt die Wahrscheinlichkeit bei ungefähr 60 Prozent. Haben beide Elternteile die gleiche Allergie, steigt die Allergiegefahr für die Kinder sogar auf etwa 80 Prozent.

Typische Auslöser

Man schätzt, dass heute bereits etwa jedes dritte Baby mit einem erhöhten Allergierisiko auf die Welt kommt. Säuglinge sind häufig von Nahrungsmittelallergien betroffen; oft bilden sie Antikörper gegen Kuhmilch und Hühnereiweiss aus. Erste Anzeichen sind juckende Hautausschläge (Neurodermitis) bzw. Bauchschmerzen, chronische Durchfälle und Gedeihstörungen.

Bei Klein- und Schulkindern findet sich häufig die Hausstaubmilben-Allergie, die insgesamt zunimmt – von der Pollenallergie wird sie an Häufigkeit nur noch knapp übertroffen. Weitere Auslöser von Allergien bei Kindern können neben bestimmten Nahrungsmitteln selbst Zusatz- und Farbstoffe in Lebensmitteln sowie Schadstoffe wie Autoabgase und Zigarettenrauch sein.

Vorsorge und frühzeitige Behandlung

Die Allergieveranlagung wird leider oft erst erkannt, wenn ein Kind schon unter Neurodermitis, Asthma oder einer Lebensmittelunverträglichkeit leidet. Betroffene Eltern müssen aber nicht tatenlos warten, bis sich auch beim Nachwuchs eine Allergie einstellt. Um das Risiko der Sensibilisierung zu senken, gibt es schon während der Schwangerschaft und im Kleinkindalter Möglichkeiten der Prävention.

Dazu gehören das Nichtrauchen und ganz besonders das ausschliessliche Stillen während mindestens sechs Monaten. Eine weitgehend allergenfreie Umgebung und Nahrung schonen den kindlichen Organismus. Weitere Tipps finden Sie im Kasten ab Seite 14.

> Licht, Luft und Sonne sind Heilfaktoren bei Bronchial- und Lungenleiden, denen man ihren Wert nicht absprechen kann. Alfred Vogel

Je früher allergische Erkrankungen behandelt werden, desto besser. Spezielle Medikamente und homöopathische Behandlungen können die Beschwerden lindern. Eine Immuntherapie, die so genannte Hypo- oder Desensibilisierung, kann einige Allergien heilen. Dabei werden die betreffenden Allergene in allmählich steigender Dosis gespritzt oder in Tropfenform unter die Zunge gegeben (sublinguale spezifische Immuntherapie), um den Patienten gegen sie unempfindlich zu machen.

In vielen Fällen verhindert die Hyposensibilisierung, dass sich die Erkrankung verschlechtert, z.B. durch einen «Etagenwechsel» von der Nase (Heuschnupfen)

Nützliche Adressen

Schweiz:

aha! – Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma. Informationen, Beratung und Unterstützung für Eltern von allergiekranken Kindern.
Postfach 1
3000 Bern 22
Tel. 031 359 90 00
Fax 031 359 90 90
aha!infoline:
031 359 90 50
www.ahaswiss.ch

Deutschland:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)
Fliethstr. 114
41061 Mönchengladbach.
Info-Hotline:
02161 10 207
E-Mail: info@daab.de

Muttermilch kann vor der Entstehung von Allergien schützen und allergische Reaktionen mindern.

in die Lunge (Asthma). Diese Behandlung empfehlen Allergologen allerdings erst ab dem fünften Lebensjahr, da bei den jüngeren Kindern mögliche Nebenwirkungen schwerer beherrschbar sind.

• CR

Allergieprävention

wenn schon Eltern und/oder Geschwister an Allergien leiden

In der Schwangerschaft und danach nicht rauchen. Das gilt auch für Besuche und besuchte Haushalte.

Ernährung

Das Kind möglichst lange stillen. Stillen gilt nach wie vor als bester Schutz vor Allergien. Wenn Sie stillen, Nahrungsmittel meiden, auf die Sie allergisch reagieren.
Können oder wollen Mütter nicht stillen, kann ein allergiegefährdetes Baby so genannte H. A.-Milch (hypoallergene Milch) bekommen. Das darin enthaltene Milcheiweiss wird so weit aufgespalten, dass die körpereigene Abwehr es nicht mehr als Fremdkörper erkennt. Kinder mit einer Kuhmilchallergie dürfen aber auch keine H. A.-Milch bekommen. Für diese Babys gibt es Spezialnahrung. Mit dem Kinderarzt abklären, was sich für Ihr Kleines eignet.

Frühestens ab dem fünften Lebensmonat mit Beikost beginnen. Pro Woche höchstens eine neue Zutat einführen, damit sich das Baby an neue Lebensmittel gewöhnen kann. Als problemlos gelten Kartoffeln, Möhren, Erbsen, Äpfel, Birnen, Bananen, Reis und Mais.

Kinder vor dem ersten Lebensjahr ohne typische Allergieauslöser ernähren. Beispiele: Hühnerei, Fisch,

Kuhmilch, Sojaprodukte, Nüsse (insbesondere Erdnüsse), Sellerie, Südfrüchte oder glutenhaltige Getreide wie Weizen. Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffe möglichst meiden.

Körperpflege und Kleidung

Ihr Baby nicht zu häufig waschen, baden oder eincremen, um den Eigenschutz der Haut zu erhalten. In der Regel reicht es, wenn Sie Köpfchen, Hände, Füsse und Popo mit einem weichen Waschlappen und handwarmem Wasser säubern.
Sie brauchen kein riesiges Sortiment spezieller Babypflegeprodukte. Bei einer Allergiegefährdung ist es ratsam, sich auf das Notwendigste zu beschränken. Cremes sollten keine Duftstoffe oder Konservierungsmittel enthalten. Ein Schuss gutes Olivenöl im Badewasser pflegt die zarte Haut ihres Kindes und fettet sie nach.

Für Babys lieber weniger, dafür aber hochwertige Kleidung kaufen; Naturtextilien und Stoffe mit möglichst wenig Farbstoffen (helle Farben) bevorzugen. Insbesondere Wäsche, die das Baby auf der Haut trägt, sollten wenig belastet, verträglich und atmungsaktiv sein.

Babykleidung nach dem Waschen gründlich spülen. In den Spülwaschgängen wirkt sich der Einsatz eines sanften Weichspülmittels nach Meinung von Medizinern selbst bei Hautproblemen wie Neurodermitis positiv aus, da die Kleidung dann deutlich weniger mechanische Reize auf die Haut ausübt.

Haushalt und Pflege

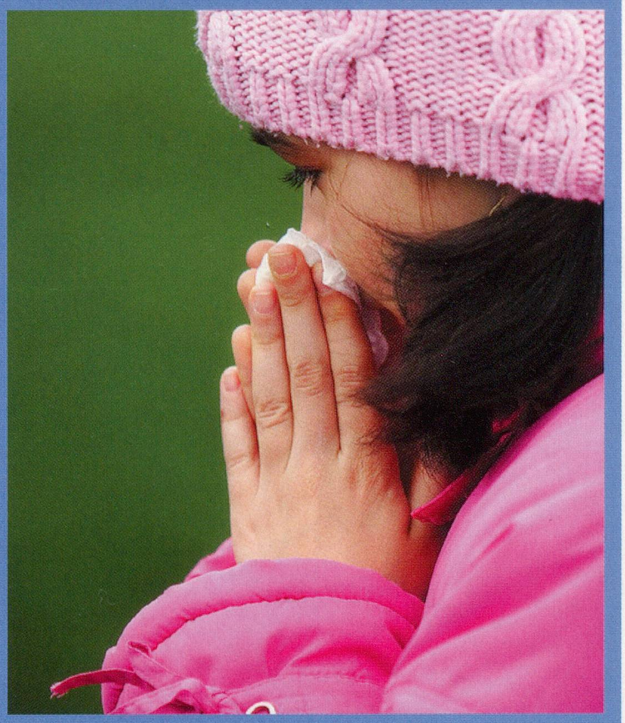
Keine «Hygienereiniger» benutzen.

Für eine hausstaubarme Einrichtung sorgen, vor allem im Schlafbereich. Günstig sind Möbel und Bodenbeläge, die Sie gut feucht abwischen können.

Die Ausstattung des Bettchens möglichst knapp halten und regelmässig waschen, um die Belastung durch Hausstaubmilben gering zu halten. Sind beide Eltern Allergiker, eventuell «Encasings» aus polyurethanbeschichteter, atmungsaktiver Baumwolle verwenden. Sie verhindern, dass Hausstaubmilben in die Matratze gelangen und die Luft, die das Baby im Schlaf einatmet, mit ihren Ausscheidungen belasten.
Bei Kuscheltieren darauf achten, dass sie in die Waschmaschine, am besten auch in den Trockner dürfen.

Allergieauslöser meiden

Bei Heuschnupfen sollten Betroffene beispielsweise den täglichen Pollenbericht beachten und eventuell längere Ausflüge ins Freie vermeiden. Bei Lebensmittelallergikern muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass Lebensmittel auch keine Spuren der Allergene beinhalten: z.B. Erdnussallergene können besonders starke, unter Umständen lebensgefährliche allergische Reaktionen auslösen.



Wichtig: Helfen Sie Ihrem Kind, «seine» Allergieauslöser eigenverantwortlich und unabhängig von Erwachsenen zu vermeiden. Stärken Sie sein Selbstwertgefühl, damit es ruhiger auf psychische Stresssituationen reagieren kann, die allergische Reaktionen verstärken.

Erste Hilfe: Bei einer Insektengift-Allergie, die glücklicherweise viel seltener auftritt als andere, weniger gefährliche Allergieformen, sollten Sie stets ein Erste-Hilfe-Set aus der Apotheke bei sich haben.