

Unterbrechen Sie die „Allergiekarriere“! Was man selber tun kann, um die Allergie im Griff zu halten

Jahr für Jahr nimmt die Zahl der Allergiegeplagten in Deutschland zu. Mittlerweile leiden über 13 Millionen an einer mehr oder minder schweren Allergie, bereits eins von vier Kindern zeigt allergische Reaktionen. Und auch die „Leidenszeit“ wird immer länger. Schon im Januar fliegen die ersten Pollen von Haselnuss und Erle durch die Lüfte. Fast unmöglich, diese Saison als Allergiker ohne Medikamente zu überstehen. Und doch kann man mit einigen einfachen Tipps selbst zum Manager der Krankheit werden und so die Einnahme der Medikamente verringern.

- **Symptome ernst nehmen!**
Häufiger Schnupfen oder Atemlosigkeit bei leichten sportlichen Aktivitäten können erste Anzeichen für eine Allergie sein. Gerade bei Kindern ist es wichtig, diese Anzeichen ernst zu nehmen und umgehend von einem Pneumologen (Lungenfacharzt) überprüfen zu lassen. Denn ein unbehandelter Heuschnupfen kann sich bis zum Asthma bronchiale entwickeln.

- **Auch drinnen durchatmen**
In geschlossenen Räumen lauern viele Allergieauslöser. Besonders bei einer Hausstaubmilbenallergie sollten Milben schnellstens beseitigt werden. Diese nisten sich bevorzugt in Matratzen und haarigen Gegenständen, z. B. Teddybären, ein und können einen allergischen Schnupfen und tränende Augen hervorrufen. Matratzen sollten mit einem milbendichtem Überzug eingehüllt und das Bettzeug täglich gelüftet werden. Stofftiere und Kuschedecken regelmäßig im Tiefkühlschrank einen Tag lang einfrieren. Das tötet die Milben ab.

- **Allergierisiken minimieren!**
Allergiker, die selbst nur leichte Symptome aufweisen, sollten auf die Anschaffung eines Haustieres verzichten. Katzen gehören neben Ratten und Meerschweinchen zu den aggressivsten Tierallergenen überhaupt. Katzenallergene sind somit eine zusätzliche Belastung für den Allergiker.

- **Pollen ade!**
Wichtig ist eine penible Verbannung der Pollen aus den Zimmern. Dazu gehört das richtige Lüften, häufiges feuchtes Wischen und das abendliche Auswaschen der Haare. Auch der Verzicht auf das Rasenmähen und ein Pollenfilter für das Auto erleichtern das Allergikerdasein enorm.

- **Keine Qual durch die richtige Urlaubswahl!**
Für Allergiker ist längst nicht jedes Urlaubsziel geeignet. Gemeinsam mit dem Arzt sollte der Urlaub sorgfältig geplant werden. Vorzüge von Meeresluft und einem Urlaub im Hochgebirge sowie die unterschiedlichen Blühzeiten in den verschiedenen Regionen erfordern eine gute Organisation.

- **Rauchverbot in der Schwangerschaft!**
Schon im Mutterleib übt sich, was ein Allergiker werden will. Durch Zigarettenrauch wird die Lungenentwicklung des Ungeborenen geschädigt und das Krebsrisiko deutlich gesteigert. Außerdem besteht die Gefahr einer Fehlgeburt und einer Häufung von Geburtskomplikationen. Auch nach der Geburt sollte darauf geachtet werden, dass das Kind keinem Rauch ausgesetzt wird.

- **Stillzeit: Über 6 Monate**
Neugeborene haben noch kein stabiles Immunsystem, um Krankheiten abzuwehren. Muttermilch schützt das Baby vor dem Eindringen von Krankheitserregern und Allergenen durch spezielle Antikörper. Eine Stillzeit über 6 Monate bietet dem Baby einen optimalen Allergieschutz.

Wenn die allergischen Beschwerden sich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen verstärken, sollten Sie einen Lungenfacharzt (Pneumologen) zu Rate ziehen. Denn bei einem unbehandelten Heuschnupfen besteht die Gefahr, dass dieser sich bis zum Asthma entwickelt. Der Pneumologe kann mit Ihnen die Möglichkeiten einer medikamentösen Behandlung und einer spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung oder Allergieimpfung) besprechen.

Yupik PR GmbH
Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Telefon: 0221 – 130 560 60

Aggressive Birkenpollen Mehr Allergien in der Stadt als auf dem Land

Mitten in der Innenstadt ist es oft schwierig, ein grünes Plätzchen zu finden. Hochhäuser und Abgase lassen kaum Platz für Bäume und Sträucher. Und doch sind in der Großstadt zahlreiche Menschen von einer Pollenallergie betroffen.

Antigen ist Allergieauslöser

Bei einer Allergie setzen sich bestimmte Eiweißstoffe, so genannte Antigene, aus Blütenpollen verschiedener Pflanzen sich auf den Schleimhäuten von Nase, Augen und Atemwegen fest. Der Körper vermutet hinter den Eindringlingen fälschlicherweise „gefährliche Krankheitserreger“ und bekämpft sie mit voller Kraft. Diese Überempfindlichkeit gegenüber den eigentlich harmlosen Substanzen (Allergenen) bezeichnet man als Allergie.

„Stadt-Antigene“

Für Untersuchungen an einem Institut in Wien benötigten österreichische Forscher Birkenantigene. Sie schickten Zähler vor ihr Institut in der Innenstadt, um aus den Blättern der dort stehenden Birken Pollenantigene zu extrahieren. Dies gelang so gut, dass man den Versuch mit mehr Material wiederholen wollte. Die Forscher besorgten sich größere Mengen der Birkenpollen und unternahmen den Versuch noch einmal. Aber das Birkenantigen ließ sich nun nicht mehr extrahieren. Was war geschehen?

Pollenimport

Die neuen Birkenpollen in großen Mengen stammten aus einem ländlichen Gebiet, den Donauauen bei Hainburg. Die Bäume dort hatten fernab von Umweltbelastungen weniger Antigene gebildet, als die Birke mitten in Wien, die täglich Autoabgasen und Staub ausgesetzt ist. Somit lässt sich sagen, dass Umweltstress Birken in den Städten allergisch aggressiver macht als auf dem Land.

Allergiesymptome behandeln

Unter den typischen Allergiebeschwerden wie tränende und juckende Augen und eine verstopfte Nase leiden also besonders die zahlreichen Allergiker in den Großstädten.

Betroffene Allergiker sollten einen Pneumologen (Lungenfacharzt und Allergologe) zu Rate ziehen, um die geeignete Therapie zu finden. Denn bei einem unbehandelten Heuschnupfen besteht die Gefahr eines Etagenwechsels bis hin zu asthmatischen Beschwerden

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter www.pneumologenverband.de

Weitere Infos:

www.pneumologenverband.de

www.lungenaerzteimnetz.de

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink

Telefon: 0221 - 130 560 60

Allergievorsorge Tipps für Allergiker

Im Frühling ist Hochsaison für Allergiker. Die Pollen drehen draußen wie drinnen ihre Runden und bescheren Allergikern eine laufende Nase und tränende Augen. Um diese typischen Beschwerden zu vermeiden ist es am besten, dem Allergen so gut wie möglich aus dem Weg zu gehen. Das gestaltet sich oftmals schwieriger als angenommen, doch mit ein paar einfachen Tipps können Sie für die Pollensaison vorsorgen.

- Waschen Sie Ihre Haare abends aus. Pollen verfangen sich gerne darin.
- Bauen Sie einen Pollenfilter ins Auto ein.
- Wischen Sie in der Wohnung häufig feucht.
- Waschen sie die Bettwäsche alle 10 Tage bei mindestens 60°C.
- Lüften Sie das Bettzeug und den Schlafraum täglich. So wird die Feuchtigkeit reduziert.
- Setzen Sie einen Milbenfilter in den Staubsauger ein.
- Legen Sie Stofftiere und Schmusedecken regelmäßig ins Tiefkühlfach.
- Veranstanen Sie keine Kissenschlachten.
- Gehen Sie nach dem Regen spazieren. Dann ist die Luft pollenfrei.
- Buchen Sie, falls verfügbar, in Ihrem Urlaubshotel ein Allergikerzimmer.

Wenn Ihre Beschwerden trotz aller Vorsichtsmaßnahmen stärker werden, sollten Sie einen Lungenfacharzt (Pneumologen) aufsuchen. Denn unbehandelt kann aus der einfachen Allergie durch einen Etagenwechsel allergisches Asthma entstehen. Für die Linderung der Symptome kann er ebenfalls geeignete Mittel empfehlen.

Yupik PR GmbH
Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Telefon: 0221 – 130 560 60

Neu: Die „Grastablette“

Innovative Tabletten-Immuntherapie für Patienten mit einer Gräserpollenallergie

Wenn im Sommer die Gräser in der Blüte stehen kann sich nicht jeder freuen: Wer gegen die Gräser allergisch ist, leidet. Die Augen jucken, die Nase läuft, der Niesreiz will nicht verschwinden. Viele ertragen die Allergie und damit eine erheblich eingeschränkte Lebensqualität, ohne sie zu behandeln. Heuschnupfen sollte jedoch ernst genommen werden, da sich eine nicht behandelte Allergie zu „Asthma bronchiale“ entwickeln kann.

Frühzeitige Behandlung immer wichtig

Lungenfachärzte (Pneumologen) empfehlen daher eine frühzeitige Hyposensibilisierung. Hier wird der Körper des Allergiepatienten langsam an das Allergen gewöhnt, so dass er auf Dauer unempfindlich dagegen wird. Zu diesem Zweck verabreicht man kleinste Mengen des allergieauslösenden Stoffs. Die entsprechende Lösung spritzt der Arzt dabei unter die Haut des Patienten. Die Dosis wird jedes Mal gesteigert, bis der Patient gar nicht mehr oder nur geringfügig allergisch reagiert.

Innovation Grastablette

Ganz neu ist so genannte „Grastablette“. Der allergene Stoff liegt hier in Form einer schnell löslichen Tablette vor. Die Therapie basiert auf dem gleichen Prinzip wie die Hyposensibilisierung, nur muss der Patient nicht mehr für jede Behandlung die Praxis aufsuchen. Die Tablette ist damit eine praktische und leicht anzuwendende Behandlungsoption für Patienten und Ärzte. Eine neue Studie* zeigt, dass die Grastablette die Symptome einer allergischen Rhinitis um 30% reduziert sowie den Bedarf der symptomlindernden Medikamente um 38 % vermindert. Die Tablette wird voraussichtlich Ende 2006 erhältlich sein.

* *GT-08 Studie Dänemark 2004*

Weitere Infos:

www.pneumologenverband.de
www.lungenärzteinnetz.de

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Tel.: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

Hyposensibilisierung hilft!

Allergiker und Asthmapatienten bestätigen eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität

Bleiben Allergien wie z. B. Heuschnupfen oder Milbenallergie unbehandelt, kann sich daraus Asthma entwickeln. Man spricht dann von einem „Etagenwechsel“. Die allergische Reaktion tritt von den oberen in die unteren Atemwege über und kann chronisch werden.

Frühzeitige Hyposensibilisierung bremst Allergien und verbessert die Lebensqualität

Schon bei den ersten Allergiesymptomen sollte daher ein Lungenfacharzt (Pneumologe) aufgesucht werden. Bekämpfen kann man Heuschnupfen und Asthma mit der kausal wirksamen Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt. Der Einsatz der so genannten spezifischen Immuntherapie (SIT) -schon in der Frühphase- der Allergieerkrankung reduziert deutlich die allergenspezifische Überreaktion des Immunsystems. Die Symptome der Allergie und der Verbrauch an Medikamenten werden deutlich gesenkt. So kann der Leidensdruck der Allergiker verringert und die Lebensqualität erheblich verbessert werden. Patienten sehen einen wirklichen Erfolg. In einer Doppelblind- und placebokontrollierten Studie (Quelle: Walker, S. M. 2001) wurde nachgewiesen, dass unter anderem die Symptome an den Augen, der Nase und vor allem allgemeine Beschwerden und praktische Probleme zurückgingen.

Immuntherapie auch ohne Spritze möglich

Bei der SIT wird der Körper des Allergiepienten langsam an das Allergen gewöhnt, so dass er auf Dauer unempfindlich dagegen wird. Zu diesem Zweck verabreicht man kleinste Mengen des allergieauslösenden Stoffs. Die entsprechende Lösung spritzt der Arzt dabei unter die Haut des Patienten. Die Dosis wird jedes Mal gesteigert, bis der Patient gar nicht mehr oder nur geringfügig allergisch reagiert. Auch eine sublinguale Immuntherapie ist heute möglich. Hier werden die Allergene statt mit der Spritze durch eine Tablette oder in Form von Tropfen unter der Zunge platziert. Besonders für Kinder und Personen mit Abneigungen gegen Spritzen ist diese Form der Hyposensibilisierung besonders geeignet.

Die Dauer der Behandlung erstreckt sich in der Regel über drei Jahre. Bereits im ersten Jahr werden spürbare Erfolge erzielt.

Trotzdem sollte die Therapie konsequent weitergeführt werden. Das Asthmarisiko wird durch eine Hyposensibilisierung mit einem modernen wissenschaftlich genau definiertem Allergenpräparat nachweislich um 45% gesenkt. Schon beim nächsten Allergieschub verringern sich die Symptome und weniger Medikamente werden benötigt.

Neu: Die „Grastablette“

Ganz neu ist so genannte „Grastablette“, die sich derzeit noch in der Entwicklungs- und Zulassungsphase befindet. Der allergene Stoff liegt in Form einer schnell löslichen Tablette vor. Die Therapie basiert auf dem gleichen Prinzip wie die SIT, nur muss der Patient nicht mehr für jede Behandlung die Praxis aufsuchen. Dennoch ist die Therapie nur in Absprache und Begleitung eines Facharztes ratsam. Die Tablette wird voraussichtlich Ende 2006 erhältlich sein.

Weitere Infos:

www.pneumologenverband.de
www.lungenärzteimnetz.de

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Tel.: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

Lungenfachärzte mahnen: Spezifische Immuntherapie bei Allergien wird noch immer zu selten und zu spät angewendet

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an Allergien und Asthma. Rund 13 Millionen Deutsche haben Heuschnupfen oder andere Allergien. Die Augen jucken, die Nase läuft, der Gaumen kitzelt, man ist schwach und unkonzentriert. Neben der deutlichen Verschlechterung der Lebensqualität während der Pollensaison besteht auch immer das Risiko eines so genannten Etagenwechsels. Die Allergie kann sich auf die unteren Atemwege ausbreiten und als Asthma manifestieren.

Hyposensibilisierung bei Allergie und Asthma sollte vermehrt eingesetzt werden

Augentropfen, Nasenspray und Antihistaminika lindern zwar die Symptome, nicht aber die Ursache und das Fortschreiten der Allergie. Hier ließen sich mit der Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt, gute Erfolge erzielen. Der Sachverständigenrat für konzertierte Aktion im Gesundheitswesen (Quelle: Band III, Über-, Unter- und Fehlversorgung): „Durch die spezifische Immuntherapie kann das Risiko zusätzlicher Sensibilisierungen und die Verschlechterung der Symptomatik reduziert sowie die Leistungsanspruchnahme verringert werden. Aus Sicht des Rats liegen jedoch hinreichend sichere Hinweise auf eine zu geringe oder zu späte Nutzung dieses Therapieansatzes vor.“

Dies bestätigt auch der Vorsitzende des Bundesverbands der Lungenfachärzte, Dr. Andreas Hellmann: „Die Hyposensibilisierung wird von zahlreichen deutschen und internationalen Fachgesellschaften empfohlen. Dennoch wird sie noch immer zu spät und zu selten durchgeführt. Die Scheu vor der Therapie ist völlig unnötig. Viele meiner Patienten empfinden bereits nach wenigen Monaten eine deutliche Besserung der Symptome.“

Gesamtverbrauch von Antiallergika sinkt um 80 %

In einer doppelblind- und placebokontrollierten Studie (Quelle: Walker, S. M. 2001) wurde nachgewiesen, dass unter anderem die Symptome an den Augen, der Nase und vor allem allgemeine Beschwerden und praktische Probleme zurückgingen. Der Gesamtverbrauch von Antiallergika bei Pollenallergie konnte nach 24 Monaten um 80% gesenkt werden (Quelle: Walker, S. M. 2001).

„Die spezifische Immuntherapie ist nachweislich die einzig wirksame Therapie, die Heuschnupfen dauerhaft bekämpft und damit die Gefahr einer Asthmaerkrankung verhindern kann“, so Hellmann.

Lungenfacharzt ist Spezialist

Schon bei den ersten Allergiesymptomen sollte daher ein auf Allergien spezialisierter Arzt aufgesucht werden. Denn häufig wird die Allergie als Erkältung oder Sommergrippe verkannt. Lungenfachärzte (Pneumologen) sind als Spezialisten für diese Behandlung gut ausgerüstet. Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter www.pneumologenverband.de.

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Tel.: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

Sommerraussicht: Experten warnen vor starkem Pollenflug! Drohen Fußballfans während der WM Allergieprobleme?

Die Fußball-WM startet diesen Sommer. Biergärten, Open-Air-Veranstaltungen und Stadionbesuche locken die Fans ins Freie. Doch Experten schlagen Alarm: Für Allergiker wird der Sommer 2006 erhebliche Probleme mit sich bringen. Dr. Andreas Hellmann, Lungenfacharzt und Vorsitzender des Bundesverbands der Pneumologen: „Wir rechnen mit einer besonders hohen Pollenbelastung in diesem Jahr“.

Auf das Mastjahr folgt die Pollenproduktion

Die Pollen von Hasel und Erle waren aufgrund des letzten, schlechten Sommers nur über einen kurzen Zeitraum unterwegs. Und auch die Birke befand sich 2005 in einem so genannten Mastjahr: In den ungeraden Jahren blüht sie schwächer und in den geraden Jahren, also auch 2006, wieder stärker. Und auch andere Pflanzen werden sich im nächsten Sommer einer intensiven Pollenproduktion widmen: Gräser, Getreide, Beifuß und Brennnessel können vielen Allergikern große Probleme bereiten.

Genauere Diagnose beim Facharzt

Um sich trotz allem die Vorfreude auf den Sommer im Freien zu erhalten, sollten betroffene Allergiker einen Pneumologen (Lungenfacharzt und Allergologe) zu Rate ziehen, um die geeignete Therapie zu finden. Denn bei einem unbehandelten Heuschnupfen besteht die Gefahr eines Etagenwechsels bis hin zu asthmatischen Beschwerden. Ein Allergietest, bei welchem der Patient mit verschiedenen Stoffen in Berührung gebracht wird, gibt Aufschluss über ein mögliches Allergen. Diese Allergie kann dann durch die Anwendung von Antihistaminika, durch eine Meidung des Allergens oder durch eine vorsorgliche Allergieimpfung (Hyposensibilisierung) behandelt werden.

Yupik PR GmbH
Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink
Telefon: 0221 – 130 560 60