

Was kann Allergien auslösen?

Besonders häufig sind Allergien gegen Pollen. Im Volksmund nennt man die heftigen Niesattacken, die mit dem Pollenkontakt einhergehen, „Heuschnupfen“.

Häufige Allergieauslöser sind Hasel- Erlen- Birken und Gräserpollen. Besonders nach milden Wintern können die ersten Haselpollen schon ab Mitte Januar unterwegs sein. Dann folgen Erle, Birke und Pappel und schließlich im Frühsommer die Gräser. Kräuter wie Beifuß, Nessel und Wegerich blühen bis in den Spätsommer. Der Pollenflug ist natürlich vom Wetter und von den klimatischen Gegebenheiten einer Region abhängig. Mit Hilfe von Pollenflugkalendern oder der Vorhersage des Wetterdienstes kann man so versuchen, den Pollen wenigstens teilweise aus dem Weg zu gehen.

In den letzten Jahren hat die Zahl der Heuschnupfengeplagten deutlich zugenommen: zum einen kann das an einer Klimaerwärmung liegen. Es fliegen deutlich mehr Pollen und auch über längere Zeiträume. Zum anderen deuten Studien darauf hin, dass auch Dieselaabgase mit Schuld sind: es konnte gezeigt werden, dass Gräserpollen im Verbindung mit Dieselpartikeln die Histaminfreisetzung um das vierfache steigern!

Wer auf Pollen allergisch ist, hat möglicherweise auch mit bestimmten Nahrungsmitteln Probleme. Man spricht von Kreuzallergie. Es können Juckreiz, Schwellungen und Atemnot auftreten. Bei solchen Kreuzallergien reagiert der Verdauungstrakt meist nicht allergisch. Der Grund für solche Kreuzallergien liegt in der Verwandtschaft der Pflanzen. Das Immunsystem reagiert dann nicht nur auf Pollen sondern auch auf Inhaltsstoffe von Obst,



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Nüssen und Gewürzen.

Wer gegen Birken- Erlen- und Haselpollen allergisch ist, verträgt oft auch keine Nüsse oder Stein- und Kernobst bzw. Karotten. Beifußpollen können mit einer Kreuzallergie gegen andere Gewürzkräuter verknüpft sein. Gräser und Getreidepollen führen oft zu einer Reaktion gegen Mehl, Hülsenfrüchte, Tomaten, Soja und Erdnüsse.

Davon unterscheiden sich Nahrungsmittelallergien. Hier lösen bestimmte Eiweißstoffe eine Immunreaktion aus. Besonders allergen sind Fisch, Schalentiere, Hühnerei, Kuhmilch, Nüsse, Soja und Erdbeeren. Hier ist auch eine Schwellung im Mundbereich erstes Anzeichen, meist kommt dann Atemnot, Juckreiz und eine Reaktion des Magen- Darmtrakts mit Übelkeit, Bauchschmerzen und Durchfall hinzu.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**