



Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse:
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Allergien-erkennen-und-behandeln,allergien136.html>

Stand: 02.05.2018 19:12 Uhr - Lesezeit: ca.3 Min.

Allergien: Das Immunsystem spielt verrückt

Tränende Augen, permanenter Niesreiz und Atemnot: Für Pollen-Allergiker hat der Frühling auch seine schlechten Seiten. Denn sobald die ersten Pollen fliegen, reagieren sie mit mehr oder weniger heftigen Symptomen auf die eigentlich so harmlosen Substanzen von Bäumen, Büschen und Gras. Aber nicht nur Pollen können eine Allergie auslösen. Auch Tierhaare, Hausstaub, bestimmte Lebensmittel, Duftstoffe, Arzneimittel, Metalle oder Chemikalien können eine allergieauslösende Substanz - ein Allergen - sein. Mindestens jeder vierte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Allergie.

Was passiert bei einer Allergie?

Wann immer der Körper mit einer körperfremden Substanz in Kontakt kommt, prüft das Immunsystem, ob es sich um einen Krankheitserreger handelt. Ist das der Fall, kommt es zu einer komplexen Abwehrreaktion. Menschen mit einer Allergie haben ein übereifriges Immunsystem. Es bekämpft nicht nur krankmachende Erreger wie Viren und Bakterien, sondern auch harmlose Substanzen, meist einfache Eiweiße oder Eiweißverbindungen. Der Kontakt zu dem Allergen kann über die Nase, die Haut oder den Magen-Darm-Trakt erfolgen. Die Symptome, unter denen Allergiker leiden, können sich in ihrer Heftigkeit steigern und bis hin zu einem lebensgefährlichen anaphylaktischen Schock reichen. Aus einem Heuschnupfen kann mit der Zeit Asthma entstehen. Allergien sollten daher nie unterschätzt werden.

MEHR ZUM THEMA

Allergie

Immunsystem

MEHR GESUNDHEIT



Blasenentzündung erkennen und behandeln

Essen für ein gesundes Herz

Sind IGeL-Leistungen beim Augenarzt sinnvoll?

Gastritis erkennen und behandeln

Schlaganfall: Gerinnsel per Katheter entfernen

Gesundheit Übersicht

NDR FERNSEHEN



Visite - Das

Gesundheitsmagazin

Visite

Aktuelle Entwicklungen aus den Bereichen Medizin und Gesundheit. **mehr**

PODCAST



Eine Allergie entsteht immer in zwei Phasen:

- Die **Sensibilisierung**: Wenn zum ersten Mal Allergene in den Körper des Allergikers eindringen, ist das selten ein Problem. Das Immunsystem erkennt die Allergene und bildet sogenannte IgE-Antikörper, um sich auf erneute Angriffe vorzubereiten. Beschwerden gibt es in dieser Phase meist nicht.
- Die **allergische Reaktion**: Dringen die Allergene erneut ein, reagiert das Immunsystem. Die beim ersten Kontakt gebildeten IgE-Antikörper erkennen die Eindringlinge und ziehen sie an sich. Dadurch wird in den sogenannten Mastzellen eine Entzündungsreaktion in Gang gesetzt. Botenstoffe wie Histamin werden ausgeschüttet und allergische Symptome treten auf.

Warum entstehen Allergien?

Warum der eine zum Allergiker wird, der andere aber nicht, ist wissenschaftlich nicht geklärt. Fest steht: Jeder Mensch kann im Laufe seines Leben auf grundsätzlich jede Substanz eine Allergie entwickeln. Unstrittig ist, dass für den Ausbruch einer Allergie die genetische Veranlagung eine Rolle spielt. Aber auch weitere Faktoren spielen eine Rolle, zum Beispiel Umwelteinflüsse oder die Ernährung. Forscher gehen davon aus, dass unser Mikrobiom - also die Pilze, Bakterien und Viren, die uns und vor allem unseren Darm bevölkern - einen großen Einfluss auf unser Immunsystem und daher auch für die Entstehung von Allergien hat.

QUIZ



Quiz: Was wissen Sie über Allergien?

Die Nase läuft, die Augen brennen:
Besonders im Frühling sind viele
Menschen von Heuschnupfen geplagt.

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Allergien in unserem Quiz! **Quiz**

Radio-Visite

NDR Info

Jede Woche

zwei Beiträge über
Ernährung, Gesundheit und
Medizin. **mehr**

Visite bei NDR 1 Niedersachsen

NDR 1 Niedersachsen

Aktuelles aus Medizin und
Gesundheit - jeden Monat
neu. **mehr**

Warum steigt die Zahl der Allergiker an?

Forscher haben vier Hauptursachen ausgemacht, warum die

Zahl der Allergiker immer weiter steigt:

- **Klimawandel:** Er führt dazu, dass die Pollensaison immer länger dauert und dass neue Pflanzen wie etwa Ambrosia nach Europa eingeschleppt werden, die zu neuen Allergien führen.
- **Umweltverschmutzung:** Abgase und Umweltverschmutzung stressen die Pflanzen und führen dazu, dass sich die Protein-Zusammensetzung ihrer Pollen verändert. Die Folge: Die Pollen werden aggressiver. Außerdem ist bekannt, dass sich Dieselruß mit Pollen verbindet. Bestehende Allergien werden dadurch heftiger und neue entstehen.
- **Übertriebene Hygiene:** Bereits Ende der 1980er-Jahre zeigte eine britische Studie, dass Kinder, die in einer sehr sauberen und damit keimarmen Umgebung aufwachsen, besonders häufig an Allergien leiden. Heute steht fest: Je früher der Körper mit potenziellen Allergenen in Kontakt kommt, desto besser. Münchner Wissenschaftler wiesen nach, dass bei Kindern, die regelmäßig draußen spielen und sich auch mal dreckig machen dürfen, weniger Allergien auftreten. Das gilt besonders für Kinder, die auf einem Bauernhof groß werden und zwangsläufig mit sehr vielen Keimen in Berührung kommen. Ihr Immunsystem ist immer gefordert - und das schützt vor Allergien und sogar Asthma. Forscher nennen das den "Stalleffekt".
- **Ernährung:** Dachte man früher, Säuglinge müssten von Allergenen ferngehalten werden, damit sie keine Allergien entwickeln, gilt heute genau das Gegenteil: Je früher ein Mensch mit Allergenen konfrontiert wird, desto besser kann sich sein Immunsystem damit auseinandersetzen. Schon im Mutterleib und beim Stillen gewöhnen sich Kinder an fremde Eiweiße und lernen so, mit ihnen umzugehen. Zur Allergieprävention wird empfohlen, Kinder möglichst früh möglichst viele Nahrungsmittel probieren zu lassen. Das gilt auch für Allergieauslöser wie Kuhmilch, Weizen, Ei, Fisch oder Möhren.

So verbreitet sind Allergien in Deutschland

Erwachsene, die in den vergangenen 12 Monaten an einer Allergie litten

gesamt 28,1%

davon

Frauen 31,6%

Männer 24,5%

Gefragt wurde nach Heuschnupfen, allergischen Reaktionen der Augen oder der Haut, Lebensmittelallergien oder anderen Allergien (kein allergisches Asthma).

Dieses Element beinhaltet Inhalte, die auf Servern von Datawrapper.de liegen. Sie können die Einbettung auf unserer [Datenschutzseite](#) deaktivieren.

Was ist eine Kreuzallergie?

Die Allergene - meist Eiweißbestandteile - mancher Pollen und Lebensmittel sind sich so ähnlich, dass das Immunsystem von Allergikern sie nicht unterscheidet. Die Folge ist eine Kreuzreaktion. Häufig sind Kreuzreaktionen bei Pollen und bestimmten Lebensmitteln. Man spricht hier von pollenassoziierter Lebensmittel-Allergie. So vertragen nach Angaben des [Deutschen Allergie- und Asthmabundes](#) (DAAB) viele Menschen, die auf Birke, Erle und Hasel reagieren, auch keine rohen Obstsorten wie Apfel, Birne, Pflaume und Kirsche. Viele Beifußpollen-Allergiker entwickeln eine Sellerie-Allergie. Pollenassozierte Lebensmittel-Allergien gehören laut DAAB zu den häufigsten Lebensmittel-Allergien im Erwachsenenalter.

LINKS



Link

Was sind Kreuzallergien?

Bei einer Kreuzallergie reagieren Pollenallergiker auch auf manche Lebensmittel allergisch. Der Deutsche

Allergie- und Asthmabund (DAAB) informiert darüber auf seiner Homepage. **extern**

WEITERE INFORMATIONEN



Allergien - die neue Volkskrankheit

Ob Heuschnupfen, Tierhaare, Hausstaub oder Lebensmittel - immer mehr

Menschen leiden unter Allergien. Warum

ist das so? Wie erkenne ich eine Allergie? Was hilft dagegen?

mehr

1

2

>

Teil 1: Das passiert bei einer Allergie im Körper

Teil 2: Testverfahren und Behandlung

Dieses Thema im Programm:

NDR WissensCheck | 07.05.2018 | 21:00 Uhr

4 Kommentare

[Kommentare anzeigen](#)

[Artikel kommentieren](#)

MEHR RATGEBER



Mein Nachmittag | 09:34

**Wildschnitzel mit
Kartoffel-
Maronen-Püree**



Mein Nachmittag | 07:32

**Gemüse auf der
Fensterbank
aussäen**



Visite | 06:05

**Osteoporose:
Wirbelbruch-OP
oft unnötig**