



ALLERGIE-WEGWEISER

Ohne Umwege zur wirksamen Behandlung einer Allergie

Weitere Informationen gibt's im Internet unter www.allergenvermeidung.org
und bei der IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Herausgegeben von der Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung (IGAV) in Kooperation mit
der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (ÖGAI)



Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,

für manche von Ihnen sind allergische Beschwerden einfach nur lästig und unangenehm, für manche schier unerträglich. Für Tipps und Tricks, wie man besser durch die Pollensaison kommt oder die Hausstaubmilbe aus dem Bett verbannen kann, ist vermutlich jede/r von Ihnen dankbar. Da es viele Allergiker gibt, ist das Geschäft mit Allergie ein denkbar gutes. Alle möglichen Produkte und Dienstleistungen lassen sich mit dem Zusatz „besonders für Allergiker geeignet“ gut bzw. noch besser verkaufen. Bleiben Sie kritisch, denn das (alleinige) Vertrauen auf vordergründig verlockende Heilverprechungen und „Wundermittel“ kann Sie nämlich nicht nur viel Geld, sondern zusätzlich Ihre Gesundheit kosten.

Die Auswahl an Behandlungsmethoden ist groß und die Entscheidung für das Richtige schwer. Vergessen Sie deshalb eines bitte nie: Den Grundstein Ihrer Behandlung muss der allergologisch versierte Arzt legen. Denn eine un- oder unterbehandelte Allergie hat meist dauerhafte und nicht mehr umkehrbare Schäden zur Folge.

Mit diesem Ratgeber wollen wir Ihnen eine Orientierungshilfe in die Hand geben, die Sie rasch und sicher auf einen effektiven therapeutischen Weg bringen soll.

Alles Gute wünscht Ihnen



Elisabeth Leeb
Obfrau der IGAV

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat der IGAV erstellt:

Univ.Prof. Dr. Werner ABERER, Univ.Prof. Dr. Heimo BREITENEDER, Univ.Prof. Dr. Christof EBNER, Univ.Prof. Dr. Thomas FRISCHER, Univ.Prof. Dr. Manfred GÖTZ, OA Dr. Thomas HAWRANEK, OA Dr. Isidor HUTTEGGER, Ass.Prof. Dr. Siegfried JÄGER, Univ.Prof. Dr. Reinhart JARISCH, Univ.Do. Dr. Georg KLEIN, Univ.Do. Dr. Heinz KOFLER, OA Dr. Andreas PFLEGER, Univ.Prof. Dr. Wolfgang POPP, Univ.Prof. Dr. Norbert REIDER, Univ.Prof. Dr. Eva-Maria VARGA, Prim. Dr. Norbert VETTER, OA Mag. Dr. Stefan WÖHRL



Allergie: Wenn unsere Abwehrkräfte zu fleißig sind

Das Immunsystem hat die Aufgabe, den Körper vor schädlichen und gefährlichen Eindringlingen zu schützen. Bei Allergikern haben die Abwehrmechanismen verlernt, zwischen schädlichen (z.B. Bakterien und Viren) und unschädlichen Stoffen zu unterscheiden: Sie wehren sich gegen harmlose Eiweißstoffe aus z.B. Blütenpollen, Hausstaubmilben oder Tierschuppen. Der Abwehrprozess verursacht eine Entzündung an den Stellen, die mit den Allergenen in Kontakt kommen. An Nase, Augen, Bronchien, Haut, Magen-Darm-Trakt und Kreislaufsystem wird eine Allergie spürbar.

Eine Allergie ist also weder eine „kranke Schwingung“ noch eine „Vergiftung“, weder „energetische Störung“ noch die Auswirkung einer „nicht gelebten Aggression“ sondern eine sehr komplexe Funktionsstörung des Immunsystems. Allergische Beschwerden können somit weder einfach „gelöscht“ noch „weghypnotisiert“ werden.

Keine Experimente mit der Gesundheit!

Eine Allergie ist eine Krankheit und muss ernst genommen werden. Experimente sind fehl am Platz. Bleiben allergische Beschwerden zu lange unbehandelt, muss man mit schwerwiegenden Folgen rechnen: neue Allergien entstehen und die allergische Entzündung wandert von Augen und Nase in Richtung Lunge. Chronisches Asthma entsteht und es kommt zu irreversiblen Umbauvorgängen in den Atemwegen (med. Remodelling). Im schlimmsten Fall reagiert der Kreislauf (bei Nahrungsmittel- und Insektengiftallergien) mit einem Schock, der mitunter sogar tödlich enden kann. Mangelernährung und Essstörungen sind häufige Begleiterscheinungen einseitiger Diätempfehlungen.

Besonders achtsam sollten Eltern allergischer Kinder sein, denn die frühe und effiziente Behandlung kann eine „Allergikerkarriere“ (von der Nahrungsmittelallergie im Babyalter zur Atemwegsallergie ab dem Vorschulalter) verhindern.

Schlagende Verkaufsargumente

für Allergiker geeignet +++ antiallergen +++ hypoallergen +++ Allergie-getestet +++ vom Dermatologen empfohlen +++ für empfindliche Haut gemacht +++ stärkt die Abwehrkräfte +++ beugt Allergien vor...

Für die meisten dieser Schlagworte gibt es keinerlei Kriterien. Deshalb sollten Allergiker Produkte mit diesen Angaben einer kritischen Bewertung unterziehen und den allergologisch versierten Arzt fragen.

Alternativmedizin ist kein Ersatz

Alternativmedizin baut auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Die Therapeuten müssen Ausbildung, fachliche Kompetenz und Erfahrung mitbringen. Für einige Methoden wie z.B. Akupunktur, Atem- und Physiotherapie konnte die Wirksamkeit bei Atemwegserkrankungen nachgewiesen werden. Viele Menschen machen gute Erfahrungen und auch Schulmediziner empfehlen sie ergänzend zu klassischen Therapien. Unterstützend können komplementäre¹ Behandlungsmethoden die Befindlichkeit und Lebensqualität von Allergikern also durchaus verbessern.



Von einer alleinigen Anwendung alternativer Methoden ist aber abzuraten. Denn: Werden keine schulmedizinischen Therapien genutzt und bleibt zudem auch die erhoffte alternativmedizinische Wirkung aus, kann sich die allergische Entzündung rasch ausbreiten und irreversible Schäden verursachen.

„Alternative Heilmethoden dürfen Allergiker nicht davon abhalten fachärztliche Hilfe zu suchen.“

Univ.-Doz. Dr. Heinz Kofler, Allergie-Ambulatorium Hall in Tirol

Vorsicht ist auch vor der weit verbreiteten Annahme geboten, dass alternative Heilmethoden keinen Schaden anrichten können. Sie ist falsch und spricht der Komplementärmedizin zudem auch jegliche Wirkung ab.

Viele Methoden abseits der Schulmedizin sind umstritten, da die Ergebnisse auf Spekulation beruhen und wissenschaftliche Nachweise für deren Wirksamkeit großteils noch fehlen oder widersprüchlich sind (Pendeln, Handauflegen, Bioresonanz² etc).

„Gute Medizin stellt sich einer Überprüfung“, so Univ.-Doz. Dr. Heinz Kofler. „Natürlich ist auch die Schulmedizin nicht perfekt, macht Fehler und muss sich neue Erkenntnisse und Anwendungen Schritt für Schritt erarbeiten. Sie weist aber einen grundlegenden Zug auf: ihre Ergebnisse sind nachweisbar und für jeden nachvollziehbar.“

Buchtipp: Praxis Naturheilverfahren

Edzard Ernst, Springer Verlag, ISBN: 978-3-540-44170-0

Einsatz von Naturheilverfahren zusammen mit konventionellen Methoden (durch Studien belegte Empfehlungen).



¹ komplementieren = ergänzen

² Diese Methode, bei der krankmachende Schwingungen erfasst und in gesunde umgewandelt werden sollen, ist heftig umstritten und weist eine hohe Fehlerquote auf (Kofler et al. Bioresonanz bei Pollinose. Eine vergleichende Untersuchung zur diagnostischen und therapeutischen Wertigkeit. Allergologie 19, 114-120 (1996))

Überblick über alternative Heilmethoden, die für die Behandlung allergischer Erkrankungen angeboten werden

(Quelle: Dorsch, W., Ring, J.: Komplementärmethoden oder sogenannte Alternativmethoden in der Allergologie. Allergo Journal Nr. 3:163-170 2002)

Methoden	Erläuterung	Bemerkung	Experten-Urteil
Atemtherapie, Physiotherapie	Techniken zur Verbesserung der Atmung	Die Wirkung bei Atemwegserkrankungen ist unumstritten	Empfehlenswert
Akupunktur	Reizung bestimmter Punkte am Körper durch Nadeln	Kontrollierte Studien belegen Effekte bei leichtem Asthma	Als Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Lungenheilkunde akzeptabel
Badetherapie	Bäder mit Kräutern oder deren konzentrierter Lösung	Stellenwert in der Behandlung von Neurodermitis	Als Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie empfehlenswert
Diäten	Weglassen bestimmter Nahrungsmittel	Unseriöse Diätempfehlungen führen oft zur Mangelversorgung mit Nährstoffen	Nur empfehlenswert, wenn auf Basis einer allergologischen Diagnostik verordnet
Entspannungsverfahren	Z.B. Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobsen	Sinnvoll in der Asthmatherapie und der Behandlung von Neurodermitis	Empfehlenswert als Ergänzung klassischer Therapieverfahren
Klimatherapie	Aufenthalt in Klimazonen mit Reizklima bzw. geringerer Allergen-Belastung	Verbesserung der Beschwerden bei Heuschnupfen und Neurodermitis	Als Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie empfehlenswert
Kneipp'sche Verfahren	Sauna, Wechselduschen etc.	Können Immunsystem stärken, Studien zu allergischen Erkrankungen fehlen	Als Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Lungenheilkunde akzeptabel
Psychotherapeutische Interventionen	Therapeutisches Gespräch, Verhaltenstherapie, Schulung, Familientherapie etc.	Ein ganzheitlicher Ansatz kann bei Allergien sehr hilfreich sein	Wenn nötig, sinnvoll als Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie
Autohomologe Immuntherapie nach Dr. Kief	Speziell aufbereitetes Blut oder Urin wird geschluckt, inhaliert oder injiziert	Nachvollziehbarer Wirksamkeitsnachweis fehlt, Methode ist extrem teuer	Nicht zu empfehlen, wissenschaftlicher Wirkungsnachweis fehlt
Aroma- und Farbtherapie	Inhalation duftender Pflanzenessenzen oder Bestrahlung mit farbigem Licht	Autosuggestion: harmlos aber wirkungslos	Nicht zu empfehlen, wissenschaftlicher Wirkungsnachweis fehlt
Bach-Blütentherapie	Blüten ausgewählter Pflanzen werden in Quellwasser gelegt. Essenz wird eingenommen oder weiterverarbeitet, z.B. zu Salben.	Das tropfenweise Trinken von Blumenwasser hat sehr wahrscheinlich keine Wirkung	Nicht zu empfehlen, wissenschaftlicher Wirkungsnachweis fehlt
Neuraltherapie nach Dr. Huncke	Durch lokale Betäubung werden „Störfelder“ mit Fernwirkung ausgeschaltet	Allergologische Krankheitsbilder gehören nicht zum Einsatzgebiet dieser Behandlungsmethode	Nicht zu empfehlen
Homöopathie	Verwendung von sehr stark verdünnten („potenzierten“) Wirkstoffen	Hinweise auf Wirksamkeit bisher nur für die Pflanze Galphimia glauca. Wird von einigen Stämmen im Regenwald Brasiliens gegen Allergien verwendet.	Nicht zu empfehlen bis weitere Studienergebnisse vorliegen
Traditionelle Chinesische Medizin	Traditionell überlieferte Mischungen von Heilpflanzen	Die Mischungen enthalten oft Dutzende Wirkstoffe, z.T. mit Wechselwirkungen. Es gibt Hinweise auf Wirksamkeit aber auch auf schwere Nebenwirkungen.	Abwarten, bis weitere Studienergebnisse vorliegen

Bewertung ist solange gültig, bis neue, gesicherte Studienergebnisse vorliegen.

Der richtige Weg zur richtigen Therapie

Die Durchführung und Auswertung einer allergischen Diagnose kann ausschließlich ein auf Allergien spezialisierter Facharzt für Dermatologie, Pulmologie, HNO oder Kinderheilkunde sowie ein Allergie-Ambulatorium bzw. eine spezialisierte Ambulanz durchführen.

Tip: Eine Liste der österr. Allergie-Ambulatorien und -Ambulanzen gibt's auf www.allergenvermeidung.org (Downloads).

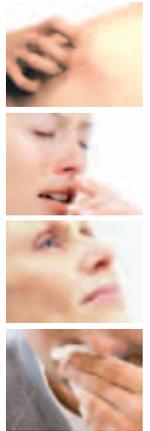


Schritt 1: Schon bei ersten Anzeichen handeln!

Bei Verdacht auf eine Allergie sollte man nicht lange warten, sondern sich rasch Gewissheit beim Arzt verschaffen. Die Symptome sind vielfältig und können leicht falsch interpretiert werden. Heuschnupfen kann mit einer Verkühlung verwechselt, Beschwerden einer Nahrungsmittelallergie einem verdorbenen Magen zugeschrieben werden.

Typische allergiebedingte Beschwerden: **in den oberen Atemwegen und Augen:** Niesreiz, rinnende oder verstopfte Nase, Husten, juckende, gerötete Augen • **in den unteren Atemwegen:** Atemnot, pfeifende Atemgeräusche • **auf der Haut:** Ausschlag, Ekzem • **im Mundbereich:** Kribbeln im Mund, Schwellung der Zunge, des Gaumens und der Lippen • **im Magen-Darmtrakt:** Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Durchfall • **im ganzen Körper:** Abgeschlagenheit, Blutdruckabfall, Kreislaufzusammenbruch (anaphylaktischer Schock)

Tip: Einen Allergie-Selbsttest finden Sie unter: www.Gemeinsam-gegen-Allergie.at



Schritt 2: Fachärztliche Diagnostik

Die Ergebnisse der Diagnose sind Basis für eine weiterführende Behandlung. Seriöse und effektive Diagnose wird zur Gänze von der Krankenkasse bezahlt.

Arzt-Patienten-Gespräch (Anamnese)

Beim Gespräch zwischen Arzt und Patient, wird hinterfragt, wann, unter welchen Umständen und in welcher Intensität welche Symptome auftreten.

Hauttest

Geringe Mengen eines standardisierten Allergen-Konzentrats werden auf die Haut getropft und in die oberste Hautschicht geritzt. Eine allergische Reaktion äußert sich durch eine juckende Quaddel, ähnlich einem Gelsenstich.

Labortest

Mit Hilfe der Blutuntersuchung kann die Allergie bestätigt werden. Besonders wichtig ist die Blutuntersuchung bei Kleinkindern sowie bei Verdacht auf Allergien gegen Penicillin oder Insektengifte. Aussagekraft haben ausschließlich Testmethoden, die spezifische **IgE**-Antikörper nachweisen.

Diagnostische Diät

Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie wird das verdächtige Lebensmittel mehrere Tage lang weggelassen. Hilfreich ist das Führen eines Tagebuches, in dem eingetragen wird, was im Lauf des Tages verzehrt wird.

Hat der Facharzt die Allergieauslöser identifiziert, wird die Therapie festgelegt. Im Wesentlichen besteht diese aus drei Säulen: Allergenvermeidung, Linderung von Symptomen und Behandlung der Ursache.

Schritt 3: Allergenvermeidungsmaßnahmen

Allergenvermeidung bedeutet, die Verursacher der allergischen Beschwerden zu meiden bzw. zu reduzieren. Pollenallergiker sollten u.a. darauf achten, ihre Freizeitaktivitäten und Urlaubsplanung an die Pollensituation anpassen. Der Pollenflug ist tagesaktuell unter www.pollenwarndienst.at abrufbar. Bei Hausstaubmilben- und Tierhaarallergien sollte zuerst auf Allergenreduktion im Schlafbereich geachtet werden: spezielle Überzüge für Matratze, Polster und Tuchent, Luftfeuchte unter 50%, Staubsauger mit HEPA-Filter etc.

Tip: Fragen Sie den Fachhändler, ob die Produkte, für die Sie sich interessieren, klinisch getestet wurden!

Mehr über Allergenvermeidung gibt's unter www.allergenvermeidung.org

Schritt 4: Medikamentöse Therapie

Die weitere Therapie richtet sich nach Art, Ausprägung und Schweregrad der Erkrankung (Allergenvermeidung ist natürlich auch während der Therapie wichtig).

Linderung der Symptome

Antihistaminika erleichtern allergische Beschwerden wie Niesen, Juckreiz und tränende Augen. Neue, moderne Wirkstoffe können bereits im Kindesalter unbedenklich verabreicht werden und machen auch nicht mehr müde. Ergänzend empfiehlt die WHO intranasales Kortison (Nasenspray). Asthma bronchiale wird mit Bronchien erweiternden und entzündungshemmenden Medikamenten behandelt. Bei einem Kreislaufkollaps (z.B. Insektengiftallergie, schwere Lebensmittelallergie) stehen Notfallmedikamente zur Verfügung (Adrenalin-Injektor).

Behandlung der Ursache

Mit der Allergie-Impfung (auch Hyposensibilisierung oder spezifische Immuntherapie genannt) kann eine Allergie langfristig gebessert bzw. sogar ganz ausgeheilt werden. Sie beschränkt sich nicht allein auf die Linderung der Symptome, sondern bekämpft auch deren Ursache. Das Immunsystem wird durch Injektionen oder Tropfen regelmäßig mit dem allergieauslösenden Stoff konfrontiert, wodurch die überempfindlichen Abwehrkräfte behutsam wieder an den Allergieauslöser gewöhnt werden. Neu ist die Allergie-Impfung in Tablettenform für erwachsene Gräserpollenallergiker.





Die IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Die IGAV versteht sich auch als Sprachrohr der Allergiker. Vorschläge, Anregungen und Kritik der Mitglieder werden thematisiert und an die richtigen Stellen in der Wissenschaft, Wirtschaft und Politik weitergeleitet.

Holen Sie sich mehr Infos & Tipps aus dem Internet oder rufen Sie uns an:

www.allergenvermeidung.org

IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Mit freundlicher Unterstützung von



Ferdinand Menzl
Medizintechnik GmbH

www.menzl.com



www.gemeinsam-gegen-allergie.at

