



FOTO: MEV

# Keine erstrebenswerte Karriere

Allergien bei Kindern und Jugendlichen haben stark zugenommen. Häufig lässt sich eine sogenannte Allergiekarriere beobachten. Sie beginnt mit Neurodermitis im Säuglingsalter und führt dann über Asthma zu Heuschnupfen.

Claudia Schneider Cissé\*

Jedes vierte Kind in den Industrieländern ist heute von einer Allergie betroffen. Das heisst, das Immunsystem interpretiert an sich harmlose Stoffe falsch und reagiert insbesondere auf bestimmte Pollen, Hausstaub, Schimmelpilze oder Nahrungsmittel überempfindlich. Weshalb immer mehr Kinder und Jugendliche an Allergien erkranken, ist nicht geklärt. Vermutet wird ein Zusammenhang mit unserer modernen Lebensweise, mit der zunehmenden Umweltbelastung und Stress.

Offenbar spielt auch die Vererbung eine beachtliche Rolle: «Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind Allergien entwickelt, liegt bei 40 bis 60 Prozent, wenn beide Eltern an Allergien leiden. Ist nur ein Elternteil Allergiker, liegt die Wahrscheinlichkeit bei 20 bis 40 Prozent», erklärt Daniela Münch von *aha!* Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma. Und sie ergänzt: «Doch auch ohne familiäre Belastung entwickeln 5 bis 15 Prozent der Kinder Allergien.»

## Allergiekarriere

Typische Reihenfolge beim Auftreten von allergischen Erkrankungen im Kindesalter:

**Neurodermitis:** wird auch als atopische Dermatitis oder endogenes Ekzem bezeichnet. Symptome: rote, schuppige, gelegentlich auch nässende Hautekzeme, verbunden mit quälendem Juckreiz, die gesamte Haut ist üblicherweise zu trocken. Tritt bereits bei Säuglingen auf, bis zum Alter von drei Jahren sind 10 bis 15 Prozent der Kinder betroffen.

**Asthma:** Häufigster Auslöser ist eine Allergie gegen bestimmte Substanzen in der Umgebungsluft, etwa Pollen. Symptome: Hustenreiz, Atemnot, übermässige Schleimbildung als Folge einer Entzündung der Bronchialschleimhaut mit Gefässerweiterung und phasenweise einem Zusammenziehen der Bronchialmuskeln. Asthma entwickelt sich ab dem Kleinkindalter, im Schulalter sind durchschnittlich zwei Kinder pro Klasse betroffen.

**Heuschnupfen:** Die Schleimhäute reagieren allergisch auf Pollen, seltener auch auf Pilzsporen. Symptome: tropfende Nase, erschwerte Atmung durch die Nase, juckende, gerötete Augen wie auch Kopf-, Hals- oder Ohrenscherzen, Hustenanfälle, Atemnot. Anzeichen von Heuschnupfen sind ab dem Kindergartenalter zu beobachten, im Teenageralter leidet jedes vierte Kind an dieser Allergieform.

## Typisches Allergiemuster

Bei einem Grossteil der Kinder mit Allergien lässt sich ein bestimmtes Muster beobachten, das nicht zwingend, aber typisch ist und als Allergiekarriere bezeichnet wird. Sie beginnt im Säuglingsalter mit Neurodermitis, einer Hauterkrankung. Zwar erfolgt bei einigen Kindern mit der Zeit eine spontane Besserung, oder die juckenden Ekzeme verschwinden sogar vollständig. Fachärzte stellen jedoch fest, dass viele der betroffenen Säuglinge dafür als Kleinkind Asthmasymptome entwickeln. Im Schulalter wird dann in vielen Fällen Heuschnupfen diagnostiziert. Dabei können diese allergischen Erkrankungen sowohl einzeln wie auch zusammen auftreten.

## Oft erst spät erkannt

Problematisch ist, dass Allergien bei Säuglingen und Kleinkindern oft spät erkannt und deshalb nicht fachgerecht behandelt werden. «Dabei lassen sich Sensibilisierungen durch Hauttests oder durch die Bestimmung spezifischer Antikörper im Blut bereits in diesem Alter

nachweisen», sagt Daniela Münch. Wird eine Sensibilisierung festgestellt, gibt es präventive und therapeutische Massnahmen, um den weiteren Verlauf der Allergiekarriere günstig zu beeinflussen und im Idealfall weitere Erkrankungen zu verhindern. Ganz allgemein, aber ins-

besondere für Kinder mit genetischer Vorbelastung ist es hilfreich, bereits während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter gewisse Faktoren zu beachten, die das Allergierisiko senken (siehe *Kasten «Allergien vorbeugen»*).

## Allergien vorbeugen

### Faktoren, die allergische Erkrankungen bei Kindern beeinflussen können:

**Rauchen:** Während der Schwangerschaft nicht rauchen, auch nicht passiv; Kind vor Passivrauchen schützen.

**Alkohol:** Sind die Eltern Allergiker, erhöht laut einer dänischen Studie bereits moderater Alkoholkonsum in der Schwangerschaft das Neurodermitisrisiko für das Neugeborene.

**Säuglingsernährung:** Die ersten vier bis sechs Monate möglichst ausschliesslich stillen. Beikost ab dem 6. Monat, aber bis zum 13. Lebensmonat auf allergene Nahrungsmittel wie Kuhmilch, Eier, Fisch, Nüsse, Soja verzichten. Neue Nahrungsmittel zuerst einzeln während einer Woche zugeben, so lassen sich allfällige allergische Reaktionen beobachten. Erhältlich ist auch fertige Spezialnahrung für allergiegefährdete Babys.

**Haushalt:** Staubfänger wie dicke Teppiche, schwere Vorhänge und Ansammlungen von Stofftieren im Kinderzimmer meiden. Die Raumtemperatur sollte 20 Grad nicht überschreiten und die Luftfeuchtigkeit nicht höher als 45 Prozent sein. Strikt zu vermeiden ist Schimmelbefall in den Wohnräumen. Gegen Milben helfen milbendichte Matratzenbezüge.

**Tiere:** Die Erkenntnisse, ob sich Haustiere positiv oder negativ auf Allergien auswirken, sind widersprüchlich. Doch scheinen mehrere Haustiere das Allergierisiko eher zu senken. Dennoch wird bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko generell empfohlen, auf Haustiere mit Fell zu verzichten.

**Umgebung:** Mehrere Studien deuten darauf hin, dass Kinder, die auf dem Bauernhof aufwachsen, seltener allergisch reagieren. Auch Kinder, die früh Krippen besuchen oder in Grossfamilien leben, scheinen ein geringeres Allergierisiko zu haben. Gemäss einer gross angelegten Studie aus Deutschland erhöht sich das Risiko hingegen bei Kindern, die in der Nähe von verkehrsreichen Strassen wohnen.

### Keinen Einfluss auf die Entwicklung von Allergien haben:

**Während der Schwangerschaft:** Das Meiden allergener Nahrungsmittel ist generell nicht zu empfehlen.

**Stillen:** Mütter, die selber Allergien haben, sollen ihr Kind dennoch stillen.

**Impfungen:** Gemäss aktuellen Untersuchungen haben die üblichen Impfungen im Säuglingsalter keinen Einfluss auf die Entwicklung einer Allergie.

### Schulung für Eltern und Kinder

Werden allergisch bedingte Krankheiten nicht erkannt oder ungenügend behandelt, sind die betroffenen Kinder in ihrer Entwicklung und in ihrer Lebensqualität oft stark eingeschränkt. Mit der richtigen ärztlichen Behandlung hingegen können sie weitgehend unbeschwert leben und müssen nicht besonders geschont werden.

«Neben der ärztlichen Behandlung ist es ganz wichtig, dass die Kinder und die Eltern einen sicheren Umgang mit der Krankheit erlernen», betont Daniela Münch. Deshalb bieten aha! und verschiedene kantonale Lungenligen spezielle Schulungen für Kinder ab dem Vorschulalter und deren Eltern an. «Werden Kinder und Jugendliche fachlich gut betreut, sinkt auch das Risiko, dass sie sich zu sozialen Aussenseitern entwickeln», stellt Daniela Münch fest.

\*Claudia Schneider Cissé ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Baar (ZG).

## INFO

### Allergien allgemein

Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha!) bietet Information und Beratung bei jeder Form von Allergie. Für betroffene Kinder werden Schulungen, Sportangebote, Kochkurse und Ferienlager organisiert: [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch) und aha!infoline 031-359 90 50.

### Asthma

Lungenliga: Information und Beratung speziell für Asthma-Patienten, Erwachsene und Kinder: siehe unter [www.lungenliga.ch/](http://www.lungenliga.ch/) Therapien & Angebote. Tel. 031-378 20 50.

### Selbsthilfe

Die Stiftung Kosch informiert über aktuelle Selbsthilfegruppen zu Allergien: [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch) und Tel. 061-333 86 01.

### Pollenbulletin

Die Internetplattform [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) von MeteoSchweiz und aha! informiert über den aktuellen Pollenflug sowie Klima, Pflanzen und Allergien.