



# Unscheinbare

**Es sind nicht etwa die schönen Rosen in Nachbars Garten, die Heuschnupfen-Patienten zu schaffen machen. Vielmehr verursachen die unscheinbaren Blütenstände von Bäumen und Gräsern die lästigen Beschwerden.**

von Therese Schwender\*

**N**icht alle können sich über das schöne Frühlingswetter und die neu erwachte Natur freuen. Viele leiden in dieser Jahreszeit unter lästigem und unangenehmem Jucken und Tränen der Augen, unter regelrechten Niesattacken und einer stark fließenden Nase. Manchmal kommt es auch zu einem Kratzen im Hals, zu Jucken in den Ohren und, frühmorgens oder bei Anstrengung, zu Husten. Diese Symptome sind charakteristisch für eine Pollenallergie, umgangssprachlich Heuschnupfen genannt. Etwa 15 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen, wobei der Anteil in den letzten 25 Jahren zugenommen hat. Heuschnupfen beginnt in den meisten Fällen bei Kindern im Schulalter. Aber auch ältere Menschen leiden zunehmend darunter. So ist es durchaus möglich, dass jemand erst mit 70 Jahren an einer Pollenallergie erkrankt. Weshalb dies heute häufiger der Fall ist als noch vor 25 Jahren, ist bisher nicht klar.

## **Gras- und Birkenpollen an erster Stelle**

Nur etwa 20 der rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben im Zusammenhang mit Heuschnupfen eine Bedeutung. Wichtig sind vor allem diejenigen Pflanzen, deren Pollen durch den Wind und

nicht durch Insekten verbreitet werden. So kommt es, dass die farbenprächtigen Blüten von Forsythie, Magnolie, Apfelbaum, Löwenzahn oder Rosen zu Unrecht als allergieauslösend verdächtigt werden. Vielmehr sind für die Beschwerden die eher unscheinbaren Blütenstände von Birken, Eschen, Gräsern oder Beifuss verantwortlich. Die Mehrheit der Betroffenen reagiert auf Graspollen. Aber auch immer mehr Menschen sind auf Birkenpollen allergisch.

Pollen bestehen aus verschiedenen Eiweissen (Proteinen), die als Allergieauslöser (Allergen) wirken können. Das Immunsystem des Körpers bildet beim ersten Kontakt mit dem Allergen spezifische Abwehrkörper, die Antikörper. Die Person ist nun sensibilisiert, die typischen Symptome des Heuschnupfens treten jedoch erst beim zweiten Kontakt mit dem Allergen auf. Dann bewirken die Antikörper, dass aus bestimmten Zellen des Körpers Stoffe freigegeben werden, welche die Symptome verursachen.

## **Medikamente oder Immuntherapie**

Seit vielen Jahren werden antiallergisch wirkende Medikamente in der Form von Augentropfen, Nasensprays oder Tabletten mit Erfolg zur Linderung der lästigen



FOTO: PETER WANNER

# Übeltäter

Symptome eingesetzt. Um bereits zu Beginn der Pollenflugsaison genügend wirksam zu sein, sollten diese Medikamente gezielt ca. ein bis zwei Wochen im Voraus und über die gesamte Dauer der Allergenbelastung eingenommen werden. Der Betroffene selbst kann durch Massnahmen wie Wechseln der Kleider und Haarewaschen vor Betreten des Schlafzimmers dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern. Auch sollte aktives und passives Rauchen vermieden werden, da sich die Symptome dadurch noch verstärken. Heuschnupfen-Patienten geht es häufig bei Regenwetter besser. Leider folgen nach Regenperioden jedoch meist Phasen mit besonders intensivem Pollenflug. Manche Patienten berichten auch von einer Linderung der Beschwerden, wenn sie die Nase regelmässig mit Meersalzlösung spülen.

Bei der Spezifischen Immuntherapie (SIT) werden dem Körper diejenigen Allergene verabreicht, welche die allergische Reaktion hervorrufen. Ziel der Behandlung ist, das Immunsystem an die Allergene zu gewöhnen. Dazu werden in bestimmten Abständen geringe Dosen des Allergens in die Unterhaut gespritzt oder unter die Zunge geträufelt. Gemäss wissenschaftlichen Studien ist die Injektions-Behandlung die wirksamere Me-

thode. Eine SIT dauert drei bis vier Jahre. Die Wirkung, die sich bei einer erfolgreichen Immuntherapie bereits im ersten Jahr anzeigt, bleibt anschliessend für sieben bis zehn Jahre erhalten. Eine SIT ist übrigens gerade bei älteren Menschen mit plötzlich auftretendem Heuschnupfen häufig sehr erfolgreich.

## Erste «Impf-Tablette»

Eine seit Juni 2007 neu verfügbare Behandlungsmöglichkeit bei Gräserpollenallergie ist die erste spezifische «Impf-Tablette». Dieses Präparat enthält Gräserpollenallergene, die, nachdem die

Tablette unter die Zunge gelegt wurde, von der Mundschleimhaut aufgenommen werden. Die Behandlung muss wenigstens acht Wochen vor der Gräserpollensaison beginnen und bis zu deren Ende weitergeführt werden. In der Studiensituation zeigten 82 Prozent der so behandelten Patienten im Vergleich zur Vorsaison weniger Symptome. Wie die Wirksamkeit im Alltag aussieht, wird sich erst noch zeigen müssen.

\*Therese Schwender ist ausgebildete Tierärztin und arbeitet heute als Medizinjournalistin. Sie lebt in Römerswil (LU).

## INFO

Bekannte Kreuzreaktionen zwischen Pollen und Lebensmitteln (siehe Interview nächste Seite)

Bezeichnung der Kreuzreaktion	Allergieauslöser	Reaktion auf Nahrungsmittel
Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom	Birken-, Erlen-, Haselpollen	Wal-, Haselnuss, Mandel, Apfel, Kirschen, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi (Karotte, Sellerie, Kartoffeln)
Beifuss-Sellerie-Karotten-Gewürz-Syndrom	Beifusspollen	Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Paprika, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne
	Gräserpollen	Tomate, Melone (Erdnuss)





FOTO: ALLERGIEPOLIKLINIK, INSELSPITAL BERN

Arthur Helbling

## INTERVIEW

### Kreuzreaktionen: «Für den Körper sind Allergene aus Birken- pollen und Apfel sehr ähnlich»

Wenn ein Heuschnupfenpatient einen Apfel isst und danach die Lippen, der Rachen oder der Gaumen jucken, können Birkenpollen daran schuld sein. Der Allergiespezialist Arthur Helbling erklärt, was hinter diesem Phänomen steckt und was sich dagegen tun lässt.

**Sprechstunde:** Bei Personen mit Heuschnupfen kann es nach dem Essen eines Apfels zu Beschwerden wie Juckreiz oder leichten Schwellungen in Mund und Rachen kommen. Weshalb?

Arthur Helbling: Hier handelt es sich um die häufigsten Symptome einer pollenassoziierten Lebensmittelallergie. Wir bezeichnen dieses Beschwerdebild auch als «orales Allergiesyndrom» (OAS). Ursache ist die Ähnlichkeit der allergen wirkenden Eiweisse der Pollen und Äpfel. Der Körper kann sie nicht richtig unterscheiden und reagiert auf beide allergisch. Es handelt sich um eine sogenannte Kreuzreaktion. In der Schweiz am häufigsten ist das Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom.

**Wie gefährlich sind diese Beschwerden?**

Sie sind meist nur mild und vorübergehend. Eine lebensbedrohende Reaktion ist glücklicherweise sehr selten. Einige Personen klagen über Magen-Darm-Beschwerden im Zusammenhang mit Lebensmittelallergien. Das rührt meist daher, dass eine (zu) grosse Menge eines nur schwach allergenen Nahrungsmittels konsumiert wurde.

**Was kann man gegen die pollenassoziierte Lebensmittelallergie tun?**

Der einfachste Weg ist, das Nahrungs-

mittel zu meiden. Viele Allergiker berichten, dass sie weniger oder keine Probleme haben, wenn das Lebensmittel vorher erhitzt oder gekocht wurde. Bei diesem Vorgang werden einige der Proteine zerstört. Dies gilt auch, wenn man beispielsweise einen Apfel schält und ihn eine Weile an der Luft liegen lässt. Durch den Sauerstoff werden die Proteine verändert, was an der Braunfärbung erkennbar ist. Der Apfel sieht zwar nicht mehr so appetitlich aus, ist aber für manche Allergiker besser verträglich. Früchte und Gemüse bilden übrigens je nach Anbauggebiet unterschiedliche Mengen an allergenen Proteinen. Deshalb kann es durchaus sein, dass zum Beispiel jemand in der Schweiz Probleme mit Golden-Delicious-Äpfeln hat, nicht aber wenn er sie in Spanien isst. Ich empfehle daher den Betroffenen meist, verschiedene Früchte und Gemüse, die eine Kreuzreaktion auslösen, auszuprobieren. Sie sollen dabei aber stets mit kleinen Mengen, etwa einem Bissen, beginnen.

**Kann eine Spezifische Immuntherapie helfen?**

Gemäss Studien bringt eine Immuntherapie bei einer auf Kreuzreaktion basierenden Nahrungsmittelallergie bei etwa jeder zweiten Person eine Verbesse-

rung. Allerdings muss man sich bewusst sein, dass auch eine nachweisliche Verbesserung nicht immer im Sinne des Patienten ist. So kann etwa ein Patient nach dem ersten Jahr einer Immuntherapie anstelle von einem Gramm Apfel zwölf Gramm essen, ohne dass die Mundschleimhaut juckt. Das heisst aber noch nicht, dass er einen ganzen Apfel problemlos geniessen kann. Daher wenden wir eine Spezifische Immuntherapie bei Personen, bei denen die Beschwerden ihrer Nahrungsmittelallergie im Vordergrund stehen, sehr zurückhaltend an.

Das Interview führte Therese Schwender.

#### Zur Person

Arthur Helbling ist Leitender Arzt der allergologisch-immunologischen Poliklinik des Inselspitals und Leiter der Allergiestation am Zieglerspital in Bern. Nach seiner Ausbildung in Innerer Medizin, Allergologie und klinischer Immunologie führte er in den USA Forschungsarbeiten zum Thema Pilz- und Nahrungsmittelallergien durch. Sein Hauptinteresse gilt nicht allein den Atemwegsallergien, sondern auch schweren Allergieformen (Anaphylaxie), die nach körperlicher Anstrengung, Insektenstichen, Medikamenteneinnahme, Latexkontakten oder Nahrungsmittelgenuss auftreten.