



Allergien –

was ich wissen sollte?

Tipps für das richtige Verhalten,
auch im Notfall.

>>> Lästig ist er! Es kratzt im Hals, die Nase läuft, die Augen brennen und manch einer hustet! Im Frühjahr ist wieder Heuschnupfenzeit. Die wichtigen Pollen in der Schweiz und Mitteleuropa sind Hasel, Birke, Esche, Gräser und Beifuss. Wenn ihre Blütezeit startet, beginnt für viele Menschen eine Leidenszeit mit tränenden Augen und heftigem Niesen. Ein Heuschnupfen mag für die meisten Betroffenen harmlos sein, aber er kann das Wohlbefinden sehr stark beeinträchtigen. Falls Sie nicht selbst betroffen sind, kennen Sie vermutlich jemanden, der einen Heuschnupfen hat. Bemerkenswert ist, dass die Häufigkeit markant zugenommen hat. So hatten 1925 gerade 1% der Leute einen Heuschnupfen, etwa 15% sind heute davon betroffen. Die Gründe für die Zunahme sind vielfältig: Luftverschmutzung, Ozon, Tendenz zur Verstädterung und Stress. Möglich ist, dass diese Aufzählung nicht komplett ist. Für alle Betroffenen gilt jedoch: Ein Heuschnupfen ist lästig und in jedem Fall eine allergische Reaktion des Körpers.

Was ist überhaupt eine Allergie?

Eine Allergie ist nichts anderes als eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf eigentlich harmlose Substanzen (Allergene). Dies können Pollen sein, die zu einem Heuschnupfen führen. Aber auch Tierhaare, Nahrungsmittel oder Medikamente (häufig Penicillin) können Allergien auslösen. Warum das Immunsystem derart überreagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt, denn eigentlich ist seine Hauptaufgabe die Abwehr unerwünschter und möglicherweise gefährlicher Eindringlinge. Hierzu gehören zum Beispiel Bakterien und Viren.

Allergische Reaktionen: Lästig bis lebensgefährlich

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem mit einer Abwehrreaktion. Von dieser heftigen Verteidigungswelle ist nicht nur das Blut sondern auch das Gewebe betroffen. Je nachdem wo sich gerade die Allergie äussert, kommt es deshalb zu den unterschiedlichsten Beschwerden. Brennende und tränende Augen, eine laufende Nase, ständiger Niesreiz oder Juckreiz der Haut sind lästige aber meist harmlose Reaktionen des Körpers.

Besonders gefährlich kann eine allergische Reaktion jedoch werden, wenn die Bronchien oder der Kreislauf heftig reagieren. Die Verengung der Bronchien führt zu der für Asthma typischen anfallsweisen Atemnot. Schlimmstenfalls kann bei einer allergischen Reaktion innert kürzester Zeit der Kreislauf zusammenbrechen. Man spricht

dann von einem – lebensbedrohlichen – allergischen Schock.

Abhängig davon, wie stark die Antwort des Immunsystems auf das Allergen ist, reichen die Beschwerden also von lästig bis lebensbedrohlich.

Der lebensbedrohliche allergische Schock tritt bei etwa 10 von 100 000 Menschen pro Jahr auf. In diesem Artikel wird das Gewicht auf die schweren Allergien gelegt, damit man weiss, welche Massnahmen getroffen werden können, um das Schlimmste zu vermeiden.

Was ist ein allergischer Schock?

Die ersten Anzeichen können eine Hautrötung, eine Hautschwellung, Juckreiz oder ein Nesselfieber sein. Man spricht von Nesselfieber, auch Urticaria genannt, wenn sich wie kleine helle Flecken oder auch kleine Blasen auf der Haut bilden. Dies kann eben auch nach Kontakt mit Brennnesseln auftreten. Weiter können heftiges Niesen, behinderte Nasenatmung, Nasenlaufen (also Sekretion), Husten, Giesen oder Pfeifen beim Atmen, Engegefühl und Atemnot, bis hin zum Atemstillstand vorkommen.

Wiederum andere Leute erfahren Mühe beim Schlucken, Bauchkrämpfe, Erbrechen und Durchfall. Dazu treten oft Kreislaufprobleme auf: Schwindel, Schwäche, Blutdruckabfall, unregelmässiger Puls, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit bis hin zum Herzstillstand.

Der allergische Schock kann innerhalb von wenigen Minuten eintreten. Meist tritt er in der ersten halben Stunde auf, kann sich aber auch erst nach 1–2 Stunden voll ausbilden. Wichtige Auslöser sind Bienen- und Wespenstiche, Pollen, Medikamente und Nahrungsmittel. Zusätzlich eine Rolle können Bewegung, ein viraler Infekt (z.B. eine Grippe) oder Alkohol spielen.



Pro Million Einwohner sterben 1–3 Personen nach einer schweren allergischen Reaktion.

Erste-Hilfe-Massnahmen bei allergischem Schock

Ein allergischer Schock ist die schwerste aller allergischen Reaktionen. Der Klassiker, den man auch aus Hollywoodfilmen kennt, ist der Schockzustand nach dem Verzehr einer Erdnuss: Plötzlich ringt der Betroffene nach Luft, es bilden sich juckende Quaddeln. Die Erdnuss hat einen allergischen Schock ausgelöst. Im Kino gehen solche Szenen meistens gut aus. Im wirklichen Leben sollte man genau wissen, was in einem solchen Fall zu tun ist.

Die ersten Symptome können sehr unterschiedlich sein und reichen von lokalen Reaktionen auf der Haut bis zur Atemnot. Ein schnelles und entschiedenes Handeln ist bei den ersten Schockanzeichen sehr wichtig. Erste-Hilfe-Massnahmen sind neben der Entfernung des mutmasslichen Auslösers (beispielsweise des Bienenstachels) auch das Einnehmen der Schocklage (hinlegen und Beine hochlagern), damit man Kreislaufprobleme in den Griff bekommt.

Im Zweifelsfall sofort zum Arzt

Sollte man in einer Situation mit der typischen Symptomatik alleine sein, darf man erst recht kein Risiko eingehen. Im Zwei-

fel muss der Patient also direkt zum Arzt oder ins Spital.

Die Behandlung des Arztes erfolgt individuell. Während bei einem Schock ersten Schweregrades ein Antihistaminikum ausreicht, muss der Arzt bei schwerwiegenderen Zuständen Adrenalin verabreichen. Dieses Medikament wirkt sehr rasch, es verengt die Blutgefässe, lässt die Schleimhäute anschwellen und steigert wieder die Herz-Kreislauf-Funktion. Zusätzlich verabreichte Infusionen stellen eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sicher und Cortison dämmt die allergische Reaktion ein.

Eine Überwachung von mindestens 4 Stunden soll die Regel sein. In Spezialfällen ist diese bis 24 Stunden nötig. Ist bekannt, was den allergischen Schock auslöste? Wenn nicht, dann sollte spätestens jetzt

eine allergologische Abklärung stattfinden. Bei 94% dieser Fälle kann die Ursache geklärt werden. Ein Notfallausweis dokumentiert dann die Allergie. Gegen die Angst vor einem weiteren allergischen Schock helfen eine gute Information und Schulung über das richtige Verhalten im Notfall.

Allergie-Notfallset für Betroffene

Betroffene, die bereits einmal eine schwere allergische Reaktion erlebt haben, verfügen idealerweise über ein Allergie-Notfallset zur Selbstbehandlung. Empfohlen wird es zum Beispiel bei einer Insektenstichallergie (Wespen, Hornissen, Bienen) und einer Erdnussallergie. Im Notfallset enthalten sind eine Adrenalin-Spritze sowie Cortison und ein Antihistaminikum. Die Betroffenen müssen vom

Arzt genau unterrichtet werden, wie die Adrenalin-Spritze im Notfall angewendet wird.

Das Notfallset sollte zur eigenen Sicherheit immer mitgenommen werden.

Was kann ich noch tun, damit es nicht soweit kommt?

Nicht immer führt eine Allergie gleich zu einem allergischen Schock. Jedoch kann eine Allergie zum Beispiel die Ursache für ein späteres Asthma sein. Um dies zu verhindern, kann für einige Allergien eine Behandlung durchgeführt werden, mit der die Empfindlichkeit auf einen bestimmten Stoff (Allergen) herabgesetzt werden kann. Dies wird Desensibilisierung oder spezifische Immuntherapie genannt. Sie kann auch bei Heuschnupfen helfen, wenn Antihistaminika oder Hilfsmittel wie Nasen-Cortison-Sprays nicht ausreichen oder auf Dauer genommen werden sollen. Der Spezialist wird den Betroffenen dazu beraten.

Zum Abschluss noch eine kleine Anekdote

Ein ehemaliger Schulkollege wurde von einer Biene gestochen, als er mit dem Mofa von der Schule nach Hause fahren wollte. Er war bekannter Allergiker auf Bienenstiche. Sogleich merkte er, dass er Hilfe benötigte, um in das nächste Spital gebracht zu werden. Rasch fuhr er in die Schule zurück. Dort traf er auf den Rektor, der sofort seine Hilfe anbot. In Rekordtempo raste der Rektor um scharfe Kurven und in den Spitzkehren wurde die Hand-



Autor: Roman Gaudenz, Oberarzt Medizin, Kantonsspital Nidwalden

Spezialgebiete: Innere Medizin und Infektiologie FMH, Klinische Notfallmedizin SGNOR

bremse gezogen. Rally-mässig. Es soll schlimmer als im Film gewesen sein. Jedenfalls konnten sie rechtzeitig ins Spital eintreffen und dem Schulkollegen wurde professionell geholfen. Ob die Adrenalin-Spritze zuerst betätigt wurde, weiss ich nicht.

Zum Schluss noch dies:

Die Allergie ist ein lästiger Begleiter, aber ein gefürchteter Meister.

Informationen

Kantonsspital Nidwalden
Ennetmooserstrasse 19
CH-6370 Stans



Zusammenfassung

- Eine schwere allergische Reaktion kann lebensbedrohlich sein.
- Eine schwere allergische Reaktion kann sich äussern mit: Haut- und/oder Schleimhauterscheinungen mit zusätzlich z.B. Atemstörung, Schwindel (Blutdruckabfall) oder Bauchbeschwerden (Krämpfe, Durchfall)
- Wenn jemand einmal eine schwere allergische Reaktion hatte, benötigt sie/er einen sogenannten Notfallset mit folgenden Medikamenten: Adrenalin als Spritze zum selber Anwenden, Cortison Tabletten und ein Antihistaminikum (Medikament gegen allergische Reaktionen)
- Diese Notfall-Medikamente müssen immer mitgenommen werden.
- Die Anwendung der Adrenalin-Spritze muss geübt worden sein.
- Nach einer schweren allergischen Reaktion sollte eine Allergie-Abklärung erfolgen.
- Die häufigsten schweren allergischen Reaktionen erfolgen nach Bienen- oder Wespenstichen, Medikamenten oder Nahrungsmitteln.
- Die häufigsten leichten allergischen Reaktionen treten bei Pollen auf (Heuschnupfen).
- Die Gefährlichkeit einer Allergie kann mit einer Immuntherapie (Desensibilisierung) deutlich gesenkt werden.