

## Allergien: Wenn das Immunsystem überreagiert

Wer unter einer Allergie leidet, kennt das: Schnupfen, **Niesen**, Hautausschlag. Das Immunsystem reagiert auf bestimmte Umweltreize – meist zu Unrecht, denn **Pollen** oder Tierhaare sind eigentlich harmlos. Klimawandel und Umweltverschmutzung tragen dazu bei, dass die Zahl der Allergikerinnen und Allergiker weltweit steigt. Was kann man tun, um **gegenzusteuern**?

### Manuskript

PROF. DR. TORSTEN ZUBERBIER (Direktor Institut für Allergieforschung, Charité Berlin): Eine Allergie ist im Grunde genommen nur ein kleiner **Irrtum** eines besonders guten Immunsystems. Das muss man sich so vorstellen wie die Polizei, die versehentlich den **Steckbrief** von dem Falschen herausgegeben hat.

SPRECHER:

Torsten Zuberbier gehört zu den weltweit führenden Medizinern in der Allergieforschung. Das Immunsystem von Allergikern reagiert besonders **sensibel** auf Fremdstoffe. Die Folgen: **tropfende** Nasen, **juckende** Augen, Hautausschlag oder **Atembeschwerden**. **Auslöser** sind unter anderem Blütenpollen. In den Wohnungen sind es **Hausstaubmilben**, die **sich** gern in Matratzen **aufhalten**.

Auch Tierhaare lösen Allergien aus. Im Körper läuft das so ab: Eigentlich harmlose **Eindringlinge** – wie zum Beispiel Katzenhaare – **empfindet** das Immunsystem **als** Gefahr. Es **setzt** verschiedene **Hebel in Gang**, um die **Störenfriede** wieder loszuwerden, und löst damit eine Überreaktion aus. Dies führt zu den bekannten Beschwerden. Zu den schlimmsten **Allergenen** weltweit gehören Pollen von Bäumen. Eine **Birke** beispielweise **setzt** pro Saison rund 22 Milliarden Pollen **frei**.

Das Immunsystem **stuft** solche Pollen **als** gefährlich **ein**. Die Information gelangt an eine **Zelle**, die diese Pollen schon einmal bekämpft hat. Und die schickt völlig **übertrieben** eine ganze Armee an **Antikörpern** los. Der **Botenstoff Histamin** wird freigesetzt, der die **Blutzufuhr** steigert. Das **verursacht Kratzen**, Niesen oder Ausschlag. Der Weltgesundheitsorganisation zufolge haben rund 1,7 Milliarden

Menschen allergischen Schnupfen und 300 Millionen sind **Asthmatiker**. Die Zahlen sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen.

PROF. TORSTEN ZUBERBIER:

In Asien, in **tropischen** Gebieten, sind Hausstaubmilben, **Schimmelpilze** die wichtigsten Allergene; in Singapur sind 60 Prozent der Bevölkerung bereits allergisch gegen Hausstaubmilben. In nördlichen Regionen Baumpollen wie die Birke, in Amerika, Nordamerika, ist es der sogenannte **Ragweed – Ambrosia**-Pollen – und in Südamerika wiederum je nach Klimazone die Milben, die Schimmelpilze oder aber auch Gräserpollen.

SPRECHER:

Für die steigenden Zahlen wird unter anderem der Klimawandel verantwortlich gemacht. In nördlichen Regionen ist es wärmer geworden, dadurch **verlängert sich** der Pollenflug. Die Luftverschmutzung in **Ballungszentren** verändert außerdem die Pollen.

PROF. TORSTEN ZUBERBIER:

Aus Sicht des Immunsystems sind einige **Substanzen** wie Pollen aber gar nicht mehr so harmlos, weil sie zum Beispiel mit **Ruß**partikeln besetzt sind. Aus Sicht des Immunsystems in unserer modernen Lebensweise in Innenräumen kommen andere Schadstoffe hinzu, die das Immunsystem reizen, und dann werden **versehentlich** beispielsweise auch die Hausstaubmilben **ins Visier genommen**.

SPRECHER:

Auch viele Kinder leiden unter Allergien. Die **Veranlagung** wird auch **vererbt**. Daher stellen sich viele Eltern die Frage: Wie kann ich mein Kind davor schützen, Allergikerin oder Allergiker zu werden?

PROF. TORSTEN ZUBERBIER:

Was man machen kann, ist: nicht rauchen in der Schwangerschaft, **kein Rauch in der frühen Kindheit dem Kind aussetzen** und frühzeitig **Beikost zuführen**. Früher hat man gesagt: „Nein, lieber bestimmte Nahrungsmittel **meiden!**“ Wir wissen inzwischen ganz genau: Das Gegenteil ist der Fall – möglichst **vielfältig** ernähren von Anfang an.

SPRECHER:

Worauf können Allergiker im Alltag achten? In den Städten morgens **lüften**, dann die Fenster geschlossen halten. Die Kleidung im Badezimmer **ablegen**. Sich selbst und die Haare abduschen und zum Arzt gehen. Weltweit gibt es günstige Medikamente und Therapien gegen Allergien.

PROF. TORSTEN ZUBERBIER:

Allergien werden leider oft **trivialisiert**. Oft höre ich: „Mensch, das ist ja nur so ein bisschen Schnupfen. Das geht schon.“ Ein Kind mit unbehandeltem Schnupfen in der Schule: 40 Prozent Wahrscheinlichkeit, eine Note **abzufallen**. Es verändert die Leistungsfähigkeit – ebenso im Beruf. Es macht keinen Sinn, einfach mit den Beschwerden zu leben, zumal wir sehr, sehr gute praktisch **nebenwirkungsfreie** Möglichkeiten haben, es zu therapieren.

## Glossar

**Immunsystem** (n., nur Singular) – das System, das den Körper vor Krankheiten schützt

**über|reagieren** – zu stark reagieren

**niesen** – plötzlich und laut Luft durch Mund und Nase ausstoßen

**Ausschlag, Ausschläge** (m.) – eine krankhafte Veränderung der Haut; ein Ekzem

**Reiz, -e** (m.) – hier: etwas, was von außen auf einen Körper einwirkt und eine Reaktion erzeugt

**Pollen, -** (m.) – gelber feiner Staub, den man auf Blumen und Blüten findet

**gegen|steuern** – etwas gegen etwas unternehmen; etwas gegen etwas machen

**Irrtum, Irrtümer** (m.) – die Tatsache, dass man etwas Falsches gedacht/gemacht hat

**Steckbrief, -e** (m.) – eine Übersicht wichtiger Daten über eine Person

**sensibel** – hier: empfindlich; so, dass man stark auf äußere (negative) Einflüsse reagiert

**tropfen** – kleine Mengen Flüssigkeit verlieren

**jucken** – ein Gefühl erzeugen, das zum Kratzen reizt

**Atembeschwerden** (f., nur Singular) – Schwierigkeiten beim Luftholen

**Auslöser, -** (m.) – etwas, das dazu führt, dass etwas passiert

**Hausstaubmilbe, -n** (f.) – ein sehr kleines Spinnentier, das fast nur in Wohnungen vorkommt, vor allem in Betten

**sich auf|halten** – hier: anwesend sein

**Eindringling, -e** (m.) – jemand, der etwas ohne Erlaubnis betritt

**etwas als etwas empfinden** – das Gefühl haben, dass etwas so ist

**Hebel in Gang setzen** – umgangssprachlich für: einen Prozess starten

**Störenfried, -e** (m.) – umgangssprachlich für: eine störende Person

**Allergen, -e** (n.) – ein Stoff, der eine Allergie auslösen kann

**Birke, -n** (f.) – ein Laubbaum mit weißem Stamm

**etwas frei | setzen** – hier: etwas ausstoßen; etwas in die Luft abgeben

**jemanden/etwas als etwas ein | stufen** – jemanden/etwas in eine Kategorie ordnen

**Zelle, -n** (f.) – hier: der kleinste Teil von Menschen, Tieren und Pflanzen

**übertrieben** – hier: so, dass eine Reaktion zu stark und nicht angemessen ist

**Antikörper, -** (m.) – ein Stoff (Protein), den der Körper bildet, um fremde Stoffe im Körper (z. B. Viren) zu bekämpfen

**Botenstoff, -e** (m.) – eine chemische Substanz, die Signale und Informationen innerhalb des Körpers (z. B. zwischen Zellen) austauscht und überträgt

**Histamin, -e** (n.) – ein Hormon

**Blutzufuhr** (f., nur Singular) – die Tatsache, dass ein Körperteil mit Blut versorgt wird

**etwas verursachen** – der Grund für etwas sein

**kratzen** – mit den Fingernägeln über die Haut fahren

**Asthmatiker, - / Asthmatikerin, -nen** – eine Person, die an der Krankheit Asthma leidet

**tropisch** – so, dass etwas aus Ländern (in den Tropen) kommt, in denen es immer heiß ist

**Schimmelpilz, -e** (m.) – ein Pilz, der zum Beispiel auf verdorbenen Lebensmitteln lebt und weiße, grünliche oder schwarze Beläge bildet

**Ragweed** (n., nur Singular, aus dem Englischen) – eine krautige Pflanze, Ambrosia

**Ambrosia, Ambrosien** (f., aus dem Lateinischen) – eine krautige Pflanze

**sich verlängern** – länger werden

**Ballungszentrum, -zentren** (n.) – ein Gebiet, in dem viele Menschen leben

**Substanz, -en** (f.) – hier: ein Stoff, der eine bestimmte Wirkung hat

**Ruß, -e** (m., meist im Singular) – schwarzes Pulver, das beim Verbrennen (z. B. von Kohle, Holz, Diesel) entsteht/übrigbleibt

**versehentlich** – so, dass man etwas ohne Absicht oder ungewollt tut

**etwas/jemanden ins Visier nehmen** – umgangssprachlich für: sich auf etwas/jemanden konzentrieren

**(genetische) Veranlagung, -en** (f.) – die Tatsache, dass jemand bestimmte Eigenschaften von seinen Eltern geerbt hat (hier auch: die Erbanlagen)

**etwas vererben** – etwas an die nächste Generation weitergeben

**kein Rauch in der frühen Kindheit dem Kind aussetzen** – eigentlich: jemanden einer Sache aussetzen

**Beikost** (f., nur Singular) –Nahrungsmittel, die man älteren Babys zusätzlich zur Muttermilch oder zur Säuglingsmilch gibt

**jemandem etwas zu | führen** – jemandem etwas geben

**etwas meiden** – hier: etwas nicht verwenden; versuchen, mit etwas nicht in Kontakt zu kommen

**vielfältig** – sehr unterschiedlich; verschieden (Substantiv: die Vielfalt)

**lüften** – hier: Fenster oder Türen öffnen, damit frische Luft ins Zimmer kommt

**etwas ab | legen** – hier: etwas ausziehen

**etwas trivialisieren** – so tun, als ob etwas nicht wichtig oder gefährlich sei

**ab | fallen** – hier: schlechter werden

**Nebenwirkung, -en** (f.) – die negativen Folgen eines Medikaments

*Autorinnen: Kirstin Schumann, Arwen Schnack*