

## Vorwort

Wer mit einer Lebensmittelallergie lebt, weiß: Gewissheit ist alles. Eine präzise Diagnose ist weit mehr als nur ein Testergebnis, sie ist das Fundament für ein sicheres Leben. Denn Allergien sind tückisch: Die Reaktionen reichen von einem leichten Kribbeln bis hin zu lebensgefährlichen Situationen.

Oft führen falsche Vermutungen dazu, dass Betroffene aus Angst auf viel zu viele Lebensmittel verzichten, was die Lebensqualität massiv einschränkt. Auf der anderen Seite darf eine echte Gefahr niemals unterschätzt werden. In diesem Heft zeigen wir, warum der Weg zur sicheren Diagnose über mehrere Schritte führt, vom ersten Gespräch über Hauttests bis hin zur kontrollierten Überprüfung. Nur wer seine Allergie genau kennt, kann im Alltag entspannt und sicher genießen.

## Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

### Der Mechanismus

Ihr Körper erkennt bestimmte Stoffe, sogenannte Allergene, fälschlicherweise als Gefahr. Das Immunsystem reagiert, indem es Botenstoffe ausschüttet.

### Die wichtigsten Allergietypen nach Gell und Coombs

Die meisten Allergien lassen sich einem dieser vier Mechanismen zuordnen, die sich vor allem durch die Geschwindigkeit der Reaktion und die beteiligten Komponenten des Immunsystems unterscheiden. Die meisten Lebensmittelallergien lassen sich dem Typ I zuordnen

Typ	Bezeichnung	Reaktion	Beteiligter Mechanismus	Häufige Beispiele
Typ I	<b>Soforttyp (Anaphylaktischer Typ)</b>	Innerhalb von Sekunden bis Minuten nach Kontakt.	IgE-Antikörper binden an Mastzellen, die daraufhin Botenstoffe (Histamin) freisetzen.	Heuschnupfen (Pollen), Tierhaarallergie, Bienen- oder Wespengift, klassische Nahrungsmittelallergien.
Typ II	<b>Zytotoxischer Typ</b>	Tritt meist innerhalb von Stunden auf.	IgG- oder IgM-Antikörper greifen Zellen an, die das Allergen auf ihrer Oberfläche tragen, und zerstören diese.	Bestimmte Reaktionen auf Bluttransfusionen oder einige medikamenteninduzierte Anämien.
Typ III	<b>Immunkomplex-Typ</b>	Tritt meist nach mehreren Stunden auf (4 bis 12 Stunden).	Immunkomplexe aus Antigenen (Allergenen) und Antikörpern (IgG/IgM) lagern sich in Geweben ab und lösen dort eine Entzündung aus.	Serumkrankheit (Reaktion auf fremde Proteine/Medikamente), bestimmte Formen der allergischen Vaskulitis (Gefäßentzündung).
Typ IV	<b>Verzögerter Typ (Spättyp)</b>	Deutlich verzögert, (oft 24 bis 72 h nach Kontakt).	Die Reaktion wird nicht durch Antikörper, sondern durch spezielle T-Zellen des Immunsystems ausgelöst.	Kontaktallergien (z. B. auf Nickel, Duftstoffe, Latex-Handschuhe), Tuberkulin-Test.

## Symptome einer Nahrungsmittelallergie

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Die Symptome können sofort nach dem Essen auftreten oder auch zeitverzögert, manchmal sogar Stunden später. Die Symptome hängen davon ab, wie stark die Reaktion im Körper ist und welcher Teil des Körpers betroffen ist.

### Haut und Schleimhäute

Häufig sind die ersten Anzeichen Hautreaktionen. Diese reichen von kleineren Rötungen bis zu größeren Hautausschlägen. Das bekannteste Zeichen ist die Urtikaria, auch bekannt als Nesselsucht, bei der juckende, erhabene Quaddeln entstehen, die oft schnell wieder verschwinden. Manchmal bildet sich auch ein Angioödem, bei dem die Schleimhäute, Lippen, Zunge oder das Gesicht anschwellen.

Außerdem zeigt sich oft eine Verschlechterung von Hauterkrankungen wie Ekzemen. Auch Rötung, Juckreiz und Reizungen der Augen und Schleimhäute, z. B. im Mund, sind häufig. Die Augen können rot werden, jucken oder tränen, das Gesicht kann geschwollen aussehen, besonders an den Augen.

### Atemwege

In einigen Fällen treten Atemprobleme auf. Das kann Husten, Atemnot, ein Engegefühl im Brustraum oder pfeifende Atemgeräusche sein. Besonders bei schweren Reaktionen können die Atemwege so stark anschwellen, dass es das Atmen schwierig macht. Es kann zu einer Schwellung im Rachen kommen, was die Stimme heiser werden lässt oder sogar das Atmen komplett blockieren kann. Manche Menschen haben eine laufende oder verstopfte Nase oder Niesen. Diese Symptome ähneln einer Schnupfenreaktion, sind aber bei Allergien mitverursacht.

### Gastrointestinaltrakt (Magen und Darm)

Die Allergie kann auch den Magen und Darm beeinflussen. Die häufigsten Symptome sind:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Bauchschmerzen oder Krämpfe
- Durchfall
- Blähungen oder ein Gefühl von voller oder aufgestauter Bauchgegend

Bei kleinen Kindern können auch eine geringe Nahrungsaufnahme, Unruhe oder Verweigern des Essens Hinweise sein. Manche Betroffene klagen über Sodbrennen oder Reflux.

Blut im Stuhl ist ebenfalls ein sehr ernsthaftes Zeichen, das auf eine schwere Reaktion hinweisen kann und sofort ärztlich abgeklärt werden sollte. Auch Gedeihstörungen und Gewichtsverlust bei Kindern können durch allergische Reaktionen im Darm verursacht werden.

### Kreislauf und Schock

In besonders schweren Fällen kann es zu einer anaphylaktischen Reaktion kommen. Diese ist eine lebensbedrohliche Situation. Es treten plötzliche Blutdruckabfälle auf, das Herz schlägt schneller, und es kann zu Schwindel, Ohnmacht oder Bewusstlosigkeit kommen. Das Gesicht, die Lippen oder die Zunge sind stark geschwollen, und es kann zu kurzzeitigem Bewusstseinsverlust kommen. Bei solchen Anfällen ist sofortige medizinische Hilfe notwendig.

### Weitere Symptome

In seltenen Fällen können auch neurologische Symptome auftreten, z. B. Schwindel, Benommenheit oder schnelle Herzschläge. Manche Betroffene berichten von einem allgemeinen Krankheitsgefühl, Schwäche oder Zittern.

## Ursachen

Nahrungsmittelallergien entstehen, wenn das Immunsystem auf bestimmte Nahrungsproteine überreagiert. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor schädlichen Viren und Bakterien. Bei einer Allergie aber erkennt es harmlose Nahrungsproteine fälschlicherweise als Bedrohung und reagiert darauf.

### Woher kommen diese Allergien?

Der häufigste Auslöser sind sogenannte allergene Proteine in Lebensmitteln. Diese Proteine können verschiedene Quellen haben, z. B.:

- **Milch und Eier:** Diese Lebensmittel enthalten Proteine, die bei manchen Menschen eine Allergie auslösen können. Besonders bei Kindern ist das häufig.
- **Nüsse und Hülsenfrüchte:** Erdnüsse, Baumnüsse und Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen sind oft Ursachen für allergische Reaktionen. Die Allergene sind hier besonders stabil und schwer zu verdauen.
- **Fisch und Meeresfrüchte:** Können bei manchen Erwachsenen eine Allergie verursachen, manchmal auch erst im Erwachsenenalter.
- **Getreide und Soja:** Diese Lebensmittel sind bei Kindern häufiger betroffen, können aber auch Erwachsene reizen.

### Wie entwickelt sich eine Allergie?

Es gibt verschiedene Wege, wie das Immunsystem auf Nahrungsproteine reagiert:

- **Orale Sensibilisierung:** Häufig erfolgt die erste Kontaktaufnahme über den Mund, im Darm. Das Immunsystem erkennt bestimmte Proteine als Gefahr und bildet spezifische Abwehrstoffe (wie IgE-Antikörper). Diese entstehen meist bei jungen Kindern, die mit bestimmten Lebensmitteln in Kontakt kommen.
- **Perkutan (Haut-)Sensibilisierung:** Bei Kontakt der Haut mit Nahrungsmittelrückständen, z. B. bei Kontaktallergien im Haushalt oder durch kontaminierte Gegenstände, kann das Immunsystem ebenfalls sensibilisiert werden.
- **Inhalative Exposition:** Beim Einatmen von Staub oder Aerosolen, die Nahrungsproteine enthalten, kann das Immunsystem ebenfalls allergisch reagieren.

### Genetische und Umweltfaktoren

Das Risiko, eine Nahrungsmittelallergie zu entwickeln, wird durch die genetische Veranlagung beeinflusst. Kinder, deren Eltern oder nahestehende Verwandte Allergien haben, erkranken häufiger. Auch Umweltfaktoren spielen eine Rolle:

- **Frühere Exposition oder Vernachlässigung bestimmter Lebensmittel:** Frühe Einführung oder Verzögerung bestimmter Nahrungsmittel beeinflusst, ob eine Allergie entsteht.
- **Umweltverschmutzung:** Schadstoffe in der Luft können das Immunsystem vorbelasten.
- **Lebensstil und Ernährung:** Eine abwechslungsreiche Ernährung in der frühen Kindheit wird manchmal empfohlen, um allergische Reaktionen zu verhindern.

## Häufige Auslöser

Bestimmte Nahrungsmittel sind bekannte Allergieauslöser, da diese für einen Großteil der Allergien verantwortlich sind, müssen sie in Lebensmitteln gekennzeichnet werden:

- Glutenthaltiges Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, etc.
- Krebstiere: z. B. Krabben, Garnelen, Hummer
- Eier: Eier von Geflügel wie Huhn, Gans, Ente
- Fische: Alle Fischarten, Roggen
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch: Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch etc., Erzeugnisse daraus, einschließlich Laktose
- Schalenfrüchte: Mandel, Hasel-, Wal-, Pecan-, Paranuss, Cashew, Pistazie, Macadamia
- Sellerie: einschließlich Sellerieknolle, Blätter, Samen.
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite: in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l.
- Lupinen
- Weichtiere: z. B. Austern, Muscheln und Schnecken.

## Diagnose

Die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie ist ein wichtiger Schritt, um festzustellen, ob und auf welche Lebensmittel eine Überreaktion des Immunsystems besteht. Dabei verfolgt man einen systematischen Ansatz, um die Ursachen zu identifizieren und unnötige Eliminationsdiäten zu vermeiden.

### Anamnese

Der Diagnostik beginnt mit einer ausführlichen Anamnese. Dabei werden die Symptome, deren Zeitpunkt, Häufigkeit und Schweregrad erfasst. Es ist wichtig, einen Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen, in dem alle aufgenommenen Speisen, Getränke, Beschwerden und Medikamente dokumentiert werden. So lassen sich Muster erkennen, die auf bestimmte Auslöser hindeuten. Außerdem fragt der Arzt nach Familienanamnese, allergischen Erkrankungen und Umweltfaktoren.

### Hauttest - Prick-Test

Der Haut-Prick-Test ist eine häufig genutzte Methode. Dabei werden kleine Mengen allergener Substanzen in die oberste Hautschicht eingestochen. Bei einer Allergie reagiert die Haut mit einer örtlichen Quaddelbildung. Der Test ist schnell und einfach bei Verdacht auf IgE-vermittelte Allergien.

### Laboruntersuchungen

Bluttests, insbesondere der spezifische IgE-Test, messen die Konzentration der allergieauslösenden Antikörper im Blut. Hohe Werte deuten auf eine Sensibilisierung hin, allerdings ist dies kein Beweis für eine klinisch relevante Allergie. Deshalb werden diese Ergebnisse stets im Zusammenhang mit der Anamnese interpretiert.

### Oraler Provokationstest

Hierbei wird das verdächtige Lebensmittel in kleinen Dosen unter ärztlicher Aufsicht verabreicht. Die Reaktion wird beobachtet, um sicher festzustellen, ob eine tatsächliche Allergie vorliegt. Dieser Test ist jedoch ressourcenintensiv und darf nur in spezialisierter Umgebung durchgeführt werden.

## Allergiediagnostik: Vorsicht bei unseriösen Allergietests

### Welche Verfahren sind wissenschaftlich nicht anerkannt?

Zusätzlich zu anerkannten Methoden werden Ihnen häufig Verfahren angeboten, die versprechen, Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten zu erkennen. Es ist entscheidend zu wissen: Diese Methoden sind wissenschaftlich nicht anerkannt. Sie sind kein Ersatz für eine fundierte medizinische Diagnose, da die wissenschaftliche Validierung fehlt.

### Zu diesen ungeeigneten und nicht validierten Methoden gehören zum Beispiel:

- **IgG- oder IgG4-Bluttests gegen Nahrungsmittel:** Diese messen Antikörper, die der Körper als normale Reaktion auf den Kontakt mit Lebensmitteln bildet. Erhöhte Werte bedeuten meist nur, dass Sie das Lebensmittel kürzlich gegessen haben, und sind kein Beweis für eine Allergie oder Unverträglichkeit.
- **Haaranalysen:** Die Untersuchung von Haarproben kann keine zuverlässigen Aussagen über allergische Erkrankungen treffen.
- **Iridologie (Augendiagnose):** Die Iris-Untersuchung zur Diagnose von Allergien ist nicht belegt.
- **Kinesiologie (Muskeltests):** Der angebliche Zusammenhang zwischen Muskelschwäche und Unverträglichkeiten ist wissenschaftlich widerlegt.
- **Spezielle In-vitro-Tests:** Hierzu zählt unter anderem der **ALCAT-Test** oder ähnliche Verfahren, die zelluläre Reaktionen im Blut messen wollen, deren Aussagekraft jedoch nicht belegt ist.

Der entscheidende Mangel all dieser Verfahren: Sie liefern **keine fundierten und reproduzierbaren Beweise** dafür, dass sie in der Lage sind, eine Allergie oder Unverträglichkeit zuverlässig festzustellen. Sie beruhen meist auf wissenschaftlich nicht belegten Annahmen.

### Die Risiken unzuverlässiger Tests

Wenn Sie sich auf diese unbewiesenen Tests verlassen, besteht ein erhebliches Risiko, das Ihre Gesundheit und Lebensqualität negativ beeinflussen kann.

#### Falsch-positive Ergebnisse und unnötige Einschränkungen

Diese Tests liefern häufig falsch-positive Ergebnisse. Das bedeutet, sie zeigen Ihnen fälschlicherweise eine Allergie oder Unverträglichkeit an, obwohl medizinisch keine vorliegt. Die Konsequenz: Sie beginnen mit einer unnötigen Eliminationsdiät.

- **Reduzierte Lebensqualität:** Der unbegründete Verzicht auf Lebensmittel schränkt Sie im Alltag und im sozialen Leben stark ein.
- **Gefahr von Nährstoffmangel:** Wenn Sie ganze Lebensmittelgruppen ohne medizinischen Grund weglassen ohne passende Alternativen zu finden, riskieren Sie einen Mangel an wichtigen Nährstoffen.

#### Übersehen einer echten Allergie

Das Gegenteil ist ebenso gefährlich: Die Tests können eine tatsächliche, potenziell gefährliche Allergie übersehen (falsch-negatives Ergebnis). Wenn Sie sich auf das Ergebnis eines solchen unbewiesenen Tests verlassen, wiegen Sie sich in falscher Sicherheit. Dies kann dazu führen, dass Sie die notwendige Vorsicht im Alltag vernachlässigen und womöglich eine schwere allergische Reaktion riskieren.

### Die dringende Empfehlung

Nicht jeder Test, der angeboten wird, liefert auch ein sicheres Ergebnis. Um falsche Diagnosen und damit verbundene Gesundheitsrisiken zu vermeiden, empfehlen Experten dringend eine medizinisch begleitete Diagnostik.

Der Arzt kombiniert die Erfahrungen aus dem Alltag (Anamnese) mit präzisen, fachlichen Untersuchungen. Das ist der einzige Weg, um unnötige Einschränkungen beim Essen zu vermeiden und gleichzeitig für deine Sicherheit zu sorgen.

## Kreuzallergien

Eine Kreuzallergie ist eine häufige Begleiterscheinung der primären Allergie vom Typ I. Sie tritt auf, wenn Ihr Immunsystem (insbesondere die Antikörper) Proteine aus zwei unterschiedlichen Quellen, meist Pollen und Nahrungsmittel, fälschlicherweise für identisch hält.

### Der Mechanismus der molekularen Ähnlichkeit

Der Schlüssel zur Kreuzallergie liegt in der Ähnlichkeit. Fast alle Allergene sind Proteine. Wenn sich die Strukturen bestimmter Proteine sich ähneln, können die vom Körper gebildeten IgE-Antikörper sie nicht klar voneinander unterscheiden.

- **Der Irrtum:** Die Antikörper, die zur Bekämpfung des Pollen-Proteins gebildet wurden, binden auch an das ähnliche Frucht-Protein.
- **Die Reaktion:** Diese Bindung führt zur Aktivierung von Mastzellen und zur Freisetzung von Entzündungsstoffen wie Histamin, was die allergischen Symptome auslöst.
- **Verzögerte Nahrungsmittelallergie:** Kreuzallergien treten meist erst auf, nachdem eine Sensibilisierung (z. B. Heuschnupfen) bereits seit längerer Zeit besteht.

### Das Oral-Allergie-Syndrom (OAS)

Die häufigste und typischste Erscheinungsform der pollenassoziierten Kreuzallergie ist das Oral-Allergie-Syndrom. Dies ist in der Regel auf leichte, örtliche Beschwerden beschränkt, da die Allergene meist schnell durch Speichel und Magensäure zerstört werden und den Darm nicht erreichen.

### Typische Symptome des OAS:

- **Juckreiz und Kribbeln** unmittelbar beim Verzehr im Mundraum, Zunge, Gaumen oder Rachen.
- **Leichte Schwellungen** der Lippen oder des Gaumens.
- Gelegentlich **Kratzen im Hals** oder ein Kloßgefühl.

Obwohl das OAS meist harmlos ist, kann eine stärkere Reaktion auftreten. Dies ist besonders dann der Fall, wenn das kreuzreagierende Protein hitzestabil ist oder wenn das primäre Allergen hochpotent ist.

### Tabelle der häufigsten Kreuzallergien

Hauptauslöser	Kreuzreaktion	Lebensmittel (Beispiele)	Typische Reaktion (OAS)
Birkenpollen	Bet v 1-verwandte Proteine	Kernobst, Nüsse, Steinobst, Mandel, Sellerie	Jucken/Kribbeln im Mund, leichte Schwellung
Gräserpollen	Gräser-Proteine	Getreide, Tomate	Meist milde OAS-Symptome
Beifußpollen	Gewürzproteine	Doldenblütler, Kamille, Sonnenblumenkerne	OAS, (etwas stärker) oder leichte Hautreaktionen
Latex	Hevein-verwandte Proteine	Banane, Kiwi, Avocado, Esskastanie	OAS oder Magen-Darm-Beschwerden
Hausstaubmilben	Tropomyosin	Garnelen, Krabben, Hummer (andere Schalentiere)	Kann zu starken systemischen Reaktionen führen
Vogelfedern	Alpha-Livetin	Eigelb (weniger das Eiklar)	Atemwegssymptome oder Hautreaktionen
Nickel	Nickel-haltige Enzyme	Hülsenfrüchte, Kakao, Vollkornprodukte	Hautsymptome (bei hohem Verzehr)

## Die wichtigsten Kreuzreaktions-Ketten

### Birkenpollen-Assoziierte Allergien (Bet v 1-Familie)

Dies ist die häufigste Kreuzallergie in den nördlichen Breitengraden. Die Reaktion wird durch Proteine ausgelöst, die dem Hauptallergen der Birke (Bet v 1) ähneln.

- **Früchte und Gemüse:** Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Nektarine, Pflaume, Haselnuss, Mandel, Walnuss, Karotte, Sellerie, rohe Kartoffel.
- **Wichtig:** Oft reagieren Betroffene nur auf die **rohe** Form dieser Lebensmittel.

### Gräserpollen-Assoziierte Allergien

- **Nahrungsmittel:** Mehl (Weizen, Roggen), Tomaten, Erbsen, Soja, sowie in seltenen Fällen Erdnüsse und Hülsenfrüchte.
- **Beachte:** Kreuzreaktionen zwischen Gräsern und Nahrungsmitteln sind seltener und klinisch oft weniger relevant als die Birkenpollen-Assoziationen.

### Beifußpollen-Assoziierte Allergien (CCD-Familie)

Die Beifuß-Kreuzallergie ist bekannt für die Assoziation mit Gewürzen und Wurzelgemüse. Man spricht hierbei oft vom **Sellerie-Karotte-Beifuß-Gewürz-Syndrom**.

- **Nahrungsmittel/Gewürze:** Sellerie, Karotte, Anis, Curry, Petersilie, Kümmel, Koriander, Paprika.

### Latex-Assoziierte Allergien (Latex-Frucht-Syndrom)

Menschen, die auf Latex (Naturkautschuk) allergisch reagieren, können eine Kreuzallergie auf bestimmte tropische Früchte entwickeln, da die Proteine in beiden Quellen (z. B. Hevein) ähnlich sind.

- **Früchte:** Banane, Avocado, Kiwi, Esskastanie (Marone), Papaya.

### Tipps für den Alltag und die Verträglichkeit

Bei einer Kreuzallergie gibt es glücklicherweise oft Möglichkeiten, die Verträglichkeit des Lebensmittels zu verbessern, allerdings ist dies **nicht in jedem Fall** möglich, es sollte **individuell** und unter **ärztlicher Aufsicht getestet** werden.

#### Tipps zur Verbesserung der Verträglichkeit (Hitzeempfindliche Allergene)

- **Hitzebehandlung:** Die meisten Pollen-assoziierten Allergene sind **thermolabil**, das heißt, sie werden durch Hitze zerstört. Daher ist es wahrscheinlich, dass Sie das Lebensmittel vertragen, wenn es stark erhitzt wurde.
- **Schälen:** Da die Allergene oft in der Schale konzentriert sind, kann das **gründliche Schälen** von Obst und Gemüse die Reaktion deutlich mildern.
- **Dosen und Sorte:** Manche Allergiker vertragen alte Apfelsorten besser als neue Züchtungen.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Tipps gelten **nicht** für hitzestabile Allergene. **Bei der geringsten Unsicherheit oder bei bekannter schwerer Reaktion auf das Allergen, verzichten Sie bitte auf das Nahrungsmittel.**

### Weiteres Selbstmanagement

- **Symptomtagebuch führen:** Notieren Sie, welche Lebensmittel Sie wann gegessen haben und welche Symptome aufgetreten sind. Dies hilft dem Arzt bei der genauen Identifizierung der Kreuzreaktionen.
- **Vorsicht in der Pollensaison:** Viele Menschen reagieren auf die kreuzreagierenden Nahrungsmittel während der Haupt-Pollenflugzeit **stärker** als außerhalb der Saison.
- **Medizinische Abklärung:** Die Behandlung der primären Allergie (z. B. eine Immuntherapie gegen Birkenpollen) kann oft zur **Reduktion der Kreuzreaktivität** führen. Besprechen Sie diese Option mit Ihrem Allergologen.

Wenn Sie unsicher sind, ob ein Lebensmittel eine Kreuzreaktion auslösen kann, sollte immer die **ärztliche Abklärung** oder ein **kontrollierter Verzehrtest** unter Aufsicht erfolgen.

## Allergien verstehen und behandeln: Sicher im Alltag

### Was passiert bei einer Allergie?

Eine Allergie bedeutet, dass Ihr **Immunsystem** auf bestimmte Stoffe, die eigentlich harmlos sind, **überreagiert**. Diese Auslöser nennt man **Allergene** – zum Beispiel Pollen, Tierhaare oder Lebensmittel wie Erdnüsse.

Die Reaktion des Körpers kann sich unterschiedlich äußern. Häufig treten Beschwerden wie juckende Augen, Niesen, eine laufende Nase oder Hautausschläge auf. In seltenen Fällen sind auch schwerwiegende Reaktionen wie Atemnot möglich.

Glücklicherweise gibt es verschiedene **Behandlungsmöglichkeiten**, damit Allergien Ihren Alltag nicht unnötig einschränken.

### Strategie 1: Allergene vermeiden

Der wichtigste und effektivste Schritt ist die **Allergenkarenz**, also das **Meiden der Auslöser**. Wenn Sie wissen, auf welche Stoffe Sie allergisch reagieren, sollten Sie diese so gut wie möglich vermeiden.

- **Bei Nahrungsmittelallergien:** bedeutet das, die betreffenden Lebensmittel konsequent vom Speiseplan zu streichen.
- **Bei Pollenallergien:** kann das bedeuten, in Zeiten starker Belastung Aktivitäten im Freien zu reduzieren und Fenster geschlossen zu halten.

Durch das Meiden der Allergene können Sie **schwerwiegende Reaktionen** am besten verhindern.

### Strategie 2: Beschwerden lindern mit Medikamenten

Viele Allergien lassen sich gut mit Medikamenten behandeln, die die Symptome schnell lindern:

- **Antihistaminika:** Diese sind als Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen erhältlich und können helfen, Juckreiz, Niesen und Hautausschläge zu reduzieren.
- **Weitere Mittel:** Je nach Art der Beschwerden kommen auch kortisonhaltige Nasensprays oder andere entzündungshemmende Präparate infrage.

Diese Medikamente **unterdrücken die Reaktion** des Immunsystems oder lindern die Folgen der ausgelösten Entzündung. Nehmen Sie diese Mittel stets **nach Anweisung Ihres Arztes** ein, um die beste Wirkung zu erzielen und Nebenwirkungen zu vermeiden.

### Strategie 3: Die Ursache behandeln (Immuntherapie)

In bestimmten Fällen, vor allem bei Heuschnupfen oder Tierhaarallergien, kann eine spezielle Behandlung helfen, die sogenannte **Allergie-Immuntherapie** (auch Hyposensibilisierung genannt).

Dabei wird Ihr Körper über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate bis Jahre) schrittweise an das Allergen **gewöhnt**. Das Allergen wird Ihnen entweder als Spritze unter die Haut gegeben oder als Tablette/Tropfen unter die Zunge gelegt. Das Ziel ist, dass das Immunsystem **Toleranz entwickelt** und die Allergie dauerhaft weniger schlimm wird.

### Vorbereitung für den Notfall

Bei Menschen mit **schweren Allergien** ist es ratsam, einen **Notfallplan** zu besitzen. Dieser beinhaltet meist einen **Adrenalin-Autoinjektor** (eine lebensrettende Spritze), die bei einer sehr schweren allergischen Reaktion (Anaphylaxie) schnell angewendet werden muss. Es ist wichtig, dass Sie wissen, wann und wie Sie diese Spritze richtig benutzen.

**Zusammenfassend:** Allergien sind gut behandelbar. Durch das Meiden der Auslöser, die gezielte Linderung der Symptome und bei Bedarf eine Immuntherapie können Sie Ihr Leben mit Allergien sicherer und angenehmer gestalten.

## Selbstmanagement bei Nahrungsmittelallergien

### Konsequente Vermeidung der Auslöser

Die wichtigste Schutzmaßnahme ist die **konsequente Vermeidung** des Allergens (des bekannten Auslösers) so weit wie möglich.

- **Einkaufen und Zuhause:** Lesen Sie stets sorgfältig die Zutatenlisten auf verpackten Lebensmitteln. Scheuen Sie sich nicht, bei Unsicherheiten direkten Kontakt zu den Herstellern aufzunehmen.
- **Auswärts essen:** In Restaurants oder Bäckereien ist es unerlässlich, das Personal eindringlich auf Ihre Allergie hinzuweisen und nach den genauen Zubereitungsarten zu fragen, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

### Wissen über Symptome und richtiges Handeln

Informieren und schulen Sie sich umfassend, um eine allergische Reaktion frühzeitig zu erkennen.

- **Warnzeichen erkennen:** Dazu gehört das Erkennen erster Anzeichen wie Hautausschlag, Kribbeln im Mund, Atembeschwerden oder Magen-Darm-Probleme.
- **Wissen, wann Hilfe nötig ist:** Sie müssen sicher wissen, **wann** Sie umgehend ärztliche Hilfe alarmieren müssen (Notruf 112).

### Notfallplan und Notfallmedikamente

Jede Person mit dem Risiko für **schwere allergische Reaktionen (Anaphylaxie)** muss vorbereitet sein:

- **Notfallausrüstung:** Führen Sie Ihre Notfallmedikamente immer bei sich. Die Ausrüstung muss mindestens einen **Adrenalin-Autoinjektor** (die lebensrettende Spritze) enthalten.
- **Anwendung üben:** Es ist notwendig, die **richtige Anwendung** des Autoinjektors regelmäßig zu üben. Schulungen, beispielsweise durch spezialisierte Organisationen wie den Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB), helfen dabei, im Ernstfall schnell und korrekt zu reagieren.
- **Notfallplan:** Halten Sie einen individuellen Plan bereit, der **alle notwendigen Schritte** (Symptome erkennen, Adrenalin spritzen, Rettungsdienst alarmieren) klar beschreibt.

### Umgang im Alltag und psychosoziale Unterstützung

Um sicher zu leben, ist es wichtig, die Allergie offen zu kommunizieren und auch auf das seelische Wohl zu achten.

- **Kommunikation:** Informieren Sie Ihr Umfeld – Familie, Freunde, Lehrer, Erzieher – detailliert über Ihre Allergie und den Notfallplan.
- **Organisation:** Organisieren Sie Ihre Nahrungssicherheit, indem Sie bei Ausflügen oder auf Reisen eigene, sichere Lebensmittel mitnehmen.
- **Emotionale Belastung:** Eine Nahrungsmittelallergie kann das tägliche Leben stark belasten. Scheuen Sie sich nicht, **emotionale Belastungen** anzusprechen. Der Austausch in **Selbsthilfegruppen** oder die Unterstützung durch psychosoziale Beratungsstellen kann Ängste mindern und den Umgang mit der Erkrankung erleichtern.

Ein kompetentes Selbstmanagement, in enger Zusammenarbeit mit Ihren Ärzten, stärkt Ihr Selbstvertrauen und minimiert Risiken entscheidend.

## Psychosoziale Aspekte

Über die rein medizinischen Fakten hinaus beeinflusst eine Nahrungsmittelallergie oft jede Entscheidung des Tages. Diese ständige „Abrufbereitschaft“ führt bei vielen Betroffenen zu einer mentalen Erschöpfung. Es ist die Angst vor dem Unvorhersehbaren: Ein falsch beschriftetes Etikett, eine unbedachte Zutat im Restaurant oder die Sorge, bei einer Einladung als „schwieriger Gast“ wahrgenommen zu werden. Solche Situationen erzeugen einen enormen sozialen Druck, der oft dazu führt, dass sich Betroffene lieber zurückziehen, als das Risiko einer peinlichen oder gefährlichen Situation einzugehen.

Besonders in der Pubertät wird die Allergie zur Zerreißprobe. Jugendliche möchten dazugehören und nicht durch Notfallssets oder Sonderwünsche auffallen. Hier entstehen oft Konflikte zwischen dem natürlichen Wunsch nach Autonomie und der notwendigen Vorsicht. Auch für Partner oder enge Freunde bedeutet die Diagnose eine Umstellung; sie müssen lernen, die Gefahr ernst zu nehmen, ohne die betroffene Person durch übermäßige Ängstlichkeit einzuengen.

Genau hier setzt die psychosoziale Unterstützung an: Es geht nicht nur darum, die Angst zu verwalten, sondern das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen. In Beratungsgesprächen lernen Sie, wie Sie souverän mit Ihrem Umfeld kommunizieren, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Sie entwickeln Strategien, um Notfallsituationen mental durchzuspielen und dadurch an Sicherheit zu gewinnen. Eine starke psychische Basis ist der beste Schutz, um trotz Einschränkungen ein freies und selbstbestimmtes Leben zu führen.

## Quellen

- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI), Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA), Österreichische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (ÖGAI), Schweizerische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (SGAI). (2025). *S2k-Leitlinie Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien* (AWMF-Registernummer: 061-031). AWMF. [https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-031l\\_S2k\\_Management\\_IgE-vermittelter\\_Nahrungsmittelallergien\\_2025-02-verlaengert.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-031l_S2k_Management_IgE-vermittelter_Nahrungsmittelallergien_2025-02-verlaengert.pdf)
- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI), Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG), Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA), u. a. (2021). *S2k-Leitlinie Akuttherapie und Management der Anaphylaxie* (AWMF-Registernummer: 061-025). AWMF. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/061-025>
- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). (2009). *Leitlinie: Keine Empfehlung für IgG- und IgG4-Bestimmungen gegen Nahrungsmittel*. *Allergo Journal*, 18(4), 267–273.