

Im Sommer können Insektenstiche oder Pollenflug die Zeit im Freien trüben.



Ein Sommer ohne Allergie-Sorgen

Tipps. Was moderne Hitzestifte bei Insektenstichreaktionen bringen, welche Pflanzenallergene jetzt in der Luft liegen und warum Stadtbegrünungsprojekte nicht immer Allergiker-freundlich sind.

Von M. Patsalidis, U. Krestel

In den heimischen Freibädern wird dieser Tage laufend mit Coolpacks und Essigwickeln hantiert: Es gilt, Bienen- und auch Wespenstiche bei Jung und Alt zu versorgen. „In den meisten Fällen kommt es zu einer normalen Stichreaktion“, weiß die Allergologin Erika Jensen-Jarolim. „Es entsteht ein Dippel, der etwas heftiger ist als nach einem Gelsenstich.“ Wobei die Schwellung bei Bienen- und Wespenstichen tiefer geht und das Gewebe bis zum nächsten Tag verhärtet und stark juckt.

Folgt auf einen Stich eine große lokale Hautreaktion, „kann eventuell eine Sensibilisierung vorliegen, die in Richtung Allergie geht, aber noch nicht gefährlich ist“.

Test schafft Klarheit

Umfangreiche Schwellungen sollten mit Antihistaminika oder Cortison-Tabletten behandelt werden. „Wichtig ist, danach einen Allergietest zu machen“, betont Jensen-Jarolim. Bei heftigeren allergischen Stichreaktionen kommt es zu generalisierten Hautausschlägen, Quaddeln und Nesselausschlägen am ganzen Körper. Die gefährlichste allergische Stufe ist der anaphylaktische Schock. Die Symptome können bis hin zur Bewusstlosigkeit reichen. Zwischen drei und vier Prozent der Bevölkerung zeigen eine solche schwere, lebensbedrohliche Reaktion nach einem Bienen- oder Wespenstich. Pro Jahr sterben in Österreich im Schnitt zwei Menschen an den Folgen.

Ein anaphylaktischer Schock ist immer ein Notfall. Jensen-Jarolim: „Allergiker sollten für solche Fälle ihre



„Hitze kann den Körper enorm strapazieren. Allergiesymptome verstärken die Belastung.“

Katharina Bastl
Allergien-Expertin
MEDUNI WIEN

Notfallmedikamente – vor allem einen lebensrettenden Adrenalin-Autoinjektor – mitführen.“ Wichtig sei, dass Betroffene ein Umgang mit dem Autoinjektor geschult werden.

Stiche im Mund oder Rachenraum können auch für Nicht-Allergiker lebensbedrohlich werden, weil es an den Schleimhäuten zu stärkeren Schwellungen kommt, erklärt Jensen-Jarolim: „Weswegen ich empfehle, in solchen Fällen den Notarzt zu rufen.“

Langfristig kann man einer Bienen- und Wespenallergie mit einer Allergen-Immuntherapie beikommen. Durch Verabreichung von steigenden Mengen des Allergens entwi-

ckelt der Körper eine Toleranz, allergische Reaktionen nehmen ab. Bei herkömmlichen Stichreaktionen, insbesondere nach Mückenstichen, können moderne Hitzestifte, auch thermische Stichheiler genannt, Schwellungen und Juckreiz effektiv lindern.

Allergiestress bei Hitze

Im Sommer haben auch manche Pflanzenallergene Hochsaison. „An sonnigen Tagen mit starkem Wind kommt es durch das verstärkte Aufwirbeln der Pollenkörner zu hohen Belastungen“, sagt Markus Berger, Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes. Während der im Sommer häufigen

Wärmegewitter am Nachmittag bzw. Abend kann ein besonderes Phänomen beobachtet werden: das Gewitter-Asthma. Blitzaktivität und andere Gewitterbedingungen sorgen für vermehrtes Aufplatzen und Zerbröseln von Pollenkörnern. Dadurch werden mehr Allergen-Fragmente in die Luft entlassen, die tiefer in die Atemwege eindringen.

Nach einer intensiven Gräserblüte der heimischen Arten im Frühling blühen nun Gräser, die gut mit Hitze und Trockenheit zurecht kommen. „Wärmeliebende Gräser, die ursprünglich im Süden Europas beheimatet waren, fühlen sich aufgrund des Klimawandels zunehmend bei uns wohl“, erklärt Katharina Bastl vom Pollenservice Wien der Med-Uni Wien. „Zwar liegen die Spitzenwerte beim Gräserpollenflug hinter uns. Wer schon bei geringer Pollenbelastung mit Symptomen reagiert, leidet aber auch jetzt noch.“

Der steigenden Zahl der Hitzetage versucht man in urbanen Gebieten mit Stadtbegrünungsprojekten beizukommen. „Das ist begrüßenswert, Verbesserungspotenzial gibt es bei der Auswahl der verwendeten Pflanzen“, sagt Bastl. Besonders häufig werden Ziergräser wie Reit- oder Lampenputzergras gesetzt, die auch im Sommer blühen.

Die aktuelle Hitze bereitet Allergikern zusätzlich Stress. „Hitze kann den Körper enorm strapazieren. Kommen Allergiesymptome dazu, verstärkt sich die Belastung“, erklärt Bastl. Lange Sonneneinstrahlung bei hohen Temperaturen führt laut Berger auch zur vermehrten Bildung des Treibhausgases Ozon, welches die Beschwerden befeuern kann.

Stiche umgehen, Allergie lindern

Schutz

Nie nach Wespen oder Bienen schlagen. Nicht aus einer undurchsichtigen Dose oder Flasche trinken, beim Essen und Trinken im Freien Gläser, Schüsseln usw. abdecken. Keine starken Parfüms oder Rasierwasser auftragen, das zieht Wespen an. Auf Blumenwiesen nicht barfuß laufen.

Notfälle

Luftnot, Rötung am ganzen Körper, Schluck- und/oder Sprechbeschwerden, Schwellungen in Gesicht, Hals, Lippen oder Zunge und Kaltschweißigkeit sind immer Anlass, den Notarzt zu verständigen.

30

Prozent

der Österreicher und Österreicherinnen sind Pollen-Allergiker. Durch den Klimawandel hat sich die Pollenflugzeit insgesamt verlängert und fast auf das ganze Jahr ausgedehnt.

Maßnahmen

Im Außenbereich sind FFP2-Masken sowie Meersalzwasserspray für die Nase und befeuchtende Augentropfen ratsam. Daheim sind Pollenschutzgitter für die Fenster und Luftreiniger hilfreich.

Wenn die Sonne unangenehme Hautreaktionen mit sich bringt

Sonnenallergie. Was neuartige Pflanzenpräparate bringen.

Juckende Rötungen und Hautbläschen an sonnenexponierten Körperstellen: „In den lichtreichen Sommermonaten ist die Sonnenallergie für zehn bis 20 Prozent der mitteleuropäischen Bevölkerung ein Thema“, weiß Dermatologin Tamara Kopp. Wobei sich hinter den Symptomen in Wahrheit keine Allergie, sondern eine Überempfindlichkeitsreaktion der Haut auf die UVA-Strahlen verbirgt – die häufigste Form ist die polymorphe Lichtdermatose.

Um Symptome zu minimieren, ist guter Sonnenschutz mit hohem Licht-



Typisch: kleine, erhabene, rote Hautveränderungen.

schutzfaktor und ausgewiesenen UVA-Schutz wichtig. Bei Mallorca-Akne, einer weiteren Unterform, sollte man auf Sonnencremen oder -gele auf Wasser- statt Fettbasis zurückgreifen. Kopp empfiehlt, die Mittagssonne zu meiden

und auf UV-Schutz-Kleidung und Sonnenhüte zu setzen. Vorbeugend haben sich neuere Präparate mit Farnextrakt bewährt. „Das sind Kapseln zur oralen Einnahme mit dem Wirkstoff Polypodium Leucotomos, der die Haut von innen schützen soll.“ Wichtig: Sonnencreme ersetzen die Präparate nicht.

Was hilft akut? „Kühle, feuchte Umschläge, und man sollte raus aus der Sonne.“ After-Sun-Lotionen können den Juckreiz und Rötungen lindern, „noch wirksamer sind entzündungshemmende Salben mit Cortison“.

Marlene Patsalidis