

Oh du **fieser** Tannenbaum!

Alle Jahre wieder begegnet man weihnachtlichen Düften und leckeren Plätzchen. Auch der Christbaum darf nicht fehlen. Doch was für die einen ein Genuss ist, kann für Allergiker zur **Qual** werden.

beim Kontakt mit den lieblichen Substanzen auf. Ob es sich um ein natürliches oder künstlich hergestelltes Aroma handelt, spielt für das allergische Potenzial keine Rolle.

Schöne Bescherung für Lebensmittelallergiker Für sie kann Weihnachten zur bösen Überraschung werden. Printen, Plätzchen, Lebkuchen, Omas Christstollen oder leckerer Glühwein enthalten Allergene, welche der festlichen Stimmung möglicherweise ein Ende setzen. Bereits kleine Mengen von Zutaten und Gewürzen reichen aus, um eine allergische Reaktion zu verursachen. Anis, Kardamom und Zimt zählen zu den „gefährlichen Gewürzen“. Nussallergikern kann Weihnachtsgebäck zum Verhängnis werden. Ferner ist bei Schokoladenprodukten Vorsicht geboten, da auch sie eventuell Spuren von Nüssen in sich tragen.

Vorsicht Kreuzallergie! Hierbei handelt es sich um allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel, die als Folge einer Sensibilität auf Blütenpollen oder Tierhaare resultieren. Pollenal-

ßerhalb des Wohnbereichs aufzustellen oder sich ein Plastikgewächs zuzulegen.

Weihnachten liegt in der Luft Den Hauch von Tanne, Bratapfel, Zimt, Orange & Co. verbinden viele Menschen mit kindlichen Erinnerungen an das Fest der Liebe. Und was wäre diese Zeit ohne Räucherhäppchen, duftende Kerzen und wohlriechende Öle? Doch auch hier verbirgt sich eine Gefahrenquelle für Allergiker. Bei Personen wie Asthmatikern, die ohnehin unter Entzündungen der Atemwege leiden, können die edlen Gerüche eine laufende Nase, Hustenattacken oder Atemnot auslösen. Auch Haut-ekzeme treten unter Umständen

Die festlich geschmückten, duftenden Weihnachtsbäume erfreuen üblicherweise unsere Sinne. Anders ist es bei überempfindlichen Personen: Substanzen wie Harze oder Zedernpollen sind Mitbringsel der Tanne, die bei ihnen Reaktionen wie Augenjucken, Tropfnase oder Kopfschmerzen hervorrufen. Zudem können Quaddeln und juckende Hautrötungen ihre Festtagslaune stark mindern. Auch auf einen mit Schimmelpilzsporen befallenen Baum reagieren Betroffene oft

sensibel. Dagegen hilft die Behandlung mit einem Fungizid. Der Vorgang ist jedoch mit einem hohen Aufwand verbunden. Des Weiteren können Terpene Allergikern die Weihnachtsstimmung vermiesen. Sie befinden sich in den ätherischen Ölen der Pflanze und sind für den charakteristischen Tannenduft verantwortlich. Allergiker sollten aufmerksam ihren Baum auswählen. Zedern sind zu vermeiden, weil viele Menschen auf deren Pollen reagieren. Damit es erst gar nicht zu einem Anfall kommt, ist es für gefährdete Personen ratsam, den Baum au-



© Nataliya Litova / 123rf.com

lergiker sollten sich daher vor Weihnachtsgebäck in Acht nehmen, denn es könnten Kreuzallergien auftreten. Beispielsweise müssen Beifußallergiker die Gewürze Zimt, Anis und Kardamom meiden. Menschen mit primärer Allergie auf Birke sollten bei Nüssen, Mandeln und Äpfeln aufpassen.

Der Körper toleriert nicht alles Eine Allergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte körperfremde Substanzen, die eigentlich unschädlich für den Organismus sind. 1906 wurde der Begriff vom Wiener Kinderarzt Freiherr Clemens von Pirquet festgelegt. Er brachte ihn im Zusammenhang mit der Definition von Energie ins Gespräch, die er als die innere Kraft verstand. Die Allergie bezeichnete er als die Fähigkeit auf körperfremde Substanzen zu reagieren. Allergene sind meist Proteine, die der Körper wie Viren oder Bakterien bekämpft. Fast jeder Stoff kann einen allergischen Anfall verursachen. Es gibt vier verschiedene Arten, wobei die Allergie vom Soforttyp die häufigste Form ist: Beim ersten Kontakt mit den Allergenen bilden B-Zellen Immunglobulin E (IgE)-Antikörper gegen diese

Antigene. Sie setzen sich in der Phase der Sensibilisierung auf die Oberfläche der Mastzellen. Treffen nun die Allergene ein zweites Mal auf den Körper, verbinden sich die IgE-Antikörper mit ihnen. Folglich werden die Mastzellen aktiviert und schützen vermehrt Histamin aus. Dadurch weiten sich die Blutgefäße, Haut und Schleimhäute schwellen an und der Blutdruck fällt ab.

Allergisch gegen Weihnachten Die Reaktion wird in Gang gesetzt, wenn Betroffene mit den spezifischen Allergenen ein zweites Mal in Berührung kommen: Nach dem Biss in den Keks fällt plötzlich die Atmung schwerer und die Zunge kribbelt. Dazu leiden Patienten unter Symptomen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Hautauschlag oder Juckreiz. Im schlimmsten Fall ereignet sich ein anaphylaktischer Schock. Dabei werden bereits nach kurzer Zeit aufgrund des plötzlichen Blutdruckabfalls lebenswichtige Organe wie Herz, Gehirn oder Lunge nicht mehr ausreichend versorgt. Es tritt ein Kreislaufzusammenbruch ein und der Weihnachtsabend endet statt unterm Tannenbaum in der Klinik.

TIPPS FÜR ALLERGIKER

- + Raten Sie Betroffenen, ihr Weihnachtsgebäck und die Schokolade selbst herzustellen.
- + Nüsse können durch Amaranth, Kokosraspeln oder Mandeln ersetzt werden.
- + Einen echten Christbaum sollten Allergiker besser außerhalb der Wohnung aufstellen. Wer dennoch nicht auf den traditionellen Baum im Haus verzichten möchte, kann sich einen Plastikbaum zulegen.
- + Allergiker sollten immer ein Notfallset mit ihren Arzneimitteln parat haben, um eine mögliche Reaktion sofort behandeln zu können.
- + Die beste Therapie ist, erst gar nicht mit den potenziellen Allergenen in Kontakt zu geraten.

Damit Weihnachten keine Qual wird Allergiker, die bereits schwere Attacken erlitten haben, sind angehalten, immer ein Notfallset sowie ihre üblichen Medikamente bei sich zu tragen, zum Beispiel Tabletten mit den Wirkstoffen Cetirizin oder Loratadin. Die Substanzen blockieren über einen Rezeptor die Wirkung des Histamins. Auch wenn deren sedierende Eigenschaften nicht mehr gravierend sind, sollten PTA die Kunden im Beratungsgespräch doch zu einer Einnahme am Abend raten. Zur innerlichen Anwendung eignen sich bereits für Kinder ab einem Jahr Dime-tidentropfen. Zur topischen Behandlung von Hautreaktionen haben sich kortisonhaltige Cremes bewährt. Der Arzt kann bei Bedarf weitere Antihistaminika oder Glukokortikoide verordnen. Die medikamentöse Therapie beim anaphylaktischen Schock besteht aus der Verabreichung von Glukokortikoiden, Adrenalin und Antihistaminika aus dem Notfallset – zusätzlich sollte aber auf jeden Fall der Notarzt gerufen werden. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*