



© pokki / www.fotolia.com

Vorsicht auch bei Kosmetik!

Nicht nur mit Lebensmitteln, sondern auch bei Pflegeprodukten können Pollenallergiker Probleme bekommen. Auf was muss Ihr betroffener Kunde daher beim Essen und bei **Kosmetikprodukten** achten?

Schätzungen zufolge werden etwa 13 Millionen Menschen hier zu Lande von Pollen und Co. gepiesackt. Nicht jeder, der unter Heuschnupfen oder einer anderen Pollenallergie leidet, hat automatisch ein Problem, wenn diese Pflanze in Nahrungsmitteln oder kosmetischen Produkten vorkommen – außer, es besteht eine Sensibilisierung gegen identische Allergenket-

ten. Dann spricht man von einer Kreuzallergie. So hat ein Allergiker gegen Haselstrauchpollen meist auch eine mehr oder minder ausgeprägte Unverträglichkeit gegen Haselnüsse. Nahrungsmittelallergien zeigen sich häufig bei Allergien gegen Baum-, Gras-, Getreide-, Kräuter und Blütenpollen. Bei Hausstaub, Vogelfedern, Rind- und Katzenepithel treten Kreuzallergien eher selten auf.

Nicht alle Obst und Gemüsesorten weglassen Aus übertriebener Vorsicht sämtliche Früchte, Gemüse, Nüsse, Kräuter und Gewürze weitgehend vom Speiseplan zu streichen, ist der falsche Weg. Empfehlen Sie ihren Kunden ein Verträglichkeitstagebuch anzulegen. Hier wird notiert, wie auf die entsprechenden Nahrungsmittel reagiert wird. Das hilft Betroffenen gut weiter, eine in-

dividuelle Lebensmittelauswahl zu treffen. Oft treten allergische Reaktionen verstärkt in der jeweiligen Pollenhochsaison auf. Diese Vorhersagen sind für Allergiker sehr wichtig, denn sie können dann entsprechend handeln. Praktisch hieße das beispielsweise für Outdoor-sportler mit jeweiliger Allergie entweder nach oder im Regen draußen aktiv zu sein. Denn dann ist die Pollenkonzentra-

tion in der Luft deutlich niedriger als bei warmem, windigem Wetter. Alternativ bietet sich, insbesondere in dieser Zeit, das Training zu Hause oder im Fitnessstudio an, um tränende Augen und eine laufende Nase zu verhindern. Auf das Konto der jeweiligen Pollensaison sind demnach auch Nahrungsmittelallergien zu verbuchen. Viele Allergene werden durch Kochen, Backen, Braten oder Dünsten unschädlich gemacht. Besonders Obst und Gemüse sind dann „allergiefreundlich“. Empfehlen Sie Ihren Kunden, Obst etwa drei Minuten zu kochen. So wird beispielsweise Apfelmus oder Pflaumenkompott gut vertragen – frische Früchte hingegen meist schlechter. Gleiches gilt für Marmelade, eingekochtes Obst, Kuchenfüllungen und Fruchtmus. Vorsicht ist geboten bei Smoothies, hier lohnt der individuelle Selbsttest. Bei Äpfeln sind ältere Sorten wie Boskop, Gloster, Goldparmäne oder Gravensteiner oft besser bekömmlich als neuere Sorten wie Cox Orange, Granny Smith, Jonagold oder Golden Delicious. Auch das Schneiden in kleine Stückchen und kurzes Stehen lassen an der Luft zerstört Allergene von Birnen und Äpfeln. Schälen nutzt wenig, weil Allergene damit nicht beseitigt werden. Außerdem gehen mit der Schale wichtige Ballaststoffe verloren. Ähnlich sieht es mit Gemüse aus – sein Allergenpotenzial verliert in der Regel nach einer dreiminütigen Garzeit. Kritischer sieht es dagegen bei Nüssen, Senf, Soja, Sellerie und einigen Gewürzen aus. Ihre Hauptallergene sind hitzestabil und sollten individuell ausgetestet werden. Im Hinblick auf Sojaprodukte werden erfahrungsgemäß fermentierte Erzeugnisse wie Mispaste, Bestandteil asiatischer Suppen, gut vertragen.

Was tun bei Kosmetikprodukten? Aufgrund einer Kreuzallergie lässt sich nicht darauf schließen, dass Pollenallergiker auch gleichzeitig auf Cremes, Lotionen und Co., die mit Nussölen, Kräuter- oder Blütenauszügen hergestellt sind, allergisch reagieren. Haarshampoos, die sofort wieder ausgespült werden, verursachen allgemein die wenigsten allergischen Reaktionen, auch wenn beispielsweise im Blondshampoo Kamillenauszüge enthalten sind. Im Einzelfall ist Vorsicht bei Deos, Parfüms, Cremes, Salben, Körperlotionen und Bodymilk geboten. Duftstoffe wie Eichenmoos (*Evernia prunasti*), Zimtaldehyd (*Cinnamal*), Isoeugenol und Perubalsam (Geruchsstoff) können zur allergischen Reaktion beitragen. Gleiches gilt für Nelken-, Orangen-, Pfefferminz- und Zitronenöl. Auch Hamamelis-, Arnika- und Kamillenblütenextrakte, Schafgarbenkraut, andere Korbblütler, Primin (in Primeln), Lanolin, Propolis, Teebaum- und Rizinusöl können Beschwerden verursachen. Reagiert ein Kunde sehr empfindlich auf Nüsse und Blüten, kann es demnach hilfreich sein, Produkte mit diesen Inhaltsstoffen zumindest in deren Hochsaison zu meiden. Wenig empfehlenswert für Pollenallergiker sind Duftlampen, Inhalationsduschen und ähnliches mit entsprechenden Kräuter- und Blütenessenzen sowie ätherischen Ölen. Sie gelangen über die Atemwege in den Körper und können so unnötig zu Reizungen führen. ■

*Kirsten Metternich,
Journalistin*