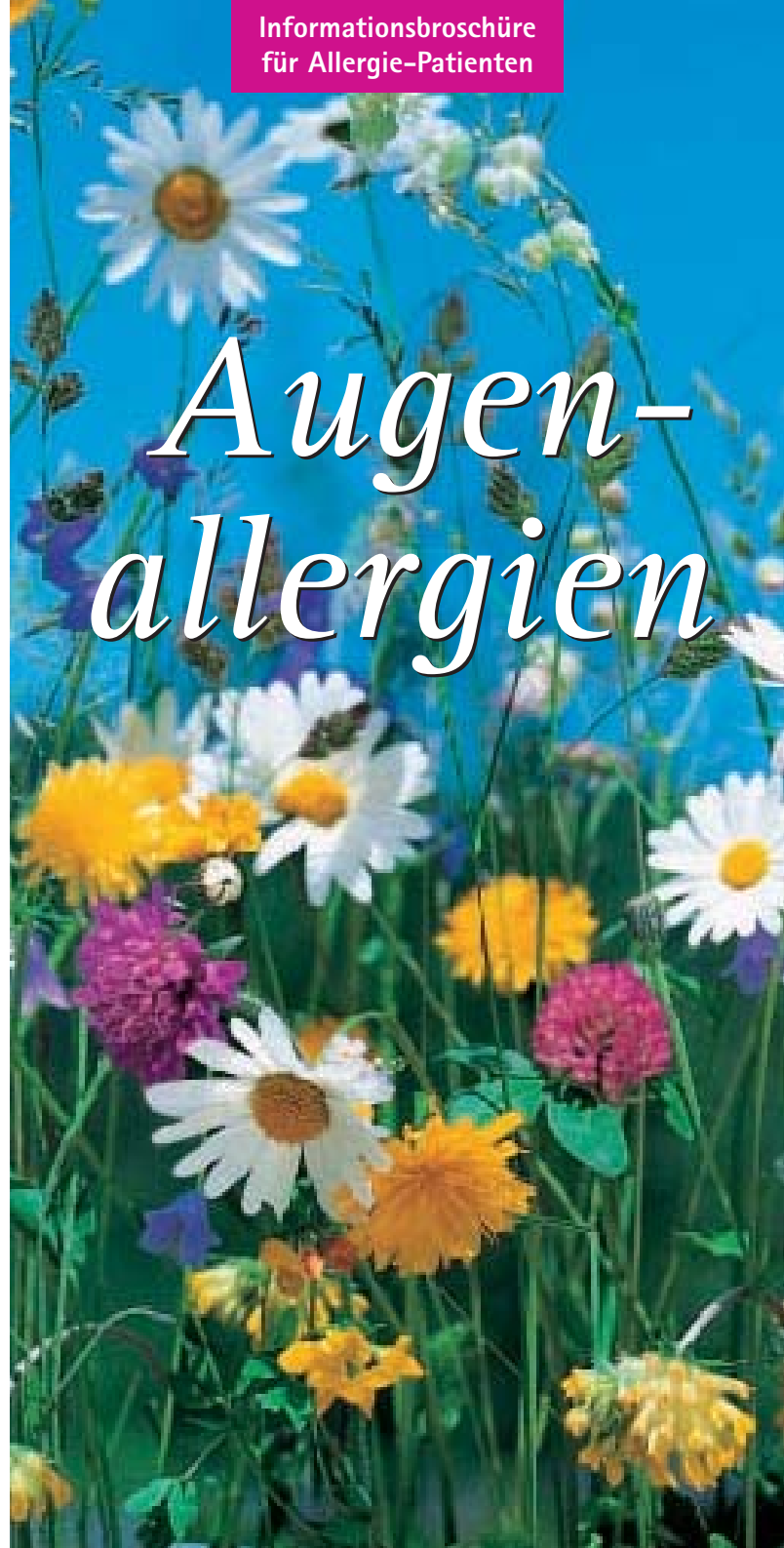


Informationsbroschüre
für Allergie-Patienten

Augen- allergien

Wir wünschen
Ihnen gute Besserung





Liebe Patientin, lieber Patient,

heute leidet fast jeder 4. Bundesbürger unter allergisch bedingten Beschwerden. Die Allergie trifft Kleinkinder ebenso wie Erwachsene. Niemand ist davor gefeit.

Nur jeder dritte Allergiker kennt die tatsächlichen Auslöser seiner Beschwerden. Das ist kein Wunder. Die Ursachen für allergische Reaktionen des Körpers sind sehr verschieden und nehmen insbesondere durch Umweltbelastung, allergieauslösende Substanzen in Nahrung und Arzneimitteln oder durch Chemikalien im Haushalt und am Arbeitsplatz dramatisch zu.

Diese Broschüre will Ihnen helfen, Ihre „Allergie“ zu verstehen und mit ihr umzugehen, damit Sie sich im Alltag besser schützen und bei Bedarf richtig handeln können.

Was ist eine Allergie?	4
Wie entsteht eine allergische Reaktion?	6
Welche Allergien gibt es?	10
Der Heuschnupfen	10
Die Hausstaubmilben-Allergie	14
Allergien gegen Tiere	16
Die Insektenstich-Allergie	18
Die Sonnenallergie	18
Die Nahrungsmittel-Allergie	19
Welche Augenallergien gibt es?	20
Saisonale allergische Konjunktivitis	21
Ganzjährige allergische Konjunktivitis	21
Gigantopapilläre Konjunktivitis	22
Keratokonjunktivitis vernalis	22
Atopische Keratokonjunktivitis	23
Was tun bei Augenallergien?	24
1. Das ausführliche Gespräch mit dem Augenarzt	24
2. Hauttests	24
3. Konjunktivale Provokationstests	24
Die Behandlung der Augenallergien	26
Vasokonstriktoren	26
Antihistaminika	26
Ältere Mastzellstabilisatoren	26
Neuere Mastzellstabilisatoren	27



Was ist eine Allergie?

Kurz gesagt: eine Allergie ist eine überflüssige Abwehrreaktion des Körpers.

Grundsätzlich sind Abwehrreaktionen unseres Körpers nützlich und notwendig. Wir kommen täglich mit vielen Krankheitserregern oder Schadstoffen unserer Umwelt in Berührung: durch Einatmen, über die Nahrung oder durch Hautkontakte. Mit einem hochentwickelten System zur Abwehr der Krankheitserreger oder Schadstoffe, dem Immunsystem, sorgt der Körper dafür, daß diese erkannt und möglichst unschädlich gemacht werden.

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem gegen etwas, gegen das es sich gar nicht wehren müßte. So atmet man normalerweise Blütenpollen und Staubpartikel mit der Luft unbeschadet ein. Die Schleimhäute filtern und scheiden sie einfach wieder aus.

Bei Menschen, die z.B. an einer Pollenallergie (dem Heuschnupfen) leiden, kommt es zu einer Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems – zu einer allergischen Reaktion. Die Folge sind die bekannten Beschwerden wie Schnupfen, Niesreiz, Jucken, Rötung und Anschwellung der Augen.

Neben den Pflanzenpollen können auch Hausstaubmilben, Tierhaare, Obst und andere Nahrungsmittel, Kosmetika, Metalle, Arzneimittel (z.B. Penicillin), Hitze, Kälte und sogar übermäßige Sonnenbestrahlung der Haut Allergien verursachen. Man nennt alle diese Allergieauslöser Allergene oder Antigene.

Heuschnupfen durch Blütenpollen





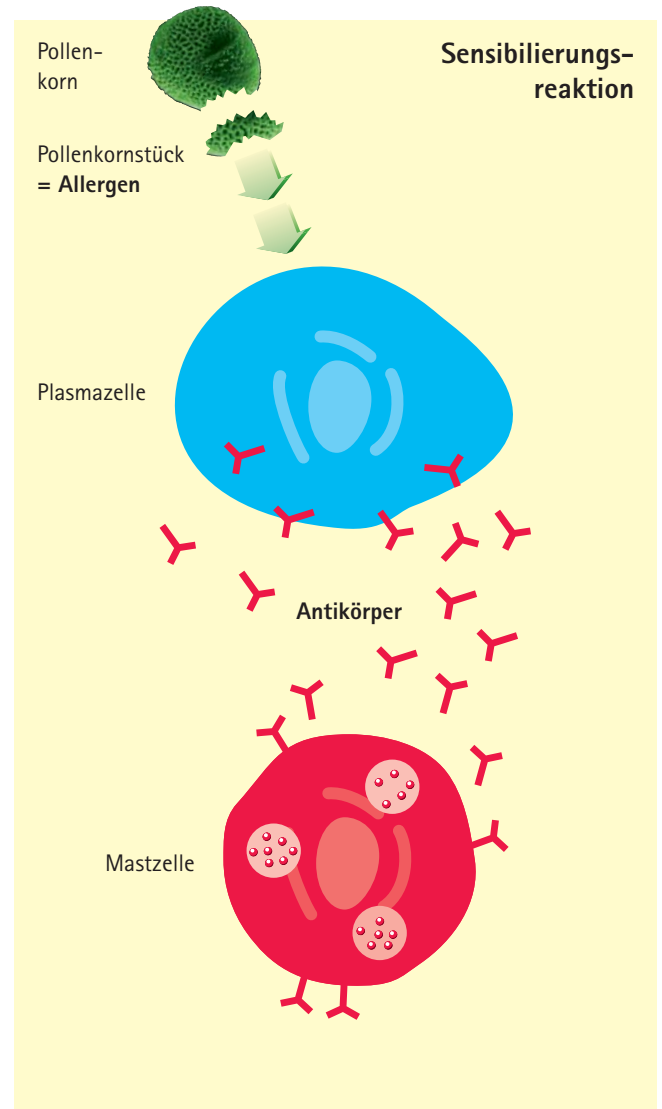
Wie entsteht eine allergische Reaktion?

Um diese Fragen zu beantworten, müssen wir wissen, wie die Immunabwehr funktioniert. Das ist ein äußerst komplexer Vorgang. Er besteht aus: aufspüren, markieren, registrieren und vernichten.

Dringen z.B. Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren in den Körper ein, werden sie zunächst von speziellen Zellen gefunden und als „Feinde“ markiert. Dann werden sie registriert, sozusagen in die Fahndungskartei aufgenommen. Dazu werden Antikörper (Immunglobulin E = IgE) gebildet.

Diese merken sich, wie der Feind aussieht oder aufgebaut ist. Sie verbleiben auch nach dem Immungeschehen im Körper, um für einen späteren Kontakt mit dem Erreger vorbereitet zu sein. Nun schwärmen andere Zellen aus, um die Krankheitserreger zu suchen und zu vernichten. Der Körper zeigt uns das meist mit Schmerzen, Entzündungen und Fieber an.

Bei einer allergischen Reaktion werden nun die falschen Eindringlinge, also z.B. harmlose Blütenpollen, markiert und registriert. Und auch gegen sie werden Antikörper gebildet. Diese erste, Sensibilisierung genannte, Reaktion des Körpers bemerken wir zumeist gar nicht. Aber unser Immunsystem hat jetzt ein Feindbild – die speziellen Blütenpollen.



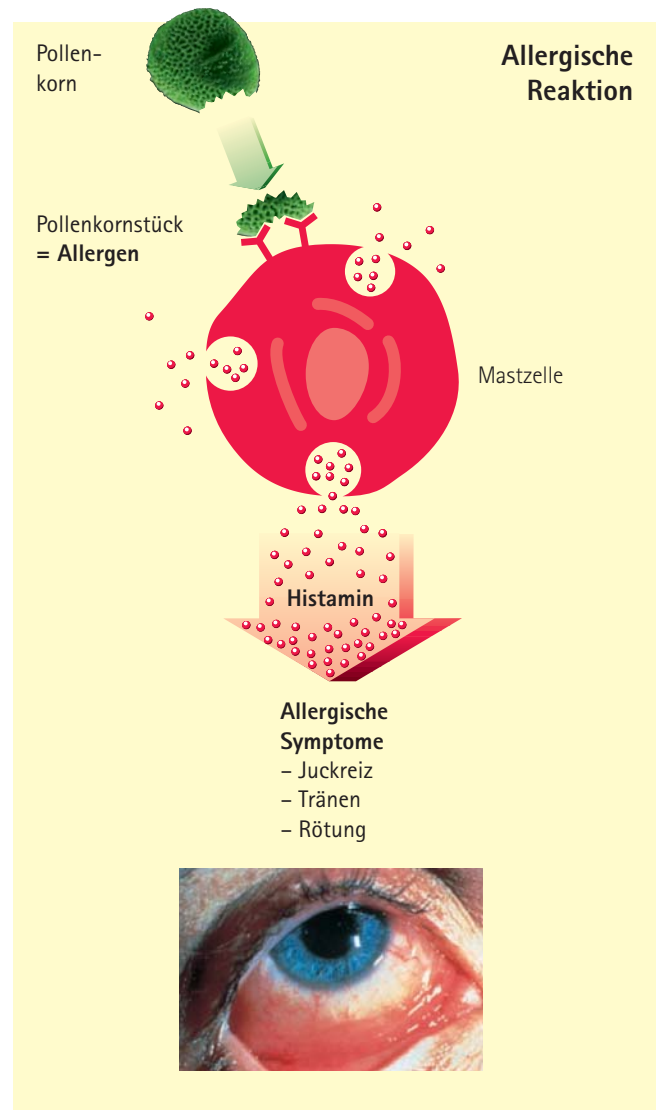


Sobald erneut ein solches Pollenkorn auf die Nasenschleimhaut oder die Augenbindehaut trifft, tritt eine heftige Sofort-Reaktion ein. Die sensibilisierte körpereigene Abwehr setzt aus den sogenannten Mastzellen einen körpereigenen Stoff, das Histamin, frei. Dieses ist es, das die Symptome wie Augenjucken, Tränen, Niesreiz, Schnupfen etc. verursacht, die sich innerhalb von wenigen Minuten bis maximal einer Stunde bemerkbar machen.

Durch das freigesetzte Histamin erweitern sich die Blutgefäße, werden durchlässig und Blutplasma kann austreten. Die Bindehaut der Augen rötet sich, die Augen beginnen zu tränen und zu jucken. Schleimdrüsen sondern vermehrt Schleim ab. Die Nase kribbelt, es kommt zu heftigem Niesreiz und die Nasenschleimhäute schwellen an.

In der Frühphase werden die allergischen Erscheinungen fast ausschließlich durch Histamin ausgelöst. Außer Histamin gibt es nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen weitere Entzündungsverursacher (Mediatoren), die sowohl an den Sofortsymptomen als auch an der sogenannten Spätreaktion 6 bis 12 Stunden nach Allergenkontakt beteiligt sind.

Diese Mediatoren werden gleichzeitig mit Histamin aus den Mastzellen freigesetzt und können zu einem Entzündungsprozess mit chronischen Beschwerden führen.





Welche Allergien gibt es?

Der Heuschnupfen

Der Heuschnupfen, der nicht durch Heu, sondern durch Pflanzenpollen ausgelöst wird, ist nicht nur die bekannteste, sondern auch die am häufigsten vorkommende Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers.

Vom Frühjahr bis zum Spätsommer befinden sich die Pollen von Bäumen, Blumen, Gräsern oder Getreide mit ihren allergieauslösenden Eiweißstoffen in der Luft.

Wie zum Beispiel die Haselnuß-Blüten. Sie übergeben während der Blüte dem Wind ca. 2,5 Millionen Pollen. Dieser kann sie über hunderte von Kilometern tragen, und schon 50 Pollen pro m³ Luft reichen aus, um eine Allergie auszulösen.

Die meisten Heuschnupfen-Patienten reagieren empfindlich auf Gräser- und Getreidepollen. Ihre Blütezeit erstreckt sich in der Regel von Mai bis Juli.



Frühblüher:
Haselnuß-Blüten



Spätblüher:
Gräser und Getreide



Unser Tip

- Bereiten Sie sich auf „Ihre“ Pollen vor. Lassen Sie sich beim Arzt testen, auf welche Pflanzenpollen Sie besonders empfindlich reagieren. **Anhand des abgebildeten Pollenflugkalenders können Sie ersehen, wann „Ihre“ Pollen fliegen.**
- Beachten Sie die aktuelle Pollenflug-information verschiedener Radiosender.
- Meiden Sie in der Blütezeit Wiesen und Felder.
- Schließen Sie die Fenster beim Autofahren und zuhause (vor allem nachts).
- Entfernen Sie durch abendliches Haarewaschen festgesetzte Pollen.
- Wenn möglich: Urlaub im Hochgebirge, an der See oder in Regionen mit anderer Vegetation während der „schlimmsten“ Zeit machen.

Pollenflug	Jan	Feb	März	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep
Haselnuß	■	■	■	■					
Erle		■	■	■					
Weide		■	■	■	■				
Ulme			■	■	■				
Pappel			■	■	■				
Esche			■	■	■				
Birke			■	■	■	■			
Buche			■	■	■				
Eiche				■	■	■	■		
Löwenzahn			■	■	■	■	■	■	■
Gerste					■	■			
Gräser					■	■	■	■	
Holunder					■	■	■	■	
Roggen					■	■	■	■	
Weizen					■	■	■	■	
Hafer					■	■	■	■	
Linde					■	■	■	■	
Gänsefuß					■	■	■	■	■
Mais						■	■	■	■

■ Vor- und Nachblüte

■ Hauptblüte



Die Hausstaubmilben-Allergie

Der bedeutendste Allergieauslöser im Haus ist die Hausstaubmilbe. Der Grund für die Allergie sind allerdings nicht die Tiere selbst, sondern die extrem winzigen Kotbällchen, die sie ausscheiden.

Durch ständigen Kontakt mit diesen winzigen Parasiten, die mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind, kommt es zu Asthma, Schnupfen und Bindehautentzündungen der Augen.

Diese Beschwerden beginnen meist morgens nach dem Aufwachen und können das ganze Jahr über, verstärkt im Herbst und Winter, anhalten. Hausstaubmilben sind nahezu in jedem Haushalt vorhanden und vermehren sich bevorzugt in warmer, feuchter Umgebung.



Hausstaubmilben – die bedeutendsten Allergieauslöser im Haushalt

Unser Tip

- Lüften Sie häufig die Wohnräume gut durch, das senkt die Luftfeuchtigkeit und verschlechtert damit die Wachstumsbedingungen für die Milben.
- Verzichten Sie wenn möglich auf Teppiche oder Teppichböden, Stoffvorhänge und Stoffmöbel.
- Wischen Sie Staub mit einem feuchten Tuch weg. So vermeiden Sie das Staubaufwirbeln.
- Legen Sie Stoff-Kuscheltiere der Kinder gelegentlich für eine Nacht in den Kühlschrank.



Allergien gegen Tiere

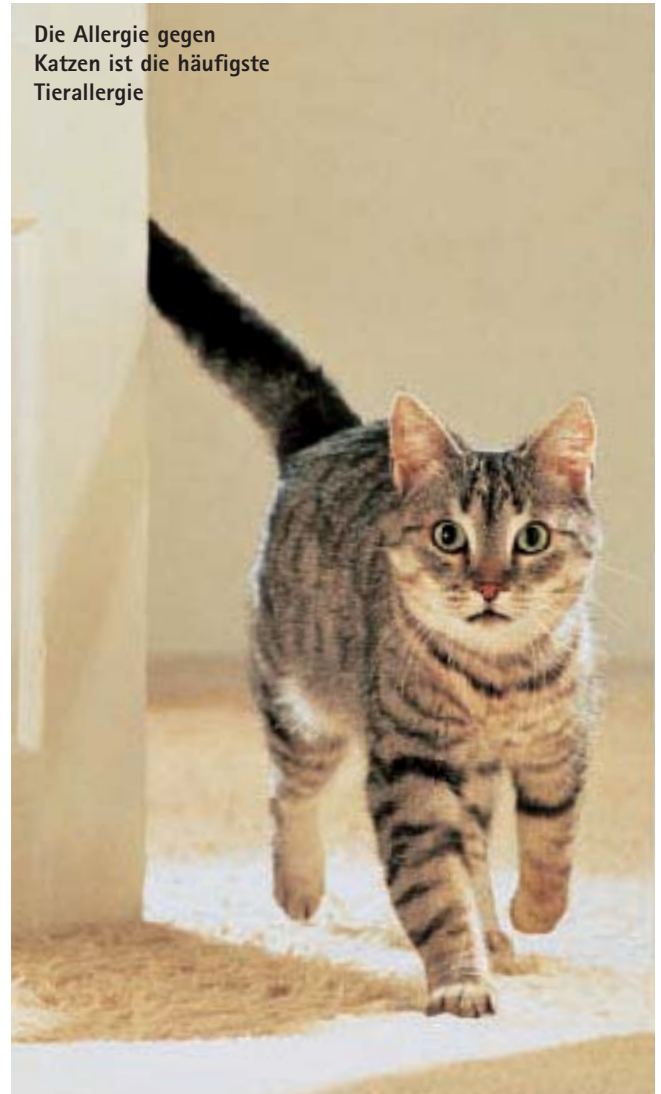
Die häufigste Tierallergie ist die Allergie gegen Katzen. Doch auch andere Tiere können Allergien auslösen. Früher glaubte man, das Fell des Tieres sei das Allergen. Heute weiß man, daß deren Kot-, Urin- und Speichelreste die Ursache sind. Wenn diese auf dem Fell austrocknen und in kleinste Partikel zerfallen, können sie vom Menschen eingeatmet werden und eine Allergie auslösen.

Ist einmal eine Allergie auf ein Haustier nachgewiesen, bleibt meist nichts anderes übrig, als das Tier wegzugeben. Sollten selbst dann die Allergiesymptome noch anhalten, ist eine Sanierung des Haushalts unumgänglich, da sich, besonders bei Katzen, noch deren Allergene im Haus befinden können.

Unser Tip

Minimieren Sie Tierkontakte und halten Sie das Schlafzimmer "tierfrei".

Die Allergie gegen Katzen ist die häufigste Tierallergie





Die Insektenstich-Allergie

Besonders Stiche von Bienen und Wespen, aber auch Stechmücken können am Ort des Einstichs durch ihr Gift allergische Reaktionen auslösen. Dabei kommt es zu mehr oder weniger schmerzhaften, geröteten Schwellungen, die – auch juckend – mehrere Tage dauern können.

Nur etwa 1 Prozent aller Gestochenen reagieren extrem. Bei ihnen kann es zu Nesselsucht, Schwellungen im Gesicht, Durchfall, Erbrechen bis zum Kreislaufkollaps, dem anaphylaktischen Schock, kommen.

Die Sonnenallergie

Die Sonnenallergie ist im Volksmund besser bekannt als „Mallorca-Akne“. Kleine, blaßrote Bläschen, die quälend jucken, zeigen sich auf der Haut. Doch nicht nur die Sonne allein kann die Ursache sein. So können auch Zusatzstoffe von Sonnenschutzmitteln oder Hautcremes die Haut besonders lichtempfindlich machen und eine "Sonnenallergie" beschleunigen. Die erste und wichtigste Maßnahme: die Sonne bis zum Abklingen der Beschwerden konsequent meiden.

Die Nahrungsmittel-Allergie

Ungefähr fünf Prozent der Bundesbürger leiden an Nahrungsmittelallergien. Welches Nahrungsmittel der Auslöser von Symptomen wie z.B. juckender Hautausschlag, plötzliche Atemnot, ein gerötetes oder geschwollenes Gesicht, Übelkeit oder Durchfall ist, kann nur durch systematisches Herausfinden ermittelt werden.

Unser Tip

- Beobachten Sie Ihre Eßgewohnheiten genau.
 - Führen Sie Buch.
- ➔ **Konsequenz: Die Allergieauslöser meiden.**

Bestimmte Nahrungsmittel sind jedoch besonders häufig an Allergien beteiligt. Dazu zählen Hühnereier, Milch, Erdbeeren, Schokolade, Nüsse und Fische.

Hühnereier, Milch, Erdbeeren, Schokolade, Nüsse und Fische können Allergien auslösen





Welche Augenallergien gibt es?

Die Bindehaut des Auges (Konjunktiva) ist die am häufigsten betroffene Körperstelle. Sie ist den Allergenen direkt ausgesetzt. Nur der Lidschlag und der Tränenfilm verhindern das Auftreffen der Allergene auf der Bindehaut.

Bei starker Allergenbelastung ist dieser Schutz unzureichend. Die bekannten Symptome wie Jucken und Tränen der Augen und Fremdkörpergefühl sind äußerst unangenehm. Hinzu kommt eine mehr oder weniger deutliche Rötung der Bindehaut und Lichtscheu, die im Extrem dazu führen kann, daß betroffene Patienten sich am liebsten in dunklen Räumen aufhalten und dunkle Sonnenbrillen tragen.

In schweren Fällen von Augenallergien treten weitere Symptome auf, die einen Augenarztbesuch unumgänglich machen: pflastersteinförmige Erhebungen (Papillen) unter dem Oberlid, Entzündungszeichen am Hornhautrand, Epitheldefekte, Lidschwellungen und Bindehautödeme.

Je nach Art der allergischen Augenerkrankung sind die Symptome verschieden stark ausgeprägt. Am häufigsten treten folgende Augenallergien auf (bei unbekannter Ursache sollten Patienten unbedingt den Augenarzt konsultieren.):

Saisonale allergische Konjunktivitis



Die **saisonale allergische Konjunktivitis** wird durch Pollen von Bäumen, Blüten und Gräsern ausgelöst und tritt dementsprechend saisonal zur Blütezeit auf.

Hier wird nach Frühblüte (Februar/März) und Hauptblüte (Mai/Juni) unterschieden. Welche Pflanzenart wann blüht, entnehmen Sie bitte dem vorne abgedruckten Pollenkalender.

Hauptsymptome der allergischen Konjunktivitis sind Jucken und Tränen der Augen, in schweren Formen auch starke Lichtscheu.

Ganzjährige allergische Konjunktivitis



Die **ganzjährige allergische Konjunktivitis** tritt immer dann mit ähnlicher Symptomatik wie beim Heuschnupfen auf, wenn es zu einer Allergenexposition kommt.

In Frage kommende Allergene sind in erster Linie Schuppen von Tieren (insbes. Katzen) und der Kot von Hausstaubmilben, die sich wiederum von Hautpartikelchen der Menschen ernähren und deshalb besonders in der Bettwäsche (Kopfkissen, Bettdecken, Matratzen) vorkommen.



Gigantopapilläre Konjunktivitis



Die **gigantopapilläre Konjunktivitis** wird meist durch Eiweißablagerungen auf Kontaktlinsen ausgelöst.

Die Bindehaut unterhalb des Oberlides reagiert allergisch und läßt Riesepflastersteine der Bindehaut entstehen, die zu einem heftigen Fremdkörpergefühl führen.

Juckreiz und Augentränen sind auch hier weitere Symptome.

Keratokonjunktivitis vernalis



Keratokonjunktivitis vernalis (Frühjahrskatarrh): die Ursache für diese wahrscheinlich nicht durch Allergene ausgelöste Bindehautentzündung ist noch weitgehend unbekannt.

Es handelt sich dabei aber um eine schwere Form mit starken entzündlichen Prozessen, die das Sehen gefährdet, da die Hornhaut beteiligt ist. Betroffen sind vorrangig männliche Kinder und Jugendliche.

Bei Erwachsenen spricht man bei dieser Krankheit von der atopischen Keratokonjunktivitis. Die Symptome Jucken, Tränen, Lichtscheu und Schleimbildung sind äußerst heftig und bedürfen intensiver Therapie durch den Augenarzt.

Atopische Keratokonjunktivitis



Die **atopische Keratokonjunktivitis** ist im Prinzip die Keratokonjunktivitis vernalis für Erwachsene. Sie ist eine seltene Erkrankung, die vorwiegend junge Männer betrifft.

Sie kann ein Leben lang anhalten. In der Regel zeigt der Patient verdickte und chronisch infizierte Lidränder. Außerdem sieht man oft Gesichtsekzeme, die sich auch über die Augenlider ausdehnen.

Durch das ständige Augenreiben wird die Hornhaut immer mehr in Mitleidenschaft gezogen und das Sehvermögen bedroht.



Was tun bei Augenallergien?

Wer einmal allergisch reagiert, kann die Allergie nur verhindern, wenn er den Grund für seine Allergie kennt und konsequent meidet. Dem muß meist eine Suche nach dem Allergieauslöser vorangehen. Dafür stehen in der Arztpraxis mehrere Möglichkeiten zur Verfügung.

1. Das ausführliche Gespräch mit dem Augenarzt

Dabei schildert der Betroffene alles Wichtige: seine allergiebedingten Beschwerden, wann und wo sie auftreten, was er in Beruf und Freizeit macht, in welcher Umgebung er lebt und welche EB- und Trinkgewohnheiten er hat. Dies allein schon kann dem Arzt bei der Diagnose helfen.

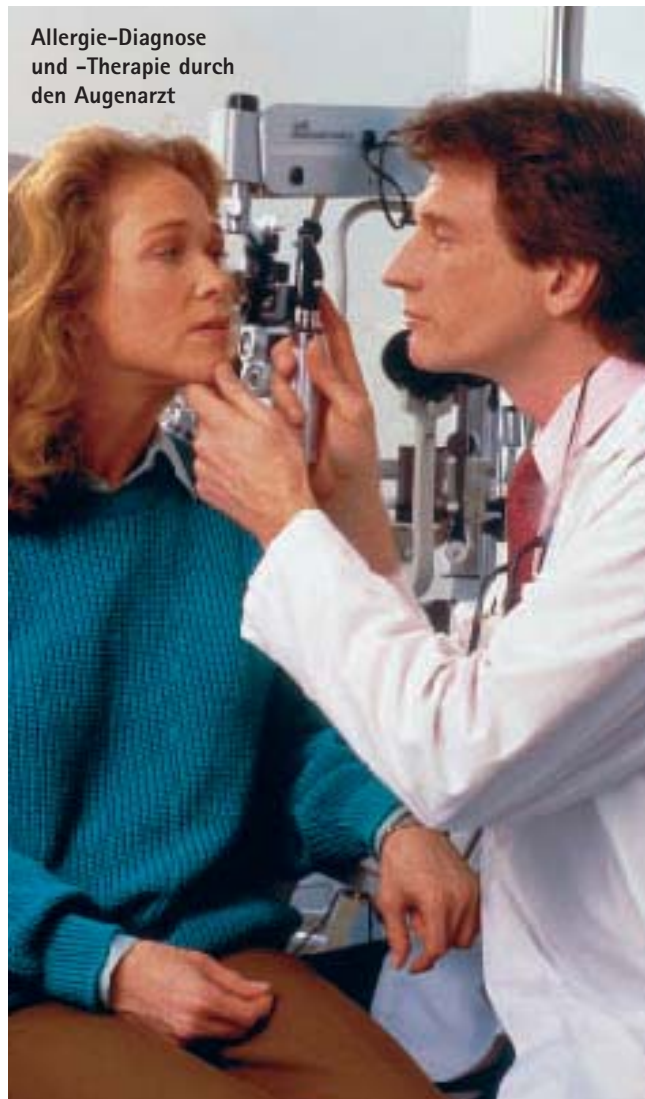
2. Hauttests

Beim Hauttest bringt man eine winzige Menge eines verdächtigen Allergens auf oder in die Haut, meist an den Unterarmseiten oder am Rücken. Kommt es dadurch in der Folge zu einer allergischen Reaktion, dann zeigen sich die typischen Symptome wie Quaddeln oder Rötung, die nach etwa 20 Minuten beurteilt werden können.

3. Konjunktivale Provokationstests

Bei den konjunktivalen Provokationstests werden verschiedene Allergene in den Bindehautsack geträufelt und die Reaktion des Auges beobachtet. Antwortet das Auge mit Jucken, Tränen und Entzündung, ist das Allergen identifiziert.

Allergie-Diagnose
und -Therapie durch
den Augenarzt





Die Behandlung der Augenallergien

Zur Behandlung von Allergien am Auge stehen verschiedene Wirkstoffe mit unterschiedlichen Therapieansätzen zur Verfügung. Sie unterscheiden sich im Ausmaß der Wirkung, aber auch in der Schnelligkeit des Wirkungseintritts.

Vasokonstriktoren

Sie reduzieren die allergischen Symptome, indem sie die Blutgefäße der Bindehaut verengen. Sie machen die Augen dadurch wieder weiß und wirken sehr schnell, ohne das eigentliche allergische Geschehen zu beeinflussen. Ihre Anwendung sollte kurzfristig sein, da eine zu lange Anwendung zur Austrocknung des Auges führen kann.

Antihistaminika

Sie hemmen die juckreizauslösende Wirkung von Histamin, das aus Mastzellen ausgeschüttet wird. Ihre Wirkung tritt ebenfalls sehr schnell ein, ist jedoch auf diesen einen Mediator beschränkt. Folgeprozesse der allergischen Reaktion bleiben unberührt.

Ältere Mastzellstabilisatoren

Sie verhindern die Ausschüttung von symptomauslösenden Substanzen wie Histamin und andere Mediatoren. Sie wirken damit nicht nur einem Mediator entgegen, sondern blockieren grundsätzlich alle.

Die Cromoglicinsäure als der bekannteste Mastzellstabilisator benötigt jedoch für den Aufbau der Mastzellstabilisierung mehrere Tage, so daß die Wirkung sehr verzögert eintritt. Außerdem kommt es nicht zu einer vollständigen Symptomverhinderung.

Neuere Mastzellstabilisatoren

Sie wirken nicht nur stärker und schneller auf die allergischen Symptome der Frühphase (Jucken, Tränen, Lichtscheu, Fremdkörpergefühl, gerötete Augen), sie haben auch eine zweite Wirkeigenschaft, die sich dadurch auszeichnet, daß die allergische Reaktion vom Spättyp, die mit Entzündungszeichen einhergehen kann, weitestgehend unterbunden wird.

Diese Substanzen gewährleisten damit neben der Symptombefreiung auch einen umfassenden Schutz für das Auge. Diese Medikamente sind verschreibungspflichtig.

Unser Tip

Wer unter den Symptomen einer Augenallergie leidet, sollte sich unbedingt an einen Augenarzt wenden. Er kann die richtige Diagnose stellen und kennt die neuesten und effektivsten Behandlungsmöglichkeiten.