

«Allergien sind eine Zivilisationskrankheit»

Immer mehr Menschen sind allergisch. Das hat verschiedenste Ursachen, wie Dr. Georg Schächpi*, Geschäftsleiter von aha! Allergiezentrum Schweiz, im Interview erklärt.

Herr Schächpi, ich habe keine Allergien. Habe ich Glück, habe ich mich richtig verhalten, oder sind die Gene meiner Eltern «schuld»?

Dr. Georg Schächpi: Es braucht tatsächlich eine gewisse genetische Voraussetzung, damit jemand eine Allergie entwickeln kann. Hat ein Elternteil eine Allergie, ist das Risiko für das Kind höher, auch eine zu bekommen. Sind beide Eltern Allergiker, liegt es statistisch bei 60 Prozent.

Offenbar sind immer mehr Menschen von Allergien betroffen. Stimmt das?

Ja. Dieses Phänomen beobachten wir in industrialisierten Ländern wie der Schweiz seit einigen Jahrzehnten.

Warum?

Die Belastung der Umwelt hat die Zunahme der Allergiehäufigkeit beeinflusst. Nehmen wir eine städtische Agglomeration mit hohen Ozonwerten. Die Menschen, die dort leben, haben deswegen bereits gereizte Atemwege. Pollen können darum eher allergische Reaktionen hervorrufen als bei einem Menschen, der reinere Luft atmet. Wir wissen auch, dass Pflanzen in belasteten Gebieten aggressivere Pollen haben. Studien haben gezeigt, dass beispielsweise Birken, die in einer Stadt wachsen, ein anderes Proteinspektrum in den Pollen aufweisen als Birken, die etwa in unberührten skandinavischen Wäldern wachsen. In städtischen Gebieten greifen Luftschadstoffe die Birke an, was in der Pflanze einen Wundheilungsprozess auslöst. Das dadurch produzierte Wundheilungsprotein aber ist hoch allergen. So sind die Pollen in Städten stärker allergieauslösend als jene des Baumes in Skandinavien.

Neben der Umwelt hat aber auch unser Lebensstil einen Einfluss auf die

RAUSGEHEN UND BEWEGEN

Dr. Georg Schächpi: «Neben der Umwelt hat der Lebensstil einen Einfluss auf die Allergiehäufigkeit. Wir leben steriler als früher, weiter weg von der Natur.»



Susanne Keller

Allergiehäufigkeit. Wir leben steriler als früher, weiter weg von der Natur. Allergien sind eigentlich Zivilisationskrankheiten.

Wir leben zu sauber?

Ja. Wer sein Immunsystem immer wieder herausfordert, hat ein geringeres Allergierisiko. Heute ist es oft so, dass sich Menschen vor allem in der Wohnung aufhalten, abends vor dem Fernseher sitzen, mit dem Lift in die Tiefgarage fahren, ins Auto steigen, ins Büro fahren, am Wochenende ins Fitnessstudio. Wären die Menschen mehr draussen in der Natur, beim Bräteln, bei einem Waldlauf, kämen sie viel mehr in Kontakt mit allerlei Elementen, die für ihr Immunsystem eine gute Herausforderung darstellen.

Das Immunsystem muss beschäftigt werden?

Das kann man so sagen. Kinder, die auf Bauernhöfen aufwachsen, sind viel seltener von Allergien betroffen als Stadtkinder. In Ländern, in denen Menschen noch von allerlei Parasiten wie beispielsweise Bandwürmern geplagt werden, gibt es deutlich seltener Allergien. Das Immunsystem muss sich nämlich in diesen Fällen mit echten Feinden auseinandersetzen.

Wenn der Mensch sich ausserdem ausreichend bewegt und ausgewogen ernährt, wird auch schon viel erreicht.

Aber noch nicht alles?

Man weiss heute, dass das ganze Mikrobiom eine grosse Rolle spielt, also die guten Keime, die die Haut, den Magen-

Darm-Trakt oder die Lunge eines Menschen besiedeln. Je nachdem, wie die Zusammensetzung des Mikrobioms ist, ist das Risiko für Allergien höher.

Kann man selber für ein gutes Mikrobiom sorgen?

Es gibt Studien zum Thema Kaiserschnitt versus natürliche Geburt. Bei der natürlichen Geburt kommt das Kind intensiv mit dem Mikrobiom der Mutter in Kontakt, ein fantastischer natürlicher Schutz. Ein Kaiserschnitt ist daher ein Risikofaktor für Allergien. Auch ein nicht sachgemässer Umgang mit Antibiotika kann das Mikrobiom, gerade bei Kindern, aus dem Gleichgewicht bringen.

Und wie sieht unsere Zukunft aus - allergietechnisch?

Wir haben es ein Stück weit in der Hand. Wenn wir wissen, dass die Umwelt, die Hygiene, das Mikrobiom und der Lebensstil das Allergierisiko beeinflussen, können wir unser Verhalten anpassen. Wir können die Freizeitgestaltung unserer Kinder steuern, dafür sorgen, dass sie rausgehen, in die Pfadi, in den Sandkasten. Wir können die Ernährung verbessern, und Frauen können entscheiden, ob sie wirklich ohne medizinischen Grund einen Kaiserschnitt machen lassen möchten. Kurz: Wer Bescheid weiss, kann etwas tun.

* Dr. sc. nat. ETH Georg Schäppi ist Geschäftsführer von aha! Allergiezentrum Schweiz.

aha! Allergiezentrum Schweiz

Die unabhängige Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für die Bedürfnisse von über drei Millionen Menschen in der Schweiz mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen. Das Angebot reicht von Information über Beratung zu Schulungen, Workshops und Kinderferienlagern.

www.aha.ch

Louis
Widmer
SWISS⁺DERMATOLOGICA



Remederm. Intensivpflege für sehr trockene Haut.

Hoch konzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut am ganzen Körper. Die Remederm Produkte sind optimal verträglich und auch ohne Parfum erhältlich.

Von Dermatologen empfohlen.
MADE IN SWITZERLAND.