

# PRESSESPIEGEL

---

Pressespiegel

01.03.2022

# Inhaltsverzeichnis

Quelle/Titel	Seite
Märkische Oderzeitung - Barnim Echo Bernau vom 01.03.2022, Seite 1 Welle der Hilfsbereitschaft rollt durch den Barnim .....	1
Märkische Oderzeitung - Barnim Echo Bernau vom 01.03.2022, Seite 13 Lieferung ins Krisengebiet .....	2
berliner-woche.de vom 28.02.2022 08:25 Fürsprecher für das KEH gewählt .....	4
Lippische Landes-Zeitung vom 01.03.2022, Seite 10 Hier in der Ecke .....	5
Rhein-Zeitung Bad Neuenahr vom 01.03.2022, Seite 17 Ohne Titelangabe .....	6
my life vom 01.03.2022, Seite 30 Und tschüss, Heu(l)schnupfen! .....	7

**Seite:** 1  
**Ressort:** Titelseite

**Nummer:** 50  
**Auflage:** 7.133 (gedruckt) <sup>1</sup> 6.480 (verkauft) <sup>1</sup>  
6.566 (verbreitet) <sup>1</sup>  
**Reichweite:** 0,041 (in Mio.) <sup>2</sup>

**Mediengattung:** Tageszeitung  
**Jahrgang:** 33

<sup>1</sup> IVW 2/2021

<sup>2</sup> AGMA ma 2021 Tageszeitungen

## Welle der Hilfsbereitschaft rollt durch den Barnim

Es sieht ein bisschen unordentlich aus im Lager der **Ukraine-Hilfe Lobetal**. Doch Katrin Jäckel gelingt es trotzdem, den Überblick zu behalten. Die ehrenamtliche Helferin freut sich sehr, dass viele Barnimer große Solidarität mit den Menschen in der Ukraine zeigen und die

Hilfsorganisation mit ihren Spenden unterstützen. Am Montag machte sich ein weiterer Lkw auf den Weg ins Krisengebiet. Seite 13Foto: Conradin Walenciak

**Wörter:** 62  
**Urheberinformation:** (c) MMH Märkisches Medienhaus GmbH & Co KG

Seite: 13  
 Ressort: Barnim-Echo  
 Mediengattung: Tageszeitung  
 Jahrgang: 33

Nummer: 50  
 Auflage: 7.133 (gedruckt)<sup>1</sup> 6.480 (verkauft)<sup>1</sup>  
 6.566 (verbreitet)<sup>1</sup>  
 Reichweite: 0,041 (in Mio.)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> IVW 2/2021

<sup>2</sup> AGMA ma 2021 Tageszeitungen

## Lieferung ins Krisengebiet

Russland-Ukraine-Krieg Die Menschen in der Ukraine erhalten Unterstützung aus dem Barnim. Es werden verschiedenste Hilfsgüter gespendet. Von Conradin Walenciak

Die Barnimer zeigen große Solidarität mit den vom Krieg betroffenen Menschen in der Ukraine. Diverse Sammel- und Spendenaktionen wurden in den zurückliegenden Tagen von den Städten, Gemeinden, dem Landkreis sowie Organisationen und Privatleuten organisiert, vielerorts versammeln sich Barnimer, um gegen den russischen Einmarsch und für ein friedliches Miteinander zu protestieren.

Insbesondere die **Ukraine-Hilfe Lobetal** bekommt aktuell die große Hilfsbereitschaft der Barnimer zu spüren. Immer wieder rollen mit unterschiedlichen Spenden vollgepackte Autos an der Sammelstelle im Bernauer Ortsteil Lobetal vor, berichtet Katrin Jäckel. „Die Leute bringen uns wirklich alles: Matratzen, Schlafsäcke, Isomatten, Windeln, Rollatoren, Fahrräder und natürlich Kleidung und Lebensmittel.“

Im Lager der Organisation sehe es deshalb gerade etwas unordentlich aus, aber man versuche, den Überblick zu behalten. Das sei vor allem wichtig, wenn es darum gehe, die Lastwagen zu beladen, die dann in die Ukraine fahren. Auch am Montag stand einer dieser Lkw an der Laderampe und wurde von den Helfern gefüllt. Katrin Jäckel steht davor und notiert, was im Fahrzeug landet. „Der Zoll will ganz genau wissen, was in den Lastwagen drin ist.“

Bis sich ein Hilfstransport auf den Weg in die Ukraine machen könne, müssen einige Hürden genommen werden, weiß Jäckel, die schon seit vielen Jahren bei der Ukraine-Hilfe ehrenamtlich aktiv ist. „Eine Genehmigung zu erhalten, dauert teilweise ewig“, sagt sie. „Außerdem muss man erstmal einen Fahrer finden, der sich traut, ins Krisengebiet zu fahren.“

Um den Menschen in diesen Gebieten nicht nur das Nötigste zur Verfügung zu stellen, versuche man in Lobetal, immer etwas Besonderes in den Lkw unterzubringen. „Zum Beispiel Spielsachen für die Kinder oder hübsche Schuhe für die Frauen“, so Jäckel. „Dort herrscht seit vielen Jahren Krieg. Die Menschen freuen sich auch mal über etwas Schönes.“

Damit die Ukrainer auch wirklich nützliche Dinge erhalten, kontrollieren die Ehrenamtlichen alle Sachspenden, die in Lobetal angeliefert werden. „Wir können keine kaputten oder komplett verschmutzten Matratzen gebrauchen“, klärt Katrin Jäckel auf. „Die Sachen müs-

sen alle so sein, dass man sie selbst noch benutzen würde.“ Originalverpackte Waren oder Kleidung, an der noch Etiketten baumeln, könne die Ukraine-Hilfe ebenfalls nicht annehmen. „Neuware dürfen wir nicht in die Lastwagen laden. Das zählt nicht als humanitäre Hilfe.“ Dass im Barnim nicht nur Lebensmittel und Schlafutensilien gesammelt werden, zeigt derweil eine Aktion der Freiwilligen Feuerwehr Werneuchen. Deren Mitglieder spenden 50 Helme für die ukrainischen Feuerwehrleute. Der Vorsitzende des Kreisfeuerwehrverbandes, Marcus Swierczinski, lobte diese Aktion: „Es ist wichtig, dass die Feuerwehren international zusammenhalten.“

Möglich wurde diese Spende dadurch, dass die Ortswehren in Werneuchen seit dem vergangenen Jahr sukzessive mit neuer und einheitlicher Ausrüstung ausgestattet wurden. „Dadurch hatten wir ältere Helme vorrätig, die aber noch vollkommen funktionstüchtig sind“, erklärt der stellvertretende Stadtwehrführer Steffen Gerigk. Nachdem eine Anfrage eines Kameraden aus der Wache Fredersdorf-Vogelsdorf (Märkisch-Oderland) kam, ob man kurzfristig Schutzausrüstung zur Verfügung stellen könne, habe man deshalb nicht lange überlegen müssen. „Die Helme sind inzwischen auch schon auf dem Weg in die Ukraine“, berichtet Gerigk. Der Landkreis Barnim organisiert ebenfalls Hilfe für die Menschen in der Ukraine. Erst am Freitag wurde darum gebeten, dem Kreis vorhandenen Wohnraum zu melden, damit dieser Kriegsflüchtlingen bereitgestellt werden kann. Über das Wochenende sind schon die ersten Angebote eingegangen. „Eine genaue Anzahl kann ich allerdings noch nicht nennen“, sagte Kreissprecher Robert Bachmann auf MOZ-Nachfrage. „Die Verwaltung wertet das jetzt aus. Am Dienstag gibt es dazu eine Lagebesprechung.“

Zu den Voraussetzungen, die zur Verfügung gestellter Wohnraum erfüllen müsse, konnte er deshalb noch keine Angabe machen. „Klar ist, dass es eine menschenwürdige Unterkunft sein muss. Sie muss also sauber sein und funktionierende Sanitäreinrichtungen vorweisen können.“ Ob auch die Bereitstellung einzelner Räume der eigenen Wohnung infrage komme, müsse erst geklärt werden. „Da geht es um rechtliche Fragen“, so Bachmann. Das gelte auch für die Finanzierung. Noch keine Ukrainer im Barnim

Seiner Kenntnis nach sind bislang noch keine Ukrainer im Barnim angekommen. „Zumindest nicht über den offiziellen Weg.“ Allerdings wisse er, dass sich Privatleute auf den Weg gemacht hätten, um Menschen an der ukrainischen Grenze abzuholen. „Es ist wichtig, dass die Geflüchteten nicht an den staatlichen Abläufen vorbei in den Barnim transportiert werden“, sagt der Kreissprecher. Um den Menschen alle erforderlichen Hilfen zukommen lassen zu können, müssten diese in den Erst-

aufnahmeeinrichtungen registriert und medizinisch versorgt werden.

Die Ukraine-Hilfe Lobetal informiert auf ihrer Facebook-Seite darüber, welche Sachspenden aktuell am dringendsten gebraucht werden. Dort sind auch die Öffnungszeiten der Annahmestelle zu finden. Wer Wohnraum anzubieten hat, kann sich per Mail an [ukraine-hilfe@kvbarnim.de](mailto:ukraine-hilfe@kvbarnim.de) wenden.

**Abbildung:**

Viel zu tun: Die ehrenamtlichen Helfer der Ukraine-Hilfe Lobetal beladen einen Lastwagen mit Hilfsgütern für die Menschen in der Ukraine. Aktuell werden besonders Matratzen, Schlafsäcke und Bettwäsche benötigt. Foto: Conradin Walenciak

**Wörter:**

767

**Urheberinformation:**

(c) MMH Märkisches Medienhaus GmbH & Co KG

**Mediengattung:** Online News

**Nummer:** 5557703537

**Weblink:** [https://www.berliner-woche.de/lichtenberg/c-soziales/fuersprecher-fuer-das-keh-gewaehlt\\_a336947](https://www.berliner-woche.de/lichtenberg/c-soziales/fuersprecher-fuer-das-keh-gewaehlt_a336947)

## Fürsprecher für das KEH gewählt

Lichtenberg. Das Bezirksamt wählte für das **Evangelische Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge** die Patientenfürsprecher für die Wahlperiode bis 2026.

Dafür bewarben sich unter anderem die beiden bisherigen Fürsprecher Sabine Kluckert und Joachim Kanitz, und diese sind auch die neuen. Beide seien ein absoluter Gewinn für Patienten, die Unterstützung bei Beschwerden benötigen und beide werden von der Klinikleitung sehr geschätzt, was die Zusammenarbeit, besonders bei der Lösung von Konflikten, erleichtere. Zu erreichen

sind sie über [patientenfuersprecher@keh-berlin.de](mailto:patientenfuersprecher@keh-berlin.de) sowie zu ihren Sprechzeiten vor Ort Donnerstag von 15 bis 16 Uhr (Sabine Kluckert) und Dienstag von 15 bis 16 Uhr (Joachim Kanitz) unter Telefon 54 72 21 27. BW

**Wörter:**

105

**Seite:** 10  
**Ressort:** Kreis Lippe  
**Rubrik:** 201-LZ

**Mediengattung:** Tageszeitung  
**Auflage:** 32.014 (gedruckt)<sup>1</sup> 33.647 (verkauft)<sup>1</sup>  
34.320 (verbreitet)<sup>1</sup>  
**Reichweite:** 0,075 (in Mio.)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> IVW 2/2021

<sup>2</sup> AGMA ma 2021 Tageszeitungen

## Hier in der Ecke

Die **Historische Sammlung Bethel** ist ein Museum zur Geschichte der v.Bodelschwingschen Stiftungen, untergebracht in dem Haus, in dem die Arbeit Bethels 1867 begann. Geöffnet ist die Ausstellung von 15 bis 17 Uhr. Auf zwei Etagen gibt es Bethel- Geschichte zum Ansehen und Anfassen. Die Schicksale von elf in Bethel betreuten Personen ziehen sich als roter Faden durch die Ausstellung. Weitere Ausstellungsbereiche widmen sich

den Betheler Hilfeangeboten für Menschen ohne Arbeit und Wohnung, Leben und Wirken der beiden von v. Bodelschwingschen Anstaltsleiter sowie der Rolle Bethels im Nationalsozialismus. Alle Infos unter [www.bethel.de/historische-sammlung](http://www.bethel.de/historische-sammlung).

Bildrechte: v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel

**Wörter:** 99

**Seite:** 17  
**Ressort:** Lokal / Lokal-K  
**Rubrik:** K / Bad Neuenahr

**Mediengattung:** Tageszeitung  
**Auflage:** 9.040 (gedruckt) <sup>1</sup> 9.029 (verkauft) <sup>1</sup>  
9.253 (verbreitet) <sup>1</sup>  
**Reichweite:** 0,038 (in Mio.) <sup>2</sup>

<sup>1</sup> IVW 2/2021

<sup>2</sup> AGMA ma 2021 Tageszeitungen

Kompakt

## Ohne Titelangabe

Gesprächstreff bittet zum Austausch  
Bad Neuenahr. Durch die Hochwasserkatastrophe ist das  
Leben vieler Menschen im Ahrtal auf den Kopf gestellt  
worden. Im offenen Gesprächstreff in Bad Neuenahr  
haben Betroffene die Gelegenheit, ihre Geschichten zu  
erzählen und mit anderen Betroffenen zu teilen. Der  
Gesprächstreff findet jeden Dienstag von 14 bis 16 Uhr  
bei Kaffee im **Hotel Bethel zum Weinberg**, Hauptstraße  
62, statt.

Einwohner können  
Fragen stellen  
Kreisstadt. Die nächste Einwohnerfragestunde ist für die  
Videositzung des Stadtrats am Montag, 7. März, vorge-  
sehen. Fragen und Vorschläge sollten der Stadtverwal-  
tung bis Mittwoch, 2. März, per E-Mail an [stadt@bad-  
neuenahr-ahrweiler.de](mailto:stadt@bad-neuenahr-ahrweiler.de) zugeleitet werden.

**Wörter:** 97



**Seite:** 30 bis 33  
**Rubrik:** Gesundheit  
**Mediengattung:** Zeitschrift/Magazin

**Jahrgang:** 2022  
**Nummer:** 45  
**Auflage:** 1.160.707 (gedruckt) <sup>1</sup> 1.158.166 (verkauft) <sup>1</sup>  
 1.158.424 (verbreitet) <sup>1</sup>

<sup>1</sup> IVW 2/2021

## Dossier Allergien

### Und tschüss, Heu(l)schnupfen!

Zu viele Menschen mit einer allergischen Rhinitis sind nicht oder nur unzureichend behandelt. Dabei bieten Fachärzte heute für nahezu jeden Patienten eine Therapie, die effektiv Beschwerden lindert

→ Die Zeit der Abschottung begann für Philipp Kronenberg jedes Jahr wieder, wenn Anfang März die ersten Bäume blühten. Vor den Fenstern ließ er engmaschige Gitter herunter, im Haus brummte der Luftreiniger. Doch der einige Mikrometer winzige Angreifer überwand allzu oft die Verteidigungslinien. „Nach dem Aufstehen nieste ich an schlimmen Tagen 100-bis 150-mal. Danach war ich fertig“, berichtet der 37-Jährige. Es gab Tage, an denen konnte der IT-Spezialist nicht zur Arbeit gehen. Beim Grillabend mit Freunden putzte er eine 100er-Packung Taschentücher weg. Triefende Nase, juckende Augen, Kratzen im Rachen, zugeschwollene Nebenhöhlen und bleierne Müdigkeit – das waren seine Frühlingsempfindungen von Kindheit an. Birkenpollen, Gräser, aber auch Hausstaubmilben verursachten die Beschwerden. Für die Diagnose benötigte Kronenberg keinen Arzt: Heuschnupfen.

#### Die Lebensqualität leidet enorm

Jeder fünfte Deutsche leidet im Lauf seines Lebens unter einer allergischen Rhinitis. Den Ärger verursachen jene Pollen, die das männliche Erbgut der Pflanzen verbreiten. Auf der menschlichen Schleimhaut setzen sie wasserlösliche Proteine frei, die bei einigen das Immunsystem verrückt spielen lassen. Die Körperabwehr hält das harmlose Eiweiß für einen Krankheitserreger und wehrt sich mit einem Feuerwerk an Entzündungsreaktionen: Die Schleimhaut schwillt an, produziert Sekret, juckt, brennt, rötet sich. Begleitet wird das Ganze oft von Kopfschmerzen, Müdigkeit und allgemeinem Krankheitsgefühl.

**Eingeschränkt.** Studien zeigen, dass Schüler mit unbehandelten Heuschnupfen-Symptomen schlechtere Noten schreiben. Arbeitnehmer sind weniger produktiv. Autofahrer reagieren, als hätten sie 0,5 Promille Alkohol im Blut. Heuschnupfen kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Doch nur jeder dritte Patient wird nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) überhaupt behandelt. Und nur jeder zehnte ausreichend.

#### Medikamente lindern die Symptome

„Es ist erschreckend, wie viele Pollen-Allergiker sich an die teils gravierenden Symptome gewöhnt haben. Dabei gibt es wirklich effektive Abhilfe“, sagt Prof. Martin Wagenmann, Leiter der Allergologie am Universitätsklinikum Düsseldorf. Nasensprays oder Tabletten helfen. Sie sind rezeptfrei erhältlich – einer der Gründe, warum die Patienten nicht ausreichend ärztlich betreut sind, kritisieren Experten.

„Unter den Medikamenten sind kortisonhaltige Nasensprays an erster Stelle zu nennen“, sagt Prof. Wagenmann. Die Steroide unterdrücken die Entzündungen der Schleimhaut sowohl in der Nase als auch in den Augen. „Die Sprays haben kaum Nebenwirkungen, da das Kortison niedrig dosiert ist und zudem nicht in den Blutkreislauf gelangt“, sagt der Facharzt. Allerdings dauert es ein paar Tage, bis der gewünschte Effekt einsetzt. Antihistaminika wirken schnell, aber, so Prof. Wagenmann, „nicht so effektiv wie Kortison“. Sie blockieren den Rezeptor für den Entzündungsstoff Histamin, sodass die Entzündung abklingt. „Kortisonspray und Antihistaminikum-Tabletten können ergänzend eingenommen werden“, sagt der Allergologe, „allerdings erreicht ein solcher Mix keine bessere Wirksamkeit als das Spray allein.“

#### Das Immunsystem umprogrammieren

Philipp Kronenberg hatte über Jahrzehnte versucht, mit Medikamenten die „ganz schlimmen Tage“ erträglich zu machen – bis er schließlich zum Allergologen ging. Nach einer ausführlichen Anamnese und diversen Tests empfahl der Experte eine Hyposensibilisierung gegen Birken- und Gräserpollen. „Seither habe ich nur noch milde Beschwerden im Herbst“, sagt der Solinger. Die Birkenblüte im Frühjahr geht nun nahezu unbemerkt vorüber.

Gezielt. Die Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt, ist die einzige Behandlungsmethode, die das Übel direkt angeht. Über einen langen Zeitraum, in der Regel sind es drei Jahre, nimmt der

Patient jene Allergie-Auslöser zu sich, auf die er besonders heftig reagiert. Der pharmazeutisch hergestellte Allergenextrakt wird zunächst in so geringer Menge gegeben, dass er keine allergische Reaktion auslöst. Aber er aktiviert die Botenstoffe, Antikörper sowie Zellen, die eine Immunreaktion unterdrücken. Nach und nach wird die Menge des verabreichten Allergens bis auf eine sogenannte Erhaltungsdosis gesteigert. Auf diese Weise wird das Immunsystem umprogrammiert. Es gewöhnt sich an die Pollen und erkennt sie als das, was sie sind – harmlos.

### Was fliegt denn da?

Blütezeiten der Pflanzen, die häufig Allergien auslösen  
Irgendein Pollen ist immer in der Luft. Da sich die Blütezeiten verlängert haben, gibt es im Jahreskalender so gut wie keine pollenfreien Phasen mehr

Die Allergenextrakte verabreicht entweder ein Arzt in Form von Spritzen (subkutane Immuntherapie), bzw. der Patient nimmt sie zu Hause als Tropfen oder Lutschtabletten ein (sublinguale Immuntherapie). „Beide Therapien sind gleichermaßen wirksam“, weiß Prof. Wagenmann. Entscheidend sei, was für den Patienten praktikabler ist. Bei schweren und mehrfachen Pollen-Allergikern verschwinden die Beschwerden zwar meist nicht gänzlich. Allerdings zeigen mehr als 60 Prozent der Betroffenen erheblich weniger Symptome, und der Medikamentenverbrauch sinkt deutlich.

### Die Bürde der Gene

Experten suchen indes nach Möglichkeiten, die Entgleisung des Immunsystems von vornherein zu verhindern. Gesichert ist, dass eine familiäre Vorbelastung das Allergierisiko erhöht (siehe Grafik S. 31). Die Palmas sind das, was man eine Allergiker-Familie nennt. Mutter Melanie Palma schnieft im Frühling und fühlt sich ein paar Wochen lang schlapp. Bei Vater Lars Spicher verursachen Hausstaubmilben ein unangenehmes Kratzen im Hals. Für den 20-jährigen Sohn Fabio beginnt das Niesen mit dem ersten Flug von Blütenstaub. Den 13-jährigen Henri hat es heftig getroffen. Eine schwere Neurodermitis quälte ihn als Baby. Am Morgen klebte oft die Unterwäsche am kleinen Körper, weil die Haut stark nässte. Eine Nahrungsmittelallergie gegen Milcheiweiß, Hühnereiweiß, Getreide und Soja verlangte dem Kleinkind große Disziplin ab. Der Junge durfte auf keinen Fall etwas Unverträgliches essen, einmal erlitt er gar einen anaphylaktischen Schock. Im Grundschulalter gesellte sich dann noch eine Überempfindlichkeit gegen Pollen und Hausstaubmilben hinzu. Mediziner sprechen bei einem solchen Verlauf vom „atopischen Marsch“. „Sobald der Schutzwall Haut defekt ist, bildet dies eine Eintrittspforte für eine frühe Sensibilisierung gegen Umweltallergene“, erklärt Prof. Eckard Hamelmann, Direktor der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin im Evangelischen Klinikum

**Bethel in Bielefeld.** 75 Prozent der Kinder mit einer schweren Neurodermitis leiden später an einer allergischen Rhinitis und davon wiederum 50 Prozent auch an Asthma. „Die allergische Entzündung der oberen Atemwege greift oft auf die unteren über. Wir nennen es ‚United Airways‘; es gibt keine Barriere, welche die Lunge schützt“, betont der Allergologe und Pneumologe. Heuschnupfen sei eine ernst zu nehmende Erkrankung.

**Weichenstellung.** Das erste Lebensjahr und die Spätphase der Schwangerschaft sind entscheidend dafür, wie sich das Immunsystem entwickelt. Ob es ungefährliche Fremdstoffe toleriert oder unnötig abwehrt. Das Mikrobiom, die Bakterien, Viren und Pilze im Körper, scheint dabei eine wesentliche Rolle zu spielen. Praktisch alle Übergangsflächen zwischen Körperinnerem und Umwelt sind mit Mikroorganismen besiedelt: vom Verdauungstrakt über die Atemwege bis zur Haut – allesamt Bereiche, wo Allergene eindringen können. Für die Abwehr ist das Mikrobiom ein wichtiger Trainingspartner. Es sendet Botenstoffe aus und signalisiert je nach Gefahrenlage Entwarnung oder Angriff. Besonders hoch ist der Trainingseffekt, solange das Immunsystem heranreift.

### Vorsicht ist oft der falsche Ratgeber

Bei einer natürlichen Geburt übertragen sich die Mikroorganismen aus der Vagina der Mutter auf das Kind. Studien zeigen, dass Babys, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen und diese Beimpfung mit dem mütterlichen Mikrobiom nicht erhalten, ein erhöhtes Allergierisiko haben. „Je größer die Vielfalt der Mikroorganismen, mit denen ein Kind zu tun bekommt, desto besser lernt das Immunsystem, angemessen zu reagieren“, sagt Experte Prof. Hamelmann.

**Stimulation.** Diese Erkenntnis führt auch zu Veränderungen bei den Ernährungsrichtlinien für allergiegefährdete Kinder. Das vorsorgliche Vermeiden von Lebensmitteln, die besonders häufig Allergien auslösen, schützt nicht – im Gegenteil. Studien zeigen, dass es das kindliche Allergierisiko sogar senken kann, wenn die Mutter während Schwangerschaft und Stillzeit Fisch isst. Auch zu langes Stillen hat keine positive Wirkung, ist sogar kontraproduktiv, wenn die Mutter bereits Allergien hat. Besser ist es, ab dem fünften Monat mit Beikost zu beginnen und im Lauf des ersten Lebensjahrs auch Hühnerei, Milch und Erdnussprodukte zu geben.

Standardimpfungen senken die Allergie-Neigung ebenfalls. „Die Impfstoffe stimulieren das Immunsystem, regulatorische T-Helferzellen zu bilden. Diese wiederum kontrollieren andere Immunzellen und unterbinden Überreaktionen“, so der Experte. In gewissem Sinn ist die Hyposensibilisierung ebenfalls eine vorbeugende Maßnahme. Sie reduziert die Wahrscheinlichkeit deutlich, dass sich ein allergischer Schnupfen zu Asthma ausweitet. „Wir sollten frühzeitig die Immuntherapie

einsetzen – auch und vor allem bei Kindern“, mahnt Prof. Hamelmann, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Allergologie.

### **Allergien ade!**

Bei Henri ist die Überreaktion auf Nahrungsmittel inzwischen verschwunden. Solange sich das Immunsystem noch entwickelt, sind Veränderungen im Allergiebild nicht ungewöhnlich. Der 13-Jährige kann endlich alles essen. Gegen die allergische Rhinitis hat er drei Jahre lang die Spritzen zur Hyposensibilisierung durchgestanden. Der gefürchtete Etagenwechsel vom Schnupfen zum Asthma blieb aus. Henri geht es gut, zum Arzt muss er nur noch zu Kontrollen. „Wir können uns alle

auf die Schultern klopfen“, sagt die Mutter. „Es war ein langer Weg, es hat viel Kraft gekostet – aber es hat sich gelohnt.“

### **Tipps für den Alltag**

#### **So reduzieren Sie Allergene in Ihrer Umgebung:**

Abends duschen und Haare waschen. Spült Pollen ab und minimiert nächtliche Niesattacken.

Straßenkleidung im Haus ausziehen und außerhalb des Schlafzimmers deponieren.

Regelmäßig Nasendusche benutzen. Entfernt Allergene von der Schleimhaut.

Richtig lüften. In der Stadt zwischen 6 und 8 Uhr, auf dem Land zwischen 19 und 24 Uhr.

# Allergierisiko

eines Neugeborenen in Prozent

Beide Eltern  
allergisch mit gleicher Allergie

60–80

Beide Eltern allergisch

50–60

Ein Elternteil allergisch

20–40

Ein Geschwister allergisch

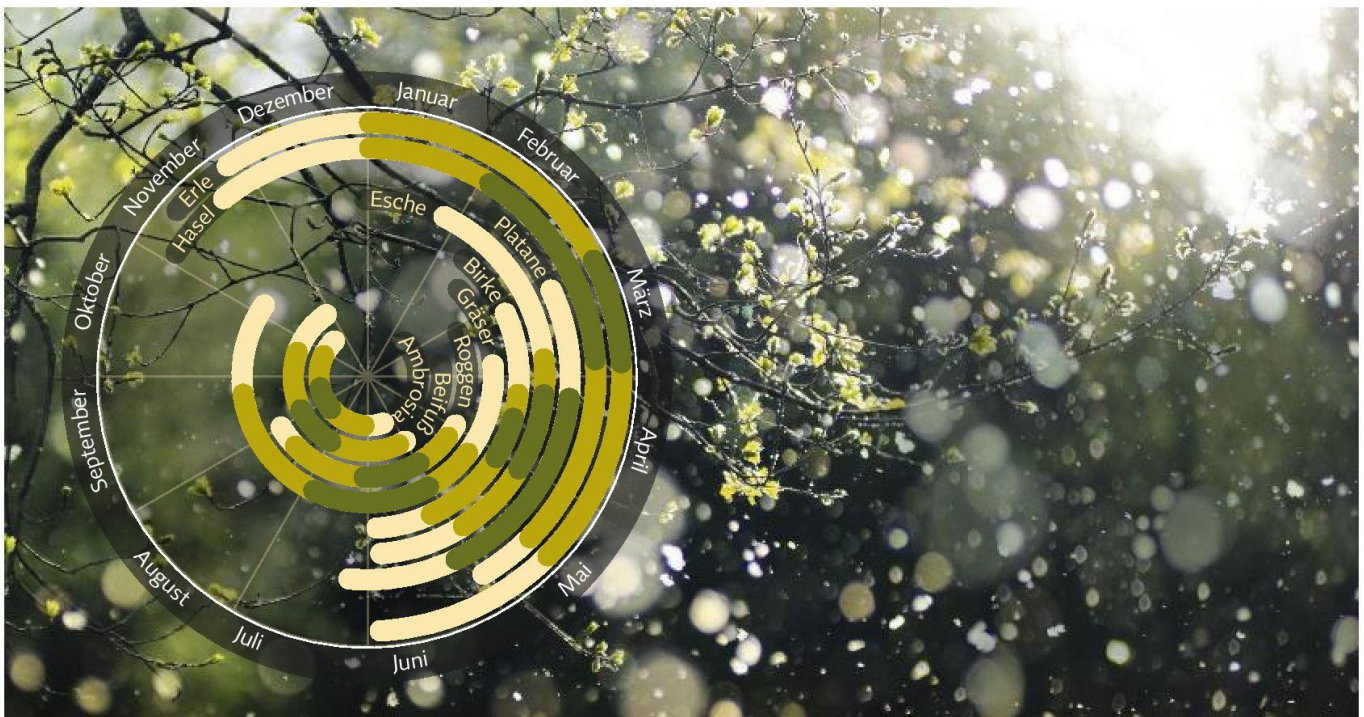
15–35

Kein Elternteil allergisch

15



**Quelle:** Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst



**Abbildung:** Gemeinsam schniefen Die gesamte Familie Palma leidet unter allergischem Schnupfen – wenn auch mit verschiedenen Auslösern. Von links: Vater Lars Spicher (49), Mutter Melanie Palma (48) sowie die Söhne Henri (13) und Fabio (20)

**Abbildung:** Vorsichtige Annäherung Als der IT-Spezialist Philipp Kronenberg einen Job am Uniklinikum Düsseldorf antrat, ging er als Erstes in der allergologischen Abteilung vorbei. Nach einer Hyposensibilisierung kann er nun ohne Niesattacken einen Ballen Heu in die Hand nehmen

**Fotograf:** FOTOS: JONAS RATERMANN (2); IMAGO/CHRISTIAN OHDE GRAFIK: FOCUS GESUNDHEIT

**Wörter:** 1486