

»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Allergien – eine unterschätzte Volkskrankheit

Allergien betreffen einen großen Teil der Bevölkerung: Schätzungen zufolge entwickeln mehr als 30 % der Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens eine allergische Erkrankung. Dabei reagiert das Immunsystem überempfindlich auf bestimmte körperfremde Stoffe. Solche so genannten Allergene sind beispielsweise in Pflanzenpollen, Insektengiften oder Lebensmitteln enthalten. Aber auch Medikamente und Chemikalien, wie zum Beispiel Reinigungsmittel oder Kosmetika, können allergische Reaktionen verursachen. Häufige Symptome von Allergien sind Juckreiz, Quaddeln, Rötungen und Schwellungen. Beim allergischen Schnupfen kommt es zu einer verstopften oder laufenden Nase und Niesen. Lebensmittelallergene können ebenfalls Hautausschläge, aber auch Magen-Darmprobleme, Atemnot oder Abgeschlagenheit auslösen. In besonders schweren Fällen kann es zu einem lebensgefährlichen allergischen Schock kommen.

Allergien sind keine Kinderkrankheit, sondern können alle Altersgruppen betreffen

Die Zahlen zu Allergien steigen seit Jahren - weltweit. Während vor ca. 30 Jahren Allergien noch als Krankheit von Kindern und Jugendlichen eingeordnet wurde, besteht heute eine Altersverschiebung mit klassischen allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Neurodermitis bei älteren Patienten, auch jenseits des 70. Lebensjahres.

Es gibt zwei Erklärungen, warum es immer mehr Allergien gibt. Entweder, da das Immunsystem in der Kindheit zu wenig mit Keimen in Kontakt kommen und sich dadurch anders entwickeln („Hygiene“- oder „Urwald“-Hypothese) oder da Umweltbelastungen wie Feinstaub und andere Luftschadstoffe das Risiko für Allergien erhöhen („Schadstoff-Hypothese“). Auch passives oder aktives Zigarettenrauchen und der Klimawandel mit der globalen Erwärmung können zur Zunahme von Allergien beitragen.

Generell gilt aber, dass es wenig gesicherte Erkenntnisse gibt und daher vielfach von einer Kombination aus verschiedenen Auslösern beim Zustandekommen einer allergischen Erkrankung ausgegangen werden muss.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) listet 1.127 Proteinallergene (<http://www.allergen.org/>, Stand Juni 2025). Allein in den Jahren 2021 bis 2024 sind 122 neue Allergene hinzugekommen, davon wurden 70% in Asien identifiziert. Warum manche Proteine als Allergen wirken, andere jedoch nicht, ist noch ungeklärt und Gegenstand der Forschung.

Allergien entstehen in zwei Phasen

Eine Allergie kann klassischerweise in zwei Phasen unterteilt werden. Es beginnt mit einer initialen *Sensibilisierungsphase* auf ein Allergen, die „klinisch stumm“ (symptomfrei) verläuft, aber zur Ausbildung eines sogenannten immunologischen Gedächtnisses führt. Substanzen, die eine solche Immunantwort verursachen können, nennt man auch sensibilisierend. Folgekontakte mit dem Allergen können dann zur *Auslösephase* und klinischen Symptomen führen, basierend auf dem entstandenen Immungedächtnis.

Das Schwierigste in der Diagnostik, also dem Erkennen von Allergien, und gleichzeitig die häufigste Fehlerquelle ist die Unterscheidung zwischen „Sensibilisierung“ und „Allergie“. Allergologen sind die Expertinnen und Experten für allergische Reaktionen. Sie können mit viel Fachwissen die Unterschiede erkennen.

„Sensibilisierung“ besteht bei der Hälfte der Bevölkerung, meint aber, dass lediglich eine „Allergiebereitschaft“ vorhanden ist. Das bedeutet zunächst nur, dass das Immunsystem auf bestimmte Stoffe reagieren kann aber nicht, dass tatsächlich eine Allergie mit Beschwerden vorliegt. Erst wenn typische Symptome auftreten und diese durch die Krankengeschichte oder gezielte Allergietests bestätigt werden, spricht man von einer klinisch relevanten Allergie.

Allergien sind in gleicher Weise Organ- und Systemerkrankungen

Da Allergien durch eine übermäßige Reaktion des Immunsystems entstehen, können die Beschwerden sehr unterschiedlich ausfallen. Welche Symptome auftreten, hängt unter anderem davon ab, auf welchem Weg das Allergen in den Körper gelangt, wie viel davon aufgenommen wird und wie der Körper darauf reagiert und das Allergen wieder abbaut. Die Spannweite reicht von leichten bis hin zu lebensbedrohlichen oder chronischen Symptomen, entweder an der Kontaktstelle mit dem Allergen (lokal) oder unabhängig von der Kontaktstelle (systemisch). Unter einer Anaphylaxie (anaphylaktischen Reaktion) versteht man eine plötzlich auftretende, schwere allergische Reaktion, die den gesamten Körper betreffen und lebensbedrohlich sein kann. Die schwerste Form der Anaphylaxie ist der anaphylaktische Schock.

Moderne Immuntherapien sind wirksam

Eine früh erkannte Allergie bietet gute Möglichkeiten, rechtzeitig gegenzusteuern. Nach einer ärztlichen Diagnose können geeignete Maßnahmen dazu beitragen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Es gibt wenige Gebiete in der Medizin, in denen Diagnostik und Therapie bzw. Prävention so nahe beieinanderliegen wie in der Allergologie. Wird eine Allergie frühzeitig erkannt und behandelt, können Beschwerden vollständig zurückgehen. Bleibt sie jedoch unbehandelt, können die Entzündungsreaktionen anhalten und chronisch werden und so zu bleibende Organschäden führen.

Neue Diagnostik- und Therapieansätze im Sinne der „personalisierten“ Medizin lassen erwarten, dass die Prävention und Behandlung von Allergien zukünftig noch erfolgreicher verlaufen können. Dadurch kann sich die Situation für Menschen mit Allergien verbessern. Weniger Beschwerden und eine höhere Lebensqualität kommen den Betroffenen zugute. Gleichzeitig können auch die Kosten für das Gesundheitswesen und die Gesellschaft verringert werden.

Daher sollten Beschwerden, die auf eine Allergie hindeuten, frühzeitig ärztlich abgeklärt werden. Bei einem entsprechenden Verdacht ist die Vorstellung bei einer Fachärztin oder einem Facharzt für Allergologie sinnvoll.

Informationen zu den unterschiedlichen Allergien, deren Symptome und Behandlungen, finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Diese und weitere Informationen gibt es zum Nachhören im Podcast

Einmal pro Quartal informieren wir im Podcast „Gesundheitslote“ über konkrete Erkrankungen, deren Behandlung und geeignete Maßnahmen zur Prävention. Im aktuellen Beitrag rund um das Thema Allergien werden nicht nur die aktuellen Erkenntnisse beschrieben, sondern auch persönliche Erfahrungen vorgestellt. Das Gute daran: Die Podcast-Folgen stehen jederzeit auch für ein Nachhören immer wieder zur Verfügung. Auch wird darauf geachtet, dass neue Erkenntnisse in die Podcast-Reihe aufgenommen werden. Zur aktuellen Folge kommen Sie auf direktem Wege über den nachfolgenden QR-Code:



Die gesamte Podcastreihe ist kostenfrei zu finden unter: <https://studieren-mit-gehalt.de/podcast-pn>. Der Podcast „Studieren mit Gehalt“ ist bei Spotify, Podigee, Deezer und Apple Podcast verfügbar.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

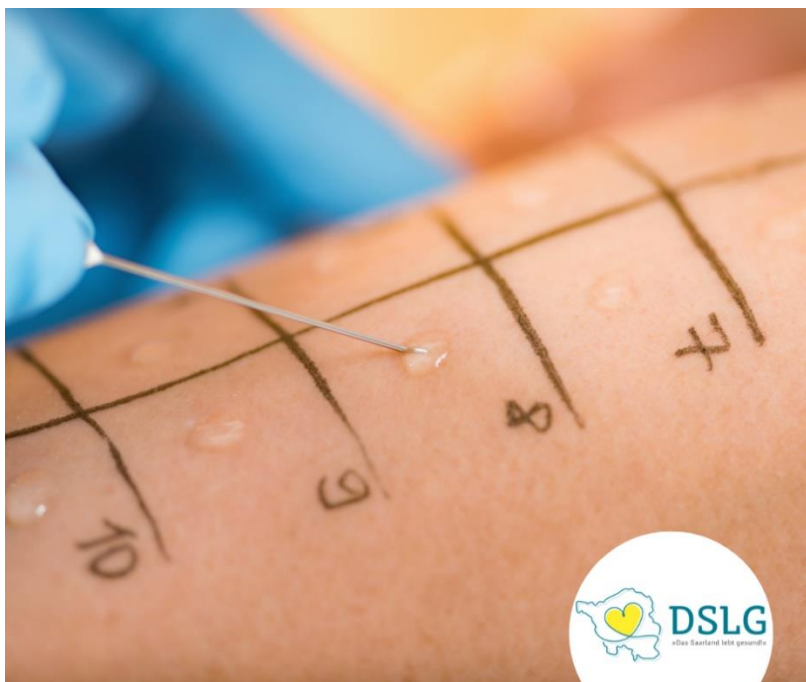
Ludger Klimek L., Vogelberg C., Werfel Th. (Herausgeber, 2019). Weißbuch Allergie in Deutschland, 4. Auflage 2019. Zugriff am 31.05.2026 unter: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-89935-313-6>

Bundesinstitut für Risikobewertung (2024). Allergien - Hintergründe und Fakten. Wissenschaftsbericht. Zugriff am 31.05.2026 unter: <https://www.bfr.bund.de/produktsicherheit/allergien/>

Radauer C. et al. (2025). New Allergens Approved by the WHO/IUIS Allergen Nomenclature Sub-Committee in 2021–2024 and Their Significance for Future Diagnostics, Regulation, and Research. An EAACI Task Force Report. *Allergy*, 2026; 81:684–699, <https://doi.org/10.1111/all.70166>

Kopp MV, Muche- Borowski C, Abou-Dakn M, et al. S3 Guideline Allergy Prevention. *Allergol Select*. 2022; 6: 61-97. DOI 10.5414/ALX02303E

gesundheitsinformation.de. (o. D.). *Allergische Erkrankungen* | [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de/themengebiete/allergische-erkrankungen.html). <https://www.gesundheitsinformation.de/themengebiete/allergische-erkrankungen.html>





Bildquelle: Canva, eigene Darstellung