# Allgemeines zu Allergien

Um Krankheitserreger wie Viren und Bakterien gezielt bekämpfen zu können, verfügen wir über ein körpereigenes Abwehrsystem ([Immunsystem](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/immunsystem/)), das zwischen fremden, nicht-körpereigenen Stoffen und körpereigenen Stoffen unterscheiden kann. Das Immunsystem erkennt einen Krankheitserreger an seinen speziellen Antigenen. Es rüstet sich zum Kampf gegen diesen Erreger, indem es spezielle, gegen dessen [Antigene](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/antigen/) gerichtete [Antikörper](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/antikoerper/) bildet. Das Immunsystem ist nun gegen diesen Fremdstoff sensibilisiert.

Bei einem zweiten Kontakt mit dem Krankheitserreger wird dieser anhand seiner Antigene von speziellen Gedächtniszellen ([B-Lymphozyten](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/b-lymphozyten/)) sofort wieder erkannt. So können die passenden Antikörper sogleich zum Einsatz kommen und die Eindringlinge unschädlich machen. Man sagt, der Körper hat eine Immunität gegen den betreffenden Erreger entwickelt, wenn er diesen erfolgreich mit Antikörpern abzuwehren vermag.

Gegen an und für sich harmlose Fremdstoffe kann der Körper hingegen auch eine Toleranz entwickeln, das heißt das Immunsystem duldet die betreffenden Antigene. Die Abwehrreaktion läuft dabei abgeschwächt bzw. gar nicht mehr ab, zumal sie ja auch gar nicht notwendig ist.

Es gibt aber auch das Gegenteil: Eigentlich harmlose, unschädliche Antigene aus der Umwelt lösen eine Überempfindlichkeitsreaktion aus, der eine übersteigerte und überschießende Immunreaktion zugrunde liegt. Dann spricht man von einer Allergie oder [Atopie](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/atopie/). Die Allergie-auslösenden Antigene, die bereits in sehr geringen Mengen Reaktionen hervorrufen können, bezeichnet man als [Allergene](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/allergene/). Grundsätzlich spricht man von einer Allergie nur dann, wenn der Patient neben der [Sensibilisierung](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/sensibilisierung/) (Nachweis von Antikörpern) auch entsprechende allergische Symptome hat.

Lange hat man geglaubt, Allergiker hätten ein schwaches Immunsystem. Doch das stimmt nicht. Es handelt sich vielmehr um ein überaktives Immunsystem aufgrund einer "Fehlsteuerung" der körpereigenen Abwehr. Das Immunsystem scheint nicht mehr richtig unterscheiden zu können zwischen schädlichen und unschädlichen Fremdstoffen für den Organismus und gerät außer Kontrolle. So kommt es zu einer übersteigerten und überschießenden Immunabwehr gegen Substanzen, die dem Organismus eigentlich gar nicht schaden.

Da Haut und Schleimhäute (in den Augen, Atemwegen und im Verdauungssystem) die erste Barriere gegen Eindringlinge bilden, sind sie am häufigsten von allergischen Reaktionen betroffen. Die jeweilige Reaktion eines Organismus auf ein Allergen kann sehr unterschiedlich ausfallen, ist aber meistens mit vielerlei unangenehmen allergie-typischen Beschwerden verbunden. So kann sich eine Allergie zum Beispiel äußern mit einer geschwollenen, laufenden Nase, tränenden und juckenden Augen (bei [Pollenallergie](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/heuschnupfen/was-ist-heuschnupfen/)); mit Hautausschlägen infolge Modeschmuck oder Jeans-Nieten (bei Nickelallergie); oder mit Juckreiz am Gaumen und Übelkeit (nach dem Genuss von Lebensmitteln).

Es gibt eine große Zahl von Stoffen, die besonders starke Allergene darstellen. Das Fatale ist, dass es sich hierbei meistens um Substanzen handelt, mit denen wir täglich Kontakt haben. Häufig sind nicht "künstlich hergestellte Chemieprodukte" der Verursacher, sondern alltägliche Naturprodukte wie zum Beispiel Gräserpollen oder Milch. Besonders häufige Allergieauslöser sind neben Blütenpollen und Lebensmitteln auch Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Insektengifte, Nickel, Latex sowie Inhaltsstoffe von Kosmetika oder Haushaltschemikalien. Das macht eine Vermeidung der allergieauslösenden Stoffe manchmal sehr schwierig.

Welcher Stoff eine Allergie auslöst, scheint auch vom Lebensalter abzuhängen. Im Säuglingsalter sind häufiger Nahrungsmittel und nur selten Pollen die Auslöser, später gewinnen Pollen als Allergene aber immer mehr an Bedeutung.

Warum das Auftreten von [Allergien](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/allergien-allgemein/was-sind-allergien/) in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat, kann man sich derzeit noch nicht schlüssig erklären. Neben genetischen Faktoren, kommen für diesen zunehmenden Trend eigentlich nur Veränderungen in den Lebensbedingungen als Ursache in Frage. Dazu zählt paradoxerweise die [zunehmende Hygiene](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/nc/glossar/source/default/term/zunehmende-hygiene/), die zu einer völlig neuen Beanspruchung des Immunsystems führt. Schließlich war der Mensch über Jahrmillionen gewohnt, auch verderbliche Nahrung zu essen, die mit Bakterien und Pilzen belastet war. Auch seine Umgebung (zum Beispiel das Wohnumfeld) war früher mit mehr Keimen verunreinigt als heutzutage. Andererseits treten heute aber sehr viel mehr Virusinfekte auf, da infolge der ansteigenden Häufigkeit des Reisens in den letzten 100 Jahren die Kontakte mit fremdartigen Virusstämmen explosionsartig zugenommen haben. Die heutigen, verbesserten hygienischen Verhältnisse haben zwar viele Infektionskrankheiten (wie zum Beispiel. [Tuberkulose](https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/tuberkulose/was-ist-tuberkulose/), Pest, Cholera usw.) besiegt, das Immunsystem wird dadurch aber quasi unterfordert, so dass es zu einer Überbewertung anderer Fremdstoffe kommen kann. Das führt dann dazu, dass eigentlich harmlose Stoffe im häuslichen und beruflichen Umfeld Allergien auslösen.