

WIR LASSEN SIE NICHT IM STICH

Ratgeber Insektengiftallergie



ANALIFE
LEBEN MIT ALLERGIEN

bioprojet



Insektengift- allergien sind häufig – und manchmal gefährlich

- Bei rund 25 %¹ der Menschen in Deutschland kommt es zu einer lokalen Überreaktion nach einem Stich, so kann es beispielsweise sein, dass die Einstichstelle außergewöhnlich stark anschwillt.
- Bei einem Verdacht auf Insektengiftallergie sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen. Denn zu wissen, ob und wogegen man allergisch ist, ist der erste Schritt, um wirkungsvoll vorzubeugen und sich zu schützen.
- Bei etwa 3,5 %¹ der Menschen kommt es nach einem Insektenstich zu Reaktionen, die sich nicht nur auf die Einstichstelle beschränken. Man spricht dann auch von systemischen Reaktionen.
- Die schwerste Form einer solchen systemischen Reaktion wird **Anaphylaxie** genannt. Sie ist lebensgefährlich, hierzulande versterben jährlich ungefähr 85² Menschen daran.
- Doch man kann sich gegen diese bedrohliche anaphylaktische Reaktion rüsten: mit einem Notfallset, in dem sich Medikamente wie Adrenalin befinden, die innerhalb kürzester Zeit die Situation entschärfen können.

Was geschieht bei einer Insektengiftallergie im Körper?

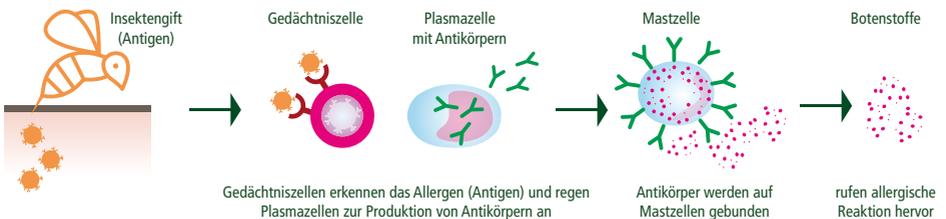
Eine Insektengiftallergie entwickelt sich in zwei Schritten³:

1. Erstkontakt und Sensibilisierung



Bei einem Insektenstich gelangt Insektengift in den Körper. Das Insektengift wird von bestimmten Immunzellen (**antigenpräsentierenden Zellen**) gebunden und anderen Immunzellen präsentiert. Über mehrere Zwischenschritte führt dies dazu, dass sich auf das Insektengift spezialisierte **Gedächtniszellen** und Plasmazellen entwickeln. Die Gedächtniszellen erkennen das Insektengift künftig besonders schnell und die **Plasmazellen** können zügig spezielle **Antikörper** gegen das Insektengift produzieren. Dieser Vorgang wird auch als Sensibilisierung bezeichnet. Zu einer Sensibilisierung muss es nicht beim ersten Kontakt mit dem Insektengift kommen. Es kann auch erst nach jahrelangem Kontakt plötzlich zu einer Sensibilisierung kommen.

2. Erneuter Kontakt und allergische Reaktion



Bei einem erneuten Kontakt mit dem Insektengift (**Allergen**) wird es schnell von den **Gedächtniszellen** erkannt. Diese wiederum regen die **Plasmazellen** dazu an, **Antikörper** zu produzieren, die zielgerichtet gegen das Insektengift wirken. Die Bindung des Allergens führt durch eine Kreuzvernetzung zweier oder mehrerer IgE-Antikörper zur Aktivierung der **Mastzelle**. Durch die folgende Antigen-Antikörper-Reaktion werden Botenstoffe freigesetzt (z. B. Histamin, Serotonin, Bradykinin, Prostaglandin): Sie rufen die allergische Reaktion hervor, die bis hin zu einer lebensgefährlichen anaphylaktischen Reaktion reichen kann.

Allergien vor allem gegen Wespen und Bienen

Die allermeisten Insektengiftallergien in Mitteleuropa richten sich jeweils gegen bestimmte Eiweißbestandteile der Gifte von **Wespen** und **Bienen**, die diese beim Stechen absondern. Seltener sind Allergien gegen die Gifte von **Hornissen**, **Hummeln** oder **Ameisen**¹.

Häufig ist man nur gegen eine Insektenart allergisch, es gibt aber etwa bei Bienen und Wespen auch sogenannte Kreuzallergien, bei denen man auf diese beiden Insektenarten allergisch reagiert. Eine Hummelgiftallergie geht häufig mit einer Bienengiftallergie einher; eine Hornissegiftallergie tritt eher in Kombination mit einer Wespengiftallergie auf. Bei einem Allergietest lässt sich herausfinden, gegen welche Insektenarten eine Allergie besteht⁴.

Es ist von großem Nutzen für Allergiker, die Verhaltensweisen und Eigenheiten der entsprechenden Insekten zu kennen.



	Wespen	Bienen
Verhalten	Werden schnell aggressiv, fühlen sich schon durch Bewegungen und Wegpusten eher bedroht	Eher friedliches Verhalten – es sei denn, sie fühlen sich ernsthaft bedroht
Stachel	Behalten ihren Stachel nach dem Stich	Verlieren beim Stechen ihren Stachel; er bleibt meist in der Haut stecken
Beliebte Aufenthaltsorte	Umschwirren oft Abfall und Speisen	In der Nähe von Blüten und Bienenstöcken
Lebenserwartung	12–22 Tage (nur die Königin lebt bis 1 Jahr ⁵)	30–60 Tage ⁶

Wann aufpassen? Ein Insektenflugkalender ⁷

Klar, in den Sommermonaten gilt es besonders aufzupassen, hier sind alle Insektenarten aktiv. Aber es gibt auch ein paar Eigenheiten, je nach Insektenart. So sind etwa Bienen und Hummeln über das Jahr aktiver als Wespen. Je nach Allergie können Sie sich im jeweiligen Insektenflugkalender orientieren, wann Sie wachsam sein müssen.

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Bienen		▶	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼
Wespen					▶	◼	◼	◼	◼	◼	◼	
Hornissen					▶	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼
Ameisen				◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	
Hummeln		▶	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼	◼

-  Besonders aktiv
-  Ein wenig aktiv
-  Inaktiv

Die Symptome: Von ausgeprägten Schwellungen ...

Bei allen Menschen ruft das Insektengift im Bereich der Einstichstelle eine Rötung oder Schwellung der Haut hervor; häufig kommt es auch zu Juckreiz und Brennen. Das Ausmaß der Schwellung umfasst aber meist deutlich weniger als 10 Zentimeter. Nach spätestens 24 Stunden lässt die Schwellung wieder nach.

Schwere Reaktionen an der Einstichstelle¹:

Ist die Reaktion an der Einstichstelle ausgeprägter, liegt meist schon eine leichte Allergie vor. Eine gesteigerte lokale Reaktion ist gekennzeichnet durch folgende Merkmale:

- Die Schwellung ist größer als 10 Zentimeter. Bei Kindern kann man sich auch nach der Faustregel richten, dass die Schwellung größer als die Handfläche des Gestochenen ist.
- Die Schwellung ist sehr schmerzhaft.
- Die Schwellung bleibt länger als ein Tag bestehen, ohne kleiner zu werden.
- Es kann sein, dass man in den Stunden und Tagen nach dem Stich auch ein Frösteln verspürt und sich krank fühlt.



Wann zum Arzt oder zur Ärztin gehen?

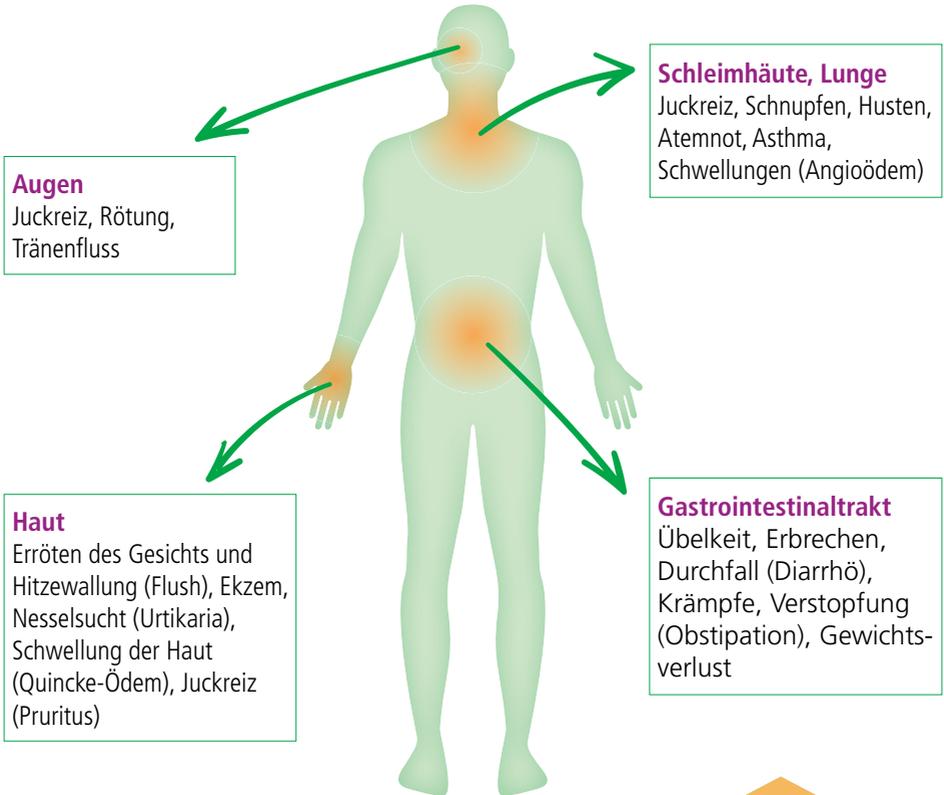
Bei schweren Reaktionen an der Einstichstelle sollten Sie an eine mögliche Insektengiftallergie denken und diese ärztlich abklären lassen. Kommen noch systemische Reaktionen (siehe rechts) hinzu, sollten Sie sich zügig um eine ärztliche Allergie-Diagnostik kümmern.

Für einen Allergietest braucht es einen Spezialisten. Meist haben sich Hautärzt*innen, HNO-Ärzt*innen oder Kinderärzt*innen darauf spezialisiert. Eine passende Praxis kann Ihnen Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin vermitteln.

... bis hin zu lebensgefährlichen Reaktionen

Wenn der ganze Körper reagiert, wird es bedrohlich:

Wenn die Reaktion über die Einstichstelle hinausgeht, spricht man in der Medizin von einer systemischen Reaktion. Sie kann sich am ganzen Körper zeigen. Eine weitere Eskalationsstufe ist der sogenannte anaphylaktische Schock: Das ist die schwerstmögliche Reaktion auf Insektengift – sie kann tödlich enden. In Deutschland kommt es jährlich zu ungefähr **85 Todesfällen durch einen anaphylaktischen Schock.**²



Anaphylaktischer Schock

Herz-Kreislauf-Beschwerden, Herzrasen, Schwindel, Schwäche, Bauchkrämpfe, Schluckbeschwerden, Atemnot, Bewusstlosigkeit, Kreislaufstillstand

**Lebensrettende
Soforthilfe
notwendig!**

Mit einfachen Tests herausfinden, ob eine Insektengiftallergie vorliegt¹

Es gibt zwei verbreitete Tests, um herauszufinden, ob Sie eine Insektengiftallergie haben.

Prick-Test

Beim Prick-Test wird eine Lösung mit dem verdächtigen Allergen (Insektengift) auf die Haut gebracht. Anschließend wird die Haut oberflächlich angepiekst. Danach wird beobachtet, ob sich die Haut rötet oder ob leichte Quaddeln entstehen. Anhand der Reaktion kann der Arzt ableiten, ob eine Allergie besteht oder nicht. Der Test ist normalerweise nicht schmerzhaft, es kommt nur zu flüchtigem Juckreiz.



Allergie-Bluttest

Für den Allergie-Bluttest erfolgt eine Blutabnahme. Anschließend wird untersucht, wie hoch die Konzentration bestimmter Antikörper (IgE-Antikörper) im Blut ist, die entscheidend an der Entstehung von Allergien beteiligt sind.



Falls sich bei einem Test Hinweise auf eine Allergie finden, folgen meist noch einige weitere Tests, um die Allergie genauer einzugrenzen und mögliche Kreuzallergien – also Allergien gegen ähnliche Allergene – zu finden.

Sicherheit zum Mitnehmen: Das Notfallset mit Adrenalin-Pen

Rund 3,5%¹ der Menschen hierzulande haben ein erhöhtes Risiko für systemische Reaktionen auf einen Insektenstich. Die gefährlichste Variante der systemischen Reaktion ist der anaphylaktische Schock, der lebensgefährlich sein kann. Wenn Sie wissen, dass Sie ein erhöhtes Risiko haben, können Sie ein Notfallset mitführen. Es ist handlich und leicht und enthält alles, was Sie brauchen, um einen sich anbahnenden anaphylaktischen Schock schnell abzuwenden.



Der **Adrenalin-Pen** ist das Herzstück des Notfallsets, denn er wirkt innerhalb weniger Minuten und kann einen anaphylaktischen Schock innerhalb kürzester Zeit abwenden oder beenden.



Ein **Antihistaminikum** ist bei leichten allergischen Reaktionen geeignet, die Wirkung setzt nach 30 Minuten ein.



Kortison wirkt entzündungshemmend und abschwellend, seine Wirkung setzt nach einer Stunde ein.



Ein **Asthma-Notfallspray** kommt ins Notfall-Set, wenn man bei Anaphylaxie einmal mit Atemwegsbeschwerden reagiert hat. Es weitet die Bronchien und wirkt wie Adrenalin sehr schnell, allerdings nur lokal auf die Atemwege.

Machen Sie sich mit dem Notfallset und der Anwendung vertraut

Als Allergiker können Sie in kurzen Schulungen die Handhabung des Notfallsets erlernen. Das ist wichtig, damit Sie im Fall des Falles auch direkt wissen, was zu tun ist, und durch sicheres Handeln die Situation entschärfen können. Auch ein Kind kann und sollte etwa ab der Schulzeit den Umgang mit dem Notfallset lernen.

Man kann sich nie mit 100-prozentiger Sicherheit vor Insektenstichen schützen. Aber wer ein paar einfache Dinge beachtet, die das Leben auch nicht weiter einschränken, kann das Risiko für Insektenstiche deutlich senken.

Schutz in Haus und Garten

- Nachts beim Lüften kein Licht anschalten
- Fenster und Türen mit Insektengittern / -vorhängen versehen
- Mülltonnen dicht verschlossen halten
- Überreifes Obst im eigenen Garten vermeiden
- Geschlossene Schuhe tragen
- Keine bienenfreundlichen Blühpflanzen auf dem Balkon platzieren
- Insektennester professionell entfernen lassen

Kleidung:

- Vermeiden Sie bunte Kleidung (gilt für Bienenallergie – Wespen interessieren sich nicht für die Farben)
- Keine Kleidung mit weiten Ärmeln oder Kragen anziehen, in deren Falten sich Insekten verfangen können
- Socken und geschlossene Schuhe tragen – draußen nicht barfuß gehen!
- Verschwitzte Kleidung wechseln
- Kleidung mit Wespen-Abwehr-Spray besprühen

Der beste Schutz vor Insektengiftallergie? Gar nicht erst gestochen werden!





Essen und Trinken im Freien:

- Mit Strohhalm trinken, Trinkgefäße abdecken
- Keine Getränke aus undurchsichtigen Behältern trinken, in die unbemerkt ein Insekt hineinkriechen könnte
- Süßes und Fleisch vermeiden – es zieht Insekten an

Richtiges Verhalten in Gegenwart von Insekten

- Vermeiden Sie hektische Bewegungen, dadurch werden Insekten unruhig, insbesondere Wespen stechen dann eher
- Insekten nicht wegpusten – das Kohlendioxid in der Atemluft macht sie nur aggressiver
- Bienen und Wespen vorsichtig abstreifen oder abschütteln, keine schnellen, schlagähnlichen Bewegungen machen.
- Bei Insekten im Haus: Die Fenster weit öffnen, den Raum verlassen und die Tür schließen

Weitere Informationen zu Allergien:

Leben mit Allergien

Allergie Informationsdienst

Allergie- und Asthmabund

Nuss-Allergie-Netzwerk NAN e.V.

www.analife.de

www.allergieinformationsdienst.de

www.daab.de

www.nussallergie.com

ANALIFE

LEBEN MIT ALLERGIEN



www.analife.de

Bioprojet Deutschland GmbH
Bismarckstr. 63
12169 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 3465 5460-0

Fax: +49 (0) 30 3465 5460-9

info@bioprojet.de

www.bioprojet.de

Quellen: 1. Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin. Diagnose und Therapie der Bienen- und Wespengiftallergie. https://www.gpau.de/fileadmin/user_upload/GPA/dateien_indiziert/Leitlinien/Diagnose_und_Therapie_der_Bienen-_und_Wespengiftallergie.pdf 2. S2k-Leitlinie zu Akuttherapie und Management der Anaphylaxie - Update 2021. Allergo J. 2021; 30(1): 20–49. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7878028/pdf/15007_2020_Article_4750.pdf 3. Luzar AD et al. Hymenoptera Venom Immunotherapy: Immune Mechanisms of Induced Protection and Tolerance. Cells 2021, 10(7): 1575. <https://doi.org/10.3390/cells10071575> 4. Hemmer W. Kreuzreaktionen zwischen Hymenopterengiftallergenen. Allergo J 2009; 18: 359–72. 5. Garten-Heimat.de. <https://garten-heimat.de/wie-alt-werden-wespen/> 6. Bee Careful, eine Initiative der Schwartauer Werke. <https://www.bee-careful.com/de/initiative/wie-lange-leben-bienen/> 7. NABU. Unter anderem: <https://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/insekten-und-spinnen/hautfluegler/wespen-und-hornissen/02624.html> und <https://www.nabuzentrum-leiferde.de/tierische-notf%C3%A4lle/wespen-und-co/> (Websites abgerufen am 23.04.2024).

