

# Heuschnupfen, Asthma und Co - die Feinde der geistigen Fitness

Zum Thema Allergien gibt es viele wissenschaftliche Studien, zunehmend auch über Zusammenhänge zwischen Allergie und geistiger Leistung, diese allerdings unter sehr unterschiedlichen Gesichtspunkten. Anhand der durch Google Scholar verfügbaren wissenschaftlichen Veröffentlichungen wollen wir versuchen, die wichtigsten Erkenntnisse über Allergien und geistige Fitness herauszuarbeiten. Dazu gehören:

- Schon etwa ein Drittel der Bevölkerung ist von Allergien mit Symptomen wie Heuschnupfen, Asthma, Augenbrennen betroffen.
- Bei den geistig Fitten leidet sogar fast die Hälfte darunter, Tendenz steigend.
- In der Zeit ihrer allergischen Reaktionen fehlen die Betroffenen oft in der Schule und im Beruf und können selbst im Alltag terminliche Verabredungen nicht einhalten.
- Ihr Erfolg in Schule, Studium und Beruf ist deutlich niedriger als bei nichtallergischen Personen mit gleicher geistiger Ausgangsbegabung.
- Betroffene verzichten, wenn sie nicht erfolgreich behandelt werden, auf viel Lebensqualität und Verdienstmöglichkeiten. Auch für die Gesellschaft entstehen durch die Allergien hohe Verluste, allein in der EU auf 100 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

Personen mit hohem IQ  
besonders häufig Allergiker

Allergien sind in den letzten Jahrzehnten auf dem Vormarsch. Schon rund ein Drittel der Bevölkerungen in den Industriegesellschaften sind



davon betroffen. Unter den geistig fitteren Personen und denen, deren Eltern eine gute Ausbildung haben, sind es sogar noch mehr. Nach einer Studie an Universitätsstudenten, also geistigen Hochleistern, klagten fast die Hälfte, nämlich 47 Prozent über Heuschnupfen. Viele litten zusätzlich oder als einzigem Symptom an Augenbrennen (41 %), an Juckreizen auf der Haut (35 %), an Asthma (12 %) und an weiteren Symptomen, die durch Allergene ausgelöst wurden.

Warum klagen sie? Weil sie in dieser Zeit ständig ihre Nase putzen müssen, wegen einer verstopften Nase oder gar verschleimten Lungen Schwierigkeiten mit dem Atmen haben und deshalb oft nach Luft ringen, schlecht ein- und durchschlafen und nach der Schlafzeit wenig erfrischt ihren Tag in Angriff nehmen. Andere leiden mehr unter Augenbrennen oder Hautjucken. Die meisten Betroffenen fühlen sich in ihren Freiheiten eingeengt und nicht gesund.

Die akuten Folgen: Stress,  
Depressionen und  
geistige Leistungsminderung

Folgen oder Begleiterscheinungen - die exakten Zusammenhänge befinden sich noch in der Erforschung - sind Hyperaktivität, Reizbarkeit, Stressempfindungen und Müdigkeit tagsüber, Schlafstörungen nachts sowie depressive Stimmungen und Angst. Im geistigen Bereich klagen viele über ein verlangsamtes Den-

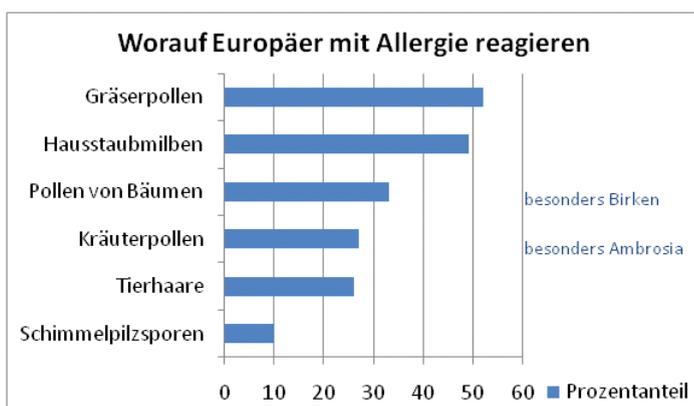
ken, über Gedächtnisprobleme und Schwierigkeiten, sich länger zu konzentrieren. Die subjektiven geistigen Einbußen sind meist noch intensiver als die objektiv gemessenen Defizite. Aber auch diese sind nicht zu unterschätzen.

In objektiven Tests sinkt tatsächlich die Leistungsfähigkeit auf mehreren Gebieten: mentales Durchhaltevermögen, Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Merkspanne und Flexibilität. Soweit diese Leistungsaspekte am Abruf von Inhalten aus dem Gedächtnis beteiligt sind, ist letzteres ebenfalls betroffen. Ob Allergien die Festigung von Inhalten, also die "reine" Gedächtnisleistung herabsetzen, ist unseres Wissens nicht untersucht. Im Großen und Ganzen werden jedenfalls geminderte Leistungen von Geist und Gedächtnis festgestellt.

Die Beeinträchtigung der geistigen Fitness und des Wohlfühlens ist umso stärker je intensiver der zugrundeliegende immunologische (entzündliche) Vorgang ist. Nicht ganz so eng ist hingegen der Zusammenhang der psychischen Seite mit der Ausprägung der körperlichen Symptomatik wie z. B. der Stärke des Augenbrennens oder des Schniefens.

### Langfristig bleiben schulische und berufliche Karriere hinter den Erwartung zurück.

Die Allergien wirken sich auch langfristig nachteilig auf das psychische, soziale und ökonomische Leben der unbehandelten Betroffenen aus.



Unter anderem ständige Frustration und Unbehagen über die Symptome und über die wahrgenommene geminderte geistige Fitness, die oft zu Abwesenheiten in Schule und Beruf führen und davon ablenken, sich voll auf das im Leben zu konzentrieren, das für wichtiger gehalten wird. Je stärker die Allergie, desto niedriger die schulische und berufliche Produktivität, weil die Tätigkeiten umso unaufmerksamer, ungenauer und unkontrollierter ablaufen. Auf die Lernleistungen der Schüler wirken vor allem die Müdigkeit und reduzierte Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis ein. Letztlich sind nicht nur ihre Schulleistungen beeinträchtigt, sondern sie bleiben auch im Wissensstand hinter den allergiefreien Mitschülern zurück. Wie erwähnt, dies gilt vor allem für unbehandelte Allergiker. Bei Behandlung mit sedierenden Medikamenten kann es zu zusätzlicher Verringerung der geistigen Leistungsfähigkeit kommen. Beim Einsatz nichtsedierender Medikamente, durch Vermeidung der Allergene oder durch allergenspezifische Hypsensibilisierung können aber Verbesserungen erzielt werden.

Bitter für die geistig besonders Leistungsfähigen ist, dass genau sie am häufigsten Allergien haben. Es trifft also die am meisten, die in den allergiefreien Zeiten den größten schulischen, beruflichen und alltäglichen Erfolg haben müssten. Tatsächlich haben sie trotz ihrer hohen geistigen Begabung die meisten Fehltag in Schule und Beruf. Allergiker haben schlechtere Schulnoten und schaffen in Schule und Studium nicht so hohe Abschlüsse. In Großbritannien traf der saisonale Schnupfen sogar während staatlicher Prüfungen im Winter oder Sommer zwischen 38 und 43 Prozent der Schüler. Aus derartigen Gründen vergeben Personen mit an sich hoher geistiger Leistungsfähigkeit einiges an Möglichkeiten bezüglich ihrer beruflichen Karriere und ihres Einkommens.

## Auch die Mitmenschen leiden

Auch das soziale Miteinander in der Familie oder in nichtfamiliären Gruppen wird durch die Symptome allergischer Personen belastet. Beispielsweise durch ihr ständiges Naseputzen, Schniefen, die Reizbarkeit und Unlust, sich an konstruktiven gemeinsamen Aktionen zu beteiligen. Zusätzlich entstehen Kosten, die weit über die persönlichen Anschaffungen der Betroffenen wie Taschentücher oder rezeptfreie Medikamente hinausgehen. Viel kommt bei den Krankenkassen zusammen und noch mehr bei den Arbeitgebern. Bei ihnen sind es die Fehltage und Tage mit submaximaler Leistung und die Berufsabbrüche ihrer allergiegeplagten Mitarbeiter.

Wenigstens 20 Prozent der Personen mit einer Allergie ahnen nicht, dass sie daran leiden. Sie halten beispielsweise das Tröpfeln ihrer Nase für eine Folge der kalten Außentemperatur bei ihrem Spaziergang. Deshalb bemühen sie sich auch nicht um eine Gegenmaßnahme. Die anderen, meist die schwereren "Fälle" versuchen,

sich selbst zu helfen oder suchen ihren Arzt auf. Es stehen durchaus Maßnahmen zur Verfügung, die zur Verbesserung der geistigen Leistungen beitragen:

- 1) Vermeidung der Allergieauslöser
- 2) Hyposensibilisierung (Spezifische Immunotherapie)
- 3) Medikamente.

Allgemein dürften einige Empfehlungen gegen verschiedene Inhalationsallergien bekannt sein, wie die Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen oder die Haare vor dem Zubettgehen waschen. Für diesen Rundumschlag gegen unterschiedliche Allergene kommen auch Raumluft-Reiniger in Betracht. Dazu gehören die Pollenfilter im Auto und die Luftreinigung in viel genutzten Raum. Eine erste Studie (M. Mattsson 2005) hatte bereits an 12-jährigen Schülern gezeigt, dass die Luftreinigung im Klassenzimmer wirkt. Die allergiegeplagten Schüler konnten auf einmal wieder viel mehr aus ihrem Gedächtnis herausholen.

### Übungsschwerpunkt: Arbeitsgeschwindigkeit

#### Pollen-Suche

Allergiker haben ihre liebe Mühe, wenn eine oder gar mehrere der genannten Pflanzen blühen. Finden Sie möglichst rasch diese Übeltäter. Sie können in alle Richtungen verstreut sein.

W E I D E P N L E S A H  
E P B R I A E E K M U T  
N K I A C P S S R H O R  
T L R P H P S A N A E P  
N B K I E E E H A S E L  
E E E L B L L E Ä E B A  
B H G K E B E R A L I T  
E U C G R S G L G E R A  
K L A S O I A E R N K N  
R M I D E R B H O E E E  
I E E H C U B T O R B E  
B R U H A I N B U C H E

BIRKE • EICHE • ERLE • ESCHE  
GRÄSER • HAINBUCHHE • HASEL  
NESSEL • PAPPEL • PLATANE  
ROGGEN • ROTBUCHHE • ULME  
WEIDE

Zwei davon schwirren hier mehrmals herum.

... mal → und ... mal →

Lösung → siehe Seite 14

Die Anwendung einiger der angeführten Maßnahmen kann allerdings mit Schwierigkeiten verbunden sein:

- Um die Auslöser gezielt zu vermeiden, müsste man zumindest wissen, welche sie sind. Birken- oder Ambrosiapollen, Hautschuppen vom Hauskaninchen oder der Milbenkot im Hausstaub? Aber bei vielen Betroffenen sind die Allergene nicht identifiziert. Denn die Ärzte investieren oft wenig Zeit, um die spezifischen Auslöser zu finden. Sie nehmen halt, wie ihre Kollegen selbst in Fachzeitschriften beklagen, das Problem nicht ernst genug, wohl weil ihnen die nachteiligen Konsequenzen, vor allem die langfristigen nicht bekannt sind.
- Aus den letzteren Gründen werden selten Hyposensibilisierungen durchgeführt. Ihre Wirkungen sind anerkannt. Oft fehlt hierzu auch der Leidensdruck sie zu veranlassen. Der Betroffene müsste sich bei vielen Allergieauslösern wie saisonabhängigen Pollenflügen rechtzeitig vor Beginn einer Allergiezeit, d. h. wenn ihn noch keine Symptome plagen, in die Hände des Arztes begeben.
- Die unterschiedlichen antiallergischen Medikamente haben teils unerwünschte Nebenwirkungen wie sedierende Effekte und Minderungen der Lernleistungen und Kreativität. Derartige unerwünschte Erscheinungen können von Person zu Person unterschiedlich ausfallen. Die erfolgreiche Anwendung setzt also medizinische Kompetenz und manchmal zusätzlich einige Versuche voraus.

benwirkungen wie sedierende Effekte und Minderungen der Lernleistungen und Kreativität. Derartige unerwünschte Erscheinungen können von Person zu Person unterschiedlich ausfallen. Die erfolgreiche Anwendung setzt also medizinische Kompetenz und manchmal zusätzlich einige Versuche voraus.

Ergänzend scheint uns noch ein weiteres Untersuchungsergebnis besonders interessant: Intelligentere Personen haben zwar häufiger Allergien, leiden aber weniger darunter als die weniger Leistungsfähigen. Offenbar nutzen Erstere die besseren Maßnahmen. Vielleicht, weil sie eher in der Lage sind, sich in dem Gebiet hinreichend kompetent zu machen, um dann das Wirksame zu tun.

Am Schluss noch ein seit langem bekannter Trost für Allergie-Geplagte: Ihr Immunsystem ist insgesamt etwas kräftiger als das der "Gesunden". Das macht sie weniger anfällig für schwere Infektionen und Krebserkrankungen.

Uwe Schröder, Günter Wagner, (beide: Institut für Sporternährung e. V., Bad Nauheim)  
Siegfried Lehr (Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie der Universität Erlangen)



## Genau hingehört



*In unserer lauten Welt wünschen wir uns manchmal die Fähigkeit, weghören zu können. Und wenn es dann mal still um uns ist, können wir diese Stille genießen. Wir können die Stille aber auch nutzen, unsere Aufmerksamkeit zu trainieren. Stille bedeutet nicht, dass absolut nichts zu hören wäre. Irgendwelche Laute oder Geräusche dringen fast immer an unser Ohr. Wenn diese Geräusche sehr leise sind, bedarf es besonderer Aufmerksamkeit, um sie wahrnehmen zu können. Versuchen Sie doch mal, in einem stillen Moment aufmerksam zu lauschen. Bei geschlossenen Augen sollten Sie herausfinden, welche Geräusche wahrnehmbar sind, und wodurch sie verursacht werden. So trainieren Sie Ihr Wahrnehmungsvermögen und Ihre Aufmerksamkeit.*

## FITNESS TIPP