

Daniela Halm

Total allergisch – na und?

Das Mutmacherbuch
bei Neurodermitis, Heuschnupfen,
Asthma & Co

EBOOK INSIDE



Springer

Total allergisch – na und?

Daniela Halm

Total allergisch – na und?

Das Mutmacherbuch bei
Neurodermitis, Heuschnupfen,
Asthma & Co



Springer

Daniela Halm
Bonn, Deutschland

ISBN 978-3-662-57271-9 ISBN 978-3-662-57272-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57272-6>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Verantwortlich im Verlag: Frank Wigger
Einbandabbildung: © Kateryna_Kon/Adobe Stock

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Um Erdnüsse machen wir einen großen Bogen, denn die verträgt meine Tochter nicht. Fisch ist vom Speiseplan gestrichen, weil sie darauf mit Quaddeln reagiert. Und Orangensaft schmeckt ihr zwar, aber die Haut mag Saures nicht, Ekzeme sind die Folge. Das wissen wir und gehört zu unserem Leben. Für uns, vor allem für unsere Tochter, ist das sehr lästig, aber auch sehr normal – wie für viele andere Menschen auch.

Als Allergiker ist man nicht allein, es gibt 30 Mio. Leidensgenossen in Deutschland, jedes dritte Kind ist betroffen. Sie alle müssen im Alltag klarkommen, etwa bestimmte Lebensmittel meiden, regelmäßig inhalieren oder die gereizte Haut behandeln.

Und auch Eltern sind nicht allein. Viele Familien in Deutschland kennen diese Probleme, bewältigen jeden Tag die vielfältigen Herausforderungen dieser Erkrankung.

Da muss ein milchfreier Kuchen gebacken, die Lehrer müssen über die Allergie informiert oder die Notfallmedikamente erklärt werden.

Frust, Verzweiflung, Schuldgefühle – als Mutter einer Tochter mit verschiedenen Allergien kenne ich diese Gefühle. Und auch das Gefühl der Verantwortung, selbst entscheiden zu müssen, welchen Weg man geht. Wie spricht man mit dem Lehrer, wie erklärt man seinem Kind die Erkrankung, was hilft bei leichten Ekzemen oder tränenenden Augen, wenn die Pollen fliegen? Bei einer Allergie gibt es so viel zu beachten. Dazu gehört auch, mit Reaktionen anderer klarzukommen, Rückschläge hinzunehmen, Trost zu spenden. Als Eltern ist man alles in einem: Krankenpfleger, Arzt, Psychologe, Pädagoge, Experte für Allergien, aber auch einfach Mutter oder Vater.

Ich hätte mir mehr konkrete Unterstützung gewünscht. Weniger in Sachen „Therapie“, die wird auf jeden Patienten individuell abgestimmt und in dem Bereich gibt es neben den ärztlichen Empfehlungen gute Schulungen und Ratgeber. Aber es hakt im Alltag, nicht immer ist ein Experte zur Stelle, der einem zur Seite steht. Welche Strategien helfen im Umgang mit der Allergie? Was mache ich, wenn ein Schulausflug ansteht, Jugendliche alleine verreisen wollen, die Haut schon wieder juckt oder Kinder auf die Erkrankung angesprochen werden?

Und wie schaffe ich es als Eltern, mein Kind zu unterstützen, aber gleichzeitig die Familie nicht zu vernachlässigen? Ein Balanceakt, denn eine allergische Erkrankung betrifft nicht immer nur den Patienten. Im Austausch mit anderen Betroffenen wurde mir eines besonders klar: Familien mit allergischen Kindern und

Jugendlichen brauchen praktische Tipps und schnelle Hilfe, damit sie mit der Allergie besser zurechtkommen, auch auf Dauer. Schließlich begleitet sie einen – (oft) jeden Tag.

Das ist die private Seite, aber es gibt auch die berufliche. Als Medizinjournalistin recherchiere ich intensiv zum Thema „Allergien“, bin in Kontakt mit Ärzten, informiere mich ständig über den neuesten Stand der Forschung und auch da gibt es Fortschritte. Es tut sich erstaunlich viel auf dem Feld der allergischen Erkrankungen. Die Therapien werden zielgerichteter, neue Medikamente blockieren die Allergie schon im Ansatz, sie wird besser behandelbar. Es besteht berechtigte Hoffnung für Patienten.

Dieses Buch ist ein Erfahrungsbericht, Ratgeber und Sachbuch zugleich. Mit vielen Tipps möchte ich helfen, das Leben mit der Allergie zu meistern, aber auch über medizinische Fakten informieren. Es geht nicht so sehr um Diagnosen und Therapien, das gehört in die Hand der behandelnden Ärzte. Mir ist es wichtig, eine Art praktischen Leitfaden für den täglichen Umgang mit der Allergie anzubieten. Und etwas anderes kam oft zu kurz: Humor und Gelassenheit und das Gefühl, es ist nicht einfach, aber wir bekommen das schon hin! Deshalb erzählt das Buch auch mit einem Augenzwinkern.

Ein Buch mit persönlichen Erfahrungen, praktischen Tipps und jeder Menge Tatsachen, und so ist es auch aufgebaut – jedes Kapitel hat drei Teile:

1. Geschichten, die wir selbst erlebt haben,
2. Lösungen, wie man damit umgehen kann (und wie wir damit umgegangen sind),
3. Fakten, die über allergische Erkrankungen informieren.

Und in jedem Kapitel gibt es einen Merkkasten mit den wichtigsten Tipps für den schnellen Überblick.

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg beim Ausprobieren!

Daniela Halm

Hinweis

Dieses Buch habe ich aus meiner Sicht als Mutter einer Tochter mit verschiedenen Allergien und als Medizinjournalistin geschrieben. Auf Diagnosen und Therapien gehe ich nur am Rande ein und erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Buch ersetzt in keiner Weise eine ärztliche Behandlung oder therapeutische Beratung. Bei Fragen, Unklarheiten oder Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt.

Dieses Buch zeigt den schulmedizinischen Blick auf Allergien bei Kindern und Jugendlichen. Auf die Komplementärmedizin und die Naturheilverfahren, die von vielen Menschen mit chronischen Erkrankungen in Anspruch genommen werden, gehe ich kurz in Kap. 12 ein. Eine umfassende Übersicht und Einschätzung wäre für dieses Buch zu umfangreich. Dennoch möchte ich betonen, dass auch alternative Heilmethoden ergänzend zur Schulmedizin für die Therapie eine Rolle spielen können. Allerdings ist das aus meiner Sicht keine Entweder-oder-Medizin, sondern eine Kombination beider Richtungen. Schulmedizin und Komplementärmedizin sollten Hand in Hand gehen, idealerweise

wissenschaftlich basiert sein und vor allem mit allen Behandlern abgestimmt werden.

Wenn die Rede etwa von Patienten, Allergikern, Ärzten, Erziehern oder Lehrern ist, beinhaltet das hier automatisch alle Geschlechter. Ich habe auf die weibliche Form bewusst verzichtet, damit das Buch flüssiger zu lesen ist. Manchmal verwende ich den Begriff „Allergiker“, auch das dient allein der besseren Lesbarkeit. Ich möchte damit keinesfalls Kinder und Jugendliche (oder Erwachsene) mit Allergien als Kranke stigmatisieren, es steht immer der Mensch und nicht die Krankheit im Vordergrund.

Und was meine eigene Familie betrifft – die unterstützt das Buch, bleibt aber lieber „namenlos“ im Hintergrund. Ihre vielen Gedanken und Tipps sind jedoch in die Kapitel eingeflossen.

Danksagung

Am Anfang steht ein Berg voller Ideen, Gedanken und die Frage, wie sich das alles so zusammenfassen lässt, dass Eltern und Kinder über Allergien gut informiert werden und gleichzeitig mit dem Buch echte Unterstützung bekommen. Auf diesem Weg haben mich viele begleitet, bei denen ich mich an dieser Stelle ganz herzlich bedanken möchte.

Zuallererst ist das der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB), besonders Frau Sabine Schnadt, die nicht nur von Anfang an von der Idee des Buches begeistert war, sondern mir auch mit vielen Tipps weitergeholfen und die Kapitel zur Lebensmittelallergie, Anaphylaxie, Schule und zum Reisen Korrektur gelesen hat. Vielen Dank für die zahlreichen netten und informativen Gespräche!

Ein ganz großer Dank geht an die vielen Expertinnen und Experten, die freundlicherweise Ihre Einschätzung zu den einzelnen Themen gegeben haben. Neben der kritischen Durchsicht der Kapitel habe ich zudem wertvolle Hinweise erhalten. Eine sehr große Hilfe waren: Frau Prof. Regina Fölster-Holst (Allergie in Zahlen und Neurodermitis), Herr Prof. Karl-Christian Bergmann (Heuschnupfen), Herr Prof. Philippe Stock (Asthma), Frau Prof. Margitta Worm (Anaphylaxie), Frau Prof. Petra Warschburger (Psychologie), Frau Dr. Gundula Ernst (Entspannung und Kommentare anderer) und Herr Prof. Wolfgang Kölfen (Arzt-Patienten-Kommunikation).

Frau Monika Aichele-Hoff und Frau Victoria Aktas vom Kölner Förderverein für das Allergie- und Asthma-kranke Kind e. V. (FAAK) danke ich ebenfalls für ihre Unterstützung. Sie haben mich mit vielen Informationsmaterialien versorgt und mir in ausführlichen Gesprächen Einblick in ihre Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen mit allergischen Erkrankungen gegeben.

Danken möchte ich auch meinen Freunden, die mich auf sehr unterschiedliche Weise unterstützt haben, ganz besonders meinen „Test“-Leserinnen Bernadette, Christiane, Jutta und Lisa.

Der größte Dank geht an meine Familie, die einverstanden war, dass ein Stück unseres Lebens hier erzählt wird, die mich unterstützt hat, wenn es mit Formatierungen oder Umbrüchen nicht so klappte, die sich nicht beschwert hat, dass ich weniger Zeit für sie hatte, und die viele gute Ideen eingebracht hat. Ähnlich wie eine Allergie betrifft auch ein Buchprojekt die ganze Familie – und das war echte Teamarbeit!

Total Allergisch – Zahlen, Daten, Fakten

Allergie in Zahlen

Allergisch – das ist mittlerweile jeder Dritte. In Deutschland sind etwa 30 Mio. Menschen betroffen, besonders Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr leiden zunehmend daran. Damit gelten allergische Erkrankungen als Volkskrankheit oder auch als Epidemie des 21. Jahrhunderts. Die Diagnose „Allergie“ bekommen 36 % der Frauen und 24 % der Männer im Laufe ihres Lebens gestellt. Bei den Kindern und Jugendlichen leiden 26 % an mindestens einer atopischen Erkrankung, also Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma. Damit zählen Allergien zu den häufigsten gesundheitlichen Beeinträchtigungen.¹ Das Robert-Koch-Institut (RKI) spricht sogar von einem „Tsunami, der uns

¹Robert-Koch-Institut (2015, S. 79).

XIV Total Allergisch – Zahlen, Daten, Fakten

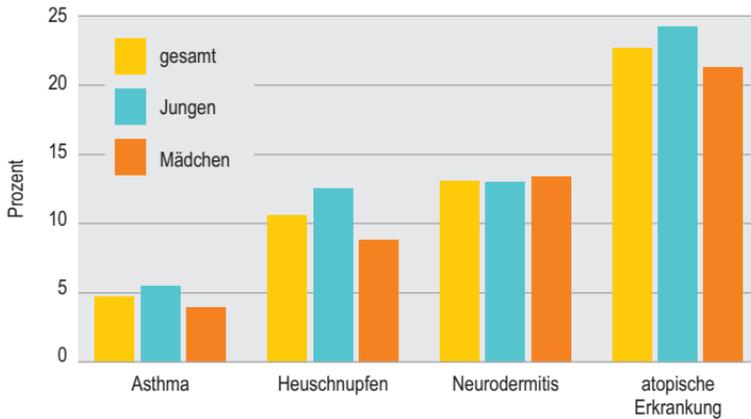


Abb. 1 Häufigkeiten allergischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen (0 bis 17 Jahre), nach Geschlecht. Aus RKI (Hrsg), BZgA (Hrsg) (2008). Mit freundlicher Genehmigung von © RKI, Berlin 2008

überrollen wird“. Vor allem die Zahl der Kinder bis sechs Jahren, die an Asthma oder Heuschnupfen erkranken, hat zugenommen. Insgesamt leidet eine halbe Million Kinder und Jugendliche unter Asthma und mehr als eine Million hat Heuschnupfen (Abb. 1).^{2,3} In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts erfolgte ein deutlicher Anstieg dieser Erkrankungen, der sich derzeit auf diesem hohen Niveau einpendelt. Bis heute lässt sich die Zunahme von Allergien nicht vollständig erklären.

²Beerheide R (2017).

³Poethko-Müller C et al. (2018, S. 57).

Gerade bei Kindern ist es nicht ungewöhnlich, dass sich die Allergien im Laufe der Zeit verändern, im besten Falle bilden sie sich bis zum Erwachsenenalter zurück. Typisch ist aber der sogenannte „atopische Marsch“. Im Säuglings- oder Kleinkindalter beginnt die Erkrankung meist mit Neurodermitis, oft begleitet von Lebensmittelallergien. In 50 % der Fälle verschwinden die Hautprobleme bis zur Pubertät. Allergien gegen Kuhmilch und Ei bestehen meist nur in den ersten Lebensjahren, 80 % der betroffenen Kinder reagieren bis zur Einschulung nicht mehr auf diese Lebensmittel. Allergien gegen Erdnüsse, Nüsse und Fisch dagegen sind hartnäckiger, nur etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen verlieren die Allergie wieder. Im Schulalter wechseln die Beschwerden von der Haut zu den Atemwegen, viele Kinder bekommen Heuschnupfen, der später zu Asthma führen kann. Die Allergie hat viele Gesichter. Es ist eine chronische Erkrankung, die auch ohne Symptome weiter bestehen kann.

Ursprung – Was versteht man überhaupt unter einer Allergie?

Seinen Ursprung hat der Begriff der **Allergie** im Griechischen, er setzt sich zusammen aus den Wörtern *allos* (anders) und *ergos* (Tätigkeit). Gemeint ist damit die veränderte, erhöhte Reaktionsbereitschaft des Immunsystems. 1906 prägte der österreichische Kinderarzt Clemens von Pirquet das Wort **Allergie**. Zu den allergischen Erkrankungen zählen in erster Linie Neurodermitis, Heuschnupfen und das allergische Asthma. Diese drei Formen werden auch als Atopie oder atopische

Erkrankungen bezeichnet. Ihnen gemein ist, neben der Überempfindlichkeit von Haut und Schleimhäuten gegen eigentlich harmlose Umweltstoffe, eine erhöhte Produktion von Antikörpern vom Typ *Immunglobulin E* (IgE) im Blutserum. Und das ist bei allen Allergien gleich, diese IgE-Antikörper regen andere Zellen an, entzündungsfördernde Stoffe zu produzieren. Das körpereigene Abwehrsystem reagiert genetisch bedingt krankhaft entzündlich auf ansonsten unbedenkliche Substanzen.

Aufruhr im Körper – was spielt sich bei einer Allergie ab?

Bei einer Allergie gerät das Immunsystem außer Kontrolle. Es stuft eigentlich harmlose Fremdartigene, etwa eine Birkenpollen, fälschlicherweise als gefährlich ein und bekämpft sie dann massiv. Damit wird dieses harmlose Antigen zu einem Allergen – löst also, wie der Name verheißt, eine Allergie aus. Vergleicht man den Körper mit einem Auto, wird der falsche Gang eingelegt. Statt den Umweltstoff als harmlos zu erkennen und ruhig weiterzufahren, schaltet das Immunsystem in den höchsten Gang, beschleunigt die Fahrt und versucht so das Allergen loszuwerden und zu bekämpfen. Ein Pollenkorn (eigentlich die Eiweißmoleküle eines Pollenkorns) zum Beispiel kommt über die Haut, die Atemwege oder Schleimhäute mit dem Körper in Kontakt. Bei diesem allerersten Kontakt mit dem Allergen reagiert das Immunsystem noch nicht mit erkennbaren Symptomen, merkt sich aber den Eindringling genau und bildet eine hohe Zahl von IgE-Antikörpern. Dieser Vorgang nennt sich Sensibilisierung. Eine Sensibilisierung **kann, muss** aber keine Allergie auslösen.

Ob ein Mensch tatsächlich allergisch reagiert, hängt von vielen Faktoren ab. Manche Menschen bekommen trotz erfolgter Sensibilisierung nie eine Allergie, andere dagegen reagieren bei einem erneuten Allergen-Kontakt mit Beschwerden. Dann spricht man von einer allergischen Reaktion.

Und die läuft folgendermaßen ab: Über ein Pollenkorn etwa gelangen kleine Eiweißverbindungen, Peptide, wie oben erwähnt, in den Körper und rufen eine Sensibilisierung hervor. Beim Zweitkontakt mit der betreffenden Verbindung dockt sich diese nun an die entsprechenden IgE-Antikörper an, die ihrerseits an körpereigene Abwehrzellen geheftet sind. Diese Abwehrzellen, sogenannte Mastzellen, speichern in ihrem Inneren entzündungsfördernde Botenstoffe wie z. B. Histamin. Verbindet sich nun ein Allergen mit einem IgE-Antikörper auf einer Mastzelle, setzt das eine Entzündungskaskade in Gang: Die Mastzelle schüttet vermehrt Histamin und andere Entzündungsbotsstoffe aus, sodass eine allergische Reaktion mit ihren typischen Symptomen wie Niesen, Quaddeln, Jucken oder Atemnot beginnt (Abb. 2).⁴ Hat das Immunsystem einmal auf diese Weise reagiert, werden die Allergen-Informationen über die für diesen Stoff speziellen IgE-Antikörper langfristig gespeichert. Bei über 90 % aller hervorgerufenen Allergien beginnen nun die Symptome jedes Mal unmittelbar nach dem erneuten Kontakt mit dem Allergieauslöser, das kann schon nach wenigen

⁴Zuberbier T (2016).

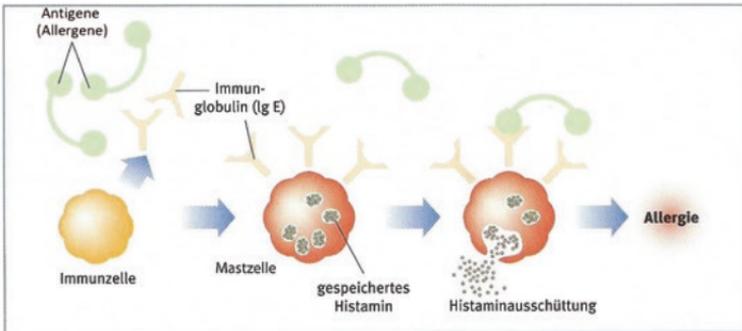


Abb. 2 Was spielt sich bei einer Allergie ab? (Aus Hellermann M, Neurodermitis bei Kindern. Mit freundlicher Genehmigung von © TRIAS in Georg Thieme, Stuttgart 2004)

Minuten der Fall sein oder bis zu zwei Stunden später erfolgen. Warum das Immunsystem einer Person gegen einen Stoff allergisch reagiert, bei einer anderen dagegen nicht, ist noch nicht endgültig geklärt. Jedoch spielen genetische Faktoren eine bedeutsame Rolle.

Sicher ist, dass für die Neigung zu allergischen Reaktionen die familiäre Vorbelastung eine Rolle spielt. Hat ein Kind zwei gesunde Eltern, liegt das Risiko, eine atopische Erkrankung zu entwickeln, bei etwa 5 bis 20 %. Ist ein Elternteil Allergiker, steigt die Wahrscheinlichkeit auf 20 bis 40 % an, sind sogar beide Eltern Allergiker, erhöht sich die Chance zu erkranken auf bis zu 80 %.⁵

⁵Rink L et al. (2015, S. 162).

Regionale Unterschiede: Allergie in Ost und West

Allergien sind geografisch nicht überall gleich verbreitet. In Deutschland gab es eine interessante Entwicklung nach dem Mauerfall. Zu jener Zeit kamen Allergien in den westlichen Bundesländern deutlich häufiger vor als in den östlichen, obwohl dort die Umweltverschmutzung größer war und zum Beispiel Kohleemissionen die Luft belasteten. Bis heute hat sich dieser Unterschied fast ausgeglichen. Experten vermuten, dass verbesserte Hygienemaßnahmen und neue ökologische Standards dazu geführt haben. Nach der Wiedervereinigung wurde in den neuen Bundesländern der westliche Lebensstil adaptiert und damit möglicherweise ein Grundstein für die Entstehung von Allergien gelegt.⁶ Denn gleichzeitig stieg vor allem bei den Kindern die Zahl der allergischen Erkrankungen, besonders mit Heuschnupfen, und erreichte bald das westliche Niveau.⁷ Bei den Erwachsenen wurde diese Entwicklung dagegen nicht beobachtet. Der Ost-West-Unterschied zeigte auch, dass sich schon früh in der Kindheit entscheidet, ob jemand eine Allergie entwickelt oder nicht. Neben der genetischen Veranlagung und Umwelteinflüssen sind weitere mögliche Gründe vor allem die veränderten Lebensbedingungen in der Familie.

Hoch, höher, allergisch – soziale Faktoren

Das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, ist für Mädchen und Jungen aus Familien mit einem hohen sozialen Status

⁶Schmitz R et al. (2012, S. 716–723).

⁷Valenta R und Schönberger A (2016, S. 101 f.).

deutlich größer. In einer Studie des Robert-Koch-Instituts traten bei Kindern aus der Mittel- oder Oberschicht Allergien mit 18,3 % häufiger auf als bei Kindern aus unteren sozialen Schichten mit 14,3 %.⁸ Experten vermuten, dass neben der genetischen Veranlagung auch der Lebensstil einen Einfluss auf die Allergiebereitschaft hat. So wirkt sich die Zahl der Geschwister in einer Familie auf das Allergierisiko eines Kindes aus, das wurde zumindest am Beispiel Heuschnupfen gezeigt. Je mehr ältere Brüder oder Schwestern ein Kind hat, desto weniger allergisch reagierte es auf Pollen. Besonders geschützt ist es, wenn es mit mehr als vier Geschwistern aufwächst. Erstgeborene oder Einzelkinder dagegen sind demnach klar im Nachteil. Forscher vermuten, dass bei vielen Kindern im Haushalt auch die Zahl der Infektionen im Hause steigt, die aus Kindergarten oder Schule mitgebracht werden. Auch das Aufwachsen auf dem Land oder einem Bauernhof ist offenbar diesbezüglich ein Vorteil. Die Auseinandersetzung mit einer Vielzahl an Keimen und Krankheitserregern scheint das Immunsystem des Nachwuchses zu trainieren und stellt eine Art Allergieschutz her (Abschn. 2.3).

Auswirkungen der Allergien – Kosten und Leidensdruck

Allergien sind keine Bagatellerkrankung. Für die betroffenen Kinder und ihre Familien können sie einen großen Leidensdruck bedeuten und auch das alltägliche Leben erheblich beeinträchtigen. So sinkt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit während des Pollenflugs um

⁸Schlaud M et al. (2007, S. 706).

bis zu 50 % bei Patienten mit Heuschnupfen, manche können nicht mehr arbeiten. Schüler versäumen je nach Schweregrad der Symptome Unterrichtsstunden.⁹ Pro Jahr brechen 30.000 Jugendliche eine Ausbildung ab, weil sie an einer Allergie erkranken.

Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die in vielen Fällen eine dauerhafte Therapie erfordert. Dennoch werden Untersuchungen zufolge nur 10 % der Betroffenen nach den Leitlinien behandelt.¹⁰ Die direkten Krankheitskosten für Asthma lagen 2008 laut Statistischem Bundesamt insgesamt bei 1,8 Mrd. EUR, allein für Kinder unter 15 Jahren waren es 282 Mio. EUR. Für die Behandlung von Heuschnupfen werden in Deutschland jedes Jahr 240 Mio. EUR ausgegeben, weltweit sogar 16,5 Mrd. EUR. Bundesweit bedeutet das 1545 EUR für jeden erwachsenen Heuschnupfenpatienten im Jahr, für Kinder und Jugendliche je 1089 EUR. Leidet ein junger Patient an einer Kombination von schwerem Asthma und Heuschnupfen, schießen die Kosten in die Höhe, auf etwa 8000 EUR pro Jahr.¹¹ In der Europäischen Union rechnet man sogar mit rund 25 Mrd. EUR, wenn man neben den direkten auch die indirekten Kosten für Allergien einrechnet.¹²

Ein Einzelfall unter Millionen

Das alles sind Zahlen und Statistiken, die etwas über die Allergien von Millionen Menschen in Deutschland

⁹Valenta R und Schönberger A (2016, S. 20).

¹⁰Biermann J et al. (2013, S. 366).

¹¹Biermann J et al. (2013, S. 366).

¹²Renz H et al. (2008, S. 11).

aussagen. Doch dahinter steckt die Leidensgeschichte eines jeden einzelnen, auch wir sind nur ein einziger Fall unter Millionen. Allergieauslöser finden, Juckreiz behandeln, Atemnot in den Griff bekommen, Pollen fürchten, Lebensmittel meiden, Schübe verhindern: Allergien sind eine sehr komplexe Krankheit. Was das für junge Patienten wie unsere Tochter bedeutet und auch für die Familie, beschreibe ich in den nächsten Kapiteln. Und hier beginnt die Geschichte unserer ganz persönlichen Allergiereise. Und die hat so einige Stationen: Neurodermitis, Lebensmittelallergien gegen Milch, Ei, Erdnüsse, Fisch, Nüsse (Walnüsse, Cashews, Pistazien, Haselnüsse), Kürbiskerne, Heuschnupfen und leichtes Asthma.

Literatur

- Bertheide R (2017) Allergologie: RKI warnt vor einem Tsunami. Dtsch Arztebl 114(26) <https://www.aerzteblatt.de/archiv/191938/Allergologie-RKI-warnt-vor-einem-Tsunami>; aufgerufen am 06.03.2018.
- Biermann J, Merk HF, Wehrmann W, Klimek L, Wasem J (2013) Allergische Erkrankungen der Atemwege – Ergebnisse einer umfassenden Patientenkohorte in der deutschen gesetzlichen Krankenversicherung. Allergo J 22(6): 366–373.
- Hellermann M (2004) Neurodermitis bei Kindern. Trias, Stuttgart.
- Poethko-Müller C, Thamm M, Thamm R (2018) Heuschnupfen und Asthma bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2

- und Trends. *Journal of Health Monitoring* 3(1): 55–59. DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-010.
- Renz H, Kaminski A, Pfefferle P (2008) DGKAI (Hrsg), Allergieforschung in Deutschland, Marburg, http://dgaki.de/wp-content/uploads/2010/05/Allergieforschung_in_Deutschland_Aktualisierte-Version1.2.pdf; aufgerufen am 06.03.2018.
- Rink L, Kruse A, Haase H (2015) *Immunologie für Einsteiger*. 2. Aufl, Springer Spektrum, Heidelberg.
- RKI (Hrsg) (2015) *Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. KiGGS Welle1, Erhebung 2009–2012*, RKI, Berlin, https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBE-DownloadsGiD/2015/02_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile; aufgerufen am 04.01.2018, S 76–82.
- RKI (Hrsg) BZgA (Hrsg) (2008) *Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. RKI, Berlin.
- Schlaud M, Atzpodien K, Thierfelder W (2007) Allergische Erkrankungen. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz* 50(5–6): 701–710.
- Schmitz R, Atzpodien K, Schlaud M (2012), Prevalence and risk factors of atopic diseases in German children and adolescents – findings from the German Health Interview and Examination Survey for Children and Adolescents (KiGGS). *Pediatr Allergy Immunol* 23: 716–723.
- Valenta R, Schönberger A (2016) *Das Anti-Allergie-Buch*. Auslöser, Heilungschancen und die neuesten Therapieformen. Piper, München, Berlin.
- Zuberbier T (2016) Was passiert bei einer Allergie in meinem Körper? <http://www.ecarf.org/info-portal/allgemeine-allergie-infos/was-passiert-bei-einer-allergie-in-meinem-koerper/>; aufgerufen am 25.09.2018.

Hilfreiche links

<https://www.aak.de/>

<https://www.allergieinformationsdienst.de/>

<https://www.allergieinformationsdienst.de/aktuelles/schwerpunktthemen/studienplattform.html> (Übersicht aktuell laufender klinischer Studien über Allergien)

<https://www.allum.de/>

<https://daab.de/>

<https://www.ecarf.org/>

<https://www.gpau.de/>

Inhaltsverzeichnis

1	NEURODERMITIS – Streicheleinheiten	1
1.1	Aufgekratzt: Es ist zum aus der Haut fahren	1
1.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	7
1.3	Fakten: Hautbarriere im Fokus der Forschung	26
	Literatur	42
2	HEUSCHNUPFEN – Hatschi & Co	45
2.1	Panik bei Pollenalarm	45
2.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	48
2.3	Fakten: Was der Bauernhof mit Heuschnupfen zu tun hat	58
	Literatur	69

3	ASTHMA – halt die Luft an!	73
3.1	Hamsterhusten und Luftnotlaufen	73
3.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	75
3.3	Fakten: Wenn die Allergie in die Lunge rutscht	93
	Literatur	100
4	LEBENSMITTELALLERGIEN – Friede, Freude, Allergieattacke...	103
4.1	Gefährliche Müsliekekse und Eis mit Fischgeschmack	103
4.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	108
4.3	Fakten: Warum der Körper verrücktspielt	116
	Literatur	129
5	SONDERFALL ANAPHYLAXIE – ein Schock für alle	133
5.1	Fischstäbchen-Duft und Walnuss-Krümel	133
5.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	139
5.3	Fakten: Die Zahl der Anaphylaxien steigt	156
	Literatur	168
6	SCHULE UND KITA – Allergie als Hausaufgabe	173
6.1	„Extrawurst“ für Veganer, Vegetarier und Allergiker	173
6.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	178

6.3	Fakten: Was Schulen dürfen, sollen und müssen	195
	Literatur	202
7	DIE ALLERGIE REIST MIT – einmal um die Welt	205
7.1	<i>Salmon and Nuts</i> : mit Vokabelliste in den Urlaub	205
7.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	212
7.3	Fakten: Andere Länder – andere Allergieregeln	220
	Literatur	228
8	TOTAL PSYCHO – was Allergien auch beeinflusst	231
8.1	Allergie-Angst: Quaddeln im Kopf	231
8.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	235
8.3	Fakten: Die Rolle der Psyche wird unterschätzt	243
	Literatur	253
9	AN ALLE ELTERN – Entspannt euch!	257
9.1	Oooohhhmmm – auch im Alltag	257
9.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	260
9.3	Fakten: Warum (Eltern-)Stress eine Allergie verstärkt	270
	Literatur	277

10	DUMME KOMMENTARE – Nein, Du bist nicht schuld!	279
10.1	Ja, kann man denn da nichts machen?	279
10.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	283
10.3	Fakten: Wirkung von Schuldgefühlen	290
	Literatur	299
11	HEILE, HEILE, SEGEN: Die Macht der Worte...	301
11.1	„Du bist aber auch schlimm betroffen!“	301
11.2	Und das hilft: Tipps & Tricks	306
11.3	Fakten: Kommunikation zwischen Arzt und Patient	312
	Literatur	319
12	KOMPLEMENTÄRMEDIZIN UND NATURHEILVERFAHREN	321
12.1	Die etwas andere Therapie: Kügelchen und chinesische Kräuter	321
	Literatur	334
13	Schlusswort	335
	Sachverzeichnis	341

Über die Autorin



Daniela Halm ist Redakteurin und berichtet seit mehr als zwanzig Jahren über Medizinthemen. Ihre Fernsehbeiträge wurden mehrfach ausgezeichnet. Zudem moderiert sie Ärztekongresse. Die Autorin hat Politikwissenschaft, Völkerrecht und Spanisch studiert, bevor sie ihre journalistische Karriere begann und ihr Interesse für die Medizin entdeckte. Sie ist verheiratet und hat zwei Kinder.



1

NEURODERMITIS – Streicheleinheiten

1.1 Aufgekratzt: Es ist zum aus der Haut fahren

Neurodermitis ist etwas für Sensibelchen – dachte ich immer, denn ich selbst hatte keine Allergien oder Hautprobleme, genauso wenig wie mein Mann oder unser Sohn. Wir gehörten also statistisch gesehen zu der Minderheit an Eltern, die beide nicht (!) allergisch waren. Die Chance, ein allergisches Kind zu bekommen, war praktisch null und so machte ich mir auch bei der zweiten Schwangerschaft keine Sorgen über Allergien, sondern vertraute auf die Wahrscheinlichkeiten. Dass das Thema „Allergie“ bald unser Leben bestimmen würde, ahnte ich damals nicht. Als unsere Tochter geboren wurde,

ein gesundes kleines Mädchen, waren wir überglücklich. Unser zweites Wunschkind war da! Wenige Tage nach der Geburt rötete sich die Haut, unsere Tochter bekam Babyakne, das kannte ich schon von unserem Sohn. Der Nachwuchs reagiert auf hormonelle Veränderungen mit kleinen Pickelchen. Die sind völlig harmlos und verschwinden im Normalfall schnell wieder, ganz ohne Behandlung. Bei meiner Tochter ging die Babyakne nahtlos in eine Neurodermitis über, was mir damals aber noch nicht so klar war.

Ihre Haut war rot, sehr trocken, am ganzen Körper zeigten sich entzündete Stellen, ich cremte sie teilweise drei bis viermal am Tag ein. Fast schlimmer noch aber war der Juckreiz, unsere Tochter kratzte sich unentwegt. Sobald ich sie ins Bettchen legte, fing das Jucken an, nachts schliefen wir teilweise mit ihr im Arm und hielten sie fest, um sie vom Kratzen abzuhalten – ohne großen Erfolg. Wir fühlten uns hilflos und wussten nicht, was wir tun sollten. Der Kinderarzt tröstete mich und meinte, ich solle mir keine Sorgen machen, das werde innerhalb von zwei Jahren wieder verschwinden. Aha. Das könnten zwei lange Jahre werden.

Wir kauften einen speziellen Neurodermitis-Overall, eine Art Ganzkörperanzug mit Füßchen und Händchen dran, der die Babys beim Jucken vor Verletzungen schützt. Es wird nicht gleich die ganze Haut zerkratzt, sondern ein Stück Stoff verhindert beim Scheuern größere Wunden. Unsere Tochter litt unter der Neurodermitis und dem damit verbundenen Juckreiz. Auch für sie war das bestimmt nicht einfach, umso erstaunlicher war ihre ausgesprochen gute Laune, und für uns war es ermutigend zu sehen, dass es nicht nur die Erkrankung gab, sondern auch