



Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP) Asthma bronchiale

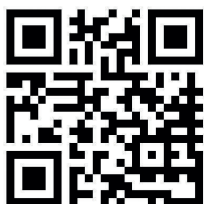
Allergisches Asthma

Beim allergischen Asthma reagiert das Immunsystem auf Milben, Pollen, Schimmelpilze und Co. mit heftiger Abwehr: Die kleinen Bronchien verengen sich, die Schleimhaut schwillt an und bildet zähen Schleim, der Husten auslöst. Dadurch kommt es zu pfeifenden Atemgeräuschen, Brustenge und Kurzatmigkeit, die für allergisches Asthma so charakteristisch sind. Wer allergisches Asthma hat, sollte die Auslöser konsequent meiden.

Wie das geht, und was zum Thema Allergien und Asthma noch wichtig ist, haben wir in dieser Information zusammengefasst. Bitte fragen Sie uns, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummer unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der **DAK DMP-Hotline** finden Sie auf der Rückseite. Weitere Informationen zu dem strukturierten Behandlungsprogramm Asthma erhalten Sie unter **www.dak.de/dakasthma** oder direkt über den QR-Code.

So funktioniert unser Immunsystem

Das Immunsystem schützt uns vor Bakterien, Viren, Pilzen und Co. Kommen wir mit schädlichen Keimen oder Fremdstoffen in Berührung, bekämpft es sie mithilfe von Abwehrcellen und Antikörpern und verhindert so, dass wir erkranken.



So entstehen Allergien

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf harmlose Stoffe wie Milben, Pollen, Schimmelpilze und Co., auch Allergene genannt. Sie kann zu Erkrankungen von Lunge, Augen, Nase, Haut und anderen Organen führen, zum Beispiel:

- allergisches Asthma
- Heuschnupfen
- allergische Bindehautentzündung
- Neurodermitis
- Nesselsucht

Wer bekommt eine Allergie?

Allergisches Asthma beginnt meist in der Kindheit oder frühen Jugend, kann aber in jedem Alter auftreten; die Neigung dazu ist oft angeboren. Umweltgifte, Schadstoffe und diverse chemische Substanzen können das Allergierisiko ebenfalls erhöhen.

Eine Allergieform kann wechseln oder wandern. Reagiert zum Beispiel ein Säugling allergisch auf Kuhmilch, kann dies einen späteren Heuschnupfen ankündigen. Wird ein Heuschnupfen nicht ausreichend behandelt, kann er eine ‚Etage‘ tiefer in die Bronchien wandern und allergisches Asthma auslösen.



Das sind die häufigsten Auslöser von allergischem Asthma

Allergisches Asthma kann durch das konsequente Vermeiden der individuellen Allergene oft verhindert werden. Zu den häufigsten Auslösern von Allergien und allergischem Asthma gehören:

- **Gräserpollen**, vor allem von Ruchgras, Knäuelgras, Wiesenrispengras und Honiggras.
- **Baumpollen**, vor allem von Birke, Erle und Hasel. Möglich sind auch Kreuzallergien gegen Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Nüsse und andere.
- **Getreidepollen**, vor allem von Gerste, Hafer und Roggen.
- **Kräuter und Gewürze**, vor allem Beifuß, Spitzwegerich, Pfeffer und Curry.
- **Pilze**, vor allem Schimmelpilze.
- **Hausstaubmilben**. Hausstaub besteht aus Pilzen, Pollen, Polstermaterialien, Hautschuppen sowie Kot von Milben und Insekten. Milben lieben vor allem Teppiche, Betten, Vorhänge und Stofftiere. Ihr Kot bleibt dadurch ganzjährig in den Räumen und wird beim Staubsaugen immer wieder aufgewirbelt. **Haustiere Tiere mit Fell oder Federn**, vor allem Katzen, Meerschweinchen, Hunde und Pferde. Die tierischen Allergene stammen von der Haut, dem Speichel, Urin oder dem Kot. Eingeatmet können sie zu allergischem Asthma führen – selbst, wenn das Tier nicht mehr in der Nähe ist.
- **Arzneimittel**. Im Prinzip kann jedes Medikament eine Allergie auslösen, vor allem aber Penicillin, Schmerzmittel, Sulfonamid- und Chininhaltige Medikamente sowie örtliche Betäubungsmittel.

		Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Baumpollen	Hasel	X	X	X	X								
	Erle	X	X	X	X								
	Birke			X	X	X							
	Weide			X	X	X							
	Ulme			X	X								
	Platane				X	X							
	Eiche			X	X	X							
Gräser- und Getreidepollen	Roggen					X	X	X					
	Lieschgras					X	X	X	X	X			
	Wiesenrispengras					X	X	X	X				
	Lolch					X	X	X	X	X			
	Sauerampfer				X	X	X	X	X				
Kräuter und Pilze	Wegerich					X	X	X	X	X			
	Alternaria*							X	X				
	Cladosporium*							X	X				
	Beifuß							X	X	X			

X: Vor- bzw. Nachblüte **X:** Hauptblüte

* Geringe Belastungen bestehen jedoch das gesamte Jahr.



Allergie oder Pseudoallergie?

Einige Stoffe können auch ohne Beteiligung des Immunsystems zu allergie-ähnlichen Haut- und Schleimhautreaktionen führen. Ärzte bezeichnen dies als Pseudoallergie. Zu den Stoffen gehören unter anderem:

- Tabakrauch
- Umweltschadstoffe wie Ozon
- Gase aus Sprays, Putzmitteln und Parfüms
- Rauch von Räucherkerzen
- Medikamente (siehe oben)
- manche Nahrungsmittel

Auch körperliche Anstrengung, Kälte, Infektionen und Stress können zu asthmatischen Reaktionen führen, die von allergischem Asthma nicht zu unterscheiden sind.

Diese Allergien können ‚berufsbedingt‘ auftreten

Bei berufsbedingten Allergien treten die Beschwerden in engem Zusammenhang mit der Berufsausübung auf. Jugendliche mit Neigung zu Allergien oder mit allergischem Asthma sollten bei ihrer Berufswahl deshalb darauf achten, möglichst wenig Allergenen ausgesetzt zu sein; eine Berufsberatung kann dabei sehr hilfreich sein.

BU: Berufsallergene und entsprechende Berufe, die Jugendliche mit Allergien beziehungsweise allergischem Asthma meiden sollten (Tabelle ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Berufsallergene	Mögliche Berufe
Mehle, Hühnereiweiß	Bäcker, Koch
Enzyme	Berufe im Lebensmittelgewerbe, Arznei- und Waschmittelherstellung
Tiere	Landwirt, Forschungslaborant
Latex, Gummi	Medizinische Berufe, Berufe in der Gummiproduktion, Drucker
Gewürze	Koch, Lebensmittelhändler
Farbstoffe	Friseur, Maler
Harze, Formalin-Isocyanate	Chemiearbeiter, Lackierer, Friseur, Zahnarzt, Gerber
Seide, Baumwolle	Weber, Schneider
Holzstaub	Tischler
Getreidestaub	Landwirt, Müller

So werden Allergien festgestellt

- Beim **Hauttest** ritzt der Arzt einen Tropfen einer Lösung mit dem möglichen Allergen in die Haut ein. Die Größe der daraufhin entstehenden Quaddel verrät, ob gegen das Allergen eine Allergie besteht.
- Einen **Provokationstest** führt der Arzt durch, wenn die Beschwerden nicht oder nur teilweise mit den Ergebnissen des Hauttests übereinstimmen oder bei berufsbedingter Allergie ein Gutachten erstellt werden muss. Provokationstests werden beim allergischen Asthma meist durch Inhalation des verdächtigen Allergens durchgeführt. Bewertet wird das Ergebnis durch Messung der Lungenfunktionswerte.
- Als Ergänzung oder alternativ dazu kann eine **Blutuntersuchung** sinnvoll sein, um Hinweise auf eine allergische Erkrankung zu bekommen und/oder gegen bestimmte Allergene gerichtete Antikörper nachzuweisen. Eine Blutuntersuchung bietet sich zum Beispiel bei Kindern an, die große Angst vor dem Hauttest haben.

So gehen Sie und Ihre Kinder den Allergenen aus dem Weg

- Verbannen Sie Konservierungsstoffe, Duftstoffe und Ähnliches so weit wie möglich aus Ihrem Leben.
- Achten Sie bei Hölzern, Farben und Co. auf allergieauslösende Naturstoffe.
- Studieren Sie täglich die Pollenfluginformationen.
- Halten Sie sich zur Blütezeit Ihrer Pollen-Allergene selten im Freien auf.
- Halten Sie die Fenster weitgehend geschlossen.
- Spülen Sie abends die Haare mit Wasser, das entfernt die Pollen vom Tage.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Schlafengehen.
- Entkleiden Sie sich außerhalb des Schlafzimmers.
- Fahren Sie im Urlaub ins Hochgebirge oder ans Meer, in diesen Regionen ist die Pollenbelastung am geringsten.
- Statten Sie Ihr Bett mit einem Latten- oder Metallrost aus, sowie mit einer Schaumgummi- oder Kunststoffmatratze, die mit Drillich überzogen ist.
- Ihre Kissen sollten Schaumstoffflocken enthalten. Als Bettdecke eignet sich eine Schaumstoff-Steppdecke oder eine Kunstfaserdecke, die Sie am besten alle zwei Wochen waschen.
- Halten Sie den Raum unter Ihrem Bett frei, so kann die Luft besser zirkulieren.
- Halten Sie Ihre Räume trocken und kühl, das wirkt Milben und Schimmelpilzen entgegen.
- Beseitigen Sie Staub nur mit feuchten Tüchern, und verwenden Sie einen Staubsauger mit Allergenfilter.

- Entfernen Sie Teppiche und Staubfänger wie Vorhänge, Bettvorleger, Plüschmöbel, Pflanzen und offene Bücherregale. Alternativ reinigen Sie Ihre Teppiche zweimal jährlich und behandeln sie mit einem Milbenmittel aus der Apotheke.
- Verbannen Sie alle Kuscheltiere aus dem Kinderbett.
- Meiden Sie Nahrungsmittel, auf die Sie allergisch reagieren.
- Schützen Sie Ihre Kinder (und sich selbst) vor Zigarettenrauch – auch Passivrauchen reizt die Atemwege.
- Sanieren Sie feuchte Wände und Ritzen – Schimmelpilze siedeln sich gerne in feuchten Räumen an.
- Verzichten Sie auf Haustiere.

Gehen Sie zum Arzt, wenn Sie weiterhin Beschwerden haben. Zur Behandlung des allergischen (und des nichtallergischen) Asthmas kann Ihnen der Arzt unter anderem Kortison und/oder sogenannte Beta-2-Sympathomimetika zum Inhalieren verordnen. Damit sollten Ihre Symptome zurückgehen und das Risiko einer Verschlechterung des allergischen Asthmas sinken.

Das kann eine Hyposensibilisierung erreichen

Medikamente wie antiallergische Nasensprays, Histamin-tabletten, Kortisonpräparate und Co. verringern nur die Symptome einer Allergie. Die einzige Therapie ist die Hyposensibilisierung. Dabei wird die Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Allergene schrittweise herabgesetzt. Konkret werden meist im Wochenabstand langsam steigende Dosen der jeweiligen Allergenen unter die Haut injiziert oder als Tropfen eingenommen.

Durch die Hyposensibilisierung kann ein Etagenwechsel oft verhindert und die Asthmasymptome deutlich verringert werden; besonders effektiv ist diese Methode bei Jugendlichen. Die Behandlungszeit erstreckt sich bei einer Pollenallergie auf bis zu fünf Jahre.

Sie haben
noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer Asthma-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.