

ALLERGISCHES ASTHMA

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP) ASTHMA BRONCHIALE

Beim allergischen Asthma reagiert das Immunsystem auf Allergene wie Pollen und Hausstaub mit starker Abwehr: Die Bronchien verengen sich, die Schleimhaut schwillt an und bildet zähen Schleim, der Husten, pfeifende Atemgeräusche, Brustenge und Kurzatmigkeit auslöst. Diese Broschüre enthält wichtige Informationen über Asthma und Allergien. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der Rückseite. Mehr Informationen finden Sie unter www.dak.de/dakasthma.

So funktioniert das Immunsystem

Unser Immunsystem schützt uns vor schädlichen Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Krankheitserregern. Kommen wir mit einem Erreger in Kontakt, setzt unser Immunsystem eine Armee von Abwehrzellen und Antikörpern in Gang. Im besten Fall arbeitet es so perfekt, dass die Krankheitserreger chancenlos sind und wir gesund bleiben.

So entsteht eine Allergie

Eine Allergie ist eine Art Überreaktion unseres Immunsystems auf Pollen, Schimmelpilze, Hausstaub und andere Allergene. Die allergische Reaktion kann Heuschnupfen, Neurodermitis, Nesselsucht, allergisches Asthma und Erkrankungen der Lunge und anderen Organen verursachen. Ohne Behandlung, kann ein Heuschnupfen eine Etage tiefer in die Bronchien wandern und dort allergisches Asthma auslösen.

Wer bekommt allergisches Asthma?

Eine Allergie kann in jedem Alter auftreten, beginnt aber oft in der Kindheit oder frühen Jugend. Die Neigung dazu ist oft angeboren. Schadstoffe, Umweltgifte und verschiedene chemische Substanzen können das Allergierisiko erhöhen.

So wird eine Allergie festgestellt

- Beim Hauttest ritzt eine Ärztin oder ein Arzt einen Tropfen einer Lösung in die Haut, die das vermutete Allergen enthält und misst die Größe der entstehenden Quaddel.
- Beim Provokationstest wird das vermutete Allergen inhaliert und danach gemessen, wie die Lunge und die Bronchien darauf reagieren.
- Ein Bluttest kann sinnvoll sein, um Hinweise auf eine allergische Erkrankung zu bekommen und/oder gegen bestimmte Allergene gerichtete Antikörper nachzuweisen. Ein solcher Test bietet sich zum Beispiel bei Kindern an, die große Angst vor dem Hauttest haben.

Das sind häufige Auslöser von allergischem Asthma

Allergisches Asthma lässt sich oft verhindern, wenn man seinen Allergenen soweit wie möglich aus dem Weg geht. Zu den häufigsten Allergenen gehören:

- **Gräserpollen**, vor allem von Rauchgras, Knäuelgras, Wiesenrispengras und Honiggras
- **Baumpollen** von Birke, Erle und Hasel. Möglich sind auch Kreuzallergien gegen Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Nüsse.
- **Getreidepollen** wie Gerste, Hafer und Roggen
- **Kräuter und Gewürze** wie Beifuß, Pfeffer und Curry
- **Schimmelpilze und Hausstaub**, der aus Pilzen, Pollen, Polstermaterialien, Schuppen sowie aus Kot von Milben und Insekten besteht.
- **Haustiere** wie Katzen, Meerschweinchen und Hunde. Die Allergene stammen von der Haut, dem Speichel, Urin oder Kot und können allergisches Asthma auslösen, auch wenn das Tier schon lange nicht mehr in der Nähe ist.
- **Arzneimittel**, vor allem Penicillin, Schmerzmittel, Sulfonamid- und Chininhaltige Medikamente und örtliche Betäubungsmittel
- **Tabakrauch** und Rauch von Räucherkerzen, Ozon, Gase aus Sprays, Putzmittel und Parfüms sowie manche Medikamente und Nahrungsmittel können allergieähnliche Reaktionen verursachen, Pseudoallergien genannt.

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

		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	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

- **Anstrengung, Kälte, Infekte und Stress** können asthmatische Reaktionen auslösen, die sich kaum von allergischem Asthma unterscheiden.
- **Berufsbedingte Allergene.** Jugendliche mit Neigung zu Allergien oder mit allergischem Asthma sollten bei der Berufswahl darauf achten, möglichst wenig Allergenen ausgesetzt zu sein; eine Berufsberatung kann dabei helfen.

* Geringe Belastungen bestehen jedoch das gesamte Jahr.

So gehen Sie Allergenen aus dem Weg

- Verbannen Sie Konservierungsstoffe, Duftstoffe und Ähnliches so weit wie möglich aus Ihrem Leben.
- Achten Sie bei Hölzern, Farben und Baustoffen auf allergieauslösende Naturstoffe.
- Studieren Sie täglich die Pollenfluginformationen für Ihre Umgebung.
- Halten Sie sich zur Blütezeit Ihrer Pollen-Allergene möglichst wenig im Freien auf.
- Lassen Sie die Fenster weitgehend geschlossen.
- Halten Sie Ihre Räume trocken und kühl, das wirkt Milben und Schimmelpilzen entgegen.
- Beseitigen Sie Staub mit einem feuchten Tuch und verwenden Sie einen Staubsauger mit Allergenfilter.



- Entfernen Sie Teppiche, Vorhänge, Bettvorleger, Plüschmöbel, Pflanzen und offene Bücherregale.
- Reinigen Sie Ihre Teppiche zweimal jährlich und behandeln Sie diese mit einem Anti-Milbenmittel.
- Sanieren Sie gegebenenfalls feuchte Wände und Ritzen, um Schimmelpilzen keine Chance zu geben.
- Verzichten Sie auf Haustiere.
- Spülen Sie abends Ihre Haare mit Wasser, um die Pollen vom Tage zum entfernen.
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Schlafengehen.
- Entkleiden Sie sich außerhalb des Schlafzimmers.
- Statten Sie Ihr Bett mit einem Latten- oder Metallrost aus sowie mit einer Schaumgummi- oder Kunststoffmatratze, die mit Drillich überzogen ist.
- Verbannen Sie Stofftiere aus dem Bett. Oder legen Sie sie einmal im Monat für zwölf Stunden ins Eisfach und waschen Sie danach bei 60 °C. Das entfernt die Allergene.
- Verwenden Sie für die Füllung der Kopfkissen Schaumstoffflocken. Als Bettdecke eignet sich eine Steppdecke aus Schaumstoff oder eine Decke aus Kunstfaser, die Sie alle zwei Wochen waschen.

- Halten Sie gegebenenfalls den Raum unter Ihrem Bett möglichst frei, dort die Luft dort zirkulieren kann.
- Schützen Sie Ihre Kinder und sich vor Zigarettenrauch. Auch Passivrauchen reizt die Atemwege.
- Essen Sie gesund und meiden Sie Lebensmittel, auf die Sie allergisch reagieren. Um diese zu identifizieren, hat sich neben den Eintragungen in einer Asthma-App oder einem Asthma-Tagebuch ein Ernährungsprotokoll bewährt.
- Fahren Sie im Urlaub ins Hochgebirge oder ans Meer, dort ist die Pollenbelastung in der Regel am geringsten.

GEHEN SIE BEI BESCHWERDEN GLEICH ZU EINER ÄRZTIN ODER ZU EINEM ARZT

Wenn Sie Asthma haben, kann Ihnen eine Ärztin oder ein Arzt ein Kortisonspray und sogenannte Beta-2-Sympathomimetika zum Inhalieren verordnen. Mit diesen modernen Arzneimitteln bessern sich die Beschwerden meist sehr schnell oder verschwinden ganz. Auch das Risiko einer Verschlimmerung des allergischen Asthmas ist kleiner.



So funktioniert eine Hyposensibilisierung

Medikamente können Allergie-Beschwerden nur verringern, die einzige Therapie ist die Hyposensibilisierung. Bei dieser Methode wird die Überreaktion des Immunsystems schrittweise verringert. Dafür werden meist im Wochenabstand langsam steigende Dosen der jeweiligen Allergene unter die Haut injiziert oder als Tropfen eingenommen.

Eine Hyposensibilisierung kann ein Übergehen der Allergie auf die Bronchien oft verhindern und die Asthma-Beschwerden deutlich verringern. Die Behandlung dauert bis zu fünf Jahre. Besonders effektiv ist eine Hyposensibilisierung oft bei Jugendlichen.



Rauchen ist auch Kopfsache

Gegen die Entzugssymptome und das Verlangen nach einer Zigarette kann eine Ärztin oder ein Arzt Medikamente verordnen. In Gruppen-Programmen können Sie außerdem zusammen mit den anderen Teilnehmenden Strategien zur Vorbeugung eines Rückfalls und Alternativen zu Ihrem Rauchverhalten erarbeiten.

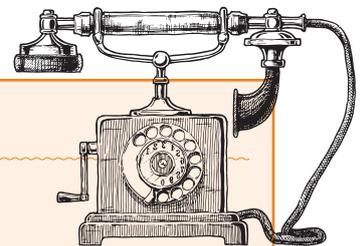
Das Online-Coaching-Programm NichtraucherHelden unterstützt DAK-Versicherte, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Unter www.dak.nichtraucherhelden.de finden Sie nähere Informationen.



So schaffen Sie es, mit dem Rauchen aufzuhören

Der Kontakt mit Tabakrauch schädigt die Bronchien, sodass eingeatmete Allergene leicht die Immunzellen in der Schleimhaut befallen können. Rauch kann zudem einen Asthmaanfall auslösen. Da Rauchen eine starke Sucht ist, können viele Raucherinnen und Raucher aber auch dann nicht damit aufhören, wenn sie krank sind oder aus eigenem Entschluss nicht mehr rauchen wollen. Manche Raucherinnen und Raucher befürchten, durch einen Rauchstopp Gewicht zuzunehmen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie beim Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören unterstützen mit Ihnen die Ursachen bisheriger Rückfälle herausfinden.

Statt die Zahl der täglichen Zigaretten langsam zu verringern, legen Sie einen Tag fest, an dem Sie endgültig mit dem Rauchen aufhören. Erzählen Sie in Ihrem Umfeld von Ihrem Vorhaben, mit dem Rauchen aufzuhören. Bitten Sie um motivierende Unterstützung, sollte ein Rückfall drohen.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben Lang.