

Herausfinden, was Sie plagt



In diesem Kapitel

- ▶ Was Asthma und Allergien miteinander verbindet
- ▶ Sich einen Reim aus Asthmaanzeichen und -symptomen machen
- ▶ Alle Gesichter von Asthma kennen lernen
- ▶ Wie man Asthma sach- und fachgerecht in den Griff bekommt

Viele Fachleute sehen in Asthma mittlerweile eine weltweite Massenerkrankung. Die Häufigkeit und der Schweregrad dieser Krankheit nehmen vor allem in den hoch entwickelten Ländern, wie Westeuropa, den USA, Australien und Neuseeland, stetig zu. Über fünf Prozent der Deutschen leiden an irgendeiner Form von Asthma, in den USA sind es über 17 Millionen Menschen. Damit haben sich dort die Fälle von Asthma seit 1960 verdreifacht. Obwohl bei der Diagnose und Behandlung von Atemwegsverengung – der Ursache dieser Krankheit – in den letzten 40 Jahren bedeutende medizinische Durchbrüche erzielt wurden!



Eine wichtige Ursache für die wachsende Zahl der Asthmatiker könnte die zunehmende Raumluftverschmutzung darstellen (mehr dazu in Kapitel 2). Auch sind immer mehr Wissenschaftler davon überzeugt, dass die Häufung von Asthma gerade in Ländern mit den höchstentwickelten Gesundheitssystemen an der zunehmenden Hygiene liegt. Populärwissenschaftlich spricht man dabei von der *Hygienehypothese*. Diese besagt, dass der Mensch – ganz besonders im Kindesalter – von einem Kontakt mit bestimmten Bakterientypen und Infekten profitiert. Auch wenn dank der modernen Hygiene Kinderkrankheiten in den meisten entwickelten Ländern viel seltener geworden sind und die Gesamtbevölkerung insgesamt gesünder geworden ist. Anders ausgedrückt: Ein bisschen Dreck in frühen Jahren kann nicht schaden. Auf diese Art lernt das menschliche Abwehrsystem hauptsächlich auf Krankheiten zu reagieren, die von Bakterien, Viren oder Parasiten hervorgerufen werden. Ohne diese frühe Möglichkeit zu »trainieren«, könnte sich das Immunsystem sonst harmlose Substanzen suchen wie zum Beispiel Pollen oder den Kot der Hausstaubmilbe, die die Symptome bei einem allergischen Asthma auslösen.

Die Verfechter der Hygienehypothese argumentieren, dass Asthma und Allergien in schwächer entwickelten und ländlichen Gebieten seltener vorkommen. Dies gilt vor allem für *allergische Rhinitis* (Heuschnupfen) und *atopische Dermatitis* (Neurodermitis), unter denen viele Asthmapatienten leiden. In solchen Gebieten ist die häusliche Umgebung oft weniger hygienisch als in der so genannten Ersten Welt, und ansteckende Kinderkrankheiten treten häufiger auf. Da die Hygienehypothese immer mehr Anhänger unter den Gesundheitsfachleuten in Nordamerika, Europa, Australien und Neuseeland findet und sich auch die meisten meiner Patienten brennend dafür interessieren, gehe ich in Kapitel 6 näher darauf ein.

Über 2.700 Deutsche sterben jedes Jahr an Asthma. Ein Großteil dieser Todesfälle wäre jedoch mit einer korrekten Diagnose, wirksamer und rechtzeitiger Behandlung sowie einem Asthma-Managementplan eindeutig vermeidbar gewesen. Der Asthma-Managementplan ermöglicht es einem Asthmapatienten (und seiner Familie), die Symptome seiner Krankheit in den Griff zu bekommen. So können die meisten Asthmapatienten ein erfülltes und produktives Leben führen, ohne Angst vor lebensbedrohlichen Asthmaanfällen haben zu müssen.

Asthma im Wandel der Zeiten

Im Laufe der Jahrhunderte sind Menschen aus allen sozialen Schichten und Weltteilen von Asthma geplagt worden. Der römische Kaiser Augustus ist nur einer von vielen historischen Persönlichkeiten (siehe Kapitel 22), der an dieser ernsten Atemwegserkrankung litt. Selbst in grauer Vorzeit, 2.500 vor Christus, dokumentierten chinesische Ärzte Fälle von Asthma. Auch Chroniken vieler folgender Kulturen, wie die alten Griechen, berichteten von dieser Erkrankung. Tatsächlich ist Asthma der altgriechische Begriff für ein klassisches Symptom dieser Krankheit: Keuchen oder Atemlosigkeit.

Den Zusammenhang zwischen Asthma und Allergien erkennen

Die große Mehrheit der Asthmapatienten leidet ebenfalls unter bestimmten Allergien. Tatsächlich besteht eine Beziehung zwischen Asthma und diesen allergischen Erkrankungen. Asthmatiker, ihre Familien und medizinisches Pflegepersonal sollten sich bewusst sein, wie das für Asthma typische Husten und pfeifende Atmen sowie das Niesen und die verstopfte Nase bei einem klassischen Heuschnupfenanfall zusammenhängen.



Asthma ist die Bezeichnung für eine bestimmte Beeinträchtigung der Lungenfunktion. Der Begriff *Allergie* fasst dagegen eine Reihe von Überempfindlichkeitsreaktionen zusammen. Dies bedeutet, dass der Körper auf eine oder mehrere Substanzen, die für die meisten normalerweise völlig harmlos sind, überreagiert. Asthma und Allergien sind durch ein starkes Band miteinander verbunden und treten oft gemeinsam auf. Um Asthma wirksam bekämpfen zu können, ist es unumgänglich zu begreifen, was eine allergische Erkrankung im Körper bewirkt. Behalten Sie immer im Hinterkopf, dass Asthma die Krankheit ist und Allergien eine der Hauptursachen dafür.

Die Symptome der meisten Asthma-, Heuschnupfen- und Neurodermitisfälle, ebenso wie einiger Lebensmittelallergien (siehe Kapitel 8) haben auf den ersten Blick nichts gemeinsam. Sie werden jedoch meistens durch dieselbe Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Substanzen (*Allergene*) verursacht. Stellen Sie sich Asthma und Allergien als zwei verschiedene Hauptstraßen mit mehreren wichtigen gemeinsamen Kreuzungen vor. Als gut informierter und engagierter Patient müssen Sie beide Straßen kennen.



Allergie ist die altgriechische Bezeichnung für eine anomale Reaktion oder Überreaktion. Viele glauben, dass ein geschwächtes Abwehrsystem die Ursache von Asthma oder Allergien ist. Das Gegenteil ist jedoch der Fall: Die Abwehrkräfte arbeiten auf Hochtouren. Deswegen stürzt sich das Immunsystem übereifrig auf Substanzen, die eigentlich keine Gefahr für den Körper darstellen. Deswegen verwenden Ärzte für Allergien oft den Begriff Überempfindlichkeit oder auf Fachchinesisch: Hypersensibilität.



Es folgen die wichtigsten Punkte, die Sie sich in Zusammenhang mit Asthma und dessen Ursache, den Allergien, merken sollten:

- ✓ **Diese Krankheiten sind nicht ansteckend.** Man kann jedoch, wie ich unter *Ihr Abwehrsystem sensibilisieren* an späterer Stelle in diesem Kapitel erkläre, eine genetische Neigung zur Überempfindlichkeit erben. Diese kann möglicherweise zu Allergien und/oder Asthma führen.
- ✓ **Asthma und Allergien sind nicht wie Modetrends oder Schuhgrößen. Man kann nicht einfach warten, bis sie sich selbst überleben oder auswachsen.** Ausgedehnte Studien in den letzten 15 Jahren haben gezeigt, dass sich Typ und Schweregrad dieser Erkrankung zwar mit der Zeit verändern können. Asthma und Allergien sind jedoch Erkrankungen, die mit großer Wahrscheinlichkeit immer in irgendeiner Form gegenwärtig sein werden.
- ✓ **Heuschnupfen tritt häufig gemeinsam mit Asthma auf. Er kann Nase, Ohren, Nasennebenhöhlen, Augen und den Hals in Mitleidenschaft ziehen (siehe Kapitel 7).**
- ✓ **Zu den Auslösern von allergischem Asthma und Heuschnupfen gehören Allergene. Dazu zählen Pollen, Hautschuppen von Tieren, der Kot der Hausstaubmilben, Schimmelsporen und, bei einigen Asthmapatienten, bestimmte Nahrungsmittel und Medikamente.** (In *Ihr Abwehrsystem sensibilisieren* weiter hinten in diesem Kapitel erhalten Sie ausführlichere Infos zu diesen Themen.)
- ✓ **Asthmaanfälle können auch durch nichtallergene Reizstoffe ausgelöst werden. Dazu zählen Tabakrauch, Haushaltsreiniger, Aerosole, Lösungsmittel, Chemikalien, Nebel, Gase, Farben und Lacke, Rauch sowie Luftschadstoffe im Innen- und Außenbereich.**
- ✓ **Auslöser, die Asthma hervorrufen oder verstärken können, sind:**
 - Andere Erkrankungen, wie zum Beispiel Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, und Virusinfektionen (Erkältungen, Grippe)
 - Die gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)
 - Physikalische Reize, wie körperliche Betätigung oder Schwankungen der Lufttemperatur beziehungsweise Luftfeuchtigkeit
 - Überempfindlichkeit gegenüber Lebensmittelzusätzen, wie Sulfite.

- Außerdem Überempfindlichkeit gegen Medikamente. Dazu zählen Beta-blocker (Concor, Lopresor, Dociton, Tenormin) und Aspirin sowie die verwandten rezeptfreien nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen (Optalidon, Nurofen, Dolormin), Ketoprofen (Gabrilen, Spondylon), Naproxen (Proxen) und die neueren verschreibungspflichtigen NSARs, die als COX-2-Hemmer bekannt sind, wie Celecoxib (Celebrex).

- ✓ **Steigen Allergien in die Lunge (»Etagenwechsel«) ab, treten häufig die für Asthma typischen Symptome Husten, pfeifendes Atmen und Atemnot auf.** Allergien können sich jedoch zur selben Zeit auch auf andere Körperorgane erstrecken. Daher kann es bei einer allergischen Reaktion gleichzeitig zu Asthmasymptomen und zu weiteren allergischen Beschwerden, wie zum Beispiel Heuschnupfen (betrifft hauptsächlich die Nase) und allergischer Bindehautentzündung (Augen) kommen.



- ✓ **Es ist nicht immer alles, was mit Keuchen, Niesen, Husten, Tropfen, Laufen, verstopft sein, Tränen, Jucken und Ausschlag zu tun hat, gleich eine Allergie.** Deswegen muss Ihre Erkrankung zunächst einmal korrekt diagnostiziert werden, um diese bestmöglich behandeln zu können (ausführlichere Informationen finden Sie in Kapitel 2 und im Abschnitt *Asthma gut in den Griff bekommen* weiter hinten in diesem Kapitel).
- ✓ **Obwohl die meisten Asthmatiker gleichzeitig unter Allergien (hauptsächlich Heuschnupfen) leiden, kann Asthma auch ohne Zutun einer Allergie entstehen (siehe nächster Abschnitt).** Stattdessen wird Asthma durch Faktoren wie GERD und Empfindlichkeit gegenüber Aspirin oder den verwandten NSARs ausgelöst (siehe Kapitel 5). Auch körperliche Belastung oder Infekte können Auslöser eines Asthmas sein.

Asthmaauslöser und allergische Reaktionen

Das Abwehrsystem arbeitet als zweite Verteidigungsfront gegen Fremdkörper. (Die wichtigste Hürde gegen Fremdkörper ist das größte Organ – die Haut. Speichern Sie dies für Ihr nächstes Trivial-Pursuit-Turnier ab!) Normalerweise bietet das Immunsystem Schutz gegen infektiöse Bakterien, Viren, Parasiten und andere schädliche Fremdkörper. Dazu stellt es Antikörper her, die die Eindringlinge erkennen und ihnen ohne viel Federlesens den Garaus machen.

Tatsächlich merken Sie meistens nichts von diesem pausenlosen Vorgang. Dieser läuft ohne Unterlass – solange Ihr Immunsystem reibungslos funktioniert – ab, um Ihr Überleben und Wohlergehen zu sichern. Bei einer Allergie produziert der Körper allerdings zu viele Antikörper gegen sonst harmlose Substanzen, wie zum Beispiel Pollen.

Ihr Abwehrsystem sensibilisieren



Allergien, unter denen Asthmapatienten häufig leiden, werden von einem komplexen Sensibilisierungsvorgang verursacht. Damit reagiert das Abwehrsystem auf Allergene. Auf folgende Allergene kann der Körper möglicherweise überempfindlich reagieren:

- ✓ Die Hautschuppen oder den Speichel vieler Tiere, wie Katzen, Hunde, Kaninchen, Vögel und Pferde, Wüstenrennmäuse und anderer Nager, die als Haustiere gehalten werden (siehe Kapitel 5 und 10)
- ✓ Den Kot der Hausstaubmilben (siehe Kapitel 10)
- ✓ Bestimmte Nahrungsmittel, wie Milch, Eier, Nüsse, Fisch, Schalentiere, Soja, Weizen und Erdnüsse, die in vielen Lebensmitteln in Spuren enthalten sind (siehe Kapitel 8)
- ✓ Schimmelsporen (siehe Kapitel 10)
- ✓ Pollen bestimmter Gräser, Bäume und Kräuter (siehe Kapitel 10)

Wie eine allergische Reaktion entsteht

Falls Sie eine Veranlagung zu Asthma oder Allergien haben, erfahren Sie hier, wie ein typischer Sensibilisierungsprozess und eine allergische Reaktion ablaufen können (ausführlichere Informationen zu diesem Vorgang erhalten Sie in Kapitel 6). Als Beispiel verwende ich Birkenpollen, eine der aggressivsten Pollenarten.

- 1. Birkenpollen, die hauptsächlich durch die Nase eingeatmet werden, gelangen in Ihren Körper.**
- 2. Das Abwehrsystem erkennt die Pollen als Fremdkörper und reagiert mit der Produktion eines bestimmten Antikörpertyps, der *IgE-Antikörper*.**
- 3. Die *IgE-Antikörper* heften sich an die Mastzellen. Diese Zellen sitzen in vielen Gewebearten im gesamten Körper, besonders der Nase, der Augen, der Lunge und der Haut.**
- 4. Der Körper stellt spezielle *IgE-Antikörper* her, um bestimmte Stoffe unschädlich zu machen.**

Das Immunsystem hat ein tolles Gedächtnis: Es vergisst, nicht so wie wir, so gut wie kein Gesicht. Wenn die Sensibilisierung erst einmal stattgefunden hat, wird man sehr wahrscheinlich ein Leben lang auf den entsprechenden Stoff allergisch reagieren. Wenn das Abwehrsystem beispielsweise mit Birkenpollen in Berührung kommt, stellt es ganz bestimmte *IgE-Antikörper* her. Diese besitzen Rezeptoren, mit denen jeweils zwei von ihnen ein Birkenpollenantigen einfangen können. Die *IgE-Antikörper* wirken wie ein Schloss auf der Oberfläche der Mastzelle, und das Allergen ist der Schlüssel dazu. Wenn das Birkenpollenantigen an die beiden *IgE-Antikörper* auf der Mastzelle andockt, verursacht dieses Dreigespann (Allergen, Antikörper und Mastzelle) eine Ausschüttung des Zelleninhalts.

5. Das Aufschließen der Mastzelle führt zu einer Ausschüttung von Histamin, Leukotrienen und anderen wirksamen Entzündungsvermittlern. Diese sollen zur Verteidigung gegen das Allergen eingesetzt werden.

Oben genannte Botenstoffe wiederum erzeugen die Schwellung und Entzündung, die zu den bekannten Allergiesymptomen führen.



Ärzte setzen häufig Antihistaminika zur Linderung allergischer Symptome ein, da Histamin eine bedeutende Rolle innerhalb des Entzündungsprozesses spielt. Darüber hinaus ermöglichte die Pharmaforschung in den letzten zwei Jahrzehnten (siehe Kapitel 12 und 15) die Entwicklung höher spezialisierter Medikamente. Diese sollen einige der ursächlichen allergischen Prozesse abschwächen oder sie ganz hemmen. Insbesondere liefern inhalierbare Kortikosteroide (Kortison), Mastzellstabilisatoren, Leukotrienantagonisten und Anti-IgE-Antikörper (siehe Kapitel 15) therapeutische Ansätze zur Vorbeugung und Kontrolle von Asthmasymptomen und anderen allergischen Reaktionen.



Es bleibt alles in der atopischen Familie

Ihre genetische Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln (*Atopie*), kann in Form von unterschiedlichen allergischen Erkrankungen zutage treten und verschiedene Organe betreffen. Diese Neigung sowie zahlreiche Allergiker im Familienkreis sind die stärksten Hinweise darauf, dass Sie Asthma und/oder Konsorten bekommen können. Mit Konsorten sind andere allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen, Neurodermitis und eine Überempfindlichkeit gegenüber Nahrungsmitteln oder Medikamenten gemeint.

Zum Beispiel hat Ihr Onkel Ludwig Heuschnupfen, Ihre Schwester Hilde ständig Last mit den Ohren und den Nasennebenhöhlen und Cousin Markus litt in seiner Kindheit an Neurodermitis. Einige Ihrer besonders vom Pech verfolgten Verwandten sind sogar im Laufe ihres Lebens gleich mit dem kompletten Sortiment an Allergien »gesegnet« gewesen, wobei Asthma das Tüpfelchen auf dem i bildete. (Wenn Sie sich in Ihrer Familie besonders beliebt machen wollen, kaufen Sie ihr eine Ausgabe dieses Buches.)

Eine typische atopische Familiengeschichte könnte folgendermaßen aussehen: Als Säugling hatte Jan Neurodermitis, als Kleinkind traten einfache atopische Komplikationen in Form einer Mittelohrentzündung (Ohrinfekte – siehe Kapitel 13) auf. Im späteren Verlauf seiner Kindheit entwickelte er auffällige Heuschnupfensymptome und als Teenager bekam er Asthma.

Eine Vorschau auf Asthma und seine Verwandten

Sehen Sie diesen Teil des Kapitels als Vorschau auf noch folgende Erkrankungen an. In den nächsten Abschnitten fasse ich die wichtigsten Merkmale von häufigen Asthmatypen, Heuschnupfen und Neurodermitis zusammen. Außerdem erfahren Sie, wie man diese von nicht allergisch bedingten, jedoch ähnlichen Erkrankungen unterscheiden kann. Natürlich streue

ich auch zahlreiche Querverweise auf Kapitel ein, in denen diese Krankheiten etwas ausführlicher beschrieben werden.

Asthma: Atmen und Keuchen



Die einfachste Definition von Asthma lautet: Asthma ist eine chronische, entzündliche Lungenerkrankung, die anfallsweise Atembeschwerden verursacht. In der Praxis hat Asthma jedoch viele Gesichter und ist deswegen schwierig zu diagnostizieren. Daher verursacht diese Krankheit weltweit bei vielen Menschen immer noch schwerwiegende Probleme. Und dies, obwohl es längst rezeptpflichtige Medikamente gibt, die wirksam die Symptome bekämpfen und die ursächliche *Entzündung* (die für Asthma typische Schwellung und Verengung der Atemwege) abklingen lassen.



Asthma beruht hauptsächlich auf einer Entzündung der Atemwege (Bronchien). Bei den allermeisten Asthmafällen kommen und gehen die Symptome zwar, die ursächliche Entzündung bleibt jedoch.

Typische Symptome von Asthma sind

- ✓ Engegefühl in der Brust
- ✓ trockener Reizhusten ohne Auswurf
- ✓ Kurzatmigkeit
- ✓ pfeifendes Atmen

Zu den wichtigen Asthmasymptomen im Säuglings- und frühen Kindesalter gehören pfeifendes Atmen, ständiges Husten sowie sehr häufige oder andauernde Erkältungen der unteren Atemwege. (Wegen dieser Symptome wird Asthma bei Kindern oft fälschlich als wiederkehrende Bronchitis, wiederkehrende Erkältung der unteren Atemwege oder fortbestehender Husten diagnostiziert.)

In vielen Fällen ist Asthma eine Erscheinungsform der *Atopie* (die genetische Neigung dazu, überempfindlich auf Allergene zu reagieren). Tatsache ist, dass viele Asthmatiker ebenfalls unter Heuschnupfen leiden. Die Überreaktion des sensibilisierten Abwehrsystems auf Asthmaauslöser (siehe oben) bewirkt die Entzündung der Atemwege (eine ausführliche Erklärung dieses Vorgangs erhalten Sie in Kapitel 5).

Heuschnupfen: Die Nase ist zum Davonlaufen

Heuschnupfen, in der Fachsprache *allergische Rhinitis* genannt, ist die häufigste allergische Erkrankung in Deutschland. Etwa dreizehn Millionen Deutsche leiden unter irgendeiner Form von Heuschnupfen, der häufig mit Asthma einhergeht. Zu den klassischen Symptomen von Heuschnupfen gehören

- ✓ Fließschnupfen mit klarem, wässrigen Schleim
- ✓ Niesen
- ✓ verstopfte Nase
- ✓ in den Rachenraum tröpfelndes Nasensekret
- ✓ Jucken in Nase, Ohren, Gaumen und Hals

Auch werden juckende und tränende Augen, Symptome einer allergischen Bindehautentzündung, häufig mit Heuschnupfen in Verbindung gebracht. Mittelohrentzündung (Otitis media) und eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sind häufige Komplikationen, die bei Heuschnupfen auftreten können.

In Teil III finden Sie mehrere Kapitel zu den zahlreichen Formen von allergischem oder nicht-allergischem Schnupfen. Hier erfahren Sie auch, wie Ärzte diese Beschwerden diagnostizieren und behandeln. Auch können Sie hier nachlesen, wie man die Auslöser verschiedener Schnupfenarten meidet, welche Medikamente es dagegen gibt und welche möglichen Komplikationen von Heuschnupfensymptomen auftreten können.



Die Atemwege, nicht der Kopf

Jahrhundertlang glaubte man, dass psychische Faktoren wie Ängste, emotionale Störungen oder Stress die Ursache für Asthma seien. Diese Faktoren sind jedoch nicht die *Ursache* dieser Krankheit, obwohl sie Asthma tatsächlich *verschlimmern* können. Leider bekomme ich jedoch immer noch oft von Freunden und Verwandten von Asthmatikern zu hören, dass das Asthma doch nur im Kopf des Patienten stattfindet. Einige beharren sogar darauf, dass seine oder ihre Krankheit durch einen gelasseneren Lebensstil wie von Zauberhand verschwinden würde. Tatsächlich verursacht nicht Stress Asthma, genau das Gegenteil ist der Fall: Atembeschwerden können Stress verursachen. Dass man unter Stress steht, wenn man keine Luft bekommt, ist mehr als nachvollziehbar. Deswegen sind eine zutreffende Diagnose von Asthma und/oder Allergien sowie eine frühzeitige und angemessene Behandlung dieser Krankheiten entscheidend. In den meisten Fällen sollten Sie in der Lage sein, schon bald Ihr Asthma und Ihre Allergie in den Griff zu bekommen, damit diese nicht Sie im Griff haben. So können Sie ein aktives und erfülltes Leben führen. Vergessen Sie die negativen Klischees von Asthmatikern und Allergikern als schwächliche und ewig ängstliche Außenseiter, die immer nur am husten und schniefen sind. Jeder von uns kann Asthma oder Allergien bekommen: vom Kapitän der Schulschachmannschaft bis zum Kapitän des Fußballteams, genauso wie alle anderen auch.

Neurodermitis: Sich von seinem Juckreiz (nicht) kratzen lassen

Neurodermitis, auch bekannt als atopisches Ekzem oder atopische Dermatitis, ist eine allergische Erkrankung, die sich auf der Haut niederschlägt. Die einfachste Definition für diese nicht ansteckende Hautkrankheit ist »der ausschlagende Juckreiz«.

»Der ausschlagende Juckreiz« ist das Ergebnis des Juck-Kratz-Kreislaufs, dem Markenzeichen von Neurodermitis. Kratzt man an seiner trockenen Haut herum, entsteht ein Ausschlag, der zu einer zusätzlichen Reizung und Entzündung führt. Die Haut wird abermals geschädigt, der Juckreiz verstärkt. Das Ergebnis: weiteres Kratzen und zunehmende Reizung der Haut. Unter Umständen können auf der Haut Schunden und Risse entstehen, die es Reizstoffen, Bakterien und Viren ermöglichen, in die Haut einzudringen. Dadurch entstehen häufig verkomplizierende Infekte.

Neurodermitis tritt oft zusammen mit Allergien auf, kann aber auch anderen allergischen Symptomen vorausgehen oder auch unabhängig von Allergien sein. Neurodermitis kann unter Umständen ein frühes Warnzeichen für ein späteres Auftreten von Asthma sein.

Überempfindlichkeit gegen Nahrungsmittel: Allergene observieren



Die meisten negativen Reaktionen auf Lebensmittel stammen nicht von einer echten *Nahrungsmittelüberempfindlichkeit* (der genauere Begriff für Nahrungsmittelallergie). Tatsächlich sind verschiedene Formen der Lebensmittelunverträglichkeit, Lebensmittelvergiftung und andere nichtallergische Prozesse Ursache der meisten Reaktionen, die man gerne den Nahrungsmittelallergien in die Schuhe schiebt.



Die häufigsten Auslöser einer eigentlichen Überempfindlichkeit gegen Nahrungsmittel sind Eiweiße in folgenden Lebensmitteln:

- ✓ Kuhmilch sowie Produkte, die daraus hergestellt werden
- ✓ Eier, insbesondere das Eiklar
- ✓ Süß- und Salzwasserfische
- ✓ Hülsenfrüchte wie Erdnüsse und Sojabohnen
- ✓ Schalentiere, einschließlich Garnelen, Hummer, Krabben, Muscheln und Austern
- ✓ Schalenfrüchte wie Mandeln, Paranüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse und Walnüsse
- ✓ Weizen und sonstige Getreide wie Hafer, Roggen und Gerste. Fälle, in denen es sofort nach dem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels (zum Beispiel Erdnüssen) zu einer Schwellung von Mund und Lippen, pfeifender Atmung oder Nesselausschlag kommt, beruhen eindeutig auf einer allergischen Reaktion. In vielen anderen Fällen kann eine Unterscheidung zwischen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit und einer echten Nahrungsmittelüberempfindlichkeit ausgedehntere diagnostische Verfahren erfordern. Wenn Sie einen Heißhunger auf weitere Infos über Nahrungsmittelunverträglichkeit verspüren, werden Sie in Kapitel 8 fündig.

Überempfindlichkeit gegen Medikamente: Die falsche Medizin nehmen

Bestimmte Medikamente sind dafür bekannt, dass sie bei anfälligen Personen allergische Reaktionen auslösen können. Der häufigste Typ allergiebedingter Nebenwirkungen von Medikamenten tritt bei Penicillin und ähnlichen Verbindungen auf. Aspirin und die verwandten NSARs sowie andere Medikamente können ebenfalls Nebenwirkungen hervorrufen. Die meisten Nebenwirkungen von Medikamenten sind aber nichtallergischer Natur.

Obwohl Überempfindlichkeitsreaktionen auf Medikamente sich meist auf die Haut auswirken, können diese auch jeden anderen Körperteil in Mitleidenschaft ziehen. Dazu zählen Schleimhäute, Lymphknoten, Nieren, Leber, Lunge und Gelenke. Dabei kann es zu Hautausschlägen, Nesselausschlägen und *Angioödem* (Schwellung des Unterhautgewebes) kommen. Außerdem zu Atemwegssymptomen wie Husten oder pfeifender Atmung, Fieber (zieht manchmal Medikamentenfieber, gelegentlich von Schüttelfrost und Hautausschlag begleitet, nach sich) sowie niedrigem Blutdruck und/oder Blutarmut. Letztere wird durch die Zerstörung von roten Blutkörperchen verursacht.



In weniger häufigen, aber umso schwereren Fällen kann ein Medikament als Nebenwirkung einen allergischen Schock (*Anaphylaxie*) verursachen. Dies ist eine ernste, unter Umständen lebensbedrohliche Reaktion, die viele Organe gleichzeitig betrifft (siehe nächster Abschnitt). In den USA sind Penicillinspritzen die Hauptursache für anaphylaktische Todesfälle durch Überempfindlichkeit gegen Medikamente. (Zum Glück ist der Einsatz von Penicillinspritzen in den letzten Jahren stark zurückgegangen.)

Allergien schönfärben

Mit *inhalierbaren Kortikosteroiden*, die häufig bei der Behandlung von Asthma und Heuschnupfen eingesetzt werden, kann man äußerst wirksam den Entzündungsprozess, der das Markenzeichen von Asthma ist, unterdrücken. Zu diesen inhalierbaren Kortikosteroiden zählen Budesonid (zum Beispiel Pulmicort, Budes), Fluticason (zum Beispiel Atemur, Flutide) und weitere, die ich in Kapitel 15 aufzähle. Denken Sie jedoch daran, dass die Asthamedikamente die Symptome bekämpfen, jedoch nicht die eigentliche Ursache der Krankheit. Deswegen geht der Krankheitsprozess von neuem los, sobald Sie Ihre Medikamente absetzen, das heißt, die Symptome treten erneut auf.

Diesen Prozess vergleiche ich gerne mit einer Haarfärbung. Man kann seine Haarfarbe zwar verändern. Wenn man dies jedoch nicht regelmäßig macht (wie Asthma und Allergien mit den entsprechenden Medikamenten behandeln), wird die alte Haarfarbe wieder am Ansatz sichtbar: Man hat ja nicht wirklich deren ursprüngliche, genetisch festgelegte Eigenschaften geändert.

Anaphylaxie: Schwere Symptome des ganzen Körpers



Die Anaphylaxie ist eine endgültige, aber glücklicherweise seltene Form einer Allergie, die bei Asthmatikern nicht häufig auftritt. Der allergische Schock ist eine schwere, unter Umständen lebensbedrohliche Reaktion, die mehrere Organe gleichzeitig betrifft. Zu den typischen Anzeichen einer Anaphylaxie zählen:

- ✓ Atemnot
- ✓ Schwindelanfälle oder Ohnmacht
- ✓ extremer Juckreiz am ganzen Körper
- ✓ flächenhafte Hautrötung
- ✓ juckender Hautausschlag oder Nesselausschlag
- ✓ Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und/oder Durchfall
- ✓ starker Blutdruckabfall
- ✓ Schwellung des Halses und/oder der Zunge (Gliedmaße können auch anschwellen)



Zu den wichtigsten Auslösern einer Anaphylaxie gehören:

- ✓ Nahrungsmittel – insbesondere Erdnüsse und Nüsse
- ✓ das Gift stechender Insekten der Ordnung *Hymenoptera* (Bienen, Wespen, Hummeln und Hornissen)
- ✓ Medikamente wie Antibiotika, Schmerzmittel, Narkose- und Röntgenkontrastmittel
- ✓ Latex, durch direkten Hautkontakt oder durch Einatmen (meistens durch das Einatmen von Maisstärkepulver, das in einigen Latexhandschuhen verwendet wird – siehe Kapitel 5)

Außerdem können pseudoallergische Reaktionen, die durch Medikamente wie Aspirin oder die verwandten NSARs ausgelöst werden, (in einigen Fällen) zu schweren, möglicherweise lebensbedrohlichen Situationen, den *anaphylaktoiden Reaktionen* führen. Diese sind unmittelbare körperliche Reaktionen, die einer Anaphylaxie stark ähneln. Der Unterschied zu einer echten allergischen Reaktion besteht jedoch darin, dass bei pseudoallergischen Reaktionen IgE-Antikörper keine Rolle spielen.



Wenn Sie zu denjenigen gehören, die zu anaphylaktischen Reaktionen neigen, sollten Sie stets für den Notfall gerüstet sein. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen eine Notfallapotheke verschreibt. Diese enthält eine Adrenalin-Fertigspritze (Fastjekt oder Anapen), ein orales Kortisonpräparat und ein Antihistaminikum.



Trainieren Sie den Umgang mit der Spritze erst einmal unter Anleitung Ihres Arztes. Es ist sinnvoller, die richtige Technik für das Spritzen von Adrenalin in der Arztpraxis zu üben als während eines Anfalls.

Da Anaphylaxie solch eine schwere Allergieform ist und durch unterschiedliche Ursachen ausgelöst werden kann, werde ich im Laufe dieses Buches an passender Stelle immer wieder darauf zurückkommen.

Asthma gut in den Griff bekommen

Fast überall auf der Welt beschert Asthma Millionen von Menschen die unterschiedlichsten Probleme. Asthma kann als gelegentliches, kaum spürbares Symptom auftauchen, als schwerer Schub oder Anfall, schlimmstenfalls als lebensbedrohliche Reaktion (in den schwersten und seltensten Fällen). Trotzdem ist es mittlerweile möglich, dank neuester medizinischer Durchbrüche, fachgerechter Diagnose und maßgeschneiderter Behandlung, die Symptome und damit Ihre Krankheit in den Griff zu bekommen.



Um allergische Erkrankungen – vor allem Asthma und Heuschnupfen – wirksam in den Griff zu bekommen, muss man sich oft mit einem ganzen Sortiment an Symptomen, Behandlungsarten und Vorbeugungsmaßnahmen beschäftigen, da Asthma und Allergien oft viele Gesichter haben. Denken Sie nur an eine typische Speisekarte im Chinarestaurant: Sie müssen unter Umständen Gerichte aus den verschiedensten Spalten wählen, um eine vollständige Mahlzeit serviert zu bekommen.

Um Asthma und Allergien gut in den Griff zu bekommen, sind folgende grundlegende Schritte unerlässlich:

- ✓ **Eine ausführliche und korrekte Diagnose.** Die spezifischen Allergene, Reizstoffe und/oder unspezifischen Faktoren, die Ihre Erkrankung entfachen können, sind ein sehr wichtiger Bestandteil der Diagnose. Mit Hustensaft kann man kein Asthma kurieren. Erst müssen Sie herausfinden, warum Sie husten (Husten ist bei einigen Patienten das einzige offensichtliche Symptom für unterschwelliges Asthma). Die Diagnose ist unerlässlich, damit Sie die notwendigen Schritte unternehmen können, um Ihre Krankheit in den Griff zu bekommen.
- ✓ **Allergene, Reizstoffe und unspezifische Faktoren, die Ihr Asthma hervorrufen können, weitestgehend meiden.** Wirkungsvolle Vermeidung und allergieabwehrende Maßnahmen (Kapitel 5 und 10) können Ihre Lebensqualität erheblich verbessern. So kann man oft seine Medikamentendosis beträchtlich verringern oder unter Umständen sogar ganz auf Arzneimittel verzichten.
- ✓ **Langfristig vorbeugende Medikamente einnehmen, um die unterschwellige Erkrankung in Schach zu halten. Bei erneuten Asthmaschüben oder Anfällen auf entsprechende Notfallmedikamente umsteigen.** (In den Kapiteln 12 und 14 bis 16 erhalten Sie ausführliche Informationen zu verschreibungspflichtigen und rezeptfreien Produkten gegen Asthma und Allergien.)
- ✓ **Ihre Erkrankung selbst einschätzen und beobachten.** Bei Ihrer ersten Untersuchung sollte auch ein Lungenfunktionstest gemacht werden. Zu Hause können Sie Ihre Lungenfunktion

mit einem Peak-Flow-Meter überwachen (in Kapitel 4 erhalten Sie Informationen, wie Sie langfristig mit Asthma umgehen).

- ✓ **Sich an Ihren Behandlungsplan halten (siehe Kapitel 2) und sich regelmäßig über sämtliche Gesichtspunkte Ihrer Krankheit informieren.** Achten Sie darauf, dass Sie einen Notfallplan erhalten, wie Sie im Fall der Fälle mit einer Verschlimmerung Ihrer Symptome umgehen. Außerdem sollten Sie Informationsmaterial, das Sie von Ihrem Arzt erhalten (und ganz besonders dieses Buch!), lesen.
- ✓ **Dafür sorgen, dass Sie ansonsten gesund bleiben, um schwereren Symptomen oder möglichen Komplikationen vorzubeugen und um eine möglichst hohe Lebensqualität zu erreichen.** Kultivieren Sie einen aktiven, gesunden Lebensstil. Dazu sollten eine vernünftige Ernährung, körperliche Aktivität und regelmäßige Besuche bei Ihrem Hausarzt gehören.

