

ergänzt werden. Sehr leichte Fälle von Heuschnupfen sollten ausschließlich mit Antihistaminika als einzige Therapie behandelt werden. Nur in schweren Fällen kommen ausnahmsweise Kortikosteroid Tabletten (wegen Nebenwirkungen so kurz wie möglich) in Betracht.

Basis jeglicher **Asthmatherapie** ist generell die konsequente entzündungshemmende Behandlung! Dies gilt natürlich auch bei allergischem Asthma. Zur Behandlung der Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und zur Behandlung der dem Asthma zugrunde liegenden Entzündung werden unterschiedliche Medikamente eingesetzt.

Entzündungshemmende Medikamente

Dazu gehören z. B. Kortison zur Inhalation und bei starken Beschwerden als Tablette sowie Anti-Leukotriene (Leukotrien-Antagonisten).

Kortison ist der wirkungsvollste Entzündungshemmer. Es bekämpft zuverlässig die Entzündung, verringert das Anschwellen der Schleimhaut und reduziert die Überempfindlichkeit der Atemwege gegenüber Reizen.

Medikamente, die die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur lösen:

Atemwegserweiterer, Reliever, wie z. B. Betamimetika (Beta₂-Sympathomimetika). Diese sollten aber niemals alleine verabreicht werden sondern nur in Kombination mit Kortison zum Inhalieren.

Für bestimmte schwere Asthmaformen stehen zusätzlich so genannte **Antikörper** zur Verfügung, die gespritzt werden müssen.

Schulung und Selbstmanagement

Ganz wichtig für die erfolgreiche Behandlung einer Allergie ist zunächst das Erkennen der Allergieursache. Der Allergiker muss seine Erkrankung akzeptieren und darf sie nicht bagatellisieren. Nur dann kann die Erkrankung dauerhaft erfolgreich behandelt werden.

Das Meiden besonders aggressiver Allergene (z. B. bestimmter Tierhaare) kann lebensrettend sein. Jeder Patient sollte seinen Therapieplan mit sich führen. Die verordneten Medikamente müssen unbedingt in der vorgeschriebenen Dosierung und Häufigkeit angewendet werden.

Bei einer Bienen- oder Wespenallergie oder anderen Allergien, die potentiell lebensgefährlich werden können,

ist das Mitführen eines Notfallsets dringend empfohlen. Dieses Set wird besonders gefährdeten Patienten vom Arzt verschrieben und muss enthalten: ein Antihistaminikum (Antiallergikum), eine Notfallspritze (enthält einen Adrenalinabkömmling), ein Asthma-Notfallspray und ein Kortisonpräparat, am besten in flüssiger Form (Fläschchen). Damit kann im lebensbedrohlichen Notfall eine schnelle Selbsttherapie durchgeführt werden, bis der Notarzt eintrifft.

Alle vom Arzt verordneten Medikamente müssen sorgfältig eingenommen werden, um einen guten Therapieerfolg zu gewährleisten und Notfälle zu vermeiden. Patienten und deren Angehörige, dazu zählen insbesondere die Eltern betroffener Kinder, müssen darin geschult werden, wie die Medikamente korrekt einzunehmen sind und wie mit Notfällen umzugehen ist. Medikamenten- und Notfallpläne unterstützen diese Bemühungen. Schwere Krankheitsfälle können im Rahmen einer extra zu beantragenden Rehabilitation (Kur) intensiver betreut werden.

Und bitte nie vergessen: Die wirkungsvollste Maßnahme ist die Allergenvermeidung z. B. in Bezug auf die Auswahl der Freizeitbeschäftigung, des Berufes, des Urlaubsorts, beim Genuss exotischer Lebensmittel, Kauf von neuer Wandfarbe oder Textilien, durch regelmäßigen Wechsel des Pollenfilters im Auto etc.

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15

Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de

Internet: atemwegsliga.de

facebook.com/atemwegsliga.de

twitter.com/atemwegsliga

YouTube youtube.com/user/atemwegsliga



Stand: 2022 Bildquelle: Fotolia



Deutsche
Atemwegsliga e. V.

Informationsblatt



Allergische Erkrankungen der Atemwege

In den letzten Jahren wurde kaum einer Erkrankung so große Aufmerksamkeit wie den allergischen Erkrankungen gewidmet. Dies liegt u. a. daran, dass Allergiker im beruflichen und im privaten Bereich oftmals stark beeinträchtigt sind, zumal Allergien zunehmen.

Die Ursachen für die Zunahme allergischer Erkrankungen sind bis heute nicht vollständig geklärt. Man vermutet, dass Umwelteinflüsse, geänderte Essgewohnheiten und auch übertriebene Hygiene zur Entwicklung allergischer Erkrankungen führen. Kleinkinder, die im ersten Lebensjahr intensiven Kontakt zu Stalltieren hatten, haben im Verlauf ihres Lebens deutlich weniger Allergien. Raucht die Mutter während der Schwangerschaft (aktiv oder auch passiv) steigt das Risiko, dass beim Kind eine allergische Erkrankung auftritt. Kinder, die Tabakrauch ausgesetzt sind, bekommen ebenfalls häufiger eine Allergie als Kinder, die rauchfrei aufwachsen. Die genetische Veranlagung bestimmt in hohem Maße, ob ein Kind eine atopische Erkrankung (Heuschnupfen, allergisches Asthma, Neurodermitis) entwickelt oder nicht.

Nach wie vor besteht die Neigung, Allergien in der Gesundheitsversorgung zu bagatellisieren. Bei fehlender oder unzureichender Behandlung kann die Erkrankung fortschreiten. So entwickeln beispielsweise ca. 40 % der Patienten mit unbehandeltem Heuschnupfen im Laufe der Zeit ein allergisches Asthma.

Die Leistungsfähigkeit von Allergiegeplagten in der Schule und im Beruf kann bis zu 30 % eingeschränkt sein. Dabei stehen heute moderne Medikamente zur effektiven Behandlung zur Verfügung.

Allergie - ein Irrtum des Immunsystems

1906 hat der Wiener Kinderarzt Clemens von Pirquet den Begriff „Allergie“ geprägt und damit eine übertriebene Abwehrreaktion des Körpers beschrieben. Heute weiß man, dass das körpereigene Immunsystem bei einer Allergie eine überschießende Reaktion auf an sich harmlose Stoffe (Allergene, wie z. B. Pollen) zeigt.

Der erste Schritt - eine Allergie erkennen

Typische Symptome einer allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) sind eine laufende und/oder verstopfte Nase sowie häufiger Niesreiz. Bei allergischem Asthma ist die

Bronchialschleimhaut beteiligt. Die Betroffenen haben anfallsweise Atemnot und Husten, insbesondere bei Kontakt zum Allergen.

Bei Verdacht auf eine Allergie muss bei einem Spezialisten (Allergologen) festgestellt werden, ob tatsächlich eine allergische Erkrankung vorliegt. Zu Beginn der Untersuchung erhebt der Arzt zunächst die Krankheitsgeschichte und versucht, durch gezielte Fragen die Allergene, die als Auslöser in Frage kommen, einzugrenzen. Im weiteren Verlauf der Untersuchung können Abwehrstoffe (Antikörper) gegen relevante Allergene mit Haut- und Bluttests nachgewiesen werden. Bei besonderen Fragestellungen wird ein nasaler oder in bestimmten Fällen ein bronchialer Provokationstest beim Spezialisten durchgeführt.

Hierbei wird das Allergen auf die Nasenschleimhaut aufgetragen (nasale Provokation) oder inhaliert (bronchiale Provokation) um nachzuweisen ob Beschwerden wie Niesen, Fließschnupfen bzw. Atemnot ausgelöst werden.

Bei 80 % der Allergien, die die Atemwege betreffen, sind Pollen (Gräser-, Baum- oder Kräuterpollen), Hausstaubmilben, Tierepithelien oder Schimmelpilze die Auslöser. Man unterscheidet saisonale Allergien, die nur zu bestimmten Jahreszeiten (z. B. durch Pollenflug) auftreten, und saisonunabhängige Allergien z. B. durch Hausstaubmilben, die während des ganzen Jahres vorkommen. Die Allergenexposition kann draußen, in geschlossenen Räumen (manche Schimmelpilze, Tierhaare, Hausstaubmilben) oder über z. B. Nahrungsmittel erfolgen.

Wirkungsvolle Maßnahmen und richtige Lebensweise

Sind Allergien und deren Auslöser bekannt, kann man die Erkrankung mit wirkungsvollen Maßnahmen und einer angepassten Lebensweise in den Griff bekommen. Ein individuelles Behandlungskonzept muss an Art und Schwere der allergischen Erkrankung angepasst werden. Ziel ist, die Beschwerden zu lindern und somit die Lebensqualität der Patienten zu verbessern. Zudem kann eine frühzeitige und konsequente Behandlung den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Der beste Schutz gegen Allergien besteht in der **Vermeidung von Allergieauslösern** (Karenz), sofern dies möglich ist, zum Beispiel bei Haustieren.

- Bei einer Allergie gegen **Hausstaubmilben** kann z. B. die Verwendung eines milbenundurchlässigen Zwischenbezuges für die Matratze („encasing“) sinnvoll sein.
- **Schimmelpilze** mögen hohe Luftfeuchtigkeit. Deshalb sollte die Wohnung regelmäßig gelüftet werden. Topfpflanzen enthalten ebenfalls regelmäßig Schimmelpilze, so dass die Pflanzen am Besten aus der Wohnung entfernt werden. Luftreinigungs- und Klimaanlage sollten bei einer Schimmelpilzallergie nicht eingesetzt bzw. engmaschig gewartet und auf Pilzbefall kontrolliert werden.
- Bei einer Allergie auf **Tierhaare** sollte man auf die Tierhaltung verzichten.
- **Pollenallergiker** sollten die Polleninformationsdienste, die im Internet und in den Tageszeitungen zu finden sind, nutzen. Die Wohnung sollte in städtischen Gebieten frühmorgens, in ländlichen Gebieten abends gelüftet werden. Der Pollenflug ist dann jeweils am geringsten. Aufenthalte im Freien sind bei oder kurz nach Regen empfehlenswert, da die Pollen dann aus der Luft heraus gewaschen sind. Bei sonnigem und windigem Wetter sollte man Aufenthalte im Freien vermeiden. Für die Urlaubsplanung kann man den regional unterschiedlichen Pollenflug berücksichtigen, um den Pollen aus dem Weg zu gehen.
- Bei einer **Nahrungsmittelallergie** müssen allergieauslösende Nahrungsmittel gemieden werden.

Die spezifische Immuntherapie ist die einzige kausale Behandlung einer Allergie. Sie kann den natürlichen Krankheitsverlauf beeinflussen und die Entwicklung von Asthma bei Patienten mit allergischem Schnupfen verhindern. Durch regelmäßige Gabe allmählich gesteigerter Allergendosen versucht man, den Körper an das relevante Allergen zu gewöhnen bzw. eine Toleranz zu erzeugen. Dies kann die Beschwerden bessern und ein Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Die besten Ergebnisse können bei Patienten erzielt werden, deren Allergie erst seit kurzem besteht, die nur auf eine geringe Zahl von Allergenen reagieren und jünger als 50 Jahre sind.

Medikamentöse Behandlung

Topische Kortikosteroide (Nasensprays, frei verkäuflich in der Apotheke) stehen für die Therapie des allergischen Schnupfens an erster Stelle. Sie können durch Antihistaminika (Tabletten, auch als Nasenspray verfügbar)