alergie, HAUT & ASTHMA





Im Mittelpunkt steht der Patient





Themen, die bewegen!

Unsere Publikationen

 entstehen in redaktioneller Zusammenarbeit mit Betroffenen,
 Patientenorganisationen,
 Experten und Kliniken

informierenklären aufmachen Mut









GFMK GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft Postfach 25 02 24 51324 Leverkusen www.gfmk.com

Ausgabe 3/2010

allergikus



Viele offene Fragen zu Lebensmittelallergien

S. 4



Mehr Lungenpatienten sollten von Lungensport profitieren können S. 19



Gesund ins Leben – Aktionsplan gegen Allergien S. 24

Aus	Medizin	&	Forschung
-----	---------	---	------------------

Protein unterdrückt extreme allergische Reaktionen	4
Viele offene Fragen zu Lebensmittelallergien	4
Neue Studie zur chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)	6
Bakterien-Infektion kann Schuppenflechte auslösen	8
Wenn die tägliche Ernährung krank macht	9
Klimawandel beeinflusst auch den Pollenflug	10
Alkohol kann Asthma-Beschwerden verstärken und auslösen	11

Neues aus der Selbsthilfe

PatientenLeitlinie Asthma: Aktualisierte Fassung	12
Babynahrung: Allergieschutz ist nicht gleich Allergieschutz	12
Neue Restaurant-Karten für Allergiker	14
Hotline für Schwangere und junge Eltern zum Thema Allergie-Vorbeugung	14
Weitere wichtige Adressen	15
Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten	
mit chronischen Atemwegserkrankungen	16

Aktuelles

Neurodermitis-Mittel mit Bufexamac vom Markt	17
Bei Nahrungsmittel-Allergien: Obst kurz kochen	17
Perspektiven für Patienten mit Schuppenflechte	18
Neurodermitis: Neue Behandlungsstrategien	18
Mehr Lungenpatienten sollen von Lungensport profitieren können	19
Prominente Hilfe für die Stiftung AtemWeg	20

Kinder & Co.

Auch Kinder mit Neurodermitis impfen	22
Sonnenallergie bei Kindern	23
Gesund ins Leben – Aktionsplan gegen Allergien	24
Kinderspielzeug darf nicht zu Allergien führen	26
Sport – kein Tabu für Kinder mit Asthma	27

Tipps & Termine

Welt-Psoriasis-Tag im Oktober 2010	28
Bluttest klärt, ob das Haustier Allergien auslöst	28
Sole-Rauminhalation: Kur für die Atemwege in den eigenen vier Wänden	29
Rehabilitation: Ihr Wunsch- und Wahlrecht	30
Urlaubstipps für Allergiker und Asthmatiker	31
Wie man bei einem Asthmaanfall helfen kann	32
Neurodermitis – nicht jeder Beruf ist geeignet	32
Glutenfreies Rezept: Saltimbocca-Röllchen	33
Asthma: Atemnot nach fettem Essen	33

allergikus mitgestalten/Impressum/Wissenschaftlicher Beirat	34
Glossar	35
Bestellformular	36

3/2010

PROTEIN unterdrückt extreme allergische Reaktionen

Ein neu entdecktes Eiweißmolekül kann allergische Reaktionen künftig möglicherweise in Grenzen halten: "Allergin-1" blockiert, so hat ein Forscherteam aus Japan herausgefunden, die Ausschüttung von Histamin und anderen Botenstoffen, die Allergie-Symptome auslösen.

ei schweren Allergien reagiert das Immunsystem heftig auf Eindringlinge, die es als schädlich einstuft. Ein körpereigenes Protein kann diese Überreaktion offenbar verhindern, wie die Forscher in der Zeitschrift Nature Immunology berichten. Das Molekül, das die Forscher der Universität Tsukuba "Allergin-1" genannt haben, sitzt auf der Oberfläche von Mastzellen und blockiert dort die Andockstellen für Antikörper mit Allergenen.

Ihre Versuche mit Mäusen hätten ergeben, dass die Tiere ohne Allergin-1 anfällig für das Auftreten eines anaphylaktischen Schocks sind. Bei Mäusen mit diesem Protein seien solche heftigen Reaktionen dagegen deutlich seltener. Auch der menschliche Körper produziert Allergin-1, sodass künftig eine Therapie möglich wäre, die auf der Deaktivierung der Andockstellen aufbaut.

Allerdings müssten, so die japanischen Forscher, zunächst weitere Eigenschaften des Moleküls untersucht werden. Es sei noch nicht klar, wie und wann dieser Mechanismus ausgelöst wird. **Ihre Hoffnung:** Allergin-1 könnte eine Grundlage für die Entwicklung neuer Medikamente zur Behandlung schwerer Allergien werden.

Viele offene Fragen zu LEBENSMITTELALLERGIEN

Die Diagnose und Behandlung von Lebensmittel-Allergien sollte stärker erforscht werden. Wie die Auswertung von 72 Studien zeigt, basieren Untersuchungen und Therapien auf wenig gesicherten Erkenntnissen. Demnach wissen Forscher weder, wie weit solche Allergien verbreitet sind, noch ob sie in den vergangenen Jahren zugenommen haben.

wischen 1 und 10 % der Bevölkerung leiden an Allergien gegen Lebensmittel wie etwa Hühnerei, Milch, Nüsse oder Fisch. Wie sicher die gängigen Untersuchungen eine solche Unverträglichkeit aufdecken, sei dagegen ungewiss, berichten Mediziner der Universität Stanford im Journal of the American Medical Association. Als besonders zuverlässig gilt der Provokationstest, bei dem der Patient das Verdachtsprodukt in natürlicher Form oder als Kapsel einnimmt. Da das Allergen aber mitunter einen allergischen Schock auslösen kann, kommen solche Verfahren nur unter direkter ärztlicher Aufsicht infrage.

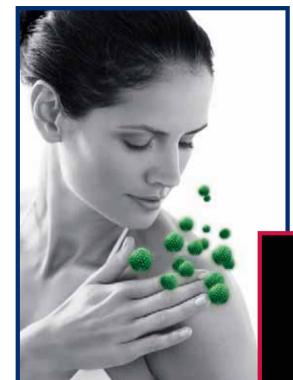
Verbreitet sind Untersuchungen wie etwa der Bluttest auf IgE-Antikörper oder Hauttests. Deren Aussagekraft wird nach Einschätzung der Forscher aber überschätzt. Demnach hat jeder zweite Patient, bei dem solche Tests positive

Resultate liefern, keine Lebensmittelallergie. Bei anderen angebotenen Verfahren ist die Aussagekraft demnach völlig unklar, so berichtete die Nachrichtenagentur *DAPD*.



oto: Stidtlers

ALLERGIE

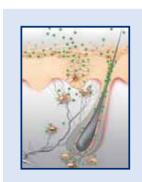


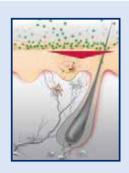
ollenallergene reizen Atemwege und Augen. Die Störenfriede können unser Immunsystem auch über die Haut belasten. Eine aktuelle, bahnbrechende Studie* beweist: Eucerin pH5 reduziert diese Belastung!

Die erste Hautpflege mit nachgewiesenem Pollenschutz!

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Und eines der vielseitigsten. Ihre Barrierefunktion schützt den Körper vor dem Eindringen schädlicher Stoffe. Pollenallergene sind allerdings fähig, den biologischen Schutzmechanismus zu umgehen und auf diesem Wege in den Blutkreislauf zu gelangen.

Die Haarfollikel stellen eine besondere Schwachstelle dar. Schädliche Substanzen, die in die Haarfollikel eindringen, werden dort bis zu zehn Mal länger gespeichert als in der Hornschicht. Neueste Studien* der Universitätsklinik Berlin beweisen: Eucerin® pH5 Creme und Lotion reduzieren die Pollenpenetration um bis zu 96,7%. Die Allergenlast des Körpers sinkt.





Eucerin® pH5 Cremes und Lotionen

- · aktivieren die hauteigene Barrierefunktion
- · blockieren das Eindringen von Pollen in die Haut
- · reduzieren die Allergenlast des Körpers

^{*}Quelle: M. Meinke, H. Richter, S. Schanzer, A. Patzelt, A. Filbry, K. Bohnsack, F. Rippke, J. Lademann: In-vivo- und In-vitro-Untersuchungen von Hautpflege-produkten zur Reduktion der Penetration von Pollenallergenen in Haarfollikel, Allergo J. 18, S. 56 (2009).



NEUE STUDIE zur chronisch-obstruktiven

Zur chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung (COPD)

In einer bundesweiten Studie will das "Kompetenznetz Asthma und COPD" systematisch Daten zur chronisch-obstruktiven Lungenerkrankung sammeln. Insgesamt 3.000 Patienten werden ab September drei Jahre lang teilnehmen.

n zehn Jahren wird COPD, so die Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation, die dritthäufigste Todesursache sein. Auch Forscher in Deutschland beobachten die Entwicklung seit einigen Jahren mit Besorgnis, umso mehr, als die Behandlungsmöglichkeiten nach wie vor begrenzt sind. "Diese Erkrankung ist noch nicht ausreichend gut verstanden, um echte Heilungserfolge erzielen zu können", betont Prof. Dr. med. Claus Vogelmeier von der Philipps-Universität Marburg, Sprecher des Kompetenznetzes Asthma und COPD.

Was macht diese Erkrankung zu einer praktischen und wissenschaftlichen Herausforderung? In vielen Fällen tritt eine COPD gemeinsam mit anderen Erkrankungen auf, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Einfache ursächliche Erklärungen greifen nach Ansicht der Forscher aber zu kurz. So sind in fortgeschrittenen Stadien der COPD die Betroffenen aufgrund der schweren Atemnot kaum noch körperlich aktiv. Dies begünstigt die Entstehung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Osteoporose, zieht sie aber offenbar nicht zwingend nach sich. Ebenso unbeantwortet ist die Frage, welche Faktoren die Entstehung der Erkrankung bei den bis zu 20 % der Betroffenen begünstigen, die als Nichtraucher gelten.

Immer häufiger wird unter Experten diskutiert, dass eine systemische Entzündung bei dem Wechselspiel zwischen COPD und Begleiterkrankungen eine wesentliche Rolle spielen könnte. Andere denkbare Faktoren sind biologische Alterungsprozesse, die bei der Erkrankung beschleunigt ablaufen. Dies ist eine der wesentlichen Arbeitshypothesen der klinischen Studie, die in den kommenden Jahren den Forschungsschwerpunkt des Kompetenznetzes bilden

wird. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert.

Im klinischen Teil sollen 3.000 Patienten mit COPD innerhalb eines Zeitraumes von 18 Monaten insgesamt dreimal gründlich untersucht werden. Festgestellt wird der allgemeine Gesundheitszustand, vor allem jedoch der Schweregrad und die Entwicklung der COPD sowie der Begleiterkrankungen. Die Resultate werden verglichen mit den Ergebnissen zweier repräsentativer Erhebungen zum allgemeinen Gesundheitszustand der Bevölkerung, die in Vorpommern (SHIP-Studie) und der Region Augsburg (Kora-Studie) durchgeführt wurden. Auf diese Weise kann geprüft werden, inwieweit die gefundenen Zusammenhänge zwischen COPD und Begleiterkrankungen spezifisch für die COPD sind. Die Ergebnisse der Studie können sich, so Prof. Vogelmeier, auf die Behandlung der COPD entscheidend auswirken: Patientengruppen könnten wesentlich genauer charakterisiert werden, zukünftige Therapien und die Verfahren zur Verlaufskontrolle würden dementsprechend spezifischer auf die verschiedenen Untergruppen angewendet werden können. Durch die speziell gewählte Studienanordnung werden bereits in einem frühen Stadium Resultate erwartet, die unmittelbar

in die Praxis Eingang finden könnten.

Weitere Informationen im
Internet:
www.asconet.net









und Natur

Die Natur weiß, wie man sensible Haut sanft beruhigt.

MANDEL WOHLTUENDE GESICHTSPFLEGE FÜR SENSIBLE HAUT. Die unparfümierte Pflege mit feinem Kernöl aus biologisch angebauten Mandeln stabilisiert den natürlichen Hautschutzmantel und bringt die Haut ins gesunde Gleichgewicht. Die Pflege ist auch bei neurodermitischer und allergischer Haut verträglich. Mehr Informationen dazu: www.weleda.de

Die Weleda Gesichtspflege stärkt gezielt die hauteigenen Kräfte.



HAUTFESTIGKEIT +24 9

HAUTGLÄTTUNG

....

HAUTFEUCHTIGKEIT

+20 %

on einem unabhängigen Institut bestätigte Wirksamkeit Nach 4 Wochen.

Bakterien-Infektion kann

SCHUPPENFLECHTE auslösen

Die Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine Autoimmunerkrankung, an der in Deutschland etwa 2 bis 3 % der Bevölkerung leiden. Eine wissenschaftliche Studie hat jetzt nachgewiesen, wie eine Infektion mit Streptokokken-Bakterien diese Hauterkrankung auslösen kann.

ei der Psoriasis handelt es sich um eine chronische Entzündung der Haut. Dadurch werden übermäßig viele Hautzellen (Schuppen) abgestoßen, und es entstehen großflächige Plaques auf dem Körper. Grundlage dieser Abstoßung sei eine Reaktion des Immunsystems gegen körpereigene Zellen, so Prof. Dr. Jörg C. Prinz, einer der an der Studie beteiligten Forscher.

Besonders die bei der Bekämpfung von Eindringlingen wichtigen T-Abwehrzellen ständen im Fokus der Reaktion, berichtete Prof. Prinz auf der Dermatologischen Fortbildungswoche in München. Sie reagieren auf Oberflächenstrukturen (Antigene) von Hautzellen, die denen von bestimmten Bakterien ähneln, den Streptokokken. Neue Untersuchungen hätten gezeigt, dass vor allem bestimmte körpereigene Eiweißbausteine Angriffspunkte für die aktivierten T-Zellen darstellen.

Die gegen Streptokokken aktivierten T-Zellen wenden ihr zerstörerisches Potenzial im Krankheitsfall also auch gegen die Hautzellen an, so der Münchner Forscher, weil sie dort ähnliche Strukturen vorfinden wie auf den Bakterien. Sie reagierten daher gegen diese Hautzellen wie in einer Abwehrreaktion gegen Bakterien. Dadurch würden antibakterielle Abwehrmechanismen eingeleitet, was u. a. zu einer verstärkten Wachstumsrate der Zellen der Oberhaut (Keratinozyten) führe und damit die starke Schuppung der Psoriasis auslöse.

Neue Medikamente gäben zwar Anlass zur Hoffnung auf eine erfolgreiche Behandlung, seien jedoch sehr teuer. So wurden vergangenes Jahr neue therapeutische Antikörper gegen die Interleukine 12 und 23 zugelassen sowie ein weiterer gegen den Tumor-Nekrose-Faktor alpha (TNF alpha). Diese Substanzen hätten, so Prof. Prinz, eine wichtige Rolle bei der Auslösung von Entzündungs- und Immunreaktionen. Durch eine Neutralisierung dieser Stoffe könnten sich die Symptome einer Psoriasis unterdrücken lassen.

Die Dermatologische Fortbildungswoche in München ist im deutschsprachigen Raum die größte Fortbildungsveranstaltung im Bereich der Dermatologie. Sie findet alle zwei Jahre statt; zu dem diesjährigen Kongress, vom 25. bis 30. Juli, waren mehr als 2.000 Teilnehmer angemeldet.

RHEUMATOLOGIE · DERMATOLOGIE · ORTHOPÄDIE

FACHKLINIK BAD BENTHEIM





- Akutklinik, Rehabilitation und Ambulanz
- Neben der Psoriasis, Psoriasis-Arthritis und Neurodermitis decken wir das gesamte Spektrum der konservativen Dermatologie ab:

andere Ekzemerkrankungen und allergisch bedingte Hautkrankheiten (auch Kinder), Bindegewebsund Autoimmunerkrankungen, bösartige Neubildungen der Haut

- Schwefelmineralwasser, Thermalsole (Starksole mit 27% Salzgehalt) und Naturmoor als Basis der therapeutischen Behandlung
- der größte und modernste Lichtpark Europas mit zahlreichen speziellen UV-Belichtungsgeräten (z.B. UV-A1, UV-A / UV-B311 Isodosierungskabine)

Wir senden Ihnen gerne unsere aktuellen Unterlagen:

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH · Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim Telefon: 05922/74-0 · Telefax: 05922/74-743172 · eMail: info@fk-bentheim.de · www.fk-bentheim.de

Wenn die tägliche Ernährung krank macht

Für viele Menschen bedeutet auch "gesundes" Essen gesundheitliche Probleme – zahlreiche Lebensmittel stehen heute unter Verdacht, Allergien auszulösen. Doch nicht immer ist die Ursache für solche körperlichen Beschwerden eine Nahrungsmittelallergie.

ie Zahl der Patienten in den Allergiesprechstunden vieler Kliniken steigt. Allerdings handelt es sich in zahlreichen Fällen nicht um Allergien auf Nahrungsmittel. Häufig lässt sich "dieser Verdacht nicht belegen, weil andere, nicht allergische Unverträglichkeiten die Ursache für gesundheitliche Probleme sind", berichtet Privatdozentin Dr. Margot Henzgen vom Universitätsklinikum Jena. Um diese Unterscheidung sowie Wege der Diagnose und Therapieverfahren auf diesem Gebiet ging es bei einem Kolloquium der Universität im Mai, an dem neben Allergologen auch Allgemein-, Haut- und HNO-Ärzte sowie Pneumologen teilnahmen.

Das Problem bei der Frage "Nahrungsmittelallergie oder nicht": Viele der verwendeten Methoden und Tests haben nur geringe Aussagekraft und sind kritisch zu sehen. Aussagekräftig seien Hauttests und Antikörpernachweise gegen Nahrungsmittelbestandteile im Blut, die zeigen, ob eine echte Allergie vorliegt. Der abschließende Nachweis kann dann durch die Nahrungsmittelgabe unter speziellen klinischen Bedingungen erfolgen, was bei einem Teil der Patienten notwendig ist. "Bei etwa 6 % der Bevölkerung muss tatsächlich mit allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel gerechnet werden", so Dr. Henzgen. Diese Patienten brauchten dann allerdings eine gezielte abgestimmte Behandlung, denn "Nahrungsmittelallergien könnten sehr ernst sein und lebensbedrohlich werden. Das fehlgesteuerte Immunsystem reagiert dann auf eigentlich harmlose Stoffe ähnlich wie auf Gifte. Bei Kindern sind Nahrungsmittelallergien die häufigste Ursache für einen sogenannten allergischen Schock. Aber auch in späteren Jahren können Allergien jederzeit neu auftreten. "Die Mechanismen und Auslöser dieser Prozesse kennen wir nach wie vor nicht im Detail", sagt die Ärztin. Fest stehe jedoch, dass Allergien leider selten so ernst genommen werden, wie es notwendig wäre.



Klimawandel beeinflusst auch den POLLENFLUG

Die weltweiten Klimaveränderungen haben offenbar auch Auswirkungen auf das Auftreten von Allergien. Das haben Untersuchungen des Deutschen Polleninformationsdienstes (PID) gezeigt.

ir beobachten Zusammenhänge zwischen Klimawandel, Pollenflug und dem Auftreten von Allergien", so Prof. Karl-Christian Bergmann. Bei der Tagung "Continents under Climate Change" der Humboldt Universität Berlin berichtete der Allergologe des PID, dass junge Erwachsene heute zu 45 % für Pollen sensibilisiert seien.

Seit Anfang des Jahrhunderts steigt

die Anzahl der Pollenallergiker in ganz Europa. Unter den Menschen, die zwischen 1920 und 1980 geboren sind, hat die allergische Sensibilisierung in jedem Geburtsjahrzehnt um rund 5 % zugenommen. Neben den veränderten Lebensumständen gilt der Klimawandel als entscheidender Auslöser für diesen Anstieg.



So scheint die gestiegene Konzentration von Kohlendioxid (CO2) unmittelbare Auswirkungen auf die Pollenproduktion zu haben. Gewächshausversuche hätten gezeigt, dass mehr CO2 nicht nur das Wachstum der Pflanzen fördert und die Blühzeit nach vorne schiebt. Auch die produzierte Pollenmenge sei erheblich gestiegen, erklärte Prof. Bergmann. Einen entgegengesetzten Effekt hat offenbar die UV-B-Strahlung: Je höher diese Strahlung,

> desto weniger Pollen bildeten die meisten der untersuchten Pflanzenarten, Durch Ozonverlust, etwa beim Ozonloch über der Antarktis, gelangt mehr UV-B-Strahlung auf die Erde. Auch die Klimaerwärmung wirkt sich auf den Pollenflug aus. Die Auswertung der Pollenflugdaten seit 1974 ergab unterschiedliche regionale Verschie-

bungen: So treten in den kalten und kühlen Regionen Europas die meisten Pollenarten etwas früher auf und fliegen kürzer. In den heißen Regionen Europas fliegen die Pollen dagegen etwas später, aber dafür länger. Zudem breiten sich Pflanzen anders aus, etwa Ambrosia. Die aus den USA stammende Pflanze hat sich in den letzten 15 Jahren in Europa stark vermehrt. Die Folge: In Deutschland sind bereits rund 15 % aller Personen, die einen Allergietest machen lassen, gegen Ambrosia sensibilisiert. Außerdem können Kreuzallergien etwa mit Beifuß auftreten.

Die Klimaerwärmung beeinflusst auch die vertikalen Winde. So werden Pollen über große Entfernungen verbreitet. Die Folge: Allergiker können für Pollenarten sensibilisiert werden, die in der betreffenden Region gar nicht vorkommen. Zusätzlich können sich auch Start, Ende und Intensität der Pollensaison verschieben.

Espan-Klinik mit Haus ANNA

Bad Dürrheim (700 m) Heilklimatischer Kurort - Soleheilbad

Rehabilitationsfachklinik für Atemwegserkrankungen

(AR-Klinik/DMP) COPD, Emphysem, chron. Bronchitis, Z.n. Lungen-OP, Asthma, Pneumonie

- lungenfachärztliche Betreuung
- individuelle Diagnostik
- psychologische Betreuung





Attraktive Gesundheitswochen Weihnachten 1 Woche ab 734,- EUR zzgl. Kurtaxe

- Atemtherapie
- Bewegungstherapie
- Lungensport
- Med. Trainingstherapie
- Zimmer mit O2-Anschluss
- Soleschwimmbad
- Inhalationstherapie
- Physikalische Therapie Nichtrauchertraining
- Diät (RAL-Gütezeichen)

78073 Bad Dürrheim, Gartenstraße 9, Tel.: 0 77 26/6 50, Fax: 0 77 26/93 95-929 E-Mail: info@espan-klinik.de; www.espan-klinik.de

ALKOHOL kann

Asthma-Beschwerden

verstärken und auslösen

Der Genuss alkoholischer Getränke kann gesundheitliche Beschwerden aufgrund von Asthma oder Heuschnupfen – wie Niesen, Juckreiz, Kopfschmerzen und Husten – hervorrufen oder verstärken. Davor warnen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin.

eist sei nicht der Alkohol an sich das Problem, sondern die Histamine, die sich bei der Herstellung alkoholischer Getränke bilden. Histamine seien auch die Signalstoffe, die während einer allergischen Reaktion ausgeschüttet werden und die typischen allergischen Symptome verursachen, so der Wissenschaftliche Beirat der DGP. Zudem enthalten Weine und Biere auch Schwefelverbindungen (Sulfite), die ebenfalls Asthma und andere allergische Beschwerden auslösen können.

Studien hätten gezeigt, dass Patienten mit Asthma, Heuschnupfen oder Bronchitis nach dem Genuss eines alkoholischen Getränks eher unter Niesen, Fließschnupfen und Beschwerden in den unteren Atemwegen leiden. Dabei seien Rot- und Weißwein die häufigsten Auslöser. Aus noch unbekannten Gründen sind weibliche Patienten etwa doppelt so oft betroffen wie männliche.

Der Konsum von mehr als zwei Gläsern Wein pro Tag verdoppelte das Risiko für allergische Beschwerden, auch bei Frauen, die anfangs keine saisonalen oder ständigen Allergiesymptome aufwiesen. Daher sollten Patienten mit einer allergischen Erkrankung beim Genuss alkoholischer Getränke zurückhaltend sein, ebenso bei Nahrungsmitteln, die Histamine enthalten oder im Organismus freisetzen, so die DGP. Dazu zählen auch gereifte Käsesorten, sauer eingelegte oder vergorene Lebensmittel und hefehaltige Produkte wie Brot, Apfelwein und Traubensäfte.



Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

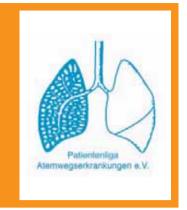
Geschäftsführerin: Sonja Platacis Berliner Str. 84 · 55276 Dienheim

Tel.: 06133/3543 · Fax: 06133/924557

E-Mail: pla@patientenligaatemwegserkrankungen.de

www.patientenligaatemwegserkrankungen.de

Montag - Donnerstag 8.30 - 13.30 Uhr



PatientenLeitlinie Asthma: Aktualisierte Fassung

Die PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie (NVL) Asthma ist jetzt aktualisiert worden. Mit dem Asthma-Ratgeber ist erstmalig eine PatientenLeitlinie im Rahmen des NVL-Programms in überarbeiteter Fassung erschienen.

urz zuvor war die ärztliche Leitlinie grundlegend überarbeitet worden. Die PatientenLeitlinie Asthma übersetzt jetzt die aktuellen Empfehlungen der ärztlichen Leitlinie in eine laienverständliche Form. Damit werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse unmittelbar an die Patienten weitergegeben. Betroffene erfahren, welche Standards zur Behandlung ihrer Krankheit derzeit gültig sind.

Zu den Neuerungen gehört beispielsweise ein Kapitel über berufsbedingtes Asthma. Das Stufenschema zur Behandlung von Asthma wurde in der zweiten Auflage von vier auf fünf Stufen erweitert. Außerdem richtet sich die Therapiegestaltung nicht mehr ausschließlich nach dem Schweregrad, sondern nach der Krankheitskontrolle.

Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, die bei etwa 10 % der kindlichen und 5 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland vorkommt. Im Kindesalter ist es die häufigste chronische Erkrankung überhaupt. Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien, das von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und AWMF getragen wird, widmet sich chronischen Erkrankungen. Ziel ist es, eine optimale fächer- und sekto-

renübergreifende Versorgung über die gesamte Versorgungskette hinweg zu definieren, von der Prävention bis zur Rehabilitation. Die PatientenLeitlinien im NVL-Programm werden gemeinsam mit Patienten erarbeitet. Auf der wissenschaftlichen Grundlage der ärztlichen Leitlinie werden Untersuchungen und Behandlungsabläufe erklärt sowie Nutzen und Risiken einzelner Therapien dargestellt. Hintergrundinformationen zu Ursachen und Verlauf der Erkrankung, Tipps zum Selbstmanagement und weiterführende Adressen und Links ergänzen die Information ebenso wie ein Wörterbuch, das die wichtigsten Fachbegriffe erläutert.

Neu erschienen (im Juni 2010) ist auch die "Wartezimmerinformation Asthma". Dieses Faltblatt, das das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) gemeinsam mit Selbsthilfeorganisationen erarbeitet hat, vermittelt wichtige Informationen zu Asthma bronchiale in Kurzform. Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien: www.versorgungsleitlinien.de/patienten/asthmainfo

Dr. rer. pol. Helmut Berck Vorsitzender der Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V. (DHA)

> Heilsbachstraße 32 53123 Bonn

www.dha-neurodermitis.de



BABYNAHRUNG: Allergieschutz ist nicht gleich ALLERGIESCHUTZ

In den ersten Lebensmonaten sollten Babys ausschließlich gestillt werden – besonders dann, wenn sie aufgrund einer familiären Vorbelastung ein erhöhtes Allergierisiko haben. Gibt es beim Stillen Probleme, so empfehlen Experten in einer aktuellen Leitlinie zur Allergieprävention alternativ eine hypoallergene (HA) Säuglingsnahrung. Diese muss ihre schützende Wirkung allerdings in seriösen Langzeitstudien bewiesen haben.

mmer mehr Kinder in den westlichen Industrieländern leiden an einer Allergie. So entwickeln in Deutschland bis zu 19% der Kinder ein atopisches Ekzem, rund 20%leiden an allergischem Schnupfen. Die Neigung, im Laufe des Lebens eine Allergie zu entwickeln, wird vererbt. Umso wichtiger ist es, bei familiär vorbelasteten Kindern alles zu tun, was dieses erhöhte Allergierisiko mindern kann. So empfehlen die zuständigen medizinischen Fachgesellschaften, mindestens vier Monate lang ausschließlich zu stillen.

Muttermilch wird vom kindlichen Organismus als körpereigen angesehen und kann daher keine Allergie auslösen. Mütter, die mit dem Stillen nicht zurechtkommen, sollten den offiziellen Leitlinien1 zufolge alternativ eine hypoallergene (HA) Säuglingsnahrung füttern. Hier wurde das Kuhmilcheiweiß in einem schonenden Verfahren in kleine Bausteine zerlegt, um die Allergie auslösenden Eigenschaften zu minimieren.

Auf Nummer Sicher gehen

Eltern sollten allerdings darauf achten, dass die HA-Nahrung ihre allergievorbeugende Wirkung möglichst umfangreich in unabhängigen wissenschaftlichen Untersuchungen bewiesen hat. Eine der wichtigsten ist die internationale GINI-Studie: Im Rahmen dieser Langzeitstudie wurden mehr als 2.000 Kinder über einen Zeitraum von sechs Jahren auf mögliche Anzeichen einer Allergie hin untersucht. Sie waren im Säuglingsalter entweder gestillt worden oder hatten - wenn Stillen nicht möglich war - eine der vorgegebenen hypoallergenen Babynahrungen erhalten.

Das Ergebnis: Eine HA-Nahrung minderte das Allergierisiko in den untersuchten Zeiträumen über ein, drei und sechs Jahre gleichermaßen deutlich. Eine andere HA-Nahrung zeigte hingegen in den ersten drei Lebensjahren keine schützende Wirkung. Danach kommt es bei HA-Nahrung nicht darauf an, das Milcheiweiß möglichst stark zu verkleinern. Vielmehr ist entscheidend, dass es an den richtigen Stellen gespalten wird.

Wie es zur Ausbildung von Allergien kommt und worauf es bei gekaufter Babynahrung ankommt, verrät die Broschüre "Allergieprävention und Ernährung". Sie ist kostenlos und kann auf dem Postweg oder im Internet bestellt werden: Deutsche Haut- und Allergiehilfe (DHA) e. V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, www.dha-allergien-vorbeugen.de

Weiterführende Literatur: Leitlinien zur Allergieprävention der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Infos unter www.leitlinien.net bzw. www.uni-duesseldorf.de/AWMF/ ll/061-016.htm



Stillen ist das Beste

Wenn Sie nicht oder nicht voll stillen verwenden Sie eine HA-Nahrung, die sich durch ein gespaltenes und dadurch allergenarmes Eiweiß auszeichnet. Im Anschluss an eine HA-Säuglingsanfangsnahrung, können Sie eine HA-Folgenahrung, wie Aptamil

Aptamil HA 2 und Aptamil HA 3 -

die einzigartigen HA-Folgenahrungen

✓ mit allergenarmem Eiweiß

- ✓ nach dem Vorbild der Muttermilch
 - mit patentierten Prebiotics (GOS/FOS*), die den Aufbau einer gesunden Darmflora unterstützen
 - mit der besonderen Fettmischung LCP-Milupan®, die langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren liefert**



*Galactooligo-/Fructooligosaccharide

Aptamil – Große Forschung für die Kleinen. Aus dem Hause **milupa**

3/2010

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Fliethstr. 114 41061 Mönchengladbach

> Tel.: 0 21 61/81 49 40 Fax: 0 21 61/8 14 94 30 E-Mail: info@daab.de www.daab.de



Gut und sicher genießen – unter diesem Motto stehen die Restaurantkarten für Lebensmittel-Allergiker, die der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) jetzt überarbeitet und erweitert hat.

Bisher umfasste das Angebot sieben Karten für die Auslöser Milch, Weizen, Ei, Soja, Sellerie, Nüsse und Erdnüsse. Neu hinzugekommen sind nun Karten für Fisch und Laktose. Diese "Bitte an den Koch" erleichtere Lebensmittel-Allergikern den Besuch im Restaurant und Hotel, so Sonja Lämmel vom DAAB.

Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Lebensmittel-Allergie. Die Beschwerden reichen von leichten Bauchbeschwerden und Hautentzündungen bis hin zu schweren Asthma- und Kreislaufreaktionen. Im schlimmsten Fall können Lebensmittel-Allergien tödlich verlaufen. Bisher gibt es keine Heilung. Beim Essen außer Haus, im Hotel oder Restaurant, müssen Stoffe wie Milcheiweiß in der Fleischpanade oder Nussbestandteile im Dessert nach dem Lebensmittelrecht nicht gekennzeichnet werden. Der damit verbundene ungewollte Verzehr von



Allergieauslösern in Lebensmitteln kann auch in kleiner Menge zu heftigen allergischen Reaktionen führen. Aktuelle Untersuchungen belegen, dass jede dritte Reaktion auf ein Lebensmittel durch den unbeabsichtigten Verzehr eines Allergieauslösers hervorgerufen wird.

Die gemeinsam erarbeiteten Restaurantkarten "Eine Bitte an den Koch" sollen die Kommunikation zwischen Gast und Service bzw. Küche unterstützen. Um es dem Allergiker zu erleichtern, auf die wesentlichen Aspekte hinzuweisen, die der Koch bei der Zubereitung seiner Speisen beachten muss, sind diese in kompaktem Format zusammengefasst und können beim Restaurantbesuch an den Koch weitergegeben werden.

Mithilfe dieser speziellen Informationen kann die Küche im Vorfeld informiert werden und bei der Zubereitung der Speisen entsprechend agieren", so Sonja Lämmel.

Die Restaurantkarten des Deutschen Allergie- und Asthmabundes sind kostenlos erhältlich. Geben Sie bei der Bestellung bitte an, auf welche Lebensmittel Sie allergisch reagieren. Nutzen Sie das Angebot des DAAB und fordern Sie Ihre Restaurantkarte an!

HOTLINE

für Schwangere und junge Eltern zum Thema Allergie-Vorbeugung

in Allergie-Beratungstelefon speziell für Schwangere und Mütter bieten der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) und das Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma (pina) jetzt an. Besonders die Themen Ernährung und Allergievorbeugung liegen vielen Eltern am Herzen. Im Alltag werden sie dabei jedoch häufig mit unterschiedlichen Aussagen konfrontiert.

Verlässliche Informationen und persönliche Beratungsangebote sind daher für junge Familien eine große Hilfe. Mit dem Netzwerk "Gesund ins Leben" gibt es nun erstmals in Deutschland ein strukturiertes Angebot zu Themen rund um die Geburt, das Eltern systematisch und fachlich qua-

lifiziert zu den Themen Ernährung und Allergieprävention berät (siehe S. 24). Teil dieses Angebots ist ein neues Allergie-Beratungstelefon, das von Experten des DAAB und des pina betreut wird. Eltern können sich hier Rat zu allen Themen rund um die Allergievorbeugung holen. Dazu gehören zum Beispiel Fragen zum Verzicht auf das Rauchen oder Empfehlungen zur Ernährung der Schwangeren und des Kindes.

Allergie-Beratungstelefon: 0180/5052251 Mo - Fr von 9.30 bis 12 Uhr

Festnetz 12 Cent/Minute, Mobilfunk max. 42 Cent/Minute

WEITERE WICHTIGE ADRESSEN

Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung e. V. (AGNES)

Augustenburger Platz 1 13353 Berlin

Tel.: 030/4505-66823 www.neurodermitisschulung.de

Ärzteverband Deutscher Allergologen e. V.

Blumenstraße 14 63303 Dreieich Tel.: 0 61 03/6 22 73 www.aeda.de

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Burgstraße 12 33175 Bad Lippspringe Tel.: 05252/933615 www.atemwegsliga.de

Deutscher Neurodermitis Bund e. V.

Baumkamp 18 22299 Hamburg Tel.: 0 40/51 06 19

www.neurodermitis-bund.de

Deutscher Psoriasis Bund e. V. (DPB)

Seewartenstraße 10 20459 Hamburg Tel.: 0 40/22 33 99-0 www.psoriasis-bund.de

ECARF – Europäische Stiftung für Allergieforschung

Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie Charité – Universitätsmedizin Berlin Charitéplatz 1, 10117 Berlin Tel.: 0 30/45 05-18182 www.ecarf.org

Psoriasis Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft e. V. (PSOAG)

Schmitzweg 64, 13437 Berlin Tel.: 030/61283090 www.psoriasis-selbsthilfe.org

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Charitéplatz 1, 10117 Berlin Tel.: 0 30/45 05-180 06 www.pollenstiftung.de

Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e. V.

Selbsthilfeorganisation für Neurodermitis-, Asthma-, Allergie-, Vitiligo- und Psoriasiskranke Oberstr. 171 · 56154 Boppard



Tel.: 0 67 42/87 13-0 Fax: 0 67 42/27 95

E-Mail für Info-Anforderung:

Info@neurodermitis.net, BVneuro@aol.com (bitte Namen und Adresse nicht vergessen) www.neurodermitis.net

Öffnungszeiten: Mo. - Do. 7.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.30 Uhr

Der Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland lädt alle Betroffenen und Interessierten herzlich ein, sich mit dem Verband in Verbindung zu setzen, Informationen anzufordern oder sich beraten zu lassen.





Nicht kratzen!

A.I. Lipolotion

lindert Juckreiz
auf die sanfte Art

- dank körpereigenem PEA (Palmitoylethanolamin)
- durch intensive Rückfettung (40 % hautverwandte Lipide)

und sorgt für ein angenehmes, entspanntes Hautgefühl

Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.

Geschäftsführerin: Sonja Platacis Berliner Str. 84 · 55276 Dienheim

Tel.: 06133/3543 · Fax: 06133/924557

E-Mail: pla@patientenligaatemwegserkrankungen.de

www.patientenligaatemwegserkrankungen.de

Montag - Donnerstag 8.30 - 13.30 Uhr



Die 10 wichtigsten RATSCHLÄGE

für Patienten mit chronischen

ATEMWEGS-ERKRANKUNGEN

n der Patientenliga Atemwegserkrankungen haben sich Menschen zusammengeschlossen, die eine chronische Erkrankung der Atemwege haben und gemeinsam mit Ärzten und anderen qualifizierten Fachkräften lernen, besser mit ihrer Krankheit zurechtzukommen. Die Erfahrungen dieser Patientenorganisation haben gezeigt, dass beim Umgang mit einer chronischen Atemwegserkrankung die aktive Mitwirkung des Patienten eine entscheidende Rolle spielt. Worauf es vor allem ankommt, ist hier in zehn Ratschlägen kurz zusammengefasst.

1. Finden Sie den richtigen Arzt!

Der "richtige" Arzt ist der Arzt, dem Sie die Behandlung Ihrer chronischen Atemwegserkrankung anvertrauen können. Scheuen Sie sich nicht, ihn zu fragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben oder wenn Sie etwas von ihm wissen wollen.

2. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung!

Sie müssen akzeptieren, dass eine COPD, ein Lungenemphysem oder ein Asthma nicht geheilt, sondern nur dauerhaft behandelt werden können. Auf der Basis dieser Erkenntnis müssen Sie sich zum Manager Ihrer ganz persönlichen Atemwegserkrankung machen.

3. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!

Wenn Sie die Wirkungsweise Ihrer Medikamente wirklich kennen, können Sie sie so einsetzen, dass sie ihre optimale Wirkung entfalten.

4. Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein!

Nur wenn Sie Ihre Medikamente richtig, im Sinne von "technisch" richtig, einnehmen, können sie ihre optimale Wirkung entfalten. Versuchen Sie stets – zusammen mit Ihrem Arzt –, ein Inhalationssystem zu finden, das Sie wirklich korrekt bedienen können.

5. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein!

Eine chronische Erkrankung bedarf einer "chronischen" Therapie. Ändern Sie die Dosierung Ihrer Medikamente auf keinen Fall eigenmächtig, sondern nur in Absprache mit Ihrem Arzt.

6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung!

Nach unseren Erfahrungen sollte ein COPD- oder Asthma-Patient ein Peak-Flow-Meter haben, damit er jederzeit seinen Peak-Flow-Wert messen kann. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen ein Peak-Flow-Meter zu verschreiben, und ermitteln Sie regelmäßig Ihren Peak-Flow-Wert.

7. Lernen Sie, was Sie bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!

Eine COPD oder ein Asthma sind in aller Regel nicht stabil; sie können sich, zum Beispiel bei einem Infekt, erheblich verschlechtern. In einer solchen Situation sollten Sie – in Absprache mit Ihrem Arzt – wissen, was Sie zunächst selbst tun können, zum Beispiel die Dosierung Ihrer Medikamente erhöhen.

8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Atemnotanfall tun müssen!

Im Falle einer akuten Atemnot, die auf Ihre chronische Atemwegserkrankung zurückzuführen ist, müssen Sie wissen, welche Medikamente Sie sofort einnehmen müssen. Ihr Arzt sollte Ihnen die erforderlichen Medikamente verschrieben haben. Wenn keine Besserung nach kurzer Zeit eintritt, rufen Sie den Notarzt!

9. Werden Sie körperlich aktiv; treiben Sie Lungensport! Regelmäßiger, auf Ihre individuellen Möglichkeiten abgestellter Lungensport wird Ihre Lebensqualität verbessern. Leider gibt es noch zu wenige Lungensportgruppen; fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse.

10. Gehen Sie regelmäßig zu den Informationsveranstaltungen der Patientenliga Atemwegserkrankungen! Schließen Sie sich einer Patientenorganisation an, mit deren Hilfe Sie zum Manager Ihrer chronischen Atemwegserkrankung werden können. Wenn eine solche Gruppe in Ihrer Nähe nicht besteht, werden Sie doch selbst aktiv und verbünden sich mit anderen Patienten.

Wir helfen Ihnen beim Aufbau einer Gruppe.

Dr. rer. pol. Helmut Berck Vorsitzender der Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Neurodermitis-Mittel mit BUFEXAMAC vom Markt

edikamente mit dem Wirkstoff Bufexamac sind in Deutschland jetzt nicht mehr erhältlich. Sie wurden gegen Entzündungssymptome der Haut angewendet, zum Beispiel bei Neurodermitis oder chronischem Ekzem, Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat im Mai die Zulassung Bufexamachaltiger Mittel widerrufen. Angewendet wurden rezeptfreie Arzneimittel mit Bufexamac gegen Erkrankungen der Haut und Schleimhäute. Das BfArM kam zu der Einschätzung, dass der mögliche Schaden dieser Arzneimittel über das vertretbare Maß hinausgeht. Die Arzneimittelkommission der Apotheker informierte in kurzer Zeit alle Apotheken. Patienten, die Bufexamac-haltige Medikamente verwendeten, sollten mit ihrem Arzt oder Apotheker über Alternativen sprechen, empfahl Erika Fink, Präsidentin der Bundesapothekerkammer.

Die Zulassung für Arzneimittel mit Bufexamac wurde wegen des erhöhten Risikos von Kontaktekzemen widerrufen. Diese waren oft nur schwer von der behandelten Grunderkrankung zu unterscheiden. In einigen Fällen war für die Behandlung ein Krankenhausaufenthalt erforderlich.

Bei Nahrungsmittel-Allergien:

Obst kurz kochen

er auf bestimmte Obstsorten allergisch reagiert, aber ungern ganz auf sie verzichten will, der sollte die Früchte kurz kochen. Drei Minuten reichen meist aus, um Karotten, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Aprikosen für Allergiker bekömmlicher zu machen.

Durch ein kurzes Aufkochen könne man allergieauslösende Substanzen bestimmter Lebensmittel vernichten, so der Allergologe Prof. Dr. Johannes Ring aus München. Das Immunsystem könne diese Allergene dann nicht mehr erkennen, da die Hitze sie verändere. So gebe es Allergiker, die empfindlich auf rohe Äpfel reagieren, aber problemlos Apfelkompott essen können. Andere Nahrungsmittel dagegen sollten, so berichtet Dr. Ring in netdoktor.de, von Allergikern gemieden werden.

Den Allergenen in Erdnüssen, Haselnüssen oder Mandeln beispielsweise könne man auch mit Hitze nicht beikommen. Bestimmte Obst- und Gemüsesorten, etwa Sellerie, hätten sowohl "labile" als auch "stabile" Allergene. Manche Allergiker könnten Sellerie daher genießen, wenn er gekocht wird, andere dagegen nicht.

Schuppenflechte vergessen?



Infusionstherapie bei:

Plaque-Psoriasis
Psoriasis-Arthritis

Informieren Sie sich. www.psoriasis-experten.de





PERSPEKTIVEN

für Patienten mit

Schuppenflechte

Schuppende, gerötete Hautstellen, dazu Juckreiz – Schuppenflechte (Psoriasis) ist eine belastende Krankheit. Besonders unangenehm: wenn Partien am Kopf betroffen sind, die sich kaum verbergen lassen. Umso erfreulicher ist es, dass moderne Behandlungsmethoden es den Patienten leichter machen, ihre Psoriasis zu lindern.

Umfrage unter Hautärzten liefert interessante Ergebnisse

Einer aktuellen Umfrage zufolge, an der 97 Hautärzte teilnahmen, werden z. T. veraltete Therapien eingesetzt, die u. U. für die Patienten auch unangenehm sind. Hierzu zählt z. B. der Einsatz von Teershampoos, die immerhin 70 % der befragten Dermatologen von Zeit zu Zeit verordnen. Ärgerlich für die Betroffenen: Teerhaltige Präparate riechen häufig streng und können abfärben. Sie werden auch gemäß den Behandlungsleitlinien der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft (DDG) nicht mehr empfohlen.

Behandlung muss heute keine zusätzliche Belastung mehr sein

Moderne Therapieoptionen setzen heute neben Wirksamkeit und Verträglichkeit auch auf hohe Anwenderfreundlichkeit. Schließlich ist das der Schlüssel für die Therapietreue des Patienten. Speziell für den Bereich des behaarten Kopfes wurde z. B. eine Zwei-Komponenten-Formulierung (Calcipotriol und Betamethason) in Gelform entwickelt. Die hohe Wirksamkeit der Kombination konnte wissenschaftlich bestätigt werden. Entsprechend wird in den Empfehlungen der Experten in der o. g. Leitlinie "Psoriasis des behaarten Kopfes" diese Kombination aufgeführt. Dies spiegelt sich auch in der Dermatologen-Umfrage wieder: Im Hinblick auf Wirksamkeit und Verträglichkeit (Stichwort Brennen, Juckreiz) sowie die Anwendung (Auftragen, Einwirkzeit, Auswaschen) beurteilte die Mehrzahl der befragten Hautärzte die Formulierung positiv und stufte die Zufriedenheit der Anwender mit dem farblosen und duftneutralen Lipo-Gel hoch ein.

Corinna Anger

NEURODERMITIS:

Neue Behandlungsstrategien

Trockene und raue Haut mit Entzündungen und juckenden Ekzemen – für etwa vier Millionen Neurodermitis-Patienten in Deutschland gehören diese Symptome zum Alltag. Bislang gibt es keine Therapie, die diese chronisch-entzündliche Hauterkrankung ursächlich heilen könnte. Doch mit einem konsequenten "Haut-Management" vor allem mit wirkstoffhaltigen Salben oder Cremes gelingt es, die Symptome besser in den Griff zu bekommen.

Früher war Neurodermitis eine eher seltene Erkrankung, doch in den letzten 50 Jahren hat sich dies in den "entwickelten" westlichen Industriestaaten deutlich geändert: Die Erkrankungsrate hat sich dort in dieser Zeit nahezu vervierfacht. Obwohl man heute die Hintergründe der Neurodermitis, die Rolle des Immunsystems und die Bedeutung auslösender Faktoren besser versteht, gibt es noch keine befriedigende Erklärung für diesen Anstieg. Aber es gibt Therapien und Behandlungsstrategien, dank derer sich der Hautzustand langfristig verbessern lässt und mit denen man Ekzemschübe wirkungsvoll verhindern kann.

Weitere Informationen über die Besonderheiten der "Neurodermitishaut" sind auf den entsprechenden Internetseiten der Deutschen Haut- und Allergiehilfe (DHA) zu finden. Auch eine Infobroschüre zum Thema "Krankheitsbild und neue Behandlungsstrategien der Neurodermitis" können Sie dort bestellen.



Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V. Heilsbachstraße 32 53123 Bonn www.dha-neurodermitis.de

Mehr Lungenpatienten sollen von LUNGENSPORT profitieren können

Künftig sollen mehr Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen als bisher die Möglichkeit haben, an einer ambulanten Lungensportgruppe teilzunehmen. Deshalb werden die bisher geltenden Voraussetzungen für die Teilnahme erweitert.

uch Menschen mit einer schwergradigen COPD, interstitiellen Lungenerkrankungen, Mukoviszidose oder Lungenhochdruck können nach den erweiterten Voraussetzungen beim Lungensport mitmachen. Darauf weisen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) hin. Eine wichtige Voraussetzung ist allerdings, dass der Patient die aktuellen Anforderungen an die Mindestbelastbarkeit erfüllt. Ziel des ambulanten Lungensports ist die Aufrechterhaltung der positiven Effekte einer stationären Rehabilitation. "Insbesondere bei der COPD konnte durch Lungensport eine Steigerung der körperlichen Belastbarkeit und der Lebensqualität, sowie eine Senkung der Häufigkeit von Verschlechterungsschüben und Begleiterkrankungen belegt werden", betont Dr. Konrad Schultz, Experte für pneumologische Rehabilitation.

Patienten mit einer Langzeitsauerstofftherapie, die nach den früheren Empfehlungen gänzlich vom ambulanten Lungensport unter Anleitung eines fachlich qualifizierten Übungsleiters ausgeschlossen waren, haben nun ebenfalls die Möglichkeit der Teilnahme. Sie müssen allerdings infektfrei sein und zum Training ein Sauerstoffgerät mitbringen. In den neuen Teilnahmebedingungen wurden vor allem die Anforderungen an die Belastbarkeit der Patienten verändert. Diese Mindestbelastbarkeit muss in einer ärztlichen Untersuchung überprüft werden. Jetzt sollten die Patienten mindestens 3 Minuten auf dem Fahrradergometer bei 25 Watt strampeln bzw. innerhalb von sechs Minuten eine Gehstrecke von mindestens 200 Metern zurücklegen können, ohne aus der Puste zu kommen.

Wichtig ist die Kontrolle während der Übungen

Dabei darf die Sauerstoffsättigung unter körperlicher Belastung nicht unter 90 % abfallen. "Zur Kontrolle der Sauerstoffsättigung während des Trainings muss daher auch der Einsatz eines Messgerätes (Pulsoximeters) grundsätzlich möglich sein. Um den angestrebten Sauerstoffsätti-

gungswert einzuhalten, ist ggf. auch die zusätzliche Gabe von Sauerstoff möglich", erklärt Dr. Schultz. Ausschlusskriterien gelten weiterhin z. B. für Patienten, die schwer herzkrank sind, ausgeprägtem Bluthochdruck haben oder an einer instabilen Lungenerkrankung leiden.

Neben einer größeren körperlichen Belastbarkeit – und damit mehr Lebensqualität – weisen die <mark>Teilnehmer am</mark> Lungensport auch mehr Kraft und Beweglichkeit ihres Brustkorbs auf, sodass sie besser abhusten können. Diese Fähigkeit ist bei einer chronischen Lungenerkrankung von erheblicher Bedeutung, da sie die Überlebenschancen steigert. Nach der Rückkehr aus einer stationären Rehabilitation die positiven Effekte aufrechtzuerhalten, ist Ziel des ambulanten Lungensports. Dabei reicht es schon, neben regelmäßigen Übungen zu Hause einmal wöchentlich für mindestens 20 bis 30 Minuten einen Lungensportkurs unter qualifizierter Anleitung zu absolviere<mark>n.</mark> Patienten mit schwerer COPD können dabei auch das Angebot eines Intervalltrainings oder des Trainings einzelner Muskelgruppen nutzen. Der ambulante Lungensport kann sowohl von niedergelassenen Haus- und Fachärzten als auch von Reha-Einrichtungen verordnet werden. Auch dank des Engagements der Deutschen Atemwegsliga sei die Zahl der bundesweit registrierten Lungensportgruppen inzwischen auf 700 gestiegen, hob Dr. Schultz hervor.

Doch es bleibe noch viel zu tun, so der Experte: "Nur zum Vergleich – bei Herzsportgruppen gibt es bereits mehr als 6.000 in Deutschland." Langfristiges Ziel der Lungenärzte und der Atemwegsliga sei es, ein flächendeckendes Angebot an Lungensportgruppen sicherzustellen.



3/2010 19

PROMINENTE HILFE

für die Stiftung

AtemWeg

Was haben die Schauspielerin Lisa Martinek, die Sopranistin Nadja Michael, die Journalistin Tita von Hardenberg und der Sänger Roland Kaiser gemeinsam? Sie alle engagieren sich seit Kurzem als "Atem-Botschafter".

ie breite Öffentlichkeit auf das Thema Lungenerkrankungen aufmerksam zu machen, ist Ziel der im Februar gegründeten Stiftung AtemWeg. Die Stiftung will zum einen aufklären und zum anderen die Forschung fördern. Unterstützt wird sie dabei auch von prominenten Atembotschaftern.

Entstanden ist die Stiftung durch eine gemeinsame Initiative des Helmholtz Zentrums und der Münchner Bank. Sie unterstützt eines der größten deutschen Lungenforschungszentren, das Comprehensive Pneumology Center (CPC) in München. Das CPC ist der Zusammenschluss von vier Partnern – neben dem Helmholtz Zentrum gehören u. a. die Ludwig-Maximilians-Universität, das Klinikum der Universität München dazu. Unter dem Dach des Zentrums arbeiten Forscher und Ärzte gemeinsam.

Prominente Atem-Botschafter

Die beiden ersten Atem-Botschafter waren die Schauspielerin Lisa Martinek und die Sopranistin Nadja Michael. Zum Welt-Asthma-Tag am 4. Mai machten sie auf das Thema Lungenerkrankungen und auf die Arbeit der Stiftung aufmerksam. Bald darauf, zur Eröffnung des CPC am 12. Juli, kamen der Schlagerstar Roland Kaiser und die Fernsehmoderatorin Tita von Hardenberg dazu.

- Die Schauspielerin Lisa Martinek, bekannt unter anderem als Clara Herz aus der ZDF-Serie "Das Duo" sowie aus zahlreichen Fernseh- und Kinofilmen ("Härtetest", "Böses Erwachen", "meine Tochter nicht") war sofort begeistert. Frei zu atmen sei lebenswichtig, sagte sie. Deswegen setze sie sich für AtemWeg ein und auch weil die Stiftung aktiv die Forschung unterstütze.
- Auf der Bühne verkörpert die Sopranistin Nadja Michael oft starke, vielschichtige Frauen wie Salome, Kassandra, Medea, Tosca oder Lady Macbeth. Privat macht sie sich für die Stiftung AtemWeg stark: "Bleibt einem der Atem einmal weg, ist das eine Grenzerfahrung, die man nie in seinem Leben vergisst." In ihrem Beruf sei eine gesunde Lunge unabdingbar, so Nadja Michael. Daher sei ihr die Arbeit der Stiftung auch ein persönliches Anliegen.

Lisa Martinek





Roland Kaiser



Ilder: Stiftung AtemWeg

- Der Sänger Roland Kaiser ("Santa Maria", "Dich zu lieben") erkrankte vor zehn Jahren an der chronischen Lungenkrankheit COPD und schrieb darüber sein Buch "Atempause". Auch er setzt sich für die Stiftung Atem-Weg ein und will so die Erforschung und Vorbeugung von Lungenkrankheiten fördern.
- Die Moderatorin, Journalistin und Produzentin **Tita von Hardenberg** ("Polylux", ARD; "Foyer", 3Sat) gab spontan ihre Zustimmung zur Mitarbeit, als sie von der Stiftung erfuhr. "Lungenkrankheiten haben für uns alle sowohl hier in Deutschland, aber auch international eine große Bedeutung", weiß sie. Deshalb wolle auch sie sich als Atem-Botschafterin engagieren.

Brücke zwischen Forschung und Klinik

Ziel der Stiftung AtemWeg ist, dass in Zukunft weniger Menschen unter Lungenerkrankungen leiden. Solche Krankheiten nehmen derzeit zu, Lebensstiländerungen und Umweltschadstoffe machen viele Menschen anfälliger für chronische Lungenerkrankungen wie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Asthma, Lungenkrebs oder Lungenfibrose. Hier gelte es, die klassische Trennung von Grundlagenforschung und klinischer Behandlung zu überwinden, so Kerstin von Aretin, Leiterin der Geschäftsstelle. Die Stiftung wolle dazu beitragen, diese Brücke zwischen Forschung und Klinik zu bauen – damit wissenschaftliche Erkenntnisse noch früher beim Patienten ankommen.

Weitere Informationen: www.stiftung-atemweg.de

Tita von Hardenberg



Schutz und Pflege für die Nase





R CPFLEGE®N

Nasen- und Rachenspray mit Sterilfilter

- das einzige Nasenspray, das durch integrierten Sterilfilter auch nach Anbruch bis zu 3 Jahren haltbar ist
- reinigt die Nasen-Nebenhöhlen von Staub, Pollen und Allergenen – enthält isotonische Kochsalzlösung
- reaktiviert effektiv die Schutzfunktion der Schleimhäute
- schützt Nasen- und Rachenschleimhäute vor dem Austrocknen – enthält 2 % Dexpanthenol
- kommt ohne Konservierungsstoffe und Treibgase aus



PZN 641 516 2



erhältlich in Apotheken oder in unserem Online-Shop

3/2010 21

Auch Kinder MIT

MIT NEURODERMITIS IMPFEN

Wenn es ums Impfen geht, sind manche Kinder mit Neurodermitis und ihre Eltern verunsichert: Bedeutet die Impfung möglicherweise eine Verschlechterung des Gesundheitszustands? Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut rät: Empfohlene Impfungen seien auch bei Kindern mit Neurodermitis wichtig.

issenschaftliche Untersuchungen hätten keinen Zusammenhang zwischen einer Impfung und der Verschlechterung einer Neurodermitis festgestellt. In Einzelfällen könne sich ein Ekzem nach einer Impfung auch einmal verschlechtern, so das Institut. Dies sei allerdings durch das allgemein phasenhaft und in Schüben verlaufende Krankheitsbild der Neurodermitis erklärbar. Nach einer Impfung würden mitunter auch Besserungen der Hautsymptome beobachtet. Doch auch hier gebe es nur einen zeitlichen, nicht aber einen kausalen Zusammenhang. Zu berücksichtigen

sei auch, dass die Komplikationen einer Erkrankung wie Lungenentzündung, die man durch eine Impfung hätten vermeiden können, in keinem Verhältnis zu einer nur theoretisch möglichen Verschlechterung einer Neurodermitis stehen. Allerdings solle man eine

Impfung verschieben, wenn das Kind sich gerade in einer schweren Schubphase befindet. Nur wenn sich bei einem Kind das Hautbild auch nach langer Zeit nicht verbessert, sollte man trotzdem im Schub impfen, um einen wirksamen Schutz gegen bedrohliche Erkrankungen zu erreichen.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) weist darauf hin, dass besonders Kinder mit Neurodermitis bei offenen Hautstellen gefährdet durch Infektionen mit Hepatitis B sind; dies gilt ähnlich für eine Tetanusinfektion. Bei schwerer verlaufender Neurodermitis rät die STIKO zu einer zusätzlichen Impfung gegen Windpocken, die sonst extrem schwer und komplikationsreich verlaufen könnten. Auch bei Kindern mit Neurodermitis sollten die üblichen Kontraindikationen gegen eine Impfung beachtet werden, rät das Deutsche Grüne Kreuz (DGK). Akute Erkrankungen sollten zunächst auskuriert werden, mit der Impfung solle man in solchen Fällen mindestens zwei Wochen warten. Auch bei hohem Fieber sollte nicht geimpft werden. Eine Cortison-Therapie ist kein Hindernis für die empfohlenen Impfungen, so das DGK, wenn sie äußerlich oder innerlich in niedrigen Dosen angewendet wird. Auch eine Allergie gegen Hühnereiweiß spricht (mit Ausnahme der Gelbfieber- und Grippeimpfung) nicht gegen die allgemein von der STIKO empfohlenen Impfungen.

Manche Eltern fragen sich auch, ob Infektionen nicht vielleicht gut oder gar notwendig für das Kind sind und eine Neurodermitis verhindern können. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts weist jedoch keine der Untersuchung darauf hin, dass beispielsweise Kinder ohne Masernimpfung, die an Masern erkrankten, seltener an Neurodermitis leiden. Daher gibt es keinen Grund, notwendige Impfungen nicht durchzuführen.



Sonnenallergie

bei Kindern



er heiße Sommer in diesem Jahr hat deutlich gemacht, dass zahlreiche Kinder unter Sonnenallergie leiden. Besonders wenn sie sich

während der Schulzeit wenig im Freien aufhalten, ist die Sonneneinstrahlung im Urlaub ein Problem. Zeigt ein Kind Stunden oder Tage nach einem längeren Aufenthalt in der Sonne an den nicht bedeckten Körperstellen stark juckende rote Pusteln, weist dies auf eine Sonnenallergie hin. Zur Linderung eignen sich z. B. Zink-Schüttelmixturen aus der Apotheke. Kühlung, beispielsweise mit einem Aloe-vera-Gel, verringert den Juckreiz.

Eine Sonnenallergie bezeichnet eine verzögerte entzündliche Reaktion der Haut auf ultraviolette Strahlung, insbesondere auf UVA-Strahlung. Eltern, die in diesem Sommer solche Symptome bei ihren Kindern festgestellt haben, sollten zum einen den Kinder- und Jugendarzt aufsuchen. Außerdem sollten sie künftig darauf achten, dass ihre Kinder sich besser mit Sonnenschutzmitteln und Kleidung schützen. Dies sei besonders gegen Ende des Frühjahrs wichtig, wenn die Haut noch wenig Sonne gesehen hat, empfiehlt Dr. Monika Niehaus vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte in Thüringen. Doch auch im Spätsommer und frühen Herbst, wenn man mit starker Sonneneinstrahlung vielleicht kaum noch rechnet, sind Sonnenschutzmittel, die das UVA- und UVB-Spektrum herausfiltern, sinnvoll. Eltern sollten aber bei der Verwendung von Arzneimitteln und Pflegestoffen in Verbindung mit Sonneneinstrahlung generell vorsichtig sein, warnt Dr. Niehaus. "Es gibt bestimmte Stoffe, die sich durch Sonnenlicht chemisch verändern und starke Hautreaktionen auslösen. So können Pflanzen wie Riesenbärenklau Schierlingskraut, Feigenblätter, Petersilie, Sellerie oder Gräser und Klee bei gleichzeitiger Einwirkung von UVA-Sonnenstrahlung sehr schwere Hautschäden verursachen." Solche Hautschäden müssten dann ähnlich wie Verbrennungen behandelt werden. Auch Medikamente wie Antibiotika oder Naturprodukte wie Nachtkerzenöl können veränderte Reaktionen auf Sonne auslösen. Deshalb sollte, so ihre Empfehlung, der Kinder- und Jugendarzt auf jede Hautveränderung einen Blick werfen.



Medizinische Pflege mit dem Wissen der Natur

Endlich eine Haut zum Wohlfühlen

Dr. Hauschka Med Intensiv Creme Mittagsblume und Pflege Lotion Mittagsblume

- Für sehr trockene, juckende und neurodermitische Haut, die intensive Pflege benötigt
- Beruhigt und versorgt die Haut, mit feuchtigkeitsreicher Mittagsblume
- Ausgezeichnete Wirksamkeit und Hautverträglichkeit in klinisch-dermatologischen Tests auch mit Neurodermitikern bestätigt
- › Für Kinder sehr gut verträglich, bewusst unparfümiert

Weitere Informationen zu Dr.Hauschka Med Haut, Med Lippe und Med Zahn: www.dr.hauschka-med.de Servicetelefon +49 (0)7164 930-181

GESUND INS LEBEN -

Aktionsplan gegen Allergien

Eltern wollen ihren Kindern einen gesunden Start ins Leben ermöglichen. Das Netzwerk Junge Familie unterstützt sie dabei – mit verständlichen und leicht umsetzbaren Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung und zur Vorbeugung von Allergien. Im Juni fand der Auftaktkongress dieses Netzwerks statt.

nter dem Motto "Gleiche Botschaften für alle" diskutierten Experten am 10. Juni in Berlin, wie junge Familien bei den Themen ausgewogene Ernährung, Allergievorbeugung und gesunder Lebensstil künftig besser unterstützt werden können. Auf dem Kongress wurden erstmals einheitliche Handlungsempfehlungen für die Ernährung im ersten Lebensjahr und für die Ernährung in der Stillzeit vorgestellt.

Diese Empfehlungen basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Untersuchungen und sind von Experten aus den Bereichen Ernährungswissenschaft, Allergologie, Kinderund Jugendmedizin, Frauenheilkunde und Hebammenwissenschaft abgestimmt worden. "Gesund ins Leben -Netzwerk Junge Familie" ist Bestandteil zweier Initiativen des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV): dem Aktionsplan "In Form-Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" und dem "Aktionsplan gegen Allergien".

In Deutschland kommen jährlich knapp 700.000 Babys auf die Welt. Jedes zehnte entwickelt eine Neurodermitis, mit der häufig der "allergische Marsch" beginnt. Daher tut Prävention Not. Der Vorsitzende des Präventions- und

Anzeige

Juckreiz Ohne mich!

Pflanzliche Aktivstoffe Linderung und Pflege zugleich

Natürliche Hautpflege

Stress und Umwelteinflüsse machen sich häufig durch unangenehme Hautreaktionen bemerkbar, die von trockener Haut bis zur Neurodermitis reichen können. Solche Hautprobleme werden oft von quälendem Juckreiz begleitet. Das kaum zu unterdrückende Krat-

zen kann dann zu weiteren Problemen führen – die Haut wird rissig und Bakterien können sich einnisten. Da so der Juckreiz noch verstärkt wird, entsteht ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen ist. Dermaßen belastete Haut ist somit dringend auf individuelle Unterstützung angewiesen.

Das neuartige, medizinische Naturkosmetikum Belixos® wurde gezielt sowohl zur kurzfristigen Linderung des Juckreizes als auch zur lang- Belixos® ist ab sofort in Ihrer Apotheke erhältlich. fristigen Regeneration entwickelt. Es enthält Aktiv-

stoffe der von den Indianern verwendeten Heilpflanze Mahonia aquifolium. In Belixos® liegen diese in einer ausgewogenen Kombination mit antibakteriellen und entzündungshemmenden Extrakten aus grünem Tee und Kamille vor. Durch die innovative Biokolloid-Cremebasis gelangen die Aktivstoffe zudem besonders schnell

> und tief in die Haut. Belixos® verzichtet konsequent auf den Einsatz synthetischer Wirkstoffe wie etwa Kortison.

Mit diesen Eigenschaften eignet sich Belixos® sowohl zur kurzfristigen Linderung von Juckreiz als auch, bei regelmäßiger täglicher Anwendung, zur regenerierenden Pflege von chronisch entzündeter Haut.





Informationsnetzwerks Allergie/Asthma, Prof. Ulrich Wahn, wies bei dem Kongress darauf hin, wie die Handlungsempfehlungen dem "Paradigmenwechsel" in der Allergieprävention Rechnung tragen: Stärkende Schutzfaktoren in der Schwangerschaft und eine richtige Ernährung des Säuglings könnten Allergien vorbeugen, sagte er.

Das Netzwerk Junge Familie bietet Empfehlungen und Beratungsangebote für die Zeit von der Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter. Beispiel Ernährung und Allergie: Was das Baby isst und trinkt, ist wichtig für sein ganzes Leben. Es hat von Anfang an einen großen Einfluss auf seine Entwicklung, sein Wohlbefinden und wirkt sich auch auf seine späteren Essgewohnheiten und seine Gesundheit aus. Schon ab der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr können die Eltern dazu beitragen, das Allergierisiko des Kindes zu verringern.

Prof. Berthold Koletzko (Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin) und Prof. Claudia Hellmers (Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft) stellten die Handlungsempfehlungen im Einzelnen vor. Sie gingen zum Beispiel auf das Thema Stillen oder den Einsatz und die Zubereitung von Säuglingsmilchnahrung ein. Prof. Klaus Vetter (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe) gab einen Ausblick auf Handlungsempfehlungen, die noch in diesem Jahr ergänzt werden sollen. Wie möglichst viele Eltern mit den Empfehlungen erreicht werden können, erklärte Maria Flothkötter (aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V). Neben Informationsmaterial für die Elternbetreuung habe man Schulungen, Faltblätter und andere Wege der Information entwickelt oder geplant.

Das Netzwerk wird in den kommenden zwei Jahren weitere einheitliche Empfehlungen für junge Familien entwickeln. Nähere Informationen finden Sie online:

- · www.gesund-ins-leben.de
- · www.aktionsplan-allergien.de

Die kostenlosen Medien für die Elternberatung sind hier zu finden:

 $\bullet\ www.gesundinsleben.de/index.php?id = 368$

EINZIGARTIG VON CD: Q10-PFLEGE SCHON BEIM DUSCHEN.



Die neue Q10-Dusche von CD macht Duschen jetzt zu einem nie da gewesenen Pflegeerlebnis: Sie verwöhnt und vitalisiert mit besonders viel Feuchtigkeit, macht die Haut geschmeidig – und verbessert dank straffender Wirkung der Formel mit Q10 ihre Elastizität.



Mehr Gutes für Ihre Haut: die CD Feuchtigkeits-Dusche Wasserlilie und die CD Citrus-Dusche.

An meine Hauf lasse ich mur Wasser und CD.

www.cd-koerperpflege.de

darf nicht zu Allergien führen

Spielsachen für Kinder, die Metall-Legierungen enthalten, sollten nur minimale Mengen an Nickel abgeben. So könnten Kinder besser vor sogenannten Kontaktallergien geschützt werden, fordert das Bundesinstitut für Risikobewertung.

ontaktallergien sind allergische Reaktionen der Haut, die durch Kontakt mit bestimmten Stoffen – wie Nickel oder bestimmte Duftstoffen – ausgelöst werden können. Diese Stoffe sollten nach Einschätzung des Instituts in Spielzeug für Kinder unter drei Jahren gar nicht nachweisbar sein. Denn je früher ein Mensch über die Haut mit allergieauslösenden Stoffen in Kontakt kommt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass er ihnen gegenüber sensibilisiert wird und in der Folge Allergien dagegen entwickelt.

Gesundheit für Mutter + Kind

Ostseebad Baabe
Ostseebad Kühlungsborn
Ostseebad Rerik
www.awosano.de

Gesundheit - Erholung - Bildung

038296/74504

"Daher sollte Spielzeug, das Kinder täglich in die Hände nehmen, mit Blick auf seine stoffliche Zusammensetzung besonders hohe Sicherheitsanforderungen erfüllen", sagt Prof. Dr. Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR). Nickel und Duftstoffe gehören zu den häufigsten Kontaktallergenen. Die Folge können Hautreaktionen sein, die von Rötung und Bläschenbildung über Nässen bis hin zu ernsthaften Entzündungen reichen. Sie sind nicht heilbar, lediglich die Symptome können behandelt werden.

In Europa sind etwa zehn Prozent aller Kinder gegenüber Nickel sensibilisiert und etwa zwei Prozent gegenüber Duftstoffen. Da diese Substanzen in zahlreichen Produkten verwendet werden, lässt sich der Kontakt nicht vollständig vermeiden. Er sollte aber bereits im Kindesalter so weit wie möglich reduziert werden. Denn eine Sensibilisierung und eine daraus folgende Kontaktallergie können das weitere Leben des Kindes stark beeinträchtigen, zum Beispiel durch eingeschränkte Berufswahlmöglichkeiten.

Die derzeit geltenden Regelungen für Nickel und Duftstoffe in Kinderspielzeug hält das BfR nicht für ausreichend, um Kinder vor einem Kontaktallergie-Risiko zu schützen. So ist für Kinderspielzeug mit nickelhaltigen Metallteilen bisher nicht gesetzlich festgelegt, in welchen Mengen es Nickel abgeben darf. Für Duftstoffe in Spielzeugen gibt es in der EU-Spielzeugrichtlinie Regelungen, die aber Ausnahmen zulassen: So sind 55 bekanntermaßen allergieauslösende Duftstoffe verboten, elf weitere müssen wegen ihres allergenen Potenzials gekennzeichnet werden. Die verbotenen Duftstoffe dürfen allerdings in Spurengehalten von bis zu 100 Milligramm pro Kilogramm Spielzeugmaterial nachweisbar sein. Nach Auffassung des BfR ist diese Grenze zu hoch - diese Duftstoffe sollten in Spielzeug gar nicht nachweisbar sein. Für die kennzeichnungspflichtigen Duftstoffe empfiehlt das BfR, den derzeit gültigen Deklarationsgrenzwert deutlich abzusenken.

SPORT - KEIN TABU

für Kinder mit Asthma

Kinder, die Asthma haben, müssen und sollten auf Sport nicht verzichten. Allerdings ist es wichtig, die sportliche Betätigung gut zu planen und vorzubereiten, um Belastungsreaktionen zu vermeiden.

as Training muss gut geplant sein. Es geht vor allem darum, durch die richtigen Rahmenbedingungen ein Anstrengungs-Asthma zu vermeiden. Bei 70 bis 90 % aller Kinder mit Bronchialasthma tritt eine Belastungsreaktion auf – am stärksten beim Rennen, aber auch auf dem Fahrrad. Schwimmen wird am besten vertragen, da hier feuchte und warme Luft eingeatmet wird.

Für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes ist die Teilnahme am Schulsport sinnvoll – auch bei Asthma. Die Eltern müssen jedoch die Schule bzw. den Sportlehrer über die Asthma-Erkrankung des Kindes, den Schweregrad und die damit verbundenen Probleme und Besonderheiten informieren. Wichtig ist auch, dass der behandelnde Arzt die Basistherapie anpasst, damit die bronchiale Überempfindlichkeit zurückgeht und die Belastung möglichst nicht zu Atemnot führt. Gefährdete Kinder sollten vor dem Sportunterricht zusätzlich inhalieren.

Die individuell geeignete Medikation zur Vorbeugung des Anstrengungsasthmas sollte von dem behandelnden Arzt durch Belastungstests (zum Beispiel sechs Minuten freies Rennen) ermittelt werden. Voraussetzung zur Teilnahme am Sportunterricht ist außerdem, dass der Schüler ein Spray zur Akutbehandlung bei sich hat. Sollte dennoch während des Sportunterrichts ein Asthmaanfall auftreten, sollte das Kind zwei Sprühstöße des Notfallmedikamentes inhalieren, beruhigt werden, mit Lippenbremse ausatmen und eine atemerleichternde Körperstellung einnehmen.

Nicht am Schulsport teilnehmen sollte ein Kind, wenn kurz zuvor ein Asthma-Anfall aufgetreten ist oder die Erkrankung sich beispielsweise durch einen Infekt der Atemwege oder Allergenkontakt (Pollenzeit) akut verschlechtert hat. Für den Sportunterricht mit Asthmatikern empfiehlt die Deutsche Atemwegsliga:

- Im Prinzip sind alle Schulsportarten geeignet; entscheidend sind die Auswahl der Übungsinhalte und vor allem die Art und Dauer der Belastung.
- Wichtig ist es, zwischen den Belastungsphasen die Atmung zu beruhigen, um eine Hyperventilation zu vermeiden. Deshalb empfiehlt sich eine Belastung in Intervallen.



- Vor der körperlichen Belastung sollte eine ausreichende Aufwärmphase (ebenfalls intervallartig) stehen. Ein abrupter Beginn kann bei einem Asthmatiker zu Hyperventilation und Atemnot führen.
- Besonders solche Übungen sind empfehlenswert, mit denen die gesamte Motorik verbessert wird.
- Gut für Asthmastiker geeignet sind Sportarten, die in ihrem Ablauf oder mit ihrem Regelwerk bereits intervallmäßig angelegt sind – vor allem Schwimmen und Skiwandern (ohne Zeitdruck und keine langen Strecken), Kanu und Segeln.

Die Leistungen von Asthmatikern beim Schulsport sollten nicht aufgrund der absoluten sportlichen Leistungen bewertet werden. Geeigneter ist die Beurteilung der Lernvorgänge, der Beteiligung und der Mitarbeit.



3/2010 27

Welt-Psoriasis-Tag IM OKTOBER 2010

er 29. Oktober ist in jedem Jahr "Welt-Psoriasis-Tag". Aus diesem Anlass wird es in vielen Städten Informationsveranstaltungen rund um das Thema Psoriasis (Schuppenflechte) geben. Der Deutsche Psoriasis-Bund (DPB), der Berufsverband Deutscher Dermatologen (BVDD), das Hamburger Centrum für Versorgungsforschung in der Dermatologie (CVderm), die Deutsche Dermatologische Gesellschaft (DDG) und weitere Verbände und Einrichtungen beteiligen sich an diesem 7. Welt-Psoriasis-Tag. Bei Redaktionsschluss stand nur ein Teil der Termine fest. So wird es in Nürnberg eine Info-Veranstaltung mit Chefarzt Prof. Dr. Erwin Schultz und Oberarzt Dr. Dirk Debus von der Hautklinik im Klinikum Nürnberg Nord geben, und in Dresden organisiert Prof. Dr. Gottfried Wozel, Direktor der Uni-Klinik für Dermatologie, eine Tagung im Medizinisch-Theoretischen Zentrum. Weitere Informationen können Sie unter www.psoriasis-bund.de und www.weltpsoriasistag.de finden.



Seit über 30 Jahren Ihr kompetenter Partner für hochwertige UV-Therapiegeräte zur Behandlung von Psoriasis, Neurodermitis und Vitiligo.



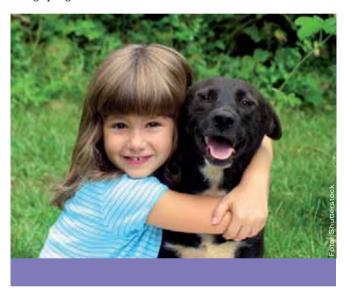
Informationen zum Kauf oder zur Miete der Geräte erhalten Sie bei:

Dr. K. Hönle Medizintechnik GmbHViktor-Frankl-Straße 20
86916 Kaufering

Telefon: 0 81 91/3 05 55 - 0
Telefax: 0 81 91/3 05 55 - 50
E-Mail: medizin@drhoenle.de
Internet: www.drhoenle.de

BLUTTEST klärt, ob das HAUSTIER Allergien auslöst

as tun, wenn etwa der "Stubentiger" immer wieder für Niesattacken sorgt? In deutschen Haushalten leben über 20 Millionen Haustiere, allen voran Katzen und Hunde. Doch immer öfter leiden Tierhalter an Allergien, so das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF). Jede zehnte Frau und jeder zwölfte Mann braucht nur in die Nähe eines behaarten Tiers zu kommen, um von Niesattacken, Augenjucken oder Atemnot geplagt zu werden.



Die Betroffenen reagieren dabei nicht auf die Haare des Tiers, sondern auf Proteine, die in Hautschuppen, Speichel, Schweiß, Talg, Urin oder Kot vorkommen und an den Tierhaaren haften. In der Regel ist die Ursache der typischen Symptome schnell gefunden, da sie meist direkt nach dem Kontakt mit dem Tierallergen auftreten. Gewissheit bringt allerdings erst ein Bluttest. Mit dem speziellen labordiagnostischen Test kann der Verdacht auf eine Tierhaarallergie überprüft und die Vielzahl der Allergene eingegrenzt werden.

Weitere Informationen enthält das Infoblatt "Allergie – Überempfindlichkeit des Immunsystems". Es kann kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder beim IPF bestellt werden:

Infozentrum für Prävention und Früherkennung, Postfach 1101, 63590 Hasselroth.

Sole-Rauminhalation:

KUR FÜR DIE ATEMWEGE

in den eigenen vier Wänden

Wer seinen Atemwegen etwas Gutes tun will, sollte neben konsequentem Verzicht auf das Rauchen und regelmäßiger sportlicher Betätigung möglichst häufig Sole (Salzlösung) inhalieren. Dazu raten die Ärzte der Deutschen Lungenstiftung (DLS).

as herkömmliche Inhalieren ist vielen zu umständlich – dabei gibt es eine Methode, die praktischer ist: Geräte zur Sole-Rauminhalation, die das Inhalieren über die natürliche Mund-Nasen-Atmung ermöglichen, also ohne Vorrichtungen wie einer Maske und ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

"Diese Geräte bewirken eine deutliche Erhöhung des Salzgehaltes in der Luft und bieten somit zu Hause oder auch im Büro die Möglichkeit, die Zeit zum Schlafen und Arbeiten gleichzeitig auch zum Inhalieren zu nutzen", erläutert Prof. Harald Morr, Vorstandsvorsitzender der DLS. Der erzielte Salzgehalt sei regelbar und könne somit auf individuelle Bedürfnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden. Im Gegensatz zu herkömmlichen Luftbefeuchtern, sind die Geräte zur Sole-Rauminhalation so konzipiert, dass sie die Verbreitung von Bakterien oder Pilzsporen nicht zulassen. Grundsätzlich sei ihr Einsatz für Neugeborene genauso geeignet wie für Hochbetagte und alle dazwischen liegenden Altersstufen, so Prof. Morr.

Das Inhalieren von Sole führt zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der Schleimhaut in den Atemwegen. Dies hat zwei wesentliche positive Wirkungen: die Lösung von Schleim und die Hemmung von Entzündungen. "Festsitzender Schleim in den Atemwegen, aber auch eingedrungene Erreger, Schadstoffe oder Allergene, können nach dem Inhalieren einer Salzlösung besser verflüssigt und abtransportiert werden", erklärt Prof. Morr. Insgesamt werde durch das Sole-Inhalieren der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege merklich gefördert.

Aus diesem Grund werden insbesondere für chronische Atemwegspatienten Aufenthalte an der See direkt in der Brandungszone oder in Salzheilstollen empfohlen. Mittlerweile bieten viele Hotels und Schwimmbäder ihren Gästen spezielle Sole-Dampfbäder und weitere Anwendungen mit Sole an. In manchen Städten gibt es auch künstlich geschaffene Salzgrotten.

Regelmäßige Sole-Inhalationen können die Therapie von chronischen Atemwegserkrankungen wie chronischer Bronchitis und COPD sinnvoll ergänzen und unterstützen. "Beschwerden durch vermehrte Schleimbildung, angeschwollene Schleimhäute und entzündetes Bronchialgewebe können durch das regelmäßige Inhalieren von Sole in Ergänzung zur medikamentösen Therapie und Lungensport effektiver gelindert werden", betont Prof. Morr.

Aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung kann die Sole-Inhalation zudem der Vorbeugung von Erkältungen, akuten Entzündungen der Bronchien und wiederkehrenden Stirn- oder Nebenhöhlenentzündungen dienen. Das ist nicht nur im Winter von Interesse, wenn die Innenräume überhitzt und schlecht gelüftet sind, sodass die Atemwege schnell austrocknen. Auch Patienten mit Heuschnupfen berichten, dass sie durch tägliche Sole-Rauminhalation während der Pollenflugsaison weniger Beschwerden haben und das Atmen wieder leichter fällt.



3/2010 29

REHABILITATION:

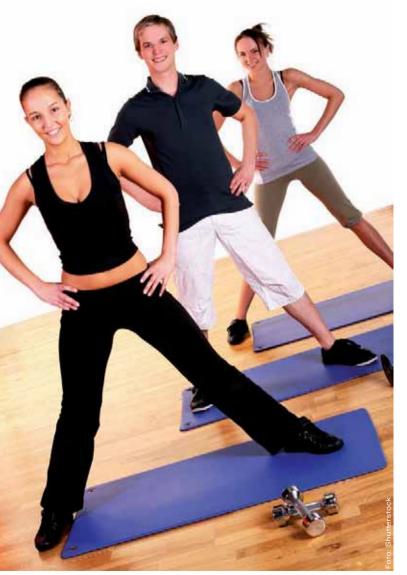
Ihr Wunsch- und Wahlrecht

Wer wegen seiner chronischen Erkrankung eine stationäre Reha-Maßnahme beantragt, kann dabei auch den Wunsch nach einer bestimmten Klinik äußern. Diese Möglichkeit ist im Sozialgesetzbuch verankert. Doch es gibt Einschränkungen beim Wunsch- und Wahlrecht.

m Rahmen einer Rehabilitation hat ein Patient das Recht, sich die Klinik auszusuchen, die ihm für die Reha-Maßnahme am besten geeignet erscheint. Wer dieses Recht in Anspruch nehmen möchte, sollte sich vorab erkundigen, welche Einrichtungen die betreffende Erkrankung behandeln, und ob sie den eigenen Wünschen zum Beispiel im Hinblick auf die Lage oder die Ausstattung entsprechen. Der Wahl dürfen keine medizinischen Gründe

entgegenstehen. Informieren Sie sich, ob die infrage kommenden Rehabilitationskliniken zertifiziert sind und ob sie entsprechende Verträge mit den Leistungsträgern (Kranken- bzw. Rentenversicherung) abgeschlossen haben.

Sie können Ihrem Antrag auf stationäre Rehabilitation ein formloses Schreiben beifügen, in dem Sie Ihre Wünsche benennen. Begründen Sie Ihren Orts-bzw. Klinikwunsch, etwa so: "Ich habe mich für die [Klinik] entschieden, denn aus meiner Sicht ist die Verbesserung meines Gesundheitszustandes dort am besten gewährleistet, weil …" Der Leistungsträger prüft, ob in Ihrem individuellen Fall dem Wunsch entsprochen werden kann. Sollten Sie mit dem Bescheid des Leistungsträgers nicht einverstanden sein, haben Sie ein Widerspruchsrecht. Fragen Sie dazu am besten Ihren Arzt oder eine Servicestelle für Rehabilitation. Informationen erhalten Sie auch bei vielen Selbsthilfegruppen bzw. Patientenorganisationen.



Rechtliche Grundsätze

Über die rechtlichen Grundlagen der Wunsch- und Wahlmöglichkeit informiert der Behindertenbeauftragte der Bundesregierung: Um die Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung behinderter Menschen zu stärken und ihnen bei der Ausführung der Leistungen möglichst weitgehenden Raum zu eigenverantwortlicher Gestaltung ihrer Lebensumstände zu belassen, sind mit dem Neunten Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB IX) erweiterte Wunsch- und Wahlrechte geschaffen worden.

Nach § 9 SGB IX wird "berechtigten Wünschen" des Leistungsberechtigten entsprochen. Außerdem gilt der Grundsatz aus § 33 SGB I: Wenn der Inhalt von Rechten oder Pflichten nach Art oder Umfang nicht im einzelnen bestimmt ist, dann sind "bei ihrer Ausgestaltung die persönlichen Verhältnisse des Berechtigten oder Verpflichteten, sein Bedarf und seine Leistungsfähigkeit sowie die örtlichen Verhältnisse zu berücksichtigen, soweit Rechtsvorschriften nicht entgegenstehen. Dabei soll den Wünschen des Berechtigten oder Verpflichteten entsprochen werden, soweit sie angemessen sind."

Soweit die allgemeinen Vorschriften des SGB zur Berücksichtigung des Wunsch- und Wahlrechtes. Darüber hinaus gibt es ergänzende Regelungen in den einzelnen Leistungsgesetzen. Die Beurteilung, ob die Wünsche berechtigt und angemessen sind, obliegt den Leistungsträgern. Diese Beurteilung ist zunächst unabhängig von der Kostenfrage vorzunehmen. Eines der elementaren Ziele des SGB IX ist die Stärkung der Selbstbestimmung und somit des Wunsch- und Wahlrechtes behinderter Menschen. In der Begründung zu § 9 wird deutlich hervorgehoben, dass auf persönliche und familiäre Bedürfnisse Rücksicht genommen wird, was dem Anspruch auf Selbstbestimmung und

dem Selbstverständnis behinderter Menschen entspricht. Schließlich spielt die Motivation der Betroffenen und die Tragfähigkeit familiärer Bindungen für eine erfolgreiche Teilhabe eine wichtige Rolle.

Das Wunsch- und Wahlrecht erfährt jedoch eine Begrenzung in dem sogenannten Mehrkostenvorbehalt. Angemessenen oder berechtigten Wünschen muss dann nicht entsprochen werden, wenn das für den Kostenträger mit unverhältnismäßig hohen Mehrkosten verbunden ist. Wann Mehrkosten unverhältnismäßig hoch sind, liegt ebenfalls in der Entscheidung des Leistungsträgers.

URLAUBSTIPPS für Allergiker und Asthmatiker

Wer in diesen Wochen verreisen will, weil der Urlaub im Spätsommer oder Frühherbst günstiger ist, sollte dennoch nicht nur auf den Preis achten. Gerade für Allergiker und Asthmatiker ist es wichtig, auch bei der Reiseplanung an die Gesundheit zu denken.

er unter einer Allergie gegen Pollen oder Hausstaubmilben leidet, für den sind meist Ferien in den Bergen sinnvoll. Denn die Pollenmenge ist bereits ab einer Höhe von 1000 Metern so weit reduziert, dass die Patienten freier durchatmen können. Auch den Hausstaubmilben bieten die Berge keinen geeigneten Lebensraum, da diese ein feuchteres Klima bevorzugen, so Dr. Gerd Schauerte von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin. Je nach Ferienort ist außerdem die Belastung mit Luftschadstoffen in den Bergen deutlich geringer.

Auch eine geeignete "allergikerfreundliche" Unterkunft kann den Urlaub für die Patienten angenehmer machen. Besonders wohltuend seien so genannte Allergikerzimmer. Manche Hotelführer und Internetportale weisen solche Allergiker-Hotels gesondert aus.

Für Kinder und Jugendliche mit Asthma und Allergien gibt es von den Krankenkassen oder der Deutschen Rentenversicherung anerkannte Rehabilitationsaufenthalte in verschiedenen spezialisierten Facheinrichtungen. Diese führen zwei- bis vierwöchige Rehabilitationsprogramme durch, teilweise auch in den Schulferien.





Pädiatrisches Zentrum • Perinatalzentrum Lvl.1
Klinik für Neonatologie • Klinik für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin • Kinderchirurgische Klinik



Treibestraße 9 31134 Hildesheim

3/2010 31

Wie man bei einem ASTHMAANFALL helfen kann

Wenn ein Asthmatiker einen Anfall erleidet, wissen die meisten Menschen (rund 90 %) nicht, was sie tun sollen. Dabei könnten schon ein paar einfache Schritte dem betreffenden Asthmatiker das Leben retten.

ie chronisch entzündeten Bronchien von Asthmatikern sind überempfindlich und reagieren auf bestimmte, eigentlich harmlose Reize (Trigger) mit einer heftigen Abwehrreaktion: "Sie verengen sich krampfartig, wobei die Schleimhäute in den Bronchialwänden anschwellen und übermäßig viel zähen Schleim bilden", erläutert Prof. Dieter Köhler, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin.

Die Folge sei eine mehr oder weniger ausgeprägte Atemwegsverengung. So kommt es bei einem schweren Asthmaanfall zu akuter Luftnot. Betroffene sind unfähig, längere Sätze zu sprechen, und versuchen wegen der vermehrten Atemanstrengung zusätzlich zu den normalen Atemmuskeln auch die Atemhilfsmuskulatur (also Teile der Brust-, Rücken- und Schultergürtelmuskulatur) mit einzubeziehen. Ihre Atmung wird schneller (mehr als 25 Atemzüge pro Minute), zugleich aber auch oberflächlicher.

Anzeichen eines Anfalls

Der Puls wird schwächer, und es kann zu Bewusstseinsstörungen, Unruhe und Sauerstoffmangel (mit bläulich verfärbten Nagelbetten und Lippen) kommen. Diese Beschwerden können entweder rasch oder auch allmählich innerhalb weniger Stunden zu einer schweren Beeinträchtigung des Patienten und ohne Behandlung zum Tod führen. Zum Glück seien solche Asthmaanfälle, die innerhalb

NEURODERMITIS – nicht jeder BERUF ist geeignet

eurodermitispatienten müssen bei der Berufswahl besonders darauf achten, welche Tätigkeiten und welche Arbeitsbedingungen der Beruf vorsieht. Um die Erkrankung nicht zu verschlimmern, sollten Betroffene von Minuten zu Bewusstlosigkeit führen, sehr selten, so Prof. Köhler.

Was kann der Patient in solchen Fällen tun, und wie kann man ihn unterstützen? Bei einer einsetzenden Atemnot sollte man zunächst eine Körperstellung einnehmen, die das Atmen erleichtert. "Das Prinzip besteht darin, den Brustkorb durch das Abstützen der Arme vom Gewicht der Schultern zu befreien, um dadurch besser durchatmen zu können", erklärt Prof. Köhler.

Dazu könne sich der Betreffende hinsetzen, den Oberkörper vorbeugen und die Unterarme auf den Oberschenkeln oder einer Tischplatte abstützen. Neben diesem "Kutschersitz" ist auch die "Torwarthaltung" sinnvoll: Der Patient stützt sich hüftbreit stehend und leicht vorgebeugt mit den Händen auf die Knie oder die Oberschenkel ab. Einengende Kleidung sollte gelockert werden.

Patienten beim Anfall unterstützen

Dann ist es wichtig, den Patienten dabei zu unterstützen, dass er sein Asthma-Notfallmedikament anwendet, das ein Asthmatiker in der Regel bei sich tragen sollte. Dies sollte möglichst ruhig geschehen, um Ängste und Nervosität zu vermeiden. Je nach Bedarf kann der Patient gleich mehrere Züge oder Stöße hintereinander aus dem Inhalator zu sich nehmen. Dank der bronchienerweiternden Wirkung des Medikaments sollte es dem Betroffenen dann meist schnell wieder besser gehen.

Nur wenn das nichts helfen sollte und sich der Zustand des Patienten verschlechtert, ist ein Notarzt zu rufen. Dabei gibt man am Telefon den akuten Asthmaanfall als Grund für den Anruf, außerdem Alter und Geschlecht des Betroffenen sowie den genauen Standort zur Abholung an. "Bis der Notarzt kommt, sollte man dem Patienten alle zehn Sekunden oder zumindest einmal pro Minute sein Asthmamedikament zuführen", betont Prof. Köhler.

Wiederum sei es wichtig, demonstrativ Ruhe zu bewahren. Auch sollte man versuchen, schaulustige Passanten auf Distanz zu halten. Der Helfer sollte bestrebt sein, Hast oder Panik zu vermeiden, damit der Patient sich nicht noch mehr aufregt und sich wieder weitgehend beruhigen kann.

einige Aspekte bei der Berufswahl bedenken. So sind z. B. Berufe problematisch, bei denen man häufig mit Wasser, Staub, Desinfektionsmitteln, Dämpfen und anderen Substanzen in Berührung kommt. Berufstätige, die aufgrund von Neurodermitis arbeitsunfähig oder berufsunfähig werden, können sich unter www.daab.de oder www.bmas.de informieren.

Glutenfreies Rezept



- Dieses italienische Gericht (Hauptspeise) ist glutenfrei und lactosefrei, außerdem schnell zubereitet.
- Dazu passen Rosmarinkartoffeln. Das sind Pellkartoffel-Würfel, mit einer Handvoll frischer Rosmarinnadeln in Olivenöl gebraten.

Quelle: glutenfrei-kochen.de

Saltimbocca-Röllchen

Zutaten (für 4 Personen):

8 kleine, dünne Kalbsschnitzel

1 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer 8 Salbeiblätter

8 kleine Scheiben roher Schinken

8 Zahnstocher Butterfett

trockener Weißwein

etwas Brühe und etwas Sojasoße evtl. etwas glutenfreien Soßenbinder 2 EL Sahne (evtl. lactosefreie Sahne)

Zubereitung:

- Das Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern, die Salbeiblätter und den Schinken darauf legen, zusammenrollen und mit den Zahnstochern feststecken.
- Das Fleisch in heißem Butterfett von allen Seiten anbraten, mit Weißwein und Brühe ablöschen, einige Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss die Sahne und Sojasoße zugeben; evtl. noch binden.

Große Auswahl bei besonderen Ernährungsbedürfnissen



GLUTENFREI • LAKTOSEFREI EIFREI • NUSSFREI

Einfach bestellen unter www.foodoase.de oder fordern Sie unseren Katalog an.





ASTHMA: Atemnot nach FETTEM ESSEN

Auf schweres, fettreiches Essen sollten Asthmatiker besser verzichten.
Denn nur wenige Stunden nach der Mahlzeit zeigen ihre Lungen verstärkt Entzündungsreaktionen.

as ist das Ergebnis einer Studie, die ein australisches Forscherteam kürzlich vorstellte. Für ihre Untersuchung, so berichtet *netdoktor.de*, rekrutierte das Team um Dr. Lisa Wood von der University of Newcastle 40 Asthmapatienten. Ein Teil der Freiwilligen erhielt eine Mahlzeit aus Hamburgern und Bratkartoffeln, mit rund 1.000 Kilokalorien pro Portion, mehr als die Hälfte davon aus reinem Fett.

Die übrigen Probanden nahmen lediglich einen Joghurt mit insgesamt 200 Kilokalorien zu sich. 13 Prozent dieser Kalorien stammten aus dem enthaltenen Fett. Vor der Mahlzeit und vier Stunden danach entnahmen die Forscher den Probanden Speichelproben, die sie auf typische Entzündungsmarker hin analysierten.

Teilnehmer, die eine fettreiche Mahlzeit zu sich genommen hätten, würden verstärkt sogenannte Neutrophile in den Atemwegen produzieren, berichtet Wood. Diese Sorte weißer Blutkörperchen sei typisch für Entzündungsreaktionen. Außerdem war die Aktivität bestimmter Gene (TLR4) in den Schleim produzierenden Zellen erhöht. Hinzu kam, dass bestimmte Asthmamedikamente mit dem Wirkstoff Salbutamol, die die Bronchien entspannen, nach fetter Kost weniger wirksam waren.

Nach der Joghurt-Mahlzeit konnten die Forscher solche Reaktionen nicht feststellen. Wenn sich diese Ergebnisse in weiteren Versuchen bestätigten, so Dr. Wood, würde dies bedeuten, dass eine fettreduzierte Kost das Asthma-Management sinnvoll ergänzen kann.

3/2010 33

allergikus *mitgestalten*

Sie möchten Ihren Landesverband oder Ihre Gruppe vorstellen?

Sie möchten Termine bekannt geben?

Es gibt in Ihrem Bundesland eine neue Gruppe?

Sie möchten uns mit Berichten an Jubiläen, Festen, Workshops und Tagungen teilhaben lassen?

Sie haben ein Gedicht oder eine Geschichte über Ihr Leben mit der Krankheit geschrieben?



Sie wollen über bestimmte Themen mehr wissen?

Geben Sie anderen Betroffenen die Gelegenheit, Einblick in Ihre Arbeit zu gewinnen und geben Sie uns Anregungen, damit wir die Artikel auf Ihr Informationsbedürfnis abstimmen können.

Wie brauchen wir Text- und Bildmaterial?

Idealerweise senden Sie uns Ihren Bericht oder Ihre Mitteilung als Word-Datei per E-Mail, Diskette oder CD. Fotos, Bilder oder Abbildungen benötigen wir in druckfähiger Auflösung (Dateien, 300 dpi) bzw. als Originale. Letztere gehen Ihnen nach der Bearbeitung umgehend wieder zu.

GFMK GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft Postfach 25 02 24 51324 Leverkusen E-Mail: info@gfmk.com Tel.: 02 14/3 10 57-0 Fax: 02 14/3 10 57-19

Wissenschaftlicher Beirat

Prof. Dr. med. Aberer, Hautklinik Graz

Prof. Dr. med. Augustin, Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Prof. Dr. med. Bufe, Ruhr-Universität Bochum

Prof. Dr. med. Fuchs, Georg-August-Universität Göttingen

Prof. Dr. med. Gieler, Justus-Liebig-Universität Gießen

Prof. Dr. oec. troph. Hermann, Fachhochschule Osnabrück

Prof. Dr. med. Klimek, Zentrum für Rhinologie und Allergologie, Wiesbaden

Prof. Dr. med. Merk, Universitätsklinik der RWTH Aachen

Prof. Dr. med. Mösges, Uniklinik Köln

Dr. med. Roos, Ärztehaus am Kreiskrankenhaus Wittmund

Prof. Dr. med. Schlenter, St. Marienkrankenhaus Frankfurt/Main

Prof. Dr. emerit. Seebacher, Dresden

Prof. Dr. med. Sonja Ständer, Klinik und Poliklinik für Hautkrankheiten, Universitätsklinikum Münster

Prof. Dr. med. Westhofen, Universitätsklinik der RWTH Aachen

Prof. Dr. med. Zielen, Klinikum der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt

Prof. Dr. med. Zuberbier, Charité Berlin

IMPRESSUM

Herausgeber & Verlag:

GFMK GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft Gezelinallee 37 51375 Leverkusen Tel.: 02 14/3 10 57-0 Fax: 02 14/3 10 57-19

www.gfmk.com E-Mail: info@gfmk.com Geschäftsführer: Holger F. Caspari

Redaktion:

GFMK GmbH & Co. KG Holger F. Caspari (V. i. S. d. P.) Anke Tennemann (Ressortleiterin Produktion) Andrea Kirchner Claudia Kowalewicz

Schriftführer:

Christian Feldhaus



Auflage: 60.000

Anzeigenleitung:

Hilda Kesisoglu · Tel.: 02 14/3 10 57-28

Gestaltung:

renierkens kommunikations-design, Köln

www.renierkens.de

Druck: Messedruck Leipzig GmbH

Fotos/Abbildungen:

AOK, BASF, Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V., Shutterstock, Stiftung AtemWeg

Titelfoto: Shutterstock



erscheint vierteljährlich. Über Selbsthilfegruppen, Krankenkassen, Arztpraxen und Kliniken erhalten Sie das Magazin kostenlos. Nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen bleiben alle Rechte dem Verlag vorbehalten. Der Verlag und die Redaktion übernehmen für unverlangt eingesandte Manuskripte keine Haftung. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwangsläufig die Meinung der Redaktion wieder. Das Magazin und alle in ihm enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Bei Nachdruck, auch wenn Artikel auszugsweise verwendet werden, bedarf es der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung. Nach erfolgter Zustimmung wird um Angabe der Quelle und Zusendung eines Belegexemplars gebeten. Die Inhalte der Anzeigen müssen nicht zwangsläufig mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

DAPD-Nachrichten (apn) – Deutscher Auslands-Depeschendienst, alle Rechte vorbehalten. DAPD-Nachrichten dürfen ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von DAPD weder veröffentlicht noch umgeschrieben oder weiterverarbeitet werden, sei dies zu gewerblichen oder anderen Zwecken.

Aerosol

feiner Nebel mit kleinsten Wirkstoffteilchen, die im Nebel schweben; Aerosole können für die Verabreichung von inhalierbaren Medikamenten verwendet werden

Allergen

Bezeichnung für ein Antigen, das eine allergische Reaktion und die Bildung von Immunglobulin E (spezieller Antikörper) auslöst. Dabei handelt es sich meistens um Eiweiße in Pflanzenpollen, Tierhaaren, -schuppen oder -exkrementen und Nahrungsmitteln

Allergenexposition

Kontakt mit Stoffen, die eine Allergie auslösen können

Allergenkarenz

Vermeidung des Kontakts mit Allergenen mit dem Ziel, allergische Reaktionen zu vermeiden

Allergie

überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf normalerweise harmlose Umweltstoffe

Anaphylaktischer Schock

schwerste Form einer allergischen Reaktion, bei der der gesamte Organismus betroffen ist

Antigen

Substanz oder Fremdkörper, die bzw. der vom Organismus als fremd erkannt wird und dadurch eine spezifische Immunantwort auslöst

Antihistaminika

lindern die akuten Symptome einer allergischen Reaktion sehr schnell und haben einen positiven Einfluss auf das gesamte allergische Geschehen. Die Wirkung beruht auf der Hemmung des Histamins, des wichtigsten Verursachers von Juckreiz. Außerdem hemmen Antihistaminika zusätzlich die entzündungsauslösenden Substanzen (Mediatoren)

Antikörper

von Immunzellen gebildete Eiweiße, die an Anti- bzw. Allergene andocken und deren Eliminierung veranlassen

Asthma

anfallsweise, meist hochgradige Atemnot mit verschiedenen Ursachen

Atopie

Überempfindlichkeit von Haut und Schleimhäuten gegen Umweltstoffe

Bronchospasmus

starkes, krampfartiges Zusammenziehen der Bronchialmuskulatur, z.B. bei einem Asthma-Anfall

Compliance

in der Pneumologie: Maß für die volumenabhängige Dehnbarkeit der Lunge, des Brustkorbs bzw. von Lunge und Brustkorb; in der Allgemeinmedizin: Bereitschaft des Patienten, eine Therapie sorgfältig, regelmäßig und verantwortungsvoll durchzuführen

COPD

engl.: chronic obstructive pulmonary disease; chronisch obstruktive Lungenerkrankung; Gruppe von Erkrankungen, die durch Husten, vermehrten Auswurf und Atemnot gekennzeichnet sind

Cortison

auch Kortison; Cortison ist ein körpereigener Stoff; Abkömmling des menschlichen Hormons Cortisol, welches in der Nebennierenrinde produziert wird

Desensibilisierung

siehe Hyposensibilisierung

Dosieraerosol

damit Asthmamedikamente direkt an den Wirkort gelangen können, müssen sie inhaliert werden. Das geschieht häufig mithilfe eines Dosieraerosols. Es ist so konstruiert, dass bei jedem Sprühstoß eine genau festgelegte Menge des Medikaments abgegeben wird

Emphysem

chronische Lungenerkrankung in Form einer sog. irreversiblen (nicht rückgängig zu machenden) Überdehnung des Lungengewebes, bei der aus vielen kleinen Lungenbläschen (Alveolen) wenige, größere Lufträume entstehen. Hierdurch verliert die Lunge ihre Elastizität, sie enthält weniger Gewebe und mehr Luft (Überblähung)

Exanthem

entzündlicher Hautausschlag auf großen Bereichen der Haut mit einem bestimmten zeitlichen Ablauf. Beispiele: Masern, Röteln, Scharlach

Genese

Entstehung, Ursache einer Krankheit

Histamin

biogenes Amin, das aus Mastzellen ausgeschüttet wird und an die Rezeptoren der Blutgefäße gebunden ist; verursacht die allergischen Symptome Jucken und Rötung

Hyposensibilisierung

auch Desensibilisierung oder SIT; Behandlungsform von Allergien, bei der dem Körper das Allergen in steigender Dosis injiziert wird, um die Allergieempfindlichkeit herabzusetzen bzw. ganz auszuschalten

Immunglobuline

Eiweißmoleküle, die Bestandteil der körpereigenen Immunabwehr sind (bestimmte Antikörper)

Inhalationsallergen

z. B. Pollen oder Blütenstaub vieler Pflanzen und einige Sporen von Schimmelpilzen

Karenz

Vermeidung

Konjunktivitis

 ${\it Bindehautentz\"{u}ndung}$

Makrophagen

Blutabwehrzellen, die Bakterien, Viren, geschädigte Zellen oder Antigen-Antikörper-Komplexe in sich aufnehmen und zerstören

Mukolyse

Schleimlösung, die medikamentös mit Mukolytika oder mit krankengymnastischen Methoden (z.B. Klopfmassage) herbeigeführt werden kann

Neurodermitis

auch atopisches Ekzem, atopische Dermatitis; Erkrankung, deren Hauptsymptome rote, schuppende Haut und starker Juckreiz sind

Peak Flow

maximale Atemstromstärke bei forcierter Ausatmung (Norm: ca. 7-8 Liter pro Sekunde)

Prick-Test

Hauttest zur Bestimmung allergieauslösender Stoffe

Pollinose

Pollenallergie, durch Blütenstaub hervorgerufene allergische Reaktion

Provokationstest

kontrollierte Belastung des Patienten mit möglicherweise allergen wirkenden Substanzen

Pseudoallergie

allergische Reaktion, die sich durch Blutuntersuchungen nicht nachweisen lässt, aber die gleichen Symptome zeigt wie eine Allergie

randomisiert

zufällig

Sensibilisierung

S. bedeutet, dass der Körper nach mehreren Kontakten mit einer Substanz eine Allergie bzw. die Bereitschaft ausbildet, beim nächsten Kontakt mit dem betreffenden Stoff allergisch zu reagieren

SIT

Spezifische Immuntherapie; siehe Hyposensibilisierung

Sofortreaktion

akut auftretende Symptomatik nach Antigenkontakt; verschwindet bei Vermeidung des jeweiligen Allergens

Spätphasenreaktion

tritt sechs bis acht Stunden nach Antigenkontakt auf; die S. erklärt, warum Patienten vor allem abends allergische Beschwerden haben, obwohl kaum Antigene vorhanden sind, der Antigenkontakt aber tagsüber aufgetreten ist

Überempfindlichkeit

verursacht wiederholbare Symptome oder Krankheitszeichen, die durch Kontakt mit einem Auslöser hervorgerufen werden; die Dosis des Auslösers wird von einer normal empfindlichen Person toleriert und ohne Symptome vertragen

Urtikaria

Nesselsucht

Zystische Fibrose

Mukoviszidose (lat. mucus: Schleim, viscidus: zäh, klebrig) oder zystische Fibrose (engl.: cystic fibrosis, CF); genetisch bedingte, also angeborene Stoffwechselerkrankung

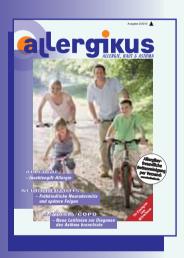




Kostenfrei für Ihre Praxis/Klinik/SHG

GFMK GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft Postfach 25 02 24 51324 Leverkusen

Tel.: 02 14/3 10 57-0 Fax: 02 14/3 10 57-29



- Themen, die bewegen
- Dieses Magazin entsteht in redaktioneller Zusammenarbeit mit Betroffenen, Patientenorganisationen, Experten und Kliniken
- allergikus informiert, klärt auf, macht Mut

Per Fax an: 02 14/3 10 57-29 oder per E-Mail an: magazine@gfmk.com

Wir möchten *allergikus* (4 Ausgaben pro Jahr) kostenfrei zur Auslage in unserer Praxis/Klinik/SHG erhalten. Bitte senden Sie das Magazin an folgende Anschrift:

(Institution: N	me der Arztpraxis oder Klinik)	
Zusatz, z. B.	oteilung)	
Name des A	prechpartners/der Ansprechpartnerin)	
Telefon-/Fax	(ummer)	
Straße, Haus	ummer)	
(PLZ, Ort)		

Mit dieser Bestellung gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein. Es entstehen für Sie **keine** Kosten. I. d. R. werden jeweils 30–50 Exemplare geliefert. Eine Zuteilung kann aufgrund der begrenzten Auflage nicht garantiert werden. Ergänzend zu unserem Magazin erscheinen in unserem Verlag in unregelmäßigen Abständen auch themenbezogene Ratgeberbroschüren, die Sie ebenfalls kostenfrei erhalten. Wenn Sie unsere Publikationen nicht mehr beziehen möchten, können Sie diese jederzeit telefonisch unter der Nummer 02 14/3 10 57-0 oder per Fax bzw. per E-Mail abbestellen (Nummer bzw. Adresse s. o.). Bitte sehen Sie von unfreien Rücksendungen ab.

Information für Patienten

Wenn Sie dieses Magazin gerne regelmäßig kostenfrei lesen möchten, legen Sie dieses Formular in Ihrer Arztpraxis, Klinik oder SHG vor und bitten Sie um Bestellung. Unsere Informationsschriften sind bei Bestellung über Arztpraxen, Kliniken und SHG kostenfrei.