

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Endlich Schluss mit der Allergie!

Der nächste Frühling kommt bestimmt und damit die Zeit, in der Pollenallergien Hochkonjunktur haben. Wenn Bäume und Gräser ausschlagen, leiden Millionen Deutsche an Fließnase, juckenden Augen und vermehrten Atembeschwerden. Doch Allergikern kann in vielen Fällen geholfen werden – mit einer spezifischen Immuntherapie (SIT).

Gefährlicher Etagenwechsel. Der klassische Heuschnupfen gilt bei Betroffenen oft als lästige, aber harmlose Bagatelle. Schließlich treten die Symptome ja meist nur für wenige Wochen auf und verschwinden, wenn die Blütezeit von Birke, Hasel, Beifuss oder Gräsern vorbei ist. Doch Experten warnen: Eine unbehandelte Allergie, die zunächst „nur“ die Augen oder die Nase betrifft, kann in die Bronchien absteigen und zu einem allergischen Asthma führen. Außerdem besteht die Gefahr, dass sich das Allergenspektrum schleichend verbreitert: Beschwerden, die bislang zeitlich begrenzt auftraten, können dann möglicherweise zu einem quälenden Dauerzustand werden.

Ursache bekämpfen statt Symptome lindern. Dem Ansturm der Pollen in der warmen Jahreszeit kann man kaum entgehen. Viele Allergiker behelfen sich dann mit speziellen Tabletten, Nasensprays oder Augentropfen aus der Apotheke. Medikamente können die unangenehmen Folgen einer Allergie zwar ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sie gehören zu den vielen, denen eine Allergie zu schaffen macht? Dann könnte eine spezifische Sensibilisierung Ihnen helfen, die Beschwerden zu lindern und Ihr Asthma besser unter Kontrolle zu bekommen. Lesen Sie in diesem Infobrief, was es mit der SIT auf sich hat, wie die Therapie abläuft und wie sie wirkt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

1 Hyposensibilisierung
gegen die Allergie

3 Weniger Stress tut auch
Ihrer Lunge gut!

4 Asthma-Sommer-Camps
Kurz berichtet

► wirksam dämpfen. Aber das eigentliche Problem, die unerwünscht heftige Reaktion der körpereigenen Abwehr gegen eigentlich harmlose Umweltstoffe, bleibt bestehen. Hier setzt die spezifische Immuntherapie (SIT oder auch Hyposensibilisierung) an: Sie ist bislang die einzige Methode, mit der Sie als Allergiker diese Überempfindlichkeit Ihres Immunsystems in den Griff bekommen und dauerhafte Beschwerdefreiheit bzw. -armut erreichen können.

Therapie durch Konfrontation. Das Prinzip der SIT besteht darin, den Körper langsam und kontrolliert an den Allergieauslöser zu gewöhnen. Dazu wird ihm das Allergen zunächst in so geringen Dosen zugeführt, dass noch keine allergische Antwort ausgelöst wird. Es kommt jedoch zur Aktivierung bestimmter Zellen und Botenstoffe des Immunsystems, die eine weitere Verstärkung der Abwehrreaktion blockieren und das Entzündungsgeschehen im Gewebe abschwächen. Die Allergenmenge wird über längere Zeit schrittweise erhöht, bis der Organismus eine Toleranz dagegen entwickelt hat.

Spritze oder Tablette? Sind es Pollen, Schimmelpilzsporen oder Hausstaub? – für eine SIT muss zunächst bekannt sein, gegen was Sie überhaupt reagieren. Dies findet der Allergologe über verschiedene Haut- und Labortests heraus. Im Verlauf der Therapie wird Ihnen dann „Ihr“ Allergenextrakt nach einem bestimmten Dosierungsschema verabreicht – dies kann über zwei Wege geschehen:

- **als Spritze:** Bei der subkutanen SIT, kurz SCIT, wird das Allergen zunächst wöchentlich, später alle vier bis sechs Wochen unter die Haut des Oberarms gespritzt.
- **als Tropfen/Tablette:** Bei der sublingualen SIT, kurz SLIT, nehmen Sie das Allergen als Tablette oder in Form einer Lösung ein, die meist täglich unter die Zunge gelegt bzw. geträufelt wird.



Hyposensibilisierung – ja oder nein?

Eine SIT kommt in Frage

- bei Erwachsenen und Kindern ab 5 Jahren
- wenn der Kontakt zum Allergen, z. B. aus beruflichen Gründen, nicht zu vermeiden ist
- wenn die Beschwerden trotz der Einnahme anti-allergischer Medikamente zunehmen
- wenn geeignete Allergenextrakte verfügbar sind

Von einer SIT ist u. a. abzuraten

- bei nicht ausreichend kontrolliertem Asthma
- bei Autoimmunerkrankungen (z. B. Rheuma, Diabetes mellitus Typ 1)
- bei Abwehrschwäche (z. B. medikamentös bedingt)
- bei einer aktuellen Krebserkrankung
- bei Behandlung mit bestimmten Medikamenten (z. B. Betablocker)

Eine SIT braucht Zeit und Ihre Mithilfe. Der Körper wird nicht von jetzt auf gleich „immun“ gegen einen Allergieauslöser. Eine SIT dauert in der Regel mindestens drei Jahre. Egal, wofür Sie sich zusammen mit Ihrem Arzt entscheiden: Sowohl die subkutane als auch die sublinguale Hyposensibilisierung hat gewisse Vor- und Nachteile. Die „Allergie-Spritze“ kann z. B. nur der Arzt verabreichen, und Sie müssen bei jedem Termin eine halbe Stunde zur Beobachtung in der Praxis bleiben. Die Gefahr gefährlicher Nebenwirkungen – allergischer Reaktionen bis hin zum „anaphylaktischen Schock“ – ist bei der oralen SIT dagegen kaum gegeben. Sie können sie daher meist nach Absprache mit dem Arzt selbstständig zu Hause durchführen. Allerdings müssen Sie das Allergen zuverlässig jeden Tag einnehmen – nur dann wirkt die Therapie auch.

Je früher desto besser. Je jünger der Patient ist und je kürzer seine Allergie besteht, desto besser sind die Erfolgsaussichten einer SIT. Sie ist in der Regel gut verträglich, ihre Wirksamkeit belegt – vor allem bei Pollen-, aber auch z. B. bei Hausstaubmilben- und Insektengift-Allergien. Bei allergischem Asthma gilt: Eine SIT kann die Medikamente, die Sie täglich einnehmen, nicht ersetzen. Sie kann aber bewirken, dass Sie langfristig mildere Beschwerden haben und weniger oder geringer dosierte Medikamente brauchen.

Ausführliche Informationen zum Thema Allergie allgemein und zur SIT im Speziellen finden Sie z. B. auf der Internetseite des Allergieinformationsdienstes:

► www.allergieinformationsdienst.de

Weniger Stress – gut für die Lunge!

„Mir schnürt sich die Kehle zu. Da bleibt mir die Luft weg. Ich habe einen Kloß im Hals.“ – schon diese Redewendungen zeigen, dass die Atmung gewissermaßen der Spiegel der Seele ist. Bei Stress, z. B. wenn wir ängstlich, wütend oder traurig sind, verflacht und beschleunigt sich die Atmung. Diese Reaktion ist normal und von der Natur vorgesehen, damit unser Körper neue und herausfordernde Situationen gut meistern kann. Stress als Dauerzustand führt jedoch dazu, dass die Atmung mit der Zeit unökonomisch wird und allmählich ihren normalen, gesunden Rhythmus verliert.

Teufelskreis Atemnot. Psychische Anspannung kann manchmal sogar Auslöser für einen akuten Asthma-Anfall sein. Das beklemmende Gefühl, zu ersticken, bedeutet für Betroffene wiederum Stress pur – es kommt zu einer regelrechten Aufschaukelung: Die Kurzatmigkeit macht Angst, die Angst verstärkt die Luftnot. Aus dieser Spirale auszusteigen, gelingt nur, wenn Sie „Ihren“ Stress auf Dauer in den Griff bekommen. Die Mühe lohnt: Wer im Trubel gelassen bleibt, hat z. B. auch ein schlagkräftigeres Immunsystem als ein „Nervenbündel“. Die fitte Abwehr hält Krankheitserreger in Schach, so dass Erkältungen oder gar Lungenentzündungen, die die Lunge belasten, schlechte Karten haben. Zugleich sind psychisch stabile Menschen meist auch gesundheitsbewusster. Sie rauchen seltener, bewegen sich mehr, ernähren sich besser und nehmen ihre Medikamente zuverlässiger ein – all dies sind nicht zu unterschätzende Schutzfaktoren für die Atemwege.



Raus aus der Stressfalle. Was also tun, wenn der Druck im Alltag Ihnen sprichwörtlich den Atem nimmt? Die gute Nachricht: Viel Stress lässt sich vermeiden. Ein Patentrezept für ein entspannteres Leben gibt es allerdings nicht. Jeder muss seine eigene Strategie der Stressbewältigung finden – beispielsweise über folgende Wege:

- **Aktiv gegen den Stress.** Der natürlichste Weg, Stresshormone abzubauen, ist Bewegung. Schon ein flotter Spaziergang kann Wunder wirken, um nach Ärger oder Hektik „Dampf abzulassen“ und wieder gelassener zu werden. Bringen Sie sich daher gerade in turbulenten Zeiten regelmäßig in Schwung. Denn körperliche Aktivität und Sport sind nicht nur die besten Stresskiller, sondern zusätzlich Fitnesstraining für Ihre Lunge.
- **Gezielt entspannen.** Ein weiteres bewährtes Mittel für mehr Gelassenheit sind Entspannungstechniken wie Yoga, Tai-Chi oder autogenes Training. Sie helfen Ihnen, wieder bewusst auf Ruhe umzupolen, wenn Sie unter Strom geraten. Entspannung „lernen“ können Sie in speziellen Kursen – die SBK unterstützt Sie dabei: Sie gewährt für qualifizierte Gesundheitskurse zur Prävention einen Zuschuss von 75 % (max. 80,- €).
- **Fit für den Notfall.** Wer weiß, wie er reagieren muss, wird nicht so leicht in Panik verfallen, wenn ein Asthma-Anfall droht. Atemerleichternde Körperhaltungen (z. B. Kutschersitz, Torwartstellung), die Lippenbremse und die Anwendung Ihrer Notfallmedikamente sollten Sie auch unter Anspannung sicher beherrschen. Denn die Routine hilft, den Stressfaktor Atemnot zu entschärfen.
- **Hilfe annehmen.** Wenn die psychischen Belastungen in Ihrem Leben „übermächtig“ werden: Bleiben Sie nicht allein und scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Er kann Sie beraten und Ihnen bei Bedarf professionelle Unterstützungsangebote vermitteln, mit denen Sie seelische Probleme ganz gezielt anpacken und bewältigen können.

Machen Sie den Stress-Test!

Stress und Anspannung kennt jeder von uns – zu Hause oder im Beruf. Wie gestresst Sie wirklich sind, verrät Ihnen der **SBK-Stresslevel-Check**. Damit testen Sie online Ihr persönliches Stressniveau und erhalten erste Hinweise, wie Sie zu einem Leben in Balance finden – z. B. durch gezielte Entspannungsübungen oder weitere Angebote der SBK.

Der SBK-Stresslevel-Check wurde von Experten in Zusammenarbeit mit Professoren auf dem Gebiet der medizinischen Psychologie entwickelt. Der Online-Test ist für Sie kostenfrei, absolut anonym und dauert nur rund 10 Minuten. Im Anschluss daran bekommen Sie eine ausführliche Auswertung zum Downloaden oder Ausdrucken:

► www.sbk.org/stresstest

Asthma-Feriencamps

„Mein Asthma bremst mich nicht!“

Eigenverantwortlich und selbstbewusst mit dem Asthma umgehen? – das geht! Die SBK bietet für Kinder und Jugendliche (5 – 18 Jahre), die an SBK-MedPlus Asthma teilnehmen, kostenfrei einen 14-tägigen Aufenthalt im Asthma-Camp des CJD Asthmazentrums in Berchtesgaden. In der sauberen Luft der Berge lernen die Kids alles Wichtige rund um ihr Asthma: was bei ihnen Atemnot auslösen kann, wie sie ihre Medikamente anwenden, wie sie im Notfall richtig reagieren und was ihre Lungen stark für den Alltag macht. Für Eltern, die ihr Kind (bis 10 Jahre) begleiten, gibt es eine spezielle Elternschulung.

Ferienspaß inklusive. Neben den kindgerechten, spielerischen Schulungseinheiten am Vormittag kommen aber auch die Erholung und die Freizeit nicht zu kurz: Ein abwechslungsreiches Ferienprogramm mit Ausflügen und sportlichen Aktivitäten bietet reichlich Gelegenheit, das neue Wissen zu erproben und mit anderen eine kurzweilige Zeit zu erleben.



Aufatmen und fit werden. Die Kosten für das Camp und die Elternschulung übernimmt die SBK. Sie müssen lediglich die An- und Abreise selbst organisieren und bezahlen. Eine betreute Anreise ist von München, Berlin und Dortmund aus möglich. Bei Fragen und für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Ihren persönlichen Kundenberater oder direkt an das CJD Berchtesgaden:

► **Tel. 0 86 52-60 00 141**

► **sandra.hinterstoisser@cjd.de**

Termine für die Feriencamps 2018*

- **Ostern:** 24.03. – 07.04.2018
- **Sommer:** 11.08. – 25.08.2018

* für Kinder ohne Begleitung + Familiencamp

Kurz berichtet:

Keine Angst vor Wintersport. Ab in die sportliche Winterpause, weil es draußen frostig wird? Nein, sagen die Lungenexperten vom CJD Berchtesgaden. Nur wenn die Atemwege regelmäßig das ganze Jahr über beansprucht werden, steigt ihre Widerstandsfähigkeit. Gerade der Winter bietet reizvolle Möglichkeiten, sich an der frischen Luft zu bewegen. Ob Skifahren, Langlauf oder Schneeschuhwanderung – Wintersport ist auch für Asthmatiker kein Tabu. Wichtig ist allerdings: Wenn die Temperaturen unter -10 °C absinken, ist Vorsicht geboten. Die eisige Luft kann die Lunge zu sehr reizen. Wer bei Frost zu Atemnot neigt, sollte sich daher nicht überbelasten und beim Sport regelmäßig Pausen einlegen. Auch die vorbeugende Gabe des bronchienerweiternden Notfallsprays kann helfen, kältebedingten Atemproblemen vorzubeugen.

(Quelle: Pressemeldung CJD Berchtesgaden, 31.1.2017)

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Asthma-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► **dmp-infobrief@sbk.org**

Die aktuelle digitale Version des Asthma-Infobriefs finden Sie immer hier:

► **www.sbk.org/asthma**

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Eva-Maria Jacob

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

foto lia

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier