


allergikus

Ausgabe 02/2018 

ALLERGIE | HAUT | LUNGE

HAUTPFLEGE IM SOMMER

RENOVIEREN UND BAUEN MIT ALLERGIEN

GENUSSVOLL GLUTENFREI



Ihr Exemplar
zum
Mitnehmen

Foto: iStock.com-momcillog



Allergien während der Schwangerschaft

Seite 7

Foto: iStock.com-sturti



Haarausfall – Ursachen und Behandlung

Seite 20

Foto: iStock.com-pixdeluxe



Schutz vor polymorpher Lichtdermatose

Seite 28

Mit Allergien leben

Renovieren und Bauen mit Allergien	4
Interview mit einem Allergen – eine humoristische Aufarbeitung	6
Allergien während der Schwangerschaft	7

Nahrungsmittelallergien & -intoleranzen

Laktase bei Laktoseintoleranz – was bewirkt sie?	9
Genussvoll glutenfrei	10
Zöliakie – wie macht sie sich bemerkbar?	11

Lunge & Atemwege

Deutscher Lungentag 2018	13
Medizinische Rehabilitation bei Atemwegserkrankungen	14
Schweregrade von COPD	15
Feinstaubbelastung und ihre Auswirkungen auf die Atemwege	17
Asthma und COPD – die neuen Leitlinien	19

Leben mit Hauterkrankungen

Haarausfall – Ursachen und Behandlung	20
Entstauungstherapie bei einem Lymphödem	22
Hilfe beim chronischen Handekzem	24
Hautpflege im Sommer	26
Schutz vor polymorpher Lichtdermatose	28

Kinder & Jugendliche

Eltern-Kind-Kur beantragen und durchführen	29
Berufswahl mit Allergie	31

Service

Welche Pollen sind unterwegs?	33
Webtipp	34
Welt-Urtikaria-Tag 2018	34
Online-Gesundheitsratgeber Allergie, Haut und Lunge	34
<i>allergikus</i> mitgestalten/Impressum/Wissenschaftlicher Beirat	35
<i>allergikus</i> kostenfrei bestellen für Ihre Arztpraxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe	36
Glossar	2

Renovieren und Bauen mit Allergien



Foto: iStock.com-Chris Ryan

Sowohl beim Hausbau als auch beim Renovieren müssen Menschen mit Allergien darauf achten, Baustoffe zu verwenden, die keine oder nur selten Allergien auslösen. Menschen mit Pollen- und Hausstauballergie können vor allem beim Hausbau Vorkehrungen treffen, die allergische Reaktionen mindern. So lässt sich durch die Auswahl des Grundstücks die Allergenbelastung für Betroffene verringern. Wer z. B. von einer Gräserpollenallergie betroffen ist, sollte möglichst in einer Gegend mit wenigen Wiesen und Feldern bauen, Menschen mit einer Baumpollenallergie sollten den Kauf von Grundstücken in der Nähe von bewaldeten Gegenden von vornherein ausschließen. Zudem lässt sich eine Lüftungsanlage in ein neues Haus einbauen, die einen Großteil der Pollen aus der Luft filtert.

Obwohl es beim Neubau eines Hauses oder einer Wohnung einfacher ist, die Allergenbelastung in den Innenräumen zu reduzieren, können Menschen mit Allergien auch beim Renovieren einiges dafür tun, dass die Wohnung möglichst allergenarm bleibt bzw. wird. Wer selbst renoviert, sollte einige Vorkehrungen treffen, um sich bei der Arbeit möglichst wenig potenziellen Allergenen auszusetzen. Nicht nur für Menschen mit Hausstauballergie ist es z. B. sinnvoll, eine Atemmaske zu tragen. Denn bei Renovierungsarbeiten ist die Raumluft stets stark mit Staub belastet.

Maßnahmen an Allergie anpassen

Vollkommen allergenfrei zu bauen oder zu renovieren ist nahezu unmöglich, denn theoretisch können fast alle Stoffe Allergien auslösen. Jedoch ist es beim Haus- oder Wohnungsbau wichtig, allergiereduzierende Maßnahmen an bereits bestehende Allergien anzupassen. Das bedeutet z. B. für Menschen mit Hausstauballergie die Heiztechnik so auszuwählen, dass die Heizung möglichst wenig

Staub aufwirbelt. Eine Flächenheizung – eine Fußboden- oder Wandheizung – ist für sie besonders günstig. Auch bei einer Altbausanierung ist es möglich, eine Flächenheizung nachträglich einbauen zu lassen, die als Fußbodenheizung mit einem für Betroffene günstigen Fußbodenbelag (z. B. Fliesen, Parkett, Laminat) kombiniert werden kann. Der Einbau einer zentralen Staubsauganlage kann ebenfalls sinnvoll sein. Eine solche Anlage sammelt den Hausstaub zentral und bläst die hausstaubbelastete Luft nach draußen.

Materialien sorgfältig auswählen

Sowohl beim Hausbau als auch bei einer Renovierung sollten Baumaterialien sorgfältig ausgesucht werden. So sind Häuser in Fertigbauweise i. d. R. für Menschen mit Allergien weniger geeignet. Denn in Fertigbauteilen werden u. U. Materialien verwendet, die Allergene (z. B. Kleb- oder Konservierungsstoffe) enthalten können. Auch Holz als hauptsächlicher Baustoff ist weniger geeignet, da in vielen Fällen potenziell Allergen wirkende Holzschutz-

Medizinische Rehabilitation bei Atemwegserkrankungen

Bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma oder COPD kann es sinnvoll sein, eine medizinische Rehabilitation zu beantragen. Eine Rehabilitation ist vor allem dann angezeigt, wenn mit ihrer Hilfe Krankheitsfolgen abgemildert oder behoben werden können, die Patienten so stark beeinträchtigen, dass sie ihrer beruflichen Tätigkeit nicht mehr nachkommen können oder in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Der behandelnde Arzt muss die Notwendigkeit einer medizinischen Reha bestätigen.



Foto: iStock.com-OJO Images

Ist die Reha notwendig, um die Berufs- oder Arbeitsfähigkeit des Patienten wiederherzustellen, ist i. d. R. die gesetzliche Rentenversicherung der Kostenträger. Das bedeutet: Der Reha-Antrag muss bei der Rentenversicherung gestellt werden. Bei Patienten, die nicht oder nicht länger berufstätig sind, übernimmt in den meisten Fällen die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten für eine Reha. Sollte der Antrag an den falschen Kostenträger gerichtet sein, ist das kein Problem. Die Institution, an die der Antrag gegangen ist, ist verpflichtet, den Antrag an den wahrscheinlich nächsten Kostenträger weiterzuleiten. Allerdings kann sich dadurch der Beginn der Reha verzögern.

Wann hat ein Reha-Antrag den größten Erfolg?

Bei Atemwegserkrankungen bestehen in vielen Fällen gute Aussichten, dass eine Reha bewilligt wird. So ist nach einem Klinikaufenthalt oft eine sog. Anschlussrehabilita-

tion (AHB) sinnvoll, um die im Krankenhaus begonnene Behandlung weiterzuführen. Auch wenn die ambulante Behandlung nicht ausreicht, um die Krankheit in den Griff zu bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass eine medizinische Reha bewilligt wird. Das Gleiche gilt, sollte ohne die Reha das Risiko der Pflegebedürftigkeit bestehen oder vor Ort nicht alle notwendigen Behandlungen durchgeführt werden können, um eine Linderung der Beschwerden zu bewirken. Auch das Argument, dass eine Besserung der Erkrankung durch einen Ortswechsel (z. B. einem Aufenthalt am Meer) begünstigt wird, kann maßgeblich für den Erfolg des Reha-Antrags sein. Doch nicht nur die Erkrankung selbst, sondern auch ihre psychischen Folgen (z. B. eine Depression) können eine Reha notwendig machen.

Im Reha-Antrag sollten bereits alle Argumente aufgezählt werden, die für eine Reha sprechen. Diese sollte auch der behandelnde Arzt bescheinigen. Falls der Kostenträger den Reha-Antrag ablehnt, besteht innerhalb von vier Wo-

Schutz vor polymorpher Lichtdermatose

Die polymorphe Lichtdermatose, umgangssprachlich als Sonnenallergie bezeichnet, tritt i. d. R. auf, wenn die Haut des Körpers erstmals nach längerer Zeit wieder der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Insbesondere an Hautstellen wie dem Dekolleté oder den Innenseiten der Arme entwickeln sich als Reaktion auf die UV-Strahlung Rötungen, Pusteln und Bläschen, die z. T. stark jucken. Hat sich der Körper im Verlauf des Frühlings oder Sommers an die Sonneneinstrahlung gewöhnt, treten die Beschwerden nicht mehr oder nur noch in abgeschwächter Form auf.



Foto: iStock.com-pixdeluxe

Die Ursachen der polymorphen Lichtdermatose sind bislang nicht vollständig geklärt, auch nicht, ob es sich um eine allergische Reaktion handelt. Sicher ist jedoch, dass die Beschwerden sich in den meisten Fällen nach wenigen Tagen zurückbilden, ist die Haut nicht länger der Sonne ausgesetzt.

Hilfe bei polymorpher Lichtdermatose

Die wichtigste Maßnahme, damit sich Beschwerden bei polymorpher Lichtdermatose zurückbilden, besteht darin, die Sonneneinstrahlung zunächst zu meiden. Das bedeutet z. B., selbst bei hohen Temperaturen langärmelige, lockere Kleidung zu tragen, die nur wenig ausgeschnitten ist. Auch eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist bei Aufenthalt im Freien zu empfehlen.

Wird der Juckreiz zu stark, können Antihistaminika helfen. Bei starken Hautveränderungen sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen, der z. B. eine glukokortikoidhaltige Creme verordnen kann, die u. a. Entzündungen und Hautveränderungen entgegengewirkt.

Ganz allmählich lässt sich die Haut nach Abklingen der Symptome wieder an die Sonne gewöhnen. Wichtig ist

hierbei, auf einen Sonnenschutz zu achten, der dem jeweiligen Hauttyp angepasst ist, um ein erneutes Auftreten der polymorphen Lichtdermatose zu vermeiden. Das bedeutet etwa, dass hellere Hauttypen eine Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (30 bis 50) verwenden sollten.

Beschwerden vorbeugen

Beschwerden der polymorphen Lichtdermatose klingen zwar nach Gewöhnung der Haut an die Sonne allmählich ab, allerdings treten sie in den Folgejahren i. d. R. wieder auf, wird die Haut erstmals wieder der Sonne ausgesetzt.

Zur Vorbeugung ist es deshalb sinnvoll, den Körper im Frühjahr ganz allmählich an die Sonne zu gewöhnen, schon bei den ersten Sonnenstrahlen eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor zu verwenden und die im Vorjahr besonders betroffenen Hautstellen noch nicht sofort der direkten Sonneneinstrahlung auszusetzen. Betroffene, die unter einer starken wiederkehrenden Lichtdermatose leiden, können sich u. U. beim Hautarzt mit allmählich ansteigenden Dosen UV-Lichts bestrahlen lassen, um die Haut vor den ersten warmen Tagen an die steigende Sonnenintensität zu gewöhnen. ■

allergikus mitgestalten

Sie möchten Ihre Gruppe vorstellen?

Sie möchten Termine bekannt geben?

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 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

Mediengruppe

Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach

E-Mail: info@gfmk.de

Tel.: 02202 18898-0

Fax: 02202 18898-19

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT

Prof. Dr. med. Werner Aberer, Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie Graz

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

Prof. Dr. oec. troph. Maria-Elisabeth Herrmann,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Sektion Niedersachsen

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

Prof. Dr. med. Ralph Mösges, Köln

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

IMPRESSUM

Herausgeber & Verlag:

GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach



Tel.: 02202 18898-0

Fax: 02202 18898-19

www.gfmk.de

E-Mail: info@gfmk.de

Redaktion:

Holger F. Caspari (V. i. S. d. P.)

Claudia Laschinski

(Leitende Redakteurin)

Lisa Benz

Simone Harland (Schriftführerin)

Anzeigenleitung:

Maren Jäger

Tel.: 02202 18898-24



Gestaltung:

renierkens kommunikations-design, Köln
www.renierkens.de

Druck:

Rasch Druckerei und Verlag
GmbH & Co. KG, Bramsche

Titelfoto:

iStock.com-Tom Merton

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.

allergikus kostenfrei bestellen für Ihre Arztpraxis, Klinik oder Selbsthilfegruppe



- Telefon: 02202 18898-0
- E-Mail: magazine@gfmk.de
- Internet: www.gfmk.de
- Post: GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach



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

Information für Patienten

Wenn Sie dieses Magazin gerne regelmäßig 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 Selbsthilfegruppen kostenfrei.

(Institution: Name der Arztpraxis/Klinik/SHG)



(Zusatz, z. B. Abteilung)

(Straße, Hausnummer)

(PLZ, Ort)

(Name des Ansprechpartners/der Ansprechpartnerin)

(Telefonnummer)

(Homepage)

Mit dieser Bestellung gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein. Es entstehen für Sie **keine** Kosten. I. d. R. werden jeweils ca. 50 Exemplare geliefert. Aufgrund der begrenzten Auflage kann eine Zuteilung 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 schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail abbestellen. Bitte sehen Sie von unfreien Rücksendungen ab.

Antwort

GFMK GmbH & Co. KG
Mediengruppe
Zum Scheider Feld 20
51467 Bergisch Gladbach