

Patienten – Ratgeber zur Atopie (Neurodermitis u.a.)

Atopie mit ihren Erscheinungsformen auf der Haut als Neurodermitis, als allergische Nasenschleimhaut- und Bronchialentzündung und als allergische Bindehautentzündung beruht auf einer Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers, deren Ursache vermutlich in der Erbmasse lokalisiert ist und die aus diesem Grunde nicht direkt behoben werden kann. Sie wird unregelmäßig erblich weitergegeben und liegt in unterschiedlichsten Ausprägungen vor. Die Überempfindlichkeitsreaktion äußert sich in Symptomen, für die es Auslöser und Verstärker gibt. Diese werden im Folgenden beschrieben, denn nur über sie bekommt man das Krankheitsbild in den Griff. Die Atopie ist in aller Regel ungefährlich, kann aber durch ihre Symptome den Patienten stark belästigen und in Mitleidenschaft ziehen. Trotz fehlender Kausaltherapie hat man gute Möglichkeiten, die Symptome dieser Gesundheitsstörung nicht auftreten zu lassen. Damit ist die Krankheit zwar nicht beseitigt, aber sie ist im günstigen Fall weder sicht- noch fühlbar.

Die Hauptsymptome der Atopie sind:

Juckreiz, Trockenheit, Schwellungen und Rötungen der Haut, Augenjucken, geschwollene Nasenschleimhäute, Verengung der Bronchien mit trockenem Husten, gelegentlich erhöhte Temperatur u.a. *Die Symptome der Atopie werden durch von außen kommende Stoffe erzeugt / verstärkt.* Auch psychische Faktoren spielen eine Rolle.

Die nicht-medikamentöse Behandlung richtet sich darauf,

- diese von außen kommenden Stoffe nicht an den Körper heranzulassen und
- das seelische Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen.

Im Bilde kann man sich die Atopie und die Ausprägung ihrer Symptome wie einen schlafenden Hund vorstellen, der, wenn er nicht durch die Symptomauslöser gereizt wird, niemanden stört. Man muß also alles daran setzen, den „schlafenden Hund“ sorgfältig zu beobachten und nicht zu wecken. Interessant und sehr wichtig ist dabei, daß dieser „Hund“ kleinere Tritte und Störungen durchaus verträgt ohne aufzuwachen. Das heißt, man kann von den – unten aufgeführten – Symptomauslösern durchaus den einen und anderen zuführen und fälschlich glauben, sie würden problemlos vertragen, weil keine Symptome der Atopie auftreten. In diesen Fällen wird der „Hund“ aber unerschwellig in leichteren und noch leichteren Schlaf versetzt und schließlich genügt nur noch ein – sonst unbedeutender – Auslöser, den Hund aufstehen zu lassen. Im Bild treten mit dem Aufstehen des Hundes die Symptome wie Hautjucken, Husten, Schleimhautschwellungen usw. auf oder verstärken sich. Anders ausgedrückt: Man muss darauf achten, dass zugeführte Symptomauslöser *in ihrer Summe* eine bestimmte „Weckschwelle“ nicht übersteigen dürfen.

Ein Fallbeispiel für den „schlafenden Hund“ finden Sie am Ende des Artikels.

Die Symptomauslöser, deren Kontakt der Patient vermeiden soll, sind schwerpunktmäßig

- Bestimmte Schwebeteilchen in der Luft und bestimmte Aerosole (z.B. Stäube und Aromen),
- Kontaktstoffe auf der Haut und
- Lebensmittelbestandteile.

Jeder Patient hat sein eigenes Spektrum Symptomauslöser, wobei die gängigsten Symptomauslöser vielen Patienten gemeinsam sind (z.B. Katzenhaare, Vogelfederstäube).

Wie findet man als Patient die eigenen Symptomauslöser, die die Beschwerden hervorrufen oder verstärken? Die effektivste – gleichwohl bei Fachleuten und Patienten wenig verbreitete – Methode ist die genaue Beobachtung der Umgebung und der vom Körper aufgenommenen oder kontaktierten Stoffe, worauf noch eingegangen wird.

Bei der Suche helfen Blutteste, die einige Symptomauslöser als für den Patienten wirksam zeigen können. Trotz eines hohen technischen Standards wird die Aussagekraft dieser Blutteste in der Regel überschätzt. So sind sie beispielsweise nur dann aussagefähig, wenn sie positiv sind, also das Vorliegen einer Überempfindlichkeit auf einen Stoff anzeigen. Fallen Blutteste dagegen unauffällig aus, so ist das Vorliegen einer Atopie und die Empfindlichkeit auf Symptomauslöser damit keineswegs ausgeschlossen. In diesen Fällen muss allein mittels Beobachtung weiter gesucht werden. Egal, ob per Labortest oder durch die Beobachtung – man muss wissen, wer die hauptsächlichen Symptomauslöser sein können und wo sie sich in Hinsicht auf den konkreten Patienten befinden. Dazu ist gelegentlich „kriminalistischer Spürsinn“ gefragt.

Zur Beruhigung, bevor Sie weiterlesen:

Bei den meisten Patienten liegt eine Empfindlichkeit nur gegen einige Symptomauslöser vor, nicht gegen alle. Das Folgende ist also zum größten Teil für den konkreten Patienten irrelevant – leider aber weiß man nicht vorher, was aus dem folgend Aufgeführten für ihn von Belang ist und was nicht.

Man kann willkürlich fünf Gebiete bezeichnen, in denen die Symptomauslöser zu finden sind:

1. **In der Flora** (Pflanzenbestand der Natur):

Das sind Baum-, Strauch-, Gräser- und Getreidepollen sowie Blütenstäube und Aromen von Blumen und sonstigen Pflanzen sowie Harz von Nadelbäumen.

2. In tierischen Stoffen

Hierzu zählen insbesondere Haare und Schuppen von Katzen, Hunden, Pferden und den sonstigen Haustieren. Auch Vogelfedern, Felle und deren feine Flusen und ganz besonders Federkissen und Daunendecken etc. gehören zu den aktivsten Symptomauslösern. Weiterhin Fischfutter und (Hausstaub-)Milben.

3. Im Pilzbestand

In erster Linie sind Schimmelpilze ein oft hartnäckiges Problem. Sie kommen in falsch gelüfteten / beheizten und damit feuchten Räumen, Badezimmern, Kellern usw. vor. Man kann Pilzbefall in den meisten Fällen sehen oder aus dem moderigen Geruch vermuten.

4. In der Luft (Aerosole und Schwebeteilchen) Der Staub in der Luft dürfte das größte Kontingent der Symptomauslöser stellen. Deshalb sollte – nur halb im Scherz gesagt – in allen Wohnungen von Patienten

mit Atopie gut sichtbar im Flur ein Schild angeschraubt werden mit dem Text: „**Kampf dem Staub!**“. Sämtliche Stäube, Hausstaub, Holzstaub, Steinwoll-, Dämmmaterialstaub und Staub in Kraftfahrzeugen, sind wichtig. Hinzu kommen Ausdünstungen und chemische Substanzen, auf die eine unterschiedliche Empfindlichkeit vorzuliegen pflegt. Im Vordergrund stehen Holzbearbeitungsmittel (Formaldehyd, Konservierungsstoffe etc.) von Möbeln und Verkleidungen, ausdünstende Lacke, Farben, Nitro- und andere Verdünnungen und Chemikalien sowie fast alle Arten von Spray und sonstiger Aerosolbildung. Hier sind besonders die gefährlichen Leder- und Textil-Imprägniersprays zu nennen, von denen der Patient noch nicht einmal Spuren einatmen sollte.

5. In Lebensmitteln

Auch in ihnen sind zahlreiche Symptomauslöser enthalten, z.B. in:

Rohen Möhren, Linsen, Nüssen, Mandeln und Zitrusfrüchten (Schalen-konservierung), allen Lebensmittelfarb- und Konservierungsstoffen, Curry, verschiedenen Speisepilzen, gelegentlich in Fischen, sehr selten in Kuhmilch. Alles mit Chemikalien „gespritzte“ Obst und Gemüse sowie Antikeimungsmittel bei Kartoffeln sind verdächtig. Die unbehandelte Kartoffel selbst gilt nicht als Symptomauslöser.

Um zu vermeiden, daß der Körper mit den Stoffen, die die Symptome der Atopie auslösen oder verschlechtern, in Berührung kommt, sollte man drei „Aufnahmesystemen“ des Körpers besondere Aufmerksamkeit widmen:

I. Der Haut

Sie ist durch Externa (Cremes, Lotiones, Salben) vor Austrocknung zu schützen (s.u.) und darf nur mit Stoffen in Kontakt kommen, die einwandfrei verträglich sind. Als Faustregel kann gelten, dass Kosmetika, Parfums, Rasierwässer, Badezusätze und sonstige Duftspender überhaupt nicht verwendet werden.

Weiterhin ist grundsätzlich alles das falsch auf der Haut, was sie mit längerem Brennen oder Zunahme des Juckreizes beantwortet – das gilt einschließlich der vom Arzt verschriebenen Salben und Externa. Chloriertes Wasser von Schwimmbädern etc. ist unzutraglich.

Folgende Einzelheiten sind für die Haut wichtig:

Langes Baden und *langer* Aufenthalt im Wasser sind nachteilig. Seife sollte überhaupt nicht oder – ausnahmsweise – sehr sparsam verwendet werden. Stattdessen nimmt man – so wenig wie eben möglich – milde, hautschonende Syndets. Beim – höchstens 1-2 mal pro Woche erlaubten – Haarewaschen sollte nur minimaler Schaum entstehen. Sonst wirkt zu viel Waschkraft entfettend auf die Kopfhaut ein. Die Haut sollte nie zum Abtrocknen „gerubbelt“,

sondern stets nur ausgiebig getupft werden. Hierzu sind Baumwoll-oder Leinentücher zu verwenden, die möglichst ohne Enzyme in der Waschmaschine gewaschen und ohne Weichspülerzugabe gespült worden sind. Anschließend ist die Haut einzucremen / einzufetten. Nivea-Creme in der blauen Dose ist ein probates Mittel; für trockenere Stellen eignet sich Neribas Fettsalbe. Aber auch andere Externa sind gut verträglich – welche es sind, das muss jeder Patient selbst herausfinden. Wird eine pflegende Salbe oder ein anderes Externum gut vertragen, sollte man bei ihm bleiben und es nicht ohne wichtigen Grund wechseln. Wenig verschmutzte Hautstellen (Gesicht) sollte man in der Routine nicht mit Wasser und Syndets reinigen, sondern mit reinem Olivenöl abölen. Hierzu verwendet man Olivenöl erster Pressung, das frei von chemischen Resten („Perchlorethylen“) sein muß.

Im Zweifelsfall kauft man das Öl in der Apotheke unter ausdrücklichem Hinweis, daß es den Anforderungen des Deutschen Apothekenbuches (DAB) genügen muß (Etikett prüfen). Das Öl wird nicht auf irgendein Material, sondern auf ein weiches Baby-Einmaltuch oder Papiertaschentuch aufgetragen. Mit diesem wird die Haut milde abgestrichen. Eine Nachbehandlung ist nicht erforderlich. Falls der natürliche Olivengeruch stört, kann man das Abölen auf den Abend verlegen.

Als WC-Papier (bei Perianalbeteiligung) ist ausschließlich ein Produkt aus 100% neuer Zellulose zu verwenden. Keinesfalls Recycling-WC-Papier.

Diese Hautpflege ist ständig durchzuführen, auch in beschwerdearmen Intervallen. Das wird oft vergessen und erleichtert die Wiederkehr oder Verstärkung der Symptome.

Kleidung, die mit der Haut in Berührung kommt, muss sehr kritisch geprüft werden. Verträglich ist in der Regel Baumwolle. Auf jeden Fall zu vermeiden ist *sämtliche* Wolle tierischer Herkunft: Also Schurwolle, Angora, Kaschmir und – ganz besonders – Mohair. Diese Wollsorten sollten am Besten gar nicht in der Wohnung vorhanden sein (Schwebeteilchen). Kleidungsstücke aus Kunststoffen sind zu vermeiden, da sie die Schweißbildung fördern und die Atmung der Haut behindern können. Gummizüge in der Unterwäsche und Metallknöpfe in Hosen können durch Abgabe chemischer Stoffe lokale Reizerscheinungen hervorrufen.

Der Patient sollte starkes Schwitzen vermeiden und weit geschnittene, gut belüftende Kleidung tragen.

Für die Kleidungswäsche gilt folgendes:

Als Waschmittel sind – wenn eben möglich – Produkte ohne Enzyme zu verwenden. Sind sie nicht verfügbar, sollten die Etiketten geprüft und ein Waschmittel mit möglichst geringem Enzymgehalt verwendet werden. Die Waschmitteldosis enzymhaltiger Waschmittel ist auf ein Drittel der empfohlenen Menge zu reduzieren. Gegebenenfalls ist die Wascht Temperatur zu erhöhen. *Nachspüler, Weichspüler und Wäschestärke sind strikt verboten!*

(Notiz: Enzyme in Waschmitteln kann man sich als kleine Zangen vorstellen, die Eiweißflecken aufknacken. Leider bleiben Enzyme auch nach gründlichstem Klarspülen in den Textilien hängen und „knabbern“ beim Tragen die Haut an, was diese mit Juckreiz beantwortet).

Gegen Sonneneinstrahlung sollte man sich durch Aufenthalt im Schatten und das Tragen leichter Baumwollkleidung schützen. Wo dieses nicht möglich ist (Kinder, Urlaub) sollte eine Sonnenschutz-Lotion mit hohem Filterfaktor (50 und höher) genommen werden. Auch hier ist große Sorgfalt angebracht: Die Mittel enthalten chemische Substanzen und können die Hautsymptome verschlechtern. Es empfiehlt sich, zunächst einmal eine Versuchsstelle mit der Sonnenschutz-Lotion zu behandeln und das Ergebnis zu

beobachten. Wenigen Patienten nützt übrigens die Sonne und bessert bei ihnen sogar die Atopie-Symptome. Für diese Leute gelten die Ausführungen zum Thema „Sonne“ nur eingeschränkt, in dem Sinne, Übertreibungen zu vermeiden.

II. Den Luft-und Atemwegen:

Die Lunge ist Hauptaufnehmer von Symptomauslösern: Sie hat über 70 Quadratmeter lufthaltige innere Bläschenoberfläche. Man kann sich leicht vorstellen, wieviel Staub und Aerosol auf 70 Quadratmetern Platz finden.

Bei Lungen und Atemwegen sind die Hauptsymptome – neben begleitendem Augenjucken – häufiges Niesen, wässriger Schnupfen, geschwollene Nase, Kratzen im Hals und trockener, in der Fachsprache obstruktiv bedingter, Husten, besonders beim Zubettgehen und nachts. Auslöser sind in erster Linie eingeatmete Teilchen, also: Stäube, Schwebeteilchen und chemische Substanzen in der Luft. Die Quellen dafür müssen entweder beseitigt oder der Kontakt mit ihnen muss durch Ortswechsel vermieden werden. **Notiz: In allen Räumen und Fahrzeugen, in denen Patienten mit Atopie leben oder fahren, herrscht absolutes Rauchverbot, auch in Abwesenheit der Patienten.** Das Rauchverbot gilt auch für die Patienten selbst.

Noch einige Hinweise:

Pflanzen und deren Blumenerde/Hydrokultur müssen – zumindest aus dem Schlafzimmer – entfernt und im übrigen darauf beobachtet werden, ob sie die Symptome des Patienten verstärken. Einfachster, aber nicht immer verlässlicher Test: An Blütenpflanzen schnuppern und beobachten, ob Niesreiz oder Nasenschwellung auftreten oder zunehmen. Im Zweifelsfall sollte man auf Symptomauslösung der Atopie verdächtige Pflanzen für einen Monat aus der Wohnung bringen und beobachten, ob Besserung der Symptome eintritt. Alle Haustiere sind grundsätzlich als Symptomauslöser verdächtig. Das gilt auch für Fische, deren Futter ein starker Symptomauslöser zu sein pflegt. *Katzen und Vögel* sind so gut wie immer Symptomauslöser und -verstärker und sollten auf keinen Fall in der Wohnung von Patienten mit Atopie gehalten werden.

Gleichfalls sollte vom Reiten Abstand genommen werden, da sowohl die Pferdehaare und schuppen als auch die Stroh- und Staubpartikel in den Pferdeställen unzutraglich sind. Auch wenn sie scheinbar vertragen werden, rücken sie den Schlaf des oben genannten Hundes in Richtung Aufwachphase.

Aus der Wohnung selbst sollten möglichst alle „Staubfänger“ – also dicke Vorhänge, Plüschsofas und -sessel sowie flauschige Teppiche (Berber, Wolle) entfernt werden. Kurzfasrige Kunststoffteppiche sind erlaubt. **Ein hochwirksamer Staubsauger ist das wichtigste Utensil jedes Haushaltes, in dem Patienten mit Atopie leben.**

Der Staubsauger muß mindestens 2 Filter aufweisen (Beutel und Feinstfilter) und muss Pollen zurückhalten können. Beutellose Staubsauger (Zyklonenprinzip) erreichen den geforderten Standard noch nicht. Alle anderen Staubsauger sind ungeeignet.

Das Staubsaugen sollte mindestens 3x wöchentlich mit voller Saugkraft des Gerätes erfolgen. Die Beutel sollten bereits bei halber Füllung ausgetauscht werden, die Feinstfilter nach Vorschrift. Nach dem Staubsaugen sollten „alle erreichbaren Fenster“ gleichzeitig geöffnet und für mehrere Minuten eine vollständige Durchlüftung der Wohnung zwecks Herauswehens der unvermeidlich aufgewirbelten Stäube durchgeführt werden. Es genügt also nicht, ein Fenster lange zu

öffnen, sondern es sollten möglichst viele Fenster gleichzeitig geöffnet sein. Mit chemischen Stoffen (Teppichreinigungsmitteln) sollte nicht gearbeitet werden. Das Staubwischen sollte ausschließlich mit einem *feuchten* Leder oder Tuch, nicht mit trockenen Staubtüchern, erfolgen, auch nicht mit sog. antistatischen. Speziell Heizkörper müssen gründlich und regelmäßig abgesaugt werden, da der Staub durch sie mit der erwärmten Luft von unten nach oben transportiert wird und anschließend wieder „abregnet“.

Schrankoberseiten müssen als Staubfänger schlechthin angesehen und reingehalten werden.

Betten und Zudecken müssen sehr kritisch geprüft werden: Hier muss *überall und ausschließlich* glattes Leinen und Baumwolle für die Bezüge und synthetisches Material für die Inlets verwendet werden.

Es dürfen *keinerlei* tierische Materialien wie Rosshaarmatratzen-, Schafsfell-auflagen, Daunen-oder andere Federbetten oder -Kopfkissen im Schlafzimmer sein, auch nicht in einem anderen Bett.

Matratzen sollten einteilig sein und keine Stepp-Knöpfe aufweisen. Am besten geeignet sind Schaumstoffmatratzen mit Baumwoll-oder Leinenüberzug (kein Frottee, da zu große Aufnahmefläche für Milben und Partikel). Besonderes Augenmerk ist auf die Bettkästen und Räume unter den Matratzen zu richten, da sie große, unauffällige aber hochaktive Staubreservoirs und -verteiler darstellen: Mit jeder Bewegung im Bett wird ein Luftdruck auf den darunter liegenden Raum ausgeübt und der Staub herausgeweht. Matratzen müssen entfernbar sein und ihre Auflagerahmen angehoben werden können, so dass man mit dem Staubsauger die Bettkästen innen aussaugen kann. Auch um das Bett herum muss der Staub leicht entfernt werden können. Daher soll das Bett nicht bündig an der Wand stehen. Die Matratzen selbst müssen ein-bis zweiwöchentlich mit dem Staubsauger abgesaugt werden.

Vor dem Waschen werden im Freien die Bettbezüge von innen nach außen gewendet, so daß etwa angefallene Staubteilchen herausgewaschen werden können.

Wenn Kinder sogenannte „Kuscheltiere“ mit ins Bett nehmen, so muß auch hier sorgfältig auf Milben, Staub, etwaige Tier-Wolle und Verschmutzung geachtet werden.

III. Dem Magen-Darm – Trakt und der Ernährung:

Symptomauslöser in den Lebensmitteln zu finden, ist nicht immer einfach. Man sollte zunächst die bereits unter Punkt D. genannten „Hauptvertreter“ der Symptomauslöser vermeiden, auch für den Fall, dass sie vordergründig vertragen würden. Das lässt sich mit dem „schlafenden Hund“ begründen.

Zunächst nimmt man Nahrungsmittel zu sich, die in der Vergangenheit vermutlich vertragen wurden. Anschließend wird unter Beobachtung das Nahrungsmittelangebot langsam erweitert. „Vollwertnahrung“ ist häufig Symptomauslöser und keineswegs unverdächtig, was im Werberummel für die Produkte meistens untergeht. Milch und Milchprodukte sind gelegentlich einmal ungünstig, keineswegs aber in dem Ausmaß, wie oft verbreitet wird. Man sollte – speziell bei Kleinkindern – nicht pauschal die Kuhmilch anschuldigen, sondern 1,5 %-ige Kuhmilch verwenden, und beobachten, ob sie tatsächlich nicht vertragen wird. Vollfette Milch sollte gemieden werden, da die externen Begleitsubstanzen vorwiegend im Milchlipp gebunden sind.

Die Suche nach den Symptomauslösern muss nur in schweren Fällen mit einer völlig allergenarmen Kost beginnen um nach allmählicher Zugabe weiterer Nahrungsmittelbestandteile herauszufinden,

worauf der Körper reagiert. Spezielle Kliniken führen diese Methode für Problempatienten durch.

Als Regel kann gelten, dass der Patient das essen und trinken soll, was er in der Vergangenheit vertragen hat und Neues genau beobachten muss.

Zum Schluss:

Wenn sich die Atopie-Symptome einmal verstärken, sollte der Patient am Besten sogleich aufschreiben, mit welchen Substanzen er in den letzten 24 Stunden Kontakt hatte, was er gegessen und getrunken und was er eingeatmet hat. Auch psychische und körperliche (Sport) Belastungsfaktoren sollten notiert werden. Die Aufzeichnungen sollten für die spätere Auswertung aufbewahrt werden. Aus Mehrfachnennungen lässt sich dann recht zuverlässig auf Symptomauslöser schließen. Psychischer Stress kann ein sehr starker Symptomauslöser sein und sollte gegfs. einer Therapie zugeführt werden.

Dieses Merkblatt kann selbstverständlich nur Grundzüge schildern. Jeder Patient ist anders und es ist möglich, dass für Einzelne manches Genannte nicht zutrifft. An den Therapieprinzipien „Beobachten, Herausfinden und Vermeiden der Symptomauslöser“ ändert sich dadurch aber nichts.

Hier ein Fallbeispiel zum „schlafenden Hund“ und der Atopie:

Ein Patient mit Atopie-Bereitschaft (in der Fachsprache Diathese genannt) ist lange Zeit ohne Symptome. Oft weiß er gar nicht mehr, dass er als Kleinkind atopische Symptome (Milchschorf z.B.) hatte und hat die Krankheit komplett vergessen. Sie ist in seinem genetischen Material aber noch gespeichert. Diesen Zustand der nicht bemerkbaren Krankheit setzt man im folgenden Bild mit einem eingeschlafenen Hund gleich. Den bemerkt auch niemand, aber er ist genau so im Raum, wie die Atopie im Körper dieses Patienten.

Nun schafft sich dieser Patient eines Tages eine Katze an. Katzen sind „gefürchtete“ Symptomauslöser und –verstärker der Atopie. Der Patient bekommt von der Katze in seinen Räumen aber keine Atopie-Symptome. Jeder würde glauben, die Katze mache ihm nichts aus. Dem ist aber nicht so. Die Katze aktiviert in dem Patienten – noch unbemerkt – eine körperliche Abwehr, so ähnlich wie eine beginnende Allergie. Im Bild mit dem Hund gesprochen wäre jetzt jemand in den Raum gekommen und hätte dem schlafenden Hund einen deutlichen Tritt versetzt. Davon wird der Hund zwar nicht wach, aber sein Schlaf ist nur noch oberflächlich.

Nunmehr kauft sich der Patient – es ist Winter – eine neue Daunenfedern-Zudecke für das Bett. Daunenfederstäubchen sind -auf der Haut und eingeatmet -ein sehr wirksamer Symptomauslöser und -verstärker für die Atopie. Noch merkt der Patient nicht viel und glaubt, auch die Zudecke werde von ihm vertragen. Dem ist aber nicht so: Sein Körper bildet unterschwellig die Abwehr auch gegen die Daunenfedern, das Immunsystem wird also „wacher“ gegenüber den Einfüssen von außen. Im Bild gesprochen, erhält der Hund nochmals einen Tritt und schläft nur noch ganz leicht.

Jetzt wird es interessant: Damit sich die Atopie beim Patienten mit Symptomen wie Juckreiz, Hautausschlag, Husten usw. bemerkbar macht, bedarf es nur noch eines kleinen Reizes. Zum Beispiel isst der Patient jetzt ein Tütchen Haselnüsse und schon gehen die Symptome los. Im Bild hat der Hund nur noch einen unbedeutenden kleinen Reiz bekommen – ist jetzt wach, steht auf und bellt.

Das Problem beim Patienten fängt erst an: Ähnlich wie der Hund jetzt auf jede weitere, noch so kleine Störung losgeht, die ihn im Schlaf überhaupt nicht gestört hatte, reagiert der Atopiepatient auf einmal auf viele Stoffe, die ihm zuvor gar nichts ausgemacht haben. Dann heißt es immer: „Das verstehe ich nicht.“

Ich habe das doch bisher immer vertragen“. Die Erklärung dafür liegt in der Summation der Symptomauslöser und –verstärker, also dass vieles zusammenkam.

In den Monaten vorher hatte unser Beispiel-Patient keine Katze und kein Federbett und damit erheblich weniger Reize für sein Immunsystem, in Richtung Atopie zu reagieren. Da konnte er die Haselnüsse noch vertragen, vielleicht mit ganz leichten Symptomen.

Das Beispiel macht klar, wie man therapeutisch vorgehen muss: Das Geschehen rückwärts ablaufen lassen, einen Atopieauslöser nach dem anderen aufspüren und weglassen, damit der „Hund“ sich wieder schlafen legt. Das ist einfacher gesagt als getan, aber so ist es.

Dieser Ratgeber ist herunterladbar bei:

- neuro-ekzem.de oder
- <https://Atopieweb.wordpress.com/>

Verfasser: Dr. med. Ludger Beyerle, Facharzt für Innere Medizin und Flugmedizin,
Mülheim an der Ruhr