



# Weltgesundheitstag

2003: Gesunde Umwelt – gesunde Kinder

## Kontakt für weitere Informationen

„pina“ e. V.  
Klinik für Pädiatrie mit Schwerpunkt  
Pneumologie/ Immunologie  
Sieglinde Meyer  
Charité  
Augustenburger Platz 1  
13353 Berlin  
Fax: 0 30/450 566 943  
Helpline für Ratsuchende: 0 18 05/74 62 33  
(werktags von 9:00 bis 12:00; 0,12 €/Min.)

## Verantwortlich für den Inhalt

Prof. Dr. med. Ulrich Wahn  
„pina“ Präventions- und Informations-  
netzwerk Allergie / Asthma e.V.

## Gefördert mit freundlicher Unterstützung

der Gmünder ErsatzKasse GEK  
[www.gek.de](http://www.gek.de)



## In Zusammenarbeit mit

der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.  
Organisator des Weltgesundheitstages 2003



# Allergien - was kann man tun?



## ALLERGIEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN

### Allergien in den Griff bekommen

Eins von vier Kindern in Deutschland ist allergisch. In den letzten Jahrzehnten haben sich allergische Erkrankungen bei Kindern zu den häufigsten Gesundheitsproblemen entwickelt. Heuschnupfen, allergisches Asthma sowie Neurodermitis sind weit verbreitete Krankheitsbilder, die oft schon im Säuglings- und Kleinkindalter auftreten. Ärzte und Wissenschaftler erforschen seit Jahren die Gründe für die deutliche Zunahme von Allergien: ganz sicher spielen Erbfaktoren eine Rolle, doch auch Einflüsse der Umwelt und des individuellen Lebensstils scheinen wichtig zu sein.

### Der „allergische Marsch“

Typischerweise erkrankt bereits der Säugling an Neurodermitis, einer entzündlichen Hautveränderung. Nur in einigen Fällen ist dafür eine Nahrungsmittelallergie der Grund. Sobald diese erste Neurodermitis langsam abklingt, tritt in vielen Fällen eine zweite Krankheitsphase mit allergischen Beschwerden der Atemwege ein. Die Beschwerden können zu bestimmten Jahreszeiten oder das ganze Jahr hindurch auftreten. Dies hängt davon ab, welche Allergene als Auslöser besonders wichtig sind. In Deutschland spielen neben Blütenpollen, vor allem Hausstaubmilben und Haustiere eine wichtige Rolle beim „allergischen Marsch“.

#### *Frühdiagnostik ist wichtig*

Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass ein frühes Erkennen der Krankheitsauslöser sehr wichtig ist. Chronische Krankheitsbeschwerden aufgrund einer Allergie lassen sich durch die Frühdiagnostik nicht selten vermeiden. Kennt man die Krankheitsauslöser, so können sie häufig aus der Nahrung oder Umgebung eines Kindes entfernt werden. Auch Frühbehandlungen durch Medikamente oder eine Immunisierungsbehandlung (Hyposensibilisierung) können wirksam sein, um den beginnenden „allergischen Marsch“ zu kontrollieren und zu bremsen. Wichtig ist aber in jedem Fall, dass zunächst das Allergen gefunden wird. Hierzu sind bereits bei Säuglingen Bluttests möglich. Diese Tests haben dieselbe Aussagekraft wie Hauttests. Zu empfehlen ist eine frühzeitige Beratung mit dem Kinderarzt über Möglichkeiten der Allergiediagnostik.

### Allergenvermeidung zu Hause

Bei allergischen Atemwegserkrankungen (Asthma) spielt häufig eine Allergie gegen Hausstaubmilben eine wichtige Rolle. Hausstaubmilben lassen sich nicht vollständig aus dem häuslichen Bereich entfernen. Der Kontakt mit Säuglingen und Kleinkindern kann jedoch durch die Verwendung milbenabdichtender Matratzenüberzüge deutlich vermindert werden. Auch Fußböden, die feucht wischbar sind, bieten Schutz und sind vor allem für Kinderzimmer zu empfehlen. Chemische Substanzen zum Töten von Hausstaubmilben sind dagegen wenig hilfreich.

## PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE

### Vorbeugen ist besser als Heilen

Wenn Allergien in Ihrer Familie gehäuft auftreten, sollten Sie folgende Hinweise besonders beachten:

#### Ernährung



Stillen in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten kann der Entstehung allergischer Erkrankungen vorbeugen. So genannte hypoallergene Babynahrung ist eine vernünftige Alternative für den Fall, dass die Muttermilch allein zur Versorgung des Kindes nicht ausreicht. Hypoallergene Nahrungen (HA-Nahrungen) sind vorverdaute Diätpräparationen, die zur Vorbeugung bei noch gesunden Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko angeboten werden. Sie haben volle Nährwerte, aber ihr Allergiepotenzial ist stark reduziert. Beikost sollten Säuglinge mit erhöhtem Allergierisiko am besten erst nach dem sechsten Lebensmonat bekommen. Sie sollte unbedingt stufenweise eingeführt werden.

#### Passivrauchen

Sowohl während der Schwangerschaft als auch nach der Geburt bedeutet Mittrauchen für das Kind ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Atemwegserkrankungen. Auch konnten allergische Sensibilisierungen bei Säuglingen rauchender Mütter gehäuft gefunden werden. Allergiegefährdete Kinder – wie alle Kinder – haben ein Recht auf ein rauchfreies Zuhause!

#### Haustiere

Von der Anschaffung eines Haustiers ist bei einem allergiegefährdeten Kind – zumindest während der ersten zehn Lebensjahre – abzuraten.



#### Diät

Allergische Kinder sollten nur nach sorgfältiger allergologischer Diagnostik eine Diät machen, denn jede Diät bietet das Risiko einer unvollständigen Nährstoffzufuhr. Beraten Sie sich daher immer zuerst mit Ihrem Kinderarzt.