

# ALLERGIE und PSYCHE

Ein Ratgeber vom Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V.



## DAAB – mehr als 125 Jahre aktiv

Tradition hört sich irgendwie altbacken an. Kein Instagram, kein TikTok, stattdessen klassische Selbsthilfe? Es ist an der Zeit, sich überraschen zu lassen, Zeit, sich auf die Moderne in der Selbsthilfe einzurichten.

Diese Moderne beginnt hier mit Bewährtem. Denn: Warum das Gute zurücklassen, wenn's sanft in die Jetztzeit mitgenommen werden kann?

Daher steht an erster Stelle die persönliche und individuelle Beratung. Wie schon immer in der über 125jährigen-Vereinsgeschichte bildet sie die Kernaufgabe unseres Verbandes. Geändert hat sich allerdings das Wissen im Team. Waren es früher einzig und allein Betroffene, die ihre Erfahrungen weitergaben, so sind dies inzwischen ausgebildete Wissenschaftler in unseren Reihen.

Dies ermöglichte eine erfolgreiche Allianz von Laien- und Expertenwissen. Schließlich hat die Komplexität der verschiedenen Erkrankungen stetig zugenommen und ermöglicht es Laien nicht mehr, einen Überblick zu behalten.

Im Dialog mit Ministerien, Krankenkassen und Unternehmen macht uns so keiner mehr ein „X“ für ein „U“. Ganz im Gegenteil. Heute ist unser Expertenteam bundesweit und international zum Ansprechpartner geworden, wenn es um die Belange und Bedürfnisse von Patienten mit Allergien, Asthma, Neurodermitis oder Unverträglichkeiten geht.

Der DAAB ist zudem in vielen Forschungsprojekten eingebunden und auch deswegen international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt.

Aus dem 1897 gegründeten Verein entwickelte sich ein moderner, zukunftsorientierter Verband, in dem sich heute viele tausende Mitglieder – Familien, Netzwerke, Ernährungsfachkräfte, Ärztinnen und Ärzte, Kitas und Selbsthilfegruppen – engagieren oder einfach nur Mitglied sind.

Und nun kommst Du ins Spiel. Um weiterhin unabhängig zu bleiben und ungefiltert Deine Belange in der Politik, der Wirtschaft, bei den Krankenkassen und anderen Institutionen einzubringen, sind wir auf Mitgliedsbeiträge und Spenden angewiesen. Wenn Du eine starke Stimme unterstützen willst, dann werde für derzeit 36 Euro pro Jahr Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund.



QR-Code scannen  
und Mitglied werden.

## Liebe Leserinnen und lieber Leser,

bei vielen Krankheitsbildern, von der Neurodermitis über die Urtikaria bis hin zu Allergien und Asthma, kann Stress als Verstärker der Beschwerden wirken.

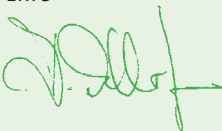
Neben den medizinischen Maßnahmen kann der gezielte Umgang mit Stress – zum Beispiel durch das Erlernen von Spannungsverfahren – Besserung bringen.

Für uns vom Deutschen Allergie- und Asthmabund steht seit über 125 Jahren das Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen mit Allergien, Asthma, COPD, Neurodermitis und Urtikaria im Vordergrund.

Aus den jährlich über 30.000 Rückmeldungen und Anfragen filtern wir Schwerpunkte, Entwicklungen und Trends heraus, denen wir uns mit passenden Angeboten und Projekten widmen. So entstand unser Projekt zu „Allergien und Psyche“. Neben dem Ratgeber gehören hierzu verschiedene Webinare und Expertenvideos, die Sie in unserem Mitgliederbereich hören und sehen können.

Wir geben Ihnen mit diesem Ratgeber einen ersten Überblick. Zu weiteren Themen können Sie uns sehr gerne ansprechen.

Ihre



Andrea Wallrafen  
Bundesgeschäftsführung  
Deutscher Allergie- und Asthmabund



Die Realisation des Ratgebers erfolgt mit freundlicher Unterstützung des BKK Dachverbandes e.V. im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V. Für die Inhalte ist ausschließlich der DAAB verantwortlich.



## Irrtümer auflösen

*Anaphylaxien, Allergien, Asthma und Neurodermitis sind chronische Erkrankungen, die oft durch eine Überempfindlichkeits-Reaktion des Immunsystems auf bestimmte Substanzen ausgelöst werden.*

*Obgleich diese Erkrankungen in erster Linie als immunologische und genetische Probleme betrachtet werden, ist die Rolle der Psyche in ihrem Verlauf von zunehmender Bedeutung.*

*Die enge Verbindung zwischen Geist und Körper wird immer offensichtlicher. So dass festzuhalten ist: **Psychische Faktoren können keine Allergie auslösen**, sie können aber einen erheblichen Einfluss auf die Symptome und den Verlauf von Allergien, Asthma, Urtikaria und Neurodermitis haben.*

## Einfluss von Stress

Bei Allergien, Anaphylaxie, Asthma und Neurodermitis kann Stress als Auslöser und Verstärker dieser chronischen Erkrankungen wirken. Stress entsteht zum Beispiel, wenn wir glauben, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Schon das Gefühl „Ich kann das nicht“ reicht aus, um den Blutdruck zu erhöhen oder das Herz schneller schlagen zu lassen. Die Atmung wird unregelmäßig und die Muskeln verkrampfen sich. Der Sympathikus als Teil des unwillkürlichen, nicht steuerbaren Nervensystems wird aktiviert, Adrenalin und Noradrenalin werden ebenso wie das Hormon Kortisol freigesetzt.



Grafik: artinspiring

### Unterschiedliche Stressarten

Steht man nur kurz unter Stress, bauen sich die freigesetzten Impulse und Energien schnell wieder ab. Dauerhafter Stress kann sich jedoch gegen den eigenen Körper richten. Nicht nur Überforderung, auch permanente Unterforderung und Unzufriedenheit können Stress auslösen. Fühlt sich ein Mensch mit den Herausforderungen, die ihm begegnen, wohl, ist er leistungsfähiger und ausgeglichener.

Experten nennen positiven Stress „Eustress“. Dies kann etwa eine Party, die Vorfreude auf etwas, freudige Erwartung oder eine spannende Herausforderung sein.

Bei chronischen Erkrankungen ist Stress nicht immer ursächlich verantwortlich für das Entstehen der Krankheit. Je nach Krankheitsbild werden die Beschwerden aber ver-

**Im DAAB-Mitgliederbereich finden Sie eine Reihe von Webinaren zu Allergien, Atemwegs- und Hauterkrankungen, zur Anaphylaxie und Ernährungsthemen sowie zum Aspekt Psyche.**

stärkt und eine hohe Krankheitslast verstärkt den Stress. So entsteht ein Teufelskreis. Negativer Stress wie Wut, Ärger, Angst, Arbeitsdruck, Hilflosigkeit wird dagegen als „Distress“ bezeichnet.

### **Dauerstress ein Trigger für Erkrankungen**

Dauerstress ist ein Risikofaktor für viele Erkrankungen. Er schwächt das Immunsystem und kann die Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Nicht selten entstehen Burnout oder Depressionen aufgrund eines zu hohen Stresslevels. Stress ist im Alltag nicht vermeidbar. Deshalb ist es wichtig, früh genug den Körper zu trainieren besser mit Stress umzugehen und andauerndem Stress zum Beispiel durch eine hohe Krankheitslast frühzeitig entgegenzusteuern. Erholungs- und Entspannungsphasen sind hier die Zauberwörter.

Vorbeugend können (bereits bei Kleinkindern) Entspannungsverfahren eingeübt und im Alltag eingesetzt werden. Ziel ist eine Entspannungsreaktion des Körpers. Dafür müssen die jeweiligen Verfahren jedoch trainiert und regelmäßig ausgeübt werden. So können

gewünschte Entspannungsreaktionen schneller und leichter abgerufen werden.



# Einfluss der Psyche auf Neurodermitis

Die atopische Dermatitis (= Neurodermitis) ist eine chronisch-entzündliche, schubweise verlaufende Krankheit, bei der die Barrierefunktion der Haut gestört ist. Durch eine gute



Foto: zimkewych

Hauptpflege (Basistherapie), Bäder oder Umschläge und den bedarfsgerechten Einsatz wirkstoffhaltiger Cremes können die Symptome – wie Juckreiz und resultierendes Kratzen – positiv beeinflusst und das Hautbild verbessert werden. Das Hauptsymptom der Neurodermitis ist der quälende Juckreiz. Stress spielt hier als Auslöser und Verstärker eine wichtige Rolle. Der Juckreiz tritt häufig besonders in Ruhephasen und nachts auf. Neben den pflegerischen und

medizinischen Maßnahmen kann der Umgang mit Juckreiz und Kratzen durch das Erlernen von Entspannungsverfahren und Kratzalternativen verbessert werden

## Stress und Kratzen

Stress und die daraus resultierende mangelnde Erholung und fehlende Entspannung können sich bei Neurodermitis negativ auswirken. Speziell bei der Neurodermitis macht nicht der Stress krank, sondern die Reaktion darauf und die mangelnde Erholung oder Entspannung.

Vorbeugend können bereits ab dem Kindergartenalter Entspannungsverfahren eingeübt und im Alltag eingesetzt werden, um das Stresslevel zu senken.

Entspannung bei Neurodermitis ist sinnvoll, da Stress das Immunsystem beeinflusst, zu innerer Unruhe führt und die Juckreiz-Schwelle senkt. Als Folge kann es zu verstärktem Juckreiz und vermehrtem Kratzen kommen. Kratzen lindert kurzfristig den Juckreiz. Das Nachlassen des Juckreizes wird als positiv und damit als Belohnung empfunden. Langfristig führt es aber zu Hautverletzungen und -entzündungen und damit in einem Teufelskreis zu mehr Juckreiz. Der Betroffene kann ein Gefühl des Versagens empfinden, da er trotz besseren Wissens gekratzt hat (zusätzlicher Stress).

## Wer kratzt wann und warum?

Kratzen kann unterteilt werden in eine Reaktion auf (chronischen) Juckreiz – es ist dann eine natürliche und reflexhafte Antwort des Körpers. Hier kann die Verbesserung des Hautzustandes Abhilfe schaffen. Möglich ist aber auch das habituelle

Kratzen. In diesem Fall haben sich die Betroffenen in verschiedenen Situationen angewöhnt zu kratzen. Juckreiz kann, muss aber dabei nicht vorliegen. Können diese Situationen identifiziert werden, kann dem Kind eine alternative Beschäftigung der Hände (z.B. Spielzeug) angeboten werden. Kratzen kann auch eine Übersprunghandlung sein und dient dann dem Spannungsabbau in unangenehmen Situationen. Hier muss dem Kind Gelegenheit gegeben werden, über Bedürfnisse und Gefühle zu sprechen, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Im alltäglichen Umgang mit Juckreiz und dem resultierenden Kratzen kann die Erarbeitung von Kratzalternativen (wie Eincremen mit Basistherapie, Kühlen, alternative Stimulation der Haut, Entspannung, Ablenkung) hilfreich sein.

Im Mitgliederbereich des DAAB finden Sie Experten-Videos zum Thema Entspannung ebenso wie Videos und Anleitungen rund um Fragen und Hilfen zur Neurodermitis (z.B. Anlegen eines fett-feuchten Verbandes, Basispflege, neue Therapien etc.).

Unter [www.neurodermitis-campus.de](http://www.neurodermitis-campus.de) finden Sie ein E-Learning-Angebot als Einstieg ins Thema.



Foto: kwangmo

**Ist die Haut-Barriere (wie bei der Neurodermitis) gestört, funktioniert der Schutz nur eingeschränkt. So können Stoffe aus der Umwelt leichter eindringen und eine Reaktion hervorrufen. Produkte mit dem DAAB-Logo sind ohne allergiefördernde Duft-, Konservierungs- und Farbstoffe.**

**Die Liste unter: [www.daab.de/daab/das-daab-logo](http://www.daab.de/daab/das-daab-logo)**

# Neurodermitis und Schlaf

Durch den oft quälenden Juckreiz leiden viele Patienten und deren Familien unter Schlafstörungen und resultierendem Schlafmangel. Dies wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus.

Auch Störungen in der Schlafumgebung (wie Wärme, Lärm, Lichtquellen etc.) und ein Neurodermitis-Schub können zu Schlafstörungen führen.

Hinzu kommen die konditionierten Schlafstörungen, wenn ein Kind beispielsweise immer um die gleiche Uhrzeit aufwacht und etwas zu trinken verlangt.



In Abhängigkeit der Ursache erfolgt die „Therapie“.

Alle Kinder profitieren von einem geregelten Tagesablauf und ruhigen Ausklang. Bei kleineren Kindern sind feste Einschlafrituale vorteilhaft, ebenso wie das Abgewöhnen einer nächtlichen Mahlzeit.

Wenn das Kind nachts aufwacht, sollte es beruhigt und bei Juckreiz die Haut versorgt werden. Dabei sollten die Eltern aber eine möglichst neutrale Haltung einnehmen und besondere Zuwendung durch Hochnehmen, Spielen oder Füttern vermeiden. Bestehen hartnäckige Schlafstörungen, so kann in einem schubfreien Intervall ein individuell angepasstes Schlaftraining durchgeführt werden. Hilfreich ist es, mit älteren Kindern vor dem Einschlafen über den Tag zu sprechen und dabei auch Probleme (z.B. Hänselflecken wegen der Haut) und Ängste (z.B. Alpträume) zu thematisieren. Sinnvoll ist auch das Erlernen von Einschlafhilfen wie Entspannungsübungen.



Im Gegensatz zum Heuschnupfen oder Asthma ist die Neurodermitis eine Krankheit, die oft schon auf den ersten Blick zu erkennen ist. Viele Eltern und Betroffene erleben Scham oder soziale Unsicherheit wegen des Aussehens. Häufig werden Eltern auch von fremden Menschen auf die Haut ihres Kindes angesprochen. Je älter das Kind wird, desto ausgeprägter erlebt es solche Situationen und es ist wichtig, Eltern und Betroffene zu stärken und Strategien zum Umgang zu entwickeln. Für Kinder ist es dabei zum Beispiel gut zu wissen, dass Neurodermitis nicht ansteckend ist.

Quelle: Michaela Rüniger, Diplom Psychologin, Kinder-Entspannungstrainerin



## Gut gepflegt gegen den Juckreiz

Die Basispflege bei der Neurodermitis ist das A und O, um Schüben vorzubeugen und damit auch vorbeugend gegen den Juckreiz zu wirken. In dem DAAB-Podcast „Hautpflege bei Neurodermitis“ sprechen wir mit Gabriele Wiener-Hemme, Pflegeberaterin zu diesem Thema. Hören Sie rein <https://podcast.daab.de/podcast/hautpflege-bei-neurodermitis>



So hilft der DAAB:

Im Mitgliederbereich finden Sie Recherchelisten, Hintergrundwissen, Hilfsmittel, Downloads, Rezepte sowie über 100 Online-Seminare und Expertenvideos zu Allergien, Anaphylaxie, Asthma, Neurodermitis, Urtikaria und Lebensmittel-Allergien. Dazu können Sie eine individuelle Beratung durch unsere Experten nutzen.

# Asthma und Psyche

Asthma ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege. Bei einem akuten Asthmaanfall verengen sich die unteren Atemwege, was zu Atemnot und der Angst zu ersticken führen kann. Stress und Angst können dabei als Verstärker der Asthmasymptome wirken.

Die Verbindung zwischen Asthma und Angst ist komplex und kann einen Teufelskreis erzeugen, der das Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigt.

## Physische Symptome und psychische Reaktionen

Asthmaanfälle können beängstigend sein. Die plötzliche Atemnot und das Gefühl, keine Luft zu bekommen, lösen bei vielen Menschen Panik aus. Diese Angst kann wiederum die Symptome verstärken, was zu einem intensiveren Asthmaanfall führt. Dieser Teufelskreis aus körperlichen Symptomen und psychischen Reaktionen kann schwer zu durchbrechen sein.

Auch außerhalb von akuten Anfällen können Menschen mit Asthma eine ständige Angst vor dem nächsten Anfall verspüren. Diese chronische Angst kann zu einer erhöhten allgemeinen Stressbelastung führen, die das Asthma weiter verschlimmern kann. Langfristig kann diese ständige Anspannung zu Angststörungen oder Depressionen führen.



# Strategien zur Bewältigung

**Medizinische Behandlung und Kontrolle:** Eine gut eingestellte Asthmatherapie ist der erste Schritt zur Reduzierung von Angst. Regelmäßige Arztbesuche, die Einnahme verschriebener Medikamente und das Befolgen eines individuellen Asthma-Aktionsplans helfen, die Symptome zu kontrollieren und die Häufigkeit und Schwere von Anfällen zu reduzieren.

**Atemtechniken und Entspannung:** Gezielte Atemtechniken, wie das langsame, tiefe Ein- und Ausatmen, können in akuten Situationen helfen, die Panik zu reduzieren. Entspannungsübungen wie progressive Muskelentspannung, Yoga oder Meditation helfen, die allgemeine Stressbelastung zu senken und die mentale Gesundheit zu stärken.

**Psychologische Unterstützung:** Therapien wie die kognitive Verhaltenstherapie können effektiv sein, um die Angst zu bewältigen. Ein Therapeut kann helfen, negative Gedankenmuster, die zur Angst beitragen, zu erkennen und zu verändern. Gruppentherapien oder Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung von anderen Betroffenen zu erhalten.

**Lebensstil und Umgebung:** Ein gesunder Lebensstil hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden. Regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind wichtig. Das Vermeiden von Auslösern, wie Allergenen oder Rauch, hilft Asthmasymptome zu reduzieren. Eine saubere und gut belüftete Wohnumgebung trägt ebenfalls zur Linderung bei.

**Fazit:** Mit den richtigen Strategien und einem umfassenden Ansatz kann man lernen, sowohl das Asthma als auch die Angst besser zu bewältigen und ein erfüllteres Leben zu führen.

## Atemübungen

Mit Atemübungen kann es gelingen, die eigene Atmung zu kontrollieren. Dies hilft auch bei einem akuten Asthmaanfall.

Bei akuter Atemnot verengen sich die unteren Atemwege stark, was besonders die Ausatmung erschwert.

Hinzu kommt die Angst, bei einem Asthma-Anfall zu ersticken, was zu einer schnelleren Atmung und einer schlechteren Versorgung der Zellen mit Sauerstoff führen.

Durch spezielle Atemübungen und kontrolliertes Atmen kann man die Luftnot mindern. Richtiges, bewusstes Atmen versorgt Gehirn und Körperzellen mit Sauerstoff und führt den Körper in einen Entspannungszustand.

### Tipps:

Das Einatmen sollte langsam über die Nase erfolgen, wobei der Mund geschlossen bleibt.

Ausgeatmet wird anschließend durch den Mund und zwar so langsam und so lange wie möglich. Atmen Sie dabei „hörbar“ aus auf „sss“, „sch“, „pff“ oder „ch“-Laute. So ist das Atmen besser zu kontrollieren.



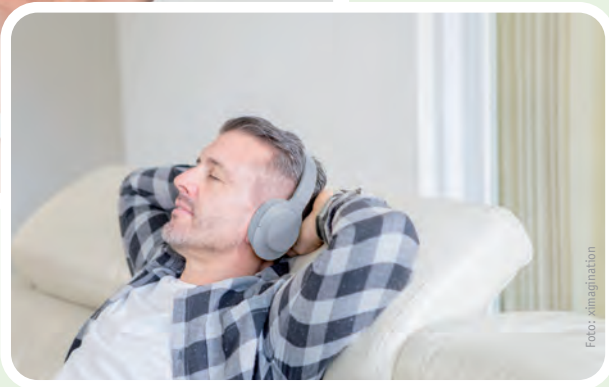


## Lippenbremse



### Die Lippenbremse

Diese Übung ist besonders bei akuter Atemnot oder bei Belastung von Bedeutung und bildet die Grundlage aller Atemübungen. Dabei wird die Luft durch die Nase eingeatmet und durch den gespitzten, nur leicht geöffneten Mund langsam und kontrolliert (gegen die gespitzten Lippen) wieder ausgeatmet. Die Luft wird, wie oben beschrieben, in „sss“- oder „pff“-Lauten ausgeatmet. Durch diese Methode bleiben die Atemwege weit, die Lunge wird entleert und kann mit neuer, sauerstoffreicher Luft versorgt werden.



**Informationen zu Entspannungsverfahren sowie zu Atemübungen finden Sie im DAAB-Mitgliederbereich. Dort gibt es Videos zum Thema. Auch haben wir im Asthma-Campus einen Podcast zum Autogenen Training, der hilft, solche Übungen zu erlernen.**

# Nahrungsmittelallergie – Was tun, wenn die Angst mitisst?

Bei einer Nahrungsmittelallergie kann es zu verschiedenen Arten von Ängsten kommen. Speziell wenn in der Vergangenheit schon einmal Reaktionen aufgetreten sind, die

nicht nur unangenehm waren, sondern auch lebensbedrohlich.

Nach einer allergischen Reaktion auf ein Lebensmittel kann es zur Angst vor der nächsten Mahlzeit oder dem Kontakt mit dem allergieauslösenden Lebensmittel kommen. Doch wo liegt der Unterschied zwischen „gesunder Vorsicht“ und Angst, welche

die Lebensqualität einschränkt? Und welche Möglichkeiten zum Umgang damit gibt es?



Photo: Lightfield studios

## Unterschiedliche Formen der Angst

Angst ist der Oberbegriff für eine Vielzahl von Gefühlsregungen, die uns verunsichern. Dabei wird zwischen Angst als Zustand und Angst als Eigenschaft unterschieden. Angst als Zustand ist eine vorübergehende emotionale Reaktion auf eine reale Bedrohung. Angst als Eigenschaft hingegen ist eine überdauernde Gefühlsregung in unterschiedlichen Lebensbereichen, die der Situation nicht angemessen ist.

## Was passiert bei Angst im Körper?

Bei Angst werden verschiedene Neurotransmitter ausgeschüttet. Dies führt etwa zu einem Engegefühl im Hals bis hin zur Atemnot, das Herz rast, Übelkeit oder Erbrechen treten auf und die Person fühlt sich insgesamt unwohl, vielleicht auch schwindelig. Symptome, die auch bei einer allergischen oder anaphylaktischen Reaktion auftreten.

## Vorbeugen durch Information

Im Falle einer schweren Nahrungsmittelallergie, ist Angst als vorübergehender Zustand der Situation angemessen und nützlich. Sie warnt vor Gefahren und führt so zur sorgfältigen Auswahl der Lebensmittel und zur Mitnahme des Notfallsets.

Durch das Wissen rund um das Notfall-Management kann der Lebensmittel-Allergiker die potentiell gefährlichen Situationen besser einschätzen. Dann bleibt im besten Fall ein gesunder Respekt vor der Nahrungsmittelallergie bestehen, aber die Angst wird nicht zum überdauernden Zustand, der einen großen Teil des Alltagslebens bestimmt. Dies gilt auch für Eltern und Angehörige.

„Irrationale“ Ängste können zu einer Einschränkung der Lebensqualität führen, da Situationen gemieden werden, die nicht gemieden werden müssten.



### So hilft der DAAB:

**Mitglieder erhalten eine individuelle Beratung zum Thema Lebensmittelallergie und Anaphylaxie. Im Mitgliederbereich finden Sie dazu zahlreiche Online-Seminare und Expertenvideos. Wir bieten Ihnen als Mitglied u.a. Anaphylaxiepass, Notfallpläne, Trainingspens, Aufbewahrungstaschen, Unterlagen für Kita und Schule und vieles mehr.**

Gemieden werden muss bei einer schweren Nahrungsmittelallergie die Aufnahme des Allergens in den Körper. Manche Lebensmittel-Allergiker meiden aber auch Situationen, in denen lediglich die Möglichkeit besteht, über die Haut in Kontakt mit dem Allergen zu kommen. Bei Kontakt mit dem Allergen über die Haut können lokal Symptome auftreten, die auch sehr unangenehm sein können, es besteht aber keine akute Gefahr einer schweren anaphylaktischen Reaktion.

## Angst als Ursache einer Reaktion

In seltenen Fällen kann es bereits zu Symptomen kommen, wenn der Lebensmittelallergiker sein Allergen sieht oder riecht. Hier ist die Angst verantwortlich für die erlebten Symptome.

Dies liegt an unserem Unterbewusstsein. Der Allergieauslöser ist in der Vergangenheit mit einer unangenehmen Erfahrung (den Symptomen einer allergischen Reaktion) verknüpft worden und so zu einem Reiz geworden, der die Übelkeit oder Atemnot bereits

durch seinen Anblick oder auch durch den Geruch auslösen kann. Es ist zu einer Konditionierung gekommen.

Bei manchen Lebensmittel-Allergikern kommt es darüber hinaus zu einer regelrechten Angst vor der nächsten Mahlzeit, auch wenn diese sorgfältig ausgewählt ist und kein Allergen enthält. In einem weiteren Schritt empfinden sie bereits Angst in Situationen, die potentiell mit dem Allergen in Verbindung stehen könnten, wie einem Einkauf, einem Kinobesuch oder einem Bummel über den Weihnachtsmarkt.

Haben Lebensmittel-Allergiker oder deren Angehörige den Eindruck, dass sie viele Situationen meiden oder in vielen Situationen Angst empfinden und dadurch die Lebensqualität eingeschränkt ist, so sollten sie mit ihrem behandelnden Arzt

sprechen und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, damit die Angst nicht das Leben beherrscht.







Grafik: normals

## Wege aus der Angst

Ein Weg aus der Konditionierung ist die systematische Desensibilisierung. Gemeinsam mit dem Therapeuten wird eine Angsthierarchie erstellt. Hierzu werden verschiedene Situationen – wie Anblick des Allergens, Berührens usw. – entsprechend der dabei empfundenen Angst aufsteigend geordnet. In einem weiteren Schritt erlernt der Lebensmittel-Allergiker eine Entspannungstechnik. Im entspannten Zustand werden dann die Konfrontationen mit dem angstbesetzten Lebensmittel immer realer. So soll der Lebensmittel-Allergiker sich die Erdnuss zunächst vorstellen, dann ein Bild betrachten und zuletzt eine Erdnuss im verschlossenen Glas oder in der Schale anfassen. Bei Auftreten von Angstsymptomen wird sofort abgebrochen und eine Stufe in der Angsthierarchie zurückgegangen. Dies wird solange durchgeführt, bis alle Stufen angstfrei erlebt werden können. Die systematische Desensibilisierung sollte immer nur gemeinsam mit einem erfahrenen Verhaltens-Therapeuten und nie alleine durchgeführt werden.

Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens im Rahmen der systematischen Desensibilisierung ist von großer Bedeutung, da Angst und Entspannung Gegenspieler sind und nicht gleichzeitig vorhanden sein können. Im entspannten Zustand empfinden Menschen (fast) keine Angst. Entspannung kann so nicht nur die Angst in realen Bedrohungssituationen verringern, sondern auch das allgemeine Angstlevel senken.

*Autorin: Michaela Rüniger, Diplom Psychologin, Wachtberg*

# Mobbing

Studien in verschiedenen Ländern zeigen, dass Kinder und Jugendliche mit Nahrungsmittelallergien häufiger gemobbt werden. Dazu zählt, dass zum Beispiel die Kinder mit allergenhaltigen Speisen beworfen werden oder verbale Beleidigungen sowie Spott und Hohn erleiden müssen.

Das Fachmagazin Pediatrics veröffentlichte schon 2013 eine US-Studie von Dr. Eli Sheemes, einem amerikanischen Pädiater und Psychologen, nach der etwa jedes dritte Kind berichtete, bereits Opfer von Mobbingattacken aufgrund der Allergie geworden zu sein. Das Mobbing erfolgte teils bereits im Kindergarten, meist jedoch in der Schule durch Klassenkameraden. Es äußerte sich unter anderem in Spott, Beleidigungen, der Konfrontation mit dem betroffenen Lebensmittel, Bedrohungen, Ausgrenzungen und Gerüchten.

Häufig gemobbte Kinder hatten entsprechend oft Angstgefühle und eine schlechtere Lebensqualität. Mobbing betrifft auch Kindern, die unter Neurodermitis leiden oder durch ihr Asthma vielleicht nicht immer an allen Aktivitäten teilnehmen können.

Für die betroffenen Kinder ist es wichtig, dass sie über das Mobbing reden können – mit ihren Eltern aber auch mit ihren Betreuerinnen in Kita und Schule.



Foto: lightfieldstudios

Die beunruhigende Realität von Allergie-Mobbing auf Schulhöfen versetzt auch die Eltern in Angst. Die Auswirkungen auf die betroffenen Kinder sind erheblich, von erhöhter Ängstlichkeit und beeinträchtigter Lebensqualität bis hin zu der Gefahr lebensbedrohliche Allergene zu konsumieren.

### Anzeichen rechtzeitig erkennen

Eltern sollten sich bewusst auf Allergie-Mobbing vorbereiten und die Anzeichen rechtzeitig erkennen. Eine offene Kommunikation mit den Kindern, offene Fragen über den Schulalltag und das Erkennen von Veränderungen in der Routine können Hinweise auf Mobbing sein. Kinder verstehen manchmal nicht, was Mobbing ist, daher ist es entscheidend, direkt danach zu fragen.

Wenn ein Kind gemobbt wird, ist es wichtig, ihm zu versichern, dass es nicht seine Schuld ist und besser, ihm Hilfe anzubieten.

Notieren Sie Details zu den Mobbing-Vorfällen und kontaktieren Sie sofort die Schule. Bei der Bedrohung mit allergenen Lebensmitteln sollte Ihr Kind ermutigt werden, sofort einen Erwachsenen zu informieren.

Um Mobbing langfristig zu stoppen, ist Prävention entscheidend.

Klassenkameraden sollten ermutigt werden, bedrohliches Verhalten zu melden, wobei betont wird, dass dies keine „Petzerei“ ist, sondern ein Beitrag zur Sicherheit aller Mitschüler.

Allergie-Mobbing ist eine ernste Angelegenheit, die das Leben von Kindern stark beeinflussen kann. Eltern und Schulen sollten gemeinsam daran arbeiten, diese Form des Mobbings zu erkennen, zu verhindern und zu bekämpfen.

#### So hilft der DAAB:



**Im Mitgliederbereich gibt es eine Reihe von Webinaren zu diesem Spezialthema. Ebenfalls steht Ihnen als Mitglied eine mit Psychologen besetzte Experten-Hotline zur Verfügung.**

## Stresstagebuch

Stress ist nicht die Ursache für eine Allergie, wie Anaphylaxie, Asthma oder Neurodermitis. Aber Stress kann einen Asthmaanfall oder einen Neurodermitisschub deutlich begünstigen oder verstärken, wie wir bereits erläutert haben.

Wichtig ist es sich darüber klar zu werden, was Stress auslöst. Denn dies ist individuell verschieden. Daher empfiehlt es sich, ein Stresstagebuch zu führen.








Notieren Sie sich Punkte wie:

- Was stresst mich im Alltag, im Beruf, in der Familie?
- Welche Aspekte der chronischen Erkrankung (z.B. Eincremen, Schlafmangel, Einschränkungen beim Sport, Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl?)
- Welche Reize lösen bei mir Stress aus?

Dies können Aspekte sein wie Geräusche/Lärm, grelles Licht, Autofahren, Hitze, Hektik, zu wenig Pausen, Aktivitäten (einkaufen, an der Kasse stehen, kochen, putzen, Besuch) oder Aspekte wie Zeitdruck, fehlendes Lob, empfundene Demütigungen, Streit, Konkurrenz- oder Erfolgsdruck, zu wenige Entfaltungsmöglichkeiten, Versagensängste, erzwungene Freundlichkeit und anderes.

Notieren Sie sich auch, wie hoch Ihr persönlich empfundenes Stresslevel ist (zum Beispiel auf einer Skala von eins bis zehn), um besser zu verstehen, ob manche Dinge Sie mehr oder weniger stressen. Wenn Sie wissen, was bei Ihnen Stress auslöst, können Sie besser gegen den Stress vorgehen – zum Beispiel durch eine bewusste Pause (fünf Minuten aus allem rausziehen, eine Runde um den Block gehen) oder eine Entspannungstechnik.

Stresslevel							
Besondere Ereignisse							
Entspannung							
Hautzustand							

Wochentag							
Stresslevel							
Besondere Ereignisse							
Entspannung							
Hautzustand							

**Der DAAB ist in Forschungsstudien aktiv und informiert Sie als Mitglied über neue Empfehlungen, Alternativen sowie Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten! Nutzen Sie diesen Wissensvorsprung!**

# Entspannung

Durch Entspannungsverfahren kommt es zu Reaktionen auf neuronaler, körperlicher und psychologischer Ebene, die messbar sind. So sinkt z.B. der Blutdruck und die Atemfrequenz verlangsamt sich. Entspannung funktioniert aber nicht auf Knopfdruck. Erst durch regelmäßige Wiederholung kommt es zu einem Lerneffekt. Dann kann die Entspannung auch in angstbesetzten oder stressigen Situationen aktiv herbeigeführt werden.

## Unterschiedliche Verfahren

Unterschieden werden imaginative, kognitive und körperbezogene Verfahren. Es kann hilfreich sein, verschiedene Verfahren auszuprobieren und zu kombinieren, um individuelle Vorlieben zu ermitteln. Ab einem Alter von vier bis fünf Jahren können Entspannungsverfahren erlernt werden.

## Imaginative Verfahren

Hierzu gehören Körper- und Phantasiereisen, die auch Märchen- oder Traumreisen genannt werden. Sie werden als Geschichten von einem Sprecher erzählt oder vorgelesen. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition und die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen Fantasie erzielt.



Die herabgesetzte Muskelspannung führt zu körperlicher und psychischer Entspannung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind. Achtung bei bestimmten Erkrankungen, wie zum Beispiel Neurodermitis, sollten keine Texte verwendet werden, die in der Fantasie Wärme oder Hitze erzeugen. Ebenso sollte die Erwähnung von Allergenen vermieden werden, wie z.B. die blühende Sommerwiese bei einem Pollenallergiker.



Grafik: lemons

### Kognitive Verfahren

wie autogenes Training oder Meditation müssen regelmäßig geübt und trainiert werden, damit sie in der jeweiligen Situation sofort abgerufen werden können und der Körper sich an den Zustand erinnert.

### Körperbezogene Verfahren

Körperbezogene Verfahren sind Techniken und Methoden, die darauf abzielen, speziell körperliche Spannungen abzubauen und so das Wohlbefinden zu steigern. Diese Verfahren können helfen, Stress zu reduzieren und das allgemeine körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern. Yoga oder progressive Muskelentspannung nach Jakobsen sind Verfahren, die auch schon im Kindesalter erlernt werden können.

### So hilft der DAAB:

**Unser Expertenteam berät Sie unabhängig, kompetent und individuell. Wir recherchieren, nennen Ihnen Alternativen und Bezugsquellen, z.B. für Produkte, die „Ihre“ Allergieauslöser nicht enthalten.**

**Sichern Sie sich Ihre neutrale und umfassende Gesundheitsinformationen und eine individuelle Beratung für Ihr Kind und werden Sie für nur 36 €/Jahr Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB).**

## Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine Art der Selbsthypnose, die es ermöglicht, sich selbst durch Autosuggestionen zu entspannen. Diese Technik wird am besten täglich oder mehrfach wöchentlich wiederholt, so dass die Entspannung in Belastungssituationen schnell abgerufen werden kann.

Durch das wiederholte Vorsagen der Autosuggestionen werden Körper und Psyche beeinflusst und es entsteht ein Entspannungszustand. Unwillkürlich ablaufende Körperfunktionen, wie Herzschlag oder Hormonausschüttung, lassen sich so – zumindest teilweise – willentlich beeinflussen. Unterschieden werden eine Grund- und eine Oberstufe, manchmal noch eine Mittelstufe. Dabei dient die Grundstufe des autogenen Trainings dem gezielten Umschalten vom Wachzustand auf Entspannung. Dabei werden sechs Grundformeln verwendet (Schwere-, Wärme-, Herz-, Atem-, Sonnengeflecht und Kopf-Übung). Infos hierzu finden Sie beim DAAB.

Die Mittel- und Oberstufe des autogenen Trainings kommen häufig im Rahmen der Psychotherapie zum Einsatz, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen.





# Yoga

Yoga ist eine Jahrtausende alte Lehre vom Leben, die aus Indien stammt. Beim Yoga werden Atmung, Körperübungen und Konzentrationsübungen verbunden, um damit die körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu festigen. Am weitesten verbreitet ist das „Hatha Yoga“. Dabei steht „Ha“ für die Sonne (Sonnenatmen) und „tha“ für den Mond (Mondatem). Das indische Wort Yoga kommt von „yui“ und bedeutet im übertragenen Sinne „Verbindung, Vereinigung“. Yogaübungen sind mehr als Gymnastik. Das Wesen einer Yogaübung ist, dass sich in der Übung Atmung, Konzentration und Bewegung zu einer Einheit verbinden. Dies führt zu einer vertieften Entspannung der Muskulatur, durch die der gesamte Körper zur Ruhe kommt. Auch die Gedanken werden dabei ruhig, Stressreaktionen werden abgebaut. Diese entspannende und stressabbauende Wirkung hält über die eigentliche Übungszeit hinaus an. Es heißt, wer regelmäßig Yoga übt, gewinnt eine positive Einstellung, Gelassenheit und kann Stresssituationen leichter bewältigen.

Grundsätzlich ist Entspannung für jeden wichtig, da so im Sinne einer Energietankstelle, die individuellen Ressourcen wieder aufgefüllt und Stresssituationen besser gemeistert werden können.



## Ruhe-/Entspannungsübungen für Kinder

Die Wettermassage: Ein Kind legt sich bäuchlings auf eine Matte, dazu erzählt eine Person zur Massage eine Wettergeschichte.

*„Die Sonne scheint warm und angenehm.“*

Die Hände werden für kurze Zeit flach auf den Körper gelegt.

*„Jetzt kommt leichter Wind auf.“*

Mit den Händen den Körper vom Kopf beginnend zu den Füßen sanft abstreichen.

*„Nun wird der Wind stärker.“*

Den Körper mit mehr Druck abstreichen, auch durch die Haare.

*„Der Regen wird stärker, es gibt einen richtigen Regenschauer.“* Mit den Fingern stärker auf den Körper tupfen, dann mit der hohlen Hand den Körper abklopfen.

Dies ist nur ein kleines Beispiel für eine Wettermassage.

Bei Neurodermitis bitte keine Wärmeassoziation mit einbauen.

**DAAB-Mitglieder werden über Newsletter sowie das Magazin „Allergie konkret“ regelmäßig über neue Studien, Angebote, Termine und Hintergrundwissen zu Allergien, Atemwegs- und Hauterkrankungen sowie Lebensmittelunverträglichkeiten informiert. Wir recherchieren diese Themen für Sie weltweit und dies täglich seit über 125 Jahren.**

Der  
Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V.  
ist hier erreichbar:

An der Eickesmühle 15-19  
41238 Mönchengladbach  
Fon (0 21 66) 647 88 20  
Beratungstelefon: (0 21 66) 647 88 88  
www.daab.de / E-Mail: info@daab.de

## Der DAAB im Faktencheck

**Mediathek:** Als Mitglied hast Du Zugriff auf unsere umfangreiche DAAB-Mediathek mit Expertenvideos, downloads und Hilfsmitteln. Unter anderem auch Aufzeichnungen unserer Webinare zum Thema „Psyche“. Gleichzeitig kannst Du an Online-Seminaren zu zahlreichen Themen teilnehmen.

**Anwendertests:** Du testest Produkte im deinem Alltag und sagst uns, ob diese Produkte wirklich für Allergiker geeignet sind.

**Marktchecks:** wir testen Ei-, Weizen-, Milch-, Käse- und Nuss-Ersatzprodukten und sagen Dir, was wirklich hilft.

**Verbraucherschutz:** wir sind Deine Stimme in Ministerien, bei Krankenkassen und Unternehmen.



**Netzwerke:** rund 1.000 Ernährungsfachkräfte sind im DAAB-Netzwerk aktiv. Weitere Netzwerke gibt es u.a. für Selbsthilfe-Initiativen, Kitas, Kliniken, Mediziner, Asthma- und Anaphylaxie-Schuler/-Trainer.

**30.000 Anfragen:** unser Expertenteam berat jährlich über 30.000 Ratsuchende. Deren Erfahrungen mit Therapien und Co. fließen in deine Beratung mit ein.

**Informationen:** Rezepte, Atemübungen, Steckbriefe einzelner Allergieauslöser, Recherchelisten, Marktchecks – sowie das Gesundheitsmagazin „Allergie konkret“ helfen Dir oder Deiner Familie bei deinem Weg von der Diagnose zur Therapie und liefern wichtige Tipps für den Alltag und den Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten.

**Aktuell:** Der DAAB ist in vielen Studien aktiv, so dass Du als Mitglied immer auf dem neuesten Infostand bist.

**Apropos Moderne:** Ein Ausrufezeichen im **E-Learning** setzt der DAAB mit seinem DAAB-Wissens-Campus. Wissen erfahren in Deinem Lerntempo.

## Komm´ mit uns ins

# Allele LAND

Für Kinder in Kita und Grundschule hat der Deutsche Allergie- und Asthmabund das Alleleland entwickelt. Hier werden Lebensmittel-Allergien, Asthma, Pollenallergien und Neurodermitis spielerisch erklärt.

Im „Alleleland“, dem Allergie-Lern-Land, nehmen die beiden Forscher Professor Mino und sein kleiner Helfer Glucks die Kinder mit in ihre Welt. Im „Alleleland“ gilt es Aben-

Neben Spielen bieten Videos, Basteltipps, Rätsel und Wissensangebote einen einfachen Einstieg in diese Themen.

In Prof. Minos Haus finden sich zudem viele Informationen sowie ein Quiz, das verrät, wie viel die Kinder schon über ihre Allergie



Hallo, ich bin Arti und wohne im Alleleland. Besucht mich doch einmal.

Wo versteckt sich Milch?  
Wo verstecken sich Nüsse?

Wo geht die Luft hin?  
Das Lungenforscherspiel zeigt´s Euch.

[www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)  
Das kindgerechte Reiseziel bei Allergien, Asthma und Neurodermitis im Internet.

Spiele, Videos, Wissenswertes für Kinder und ein großer Eltern- und Kitabereich.

[www.alleleland.de](http://www.alleleland.de) ist ein Gemeinschaftsprojekt des DAAB und der BARMER

QR Code

teuer zu bestehen wie die Milchfälle, Hühnerbäume und Nussberge im Essland.

Steckbriefe und Spiele – wie der Eierlauf – helfen, geeignete Lebensmittel zu erkennen und unverträgliche auszusortieren. Erdmännchen Suri hat Neurodermitis, Lemur Arti hat Asthma, in Pollonien gibt es die Hatschi-Hügel und vieles mehr...

Die Kinder lernen somit, ihren Allergieauslöser und ihre Erkrankung besser kennen.

wissen. Ein Elternbereich liefert umfassende Hintergrundinfos.

Das Onlineportal richtet sich an Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahre. Auch Eltern, Kita- und Schulpersonal sind eingeladen, das Alleleland zu nutzen, um das Thema zu vertiefen und es in der Kita oder dem Unterricht zu integrieren.

Viel Spaß beim Entdecken unter

[www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)