

Mit uns geht's Ihnen gut.



GEK - GESUNDHEITS - INFO THEK

Allergien
Ratgeber
für ein besseres Verständnis



Impressum

Herausgeber:

GEK Gmünder ErsatzKasse

Hauptverwaltung, Gottlieb-Daimler-Straße 19, 73521 Schwäbisch Gmünd

<http://www.GEK.de> · e-mail: info@gek.de

Mit der wissenschaftlichen Unterstützung und Beratung durch die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft

© GEK Gmünder Ersatzkasse

© Konzept und Realisation: nexus – Beratungsnetz im Gesundheitswesen GmbH, Aachener Straße 6, 40223 Düsseldorf

Gesamtgestaltung und Druck:

Meinke GmbH, Düsseldorf

Allergien

RATGEBER FÜR EIN BESSERES VERSTÄNDNIS

Inhalt

Einleitung	3
Allgemeine Fragen zur Allergie	4
Allergie-Tests	13
Fragen zu den häufigsten Allergieformen	16
Heuschnupfen und allergischer Dauerschnupfen	
Allergisches Asthma	
Nahrungsmittelallergien	
Neurodermitis und Allergie	
Bienen- und Wespengift-Allergien	
Allergisches Kontaktekzem	
Therapie.	19
Adrenalin	
Kortison	
Hyposensibilisierung	
Prophylaktische Maßnahmen	
Adressen	28



Einleitung

ALLERGIEN

Allergien sind zu einer wahren Volkskrankheit geworden.

Jeder Vierte leidet hierzulande an mindestens einer Allergieform – Tendenz steigend.

Nach Schätzungen schwedischer Wissenschaftler verdoppelt sich die Zahl der Allergiker alle zehn Jahre.

Besonders drastisch sieht es bei Kindern aus. In der Altersgruppe bis elf Jahren leidet fast jedes dritte Kind an allergischem Asthma, Heuschnupfen oder einer Nahrungsmittelallergie.

Weshalb Allergien besonders in den westlichen Industrienationen seit Jahren auf dem Vormarsch sind, ist bisher unklar. Forscher vermuten einen Zusammenhang zwischen Umweltfaktoren, wie etwa der Luftverschmutzung durch Auto- und Industrieabgase, sowie dadurch bedingte Beeinträchtigungen des Immunsystems. Doch daß Umweltfaktoren nicht der alleinige Grund sein können, wird aus der Tatsache deutlich, daß die krankmachende Überempfindlichkeit bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt ist.

Aber anders als damals, steht heute eine Vielzahl von Behandlungsmethoden zur Verfügung, mit denen die Symptome, wenn auch nicht vollständig beseitigt, so doch zumindest gebessert werden. Die Betroffenen können ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen.

Diese Broschüre soll Allergie-Patienten und deren Angehörigen einen Überblick über die Ursachen, Zusammenhänge und wichtige Behandlungsmethoden vermitteln, indem sie häufige Fragen beantwortet. Denn ein gut informierter „Allergiker“ kann mit seiner Krankheit besser leben und gefährliche Situationen leichter meiden.



Allgemeine Fragen zur Allergie

WAS IST ÜBERHAUPT EINE ALLERGIE?

Unter einer Allergie versteht man eine Überreaktion des Abwehrsystems auf Stoffe, die in unseren Körper „eingedrungen“ und von ihm als fremd erkannt worden sind.

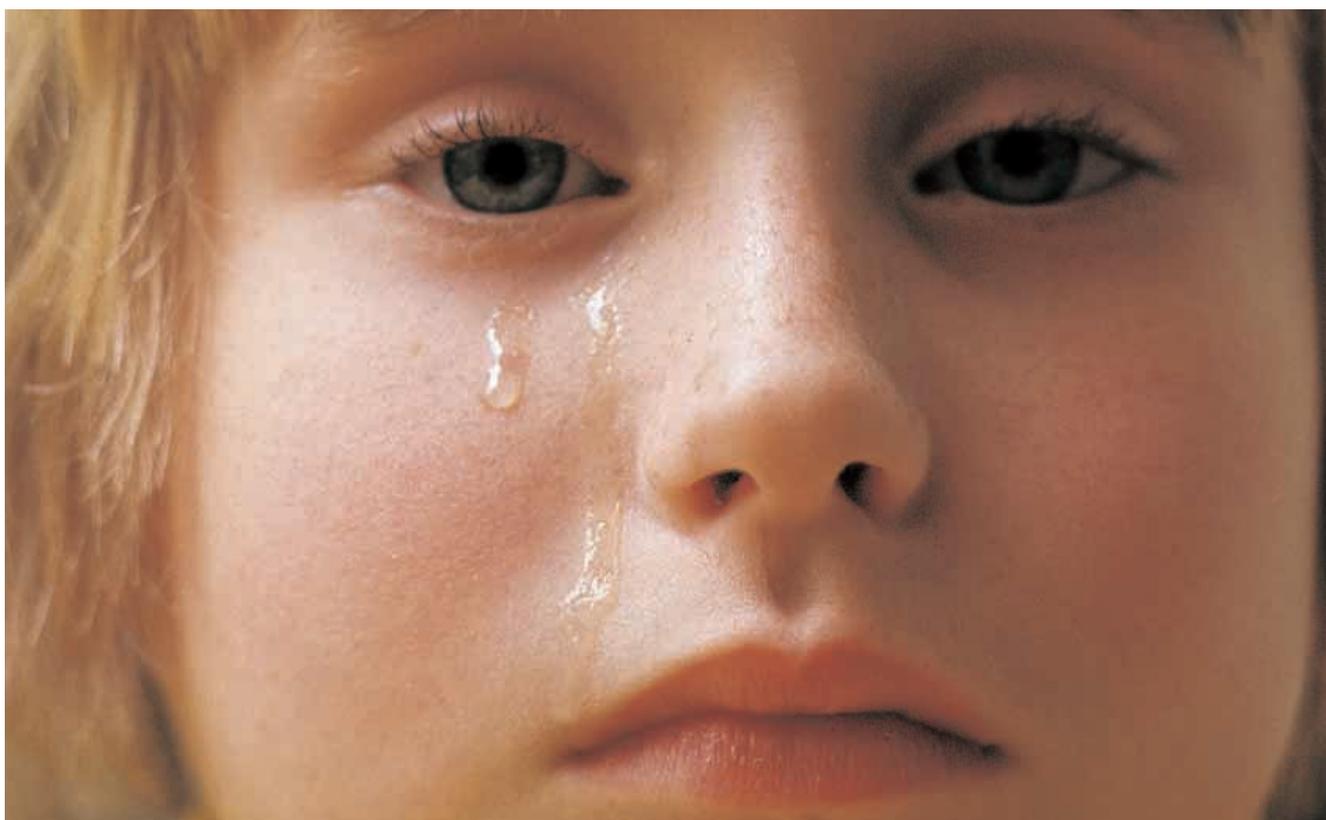
Während der Gesunde vom Vorhandensein dieser sogenannten Allergene nicht beeinträchtigt wird, reagiert das fehlgeleitete Immunsystem des Allergikers unangemessen stark.

Die Folgen sind recht unterschiedlich und reichen von harmlosen Niesanfällen bis hin zum lebensbedrohlichen Kreislaufzusammenbruch.

Die überschießende Reaktion kommt immer erst beim zweiten Kontakt mit dem Allergen zustande. Zuvor muß eine „Sensibilisierung“ auf die allergieauslösende Substanz stattgefunden haben. Bei einem erneuten Zusammentreffen von Allergenen und Abwehrsystem entwickeln sich dann meist innerhalb weniger Minuten die typischen Beschwerden.

Wie funktioniert die körpereigene Abwehr, und was läuft bei einem Allergiker schief?

Über die Haut und die Schleimhäute von Atemwegen und Darm kommt der Mensch ständig mit einer Unzahl von Stoffen in intensiven Kontakt. Im Laufe der Entwicklungsgeschichte hat sich deshalb ein komplexes Verteidigungssystem entwickelt, daß vor

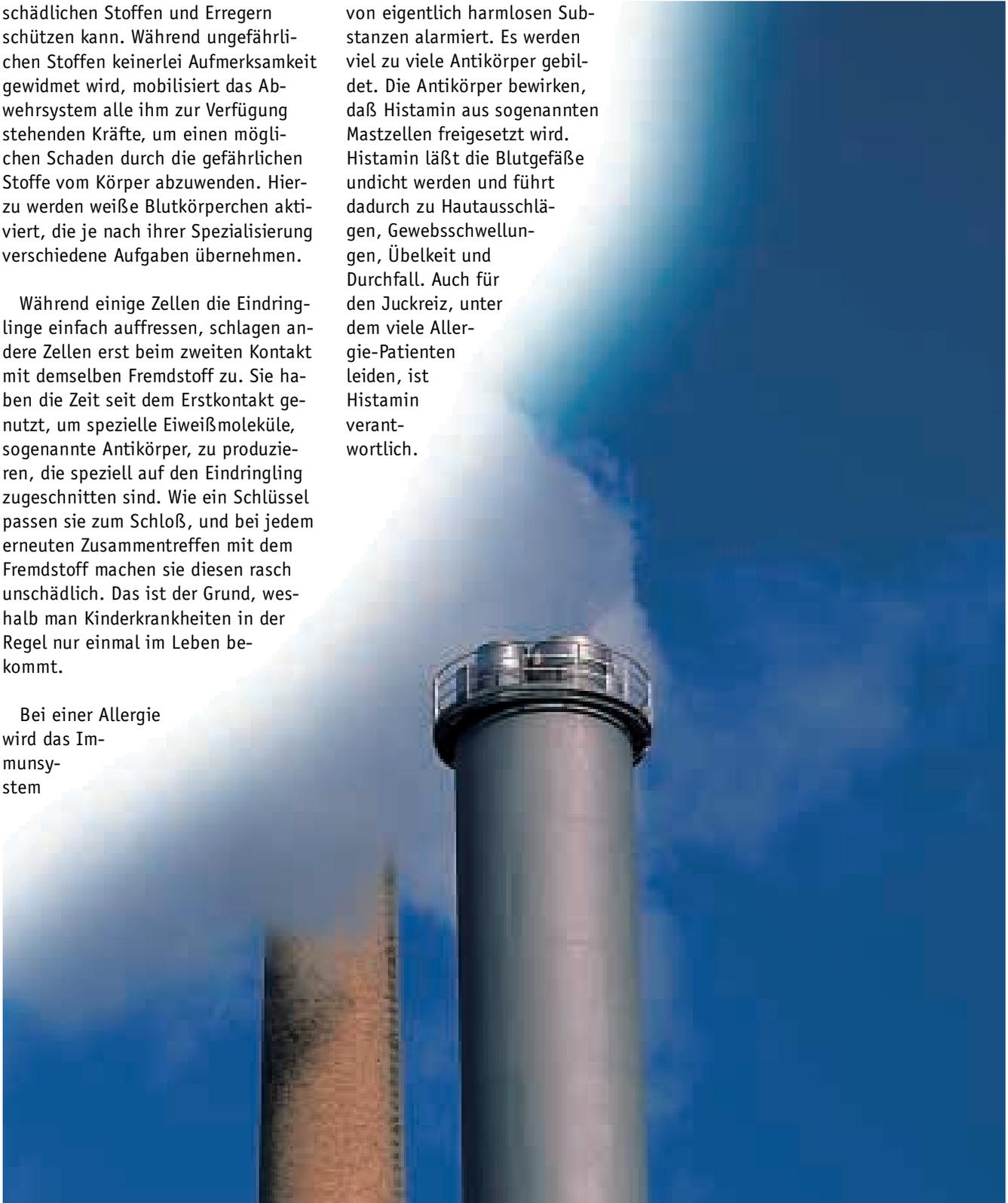


schädlichen Stoffen und Erregern schützen kann. Während ungefährlichen Stoffen keinerlei Aufmerksamkeit gewidmet wird, mobilisiert das Abwehrsystem alle ihm zur Verfügung stehenden Kräfte, um einen möglichen Schaden durch die gefährlichen Stoffe vom Körper abzuwenden. Hierzu werden weiße Blutkörperchen aktiviert, die je nach ihrer Spezialisierung verschiedene Aufgaben übernehmen.

Während einige Zellen die Eindringlinge einfach auffressen, schlagen andere Zellen erst beim zweiten Kontakt mit demselben Fremdstoff zu. Sie haben die Zeit seit dem Erstkontakt genutzt, um spezielle Eiweißmoleküle, sogenannte Antikörper, zu produzieren, die speziell auf den Eindringling zugeschnitten sind. Wie ein Schlüssel passen sie zum Schloß, und bei jedem erneuten Zusammentreffen mit dem Fremdstoff machen sie diesen rasch unschädlich. Das ist der Grund, weshalb man Kinderkrankheiten in der Regel nur einmal im Leben bekommt.

Bei einer Allergie wird das Immunsystem

von eigentlich harmlosen Substanzen alarmiert. Es werden viel zu viele Antikörper gebildet. Die Antikörper bewirken, daß Histamin aus sogenannten Mastzellen freigesetzt wird. Histamin läßt die Blutgefäße undicht werden und führt dadurch zu Hautausschlägen, Gewebsschwellungen, Übelkeit und Durchfall. Auch für den Juckreiz, unter dem viele Allergie-Patienten leiden, ist Histamin verantwortlich.





WER BEKOMMT EINE ALLERGIE?

Jeder Mensch kann im Laufe seines Lebens eine Allergie entwickeln. Selbst Substanzen, mit denen man über Jahre regelmäßigen Kontakt hatte, wie etwa Kosmetika oder auch Nahrungsmittel, können plötzlich eine Allergie auslösen.

Besonders gefährdet sind Kinder von Allergikern. Weil die Erbanlagen bei der Entwicklung der krankmachenden Überempfindlichkeit eine wichtige Rolle spielen, wird ihnen eine Allergie quasi in die Wiege gelegt. Denn selbst

wenn nur ein Elternteil unter einer Allergie leidet, ist die Wahrscheinlichkeit für ein Kind, ebenfalls daran zu erkranken, um das Dreifache erhöht.

Noch dramatischer sieht es aus, wenn beide Elternteile Allergiker sind: Das Erkrankungsrisiko für ein Kind liegt dann zwischen 60 und 70 Prozent.

Neben der ererbten Neigung müssen dann aber meist noch andere Faktoren hinzukommen, um eine Allergie zum

Ausbruch zu bringen. Neben einem intensiven Kontakt zu dem Allergen spielen auch Umwelteinflüsse eine Rolle. So ist seit langem bekannt, daß Rauchen (auch Passivrauchen) die Entstehung von Allergien begünstigt.

Und gelegentlich reicht auch schon ein einfacher Infekt aus, um den Störfall im Abwehrsystem auszulösen.

BEI WELCHEM ARZT BIN ICH MIT MEINER ALLERGIE AM BESTEN AUFGEHOBEN?

Jeder Arzt kann allergische Symptome behandeln. Sind die Beschwerden

HÄUFIGE BESCHWERDEN BEI ALLERGISCHEN REAKTIONEN AN VERSCHIEDENEN ORGANEN

Organ	Beschwerden und Symptome
Atemwege	Schnupfen, Niesreiz, Asthma, Schleimhautschwellungen im Hals und am Kehlkopf
Haut	Juckreiz, Rötung, Quaddelbildung (Nesselsucht), Ekzeme, Verschlechterung einer Neurodermitis
Magen-Darm-Trakt	Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen
Auge	Rötung durch Bindehautentzündung, Jucken, Brennen, Lidschmerzen
Blutgefäße	Blutdruckabfall, Kreislaufschock

besonders stark oder hartnäckig, sollte man einen spezialisierten Facharzt aufsuchen. Je nach Art der Beschwerden und der Organe, die durch die Allergie beeinträchtigt sind, wird das ein Haut- oder Lungenfacharzt sein. Sind z.B. sowohl die Haut als auch die Luftwege befallen, kann auch eine gleichzeitige Betreuung durch beide Fachärzte durchaus sinnvoll sein. Wichtig ist, daß die Ärzte auf Allergiebehandlungen spezialisiert sind, sogenannte „Allergologen“.

Auch einige Kinderärzte haben sich auf Überempfindlichkeitsreaktionen spezialisiert und führen die Zusatzbezeichnung „Allergologie“.



WELCHE VERSCHIEDENEN ALLERGIEFORMEN GIBT ES?

Verschiedenen Allergene können unterschiedliche Formen von allergischen Reaktionen hervorrufen. Es hängt davon ab, wo und wie konzentriert sie vorkommen, wie sie sich ausbreiten und in den Körper aufgenommen werden.

Heuschnupfen, allergisches Asthma bronchiale, der durch Hausstaubmilben hervorgerufene allergische Dauerschnupfen und Schimmelpilz-Allergien sind die häufigsten Überempfindlichkeitsreaktionen. Seltener, aber für die Betroffenen meist sehr gefährlich, sind Bienen- und Wespengift-Allergien.

Sebst Medikamente können bei entsprechender Disposition eine allergische Reaktion hervorrufen.

Eine Sonderform ist das allergische Kontaktekzem. Es befällt nur die Haut und entwickelt sich erst nach längerem direkten Kontakt mit dem Allergen. Mediziner sprechen deshalb von einer „Spätreaktion“.

Meist bleibt die Hautentzündung auf den Ort der Allergeneinwirkung beschränkt. Besteht der Allergenkontakt aber über einen längeren Zeitraum, kann sich das Ekzem auch auf andere Körperregionen ausdehnen und im Extremfall sogar die gesamte Haut befallen.

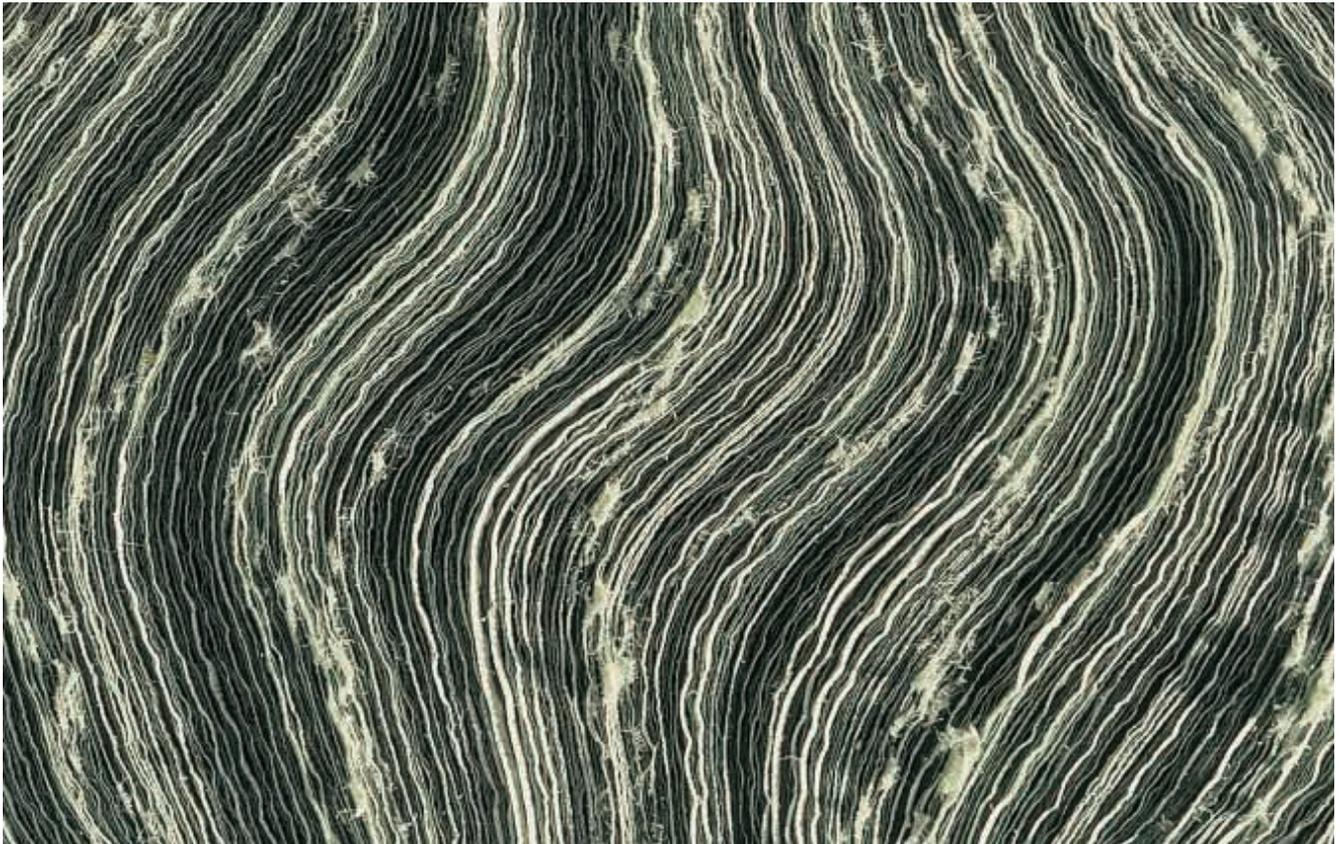
DURCH WELCHE STOFFE KÖNNEN ALLERGIEN AUSGELÖST WERDEN?

Allergien können durch eine Vielzahl von Stoffen ausgelöst werden.

HÄUFIGE ALLERGENE

Pollen
Milben
Tierhaare
Schimmelpilze
Latex
Nahrungsmittel*
Nickel

*(s. Tabelle: Häufige Nahrungsmittel-Allergene)



Bei den eigentlichen Allergenen handelt es sich in den meisten Fällen um Eiweiß-(Proteine), seltener um Zuckerbestandteile (Kohlenhydrate). Sie sind das Angriffsziel der vom Immunsystem gebildeten Antikörper. Da Eiweiße durch Erhitzen in ihrer Struktur verändert werden, ist es keine Seltenheit, daß eine Person, die nach Verzehr von rohen Karotten mit einer Schwellung der Lippen und Durchfall reagiert, gekochte Möhren aber gut verträgt.

WOHER WEIß ICH, DAß ICH AUF EINEN STOFF ALLERGISCH REAGIERE?

Die Suche nach dem schuldigen Allergen gestaltet sich häufig sehr viel schwieriger, als man vermutet. Oftmals sind es bestimmte Situationen, in denen die typischen allergischen Reaktionen immer wieder auftreten. Wichtig ist deshalb eine kritische Selbstbeobachtung.

Leidet man beispielsweise ganzjährig an Luftnotanfällen, die immer nur in der eigenen Wohnung und bevorzugt während der kalten Jahres-

zeit, wenn nur selten gelüftet wird, auftreten, so könnte es sich um eine Schimmelpilz-Allergie handeln.

Um derartige Zusammenhänge besser erfassen zu können, hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, ein „Allergie-Tagebuch“ zu führen. In diesem sollten Sie genau notieren, zu welchen Tages- und Jahreszeiten sich die Beschwerden verschlechtern, an welchen Orten sie auftreten, ob sie zuvor mit Kosmetika, Nahrungs- oder Reinigungsmitteln Kontakt gehabt haben, wie stark die Symptome ausgeprägt waren, wie lange sie gedauert haben und alles weitere, was Ihnen sonst noch wichtig erscheint.



WIE FINDET MEIN ARZT DAS FÜR MEINE BESCHWERDEN SCHULDIGE ALLERGEN?

Um den Auslöser einer Allergie auffindig zu machen, ist manchmal ein geradezu detektivisches Vorgehen notwendig. Der Arzt erhebt durch gezieltes Befragen über die Umstände, unter denen die Symptome auftreten, zunächst eine Krankengeschichte (Anamnese). Jede noch so unwichtig erscheinende Einzelheit kann dabei von Bedeutung sein. Oftmals ist es schon möglich, anhand dieser Anamnese die schuldige Substanz dingfest zu machen.

Eine weitere Diagnostik erübrigt sich dann.

Kann das schuldige Allergen so einfach nicht gefunden werden, wird Ihr Arzt verschiedene Hauttests mit unterschiedlichen Stoffen durchführen, die sehr oft Allergien verursachen.

Das Prinzip ist immer dasselbe: Extrakte von Allergenen, die häufig Überempfindlichkeitsreaktionen verursachen, werden auf die Haut aufgetragen. Besteht eine Allergie (Sensibilisierung) gegenüber einem oder mehreren der entsprechenden Stoffe, so entsteht an den betreffenden Stellen eine Rötung oder Hautquaddel, deren Ausmaß von der Stärke der Reaktion abhängig ist.

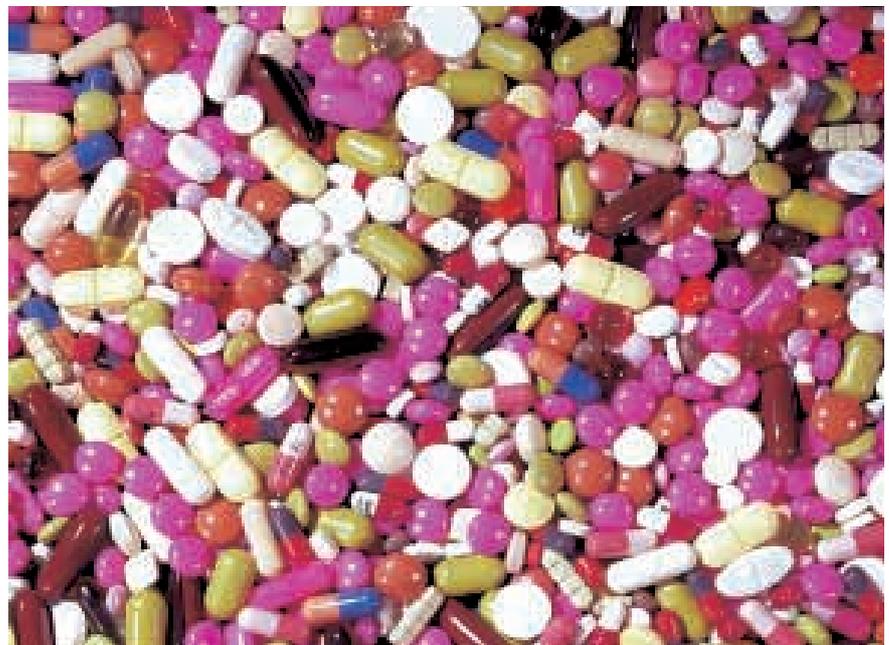
WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINER UNVERTRÄGLICHKEITSREAKTION UND EINER ÜBEREMPFINDLICHKEITSREAKTION?

Nicht alles, was wie eine Allergie aussieht, ist auch wirklich eine Allergie. Bei einer Überempfindlichkeitsreaktion, wie die Allergie auch genannt wird, bildet das Abwehrsystem nach einem erstmaligen Kontakt Antikörper gegen den Fremdstoff. Erst beim erneuten Kontakt, und hier reichen schon kleinste Allergenmengen aus, kommt es dann zu einer Eskalation: Die sensibilisierten Organe reagieren mit allergischen Symptomen.

An einer Unverträglichkeitsreaktion (pseudoallergische Reaktion) hingegen ist das körpereigene Immunsystem nicht beteiligt. Schon beim erstmaligen Kontakt mit der auslösenden Substanz treten Symptome auf, die mit denen einer allergischen Reaktion häufig identisch sind. Unverträglichkeitsreaktionen werden oft von Nahrungs- oder Arzneimitteln ausgelöst, die eine Ausschüttung von krankmachenden Botenstoffen (z.B. Histamin) bewirken oder diese selbst enthalten.

STOFFE, DIE HÄUFIG UNVERTRÄGLICHKEITSREAKTIONEN (PSEUDOALLERGIEN) HERVORRUFEN

Medikamente	Acetylsalicylsäure (Aspirin), Röntgen-Kontrastmittel, Medikamente zur örtlichen Betäubung
Nahrungsmittelzusatzstoffe	s. Tabelle: Häufige Nahrungsmittel-Allergene



WAS IST EINE KREUZALLERGIE?

Leidet ein Allergiker an einem durch Birkenpollen ausgelösten Heuschnupfen, so ist es sehr wahrscheinlich, daß er auch Haselnüsse und Karotten nicht verträgt. Ein Patient mit einer Gräserpollen-Allergie hingegen sollte Erdnüsse und Sojaprodukte tunlichst meiden. Doch was haben Pollen und Lebensmittel gemein?

Die Erklärung ist einfach: Da die meisten Allergene Eiweiße enthalten, kommt es vor, daß ein allergieauslösendes Eiweißmolekül einem anderen in seiner Struktur zum Verwechseln ähnelt. Gegen Birkenpollen gerichtete Antikörper lagern sich deshalb oft auch an Eiweißbestandteile von Karotten und Haselnüssen an und lösen dadurch allergische Reaktionen aus.

WICHTIGE KREUZALLERGIEN

Pollen	Kreuzallergie mit
Birke, Erle, Hasel	Äpfel, Pfirsiche, Kirschen, Kartoffeln, Tomaten, Nüsse, Mandeln
Gräser	Getreide, Sellerie, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen, Bohnen) Petersilie, Karotte, Dill, Fenchel, Anis, Kamille, Sonnenblumenkerne, Erdnuß, Soja

WAS GESCHIEHT BEI EINEM ALLERGISCHEN SCHOCK?

Werden bei einer Antikörper-vermittelten Reaktion große Mengen an Histamin aus den Mastzellen freigesetzt, kann es zu einem starken Blutdruckabfall kommen. Das kann bis zur Bewußtlosigkeit führen. Auch andere Organe werden nicht mehr ausreichend durchblutet. Im Extremfall kann man an einem allergischen Schock sogar sterben.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE PSYCHE BEI ALLERGIEN?

Die ständige Angst vor einem allergischen Anfall, schlaflose Nächte wegen eines Fließschnupfens, der die Nase verstopft, oder starker Juckreiz, der einem den letzten Nerv raubt – kein Wunder, daß bei vielen Allergikern auch das seelische Wohlbefinden im Laufe der Zeit Schaden nimmt. Und das hat allzu oft auch negative Auswirkungen auf die körperliche Verfassung – ein Teufelskreis. Doch dieser Zustand ist nicht hoffnungslos. Oft ist schon eine richtig durchgeführte Therapie die Lösung aller Probleme. Denn mit dem Körper erholt sich meist auch rasch die Seele.

Manchmal allerdings ist die Psyche auch schuld an einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Denn wer ständig in Angst lebt, empfindet die objektiv vorhandenen Beschwerden sehr viel schlimmer. Für viele Allergiker eine Situation, die in eine Sackgasse führt, aus der sie ohne fremde Hilfe nur sehr selten wieder herausfinden. Für sie kann eine Psychotherapie sinnvoll sein.



Allergie-Tests

WELCHE TESTS ZUR ALLERGEN-IDENTIFIKATION WERDEN AM HÄUFIGSTEN EINGESETZT?

Am häufigsten wird der sogenannte „Prick-Test“ (Stichtest) eingesetzt.

Hierzu wird entweder auf die Haut am Rücken oder am Unterarm des Patienten je ein Tropfen mit dem verdächtigen Allergen aufgetragen. Anschließend wird dann mit einer kleinen Nadel die Haut unter dem Tropfen angeritzt. Dieses geschieht so oberflächlich, daß es kaum weh tut oder blutet.

Schon nach 20 Minuten zeigt sich dann das Ergebnis.

Weitere Hauttestverfahren sind der „Scratchtest“, der „Intrakutantest“ und „Reibtest“.

Mit dem sogenannten „Epikutantest“ (Pflaster- oder Läppchentest) lassen sich Auslöser allergischer Kontaktekzeme ausfindig machen. Hierzu werden Pflasterstreifen mit den zu testenden Substanzen auf den Rücken aufgeklebt. Das Ergebnis wird dann 48 und 72 Stunden später abgelesen.

Wenn das Ergebnis der Hauttests nicht eindeutig ist, wird ein anderer Weg beschritten, um den Ursachen der Allergie auf die Schliche zu kommen. Man versucht dann, die Antikörper gegen die verdächtigen Allergene

direkt im Blut nachzuweisen. Das ist der sog. „Radio-Allergo-Sorbens-Test“ (RAST), ein sehr sensibles Verfahren. Und trotzdem ist ihm wie allen anderen Testverfahren gemein, daß sie nicht hundertprozentig sicher sind und vorsichtig interpretiert werden müssen. So bedeutet beispielsweise ein positives Ergebnis bei einem Patienten, der keinerlei allergische Beschwerden hat, nicht, daß bei ihm in der Zukunft mit allergischen Symptomen zu rechnen ist.

WAS SIND „PROVOKATIONSTESTS“?

Mit „Provokationstests“ läßt sich klären, ob ein verdächtiges Allergen tatsächlich die typischen Allergiesymptome auslöst oder nicht. Vor allem bei Nahrungsmittel-Allergien und allergischem Asthma werden Provokationstests eingesetzt.

Besteht zum Beispiel der Verdacht auf eine Fisch-Allergie, kann durch eine Fischmahlzeit geklärt werden, ob es tatsächlich zu den typischen Symptomen kommt. Auch Arzneimittelüberempfindlichkeiten können mit dieser Methode ausfindig gemacht werden.

HÄUFIGE NAHRUNGSMITTEL-ALLERGENE

Allergen	Vorkommen
Kuhmilch, Milcheiweiß	Milchprodukte, Speiseeis, Pudding, Schokolade; Backwaren und Brot, Wurst
Hühnereier, Hühnereiweiß	Eiklar (meist Kinder), Eigelb (meist Erwachsene); Backwaren, Nudeln, Pudding, Speiseeis, Wurst, gelegentlich in Fleischgerichten
Fisch	alle Fischarten (vor allem Seefische), Geflügel (wenn Fischmehl als Futtermittel verwendet wurde)
Getreide	Weizen (vor allem Brot), Roggen, Gerste
Nüsse	in vielen Süßigkeiten, besonders häufig in Marzipan und Schokolade
Obst	Äpfel (vor allem Cox Orange, Golden Delicious, Granny Smith, heimische Apfelsorten sind weniger allergenpotent), Kiwi, Erdbeeren; Zitrusfrüchte: Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine
Gemüse	Sellerie, Tomaten, Mais
Gewürze	Gewürzmischungen, Knoblauch und Kräuter (Kontaktallergien), Senf, Curry
Blütenpollen	Blütenhonig, Getreide

Betreffen die Beschwerden die Atemwege, so wird ein „Inhalationstest“ durchgeführt. Tritt zum Beispiel ausschließlich in der Wohnung immer wieder Luftnot auf, kann man so feststellen, ob Schimmelpilze die mögliche Ursache sind. Hierzu atmet der Betroffene eine genau definierte Menge von Schimmelpilzen ein. Kommt es

zu einer allergischen Reaktion, läßt sich auch gleich das Ausmaß der durch die Bronchienverengung ausgelösten Luftnot bestimmen.

Auch Berufskrankheiten, wie etwa die Roggenmehl-Allergie eines Bäckers, können mit einem Inhalationstest nachgewiesen werden.

Da es bei Provokationstests zu schweren Zwischenfällen bis hin zum allergischen Schock kommen kann, dürfen diese Untersuchungen nur durch fachkundige Ärzte vorgenommen werden. Nahrungsmittel- und Arzneimittelprovokationen finden wegen des hohen Risikos grundsätzlich unter stationären Bedingungen statt.



**WAS MUß ICH BEACHTEN, WENN
BEI MIR EINE ALLERGIEBESTIMMUNG
DURCHGEFÜHRT WERDEN SOLL?**

Weil Antihistaminika, Cromoglicinsäure und Kortisonpräparate allergische Reaktionen abschwächen,

müssen sie rechtzeitig vor dem geplanten Test abgesetzt werden.

Auch andere Medikamente, wie etwa Beta-Blocker und ACE-Hemmer, können das Testergebnis verfälschen. Deshalb ist es wichtig, daß sie Ihren

Arzt über die Einnahme solcher Medikamente informieren.



Fragen zu den häufigsten Allergieformen

Für viele Betroffene sind ihre Allergien eine wirkliche Qual. Schränken sie doch die Lebensqualität drastisch ein. Denn wer sitzt schon gern an einem sonnigen Frühlingstag in der Wohnung, wenn draußen mal wieder die Pollen fliegen?

Weil es bis heute für Allergien keine Heilung gibt, muß eine konsequente Therapie und das Vermeiden der Allergieauslöser an erster Stelle stehen. Nur so ist vielen Allergikern eine halbwegs normale Lebensführung möglich.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen zu den wichtigsten Behandlungsmethoden und einige Tips, wie Sie „Ihren“ Allergenen am besten aus dem Wege gehen.

WAS SIND DIE TYPISCHEN SYMPTOME VON HEUSCHNUPFEN UND ALLERGISCHEM DAUER-SCHNUPFEN?

Heuschnupfen (allergische Rhinitis) ist in Deutschland die häufigste aller-

gische Erkrankung. Sobald die ersten Pollen fliegen, beginnen die Beschwerden: Niesreiz und Niesanfalle, tränende und brennende, entzündlich gerötete Augen (allergische Bindehautentzündung) und eine Fließnase sind die typischen Symptome.

Ganz ähnlich sieht es beim meist durch Milbenkot oder Schimmelpilze verursachten allergischen Dauerschneupfen aus. Doch im Gegensatz zum Heuschnupfen leiden die Betroffenen ganzjährig unter einer verstopften Nase, Fließschnupfen und Niesreiz.

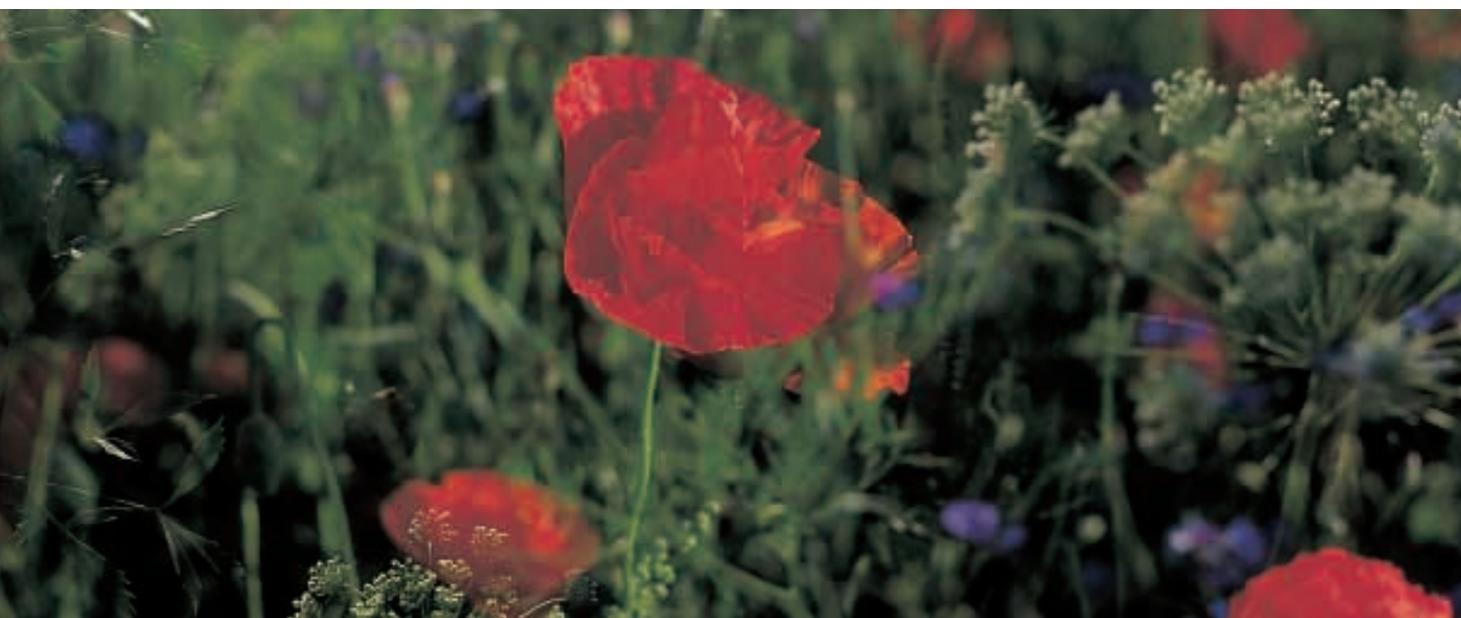
WAS VERSTEHT MAN UNTER EINEM „ETAGENWECHSEL“?

Besteht ein Heuschnupfen über Jahre hinweg und wird er nicht fachgerecht behandelt, kann das fatale Folgen haben. Denn einerseits nehmen die Symptome dann im Alter oft zu, und zum anderen entwickeln etwa 30 Prozent der Pollenallergiker im Verlaufe ihrer Erkrankung ein allergisches Asthma. Bei ihnen findet ein „Etagenwechsel“ statt.

WAS MUß ICH ALS PATIENT MIT ALLERGISCHEM ASTHMA BEACHTEN?

Wie bei allen anderen allergischen Erkrankungen, ist es auch für Patienten mit allergischem Asthma wichtig, den Kontakt mit „ihrem“ Allergen zu vermeiden. Staub, Rauch oder Tabakqualm reizen die Schleimhäute der Atemwege zusätzlich und können einen Asthmaanfall auslösen. Halten Sie sich deshalb nach Möglichkeit von derart belasteten Orten fern und verbringen Sie soviel Zeit wie nur möglich an der frischen Luft (vorausgesetzt, es ist nicht gerade Pollenflug-Saison).

Treiben Sie Sport. Regelmäßiges Schwimmen hat sich bei Patienten mit allergischem Asthma als besonders vorteilhaft erwiesen. Denn durch die hohe Luftfeuchtigkeit unmittelbar über der Wasseroberfläche lösen sich Schleimansammlungen in den Bronchien besonders gut.



AN WELCHEN ORGANEN KANN ES BEI EINER NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIE ZU SYMPTOMEN KOMMEN?

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel treten meist innerhalb der ersten Stunde nach deren Genuß auf.

Besonders häufig kommt es an der Haut (Hautausschläge, Nesselsucht Schwellungen im Gesicht) und an den Atemwegen (Fließschnupfen, Schleimhautschwellungen, asthmatische



Beschwerden) zu allergischen Erscheinungen.

Auch Übelkeit, Durchfall und Erbrechen sowie Blähungen und Bauchschmerzen weisen auf eine allergische Reaktion des Magen-Darm-Traktes hin.

In etwa zehn Prozent kommt es zu Kreislaufproblemen mit teilweise starkem Abfall des Blutdrucks. Auslöser solcher schweren Zwischenfälle sind vor allem Nüsse, Erdnüsse, Schalentiere, Fisch, Eier, Milch und Käse, Sellerie und Gewürze.



WELCHE ALLERGIEFORMEN SIND BEI NEURODERMITIS-PATIENTEN BESONDERS HÄUFIG?

Etwa 70 Prozent der Patienten mit Neurodermitis leiden auch an mindestens einer Allergieform. Besonders häufig sind Nahrungsmittel- und Pollenallergien sowie allergisches Asthma.

Während bei Kindern mit Neurodermitis Milch und Milchprodukte oft allergische Reaktionen hervorrufen oder den Hautzustand verschlechtern, stehen bei erwachsenen Neurodermitikern pflanzliche Nahrungsmittel im Vordergrund.

Die sechs häufigsten Nahrungsmittel-Allergene sind Kuhmilch, Hühnereier, Zitrusfrüchte und Tomaten, Weizen und Fisch.



WIE KANN MAN SCHWERE ZWISCHENFÄLLE NACH EINEM BIENEN- ODER WESPENSTICH VERMEIDEN?

Bei einer bestehenden Bienen- oder Wespengift-Allergie kommt es meist innerhalb kürzester Zeit zu schwersten Allgemeinsymptomen. Starke Schmerzen an der Einstichstelle, Hitzewallungen, Übelkeit, Schluckbeschwerden und Atemnot sind typische Beschwerden. Im Extremfall kann es auch zu einem Kreislaufzusammenbruch kommen.

Für Bienen- und Wespengift-Allergiker kann deshalb ein Notfallset (bestehend aus einer Adrenalininjection, einer Antihistaminikum und einem Kortisonpräparat) lebensrettend sein.

Den besten Schutz allerdings bietet eine Hyposensibilisierung.

WELCHE STOFFE LÖSEN KONTAKT-EKZEME AUS?

Je nach Körperregion können die unterschiedlichsten Stoffe ein allergisches Kontaktekzem auslösen. Das häufigste Kontaktallergen in Europa ist Nickel. Chromsalze, Gummiinhalts- und Konservierungsstoffe sind weitere häufige Kontaktallergene. Aber auch

VORKOMMEN VON NICKEL

- Ohringe und anderer Modeschmuck (gelegentlich auch in Weißgold)
- Gürtelschnallen
- Jeansknopf
- BH-Verschluß
- Brillengestell
- metallische Nagellacke
- Zement

Kosmetika, Medikamente und Hausmittel, wie etwa Kamille, Chrysanthemen oder Arnika, können lokal angewendet eine chronische Hautentzündung verursachen.

Einige Allergene kommen fast ausschließlich in Substanzen vor, zu denen man meist nur beruflich Kontakt hat. So führt das im Zement vorhandene Chromat bei Maurern häufig zu einer Allergie.

HÄUFIGE KONTAKTALLERGENE

Metalle	Nickel
Haushaltswaren	Waschmittel, Seifeninhalte, Spülmittel, Schuhcreme, Backmittel, Gummi, Shampoo, Kosmetika
Pflanzen	Kamille, Arnika, Chrysanthemen, Tulpen, Gewürze
Medikamente zur örtlichen Anwendung	Wollwachse, Menthol, Perubalsam, Formalin, Konservierungsmittel

Therapie

WANN WIRD ADRENALIN ALS MEDIKAMENT EINGESETZT?

Adrenalin ist das wichtigste Notfallmedikament bei der Behandlung des allergischen Schocks. Direkt in den Blutkreislauf gespritzt, führt es zu einer Verengung der durch Histamin weitgestellten Gefäße und hebt so den Blutdruck wieder an.

Bei Schwellungen der Schleimhäute des Rachenraums und dadurch bedingter Atemnot kann es auch als Spray eingesetzt werden.

Adrenalin-Spray gehört in jedes Allergie-Notfallset.

KANN MAN BEI DER BEHANDLUNG VON ALLERGIEN AUF KORTISON VERZICHTEN?

Kortison ist ein Hormon, das in der Nebenniere produziert wird und zahlreiche Aufgaben erfüllt. Es reguliert den Fett-, Eiweiß- und Mineralstoffwechsel und steuert die Abwehrfunktionen bei Mensch und Säugetier. Seit seiner Entdeckung 1948 hat es vielen Menschen das Leben gerettet.

Auch bei der Behandlung von schweren und chronischen Entzündungen ist Kortison nicht mehr wegzudenken. Kein anderes Medikament verfügt über eine so starke entzündungshemmende Wirkung wie Kortison.

Wie Adrenalin ist auch Kortison bei der Behandlung des allergischen Schocks unverzichtbar.

WIE WIRKEN ANTIHISTAMINIKA?

Histamin wird hauptsächlich von den sogenannten Mastzellen produziert. Auf der Oberfläche dieser Zellen befinden sich Antikörper. Trifft nun ein Allergen auf eine Mastzelle mit den passenden Antikörpern, so dockt es an diesen an. Die Folge: Die Mastzelle gibt das in ihr gespeicherte Histamin aus ihrem Zellinneren an die Umgebung ab. Und dadurch kommt es dann zu den für die jeweilige Allergieform typischen Symptomen.

Antihistaminika blockieren die Andockstellen auf den Mastzellen und verhindern so die Freisetzung des Botenstoffes.

Weil ihre Wirkung sehr schnell eintritt, helfen Antihistaminika auch dann noch, wenn sie erst nach Beginn einer Überempfindlichkeitsreaktion eingenommen werden.

Allerdings haben Antihistaminika einen großen Nachteil: Sie machen müde.





WAS IST EINE KLIMATHERAPIE, UND FÜR WEN IST SIE GEEIGNET?

Unter einer Klimatherapie versteht man einen mehrwöchigen Aufenthalt auf einer Nordseeinsel oder im Hochgebirge. Besonders geeignet ist eine solche Therapie bei chronischen Haut- und Atemwegserkrankungen.

An der See ist die Luft salzreich, allergiearm und meist angenehm kühl. Das hat den Effekt, daß Patienten mit

allergischem Asthma tiefer einatmen und dadurch auch zuvor schlecht belüftete Lungenabschnitte wieder gut mit Sauerstoff versorgt werden.

Und noch eine weitere positive Wirkung hat die Meeresluft: Durch den hohen Salzgehalt werden übermäßige Schleimansammlungen in den Atemwegen gelöst – eine wichtige Voraus-

setzung, um wieder tief durchatmen zu können.

Im Hochgebirge herrscht ein allergenarmes Klima. Hausstaubmilben kommen ab 1500 Meter überhaupt nicht mehr vor, und durch den geringeren Pflanzenwuchs ist auch die Pollenbelastung sehr viel geringer, als in der Ebene.

Auch Patienten mit Hauterkrankungen, wie etwa der Neurodermitis, profitieren vom hohen Salzgehalt der Luft. Außerdem ist die UV-Strahlung am Meer und im Hochgebirge sehr hoch – und das wirkt sich auf die entzündete Haut positiv aus.

Sowohl am Meer als auch im Hochgebirge sind die Bedingungen für Patienten mit diesen Allergieformen also geradezu ideal.

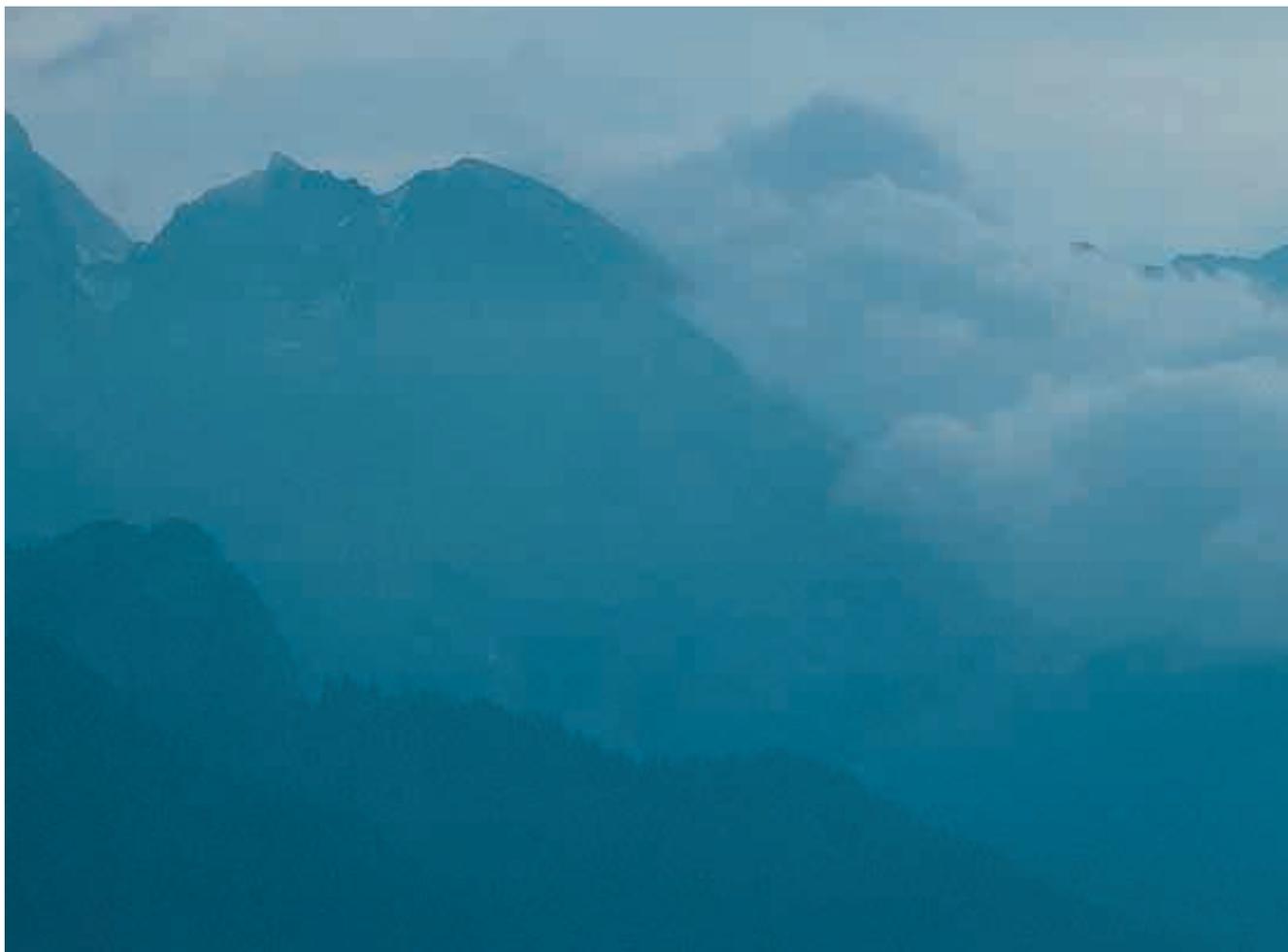
WAS IST EINE HYPOSENSIBILISIERUNG, UND WIE FUNKTIONIERT SIE?

Die Hyposensibilisierung ist ein Verfahren, bei dem die Überempfindlichkeit gegenüber Fremdstoffen reduziert werden soll. Obwohl die Behandlungsmethode seit vielen Jahren durchgeführt wird, ist der genaue Wirkungsmechanismus nach wie vor ungeklärt.

Das Prinzip der Hyposensibilisierung besteht darin, daß dem Patienten das die Überempfindlichkeit auslösende Allergen in zunehmenden Konzentrationen unter die Haut (subkutan) gespritzt wird.

Um den Organismus an das Allergen zu gewöhnen, werden die ersten Dosen während der sogenannten Einleitungsphase in zwei- bis siebentägigen Abständen verabreicht. Sobald die Maximaldosis erreicht ist, wird die Behandlung in Abständen von drei bis acht Wochen fortgesetzt. Insgesamt muß von einer Gesamtbehandlungsdauer von zirka drei Jahren ausgegangen werden.

In der Regel erfolgt die Therapie aber über zunächst ein Jahr. Ist dann noch keine Besserung eingetreten, wird die Behandlung meist abgebrochen.



IST EINE HYPOSENSIBILISIERUNG GEFÄHRLICH?

Wenn es zu Zwischenfällen kommt, so treten diese meist während der ersten 30 Minuten nach Verabreichung des Allergens auf. Deshalb sollte der Patient nach der Injektion für mindestens eine halbe Stunde unter ärztlicher Aufsicht bleiben.

Etwas häufiger sind Reizerscheinungen im Bereich der Einstichstelle, meist eine Rötung oder Schwellung des Gewebes. Solche Lokalreaktionen klingen aber innerhalb weniger Tage von selbst wieder ab.

WELCHE ALLERGIEN EIGNEN SICH FÜR EINE HYPOSENSIBILISIERUNG, UND WANN SOLLTE VON DIESER BEHANDLUNG ABGESEHEN WERDEN?

Besonders gute Erfolgsaussichten bestehen bei der Behandlung von Bienen- und Wespengift-Überempfindlichkeiten. Hier führt eine Hyposensibilisierung bei etwa 85 Prozent der Betroffenen zu einer deutlichen Besserung.

Auch Pollenallergien sprechen auf eine Hyposensibilisierung meist recht gut an. Allerdings sind die Erfolgsaussichten bei dieser Allergieform nicht ganz so gut wie bei Bienen- und Wes-

pengift-Überempfindlichkeiten. Aber immerhin noch 70 Prozent der so Behandelten profitieren von der Therapie. Bei Kindern scheint die Hyposensibilisierung häufiger als bei Erwachsenen anzuschlagen.

Andere Allergieformen sind für diese Behandlung ungeeignet, entweder, weil sie sich mit dieser Methode schlecht behandeln lassen, oder weil es bessere Therapiemöglichkeiten gibt.

Nicht geeignet ist die Hyposensibilisierung auch für Personen, die an mehreren verschiedenen Allergieformen gleichzeitig leiden (viele Neurodermitiker).



WAS KANN DER ALLERGIKER SELBST TUN, UM SEINE BESCHWERDEN ZU LINDERN?

Wenn das Allergen noch nicht eindeutig identifiziert ist, sollten Sie selbst oder gemeinsam mit Ihrem Arzt versuchen, herauszufinden, welcher Stoff die allergischen Reaktionen auslöst. Erst dann können Maßnahmen ergriffen werden, um die Beschwerden zu lindern.

An erster Stelle steht stets die Meidung oder Beseitigung des für die Überempfindlichkeit verantwortlichen Allergens.

TIPS FÜR POLLEN-ALLERGIKER:

Halten Sie Ihre Fenster während des Tages geschlossen. Lüften Sie nur nachts, denn dann ist der Pollenflug am geringsten.

An windigen Tagen ist die Pollenbelastung besonders hoch. Bleiben Sie nach Möglichkeit in Innenräumen, um sich nicht unnötig den Allergenen auszusetzen.

Nutzen Sie die Zeit nach einem Regenguß, um Einkäufe zu tätigen oder spazieren zu gehen. Die Luft ist dann von Pollen gereinigt.

Halten Sie die Fenster Ihres Autos, insbesondere bei Überlandfahrten, geschlossen und lassen Sie sich spezielle Pollenfilter in die Gebläseanlage einbauen.

Beachten Sie, daß auch pflanzliche Lebensmittel, wie etwa Honig oder heimische Tees, Pollenrückstände enthalten können, die allergische Reaktionen hervorrufen.

Achten Sie regelmäßig auf Pollenflugdurchsagen oder setzen Sie sich mit dem Polleninformationsdienst in Verbindung.

TIPS FÜR HAUSTAUBMILBEN-ALLERGIKER

Verzichten Sie auf Teppiche, Auslegeware und Polstermöbel in der Wohnung. Falls das nicht möglich ist, muß häufig gesaugt werden. Allerdings sollten Sie diese Tätigkeit nicht selbst durchführen.

Sorgen Sie dafür,

daß die Luftfeuchtigkeit in Ihrer Wohnung möglichst unterhalb von 50 Prozent liegt – Sie schaffen sonst optimale Lebensbedingungen für Hausstaubmilben. Verzichten Sie auf Luftbefeuchter.

In Ihrem Schlafzimmer sollten sich weder dicke Vorhänge noch Regale oder sonstige Staubfänger befinden.

Waschen Sie sich abends die Haare. Darin verfangene Pollen werden so entfernt und stören dann nicht Ihre Nachtruhe.



Mit einem in Apotheken erhältlichen Milbentest können Sie die Bevölkerungsdichte Ihrer unliebsamen Mitbewohner ermitteln und gegebenenfalls Maßnahmen ergreifen, um diese zu reduzieren.

Schaffen Sie sich milbenundurchlässige Bezüge für Matratze, Bettdecke

und Kopfkissen an, und tragen Sie nachts einen Schlafanzug. Die Hautschuppen, die Sie im Bett verlieren, werden dann für die Milben unerreichbar.

Lüften Sie Matratze, Bettdecke und Kissen regelmäßig. Bettbezüge sollten bei mindestens 60°C gewaschen werden.

Meiden Sie Räume mit Klimaanlage – deren Luft ist staubig und reich an Allergenen.



TIPS FÜR TIERHAAR-ALLERGIKER

Lebt das Tier mit im Haushalt, sollten Polstermöbel und Teppiche regelmäßig gründlich gereinigt werden, da sich die Allergene hier besonders stark ansammeln.

Durch häufiges Lüften kann zumindest ein Teil der Allergene beseitigt werden. Auch mit speziellen Luftfiltern läßt sich die Allergenbelastung der Raumluft reduzieren.

Auch wenn es sehr schmerzhaft ist: Nur durch das Abschaffen des Haustieres, das für die Überempfindlichkeit verantwortlich ist, kann eine Allergie dauerhaft gebessert werden.

TIPS FÜR NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIKER

Viele Nahrungsmittel sind nicht oder nicht vollständig deklariert. Wenn Sie den Verdacht haben, daß in ihnen Stoffe enthalten sein könnten, auf die Sie reagieren, lassen Sie die Finger davon.

Vertragen Sie mehrere Nahrungsmittel nicht und benötigen deshalb eine spezielle Diät, so sollten Sie zusammen mit einem Ernährungsberater einen auf Sie zugeschnittenen Diätplan erstellen.

Sehr hilfreich sind auch spezielle Diätwaren. So gibt es Milchmolke-Produkte, die durch ein besonderes Herstellungsverfahren nur allergenfreie Milcheiweiße enthalten.

Planen Sie einen Restaurantbesuch, so können Sie vorsorglich ein Antihistaminikum einnehmen. Einer allergischen Reaktion läßt sich dadurch wirkungsvoll vorbeugen.

TIPS FÜR BIENEN- UND WESPEN-GIFT-ALLERGIKER

Vermeiden Sie hastige Bewegungen, wenn sich eine Biene oder Wespe in Ihrer Nähe befindet. Besonders Wespen werden durch hektische Bewegungen aggressiv und stechen dann besonders leicht.

Beide Insektenarten halten sich bevorzugt in Bodennähe auf. Laufen Sie deshalb nie barfuß.



Tragen Sie keine weite Kleidung und meiden Sie solche mit grellen Farben. Durch sie werden Insekten geradezu magisch angezogen.

Süßes lockt Insekten an. Lassen Sie deshalb süße Lebensmittel nicht im Freien stehen. Kontrollieren Sie vor dem Essen stets, ob die Lebensmittel „insektenfrei“ sind.

Halten Sie sich von Mülleimern, Tiergehegen und Fallobst fern.

Auch Parfums und Haarsprays können auf Bienen und Wespen anziehend wirken. Sie sollten deshalb im Sommer auf derartige Kosmetika verzichten.

Sind Sie gestochen worden und besitzen ein Notfall-Set, so nehmen Sie die Medikamente umgehend ein, um einer allergischen Schockreaktion vorzubeugen. Rufen Sie in Zweifelsfällen einen Notarzt an, und setzen Sie sich nicht selbst ans Steuer.

Halten Sie Wohnungsfenster geschlossen oder bringen Sie Insektennetze an.

KÖNNEN ALLERGIEKRANKE SCHWANGERE UND MÜTTER DER ENTWICKLUNG EINER ÜBEREMPFINDLICHKEIT BEI IHREN KINDERN VORBEUGEN?

Ja. Zwar gibt es keine vorbeugende Methode, die mit 100prozentiger Sicherheit garantiert, daß Kinder von allergiekranken Eltern nicht auch eine Überempfindlichkeit entwickeln. Doch wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge kann das Allergierisiko immerhin um etwa 50 Prozent während der ersten fünf Lebensjahre reduziert werden, wenn prophylaktische Maßnahmen konsequent durchgeführt werden.

Und diese sollten schon während der Schwangerschaft beginnen. Hierzu gehört der Verzicht auf Rauchen ebenso wie die Meidung potentieller Nahrungsallegene. Eine spezielle Schwangerendiät ist aber unnötig und kann,



NAHRUNGSMITTEL, DIE VON ALLERGIEKRANKE FRAUEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT GEMIEDEN WERDEN SOLLTEN

besonders allergenreich

Kuhmilch und Kuhmilchprodukte
Eiweiß, Fisch,
Zitrusfrüchte

weniger allergenreich

Nüsse, Schokolade, Sojaprodukte,
weizenmehlhaltige Produkte

falsch durchgeführt, zu Mangelerscheinungen führen, von denen auch die Gesundheit des Kindes beeinträchtigt werden kann. Nach der Geburt sollte das Kind nach Möglichkeit für mindestens sechs Monate ausschließlich durch Stillen ernährt werden. Ist

dieses nicht möglich, so kann auf eine spezielle allergenarme Säuglingsnahrung ausgewichen werden. Produkte, die ausschließlich Nahrungsmittel mit einem geringen Sensibilisierungsrisiko enthalten, sind mit „H.A.“ (für „hypoallergen“) gekennzeichnet.

Auch für die spätere Zufütterung stehen spezielle Fertigprodukte zur Verfügung.

Die sogenannte Anfangs-Beikost (mit dem Buchstaben „A“ gekennzeichnet) enthält ein bis maximal drei verschiedene Nahrungsmittel, von denen keines hochallergen ist.

Nicht nur Nahrungsmittel, auch tierische Produkte, wie etwa Federbetten und auch Tierhaare selbst, können bei Säuglingen eine Überempfindlichkeit auslösen. Deshalb ist es wichtig, daß bei allergiegefährdeten Kindern ein frühzeitiger Kontakt auch zu Haustieren nach Möglichkeit vermieden wird.



Adressen, die weiterhelfen können:

**Arbeitsgemeinschaft
Allergiekrankes
Kind e.V.**
Nassaustraße 32
35745 Herborn
Telefon
02772/92 87 30

**Deutscher Allergie-
und Asthmabund**
Hindenburgstr. 110
41061 Mönchen-
gladbach
Telefon
02161/81 49 40

**Deutsche Haut-
und
Allergiehilfe e.V.**
Fontanestraße 14
53173 Bonn
Telefon
0228/36791

**Deutscher
Neurodermitiker
Bund e.V.**
Spaldingstraße 210
20097 Hamburg

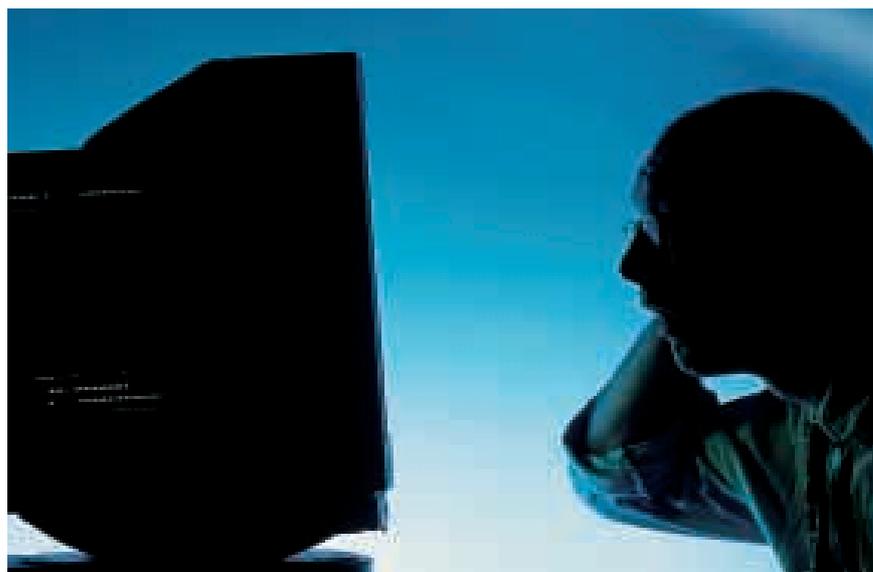
**Deutsche
Atemwegs-
liga e.V.**
Burgstraße 12
33175 Bad Lipp-
springe
Tel.05252/95 45 05

**Deutsche Gesell-
schaft für
Ernährung (DGE)**
Im Vogelgesang 40
60488 Frankfurt/
Main
Tel. 069/9 76 80 30

**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft**
Filderhauptstraße 61
70599 Stuttgart
Telefon
0711/45 45 14

Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen

Albrecht-Achille-Straße 65
10709 Berlin
Tel.: 0 30/8 91 40 19
Fax: 0 30/8 93 40 14



Bei der nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin erhalten Sie allgemeines Informations- und Aufklärungsmaterial über Selbsthilfegruppen. Weitergegeben werden auch

Bundeskontakt-Adressen von Selbsthilfevereinigungen zu den verschiedensten Erkrankungen, Behinderungen, seelischen und sozialen Problemen sowie Kontaktadressen von

professionellen Selbsthilfekontaktstellen auf örtlicher und regionaler Ebene. NAKOS können Sie auch im Internet unter der Adresse <http://www.nakos.de> erreichen.



Mit uns geht's Ihnen gut.

Zehn Gründe für die Wahl einer ausgezeichneten Krankenkasse!

Service

"Alle Anliegen werden am Eingangstag bearbeitet. Spätestens innerhalb von drei Tagen erhält der Kunde eine Antwort."

"Sämtliche Geldleistungen werden noch am gleichen Tag gutgeschrieben."

"Die GEK bietet die bedarfsgerechten Leistungen zu einem kerngesunden Beitrag an."

"Die GEK-Mitarbeiter sind montags bis donnerstags von 7 bis 17.30 Uhr und freitags von 7 bis 16.00 Uhr durchgängig erreichbar. Per Fax und Anrufbeantworter sogar 24 Stunden täglich."

Erreichbarkeit

"Kostenlose Familienversicherung: Ehegatten und Kinder sind bei der GEK kostenlos mitversichert."

Leistung

"GEK-Mitglieder werden unkompliziert, kompetent und vor allem persönlich betreut. Der garantierte 24-Stunden-Service, auch bei Beschwerden, ist für die GEK selbstverständlich."

"Die GEK bietet zu den umfassenden Leistungen einer gesetzlichen Krankenkasse höchstmöglich zulässige Mehrleistungen."

Zufriedenheit

"Kundenfreundlichste Krankenkasse Deutschlands: Bestnote bei einer Leserumfrage der Wirtschaftszeitschrift Capital 1996 und zweimal in Folge Bestnote beim Deutschen Kundenbarometer 1997 und 1998."

"Sieben Tage in der Woche, täglich 24 Stunden lang, erreichen Sie die GEK im Internet. Einfach <http://www.gek.de> wählen."

"Die GEK macht sich für den Kunden stark. Sie profitieren von mehr als 120 Jahren Kompetenz als Gesundheitsdienstleister und Anwalt der Versicherten."

Kompetenz

Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft, Fachausschuß der Bundesärztekammer, unterstützt die Bemühungen der Gmünder Ersatzkasse, ihre Versicherten umfassend über verschiedene Krankheitsbilder zu informieren.

Diese Reihe von Ratgebern zu unterschiedlichen Krankheiten wurde

mit fachlicher Unterstützung und redaktioneller Mitarbeit der Arzneimittelkommission erarbeitet. Das bessere Verständnis für die Krankheiten soll dazu beitragen, mit ihnen bewußter umzugehen und sich aktiv in größerer Selbstverantwortung am Heilungs- und Gesundungsprozeß zu beteiligen. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft wünscht der Gmü-

nder Ersatzkasse und ihren Versicherten, daß die Broschüren den in sie gesetzten Ansprüchen genügen und von den Patienten angenommen werden.

Dr. med. Karl-Heinz Munter

Geschäftsführer der Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft



**ARZNEIMITTELKOMMISSION
DER DEUTSCHEN ÄRZTESCHAFT**

G E K - G E S U N D H E I T S - I N F O T H E K

