

# Das Gesundheits Magazin *Asthma*

2/2024

## Haut und Asthma

Menschen mit Asthma sollten bei ihren Kindern darauf achten, ob sie Asthmasymptome und eventuell auch Anzeichen von Neurodermitis haben. Dies kann helfen, frühzeitig mögliche Verknüpfungen beider Erkrankungen zu erkennen.

Ihre AOK Bayern.

### Aktiv für Ihre **Gesundheit**

**Auch mit Asthma lässt es sich gut leben.** Durch einen gesunden Lebensstil können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK helfen dabei.

### **Kursvielfalt** entdecken

**Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder Tipps zur Entspannung:** Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.  
→ [aok.de/kurse](https://aok.de/kurse)





# Asthma und Neurodermitis – wie beides zusammenhängt

**Eine familiäre  
Veranlagung kann  
zu einem Dreierbund  
allergischer Erkran-  
kungen führen.**

Menschen mit einer Neurodermitis erkranken oft auch an Asthma. Sie haben ein doppelt so hohes Risiko, Asthma zu entwickeln, wie Betroffene ohne die chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Durch eine erbliche Komponente sind die beiden Krankheiten häufig miteinander verknüpft.

## **Von der Haut zur Lunge**

Mit Heuschnupfen bilden Asthma und Neurodermitis die sogenannte atopi-

sche Trias, ein Dreierbund der allergisch bedingten Erkrankungen. Die drei Krankheitsbilder treten familiär gehäuft auf – viele Betroffene haben mindestens zwei davon oder entwickeln sie nacheinander: Als Kind haben sie etwa Neurodermitis, später kommen Heuschnupfen und/oder Asthma hinzu. Oft ist von einem „Etagenwechsel“ die Rede: Die Überempfindlichkeit der Haut wandert zu den Schleimhäuten der Nase und weiter hinab zu den Bronchien.

# Ein Augenmerk auf die Hautgesundheit und gute Hautpflege bei Kindern kann eine mögliche Asthmaentstehung mindern.

Das bedeutet für Menschen mit Neurodermitis oder für Eltern von betroffenen Kindern, dass sie besonders auf eine Heuschnupfen- oder Asthmabeteiligung achten sollten. Wichtig ist es zudem, eine Neurodermitis konsequent zu behandeln, um einen Etagenwechsel möglichst zu vermeiden.

## Neurodermitis bei Kindern

Eine Neurodermitis äußert sich durch stark juckende, oft schubweise auftretende Hautausschläge an Kniekehlen, Armbeugen, Händen, Füßen, im Gesicht, am Hals oder Nacken. Sie tritt typischerweise erstmals vor dem fünften Lebensjahr auf. Sehr häufig sind bereits Säuglinge ab drei Monaten betroffen.

Bei etwa einem Drittel der Kinder mit Neurodermitis entwickelt sich diese bis zum Erwachsenenalter vollständig zurück. Bei anderen bessert sie sich deutlich, oft bereits ab dem Kleinkindalter. Manche Betroffene entwickeln aber im weiteren Verlauf Asthma und/oder Heuschnupfen. Denn die Betroffenen haben erblich bedingt ein hohes

Risiko, auf natürliche oder synthetische Stoffe überempfindlich zu reagieren.

## Vielzahl an Triggern

Auslöser von Neurodermitis können bestimmte Lebensmittel sein. Etwa ein Drittel der Kinder mit Neurodermitis haben eine nachgewiesene Lebensmittelallergie. Andere Einflussfaktoren sind Seifen, Waschmittel, das Wetter, Schwitzen oder Hautkontakt mit Textilien. Auch Ereignisse wie Impfungen, Zahnen oder Infekte können einen Schub auslösen. Stress wirkt sich zusätzlich negativ aus.

Herauszufinden, welche Trigger für eine Neurodermitis vorliegen, erfordert eine sorgfältige Spurensuche. Manchmal wandeln sich die Trigger: Einige Empfindlichkeiten schleichen sich aus, andere kommen hinzu.

## Was bei Neurodermitis hilft

Eine Neurodermitis sollte gut behandelt werden, um Symptome zu lindern und weitere allergische Erkrankungen möglichst zu verhindern.

- Finden Sie heraus, welche individuellen Auslöser eine Rolle spielen, um sie besser meiden zu können. Führen Sie ein Beschwerdetagebuch im Zusammenhang mit verzehrten Lebensmitteln, verwendeten Cremes, Seifen, Waschmitteln und anderen Substanzen. Schreiben Sie auch tägliche Aktivitäten und stressige Situationen auf. Lassen Sie probeweise Faktoren weg oder tauschen Sie sie aus. Beobachten Sie, ob eine Besserung eintritt.
- Waschen Sie sich beziehungsweise Ihr Kind nicht zu häufig und nur mit lauwarmem Wasser. Duschen Sie, statt zu baden und verwenden Sie keine Seife, sondern milde und pH-neutrale Produkte.
- Milde Feuchtigkeitscremes stärken die Hautbarriere und sollten auch aufgetragen werden, wenn die Haut nicht trocken erscheint.
- Gegen Stress können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation helfen.
- Für die Behandlung ist eine gute ärztliche Betreuung wichtig. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Salben oder Tabletten verschreiben oder eine Lichttherapie (Phototherapie) verordnen.
- Bei Verdacht auf allergisches Asthma sollte ein Allergietest gemacht werden. Eine nachfolgende Hyposensibilisierung lindert oft Neurodermitisbeschwerden.

## Augenmerk auf Ihr Kind

Menschen mit Asthma sollten bei ihren Kindern nicht nur auf Asthmasymptome achten, sondern ebenfalls die Haut im Blick behalten. Aufgrund der familiären Veranlagung sind Ihre Kinder anfälliger für eine Neurodermitis. Kratzt sich Ihr Kind zum Beispiel häufig und klagt über Juckreiz, lassen Sie das zeitnah von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt abklären. Je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, umso besser lassen sich die Ausschläge in den Griff bekommen und weitere allergische Erkrankungen eindämmen.

## WEBTIPP

Mehr über typische Asthmagleiterkrankungen unter:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin) > Suche: **Asthma kommt selten allein**

# Achtsamkeit: mit sich im Einklang

**A**chtsamkeit ist derzeit in aller Munde. Es bedeutet, in allen Lebenslagen sowohl körperlich als auch geistig im „Hier und Jetzt“ zu leben, die eigenen Gedanken, Emotionen, körperlichen Empfindungen sowie die Umwelt direkt wahrzunehmen. Zum Beispiel: „Jetzt schneide ich die Tomate“, „Jetzt höre ich meinem Gegenüber zu“ oder „Jetzt laufe ich durch den Park“. Zur Achtsamkeit gehört auch der Versuch, das Wahrgenommene nicht zu bewerten. Gedanken wie „Das ist mir zu viel“ oder „Das ist doch Unsinn“ sollen vermieden werden.

## Wach und doch entspannt

Wer achtsamer lebt, hilft seiner Gesundheit. So unterstützt Achtsamkeit die Behandlung von Angstsymptomen, dauerhaftem Stress und Schmerzen. Besonders profitieren können Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma. So haben Sie – neben dem üblichen Alltagsstress – womöglich manchmal Sorgen wegen Ihrer Erkrankung und müssen häufig Arzttermine sowie die Medikamenteneinnahme im Blick behalten. Sie werden jedoch feststellen: Je länger Sie sich in Achtsamkeit üben, desto weniger schweifen Ihre Gedanken ab. Sie sind konzentrierter und weniger gestresst.

Viele Beiträge rund um Achtsamkeit gibt es hier:

→ [aok.de/magazin](https://aok.de/magazin)

> **Suche: Achtsamkeit**



## Fünf Schritte zu mehr Achtsamkeit

- 1 Pause für Smartphone und Co.:** Der ständige Informationsfluss verursacht Stress. Legen Sie die Zeiten für Ihren Medienkonsum bewusst fest und schaffen Sie medienfreie Zeiträume.
- 2 Schluss mit Multitasking:** Gleichzeitig telefonieren, kochen und die Kinder bespaßen? Multitasking klappt nur bei automatischen Handlungen. Besser für das Gehirn ist es, eines nach dem anderen zu erledigen.
- 3 Essen genießen:** Welche Farben hat die Mahlzeit, wie riecht der Reis und wie schmeckt das Dressing? Versuchen Sie, Ihr Essen länger zu kauen als sonst. So genießen Sie es bewusster.
- 4 Die Sinne trainieren:** Was sehen, hören, riechen oder schmecken Sie gerade? Der Fokus auf unsere Sinne hilft, wieder mehr bei sich zu sein.
- 5 Kurz innehalten:** Lassen Sie sich zum Beispiel mithilfe einer Gong-App alle paar Stunden daran erinnern, bewusst in den Bauch ein- und auszuatmen. Blicken Sie eine Minute lang in den Himmel. Oder schauen Sie einem Vogel zu, der in einem Baum sitzt.

## Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

**Herausgeber:** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

## Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan) oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-  
Curaplan**