AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

3/2026

Endlich ohne Beschwerden

Allergien können Atemwegserkrankte stark beeinträchtigen. Betroffene können aber das Übel an der Wurzel packen, indem sie eine sogenannte Hyposensibilisierung vornehmen lassen. Wie das funktioniert, erläutern wir in dem Schwerpunkt dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Allergie – das muss nicht sein

Wenn Allergene plagen, kann eine Hyposensibilisierung helfen. Wie sie funktioniert und was zu beachten ist.

Für viele geht es im Frühjahr wieder los, andere sind das ganze Jahr über davon beeinträchtigt: eine triefende Nase, Niesanfälle, juckende Augen, Atemnot. Ist ein Kontakt mit dem lästigen Allergen nicht zu vermeiden, greifen viele Betroffene zu Medikamenten: Asthmabeschwerden lassen sich mit Asthmasprays oder Pulverinhalatoren kontrollieren, Augen- und Nasentropfen mildern die Reizung der Schleimhäute und Antiallergika dämpfen die überschießende Immunreaktion. Wer jedoch langfristig die allergischen Beschwerden möglichst ohne Medikamente in den Griff bekommen möchte, sollte über eine sogenannte Hyposensibilisierung nachdenken. Sie ist die einzige Behandlung, die die Allergie an der Wurzel packt. Ziel ist es, die Beschwerden dauerhaft zu lindern. Besonders ratsam ist eine Hyposensibilisierung, wenn Sie „Ihrem" Allergieauslöser nicht ausweichen können.

Im Allgemeinen können Sie eine Hyposensibilisierung machen, wenn Ihre Allergene bekannt sind und ein geeignetes Therapiepräparat erhältlich ist. Ihr Alter spielt für die Behandlung keine Rolle. Auch ältere Menschen können erfolgreich desensibilisiert werden.

HYPOSENSIBILISIERUNG

Andere Wörter dafür sind Desensibilisierung oder Spezifische Immuntherapie (SIT). Die Immunabwehr wird dabei unempfindlich gegenüber dem Allergieauslöser gemacht (desensibilisiert).

Titel: iStock.com/eclipse_images

In jedem Alter ist eine Hyposensibilisierung möglich, wenn die Auslöser bekannt sind und ein geeignetes Präparat dagegen erhältlich ist.

Wie das geht?

Bei einer Hyposensibilisierung wird das Immunsystem langsam an die Allergieauslöser, etwa Pollen, Tierspeichel, Insektengifte, Schimmel oder Hausstaub, gewöhnt. Schritt für Schritt wird die Dosis gesteigert. Dieser Prozess dauert meist drei Jahre.

In der Regel wird das Allergen (oder werden die Allergene) wöchentlich in den Oberarm gespritzt. Später, bei hoher Dosis, kann auch zwei- oder nur vierwöchentlich eine Injektion erforderlich sein. Eine andere Möglichkeit sind Tropfen oder Tabletten, die für mindestens zwei Minuten unter die Zunge gelegt werden, um die Allergenstoffe über die Schleimhaut ins Blut aufzunehmen. Diese Art der Einnahme geschieht täglich und kann auch zu Hause durchgeführt werden. Bisherige Forschungen zeigen, dass diese Methode etwas weniger wirksam ist als die Spritze. Es ist aber eine Alternative für Menschen, die häufiges Spritzen ablehnen oder denen wöchentliche Praxisbesuche nicht möglich sind.

WEBTIPPS

Mehr Infos zur Hyposensibilisierung finden Sie hier:
→ aok.de/magazin > Suche: Desensibilisierung: endlich allergiefrei

Oder schauen Sie ins AOK-Patientenhandbuch Asthma:
→ aok.de/pk/asthma-handbuch

Darauf sollten Sie achten

- **Beobachten Sie die Reaktion Ihres Körpers.**
  Es können nach Allergengabe allergische Beschwerden auftreten, wie Niesen, tränende Augen, Atemnot und Schwellungen. Tropfen oder Tabletten können Juckreiz im Mund auslösen. Bei der Injektion kann es zu Hautausschlag rund um die Einstichstelle kommen. Bekommen Sie das Allergen oder die Allergene gespritzt oder als Tablette (beim ersten Mal) in der Praxis, bleiben Sie in der Regel noch mindestens eine halbe Stunde vor Ort, um sicherzugehen, dass Sie es gut vertragen. Wenn Sie später Tabletten oder Tropfen zu Hause einnehmen, sollten Sie selbst auf eine mögliche Erstreaktion achten. Normalerweise sind solche Beschwerden mild und vorübergehend. Sollten sie doch schwerer ausfallen, suchen Sie ärztliche Hilfe. Teilen Sie in jedem Fall Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin mit, was Sie beobachten. Eventuell wird die Dosis angepasst oder weggelassen.

- **Nehmen Sie auch Ihre Angehörigen oder Bekannten mit ins Boot.**
  Erklären Sie ihnen die Möglichkeit einer Erstreaktion, damit sie Ihnen notfalls helfen können.

- **Geben Sie Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt notwendige Informationen.**
  Akute Erkrankungen, Impfungen und bestimmte Medikamente können die Wirkung der Hyposensibilisierung beeinträchtigen oder unerwünschte Wechselwirkungen hervorrufen. Antiallergische oder antiasthmatische Medikamente mindern die Hyposensibilisierung nicht. Wenn Sie aber zum Beispiel Beta-Blocker einnehmen oder eine Herzerkrankung haben, sollten Sie das vorab besprechen.

- **Tipps für die Einnahme:**
  Direkt vor der Einnahme von Tropfen oder Tabletten sollten Sie nicht Zähne putzen. Treiben Sie am Tag der Allergengabe nach Möglichkeit keinen Sport. Bei täglicher Einnahme jedoch können Sie trainieren, wenn Sie die Hyposensibilisierung bisher gut vertragen haben.

Fotos: iStock.com/Karina Gallitz/eclipse_images

Gemeinsam gut vorbereitet

Werden Kinder und Jugendliche mit Asthma älter, ist ein Wechsel in die Erwachsenenmedizin nötig. Wie dieser Schritt gelingt.

Wichtiges zu Asthma bei Kindern: **→ aok.de/magazin > Suche: Asthma bei Kindern: Was Eltern jetzt tun können**

Jugendliche mit Asthma werden zunächst meist in ihrer Kinder- und Jugendpraxis betreut. Spätestens zum 21. Geburtstag erfolgt dann der Wechsel in die Erwachsenenmedizin. Die Behandlung der Asthmaerkrankung sollte kontinuierlich weiterlaufen.

Den Übergang organisieren

Es empfiehlt sich, frühzeitig eine neue Praxis zu suchen, zum Beispiel über Empfehlungen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis. Die nachfolgende Ärztin oder der künftige Arzt sollte darüber informiert werden, wenn eine Teilnahme an AOK-Curaplan besteht. Sinnvoll ist zudem, die wichtigsten Informationen gebündelt parat zu haben, etwa zu Medikamenten, Dosierungen und Befunden. Am besten leitet die Ursprungspraxis alle wichtigen Informationen direkt an die neue weiter. So geht nichts verloren und die Behandlung kann nahtlos weiterlaufen. Eine Asthmaschulung kann den jungen Erwachsenen helfen, Wissen aufzufrischen.

Verantwortung übernehmen

Für Jugendliche ist die Pubertät eine wichtige Zeit, um selbstständig zu werden. Auch in Sachen Gesundheit. So sollten sie zunehmend lernen, Dinge rund um ihr Asthma in die Hand zu nehmen. Denn Eltern sind bei Arztterminen immer häufiger nicht mehr dabei. Symptome zu erkennen und ernst zu nehmen, Auslöser zu vermeiden und Notfallmedikamente immer dabeizuhaben, ist für junge Menschen oft noch schwer. Umso hilfreicher sind Routinen und kleine Schritte in Richtung Selbstständigkeit.

So können Eltern unterstützen

Ziel ist es, die Heranwachsenden ihr Asthma zunehmend selbst managen zu lassen – mit der Familie als Sicherheitsnetz.

Versuchen Sie Folgendes:

- **Wissen weitergeben:** Besprechen Sie miteinander, welche Auslöser es gibt, welche Warnzeichen wichtig sind und was im Notfall zu tun ist.
- **Verantwortung schrittweise abgeben:** Die jungen Erwachsenen sollten Termine selbst vereinbaren und Medikamente eigenständig besorgen.
- **Routinen trainieren:** Regelmäßig die Dauermedikation anzuwenden und Atemübungen zu machen, gehört in den Alltag.
- **Gezielt erinnern: Eltern sollten nur dann eingreifen**, wenn etwas schiefläuft. Junge Menschen brauchen Raum für eigene Strategien.
- **Besprechen Sie gemeinsam:** Was sind die persönlichen Ziele (etwa Sport ohne Beschwerden, weniger nächtliches Husten)? Welche Sorgen oder Ängste gibt es?
- **Entscheidungen üben:** Auch wenn die bisher Verantwortlichen manches anders sehen – eigene Erfahrungen helfen, langfristig dranzubleiben.

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ aok.de/bayern/femna

26.0006_3

Foto: iStock.com/Nikola Stojadinovic

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Asthma*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. 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** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

3/2026/10.08.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan