

„Nicht mehr
darüber
nachdenken“



Joachim Mohr, 51,
Redakteur –
Heuschnupfen

Leben mit Allergie:
Vier Betroffene
erzählen, wie sie trotz
Beschwerden in ihrem
Alltag klarkommen.

JOACHIM MOHR

Zäher Kleinkrieg

JEDES JAHR FÜHRE ICH sechs Wochen lang einen zähen Kleinkrieg mit meiner Rhinitis allergica. Der Kampf beginnt Ende Mai: Meine Nase läuft den ganzen Tag und juckt, juckt, juckt. Meine Augen brennen, tränen und werden rot. Im Hals kratzt es. Meine Bronchien schwellen an, ich kriege schlechter Luft, werde asthmatisch. Helles Licht stört, die Frühlingssonne kann mir gestohlen bleiben. Ich erlebe mich matt und zerschlagen, mein Kopf will platzen, meine Stimmung ist mies.

Was tue ich gegen diese Qualen? Ganz einfach: Ich kaufe paketweise Papiertaschentücher. Versuche meine Augen mit Tropfen zu beruhigen. Abends sprühe ich mir abschwellendes Spray in die Nase, damit ich beim Einschlafen Luft kriege. Dazu nehme ich Antihistaminika. Die Mittel blockieren die Histaminrezeptoren im Körper und schwächen so allergische Reaktionen ab. Kommt es besonders dicke, genehmige ich mir einen Hub aus meinem Asthmaspray.

Manchmal ist es anstrengend, doch ich nehme es gelassen: Ich muss ja nicht ins Krankenhaus, brauche nicht das Bett zu hüten, habe keine starken Schmerzen, kann niemanden anstecken. Ich werde an meinem Nasenkatarrh nicht sterben und keine bleibenden Schäden davontragen. Ich kann problemlos zur Arbeit gehen, mit meiner Frau Kino oder Theater besuchen, mit meiner Tochter spielen, Freunde treffen. Ich kann sogar, wenn auch eingeschränkt, etwas Sport treiben. Da ich chronisch herzkrank bin, weiß ich, wie viel das bedeutet.

Sind es die Pollen vom breitblättrigen Löwenzahn, dem mitteleuropäischen Holunder, der gemeinen Rosskastanie oder von irgendwelchen Gräsern? Wer an meiner Tortur schuld ist, weiß ich nicht. Weil ich meine Beschwerden als tolerabel empfinde, bin ich nie zu Haut- und Bluttests angetreten, geschweige denn zu einer umfassenden Desensibilisierung oder Immuntherapie. Auch den langen Gang vom Hausarzt zum Dermatologen, zum Heilpraktiker, zum Homöopathen oder gar einem Handaufleger, den viele antreten, habe ich mir erspart. Ein guter Mediziner, in dem Fall meine Hausärztin, reicht mir.

Denn eines ist gewiss: Nach spätestens sechs Wochen ist mein Heuschnupfen wieder verschwunden. Wenn auch nur bis zum nächsten Frühjahr.

STEFANIE MARYNIAK

Zeitweiliger Rückzug



Stefanie Maryniak, 39, Immobilienkauffrau – Neurodermitis

SEIT MEINEM ERSTEN Lebensjahr habe ich Neurodermitis. Die juckenden Hautausschläge können überall auf dem Körper sein. Hauptsächlich an den Schwitzstellen, Ellenbeugen und Kniekehlen, am Hals. Leider auch am Dekolleté und im Gesicht, für alle sichtbar. Rissige Haut, rote Flecken, Juckreiz. Meine Neurodermitis kommt schubweise. Meistens zweimal im Jahr: im Frühling und im Winter, da ist die trockene Heizungsluft Gift für mich.

Kommt ein Neurodermitis-Schub, ist es, als würde sich ein schwarzer Umhang um mich legen. Dann will ich niemanden sehen. Und ich will vor allem nicht, dass mich jemand sieht. Dass es losgeht, merke ich daran, dass die Haut plötzlich spannt. Dann kommt der wahnsinnige Juckreiz, gegen den ich völlig machtlos bin. Ständig muss ich mich kratzen – und wieder kratzen, und wieder. Die Haut reißt auf. Ein Teufelskreis.

In dieser Phase gehe ich sofort zum Hausarzt. Von ihm lasse ich mir die Kortisonsalbe verordnen, meist werde ich eine Woche krankgeschrieben. Dann ziehe ich mich zurück, auch als Mutter, soweit es geht.

Für meinen Mann heißt das: Stef am besten in Ruhe lassen und sich verstärkt um Kinder und Haushalt kümmern. In diesen Tagen versuche ich mich abzulenken. Ich vergrabe mich in meine Bücher, so kann ich den Alltag vergessen – und meine rissige rote Haut. In diesen Tagen fühle ich mich ausgeschlossen. Werbung für tolle Hautcremes, strahlende Modelgesichter in Anzeigen, selbst die gesunde Nachbarin sind für mich dann kaum zu ertragen.

Mit Mineralwasser oder abgekochtem Wasser tupfe ich die betroffenen Hautstellen ab. Das nimmt die Spannung aus der Haut, und sie fühlt sich gereinigt an und wieder bereit, Creme aufzunehmen. Erst Kortisonsalbe, dann eine begleitende Fettcreme.

Das Kortison lindert die Entzündungen und es hilft mir, dem Schub zu entkommen. Aber es macht die Haut dünner und trocknet sie aus. Außerdem unterdrückt es die Krankheit nur. Die Ursachen bekämpft es nicht. Welche sind das? Die Medizin hat sich mir bislang ratlos gezeigt. Erbliche Faktoren, Umwelteinflüsse, bestimmte Allergene, ein gestörtes Immunsystem, vieles kommt als Auslöser in Frage, wie etwa meine Allergie gegen Zitrusfrüchte. Nach unzähligen Arztbesuchen, Tests und Therapieversuchen ohne klare Erkenntnisse habe ich aber aufgehört, nach der Quelle für mein Leid zu fahnden. Stattdessen habe ich es akzeptiert: Ich habe Neurodermitis, und sie ist unheilbar.

Aber ich habe gelernt, damit zu leben, denn die meiste Zeit im Jahr bleibe ich verschont. Nach ein paar Tagen ist das Schlimmste vorbei, und ich traue mich wieder auf die Straße. Ein Schal, etwas Schminke: So gut es geht, versuche ich, die Krankheit zu kaschieren und nicht aufzufallen. Meine Freunde und Familie wissen um meine Neurodermitis. Natürlich gibt es immer wieder gutgemeinte Ratschläge. Aber mittlerweile können die wichtigsten Menschen in meinem Leben damit umgehen und akzeptieren den zeitweiligen Rückzug. Und zum Glück kommt bald der Sommer. Spätestens dann sieht meine Haut wieder gut aus.

AUFGEZEICHNET VON CINTHIA BRISEÑO

„PLÖTZLICH
BEKAM ICH
KEINE LUFT
MEHR. PANIK.
NOTAUFNAHME.“



Cinthia Briseño,
38, Redakteurin –
allergisches
Asthma

CINTHIA BRISEÑO

Spray beim Zähneputzen

FÜR ÄRZTE BIN ICH eine Allerwelts-Asthmatikerin: eine von geschätzt drei Millionen Erwachsenen in Deutschland mit allergischem Asthma. Ich pfeife und röchle, wenn sich mein Immunsystem einem vermeintlichen Angriff ausgesetzt fühlt. Meine größten Feinde sind Gräserpollen, Katzenhaare und vor allem Hausstaubmilben.

Wird es meinem Körper zu viel, lässt er es mich spüren. Erst harmlos mit einer laufenden Nase, dann kommen die Niesattacken, zigmal hintereinander. Die Augen jucken wie wild, und schließlich wird es eng in der Brust. Jeder Atemzug kostet Kraft. Die Luft, die ich einatme, schafft es nicht bis tief in die Lunge.

Für andere klingen die Pfeifgeräusche oft schrecklich. Ich habe mich daran gewöhnt. Mein erster Asthmaanfall aber war ein Schock. Es passierte mitten in der Nacht. Ich war 13 und mit meinen Eltern im Urlaub bei Verwandten in Mexiko-Stadt. Plötzlich bekam ich keine Luft mehr. Panik. Notaufnahme. Dort bekam ich ein Spray. Aufatmen. Hatte vielleicht der Smog die Attacke ausgelöst? An die Details tags darauf beim Lungenarzt kann ich mich nicht mehr erinnern, fest aber stand: Fortan sollte das Asthma mein ständiger Begleiter werden. Und das Spray.

Das Salbutamol ist in vielen Alltagssituationen meine Rettung. Es entkrampft die Muskulatur der Bronchien, die die Allergie empfindlich gemacht hat. Sport ist kein Problem; muss ich aber bei Kälte plötzlich zum Bus rennen, verengen sich die Bronchien sofort. Manchmal tun sie das auch, wenn ich Alkohol trinke. Oder wenn ich Freunde in Wohnungen mit Teppichen, Tieren oder feuchten Wänden besuche. Und natürlich jedes Jahr pünktlich zu Beginn der Heizperiode, wenn die warme Luft den Kot der Hausstaubmilben aufwirbelt. Dann geht das Atemrassel wieder los. Meist genügen ein oder zwei Hübe aus dem Inhalator, den ich fast immer bei mir habe, und die Atemwege sind wieder geweitet. Häufig allerdings schlägt dann auch mein Herz schneller, ich werde zittrig und schwitze – typische Nebenwirkungen des Notfallsprays.

Auf Teppiche in der Wohnung kann ich gut verzichten. Ich habe es auch gern sauber und lebe ohne Haustiere. Mit milbendichten Matratzenbezügen aber kann ich mich nicht anfreunden. Auch gegen eine Dauermedikation mit einem Glucocorticoid-Spray, das die ständige Entzündungsbereitschaft der Bronchien dämpft, habe ich mich jahrelang gewehrt. Ich hatte keine Lust, täglich daran zu denken. Und Kortison auf Dauer wollte ich meinem Körper nicht zumuten. Schließlich konnte mich mein neuer Lungenarzt vor einiger Zeit aber doch überzeugen. Seither gehört das Spray morgens zum Zähneputzen dazu. Die gefürchteten Nebenwirkungen sind ausgeblieben – und das Notfallspray lasse ich immer öfter zu Hause.

STEFANIE GIECHE

Experimenteller Genuss



Stefanie Gieche,
45, Lichtplanerin –
Lebensmittelallergien
und -unverträglichkeiten

IN DER PUBERTÄT ging es los. Nach dem Essen hatte ich oft einen komischen Geschmack im Mund, mir wurde ständig übel, ich war müde und fühlte mich schlapp. Als ob ich eine Erkältung hätte. Meine Eltern schickten mich von einem Arzt zum anderen. Um die Ursache zu finden, stellte man alles Mögliche mit mir an, bis hin zur Magen-
spiegelung. Die Beschwerden aber blieben ein Rätsel. Wahrscheinlich sei alles psychosomatisch, sagten die Ärzte. Doch egal ob ich gut oder schlecht drauf war, die Übelkeit nach fast jedem Essen blieb. Bis schließlich ein Arzt einen Allergietest machte.

Dass jemand allergisch auf Lebensmittel sein könnte, war in den achtziger Jahren kaum vorstellbar. Der Arzt aber stellte fest: Äpfel, Kirschen, Nüsse und vieles mehr sind ein Problem für meinen Körper. Er riet, diese Lebensmittel wegzulassen.

Was zunächst wie eine Erlösung schien, entwickelte sich bald zum massiven Problem: Immer tiefer hörte ich in meinen Körper hinein, probierte Neues aus, verzichtete auf anderes. Was tut mir gut, was nicht? Fleisch, Milch, Weizen, Zucker, Soja, verschiedene Obst- und Gemüsesorten – vieles bekam mir nicht, zu vieles. Inzwischen weiß ich, dass ich gut 40 Lebensmittel nicht vertrage oder gegen sie allergisch bin.

Sollte ich wirklich auf all das künftig verzichten müssen? Verzweifelt suchte ich weiter nach Hilfe. Desensibilisierung, Akupunktur, Stufendiät, Bioresonanz, Enzymkuren, Magnetfeldtherapie, Fußreflexzonenmassage, Eigenblutbehandlung. Nichts half gegen die Übelkeit, die Müdigkeit, die Wassereinlagerung, die Muskelschmerzen, die anschwellenden Lymphknoten. Auch heute ist es noch so: Esse ich etwas Falsches, geht es mir miserabel.

Die Ratgeberliteratur von damals war wenig hilfreich. Kochbücher für Allergiker standen unter dem Motto: Hauptsache braun und mit Körnern. Ein Desaster. Irgendwann dachte ich, es reicht jetzt! Warum sollte ich nicht mit Genuss leben können? Also fing ich an zu experimentieren. Wie backt man Kuchen ohne Eier? Wie kann man Joghurt ohne Milch und Soja machen? Wie bindet man Bratlinge? Leckere Gerichte versuchte ich so umzugestalten, dass allergische Menschen wie ich sie auch genießen können.

Meine Erfahrungen teile ich in meinem Blog „Anie’s Delight“. Das Interesse daran ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Inzwischen ist daraus sogar ein Kochbuch geworden. Ich habe gelernt, mit den Handicaps zu leben. Solange ich zu Hause oder bei Freunden bin und weiß, was auf dem Teller ist, passiert nichts. Bin ich aber unterwegs, geht es immer wieder mal schief. Messen sind eine Katastrophe. Oder Hotelrestaurants. Dann war vielleicht im Dinkelbrot oder im Rührei doch Milch. Essen auf Reisen ist immer ein Krampf. Erwische ich etwas, was ich nicht vertrage, kann ich den halben Tag vergessen. Dann hilft nur: es geschehen lassen, sich ablenken und möglichst nicht darüber nachdenken.

In meinen Augen gibt es zwei Arten von Allergikern: Jene, die krank sind, und jene, die da rauskommen wollen. Zwar bestimmt das Wörtchen „ohne“ mein Leben. Doch ich sehe es als Chance, neue und ungewöhnliche Rezepte zu finden. Das macht das Genießerleben viel bunter.

AUFGEZEICHNET VON CINTHIA BRISEÑO