

**Jean Pütz • Sabine Fricke • Ute Hänslar
Horst Minge • Dr. Stefanie Schmid-Altringer**

Leben mit Allergien

Wege aus dem Irrgarten

Inhalt

Vorwort

Allergien auf der Spür 7

Wenn das Immunsystem übers Ziel hinausschießt... 8

- Allergien gab es immer schon 8
- Rasanter Anstieg von Allergien 9
- Auch der Wohnort entscheidet über das Risiko an Allergien zu erkranken 9
- Die Neigung zur Allergie wird vererbt 10
- Tausend alltägliche Stoffe werden zur Gefahr 10
- Kreuzreaktionen: Allergie im Doppelpack 11
- Immunsystem aus dem Tritt 11
- Kinder brauchen Schmutz: die Schmutzdeltheorie 11
- Wenn das Immunsystem so tut als ob: Pseudo-Allergien 13

Dicke Luft: Wenn die Umwelt krank macht 14

- Biofilter Schafwolle 16

Die Psyche steuert das Immunsystem 16

Kleiner Knigge für Allergiker 17

- Den Kontakt mit Allergenen vermeiden 17
- Hyposensibilisierung kann heilen 18
- Können allergische Kinder normal geimpft werden? 19
- Im akuten Fall und zur Vorbeugung: Medikamente 20

Die richtige Diagnose: bei Allergien Detektivarbeit 21

- Arzt und Patient im Dialog: Auf der Suche nach dem „Übeltäter“ 22

Wenn der Körper reagiert 25

Heuschnupfen 25

- Wenn der Sommer zur Qual wird 25
- Warum die Nase läuft und die Augen jucken 26
- Früher, länger, intensiver - Pollenflug in Europa 27

Medikamente gegen Heuschnupfen und allergische Bindehautentzündung 28

- Antihistaminika 28
- Entzündungshemmende Mittel 28
- Schleimhautabschwellende Mittel 28

Natürliche Mittel der hobbythek 29

- Nasentropfen 29
- Mit Aromatherapie gegen Heuschnupfen 30

Asthma 31

- Wenn die Luft knapp wird 31
- Warum die Lunge „dicht macht“ 32

Asthmamedikamente 33

- Entzündungshemmende Arzneimittel 33
- Bronchierweiternde Medikamente 33

Natürliche Mittel der hobbythek 33

- Lippenbremse und Zwerchfellatmung 34
- Körperstellungen, die das Atmen erleichtern 35
- Bei Asthma auf richtiges Atmen setzen 36
- Atemgymnastik 36
- Täglich mehrmals die Lungenfunktion messen! 37
- Freiraum zum Atmen - sanfte Schleimlöser 38
- Wirkungsvolle Tipps aus der Naturheilkunde 39

Pollenschutz im Alltag	42	Hellsame Auswege	65
Milben schonend, aber wirksam vertreiben	43	Lebensfreude nutzen	65
Aufs Korn genommen - Staubsauger	44	Auch Eltern haben Bedürfnisse	66
Allergien der Haut	45	Aktiv krank sein - Verantwortung mit tragen	67
Ein faszinierendes Organ: die Haut	45	Zum Experten der eigenen Krankheit werden	68
Was die Haut krank machen kann	46	Gefühle für die Heilung nutzen	68
Wie ein Löwe im Käfig: Neurodermitis	47	Sanfte Wirkung von Musik	69
Was macht den Hautausschlag zur Neurodermitis?	47	Ruheoasen für die Familie	70
Gestörtes Immunsystem	48	Entspannung von Anfang an - Indische Babymassage	71
Alternativen zu Kortison?	48	Selbsthilfe auf Chinesisch - Qigong-Übungen	73
Protopic, Elidel und Co.	48	Akupressur	75
Warum juckt die Haut?	49	Mit Sport gegen Allergien	75
Hautfreundliche Kleidung	49	Kneipp-Kuren: Kick für das Immunsystem	77
Den Juckreiz stoppen: wirksame Tipps	51	Vom Storchengang und kalten Güssen	77
Liebevolle Pflege für die Haut	52	Nahrungsmittel mit allergischem Potenzial	78
Ölbäder tun der Haut gut	52	Allergiker brauchen Ernährung, die schützt	78
Cremen à la hobbythek	53	Gesunde Ernährung: Frisch soll sie sein	79
Schon Nofretete nutzte sie: Farben für die Seele	54	Nickelallergie beim Essen	80
Die Haut von innen heilen	55	Mit allen Sinnen spielen	81
Gamma-Linolensäure - eine hilfreiche Fettsäure	55	Bastelspaß mit selbst gemachtem Klebstoff	81
Milchsäurebakterien für eine gesunde Darmflora	56	Bunte Klebstoff-Kraftpakete: Gummibärchen	82
Geheimtipp: Flüssiges Brot	57	Knetmasse aus der Küche	83
Probiotische Milchsäurebakterien:		Sinnliche Erfahrungen trotz Allergie	84
Stars unter den Mikroben	59	Urlaub von der Allergie	84
Probiotische Joghurt und Co. selbst gemacht		Allergien als Lebensbedrohung	86
Nahrungsmittelallergien	62	Notfallset für den Ernstfall	86
Vom Magengrummeln bis zum		Mehr als nur ein Insektenstich...	87
lebensbedrohlichen Schock	62	Register	88
Orales Allergie-Syndrom und Kreuzallergien	63	Nützliche Adressen und Links	90
Häufige Nahrungsmittelallergene	63	Bezugsquellen	91
Allergieauslöser meiden!	64		