



Einfluss von Stress auf allergische Erkrankungen



Allergien, Asthma und Neurodermitis sind weit verbreitete chronische Erkrankungen. Stress kann sich direkt auf die Symptome und damit auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Heute spricht man allgemein vom bio-psycho-sozialen Stressmodell.

Biologisch ist Stress eine „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“.

Stressoren sind sehr verschieden und individuell (Beruf, Schule, Beziehung aber auch Schlafmangel, starker Juckreiz, Angst vor einer allergischen Reaktion oder Atemnot). Bei Stress werden Hormone, wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol aus der Nebennierenrinde ausgeschüttet. Dadurch kommt es z.B. zu einem kurzfristigen Anstieg des Blutdrucks, des Blutzuckerspiegels und der Freisetzung von Fettsäuren.

Grundsätzlich ist diese erste Phase der Stress-Reaktion sinnvoll und bereitet den Körper auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion vor (Fight or flight). Die ständige Auseinandersetzung mit Stressoren, wie bei chronischen Erkrankungen, kann durch die fehlende Regeneration aber zu Erschöpfung führen.

Psychologisch entsteht Stress durch die Interaktion zwischen der individuellen Bewertung und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. Wird eine Situation als Herausforderung erlebt und es stehen keine ausreichenden Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung, entsteht Stress. Hier kann man ansetzen. Wichtig sind gute Informationen über die Erkrankung, damit die Betroffenen einem Asthmaanfall, einem Neurodermitisschub oder einer anaphylaktischen Reaktion weniger hilflos gegenüberstehen. Ein gutes Krankheitsmanagement wirkt hier positiv.



Ebenso das Gefühl, zu wissen, was ich selber in einer solchen Situation tun kann. Wenn ich z.B. bei Atemnot gezielt die Lippenbremse oder eine atemerleichternde Technik angewendet und so meine Atmung wieder etwas regulieren konnte, so werde ich das auch beim nächsten Mal eher versuchen und mich weniger hilflos fühlen.

Im soziologischen Stressmodell liegt der Schwerpunkt auf der Entstehung von Stress im sozialen Kontext. Je höher die Anforderungen und je geringer die Kontrolle, desto höher der erlebte Stress. Soziale Unterstützung wirkt sich positiv auf die Stressbewältigung aus, wohingegen mangelnde soziale Unterstützung ein zusätzlicher Risikofaktor für eine ausgeprägte Stressreaktion ist.



Im Falle der Neurodermitis z.B. schildern gerade die Mütter oft sehr hohe Anforderungen.

Das Therapiemanagement mit Basistherapie, Bädern oder Umschlagen ist häufig sehr zeitintensiv. Es bestehen also hohe Anforderungen. Auf der anderen Seite gibt es häufig das Gefühl, den schubhaften Verlauf der Neurodermitis wenig kontrollieren zu können. Hohe Anforderung und geringe Kontrolle führen so zu hohem Stress.

Das soziale Stressmodell legt zudem Wert auf das soziale Umfeld und die Unterstützung. Das ist ein wichtiger Faktor bei allen allergischen Erkrankungen. Im Falle der Anaphylaxie z.B. sind die Familien darauf angewiesen, dass alle an der Betreuung beteiligten Personen sicher das Allergen oder die Allergene kennen und entsprechend meiden.

Im bio-psycho-sozialen Stressmodell werden so biologische Stressreaktion, die individuelle Bewertung eines Stressors sowie das persönliche Gefühl von Kontrolle in der Stresssituation und die soziale Unterstützung berücksichtigt.

Grundsätzlich kann jeder Reiz oder jede Situation als Stressor wirken, aber nicht der Stressor macht uns krank, sondern die fehlende Regeneration also die Entspannung.

Dabei ist nicht jeder Stress bzw. Stressor schlecht.

Unterschieden werden Eustress und Disstress.

Die Vorsilbe „Eu“ kommt aus dem griechischen und heißt so viel wie „gut“.

Die lateinische Vorsilbe „Dis“ hingegen bedeutet schlecht.

Eustress, ist damit ein eher positiver Stress, der uns anspricht Dinge zu erledigen und unsere Leistungsfähigkeit steigert. Wohingegen der Disstress gegenteilige Auswirkungen hat, uns eher lähmt und sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Asthmasymptomen und Stress. Die Sorge vor dem nächsten Asthmaanfall oder davor, einer Situation körperlich nicht gewachsen zu sein, führt oft zu Stress oder Ängsten.

Stress führt zur Anspannung der Muskulatur, damit auch der Atemmuskulatur. In Stresssituationen atmen wir schneller, damit der Körper besser mit Sauerstoff versorgt wird, dies kann die empfindliche Bronchialschleimhaut zusätzlich reizen und Asthmasymptome auslösen oder verstärken.

In der Atemnot können Entspannung und besondere Atemübungen (Stichwort Lippenbremse) helfen, die Asthmasymptome wieder zu verringern. Wichtig ist, dass der Betroffene dies in nicht stresshaften Situationen übt und im besten Fall auch die Erfahrung gemacht hat, dass die Atmung sich durch die Entspannung reguliert. Dadurch steigt die Selbstwirksamkeit, was sich positiv auf das Stresserleben auswirkt.

Stress ist auch ein möglicher Triggerfaktor bei Neurodermitis. Das bedeutet, dass Stress das Hautbild verschlechtern kann.





Bei jüngeren Kindern ist dies häufiger der sogenannte Eustress, also der positive Stress, wie die Freude auf einen Kindergeburtstag. Jugendliche und Erwachsene berichten eher, dass Distress, also negativer Stress die Haut verschlechtert. Hierzu zählen Belastungen in der Schule oder im Beruf, soziale Konflikte und ähnliches.

Stress senkt auch die Juckreizschwelle, was bedeutet, dass die Betroffenen bei Stress den Juckreiz stärker wahrnehmen können und dann auch mehr kratzen, was in der Folge häufig zu noch mehr Juckreiz führt.

Neben dem Juckreiz stellt der Schlafmangel einen großen Stressor bei Neurodermitis dar. Eine gute Basistherapie und Entspannungsverfahren können helfen, die Schlafqualität zu verbessern.

Die Anaphylaxie ist eine Nahrungsmittelallergie, welche potentiell lebensbedrohlich sein kann. Hier helfen eine gute Aufklärung, das Mitführen des Notfallsets und natürlich das Meiden des oder der Allergene, das Risiko einer schweren Reaktion zu verringern und damit das Gefühl der eigenen Kontrolle zu stärken.

Manchmal ist die Angst vor einer anaphylaktischen Reaktion so stark ausgeprägt und allgegenwärtig, dass das allgemeine Stresslevel des Betroffenen oder auch der Familie erhöht sein kann.



Dieser Stress kann besonders bei den Eltern zu einer vermehrten Anspannung führen und dies besonders ausgeprägt, wenn das Kind z.B. einen neuen Entwicklungsschritt geht oder in der Fremdbetreuung ist.

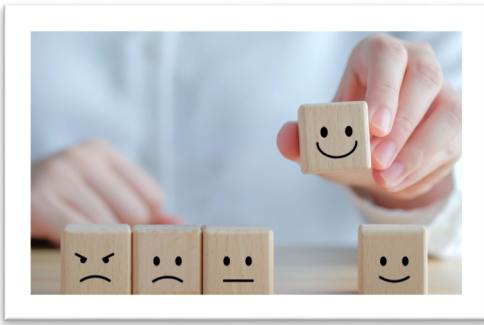
Eine sorgfältige Kontrolle der Lebensmittel ist bei einer Anaphylaxie unumgänglich. Die Angst vor einer möglichen Reaktion sollte aber nicht dazu führen, dass die Lebensqualität des Betroffenen sich verschlechtert.

Auch hier kann Entspannung helfen, das allgemeine Stressniveau zu reduzieren und auch bei einer anaphylaktischen Reaktion ist es hilfreich, wenn alle Beteiligten versuchen ruhig und entspannt zu sein, um die Situation so gut zu meistern und die entsprechenden Medikamente zu verabreichen. Zusätzlicher Stress kann nämlich die Symptome verstärken.

Zur allgemeinen Reduzierung des Stresslevels sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung wichtig.

Wenn möglich sollten stressige Situationen aktiv vermieden werden. Entspannungsübungen können als regenerative Copingstrategien eingesetzt werden, oft in Kombination mit speziellen Atemtechniken. Patientenschulungen vermitteln als edukative Maßnahmen krankheitsspezifisches Wissen und wirken sich so positiv auf das Krankheitsmanagement aus. Bei hoher Stressbelastung, ausgeprägten Ängsten und / oder starker Einschränkung der Lebensqualität sollte eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt / der behandelnden Ärztin erfolgen und die Möglichkeit einer individuellen Psychotherapie besprochen werden.





Das Stresstagebuch und seine Anwendung

Einmal pro Tag (bevorzugt am Abend), wird das Stresslevel eingeschätzt. Dabei ist es normal, dass das Stresslevel über den Tag nicht immer gleich ist und es wird daher ein Durchschnitt gebildet. Eine 10 bedeutet maximale Stressbelastung und extreme Anspannung, eine 0 steht für komplette Entspannung und keinen Stress.

In der zweiten Zeile werden besondere Ereignisse notiert, dabei kann es sich um positive Dinge, wie eine Geburtstagsfeier oder um negative Dinge, wie Streit mit einem Familienangehörigen oder auch Schlafmangel handeln.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stresslevel							
Besondere Ereignisse							
Entspannung							
Spezifische Symptome							
Maßnahmen							

In der Zeile Entspannung wird vermerkt, welche persönlichen Energietankstellen genutzt wurden, dazu zählen klassische Entspannungsverfahren, wie Fantasiereise oder progressive Muskelentspannung genauso wie der Waldspaziergang oder die ruhige Tasse Kaffee.

Die spezifischen Symptome sind abhängig vom Krankheitsbild. Ein Asthmatiker notiert hier seinen Peakflow-Wert, Atemnot, Husten oder Räuspern. Bei Neurodermitis werden alle Symptome rund um die Haut und die Stärke des Juckreizes vermerkt und bei einer Nahrungsmittelallergie die typischen Reaktionen wie Juckreiz im Mund oder Quaddeln.

In der letzten Zeile können die ergriffenen Maßnahmen aufgrund der Symptome vermerkt werden, also die Nutzung von Medikamenten, wie Asthaspray oder Antiallergikum oder die Verwendung von wirkstoffhaltigen Cremes, Kratzalternativen oder anderer pflegerischer Maßnahmen wie fett-feuchter Verbände.



Im **Mitgliederbereich** des DAAB finden Sie über 120 Expertenvideos sowie Webinare rund um Allergien, Anaphylaxie, Atemwege, Haut und Ernährung – dazu Downloads, Hilfsmittel, Artikel, Rezept-Datenbank und vieles mehr. Das Expertenteam des DAAB berät Sie individuell und unabhängig auf der Basis von über 30.000 Rückmeldungen weiterer Betroffener jährlich. Jetzt für die Gesundheit aktiv und **Mitglied werden: www.daab.de**