

Patienten-Information

# BESTENS VORBEREITET IM ANAPHYLAKTISCHEN NOTFALL

Tipps und Hinweise für Allergiker



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>03</b>
<b>Allergie – eine Erkrankung des Immunsystems</b>	<b>04</b>
▶ Was ist das und wie entsteht sie?	04
▶ Behandlungsmöglichkeiten	05
<b>Anaphylaxie</b>	<b>06</b>
▶ Was ist das und wie entsteht sie?	06
▶ Auslöser & Symptome	07
▶ Behandlung – Erste Hilfe bei Anaphylaxie	08
<b>Anaphylaxie-Management</b>	<b>10</b>
▶ Adrenalin-Autoinjektor	10
▶ Notfallset	11
▶ Umgang mit der Anaphylaxie	12
<b>Weiterführender Service</b>	<b>14</b>
▶ Service von ALK	14
▶ Links und Infostellen	14

# Stichwortverzeichnis

---

Adrenalin-Autoinjektor (AAI)	S. 10
Allergie	S. 04
Allergen	S. 04
Antikörper	S. 04
Allergie-Immuntherapie	S. 05
Anaphylaxie	S. 06
Anaphylaktischer Schock	S. 06
Antihistaminikum	S. 04
Antikörper	S. 05
Erste Hilfe	S. 07
Histamin	S. 06
Hyposensibilisierung	S. 05
Karenz	S. 05
Kortison	S. 11
Notfallmedikation	S. 07
Notfallset	S. 10
Richtiges Training	S. 11
Steroide	S. 05
(Adrenalin-Autoinjektor-) Trainer	S. 11

## LIEBE PATIENTEN, LIEBE ANGEHÖRIGE,



allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten weiter zugenommen und können neben den klassischen Beschwerden wie Heuschnupfen und/oder Asthma auch schwere und lebensbedrohliche allergische Reaktionen auslösen. Man geht davon aus, dass die Wahrscheinlichkeit, eine Anaphylaxie zu erleiden, 2 % der Bevölkerung betrifft. Die vorliegende Broschüre gibt Ihnen eine Übersicht zur Allergie- und Anaphylaxieentstehung, den Auslösern und Symptomen sowie den medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten in einer Notfallsituation. Sie und Ihre Angehörige sollten sehr gut über die Auslöser informiert sein und wissen, bei welchen Symptomen Sie Ihre **Notfallmedikamente** einsetzen sollten. Um im **anaphylaktischen Notfall** schnell und sicher zu handeln, müssen Sie Ihren **Adrenalin-Autoinjektor** immer bei sich tragen. Da Adrenalin das einzig lebensrettende Medikament bei einer schweren allergischen Reaktion ist, sollte der Umgang mit Ihrem **Adrenalin-Autoinjektor** verinnerlicht und regelmäßig geübt werden. Informieren Sie auch Angehörige, Freunde und Kollegen sowie Kindergärten und Schulen darüber. Ich freue mich, diese Broschüre zu unterstützen, da ich überzeugt bin, dass sie die Aufklärung und den Umgang einer Anaphylaxie für die Betroffenen und ihre Angehörigen im täglichen Leben im Sinne eines uneingeschränkten Lebens trotz Anaphylaxie steigert.

Herzlichst, Ihre  
Prof. Dr. med. Margitta Worm  
Vorsitzende Network of Online  
Registration of Anaphylaxis e.V.

# Allergie – eine Erkrankung des Immunsystems

---

## WAS IST DAS UND WIE ENTSTEHT SIE?

Bei Allergikern stuft der Körper Substanzen als gefährlich ein, die eigentlich harmlos sind, z. B. Stoffe (Allergene) in Pflanzenpollen, Hausstaub oder Tierhaaren. Aber auch das Gift von Insekten kann bei sensibilisierten Personen eine lebensbedrohliche Allergie auslösen. Wenn das Immunsystem eines Allergikers mit diesen Allergenen in Kontakt gerät, produziert es Antikörper, um den Körper vor der vermeintlichen Gefahr zu schützen. Der Körper reagiert dann beim nächsten Kontakt mit einer überschießenden allergischen Reaktion. Diese verursacht Beschwerden wie z. B. Schnupfen, Jucken von Augen und Nase, Husten und Atemnot, Hautausschlag oder Magen-Darm-Störungen. Bei schweren allergischen Reaktionen können Atemnot oder Blutdruckabfall bis zum allergischen Schock auftreten.



## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Zur Behandlung einer Allergie gibt es drei wesentliche Möglichkeiten:

### 1. Allergieauslöser meiden – Karenz

Die beste Form der Therapie ist die vollständige Meidung der allergieauslösenden Stoffe. Nahrungsmittelallergiker sind dabei im Alltag vor eine große Herausforderung gestellt, da schon kleine Spuren eines Allergens eine Anaphylaxie auslösen können. Die häufigsten Nahrungsmittelallergene müssen zwar nach der EU-Richtlinie bei verpackten Lebensmitteln gekennzeichnet sein, jedoch werden einige nur aus Vorsicht mit einem Hinweis versehen. Andererseits wird lose Ware oder Essen im Restaurant bislang nicht oder eher selten bzgl. möglicher Allergene kenntlich gemacht. Für Insektengiftallergiker ist eine konsequente Meidung ebenfalls nicht einfach umzusetzen.

### 2. Medikamentöse Therapie

Bei der medikamentösen Behandlung von Allergien werden Arzneimittel wie z.B. Nasenspray, Augentropfen oder Tabletten (Antihistaminika oder Steroide) eingesetzt, um die Symptome der Allergie zu behandeln oder diesen vorzubeugen. Die Ursache der Allergie wird hier allerdings nicht therapiert.

### 3. Allergie-Immuntherapie

Die Allergie-Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, ist die einzige Allergietherapie, die die Ursache bekämpft. Dabei wird der Körper kontinuierlich an das Allergen gewöhnt, so dass er unempfindlich dagegen wird. Diese Therapieform ist die einzige Möglichkeit, die Allergie für immer oder zumindest für einen langen Zeitraum zu bessern oder zu verlieren. Allerdings steht diese Therapieform nicht für alle Anaphylaxie-Auslöser zur Verfügung.

» ALK bietet Ihnen im Bereich der Allergie-Immuntherapie ein breites Produktspektrum. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach der für Sie am besten geeigneten Therapie.

# Anaphylaxie

---

## WAS IST DAS UND WIE ENTSTEHT SIE?

Bei der Anaphylaxie – auch anaphylaktischer Schock – handelt es sich um einen potenziell lebensbedrohlichen Notfall, der plötzlich auftritt und grundsätzlich einer sofortigen Behandlung bedarf.

Die Ursache hierfür ist der Kontakt mit einem Allergen, infolgedessen schlagartig eine übergroße Menge des Botenstoffes Histamin freigesetzt wird. Histamin führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße, so dass der Blutdruck abfällt. Das Herz versucht, den Blutdruck aufrecht zu erhalten und beginnt immer schneller zu schlagen. Der Puls steigt, jedoch sinkt der Blutdruck weiter, wodurch lebenswichtige Organe wie Herz, Lunge und Gehirn nicht mehr ausreichend versorgt werden. Es kommt zum Zusammenbruch des Kreislaufs.

Ohne sofortige Notfallbehandlung kann die Anaphylaxie tödlich sein. Bei den ersten Anzeichen einer Anaphylaxie, wie z. B. Kribbeln in Händen und Füßen, heißt es deshalb rasch und richtig handeln!

## HÄUFIGKEIT

- Bis zu **2 % der Bevölkerung** entwickeln eine potenziell lebensbedrohliche Anaphylaxie.<sup>1</sup>
- **Insektentische sind die Nr. 1** der gemeldeten Auslöser schwerer Anaphylaxien bei Erwachsenen.<sup>2</sup>
- Kinder erleiden häufiger eine Anaphylaxie aufgrund von Nahrungsmitteln.

## TODESFÄLLE

- Jährlich ca. **20 dokumentierte Todesfälle** in Deutschland.<sup>3</sup>
- Tatsächliche Zahl vermutlich deutlich höher wegen nicht erkannter Anaphylaxie.

---

## AUSLÖSER

Folgende Auslöser führen häufig zu einer Anaphylaxie<sup>2</sup>:

- **Insektenstiche oder -bisse**
- **Nahrungsmittel**
- **Arzneimittel**
- **Latex**



## SYMPTOME

Frühsymptome einer Anaphylaxie:

- **Atemnot**
- **Juckreiz der Haut**
- **Hautausschlag wie bei einer Nesselsucht**
- **Erröten (Flush)**
- **Heiserkeit**

## BIS HIN ZU

- **Anschwellen von Lippen, Rachen, Zunge, Händen und Füßen**
- **Keuchende Atmung**
- **Übelkeit**
- **Erbrechen**
- **Magenkrämpfe**
- **Bewusstseinsverlust**

<sup>1</sup> Ring J et al. Leitlinie zu Akuttherapie und Management der Anaphylaxie – Update 2021. Allergo J Int 2021; 30: 1-25

<sup>2</sup> Worm M et al. Triggers and Treatment of Anaphylaxis. Dtsch Arztebl Int 2014; 111: 367-75

<sup>3</sup> Przybilla B et al., Diagnose und Therapie der Bienen- und Wespengiftallergie. Allergo J 2011;20: 318-39

# Anaphylaxie

---

## BEHANDLUNG – ERSTE HILFE BEI ANAPHYLAXIE

### NOTFALLMEDIKATION

Im anaphylaktischen Notfall ist die sofortige Gabe von Adrenalin in den Muskel der Oberschenkel-Außenseite die Therapie der ersten Wahl.<sup>1</sup> Die gute Durchblutung des Muskels sorgt für einen schnellen Abtransport des Adrenalins in den Kreislauf.

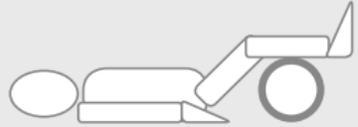
Das Adrenalin verengt bei einem Blutdruckabfall in Minutenschnelle die Gefäße und stabilisiert dadurch Blutdruck und Kreislauf. Zusätzlich verbessert es die Atmung durch Erweiterung der Bronchien. Im Falle einer schweren allergischen Reaktion kann die rechtzeitige Verabreichung von Adrenalin lebensrettend sein.

<sup>1</sup> Ring J et al. S2k-Leitlinie zu Akuttherapie und Management der Anaphylaxie-Update 2021. Allergo J Int 2021;30: 1-25



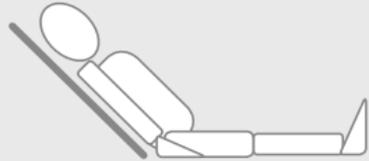


## ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN



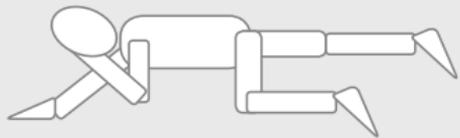
### 1. KREISLAUFBESCHWERDEN

Patienten mit Kreislaufbeschwerden sollten mit erhöhten Beinen flach auf den Boden gelegt werden. Dies kann eine Verletzung bei möglichen Stürzen vermeiden. Zudem kann so das Blut aus den Beinen in Richtung Herz transportiert und damit für die Aufrechterhaltung des zentralen Kreislaufs mobilisiert werden.



### 2. ATEMBESCHWERDEN

Bei Patienten mit Atembeschwerden wird eine aufrecht sitzende Körperhaltung empfohlen.



### 3. BEWUSSTLOSIGKEIT

Bei Bewusstlosigkeit muss der Patient in die stabile Seitenlage gebracht werden, damit ein Zurücksinken der Zunge verhindert werden kann.

# Anaphylaxie-Management

---

Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie als Patient im Notfall mit Ihrer Anaphylaxie umgehen können.

## ADRENALIN-AUTOINJEKTOR

Der Adrenalin-Autoinjektor enthält Adrenalin, das den Kreislauf stabilisiert, indem es die Herztätigkeit anregt, die Blutgefäße verengt und so dem Absinken des Blutdruckes entgegenwirkt. Zusätzlich entspannt es die Bronchialmuskulatur und mindert Schleimhautschwellungen, so dass Atemnot und Schluckbeschwerden verhindert und bekämpft werden.

### SIE SOLLTEN EINEN ADRENALIN-AUTOINJEKTOR MITFÜHREN, WENN<sup>1</sup>:



- Sie bereits eine Anaphylaxie durchgemacht haben.
- ein hohes zukünftiges Risiko für eine Anaphylaxie besteht (z. B. durch bekannte potente Allergene wie Erdnuss, Baumnüsse und Milch).
- bei Ihnen ein hochgradiger Verdacht auf ein stark erhöhtes Anaphylaxierisiko besteht, auch ohne bisherige anaphylaktische Reaktion.
- ein hohes Risiko für lebensbedrohliche Reaktionen (z. B. bei Asthma bronchiale) besteht.

### NOTFALLSET

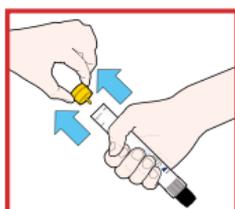
- Das **Notfallset** wird Ihnen von Ihrem Arzt verordnet. Es beinhaltet ein Antihistaminikum, ein Kortisonpräparat und den Adrenalin-Autoinjektor. Sie sollten das **Notfallset** immer bei sich tragen.



<sup>1</sup> Ring J et al. S2k-Leitlinie zu Akkutherapie und Management der Anaphylaxie-Update 2021. Allergo J Int 2021;30: 1-25

---

**DAS ÜBEN MIT DEM ENTSPRECHENDEN TRAINER IST UNERLÄSSLICH FÜR DEN RICHTIGEN EINSATZ DES ADRENALIN-AUTOINJEKTORS**



**1** Ziehen Sie die gelbe Sicherheitskappe ab.



**2** Halten Sie den schwarzen Nadelschutz in einem rechten Winkel an die Außenseite des Oberschenkels.



**3** Drücken Sie den schwarzen Nadelschutz fest gegen die Außenseite des Oberschenkels, bis Sie ein Klicken hören.



**4** Massieren Sie die Injektionsstelle für 10 Sekunden und rufen Sie sofort medizinische Hilfe.

# Anaphylaxie-Management

---

## UMGANG MIT DER ANAPHYLAXIE

Der beste Weg, einer Anaphylaxie vorzubeugen bzw. im Notfall schnell zu handeln, ist eine gute Vorbereitung. Dies bedeutet:



### FÜR INSEKTENGIFTALLERGIKER

- Keine hektischen Bewegungen, wenn Bienen oder Wespen in der Nähe sind.
- Bei Körperkontakt Insekt abschütteln oder abstreifen, NICHT ABSCHLAGEN!
- Distanz zu Blüten, überreifen Früchten und Fallobst, Abfallkörben und Obstcontainern – hier halten sich Bienen und Wespen bevorzugt auf.
- Vorsicht bei der Gartenarbeit, beim Obst und Blumenpflücken. Körper so weit wie möglich bedeckt halten, statt bunter eher helle Kleidung tragen.
- Nie direkt aus einer Flasche oder Getränkedose trinken.
- Keine stark duftenden Parfums, Haarspray, Kosmetika oder Cremes verwenden.
- Besondere Vorsicht an schwülheißen Tagen, denn Insekten sind dann besonders aggressiv.



### FÜR NAHRUNGSMITTELALLERGIKER

- Soweit möglich, im Restaurant und beim Einkaufen Informationen über die Zutaten einholen.
- Blanchiertes oder gekochtes Obst und Gemüse ist oft besser verträglich als rohes: viele Allergene sind nicht hitzestabil.
- Beeren sind meist verträglicher als Steinobst besser getrocknete als frische Kräuter zum Würzen verwenden
- alternative Namen von Allergenen kennen (so ist z. B. die Erdnuss in anderen Ländern als Arachis bekannt).
- Nicht abgepackte Lebensmittel vermeiden. Hier ist keine Kennzeichnung erforderlich.
- Für eine Ernährungsumstellung gibt es qualifizierte Ernährungsfachkräfte.



## FÜR LATEXALLERGIKER

- Beachten Sie, dass bei operativen Eingriffen teilweise noch Latexprodukte eingesetzt werden können.
- Lediglich Naturlatex löst Allergien aus, synthetisches Latex ist besser verträglich
- Alternative Namen kennen: Bezeichnungen wie Naturkautschuk oder Elastodien bedeuten einen Naturlatexanteil.



## FÜR MEDIKAMENTENALLERGIKER

- Führen Sie eine Liste der Medikamente bei sich, auf die Sie allergisch reagieren
- Nutzen Sie den Notfallausweis

### FÜR ALLE GILT:

- Führen Sie in Verbindung mit dem Notfallset immer Ihren Anaphylaxie-Pass mit sich!
- Regelmäßiges Üben mit einem Trainer.
- Angehörige, Kollegen und Betreuer (z. B. in Kindergärten und Schulen) mit einbeziehen. Erklären Sie genau, was bei einer anaphylaktischen Reaktion zu tun ist.



# Weiterführender Service

---

## SERVICE VON ALK

### Behördlich genehmigtes Schulungsmaterial

ALK stellt Ihnen folgende für Sie wichtige Schulungsmaterialien zur Verfügung:

- Verschreiber-Checkliste für Ärzte
- Patienteninformationskarte
- Jext® Trainer
- Schulungsvideo

Diese stehen zum Download bereit bzw. können kostenlos bestellt werden unter [www.jext-trainer.com](http://www.jext-trainer.com).

## LINKS UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

### [www.daab.de](http://www.daab.de)

Der Deutsche Allergie und Asthmabund bietet Anaphylaxie-Patienten umfangreiches Informationsmaterial sowie Beratung zum täglichen Umgang mit der Erkrankung.

### [www.anaphylaxie.net](http://www.anaphylaxie.net)

Das Anaphylaxie-Register [anaphylaxie.net](http://anaphylaxie.net) ist eine gemeinsame Datenbank für Deutschland, Österreich und die Schweiz zur Erhebung aufgetretener anaphylaktischer Reaktionen.

### [www.anaphylaxieschulung.de](http://www.anaphylaxieschulung.de)

AGATE ist der Dachverband für Anaphylaxieschulung in Deutschland. Er bietet Ihnen Informationen über Anaphylaxieschulung für Patienten.

# Anaphylaktischer Notfall

## Typische Symptome der Anaphylaxie

- Atemnot
- Juckreiz der Haut
- Hautauschlag wie bei einer Nesselsucht
- Erröten (Flush)
- Heiserkeit



- Anschwellen von Lippen, Rachen, Zunge, Händen und Füßen
- Keuchende Atmung
- Bewusstseinsverlust
- Übelkeit
- Erbrechen
- Magenkrämpfe



Schulungsmaterial  
finden Sie auf:  
[www.jext-trainer.com](http://www.jext-trainer.com)



Informationen rund um das komplexe Thema  
Allergien können Sie schon vor dem Arztbesuch  
einholen unter [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de)

**Nützliche kurze Erklärvideos von Experten  
können Sie sich hier ansehen:**

Einfach den  
QR-Code  
einscannen  
und starten!

[allergiecheck.de](http://allergiecheck.de)



[Zu den Videos](#)



.....

UNTERSTÜTZT VON:

ALK-Abelló Arzneimittel GmbH  
Griegstr. 75/ Haus 25 • 22763 Hamburg  
U-4372-D Art.-Nr.: 1050617 Stand November 2021

# Behandlung der Anaphylaxie

Adrenalin sollte sofort bei Einsetzen von schweren Symptomen mit Hilfe eines Autoinjektors<sup>1</sup> verabreicht werden.

## ➤ Beachten Sie Folgendes:

Beengende Kleidungsstücke ausziehen und die Atemwege freihalten. Bei Atemproblemen sitzende Position einnehmen.

## ➤ Im Falle einer Bewusstlosigkeit:

Stabile Seitenlage durch die Begleitperson und Überwachung der Lebenszeichen. (Atmet der Patient? Für Geübte auch Puls an der Halsschlagader tasten.)

## ➤ Schocklagerung:

Treten Anzeichen eines Schocks auf wie kalter Schweiß, Blässe, Schwindel, auf den Rücken legen und Beine hoch lagern. Bei gleichzeitig bestehender Atemnot trotzdem den Oberkörper erhöht lagern.

## ➤ Wenn keine Lebenszeichen vorhanden sind:

(Bewusstlosigkeit, keine Atmung, kein Puls): Wiederbelebungsmaßnahmen einleiten.



## Rufen Sie den Notarzt (112) und nennen Sie den Begriff „Anaphylaxie.“

- Wenn sich die Symptome innerhalb von 5 bis 15 Minuten nicht bessern oder wiederkehren, verabreichen Sie einen zweiten Adrenalin-Autoinjektor.
- Vergessen Sie nicht, sich einen neuen Adrenalin-Autoinjektor zu besorgen.



- 1 Ziehen Sie die gelbe Sicherheitskappe ab.



- 2 Halten Sie den schwarzen Nadel-schutz in einem rechten Winkel an die Außenseite des Oberschenkels.



- 3 Drücken Sie den schwarze Nadel-schutz fest gegen die Außenseite des Oberschenkels, bis Sie ein Klicken hören..



- 4 Massieren Sie die Injektionsstelle für 10 Sekunden und rufen Sie sofort medizinische Hilfe.

<sup>1</sup> RingJ et al. S2k-Leitlinie zu Akkutherapie und Management der Anaphylaxie-Update 2021. Allergo J Int 2021;30: 1-25