

Kindheit mit Beipackzettel

Allergische Kinder erfordern Vorsicht und Einfallsreichtum.
Das macht den Alltag mitunter kompliziert. Ein Bericht aus dem Leben
zwischen Asthmaspray und Extrawurst

Ein Fruchtzweig brachte Gewissheit. Julia, damals gerade ein Jahr alt, reagierte auf den bunten Joghurt mit geschwellenen Augen, Hautausschlag und einem Asthmaanfall. „Da wurde uns klar, dass unsere Hoffnungen vergebens waren“, sagt ihr Vater Lars Weber*. Er hat eine leichte Pollenallergie, seine Frau Jana ist Asthmatikerin und allergisch auf Hausstaubmilben. Dass für ihre Kinder ein erhöhtes Allergierisiko besteht, war ihnen bewusst. Schon deshalb waren die Eltern vorsichtig: Julia und ihr drei Jahre jüngerer Bruder Lukas wurden extralange gestillt



Allzeit bereit: Das Notfallspray darf im Mäppchen von Asthmatikern nie fehlen

und im ersten Lebensjahr allergenarm ernährt. Bei Lukas ging alles gut, er hat nur leichten Heuschnupfen. Bei Julia hingegen entwickelte sich aus jedem kleinen Husten eine Lungenentzündung – schließlich wurde Asthma diagnostiziert. Nach der Sache mit dem Joghurt stellte sich heraus, dass sie extrem allergisch auf Milcheiweiß ist. Und auf Nüsse. Und auf Tierhaare.

Heute ist das blonde Mädchen zehn Jahre alt, liebt Schwimmen, Ballett und Pferde und besucht die vierte Klasse einer Grundschule im hessischen Lampertheim. Sie ist klein für ihr Alter, das liegt am Kortison. Der Wirkstoff ist Bestandteil des Asth-



* Name von der Redaktion geändert



Einfach durchatmen:
Keine Schimmelpilze,
keine Nüsse, kein Haus-
staub weit und breit –
in solchen Momenten
sind Adrien, 7, und
seine Mutter Abby-
gayle Aulinger glücklich

masprays, auf das Julia seit frühester Kindheit angewiesen ist und das sie, genau wie ein Notfallspray, immer dabei hat. Die Allergien gehören für ihre Familie zum Alltag, und im Lauf der Zeit ist vieles zur Routine geworden: Wenn Julia und ihre Mutter einkaufen gehen, wissen beide, zu welchen Lebensmitteln sie greifen können. Da gibt es zum Beispiel diese eine Backmischung, die Julia gut verträgt und aus der sie in ihrer geliebten Pferdeform Kuchen backt. Und den amerikanischen Schokoladensirup ohne Milch und Nüsse, den sie als Ersatz für Nutella verwendet. Julia weiß, wo sie Ersatzprodukte auf Sojabasis für Quark, Joghurt, Käse und Milch findet, und auch, dass sich Milcheiweiß selbst in solchen Lebensmitteln versteckt, bei denen man es nicht erwartet: Leberwurst oder Chips zum Beispiel. „Was Zutatenlisten angeht, sind wir echte Experten“, sagt ihre Mutter Jana und lacht.

Auch in anderen Lebensbereichen hat sich die Familie angepasst. Weil Julia Tiere liebt, sie aber wegen ihrer Allergien meist nicht anfassen darf, hält sie Fische und Schildkröten als Haustiere. Die haaren nicht und sind trotzdem gut zum Liebhaben. Ihr Umfeld hat sich ebenfalls auf die Erkrankung eingestellt: Die Klassenlehrerin hat einen Notfallplan. Bei Familienfeiern gibt es für sie Kuchen ohne Milch und Braten- statt Rahmsoße. Selbst die Oma hat mittlerweile eingesehen, dass „das arme Kind“ kein noch so kleines Stück Schokolade verträgt. Nur Reisen und Restaurantbesuche sind nach wie vor schwierig, weil man dort nicht auf eigenes Essen zurückgreifen kann. So macht es Julia nämlich, wenn sie auf Geburtstagsfeiern geht oder Freunde besucht. Das darf sie ohnehin nur, wenn ihre Eltern vorher mit denen ihrer Freunde gesprochen haben. „Unser Kind gibt es nicht ohne Gebrauchsanweisung“, pflegen sie mit Galgenhumor zu sagen. Denn sie wissen: Aufpassen muss man immer. So harmlos Allergien mitunter wirken mögen, im Ernstfall sind sie le-

Die Klassenlehrer haben einen Notfallplan. Bei Familienfeiern gibt es Kuchen ohne Milch. Zu Geburtstagsfeiern ihrer Freunde bringt Julia ihr eigenes Essen mit

bensbedrohlich. Das mussten auch die Webers trotz aller Vorsicht schon erfahren: Als Julia bei ihren Großeltern einmal heimlich die Meerschweinchen des Nachbarn streichelte, hatte sie ihr Spray nicht dabei. Wenig später standen Oma und Opa mit der Enkelin völlig aufgelöst im Friseursalon, wo die Mutter gerade einen Termin hatte.

Da waren die Lippen des Mädchens bereits blau angelaufen. Jana Weber reagierte geistesgegenwärtig – in ihrer Handtasche hat sie immer Spray, Notfalltabletten und eine Adrenalin-spritze dabei. „Das war knapp“, sagt sie und wird ein bisschen blass bei der Erinnerung.

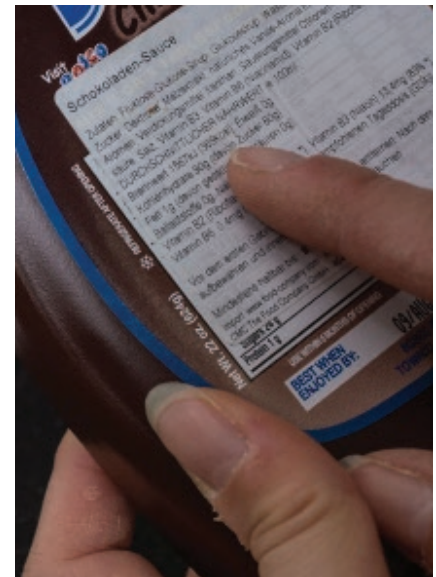
Solche Situationen kennt auch Abbygayle Aulinger. Mehr als einmal ist

die junge Mutter ins Krankenhaus gerast, ihren ohnmächtigen Sohn Adrien auf der Rückbank und die bange Frage „Schaffe ich es noch rechtzeitig?“ im Kopf. Adrien ist starker Asthmatiker und hat Neurodermitis. Beides wird durch eine Reihe von Allergien ausgelöst, unter anderem gegen Tierhaare, Histamin, Milcheiweiß, Weizen, Nüsse, Hausstaubmilben und Schimmelpilze. Heute weiß seine Mutter um diese Auslöser – aber es brauchte unzählige Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Kuren, um sie zu erkennen. „Bis Adrien fünf Jahre alt war, haben wir unsere Zeit vor allem in Krankenhäusern verbracht“, sagt Abbygayle Aulinger.

Wenn sie von der Kindheit ihres Sohns erzählt, geht es um hässliche Dinge wie Lungenembolien, allergische Schockzustände und künstliche Beatmung. Woher Adriens Krankheit kommt, kann niemand sagen. Kein Verwandter ist allergisch, auch sie hat lange gestillt, der Junge wächst auf dem Land auf. Trotzdem ist der Siebenjährige ein besonders schwerer Fall: Lange Zeit ist seine Mutter jede Nacht in sein Zimmer geschlichen, um sich zu vergewissern, dass ihr Sohn noch atmet. Sie hat das gesamte Haus renoviert, die Teppichböden verbannt und dunkle Möbel ins Kinderzimmer gestellt, weil man darauf den Staub besser sieht. Adriens Bett bezieht sie mit Speziallaken, seine Klamotten wäscht sie mit Waschnüssen. Sie hat den Beruf gewechselt, um flexibler für ihr Kind da sein zu können, und den geliebten Hund Klitschko schweren Herzens zu ihrer Mutter gegeben.

Es vergeht kein Tag, an dem sie nicht sorgfältig putzt und extra für ihr Kind kocht. Das alles kostet Kraft, Nerven, Zeit und Geld. Zumal die alleinerziehende Mutter einen Vollzeitjob hat. Im Alltag helfen ihr deshalb die beste Freundin, die Oma und eine Tagesmutter. „Sonst würde ich das gar nicht schaffen.“

Immerhin, es ist Besserung in Sicht. Seit einiger Zeit ist Adrien in einer



Wir können auch anders! Für Allergikerin Julia, 10, ist das Nutella des kleinen Bruders Lukas, 7, tabu. Gut, dass amerikanischer Schokoladensirup weder Milch noch Nüsse enthält – und mindestens genauso gut schmeckt

Spezialklinik in Behandlung, die auf einen ganzheitlichen Ansatz zur Bekämpfung von Allergien setzt. Seitdem kann der Junge allein schlafen, die Neurodermitis ist abgeklungen, und der kleine Hund mit dem großen Namen durfte wieder einziehen. Die Ärzte finden, dass die Freude über das Tier wichtiger ist als die Allergie. „Eine wunderbare Entscheidung“, sagt die Mutter, „das war einer der glücklichsten Tage für meinen Sohn.“

Tatsächlich klappt es gut mit Kind und Hund. Schwieriger ist es mit der Ernährung, die in der Klinik stark eingeschränkt wurde. „Gemüsebasierte Vollwertkost“ heißt in der Theorie das, was einem kleinen Jungen im Alltag kaum und in der Schulmen-

sa überhaupt nicht zu erklären ist. Die Grundnahrung besteht aus Reis, Kartoffeln, Obst und Gemüse. Alles, worauf Adrian allergisch reagiert, Tomaten etwa, rote Beeren oder Sellerie, ist tabu. Nach und nach kommen einzelne Nahrungsmittel dazu – verträgt er sie gut, ergänzen sie fortan den strikten Ernährungsplan.

Die wenigen Zutaten machen es schwierig, abwechslungsreich zu kochen. „Da wird man erfinderisch“, sagt Abbygayle Aulinger. Mittlerweile kann sie aus Paprika täuschend echte Tomatensoße zaubern. Und dank Dinkelspaghetti gibt es sogar manchmal den Kinderklassiker schlechthin: Nudeln mit Soße. Trotzdem würde Adrian natürlich gerne mal Scho-

kotorte statt Reiswaffeln und Piz-za statt Dinkelpasta essen. Deshalb schummelt er manchmal, wie neu-lich, als er bei einem Freund ein Ha-nuta aß. Die Quittung kam prompt: „Wenig später sah er aus wie Streusel-kuchen.“ Schlimm für Adrien. Denn dass die trocken-schuppigen Placken der Neurodermitis durch die Ernäh-rungsumstellung von seinem Körper verschwunden sind, ist eine große Er-leichterung. Endlich sieht er aus wie alle anderen und muss sich in der Schule keine doofen Sprüche mehr anhören.

Trotzdem werden Kinder wie Adrien oder Julia nie so sein wie die anderen. Familie Weber merkt das gerade oft. „Je älter Julia wird, des- ➔

Einmaleins der Allergien

■ **Allergien sind Abwehrreaktionen** des Immunsystems. Leider reagiert es nicht, wie vorgesehen, auf Krankheitserreger, sondern auf harmlose Umweltstoffe wie Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Experten schätzen, dass heute jedes vierte Kind in Deutschland unter Allergien leidet. Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien kommen dabei am häufigsten vor.

■ **Die Ursachen dafür sind umstritten.** Sicher ist nur, dass Allergien vererbbar sind und zu viel Hygiene ihr Entstehen begünstigen kann. Vorbeugend wirken langes Stillen, das Aufwachsen mit Geschwistern, ein früher Besuch der Kinderkrippe und ein bedachter Umgang mit Antibiotika. Denn: Das Immunsystem braucht echte Keime, um zu lernen, diese zu bekämpfen.

■ **Zur Diagnose** dienen zum Beispiel Prick-, Reib- oder Patchtests, mit denen die Reaktion der Haut auf bestimmte Allergene geprüft wird. Für Astmatiker gibt es Lungenfunktionstests, bei Verdacht auf Nahrungsmittelallergien wird oft ein Provokationstest angewandt, bei dem die Kinder unter ärztlicher Aufsicht essen. Auch Bluttests, bei denen nach Antikörpern gesucht wird, können aufschlussreich sein. Weil es je nach Alter und Allergieart aber ganz unterschiedliche Diagnosemöglichkeiten und Behandlungen gibt, sollte man mit Kindern nur spezialisierte Allergologen aufsuchen.

■ **Manche Allergien legen sich im Lauf der Zeit** oder können therapiert werden, andere bleiben ein Leben lang. Oft hilft das Weglassen der allergieauslösenden Stoffe (Karenz) am besten, gerade bei Nahrungsmitteln. Manchmal wird aber auch eine Hyposensibilisierung angewandt, zum Beispiel bei Bienengift. Dabei wird der Körper schrittweise an bestimmte Allergene gewöhnt, bis er nicht mehr übermäßig darauf reagiert. Natürlich gibt es auch Medikamente wie Antihistaminika oder Kortison, die gegen Allergien helfen, die Ursache aber nicht beseitigen.

■ **Anlaufstellen:** Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind, Bundesverband Allergie, das Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie und Asthma der Kinderklinik Lübeck.



to schwieriger wird es.“ Warum? Weil sie sich plötzlich viel mehr dafür interessiert, was die anderen dürfen, haben oder können. Der Wunsch, auch einfach mal ein Schokoeis zu essen, irgendwo zu übernachten, Sport zu treiben, wird übermächtig. Aber nicht nur das Essen ist für allergische Kinder ein Problem: Als Adrien einmal wie die anderen Jungs aus seiner Klasse Fußball spielen wollte, hielt er das Training nur zwei Wochen durch, weil ihm schon nach dem Warmlaufen die Puste ausging.

Überhaupt, die Schule: Bei Julia steht im Herbst der Wechsel von der Grundschule aufs Gymnasium an. Sie ist eine gute Schülerin, aber auch sensibel und stressanfällig. Als sie einmal bei einer Schultheateraufführung die Hauptrolle hatte, musste sie mitten in der Vorführung ihr Spray nehmen, so groß war die Aufregung. Stress und Belastung gehören zu den Hauptauslösern ihrer Anfälle. Deshalb sorgen sich die Eltern wegen des Leistungsdrucks in der Schule. Sie haben zur Vorbereitung eine Kur für ihre Tochter beantragt, es wäre die dritte. „Das hat ihr immer sehr gut getan.“ Gerade warten sie auf den Bescheid der Versicherung.

Unterdessen kämpft Adrien um seine Versetzung in die dritte Klasse. Wegen seiner Krankheit hat er in der Schule viel verpasst, außerdem macht ihn das Adrenalin in seinem Asthmaspray manchmal hibbelig und unkonzentriert. „Er braucht wohl noch mehr Zeit“, sagt seine Mutter. Überhaupt sei er ein richtiges Mama-kind, sehr anhänglich und sensibel, manchmal aber auch egoistisch und einfordernd. „Die ständige Sorge und die Aufmerksamkeit durch die notwendige Sonderbehandlung machen die Erziehung nicht gerade leichter“, sagt Abbygayle Aulinger. Eine Auffassung, die auch die Webers teilen: „Die buchstäbliche Extrawurst, die solche Sorgenkinder brauchen, kann ein Problem werden.“ Julia habe sogar schon einmal einen Anfall vorge-täuscht, um Aufmerksamkeit zu be-

kommen. „Da läuten natürlich die Alarmglocken.“

Der Alltag mit allergischen Kindern hält viele Herausforderungen bereit, die weit über Zutatenlisten und Arztbesuche hinausgehen. Vielschwieriger nämlich, als die richtigen Lebensmittel zu finden und an das Asthmaspray zu denken, ist es, einfach mal loszulassen und den Kindern schrittweise mehr Verantwortung im Umgang mit ihrer Krankheit zu übertragen. Das

macht jeder auf seine Weise. Wenn Julia heute zum Beispiel fragt: „Mama, darf ich das essen?“, antwortet diese immer öfter: „Da musst du auf die Zutatenliste schauen.“ Und wenn sie demnächst mit ihrer Klasse auf Abschlussfahrt geht, wird ihre Mutter zu Hause bleiben. „Es hilft ja nichts. Sie muss lernen, alleine mit der Krankheit umzugehen.“

Adriens Mutter hat diesen Schritt schon hinter sich. Letzten Sommer

war ihr Sohn für eine Woche im Ferienlager. „Es war ganz furchtbar“, sagt sie und lacht. „Ich war die ganze Woche in Alarmbereitschaft und habe jeden Moment damit gerechnet, dass das Telefon klingelt, weil irgendwas passiert ist.“ Aber es ist nichts passiert. Und nach einer Woche konnte sie ein glückliches Kind in die Arme schließen, das die gleichen Dinge zu erzählen hatte wie alle anderen auch.

● NINA HIMMER



Adrien darf seinen geliebten Hund Klitschko behalten. Die Ärzte finden, dass die Freude über das Tier wichtiger ist als die Allergie