



## ELTERNRATGEBER

# Wie schütze ich mein Kind bei einer Anaphylaxie?

Stand Februar 2019



Dieser und weitere  
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

# Wie schütze ich mein Kind bei einer Anaphylaxie?

Thomas Spindler, Davos, Katharina Blümchen, Frankfurt

## Liebe Eltern,

Ihr Kind hat eine schwere allergische Reaktion erlitten. Diese schnell auftretende und eventuell sogar lebensgefährliche Form einer Allergie nennt man „Anaphylaxie“. Da sie den ganzen Körper betreffen und sogar zum „allergischen Schock“ führen kann, handelt es sich um einen absoluten Notfall. Es muss rasch und zielgerichtet gehandelt werden. Dieser kleine Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Ihnen die Angst zu nehmen und das Richtige zu tun.

## Ursachen

Bei einer Allergie reagiert das Abwehrsystem bei den betroffenen Menschen überschießend auf bestimmte, normalerweise harmlose Substanzen aus unserer Umwelt. Diese Substanzen nennen wir „Allergene“. Bei der Anaphylaxie reichen oft nur verschwindend kleine Mengen des Allergens aus, um schwere Reaktionen auszulösen. Diese Symptome treten in diesem Fall nicht nur an der Stelle auf, an der der Kontakt mit dem Allergen stattgefunden hat, sondern auch in komplett anderen Körperregionen oder Organen. Zum Beispiel kann nach einem Wespenstich an der Hand das Gesicht anschwellen oder Atemnot auftreten. Dadurch, dass verschiedene Körperteile oder Organe betroffen sind, kann es zu bedrohlichen Auswirkungen bis hin zum Schock mit Herz-Kreislauf-Stillstand kommen. Dies ist glücklicherweise bei Kindern nur selten der Fall. Wichtig ist zu wissen: Je früher behandelt wird, desto

weniger schlimm verläuft die allergische Reaktion.

## Auslöser

Prinzipiell können viele Substanzen zu schweren Allergien führen. Allerdings gibt es hier klare Häufungen bei Kindern und Jugendlichen. Die häufigsten Auslöser einer Anaphylaxie sind:

- Nahrungsmittel (v. a. Erdnuss, Kuhmilch, Hühnerei, Baumnüsse, Fisch und Meerestiere)
- Insekten (Biene und Wespe)
- Medikamente

In manchen Fällen bleibt der Auslöser unbekannt.

## Wie schnell kommt es zu Symptomen?

Die Anaphylaxie ist eine sogenannte „allergische Sofortreaktion“. Dies bedeutet, dass die Symptome in aller Regel sehr schnell, innerhalb von Minuten, auftreten können und die Schwere der Reaktion auch sehr rasch fortschreiten kann. Schnelles Handeln ist deshalb erforderlich. Leider treten die Symptome zumeist an Orten auf, an denen ärztliche Hilfe nicht direkt verfügbar ist – wie Schule, Gaststätte oder Freizeit. Deshalb ist es wichtig, dass Sie diese früh erkennen und selbst handeln.

## Mögliche Symptome

Prinzipiell können alle Organe betroffen sein: Haut, Atemwege, Herz-Kreislauf-System, Magen-Darm-Trakt.

Im Kasten sind die wichtigsten Warnzeichen und Symptome aufgeführt.

### Warnsignale oder beginnende Reaktion:

Haut:

- Quaddeln (Nesselausschlag)/ Hautrötung
- Schwellung von Lippen und Gesicht
- Jucken (Handflächen/Fußsohlen/ Genitalbereich)

Magen-Darm:

- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall
- Kribbeln im Mund und Rachen

Sonstige:

- Fließschnupfen, unbestimmtes Angstgefühl, Schwindel

### (Lebens)bedrohliche oder schwere Symptome:

Atemwege:

- Plötzliche Heiserkeit, Husten, pfeifendes Atemgeräusch, Atemnot

Herz-Kreislauf:

- Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit
- Gleichzeitiges oder aufeinander folgendes Auftreten von Symptomen an unterschiedlichen Organen (Haut, Magen-Darm, Atemwege, Kreislauf).

## Wichtig: Eine klare Diagnosestellung

Zu wissen, ob es sich bei der Reaktion tatsächlich um eine Allergie gehandelt hat und welche Substanz der Auslöser war, ist entscheidend für das weitere Vorgehen und für die Lebensqualität von Ihrem Kind und Ihnen. Nur so werden Sie in die Lage versetzt, Auslöser zu vermeiden und im Notfall korrekt zu handeln. Die Diagnosestellung sollte bei einem erfahrenen Allergologen erfolgen. Dieser kann häufig schon allein aufgrund der Anamnese recht klare Vermutungen aussprechen und diese durch gezielte weitere Untersuchungen abklären. Zum Einsatz kommen hier Allergietestungen auf der Haut oder im Blut. Wenn weiter unklar ist, was der Auslöser ist, kann auch unter ärztlicher Kontrolle eine Provokation mit der verdächtigen Substanz erfolgen. Dies muss aber von erfahrenen Allergologen und häufig in der Klinik durchgeführt werden. Manchmal müssen auch zusätzliche Faktoren berücksichtigt werden. Es gibt Fälle, bei denen schwere allergische Reaktionen nur in bestimmten Situationen auftreten, wie z. B. bei oder nach Anstrengung, während der Periode oder nach Alkoholenuss.

## Vorbeugung und Behandlung

### Auslöser kennen und vermeiden

Ist der Auslöser eindeutig identifiziert, können dann Behandlungs- und Vermeidungsstrategien entwickelt werden. Sie können dann selbst aktiv handeln und müssen nicht nur passiv abwarten. Allein dadurch verbessert sich die Lebensqualität Ihres Kindes und Ihre eigene deutlich. Wenn man „seinen“ Auslöser kennt, gibt es verschiedene Methoden, diesen zu vermeiden. Für die beiden häufigsten Auslöser (Nahrungsmittel, Insekten) sind in den folgenden Kästen die wichtigsten Tipps aufgeführt.

Neben dem Betroffenen und dessen Eltern müssen unbedingt auch Freunde und Betreuungspersonen in Kindergarten, Schule und Freizeit über den Auslöser und die Notfallmaßnahmen informiert sein. In manchen Regionen gibt es z. B. auch die Möglichkeit, dass Kitas und Schulen an einer Anaphylaxieschulung teilnehmen können ([↗ www.anaphylaxieschulung.de](http://www.anaphylaxieschulung.de)).

### Notfallset richtig anwenden

Jeder Patient, der eine schwere allergische Reaktion erlitten hat, braucht ein Notfallset und einen schriftlichen Notfallplan (Anaphylaxiepass; weitere Infos unter [↗ www.pina-infoline.de](http://www.pina-infoline.de) und [↗ www.daab.de](http://www.daab.de)), der von einem Arzt

ausgestellt werden sollte. Dieses kann Leben retten und hilft nur dann, wenn das Set und die Anwendung beherrscht wird.

Das wirkungsvollste und wichtigste Medikament bei Anaphylaxie ist der Adrenalin-Pen zur Selbstinjektion. Adrenalin ist ein natürliches Hormon, verhindert zuverlässig und schnell die Entwicklung sehr schwerer allergischer Reaktionen und sollte deshalb möglichst früh gegeben werden. Es wird mit dem leicht anwendbaren Pen in den Oberschenkel injiziert. Im Notfallset sind zudem ein sogenanntes Antihistaminikum und ein Kortisonpräparat sowie bei bekanntem Asthma ein bronchienerweiterndes Notfallspray enthalten.

### Meiden von Nahrungsmitteln:

- Auslöser klar definieren, ggf. durch Provokation
- Dann jedes potenzielle Risiko meiden
- Ernährungsberatung einfordern (wird von der Krankenkasse bezahlt)
- Wissen, was drin ist (Deklaration von Zutaten und Spurenhinweisen)
- Zutatenliste einfordern, auch bei loser Ware wie Bäckereien, Metzger etc. (Pflicht in der EU)
- Freunde, Betreuungspersonen und Bekannte informieren
- Ggf. eigenes Essen mitbringen (Kita, Schule, Parties etc.)

### Meiden von Insekten (Bienen und Wespen):

- Süße Speisen und Getränke im Auge behalten – Gefäße verschließen
- Vorsicht beim Obst- und Blumenpflücken
- Parfümierte Kosmetika locken Insekten an
- Weite Kleidung bietet Insekten Raum
- Nähe zu Abfallkörben, Mülleimern, Fallobst meiden (Wespen)
- Offene Schuhe oder Barfußlaufen in Wiesen und Gras vermeiden
- Insektenschutzgitter an Fenstern
- In der Wohnungs- oder Schulnähe Insektenester entfernen lassen (Imker, Feuerwehr)
- Im Fall eines Stichs ggf. steckengebliebenen Stachel möglichst rasch entfernen. Achtung: Damit der Giftsack des Insekts nicht ausgedrückt wird, sollte der Stachelapparat nicht mit den Fingern zusammengepresst, sondern mit einem Fingernagel weggekratzt werden.
- Möglichkeit zur Hyposensibilisierung wahrnehmen! (>95% der behandelten Kinder erreichen einen Schutz vor schweren allergischen Reaktionen auf einen Stich)

**Anaphylaxie-Pass**  
Erste Hilfe bei schweren allergischen Reaktionen

Folgende Allergien können beim Inhaber dieses Notfallpasses eine Anaphylaxie (schwere allergische Reaktion) auslösen.  
Bekannte Anaphylaxie-Auslöser:  
\_\_\_\_\_

Der Patient leidet unter Asthma:  
 ja (höheres Risiko für schwere Reaktion)

Die oben genannten Auslöser müssen konsequent gemieden werden. Anaphylaktische Reaktionen können lebensbedrohlich sein. Anaphylaxiegefährdete Patienten müssen daher immer – auch im Flugzeug – ihre Notfallmedikamente verfügbar haben und bei einem Notfall die innen aufgeführten Maßnahmen durchführen.

**Bitte bewahren Sie diesen Notfallpass bei Ihrem Notfallset auf.**  
Der Druck des Passes wurde ermöglicht durch:

Lassen Sie diesen Pass vom Arzt ausfüllen und abstempeln:

Arztstempel:  
\_\_\_\_\_  
Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Foto  
\_\_\_\_\_  
Name \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Im Notfall benachrichtigen (Name, Telefonnummer) \_\_\_\_\_

**Logo-Block:** pina, dms, DGAKI, AEDA, GPA, NORA

➤ **Anaphylaxie-Pass** mit frdl. Genehmigung von pina e.V.

**Wie gehe ich vor?**

Zuerst muss die Zufuhr des Allergens unterbrochen oder der Auslöser entfernt werden. Anschließend wird gemäß dem im Set vorhandenen Anaphylaxiepass vorgegangen.

**Anzeichen beginnender Reaktion**

**Haut:**

- Quaddeln (Nesselausschlag)/ Hautrötung
- Schwellung von Lippen und Gesicht
- Jucken (Handflächen/ Fußsohlen/ Genitalbereich) oder

**Magen-Darm:**

- Übelkeit/ Erbrechen/ Bauchschmerzen/ Durchfall
- Krabbeln in Mund und Rachen

**Sonstige:**

- Fließschnupfen/ unbestimmtes Angstgefühl/ Schwindel

**Erste Hilfe-Maßnahmen**

1. Notruf absetzen! (112)
2. Antihistaminikum und Kortison aus dem Notfallset des Patienten verabreichen

(Name des Antihistaminikums und Menge eintragen) \_\_\_\_\_

(Name des Kortisons und Menge eintragen) \_\_\_\_\_

3. Adrenalin-Autoinjektor bereithalten und Patient auf weitere Anaphylaxie-Anzeichen hin beobachten

**Anzeichen schwerer Reaktion**

**Atemwege:**

- Plötzliche Heiserkeit/ Husten/ pfeifende Atmung/ Atemnot

**Herz-Kreislauf:**

- Blutdruckabfall/ Bewusstlosigkeit

**Gleichzeitiges oder aufeinander folgendes Auftreten von Symptomen an unterschiedlichen Organen**  
Haut/ Magen-Darm/ Atemwege/ Kreislauf

**Jede Reaktion nach**

(z.B. Wespentisch/ Verzehr von Kuhmilch/ Erdnuss ...)

**Erste Hilfe-Maßnahmen**

1. Adrenalin-Autoinjektor in den seitlichen Oberschenkelmuskulatur verabreichen (s. Abbildung).

(Name des Adrenalin-Autoinjektors eintragen) \_\_\_\_\_

2. Patientenlagerung:
  - bei Atemnot: hinsetzen
  - bei Kreislaufbeschwerden: hinlegen
  - bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
3. Bei Atemnot soweit verordnet zusätzlich Spray anwenden (ggf. kurzfristig wiederholen)

(Name des Sprays eintragen) \_\_\_\_\_

4. Notarzt (112) verständigen!
5. Antihistaminikum und Kortison verabreichen (siehe beginnende Reaktion)

Bei 2 Helfern parallel agieren/ Patient nicht allein lassen.

**Im Zweifelsfall Adrenalin-Autoinjektor verabreichen!**



**AUFKLEBER**  
ZUR ANWENDUNG DES VERSCHRIEBENEN ADRENALIN-AUTOINJEKTORS AUFBRINGEN

So sollten folgende Erste Hilfe-Maßnahmen bei schwerer Reaktion erfolgen:

1. Adrenalin-Pen in den seitlichen Oberschenkelmuskulatur verabreichen
2. Lagerung des Patienten (bei Atemnot hinsetzen, bei Kreislaufbeschwerden hinlegen / Beine hoch, bei Bewusstseinstörung stabile Seitenlage)
3. Bei Atemnot, soweit verordnet, Asthma-Notfallspray inhalieren
4. Notarzt (112) verständigen
5. Antihistaminikum (Tropfen, Saft oder Tablette) und Kortison (Zäpfchen, Saft oder Tablette) verabreichen

Bei zwei Helfern sollte man parallel agieren. Ein Arzt sollte das Kind über die nächsten 8-24 Stunden überwachen (in der Regel in einer Klinik), da auch schwere Reaktionen mit einer zeitlichen Verzögerung erneut auftreten können.

**Was gibt es noch?**

Für Patienten und Sie als Familie mit Anaphylaxie gibt es eine spezielle ambulante Schulung. Hier werden alle aufgeführten Aspekte erarbeitet und eingeübt. Informationen über Inhalte, Orte und Finanzierung gibt es über die Homepage

➤ [www.anaphylaxieschulung.de](http://www.anaphylaxieschulung.de) und bei Ihrem Kinder- und Jugendarzt.

**Dr. med. Thomas Spindler**

Abteilung für Kinder und Jugendliche  
Hochbergsklinik Davos  
Herman-Burchard-Strasse 1  
CH-7265 Davos Wolfgang  
thomas.spindler@hgk.ch

**PD Dr. med. Katharina Blümchen**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Allergologie, Pneumologie und Mukoviszidose  
Theodor-Stern-Kai 7  
60590 Frankfurt am Main