

# GESUNDHEIT

**FOCUS GESUNDHEIT STARKE ABWEHR**

---

## SCHLUSS MIT SCHNIEFEN

Moderne Therapien besiegen den Heuschnupfen

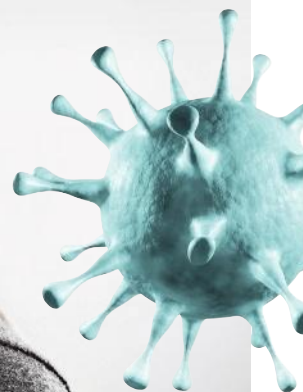
---

## NEUE ANTIKÖRPER

stoppen Asthma, Schuppenflechte, Neurodermitis und MS

## TOP-ÄRZTE

**FÜHRENDE EXPERTEN FÜR ALLERGIEN, ASTHMA, INFEKTIONEN, REISE MEDIZIN, MS, NEURODERMITIS, RHEUMA**



# STARKE ABWEHR

**FORSCHER ENTRÄTSELN, WIE DAS IMMUNSYSTEM ENTSTEHT UND WIE SIE ES GESUND HALTEN**

# Inhalt

FOCUS-GESUNDHEIT – Nr. 56 – **Immunsystem**

52

**Haaaa...tsch!**  
Im Labor niesen Probanden für die Forschung. Im Grünen können Pollenallergiker aufatmen: dank neuen Hilfen gegen Heuschnupfen



38

**Gesund im Urlaub**  
Ein Globetrotter und ein Tropenarzt erklären, wie sich jeder auf Reisen vor Infektionen schützt



82

**Mut als Therapie**  
Sarah Spiller, 21, geht offen mit Psoriasis um – eine wichtige Strategie gegen den Juckreiz



## Magazin

### 6 **Kurz & knapp**

Über gesunde Platzwahl im Flugzeug, Gewürze mit Antibiotika-Effekt und Dreckspatzen, die sich vor **Allergie** schützen

### 10 **Menschen**

Immun gegen Mutlosigkeit: So tapfer trotzen Frauen mit **multipler Sklerose** und **Vitiligo** ihrer Krankheit

### 14 **Wächter der Gesundheit**

Lymphknoten sind ein entscheidender Teil des Immunsystems. **Infografik**

### 16 **Ein prägender Start**

Forscher ergründen das **frühkindliche** Immunsystem – und gewinnen so einen neuen Blick auf Allergien und Asthma

### 24 **Spray gegen Stress**

Psychische Balance und Immunsystem hängen eng zusammen. Gibt es schon bald eine **Impfung für die Seele?**

## 29 **Infektionen**

### 30 **Gute Abwehr gegen Viren**

Mit neuen Impfstoffen wollen Forscher Erkältungskrankheiten besiegen. Bis dahin helfen unsere **Strategien**

### 36 **Befreit durchatmen**

Inhalieren mit mobilen Geräten hält die **Lunge** fit – selbst bei Profi-Sportlern

### 38 **Gefährliche Souvenirs**

Reisen, aber sicher: Ein Globetrotter und ein Tropenarzt über den richtigen Schutz vor **Infektionskrankheiten** im Urlaub

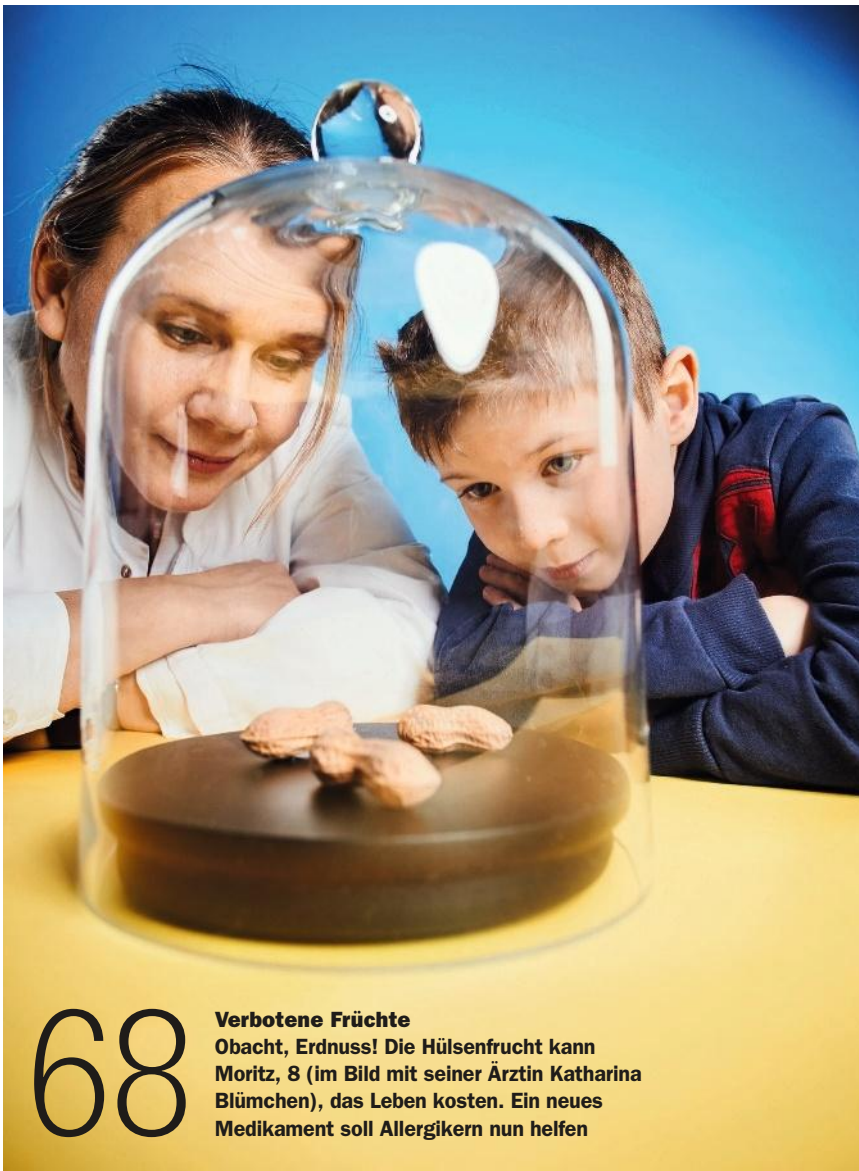
### 44 **Parasitenparade**

Neue Mücken, neue Viren – der Klimawandel bringt weitere **Erreger** ins Land

### 46 **Schutzschild gegen Meningitis**

Die Ansteckung mit **Meningokokken** ist hochgefährlich. Wer die Impfung braucht





68

**Verbotene Früchte**  
**Obacht, Erdnuss!** Die Hülsenfrucht kann Moritz, 8 (im Bild mit seiner Ärztin Katharina Blümchen), das Leben kosten. Ein neues Medikament soll Allergikern nun helfen

48 **Gesundheitserreger**  
 Ein Forscher erklärt, welche nützlichen Rollen **Viren** in der Natur spielen können

## 51 Allergien

52 **Schluss mit Schniefen**  
 Aufatmen im Frühling: Wie moderne Medikamente und Immuntherapien die **Pollenallergie** lindern

57 **Training für das Immunsystem**  
 Heuschnupfen dauerhaft im Griff: So funktioniert die **Allergie-Impfung**

58 **Allergien im Haushalt**  
 Ob Milben, Schimmel oder Tierhaare: Was das **Immunsystem** reizt und wie Sie die Überempfindlichkeit bekämpfen

60 **Mehr Luft, mehr Leben**  
 Wirksam, sanft und individuell: neue Medikamente und Therapien bei **Asthma**

66 **Wieder Kraft für die Lunge**  
 Mithilfe der **Antikörpertherapie** finden Asthma-Patienten zu mehr Energie

68 **Wenn die Nuss zur Gefahr wird**  
 Hilfe bei **Nahrungsmittelallergie**. Erstmals rückt eine Therapie für Menschen näher, die keine Erdnuss vertragen

72 **Prick, Patch oder Provokation**  
 Allergien lassen sich mit verschiedenen Verfahren diagnostizieren. Ein **Überblick**

## 75 Immunsystem

76 **Frei von Attacken**  
 Hoffnung für Menschen mit **multipler Sklerose**: Inzwischen ist es möglich, die Erkrankung zu bremsen oder zu stoppen

80 **Therapie nach Maß**  
 Eine Behandlung, die in den Alltag passt: Diese Ziele stehen bei **MS** obenan

82 **Den Panzer knacken**  
 Offener Umgang mit **Schuppenflechte** hilft den Betroffenen doppelt. Es nimmt den Stress und bessert so das Hautbild

86 **Juckt mich nicht**  
 Neue Antikörper und Histaminblocker hemmen die **Neurodermitis**

90 **Hilfe im Notfall**  
 Was beim **allergischen Schock** zu tun ist

92 **Gestärkte Abwehr**  
 Alles, was Ihr Immunsystem fit macht, um gegen **Erkältungsviren** und andere Bedrohungen zu bestehen

96 **Ärzte bewerten Ärzte**  
 So entstehen die **Empfehlungslisten** von FOCUS-Gesundheit, in denen Sie die führenden Mediziner für Erkrankungen des Immunsystems finden

98 **Ärzteliste Allergien**

100 **Ärzteliste Asthma**

102 **Ärzteliste Gastroenterologie, CED**

106 **Ärzteliste Infektiologie**

108 **Ärzteliste Lebensmittelintoleranz**

110 **Ärzteliste Multiple Sklerose**

111 **Ärzteliste Neurodermitis**

114 **Ärzteliste Psoriasis**

116 **Ärzteliste Reise- u. Tropenmedizin**

118 **Ärzteliste Rheumatologie**

120 **Schon gewusst?**

### Rubriken

3 Editorial des Chefredakteurs  
 122 Vorschau und Impressum