

Verschiedene Gesichter der Allergien – Allergiebehandlung.

Verschiedene Gesichter der Allergien – Allergiebehandlung.

Dr. med. Mahnaz Gürtler
 Fachärztin für
 Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
 Pneumologie
 Diplom-Allergologin

Täglich 8:00 – 19:00
 Nach Vereinbarung
 Samstag 8:00 – 18:00
 08202 310 15

Hauptstraße 218 | 51465 Bergisch Glöckbach | www.hno-gloe.de

Alle reden von Allergien.

Kein Wunder, in Deutschland sind bis zu 30 Millionen Menschen allergisch vorbelastet.

Allergien werden somit zu Recht als Volkskrankheit des 21-ten Jahrhunderts bezeichnet.

Was ist eigentlich eine Allergie?

- + Als eine **Allergie** (griechisch ἀλλεργία - die Fremdreaktion, von *ἀλλο*, *ällo* - anders, fremd und *ἔργον*, *érgo* - die Arbeit, Reaktion) wird eine überschießende und unerwünschte heftige Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) - wie z. B. Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel - bezeichnet, auf die der Körper mit Entzündungszeichen und der Bildung von Antikörpern reagiert (Antigen(Allergen)-Antikörper-Reaktion).
- + Die konkrete Bezeichnung **Allergie** wurde von Freiherr Clemens von Pirquet 1906 geprägt.

Anmerkung: Warum das Immunsystem derart überreagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt.

Was ist eigentlich eine Allergie?

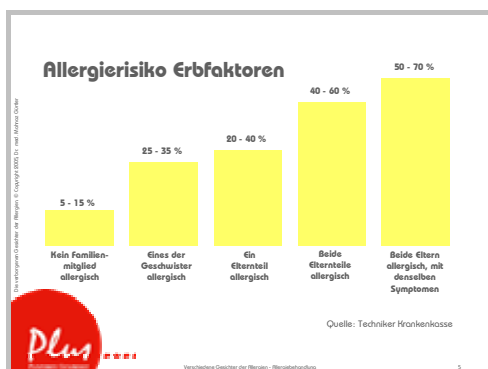
Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Körpers auf im Prinzip harmlose Umweltstoffe. Der Körper reagiert plötzlich - ohne ersichtlichen Grund - verrückt.

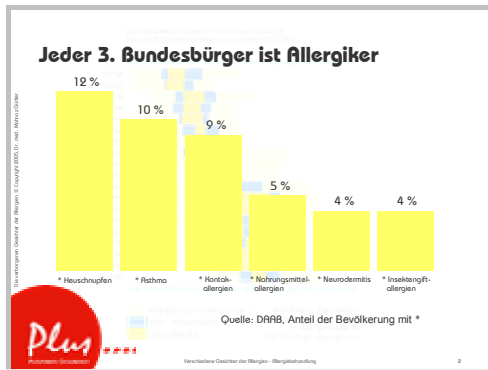
Warum nehmen Allergien kontinuierlich zu?

- + **Hygienehypothese:** In der Zeit in der das Immunsystem geprägt wird, haben Kinder zuwenig Kontakt mit Krankheitserregern.
- + **„Nebenwirkungen“** der Industrialisierung:
 - Die Aggressivität der Pollen kann durch Umweltbelastungen verstärkt werden. Z.B. verändern Schwermetalle, Pestizide, Auto- und Industrieabgase die Pollenstruktur.
 - Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- + **Psychosomatik**

Die Ursachen einer Allergie - und deren Zunahme - sind vielfältig:

- + **Hygienehypothese:** In der Zeit, in der das Immunsystem geprägt wird, haben Kinder zu wenig Kontakt mit den Krankheitserregern. Das Immunsystem wird nicht entsprechend gefördert.
- + **Nebenwirkungen** der Industrialisierung: Die Aggressivität der Pollen kann durch Umweltbelastungen verstärkt werden. Z.B. verändern Schwermetalle, Pestizide, Auto- und Industrieabgasen die Pollenstruktur. Daneben gibt es zunehmend Nahrungsmittelunverträglichkeiten als Folge der Umweltbelastung.
- + **Psychosomatik:** Vereinsamung der Menschen und andere psychische Belastungen bringen ebenfalls das Immunsystem aus dem Gleichgewicht.
- + **Erbfaktoren.** In einer unbelasteten Familie sind etwa 10% der Kinder Allergiker. Im Vergleich dazu sind 60% Kinder von Allergiker-Eltern wiederum Allergiker.





Also Sie haben schon gehört, 30 Millionen Menschen in Deutschland sind Allergiker. Das ist jeder Dritte.

Viele von denen haben sogar mehrere Allergien. Und das sind nur diejenigen, bei denen eine Allergie schon bekannt ist. Ich behaupte: Es sind sogar viel mehr!

Wie kommt das?

Weil Allergien sich verstecken. Und das ist auch mein Thema:

Die verborgenen Gesichter der Allergien.

Ich will Ihnen nicht nur zeigen, weshalb es wichtig ist, diese verborgenen Allergien zu erkennen.

Ich will Ihnen auch zeigen:

1. Wohinter sie sich verbergen können.
2. Wie Sie sie trotzdem erkennen können, und
3. Wie man sie behandeln kann.

Um genau diese 3 Schritte geht es mir.

Die verborgenen Gesichter der Allergien.

+ Ich will Ihnen nicht nur zeigen, weshalb es wichtig ist, diese verborgenen Allergien zu erkennen.

+ Ich will Ihnen auch zeigen:

1. Wo hinter sie sich verbergen können.
2. Wie Sie sie trotzdem erkennen können, und
3. Wie man sie behandeln kann.

Plus *****

Verschiedene Gesichter der Allergien – Allergiebehandlung

Denn **viele Menschen haben Beschwerden – und wissen gar nicht, dass sie Allergiker sind, dass ihre Beschwerden allergischer Natur sind.** Ein ganz wesentlicher Grund sind eben die verborgenen Gesichter der Allergien.

Allergien sind wie ein Chamäleon.

Eine Studie aus dem Jahr 2003 bei ca. 2000 Allergikern hat gezeigt, dass diese Menschen im Schnitt 2 Jahre lang in verschiedenen Behandlungen waren, bevor ihre Allergie überhaupt entdeckt wurde.

Stellen Sie sich das vor: 2 Jahre lang Gänge zu den Ärzten, Heilpraktikern oder anderen alternativen Behandlern; 2 Jahre lang Medikamente einnehmen, Kuren machen, Spritzen, Zeit aufwenden, Geld ausgeben und obendrein auch noch leiden, weil alle diese Behandlungen nicht greifen.

Das ist so als würden Sie gegen einen kaputten Fuß einen Herzschrittmacher bekommen!

Aber: Es geht nicht nur um die 2 vergeudeteten Jahre. Es ist so wichtig Allergien zu erkennen und zu behandeln, weil innerhalb dieser zwei Jahre aus medizinischer Sicht gravierende Folgeerkrankungen auftreten können.

Ich sage Ihnen vorweg die Stichworte: Etagenwechsel und Polysensibilisierung.

Ich will Ihnen diese Situation an einem typischen Beispiel aus meiner täglichen Praxis erklären:



Es kommt ein Patient zu mir. Nennen wir ihn mal Herr Müller.

Herr Müller kommt, hat Beschwerden. Auf meine Ankündigung: „Ich sehe Allergiker- Schleimhäute“ kommen prompt Antworten wie: „Aber, ich war bis jetzt nicht allergisch“, oder „ich habe ja das ganze Jahr Probleme“, oder auch: „jetzt fliegen doch keine Pollen“

Dazu möchte ich folgendes klarstellen:

- + Allergische Beschwerden können zu bestimmten Jahreszeiten - also saisonal - oder aber **auch ganzjährig** vorkommen.
- + Heuschnupfen ist nur die allgemein bekannteste Erscheinungsform einer Allergie.

Und jetzt kommt es:

- + Bei einem nicht behandelten Heuschnupfen besteht die Gefahr - wie ich schon erzählte - des „**Etagenwechsels**“ aber auch die Gefahr einer „**Polyallergisierung**“.

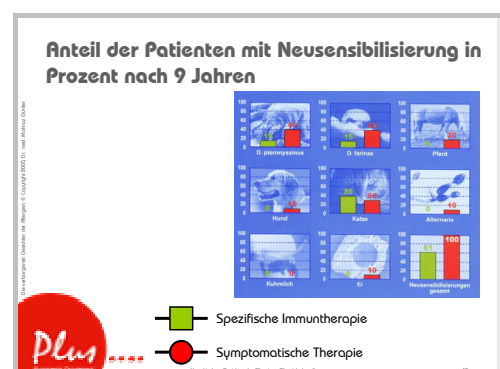
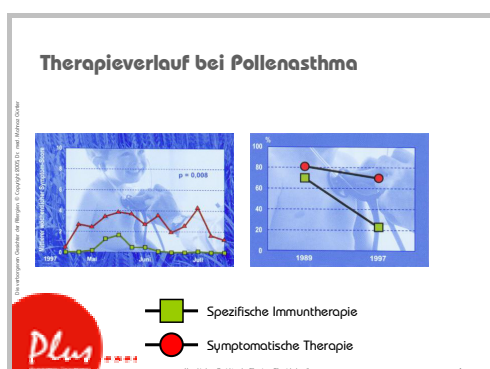
Was bedeutet das?

- + **Etagenwechsel** bedeutet: ein Drittel der Pollenallergikern wird zum Pollenasthmatiker, oder bekommt chronische Krankheiten der Nasennebenhöhlen.

Polyallergisierung bedeutet: Entstehung neuer Allergien bei nicht adäquat behandelter Allergie.

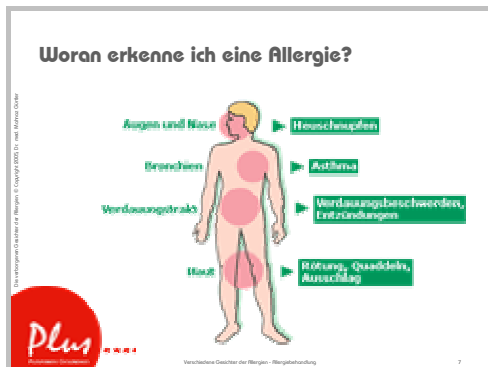
Und leider muss ich dazu sagen - vielleicht wissen Sie es auch aus eigener leidvoller Erfahrung: die Beschwerden nehmen über die Jahre zu. Es entstehen Kreuzallergien. Und die Behandlung wird immer schwieriger.

Im Frühstadium kann man bei einem Asthmatiker mit Erfolg eine adäquate Allergiebehandlung durchführen. Im Spätstadium bringt das nicht die gewünschten Erfolge.



Hier zeige ich Ihnen einige Diagramme, die den Unterschied in den Langzeitergebnissen zwischen Kausaler Therapie (Hyposensibilisierung = Spezifische Immuntherapie) und symptomatischer Therapie (reiner Behandlung der Beschwerden) darstellen.

Etagenwechsel und Polyallergisierung: Das sind also die Stichworte zur Gefahr unbehandelter Allergien. Und deshalb ist es so wichtig die Signale richtig und rechtzeitig zu deuten. D.h. je früher desto besser.



Jetzt möchte ich Ihnen zeigen mit welchen Signalen sich Allergien bemerkbar machen können.

Das sind Warnsignale, die Sie unbedingt ernst nehmen sollten:

- + Immer wiederkehrende Infekte der oberen Atemwege.
 - + Erkältungen, die hartnäckig allen Behandlungsversuchen Widerstand leisten.
 - + Anhaltender Therapie-resistenter Husten.
 - + Häufige Magen-Darm-Probleme wie Erbrechen, Durchfall, Blähungen oder Bauchkrämpfe.
 - + Häufige Kopfschmerzen, für die keine sonstigen Ursachen gefunden werden.
 - + Haut- und Schleimhautprobleme, wie z.B. Urticaria (Nesselsucht)
 - + **Augen:** Augenjucken und Tränen. Angeblich „zu trockene Augen“
 - + **Ohren:** Ohrjucken, Ohrdruck, unterschiedliches Gehör- d.h. die Patienten hören mal besser und mal schlechter -, sie klagten über ein Knacken im Ohr, Paukenergüsse mit anschließender Schwerhörigkeit- vor allem bei den Kindern-, Allergien können sogar bei Hörsturz oder Tinnitus eine Rolle spielen. Ich behandle jedenfalls meine Tinnitus- oder Hörsturz-Patienten, bei denen ich Allergikerschleimhäute sehe, akut-aktuell auch antiallergisch und versuche so den Behandlungserfolg zu verbessern.
 - + **Nase:** Schnupfen, Niesreiz, Wangendruck, Stirndruck, Schnarchen, bei Kindern, die ständig die Nase hoch ziehen, behinderte Nasenatmung, Riechstörungen, häufige Nasenblutungen.
 - + **Mund-Rachenraum:** Orales Allergie-Syndrom wie Juckreiz, Kribbeln, oder Kratzen im Mund-Rachenraum. Bis zu Schleimhautschwellungen, die zu Atemnot und damit zu einer Notfallsituation führen können.
- Verschleimung, Räuspierzwang, häufige Halsschmerzen, häufige so genannte Mandelentzündungen, Halskratzen, trockener Hals, Schluckbeschwerden, Fremdkörpergefühl im Hals.

Mögliche Allergiewarnzeichen - III

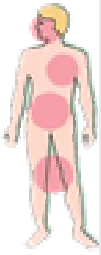
- + Keuchende Atmung, Atemnot
- + Ganz allgemein können Allergiker unter einem undefinierbaren Krankheitsgefühl, Müdigkeit oder sog. „Wetterfühligkeit“ leiden.
- + Die Konzentrationsfähigkeit ist geringer, bei Kindern kann dadurch auch die Lernfähigkeit leiden.



Plus *****
Verschiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

- + **Kehlkopf:** Heiserkeit! Darauf ist Frau Gaßmann ausführlich eingegangen.
- + Keuchende Atmung und Atemnot sind eigentlich „Spätsignale“.
- + Ganz allgemein können Allergiker unter einem undefinierbaren Krankheitsgefühl und Müdigkeit oder so genannter „Wetterfühligkeit“ leiden.
- + Die Konzentrationsfähigkeit ist geringer. Bei Kindern kann das auch zur eingeschränkten Lernfähigkeit führen.

+ Alle diese Warnsignale können selbstverständlich auch andere Ursachen haben und müssen abgeklärt werden, sollten uns aber auf jeden Fall hellhörig machen, ob sich nicht doch eine Allergie dahinter versteckt.



Plus *****
Verschiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

Aus juristischen Gründen muss ich Ihnen folgendes extra sagen:

Alle diese Warnsignale können auch andere Ursachen haben und müssen abgeklärt werden. Das sollte Sie aber auf jeden Fall hellhörig machen, ob sich nicht doch eine Allergie dahinter versteckt.

Sol!

Damit haben wir die Punkte 1 und 2 – soweit das in der Kürze möglich ist - abgehandelt, nämlich:

1. Wohinter verstecken sich die Allergien? Und
2. Wie Sie ihnen trotzdem auf die Spur kommen können.

Im 3.Schritt geht es darum, sie wirklich dingfest zu machen - gemeinsam mit dem Arzt.

Wie werden Allergien diagnostiziert?

1. Hauttests, Prick-, Reibe-, Scratch-, Intracutan- und Pflostertest
2. Provokationstests und
3. Blutuntersuchungen RAST-Test.



Plus *****
Verschiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

Wie werden Allergien diagnostiziert?

- + Der erste und wichtigste Schritt ist immer ein gezieltes Gespräch mit ausführlicher Befragung.
- + Danach folgt eine HNO-ärztliche Untersuchung. Als Fachfrau erkenne ich Allergien mit einer hohen Sicherheit an Veränderungen der Schleimhaut in der Nase!
- + Wenn sich der Verdacht auf eine Allergie erhärtet, folgen zunächst Hauttests (Prick- und Subcutan-Tests). Das kennen Sie vielleicht. Das ist Standard in jeder Praxis.

Wir - in unserer Praxis - wollen es ganz genau wissen.

- + Deshalb nehmen wir im nächsten Schritt die Substanzen, die eine positive Hautreaktion verursachen unter die Lupe: d.h. wir sprühen sie in die Nase und überprüfen, welche von denen auch die Schleimhäute reizen. Diese sogenannte „nasale Provokation“ trägt dazu bei, dass die Ergebnisse noch genauer sind und die anschließende Behandlung noch erfolgreicher ablaufen kann.

Allergene, die für die Schleimhautreizung verantwortlich sind, spielen nämlich die Hauptrolle bei den Krankheiten im HNO- Bereich.

Deshalb wollen wir - in unserer Praxis – uns nicht mit dem Hauttest allein begnügen.

- + Außerdem gibt es die Möglichkeit der Blutuntersuchung - sogenannte RAST-Tests (IgE Bestimmung), die vor allem bei Verdacht auf Lebensmittelallergie in Frage kommt. Das ist ebenfalls Standard.
- + Bei uns in der Praxis gibt es darüber hinaus auch eine kleine Screening-Untersuchung, bei der wir nach den häufigsten Lebensmitteln als Allergene fahnden.

Was wir Ärzte unbedingt beachten müssen:

Erstens:

Eine geringe Hautreaktion bedeutet nicht immer, dass die allergisch bedingten Probleme auch schwach sind! Denn es kommt oft genug vor, dass die Patienten mit der Haut **minimal**, aber mit der Schleimhaut **sehr stark** reagieren.

Zweitens:

Die Suche nach den Auslösern der Allergien ist oft schwierig. Z.B. kann eine Lebensmittelallergie vorliegen und der Bluttest negativ ausfallen, weil der Betreffende nur auf Abbauprodukte eines Nahrungsmittels allergisch reagiert, die erst während der Verdauung entstehen. Auch in so einem Fall kann man etwas machen, nämlich mit einer Eliminationsdiät.

Aber wichtig ist Folgendes zu wissen: **Alle Allergietests** - egal wie gut und wie genau wir untersuchen - haben **2% falsch-positive und 2% falsch-negative Ergebnisse**.

Da kann ich nur sagen: „Im Zweifelsfalle für den Patienten“! D.h. eventuell die Tests zu einer anderen Zeit wiederholen und oder mit anderen Verfahren ergänzen. (Wie bei den Lebensmitteln erwähnt.)

Denn: Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist, den Allergieauslöser möglichst genau zu identifizieren.

Jetzt kommen wir zum letzten Punkt. Das ist wie im wirklichen Leben. Sie erkennen die Signale. Sie kommen mit Ihrem Arzt gemeinsam zu der Diagnose. Jetzt geht es um die Therapie.

Therapie der Allergien, deren Erfolgsaussichten und Kosten

- + Allergenkarrenz
- + Hausale Therapie
 - = Spezifische Immuntherapie (SIT)
 - = Hyposensibilisierung
- + Symptomatische Therapie

NB: Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist, den Allergieauslöser möglichst genau zu identifizieren.



© 2005 Dr. Mahnaz Gürtler
Verechiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

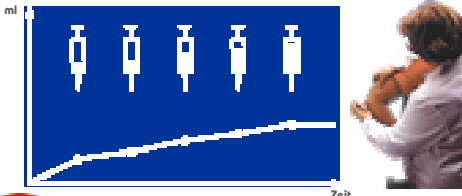

Das heißt **Wie behandeln und was kostet es:**

- + Das Zauberwort ist **Allergenkarrenz!** Wenn ich kein Ei vertrage, darf ich kein Ei essen. Basta!. Darauf sind wir bereits im vorigen Vortrag eingegangen.
- + Wie ist es aber bei z.B. Gräserpollen? Sie fliegen 6 Monate lang. Sie können ja nicht 6 Monate lang aufhören zu atmen oder auf einer kargen Insel Urlaub machen!!!

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten:

- + Einen kausalen (SIT) oder viele symptomatische Behandlungswege. Der kausale Weg ist gleichzeitig der Königsweg, der das Übel an der Wurzel packt, nämlich die **Hyposensibilisierung, auch genannt spezifische Immuntherapie** 😊
- + Die Hyposensibilisierung liefert nachweislich anhaltende Erfolge und verhindert die Ausdehnung der Allergien im Körper (Polyallergisierung). Hyposensibilisierung ist also auch gleichzeitig eine Prophylaxe und wird jedes Jahr von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlen.

Hyposensibilisierung, auch genannt spezifische Immuntherapie 😊


© 2005 Dr. Mahnaz Gürtler
Verechiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

Wie sieht das aus?

- + Der Arzt spritzt eine winzige Menge des Allergens unter die Haut. Diese Spritzen mit allmählich steigender Dosis werden anfangs wöchentlich, später in einem Abstand bis zu 4 Wochen verabreicht. Diese Behandlung erfolgt 3 Jahre lang.
- + Neuerdings gibt es die Möglichkeit der Sublingualen Immuntherapie (SLIT). Für mich ist diese Therapie noch auf dem Prüfstand.
- + Ziel der Hyposensibilisierung ist es den Körper langsam an den Allergieauslöser zu gewöhnen. (Vergleichbar mit einer Impfung).
- + Durch die spezifische Hyposensibilisierungsbehandlung wird die Bildung von blockierenden Antikörpern veranlasst. Diese sind befähigt die Allergene, die eigentlichen Auslöser des Unheils, einzufangen.
- + Es gibt Menschen, die eine Hyposensibilisierung nicht vertragen, oder die nicht hyposensibilisiert werden dürfen, z.B. bei den Schwangeren, oder Menschen, die β -Blocker einnehmen. Für solche

Kontraindikationen

- + Infekte
- + Irreversible Veränderungen des Respirationstraktes
- + chron./entzündl. Erkrankungen, Multiple Sklerose
- + Erkrankungen der körpereigenen Abwehr
- + Lungen- und Augentuberkulose
- + Psychische Störungen
- + Schwangerschaft
- + Einnahme von β -Blockern, ACE-Hemmern oder Immunsuppressiva
- + Herz-Kreislaufinsuffizienz
- + Adrenalin-Gegenanzeigen




© 2005 Dr. Mahnaz Gürtler
Verechiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

Menschen gibt es eine Reihe ergänzende Möglichkeiten, die allerdings nur symptomatisch wirken. (d.h. die Beschwerden lindern). Trotzdem wird dadurch die Wahrscheinlichkeit einer Chronifizierung reduziert.

Wie sieht es mit den Kosten aus?

	Kostenübernahme	
	Gesetzlich	Privat
Hyposensibilisierung	ja	ja
Corticosteroide	ja	ja
Notfallkoffer/ Insektengiftallergie	ja	ja
Psychotherapie	ja	ja
Antihistaminika	nein *)	ja
Cromoglicinsäure	nein *)	ja

*) Kostenübernahme bei Kindern unter 12 Jahren



Wie sieht es mit den Kosten aus?

Seit dem 1.7.2004 gilt Folgendes: die kausale Therapie - Hyposensibilisierung - wird immer noch **vollständig bezahlt**, ebenfalls der Notfallkoffer für Insektengiftallergiker, aber auch die begründete Psychotherapie. Bei der symptomatischen Therapie - hier sehen Sie die wichtigsten Wirkstoffgruppen - müssen Sie diese als gesetzlich Versicherter weitgehend selbst bezahlen. Es gibt wenige Ausnahmen, z.B. Kinder unter 12 Jahren.

Ich will Ihnen Folgendes dazu sagen:

Wir wissen alle: der Allergiker von heute ist der Asthmatiker von morgen. Schon jetzt erleben wir in den Sprechstunden, dass der Pollenallergische Patient am Antiallergikum spart. Es ist dem Einen oder dem Anderen einfach zu teuer!

Der Allergiker hat diese Erkrankung nicht selbst verschuldet, und doch trifft ihn die Härte der Rationierung finanziell überdimensional stark.

Das nenne ich eine kurzsichtige Politik! Das dicke Ende kommt und wird ein teures Nachspiel haben.

Weitere ergänzende Alternativverfahren:

Alternative Allergietherapien im Überblick*)

Empfehlenswert als Ergänzung klassischer Therapieverfahren

- + Diäten auf Basis einer adäquaten allergologischen Diagnostik.
- + Phytotherapie, Badetherapie und Klimatherapie in Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie.
- + Entspannungsverfahren in Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie und Lungenheilkunde, wie
 - Reiki, Autogenes Training etc.
- + Akupunktur und Kneippische Verfahren in Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Lungenheilkunde.
- + Psychotherapeutische Intervention in Ergänzung klassischer Therapieverfahren der Allergologie je nach Bedarf.



Alternative Allergietherapien im Überblick*)

Wissenschaftlicher Wirkungsnachweis fehlt noch bei

- + Bioresonanz
- + Farbtherapie
- + Elektroakupunktur
- + Bach-Blütentherapie
- + Hinesiologie
- + Homöopathie
- + Eigenblutbehandlung
- + Aromatherapie



Nun, das war ein wirklich kurzer Überblick über die Allergien und ihre Behandlung.

Meine zentralen Punkte sind:

- + Denken Sie ruhig an Allergien als mögliche Ursache Ihrer Beschwerden.
- + Reagieren Sie frühzeitig, je früher umso besser. Besprechen Sie es mit Ihrem Arzt, wenn Sie einen Verdacht haben.

Eine Warnung muss ich Ihnen noch mit auf den Weg geben:

Seien Sie skeptisch, wenn immer wieder Wundermittel in den Medien angepriesen werden.

Wenn eine Untersuchung von 80% oder 90% Heilung spricht, die ganze Gruppe aber nur aus 5 Hanseln besteht, dann bekomme ich als Diplommathematikerin graue Haare.

Oder: Wenn eine groß angelegte Untersuchung nur 6 Monate gelaufen ist - wie kürzlich in der Zeitung zu lesen war.

Seien Sie ganz ganz kritisch. Bei Allergien haben wir es nämlich mit chronischen Krankheiten zu tun. Nach 6 Monaten lassen sich leider keine ernsthaften Aussagen machen.

Fazit

- + Allergien sind sehr weit verbreitet und nehmen ständig zu. Viele Allergiker wissen nicht, dass ihre Beschwerden allergisch bedingt sind.
- + Viele Krankheiten können allergisch mitverursacht sein.
- + Allergisch bedingte Krankheiten können sich weiterentwickeln (Etagenwechsel, Polyallergien, Chronifizierung ...).
- + Eine rechtzeitige Behandlung kann diese Entwicklung (Allergiekarriere) mit einer hohen Wahrscheinlichkeit stoppen.
- + Je früher Allergien entdeckt werden desto besser, d.h. auch hier ist Vorsorge besser als Behandlung.

Plus *****

Verschiedene Gesichter der Allergien - Allergiebehandlung

Meine Damen und Herren,

ich denke, wenn Sie diese 3 Schritte gehen

1. Warnsignale erkennen,
2. mit dem Arzt gemeinsam diagnostizieren und
3. die für Sie richtige Therapie wählen,

dann haben Sie gute Chancen Ihre Allergie in den Griff zu bekommen.

Zum Schluss, lassen Sie mich noch eines sagen:

Wir alle wissen, dass die Belastungen der Umwelt eine große Rolle bei der Zunahme der Allergien spielen. Das ist ein politisches Problem. Und insofern kann ich auch den Politikern nur diese drei Schritte empfehlen:

1. Erkennen der Warnsignale,
2. die richtige Diagnose und
3. die Therapie, und zwar die Bekämpfung der Ursachen.

Und das bitte schön parteienübergreifend.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.