



Adressen von Alpha-1-Centern:

<https://www.atemwegsliga.de/alpha-1-center.html>



Informationen für Kinder:

<https://www.alpha1-deutschland.org/kinder>



Informationen für Jugendliche:

<https://www.alpha1-deutschland.org/jugendliche>

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Alpha 1 Deutschland e.V.

Alte Landstraße 3 • 64579 Gernsheim
Telefon: 0800 – 5894662 (kostenfrei)
www.alpha1-deutschland.org

Alpha-1-Center in der Deutschen Atemwegsliga e.V.

Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: www.alpha-1-center.org

 facebook.com/atemwegsliga.de

 twitter.com/atemwegsliga

 youtube.com/user/atemwegsliga

Stand: April 2021 Titelbild: cherryandbees/stockadobe.com

Alpha-1-Antitrypsin-Mangel: Kindern erklärt



Alpha-1-Center
in der Deutschen Atemwegsliga e.V.

www.alpha-1-center.org

Was ist Alpha-1-Antitrypsin-Mangel (AATM)?

Unser Körper besteht aus vielen unterschiedlichen Zellen. Ihr könnt Euch das wie bei einem Haus aus Bausteinen vorstellen: Es gibt große und kleine Steine, runde und eckige, Dachsteine, Türen, Fenster, usw. Unser Körper besteht auch aus vielen solchen Bausteinen. Diese nennt man Zellen. Diese Zellen haben ganz unterschiedliche Aufgaben: Die Zellen in der Lunge machen zum Beispiel das Atmen möglich. Die Leberzellen wandeln Nährstoffe aus unserer Nahrung in Stoffe um, die unser Körper nutzen kann, speichern sie und geben sie bei Bedarf an andere Zellen ab. Es gibt sogar Zellen, die andere Zellen beschützen. Manche davon stellen einen Stoff her, der sich Alpha-1-Antitrypsin (AAT) nennt. Dieser Stoff, wir nennen ihn mal abgekürzt AAT, schützt besonders die Zellen in der Lunge. Dieser Stoff wird in der Leber hergestellt und über das Blut zur Lunge transportiert.

Bei Menschen, die zu wenig oder nicht funktionsfähiges AAT haben, können die Lunge und auch die Leber krank werden.

Wie kommt es dazu, dass manche Menschen nicht genug oder nicht funktionsfähiges AAT haben?

Jede unserer Zellen hat einen Kern. In diesem Kern werden die Baupläne für unseren Körper aufbewahrt. Natürlich sind das keine Pläne aus Papier. Unser Körper speichert alle Informationen auf etwas, das wir Chromosomen nennen. Ein Chromosom kann man sich wie einen langen Faden vorstellen. Jede einzelne Information zu unserem Körperbauplan hat auf diesem winzig kleinen Faden einen festen Platz.

Bei manchen Menschen ist die Information für die AAT-Produktion nicht richtig abgespeichert. Der Körper bildet dann zwar AAT in der Leber. Weil aber der Bauplan auf dem Chromosomenfaden einen Fehler hat, verklumpt das AAT in der Leber und verstopft diese. In der Leber können sich Narben bilden. Außerdem kommt das AAT nicht in der Lunge an.

Bei anderen Fehlerarten wird viel zu wenig AAT hergestellt. Kinder und Jugendliche mit AATM können Leberbeschwerden haben. Oft bessern sich diese im Laufe der Zeit. Bei Erwachsenen steht die Lungenschädigung im Vordergrund. Diese Lungenschädigung wird durch Rauchen erheblich verstärkt. Erwachsene können auch an der Leber erkranken.

Was kann ich tun, damit es mir gut geht?

Arztbesuche sind wichtig. Gerade wenn die Lunge (noch) in Ordnung ist. So kann man eine Verschlechterung früh erkennen und behandeln.

Rauchen ist nicht gesund. Das wissen wir alle. Für Menschen mit AATM ist das Rauchen aber noch viel schädlicher als für andere Menschen. Der Tabakrauch macht die Lunge zusätzlich kaputt. Deshalb: Seid stark und lasst die Finger weg von Zigaretten, Shishas und E-Zigaretten!

Viele Virusinfekte führen zu Entzündungen im Körper und besonders der Lunge. Bitte nutzt die angebotenen Impfungen, um Euch zu schützen!

Nach der Schule geht es um die spannende Frage „Welcher Beruf ist der richtige für mich?“ Ein Beruf, in dem man Schadstoffen ausgesetzt ist, kann Lunge und Leber zusätzlich Schaden zufügen. Zum Glück gibt es eine große Auswahl an Berufen, so dass bestimmt der richtige für Euch dabei sein wird. Wenn Ihr Fragen habt, werden Euch Berufsberater und Ärzte gern weiterhelfen.

Ausgewogene und regelmäßige Ernährung ist für Alle wichtig. Menschen mit AATM sollten besonders darauf achten. Hier einige Tipps:

- Getreide und Milchprodukte sind für unsere Muskeln wichtig
- Unsere Knochen brauchen Kalzium (z.B. in Milch und Gemüse wie Brokkoli)
- Gemüse ist richtig toll und gesund. Am besten esst Ihr jeden Tag eine bunte Mischung davon. Mit Obst bitte nicht übertreiben. Obst enthält Fruchtzucker, der die Leber in großen Mengen belasten kann
- Zuviel Salz ist schädlich, weil Salz im Körper Wasser bindet
- Alkohol kann die Leber schädigen und ist nicht gesund.

Das wichtigste ist: Habt einfach Spaß am Leben und bewegt Euch viel: draußen mit Freunden toben, fröhlich sein und nicht rauchen sind die besten Bausteine, um gesund zu bleiben.

