

ALPHA-1-ANTITRYPSIN-MANGEL (AATM) WAS IST DAS?

AATM ist eine erbliche, d.h. durch Gene übertragene, Erkrankung. Damit bist du längst nicht allein, denn es gibt etwa 6.500 PiZZ Kinder und Jugendliche in Deutschland. Aber wo liegt nun genau das Problem?

Bei gesunden Menschen wird das Alpha-1-Antitrypsin-Protein in der Leber gebildet und gelangt von dort ins Blut. Bei dir und den vielen anderen Betroffenen bildet die Leber durch den Gendefekt ein falsches Alpha-1-Antitrypsin-Protein. Das führt zu zwei Problemen:

ZU VIEL ALPHA-1-ANTITRYPSIN IN DER LEBER & ZU WENIG ALPHA-1-ANTITRYPSIN IN DER LUNGE

1. Das falsch gebaute Protein bleibt in der Leber stecken und führt dort zu einer Art Proteinverstopfung oder Akkumulation. Diese schwächt deine Leber.
2. Weil das falsch gebaute Molekül in der Leber hängen geblieben ist, kommt es auch nicht dort an, wo es eigentlich gebraucht wird: in der Lunge. Alpha-1-Antitrypsin ist nämlich vor allem dazu da, deine Lunge vor sogenannten Elastasen zu schützen.

Darum ist es auch so wichtig, dass du dir Mühe gibst die Do's und Don'ts zu befolgen, um deiner Leber und Lunge nicht noch mehr Stress zu machen.

Du allein hast es in der Hand, alles Notwendige zu tun, damit mögliche Probleme bei Leber und/oder Lunge so weit es geht nach hinten geschoben werden! Nutze dein Wissen!



Alpha 1

DEUTSCHLAND e.V.

Gesellschaft für
Alpha-1-Antitrypsinmangel-Erkrankte
Gemeinnütziger Verein

KOSTENFREIE SERVICENUMMER:
0800-5894662

MAIL:
info@alpha1-deutschland.org

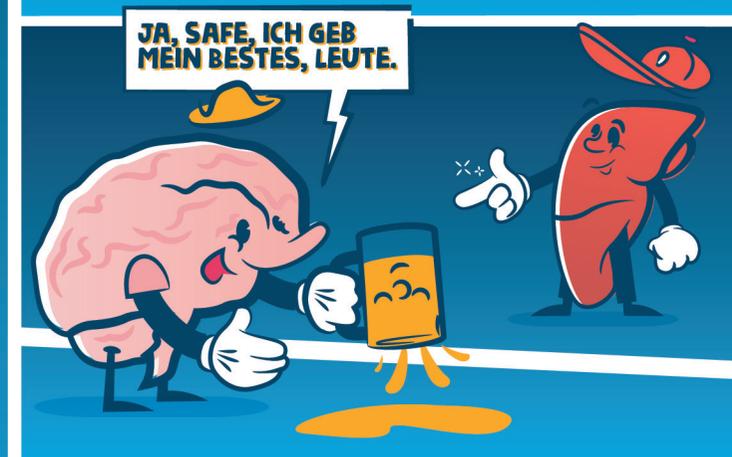
**WEITERE INFORMATIONEN FINDEST
DU UNTER DIESEM LINK:**



www.alpha1-deutschland.org/jugendliche



ALPHA-1-ANTITRYPSIN- MANGEL BEI JUGENDLICHEN



www.alpha1-deutschland.org

IMPORTANT

BEHALTE DEINE GESUNDHEIT IM BLICK!

→ REGELMÄßIGER CHECK-UP DEINER LEBER UND LUNGE

Suche dir einen Arzt und lass dich 1x im Jahr durchchecken. Das ist wichtig, weil dem Arzt mögliche krankhafte Veränderungen in deinem Körper früher auffallen, als du sie wahrnehmen kannst.

Was für Untersuchungen erwarten dich beim Check-Up:



ULTRASCHALL DER LEBER



BLUTUNTERSUCHUNG



LUNGENFUNKTIONSTEST

→ UNBEDINGTER RAUCHSTOPP

Falls du allein nicht davon loskommst, kann dir dein Arzt Wege zeigen, um aufzuhören.

→ ALKOHOLKONSUM

Dass du mit Freunden gerne mal was trinkst, ist normal, aber du musst eben leider auch mehr auf deine Leber aufpassen. Mit deinem Arzt kannst du dein individuelles Alkoholisiko ermitteln, er kann besser einschätzen, wie viel Alkohol deine Leber verträgt.

→ BERUFSWAHL/TRAUMJOB

Weißt du schon, was du nach der Schule werden möchtest? Bei deiner Wahl solltest du darauf achten, dass das Einatmen beruflicher Schadstoffe, wie Feinstaub, Lacke und Dämpfe, vermieden wird. Sprich am besten auch mal mit deinem Arzt darüber.

✓ DO'S



Lass dich impfen, auch gegen Grippe, Pneumokokken, Meningokokken, Hepatitis A/B, Covid-19 und was die Stiko sonst noch empfiehlt.



Sport – Halte dich fit mit abwechslungsreichem Training:

- Ausdauersport: Laufen, Fahrrad fahren, Schwimmen, ...
- Kraftsport: Fitnesscenter, Online-Kurse, ...
- Dehnen, Yoga, ...
- 10.000 Schritte pro Tag



WUSSTEST DU, DASS DEIN KÖRPER BEIM SPORT EINE ART GLÜCKSHORMON AUSSCHÜTTET. SO TUT SPORT NICHT NUR DEINER GESUNDHEIT GUT, SONDERN MACHT DICH AUCH GLÜCKLICHER.



Geh zum Arzt, wenn du krank bist (z.B. bei Fieber) und lass dich durchchecken



Ernährung – Achte auf eine ausgewogene, gesunde und vitaminreiche Ernährung

X DON'Ts

OB KIPPEN, KIFFEN, WODKA, WEIN - LASS DIE SCHEIßE EINFACH SEIN!



Rauchen von Zigaretten, Shisha/Bong, E-Zigarette, Gras



WUSSTEST DU, DASS EINE SHISHA-SESSION ETWA DEM KONSUM VON 10 ZIGARETTEN ENTSpricht?!



Rauch einatmen durch passives Mitrauchen bei anderen



Direktes Einatmen von Rauch am Lagerfeuer



Direktes Einatmen von Autoabgasen oder anderen Schadstoffen



Lieber wenig bis kein Alkohol



Junkfood, wie Döner, Pizza, Pommes, Cola, muss auch mal sein, aber sollte halt eine Ausnahme bleiben