

Patienten-Information

FÜR EIN LEBEN OHNE ALLERGIE

Tipps und Hinweise für Allergiker



DAS IMMUNSYSTEM

- 04 Allergie – eine Erkrankung des Immunsystems
- 06 Was bei einer Allergie passiert

ALLERGIE UND IHRE AUSLÖSER

- 08 Der allergische Marsch: Das muss nicht sein!
- 09 Allergieauslöser: Pollen
- 10 Allergieauslöser: Hausstaubmilben
- 11 Allergieauslöser: Tierhaare
- 12 Allergieauslöser: Insekten
- 13 Anaphylaxie: Zeit ist Leben!

DIAGNOSE

- 14 Allergiefragebogen
- 16 Diagnose von Allergien

THERAPIE

- 18 Allergien behandeln und bekämpfen
- 19 Was ist eine Allergie-Immuntherapie?
- 20 Die Tabletten-Immuntherapie
- 22 Die Spritzen-Immuntherapie
- 23 Die Tropfen-Immuntherapie

INFORMATIONEN UND SERVICE

- 24 klarify: Die kostenlose Pollen-App
- 25 Für alle, die mehr wissen wollen:
www.allergiecheck.de
- 26 Allergenkalender
- 29 Praktische Tipps und Hinweise für Allergiker

LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN, LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

immer mehr Menschen sind von Allergien betroffen! Mehrere Untersuchungen zeigen, dass die Anzahl der Menschen mit allergischen Erkrankungen steigt. Nach jüngsten Schätzungen leiden in Deutschland rund 30 Millionen Menschen an einer Allergie. Aus einer großangelegten Studie des Robert-Koch-Instituts ist bekannt, dass mindestens 16 % der Kinder und Jugendlichen von einer Allergie betroffen sind.

Dabei sind Allergien der wichtigste Risikofaktor, ein allergisches Asthma zu entwickeln. Die Erfahrung der Mediziner ist, dass etwa jeder Zweite der Allergiker innerhalb weniger Jahre ein Asthma bronchiale entwickelt.

Es ist wichtig, Allergien richtig zu behandeln - und zwar die Ursache von Allergien. Mit einer Allergie-Immuntherapie können die Beschwerden grundlegend und langfristig gelindert, weiteren Verschlechterungen entgegengewirkt und die Entwicklung von neuen Allergien bzw. allergischem Asthma sogar verhindert werden. **Daher ist es wichtig, eine Allergie ernst zu nehmen und sie so früh wie möglich an der Ursache zu behandeln.**

Diese Broschüre verfolgt das Ziel, Sie über die Mechanismen der allergischen Reaktion, mögliche Allergieauslöser, die Diagnose von Allergien sowie die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.



ALLERGIE – EINE ERKRANKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Jeder Mensch hat eine Art „Leibwächter“, der seinen Körper vor schädigenden Eindringlingen schützt – sein Abwehrsystem, auch Immunsystem genannt. Die Haut, Magensäure, Tränenflüssigkeit, Speichel, aber auch bestimmte Zellen stellen das angeborene Abwehrsystem dar und bilden die erste Verteidigungslinie gegen Eindringlinge. Gelingt es einem Krankheitserreger, die äußere Barriere in Form von Haut oder Schleimhaut zu überwinden, werden Fresszellen, die sogenannten Makrophagen, aktiv. Sie vertilgen den Fremdling regelrecht und machen ihn dadurch unschädlich.

DAS ERWORBENE IMMUNSYSTEM – WACHPATROUILLE DES KÖRPERS

Neben dem angeborenen Abwehrsystem besitzt der Körper ein **spezifisches Immunsystem**, das seine Fähigkeiten erst im Laufe der Zeit erwirbt, vor allem in den ersten Lebensjahren.

Wird eine körperfremde Substanz entdeckt, die möglicherweise schädlich wirken könnte, werden sogenannte Antikörper produziert, die ganz gezielt – spezifisch – an diesen Fremdstoff gebunden werden. Auf diese Weise werden Krankheitserreger markiert und können dann vom Immunsystem gezielt ausgeschaltet werden. Diese Vorgänge laufen in unserem Körper ständig ab, ohne dass wir etwas davon bemerken. Nur wenn eine große Zahl schädlicher Erreger in den Körper gelangt, wie etwa bei einer Erkältung, kann man die Abwehrreaktion z. B. an geschwellenen Lymphknoten, Fieber und laufender Nase erkennen.

ZU VIEL DES GUTEN – ÜBERREAKTION DES IMMUNSYSTEMS

Das Abwehrsystem schützt den Körper also sehr wirksam vor schädlichen Substanzen. Manchmal kommt es aber zu überschießenden Reaktionen des Immunsystems gegen eigentlich harmlose Substanzen wie Pollen oder Milben. Diese nennt man Allergien.

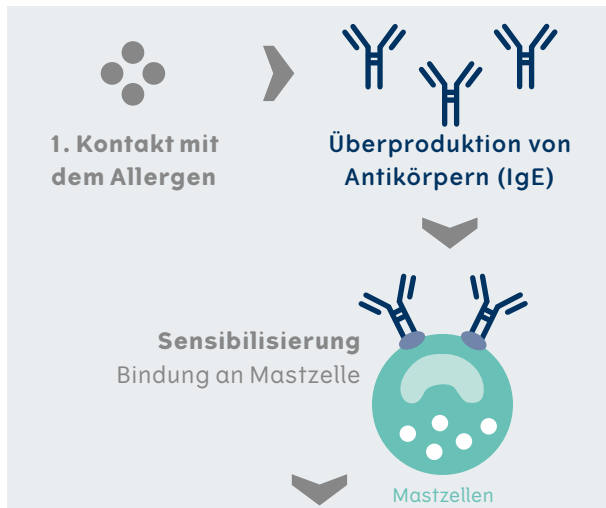


WAS BEI EINER ALLERGIE PASSIERT

Jeder Mensch hat über die Haut und die Schleimhäute, z. B. der Atemwege, Kontakt zu vielen fremden Stoffen und Substanzen. Einige davon sind schädlich – wie Viren und Bakterien, die meisten sind jedoch harmlos – wie Staubpartikel und Pflanzenpollen. Anders als der Gesunde reagiert der Allergiker nach dem Kontakt mit diesen harmlosen Stoffen, den **Allergenen**, mit der Produktion bestimmter Antikörper, die als Immunglobuline E (IgE) bezeichnet werden.

Die IgE-Antikörper binden sich an die Oberfläche bestimmter Gewebszellen, der Mastzellen. Damit ist der Allergiker, ohne es zu bemerken, **sensibilisiert**.

SENSIBILISIERUNG



**Das Immunsystem ist sensibilisiert
= reaktionsbereit**

Kommt es zu einem erneuten Allergenkontakt, binden sich die neu eingedrungenen Allergene an die an den Mastzellen haftenden IgE-Antikörper. Dies veranlasst die Mastzellen, biologisch aktive Substanzen (Mediatoren) auszuschütten.

Die Wichtigste davon ist das Histamin, das eine Reihe von typischen Symptomen wie **Juckreiz, Niesattacken, Augentränen, Fließschnupfen, Anschwellen der Nase oder Atemnot** hervorruft.

Somit führen von Natur aus harmlose Substanzen, wie der Blütenstaub von Gräsern und Bäumen, zu heftigen Reaktionen des Organismus. Am bekanntesten sind der Heuschnupfen und das allergische Asthma.

ALLERGISCHE REAKTION



**Allergische Reaktion = entzündliche Reaktion
z. B. Heuschnupfen, Asthma**

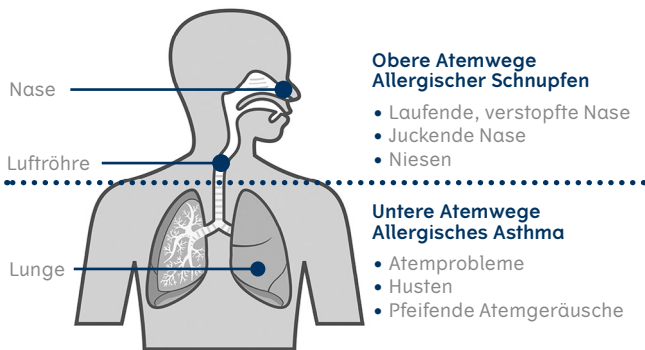
Allergie und ihre Auslöser

DER ALLERGISCHE MARSCH: DAS MUSS NICHT SEIN!

Wird eine Allergie nicht oder nur unzureichend behandelt, droht der sogenannte allergische Marsch. Das bedeutet, dass sich die Erkrankung stetig verschlimmert. Hierbei können ohne die richtige Behandlung neue Allergien auftreten. Zudem kann aus einem vermeintlich harmlosen Heuschnupfen innerhalb weniger Jahre ein allergisches Asthma entstehen.

Fachleute sprechen dann vom sogenannten „**Etagenwechsel**“. Beinahe jeder zweite Allergiker erfährt diesen am eigenen Leib.

Allergischer Schnupfen und Asthma – Krankheitsbilder einer Allergie



KREUZREAGIERENDE NAHRUNGS- MITTELALLERGIE

Einige Allergiker haben neben Heuschnupfen auch Allergien auf bestimmte Nahrungsmittel. Hintergrund ist, dass die betroffenen Nahrungsmittel strukturell ähnliche Allergene enthalten wie z. B. die Pollen und diese vom Immunsystem nicht unterschieden werden können (**Kreuzreaktion**). Der **Allergienkalender** auf Seite 26 enthält eine Liste häufig kreuzreagierender Nahrungsmittel.

Allergie und ihre Auslöser

ALLERGIEAUSLÖSER: POLLEN



DIE SAISON IST LÄNGER ALS MAN DENKT

Der Blütenstaub von Bäumen, Gräsern und Kräutern macht besonders im Frühjahr und Sommer vielen Menschen zu schaffen. Aufgrund der unterschiedlichen Blütezeit der Pflanzen können Pollen **das ganze Jahr** über allergische Beschwerden hervorrufen.

Der Allergienkalender mit den Pollenflugzeiten (Seite 26) zeigt die wichtigsten allergieauslösenden Pflanzen und jene Monate, in denen Spitzenbelastungen und damit stärkere Allergiebeschwerden zu erwarten sind.

Die Intensität des Pollenflugs kann täglich variieren. Die **Pollenflug-App klarify** bietet Orientierung und hilfreiche Tipps und Tricks während der Allergiesaison. Mehr dazu auf Seite 24.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... gerade allergieauslösende Pollen in Massen produziert werden und sehr leicht und flugfähig sind? Sie werden vom Wind über sehr weite Strecken (bis 500 km) verbreitet.

Allergie und ihre Auslöser

ALLERGIEAUSLÖSER: HAUSSTAUBMILBEN



„HAUSSTAUB“ – MILBEN SIND GANZJÄHRIG AKTIV

Nicht der Hausstaub generell, den wir mit dem Staubsauger einsammeln, sondern bestimmte Bestandteile des-selben spielen für die Auslösung einer Allergie eine wichtige Rolle.

Von größter Bedeutung sind die winzigen und an sich harmlosen **Hausstaubmilben**. Die 0,3 bis 0,5 mm kleinen Spinnentiere, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind, ernähren sich vor allem von Hautschuppen.

Auslöser für die gefürchtete Hausstaubmilbenallergie sind besondere Substanzen, die aus dem Kot und sich zersetzenden Milbenkörpern stammen, die leicht aufgewirbelt werden und so in die Atemluft des Patienten gelangen.

WUSSTEN SIE, DASS ...



... im häuslichen Umfeld Matratzen ein wichtiges Milben- und Allergenreservoir sind, da Hausstaubmilben an feuchtwarmen Orten (z. B. im Bett) leben und sich v. a. von Hautschuppen ernähren? Ein Erwachsener verliert etwa 1,5 g Hautschuppen pro Tag, Nahrung für etwa 100.000 Milben.

Allergie und ihre Auslöser

ALLERGIEAUSLÖSER: TIERHAARE



VOR ALLEM KATZEN SIND HOCHALLERGENE MITBEWOHNER

Hunde, Katzen, Ziervögel, Goldhamster und andere Haustiere produzieren laufend eine große Menge von Allergenen. Fast jede dritte Familie hält Haustiere und in beinahe der Hälfte dieser Haushalte leben Katzen.

Die Allergene der Katze sind vor allem im Speichel enthalten. Wenn die Tiere sich putzen, gelangen die Allergene ins Fell und werden von dort über die Haare und Schuppen weit verteilt. Auf Kleidung, Polstermöbeln und vielen anderen Gegenständen sind sie zu finden. So ist es nicht verwunderlich, dass auch in Wohnungen, in denen keine Katzen leben, in öffentlichen Verkehrsmitteln, ja selbst in Schulen erhebliche Mengen von Katzenallergenen nachgewiesen wurden, die zur Entwicklung einer Allergie und zur Auslösung allergischer Beschwerden ausreichen.

WUSSTEN SIE, DASS ...



... Katzenallergiker meist gegen alle Katzenrassen allergisch sind? Dasselbe gilt für Hunde. Es gibt jedoch Unterschiede zwischen Weibchen und Männchen oder auch von Tier zu Tier.

Mehr Informationen finden Sie auf
www.allergiecheck.de



ALLERGIEAUSLÖSER: INSEKTEN



WESPEN- UND BIENENSTICHE – MANCHMAL LEBENSGEFÄHRLICH

Nach neuesten Untersuchungen leiden bis zu 4 % der deutschen Bevölkerung an einer Insektengiftallergie. Die wichtigsten Auslöser dieser Allergie sind **Wespe** und **Biene**.

Für die Betroffenen ist das Gift dieser Insekten ausgesprochen gefährlich, da nach einem Stich sehr heftige **allergische Reaktionen** (siehe Seite 7) auftreten können, die in einigen Fällen sogar zum Tod führen können.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... **Biene** große mehrjährige Völker mit bis zu 40.000 Arbeiterinnen bilden? Die Flugzeit erstreckt sich von Ende Februar bis Anfang Oktober.

... **Wespen** aus Völkern mit bis zu 4.000 Individuen bestehen? Da bei den Wespen nur die Königin überwintert und im Frühjahr einen neuen Staat aufbaut, sind Wespen in großer Zahl erst im August und September anzutreffen.



INITIATIVE
INSEKTENGIFT-
ALLERGIE



Ausführliche Informationen finden Sie unter www.insektengiftallergie.de

QR-Code zur Website

ANAPHYLAXIE: ZEIT IST LEBEN!

Die Anaphylaxie ist die extremste Form der allergischen Reaktion. Dabei sind Insektengift- und Nahrungsmittelallergiker besonders gefährdet.

Bei einer Anaphylaxie setzt der Körper sehr rasch eine hohe Menge des Botenstoffs Histamin frei (siehe Grafik auf Seite 7). Dies führt zu einer schlagartigen Erweiterung der Blutgefäße und damit zu einem drastischen Blutdruckabfall – und im schlimmsten Fall zum Kreislaufversagen. Die lebenswichtigen Organe können nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden, was in der Konsequenz zum Tod führen kann.

Bei einer anaphylaktischen Reaktion hat sich die Gabe von Adrenalin als Mittel der Wahl erwiesen. Denn das vom Körper produzierte „Stresshormon“ kann die Blutgefäße schnell wieder verengen, den Blutdruck normalisieren und die allergische Reaktion dämpfen.

Eine Anaphylaxie kann unbehandelt zum Tode führen. Deshalb sollten bei Eintreten der ersten Symptome sofort Notfallmaßnahmen ergriffen werden. Insbesondere Insektengiftallergiker und Patienten, die zu anaphylaktischen Reaktionen neigen, sollten **immer ein Notfallset mit Medikamenten** sowie einen **Adrenalin-Autoinjektor** griffbereit haben.



Bei einer **anaphylaktischen Reaktion** immer unverzüglich den **Notarzt (112)** rufen!

Mehr Informationen zum Thema Anaphylaxie finden Sie auf www.allergiecheck.de



Die Zuverlässigkeit dieses Fragebogens ist in einer großen Studie an über **8.000** Teilnehmern überprüft worden.

ALLERGIE-FRAGEBOGEN

Nehmen Sie sich kurz Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. Damit haben Sie einen ersten wichtigen Schritt getan um herauszufinden, ob Sie möglicherweise an einer Allergie leiden.

1. Wie oft leiden Sie im Laufe eines Jahres unter folgenden Beschwerden?	NIE / AB UND ZU	OFT / SEHR OFT																							
Nasenschnupfen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2																							
Niesreiz, Niesanfälle	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1																							
Laufende Nase, Fließschnupfen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1																							
Verstopfte Nase	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1																							
Juckende, brennende, gerötete Augen	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1																							
2. Sind diese Beschwerden besonders häufig oder stark ...	NEIN	JA																							
... im Frühling oder Sommer?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 3																							
... wenn Sie in der Nähe von Wiesen, Feldern oder Bäumen sind?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 5																							
... wenn Sie in der Nähe von Tieren sind? (Katzen, Hunde, Pferde usw.)	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 3																							
... in der Nacht, wenn Sie in Ihrem Bett liegen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 1																							
... in Räumen mit Teppichen oder Teppichböden?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2																							
... wenn Sie bestimmte Nahrungsmittel essen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 2																							
4. Wie krank fühlen Sie sich dann, wenn Sie diese Beschwerden haben?																									
Stufen Sie bitte die Stärke Ihres Krankheitsgefühls ein, indem Sie die entsprechende Zahl auf der Skala ankreuzen.																									
gar kein Krankheitsgefühl sehr starkes Krankheitsgefühl																									
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td> </tr> <tr> <td colspan="4">← 0 Punkte</td> <td colspan="7"></td> <td colspan="1">2 Punkte →</td> </tr> </table>			0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	← 0 Punkte											2 Punkte →
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10															
← 0 Punkte											2 Punkte →														
3. Wurde bei Ihnen schon einmal von einem Arzt eine Allergie festgestellt? Und zwar gegen ...	NEIN	JA																							
... Pollen?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0																							
... Milben, Hausstaubmilben?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0																							
... Tierhaare?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0																							
... Nahrungsmittel?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0																							
... sonstige Allergene?	<input type="radio"/> 0	<input type="radio"/> 0																							

BITTE GESAMTPUNKTZAHL HIER ANKREUZEN:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

0-3 PUNKTE

Es ergibt sich für Sie eine geringe Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer allergischen Atemwegserkrankung. Sollten trotzdem Beschwerden wie Juckreiz an Augen und Nase oder eine blockierte / laufende Nase vorliegen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

4-6 PUNKTE

Es ergibt sich für Sie eine mittlere Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer allergischen Atemwegserkrankung. Sollten sich Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte / laufende Nase ergeben bzw. verstärken, wenden Sie sich bitte zur diagnostischen Abklärung umgehend an Ihren Arzt.

7-24 PUNKTE

Es ergibt sich für Sie eine hohe Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen einer allergischen Atemwegserkrankung. Ihre Lebensqualität ist bereits durch Beschwerden wie Juckreiz an Augen und/oder Nase oder eine blockierte / laufende Nase eingeschränkt. Aus allergischem Schnupfen entwickelt sich oft allergisches Asthma („allergischer Marsch“). Wenden Sie sich bitte dringend an Ihren Arzt für die weitere diagnostische Abklärung. Eine Allergie-Immuntherapie kann allergisches Asthma verhindern und die Ursache der allergischen Beschwerden wirksam bekämpfen.

Bitte bedenken Sie, dass dieser Test den Arztbesuch nicht ersetzen kann. Wenden Sie sich an Ihren Arzt zur weiteren Abklärung!

Einen **Online-Allergiefragebogen** finden Sie auf www.allergiecheck.de



DIAGNOSE VON ALLERGIEN

Am Anfang jeder Diagnose steht ein ausführliches Gespräch des Arztes mit dem Patienten. Die **detaillierte Krankheitsgeschichte** (Anamnese) des Allergikers liefert bereits entscheidende Informationen.

Der Arzt, am besten ein allergologisch tätiger Facharzt, erkundigt sich nach ganz unterschiedlichen Faktoren, die für eine Allergie charakteristisch sind. Zeitpunkt und Stärke der aufgetretenen Beschwerden, Kontakt mit Tieren, Beruf und Hobbys sowie Ess- und Trinkgewohnheiten können bereits wertvolle Hinweise auf den möglichen Auslöser der Beschwerden geben. Eigene Aufzeichnungen des Patienten oder ein bereits vor der Untersuchung ausgefüllter **Allergiefragebogen** (siehe vorherige Seite) unterstützen die Arbeit des Arztes.



Die Allergie wird meistens mit einem Hauttest, dem sogenannten Pricktest nachgewiesen. In Zweifelsfällen wird das Ergebnis des Hauttests mit einem Bluttest überprüft.

Pricktest



Verdächtige
Allergieauslöser

▼
**Schwellung, Rötung,
Juckreiz**

Bluttest



IgE-Antikörper



Bestimmung von
spezifischen IgE-Antikörpern

▼
Erhöhte IgE-Werte

Bei Bedarf können noch weiterführende Tests bzw. Untersuchungen durchgeführt werden.

Mehr Informationen zur **Diagnose von Allergien** finden Sie auf www.allergiecheck.de



ALLERGIEN BEHANDELN UND BEKÄMPFEN

1. Karenz – Vermeidung der Allergieauslöser



2. Symptomatische Therapie

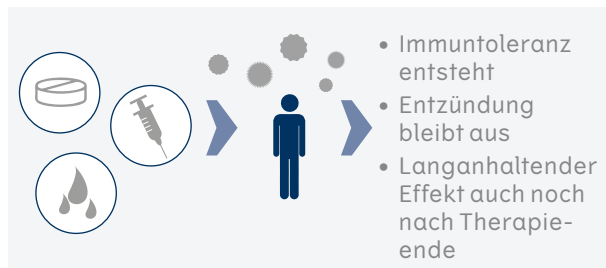
LOKAL	Behandlung bei Auftreten der Beschwerden, z.B. mit Antihistaminika oder Kortikosteroiden	SYSTEMISCH
<ul style="list-style-type: none"> • Nasentropfen • Augentropfen • Asthmaspray 		<ul style="list-style-type: none"> • Tabletten • Spritzen • Tropfen

Achtung:

Eine symptomatische Therapie lindert zwar die Symptome und verschafft im ersten Moment Erleichterung, behandelt allerdings nicht die Ursache der Allergie und hält den allergischen Marsch somit nicht auf.

3. Allergie-Immuntherapie

Die Allergie an der Ursache packen



Allergie-Immuntherapie (Hyposensibilisierung)
Bekämpft die Ursache, nicht nur die Symptome!

WAS IST EINE ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE?

Oberstes Ziel einer Allergie-Immuntherapie ist die dauerhafte Besserung Ihrer Beschwerden. Dies geschieht, indem die **Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf die Allergene normalisiert wird**. Durch die regelmäßige Gabe des Allergens, auf das Sie allergisch sind, kann sich Ihr Immunsystem an die vermeintlich abzuwehrenden Stoffe gewöhnen und stuft sie dann als harmlos ein.

DIE ALLERGIE AN DER URSACHE PACKEN

Die Allergie-Immuntherapie kann nicht nur die allergischen Symptome (Niesen, Schnupfen, juckende Augen) positiv beeinflussen, sondern wirkt auch nachhaltig auf das Immunsystem. So hat die Allergie-Immuntherapie auch einen vorbeugenden Effekt. **Bei vielen Patienten kann die Entwicklung von neuen Allergien und allergischem Asthma verhindert werden**. Das Abwehrsystem lernt, dass es sich bei dem Allergen lediglich um einen harmlosen Stoff handelt und nicht um eine ernsthafte Bedrohung. Somit reagiert es immer weniger empfindlich.

Für diesen Lernprozess braucht das Abwehrsystem Zeit. Daher dauert eine Allergie-Immuntherapie drei Jahre. Der Therapieerfolg hängt maßgeblich von der Mitarbeit des Patienten ab – es ist wichtig, die Therapie konsequent durchzuführen und nicht vorzeitig abzubrechen.

	Allergie-Immuntherapie	Symptomatisch wirkende Medikamente*
Aufbau einer natürlichen Toleranz	✓	-
Beugt Entwicklung von Asthma vor	✓	-
Beugt Entwicklung neuer Allergien vor	✓	-
Anhaltender Effekt nach Ende der Behandlung	✓	-
Reduziert die Symptome	✓	✓
Reduziert Bedarf an symptomatisch wirkenden Medikamenten	✓	-

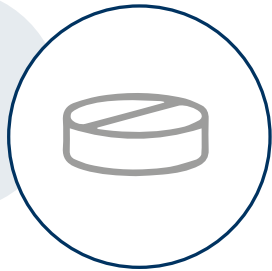
✓ Trifft zu - Trifft nicht zu *Antihistaminika und Kortisonpräparate

DIE TABLETTEN-IMMUNTHERAPIE

DIE MODERNSTE BEHANDLUNGSFORM IST DIE IMMUNTHERAPIE MIT ALLERGEN-TABLETTEN.

Nach der Ersteinnahme in der Praxis führt der Patient die Behandlung einfach zu Hause fort. Die Anwendung ist gleichermaßen einfach wie komfortabel. **Einmal täglich** wird eine Tablette **unter die Zunge gelegt**, wo sie sich sekundenschnell auflöst. Während der ersten Minute nach der Einnahme sollte Schlucken vermieden werden, für 5 Minuten sollte nicht getrunken oder gegessen werden.

Die Tablette **kann zu jedem Tageszeitpunkt eingenommen werden** – so wie es am besten in den individuellen Tagesablauf passt. Ebenso können die Tabletten problemlos bei Zimmertemperatur gelagert werden. Das ist besonders praktisch, wenn Sie verreisen und die Tabletten unterwegs einnehmen möchten.



TABLETTE 1 X TÄGLICH

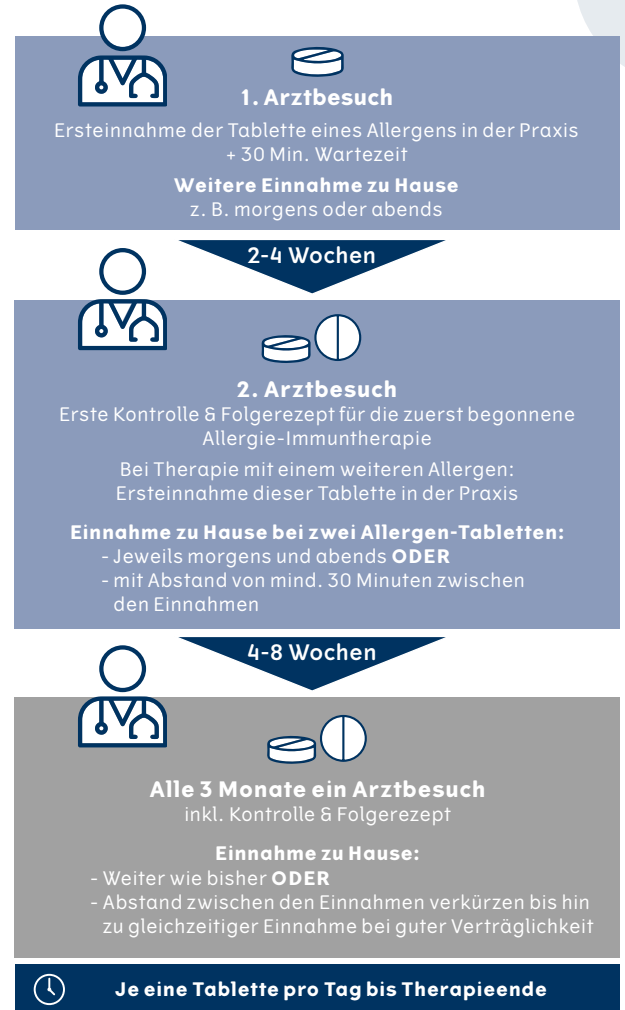


Wie auch bei anderen Formen der Allergie-Immuntherapie sollten die Tabletten **kontinuierlich über 3 Jahre eingenommen werden**, um ein nachhaltiges Therapieergebnis zu erzielen.

Mehr Informationen zum Thema Therapie finden Sie auf www.allergiecheck.de



THERAPIESCHEMA EINER ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE MIT EINER ODER MEHREREN ALLERGEN-TABLETTEN



ALLERGEN-TABLETTEN GIBT ES FÜR FOLGENDE ALLERGIEN:



Gräser



Frühblüher



Hausstaubmilben



Ambrosia (Ragweed)

DIE SPRITZEN-IMMUNTHERAPIE

Bei der subkutanen Immuntherapie (SCIT), wie die Allergie-Immuntherapie mittels Spritze genannt wird, injiziert der Arzt eine allergenhaltige Lösung unter die Haut. In der ersten Zeit, der **sogenannten Aufdosierungsphase**, werden die **Spritzen wöchentlich** mit sukzessiv steigenden Allergenkonzentrationen verabreicht. Ist die Erhaltungsdosis erreicht, beginnt Phase 2 – **die Fortsetzungsphase – in der alle 4 bis 8 Wochen Injektionen nötig sind**. Die Allergie-Immuntherapie in Form von Spritzen eignet sich bei fast allen Arten von Allergien. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, sofern Sie eine Spritzen-Immuntherapie für sich in Betracht ziehen.



**BEISPIEL:
INJEKTION ALLE
4-8 WOCHEN**

Während der **Fortsetzungsbehandlung** bekommt der Patient über einen Zeitraum von 3 Jahren alle 4 bis 8 Wochen eine weitere Injektion. **Während der Therapie „lernt“ das Immunsystem, langfristig auf das Allergen normal zu reagieren.**

DIE TROPFEN-IMMUNTHERAPIE

Die Tropfen-Immuntherapie ist eine Behandlungsform, bei der auf Injektionen verzichtet wird. Bei der Tropfen-Immuntherapie werden die Allergenextrakte direkt unter die Zunge getropft. Die Tropfen verbleiben **2 Minuten unter der Zunge** und können dann einfach heruntergeschluckt werden. Auch hier kann die Behandlung wie bei der Tabletten-Immuntherapie einfach zu Hause durchgeführt werden.



**BEISPIEL:
TROPFEN 1 X TÄGLICH**

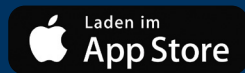
Die Anwendung der **Tropfenbehandlung** erfolgt einmal täglich und erstreckt sich **ebenfalls über einen Zeitraum von 3 Jahren.**



HILFREICHE INFORMATIONEN

Mit **klarify** erhalten Sie Ihre **personalisierte App zur Pollen- und Luftqualitätsprognose**. Klarify hilft Ihnen, den Alltag mit Ihrer Allergie einfacher zu gestalten.

- Erhalten Sie individuell auf Sie zugeschnittene aktuelle und standortbasierte Pollen- und Luftqualitätsdaten.
- Planen Sie mit einer personalisierten Vorhersage Ihre Outdoor-Aktivitäten.
- Erhalten Sie täglich Tipps und Hinweise, die Ihr Leben mit der Allergie einfacher machen.



**FÜR ALLE, DIE MEHR WISSEN WOLLEN:
WWW.ALLERGIECHECK.DE**

HÄUFIGE FRAGEN RUND UM DAS THEMA ALLERGIE:

- **Was ist der Auslöser meiner Allergie?**
- **Wie erkenne ich eine Allergie?**
- **Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**
- **Welche Therapie eignet sich für mich?**

Antworten auf häufige Fragen und Informationen rund um das komplexe Thema **Allergien** können Sie schon vor dem Arztbesuch unter www.allergiecheck.de einholen.

Darüber hinaus finden Sie **praktische Hilfestellungen für Allergiker** und deren Angehörige, wie z. B. Hinweise zur Wahl des geeigneten Urlaubsziels, einen Online-Allergiefragebogen sowie eine Facharztsuche, um allergologisch tätige Ärzte in Ihrer Nähe zu finden.

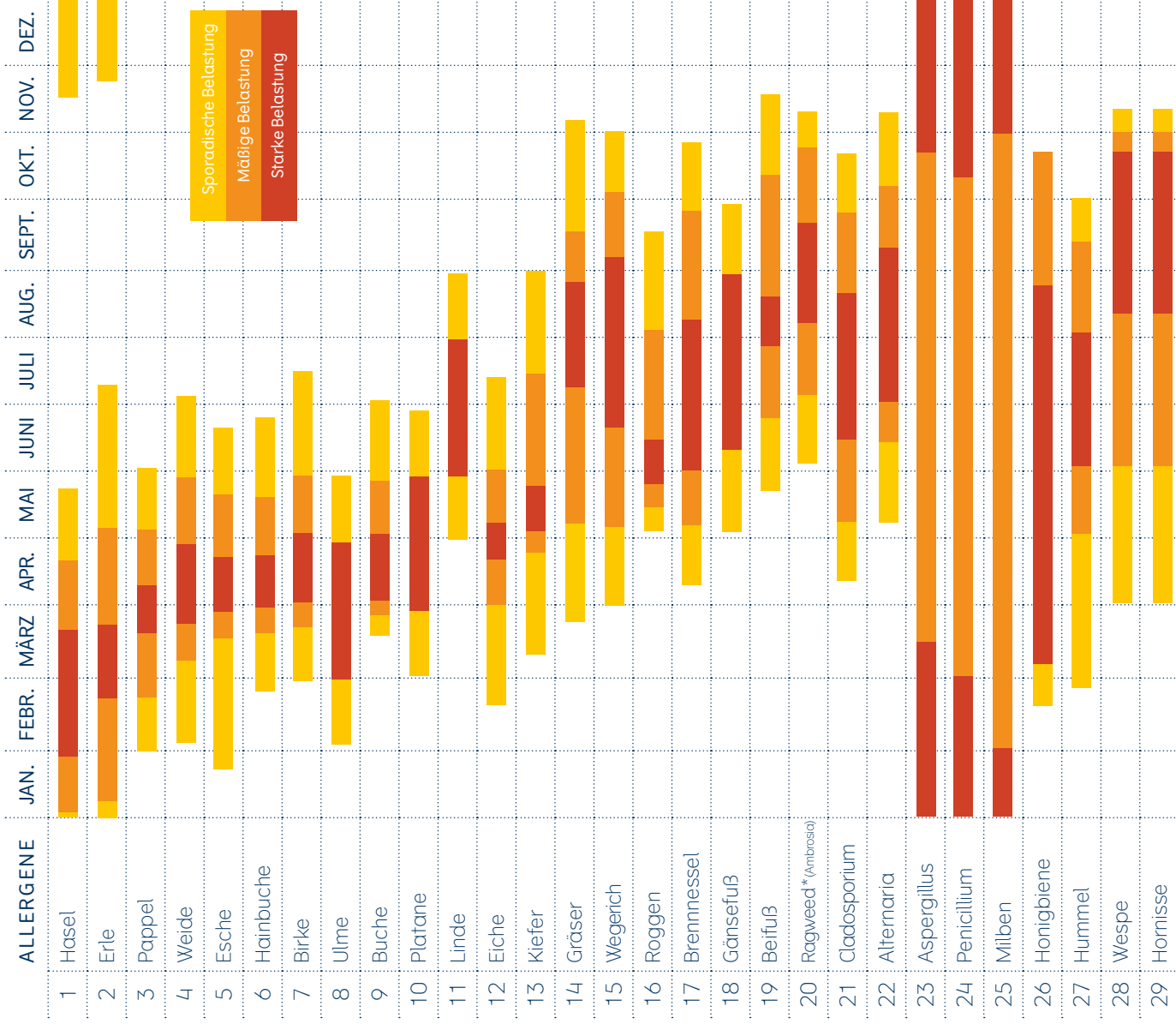
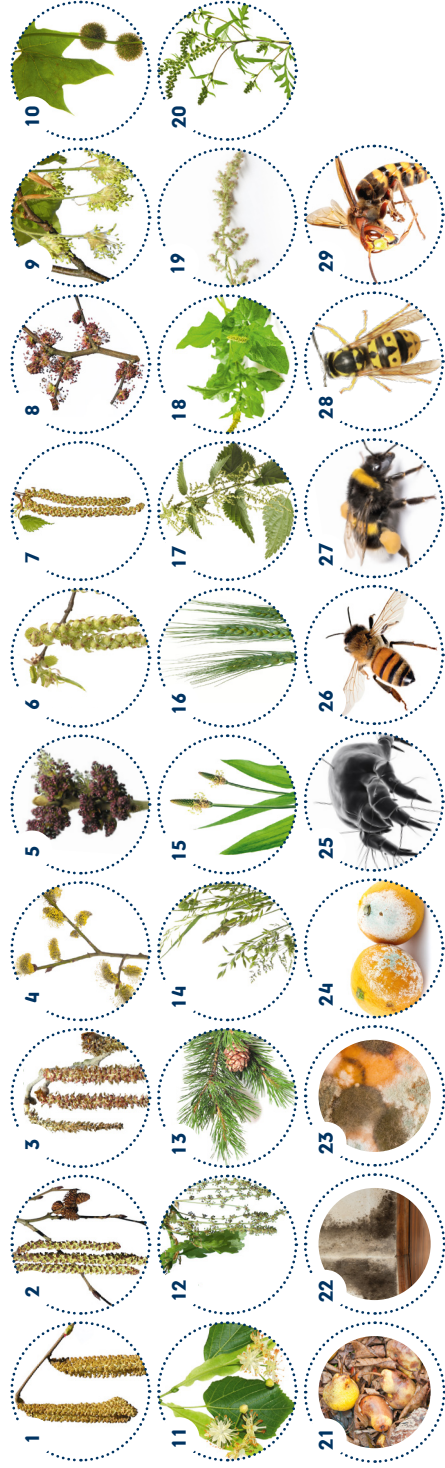


 **allergiecheck.de**
Von ALK – Allergy solutions for life



Was blüht & fliegt wann?

• Pollen- und Sporenenflug • Insekten und Milben • Kreuzreagierende Nahrungsmittel



Häufig kreuzreagierende Nahrungsmittelallergene

Baumpollen

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst (Pflirsich, Aprikose, Kirsche, Nektarine, Pflaume)
- Haselnuss, Walnuss, Mandel, Paranuss
- Soja • Kiwi • Erdnuss • Sellerie
- Karotte • Kartoffel

Beifuß

- Sellerie • Karotte • Paprika
- Litschi • Weintraube • Mango
- Kamille • Pistazie • Sonnenblumenkerne
- Viele Gewürze (u. a. Anis, Muskat, Pfeffer)

Gräser & Roggen

- Selleri • Tomate
- Nicht verbackenes Mehl
- Kleie
- Hülsenfrüchte (u. a. Erdnuss, Bohnen, Erbsen, Linsen)

Latex Hausstaubmilben

- Ananas
- Avocado
- Banane
- Shrimps
- Feige
- Garnelen
- Hummer
- Krabben
- Kiwi
- Papaya
- Flusskrebse
- Tomate

© ALK-Abello Arzneimittel GmbH
 Mit freundlicher Unterstützung der
 Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Mehr Informationen zum Thema
Kreuzallergien finden Sie auf
www.allergiecheck.de



Im Bergland über 600 m muss mit Verspätung der Pollenfreisetzung gerechnet werden.
 *Hohe allergene Relevanz. Die Ausbreitung in Deutschland ist derzeit noch gering, aber regional unterschiedlich.

POLLENALLERGIE

PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE FÜR ALLERGIKER

Wir empfehlen Ihnen folgende Maßnahmen, um den Kontakt mit Pollen zumindest einzuschränken:



Keine Straßenkleidung im Schlafzimmer



Haare abends waschen



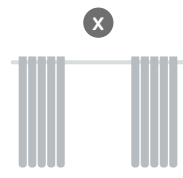
Lüften - auf dem Lande abends, in der Stadt morgens

- Behalten Sie den Pollenflugkalender stets im Auge! Bei hoher Pollenbelastung sollten Aktivitäten im Freien vermieden werden. Die klarify-App hilft mit Tipps & Tricks.
- Pollenallergiker sollten das Lüften der Wohnung in der Stadt auf die Morgenstunden, in ländlichen Gebieten auf die Abendstunden verlegen. Denn in den Städten ist abends, auf dem Land morgens die Pollenbelastung am höchsten.
- Besonders während der Pollensaison sollten Allergiker ihre Haare möglichst täglich waschen oder zumindest ausbürsten und getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Clevere Urlaubsplanung: Im Hochgebirge über 2000 m und in Küstenregionen ist die Pollenbelastung besonders niedrig!

MILBENALLERGIE

PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE FÜR ALLERGIKER

Wichtig ist vor allem, den Kontakt mit den Hausstaubmilben weitestgehend zu reduzieren:



Keine Staubfänger



Milbendichte Überzüge



Regelmäßig lüften

- Entfernen Sie möglichst alle „Staubfänger“ wie Teppiche, Felle, Bettvorleger, schwere Vorhänge, gepolsterte Sofas, offene Regale, Textiltapeten und Plüschtiere.
- Das Schlafzimmer sollte trocken (Luftfeuchtigkeit höchstens 50 %) sein. Lüften Sie regelmäßig und versuchen Sie, im Schlafzimmer die Temperatur bei ca. 16-17 °C zu halten.
- Milbendichte Überzüge („Encasings“) reduzieren die Milbenallergenmenge im Bett.

TIERHAARALLERGIE

- So schwer es auch fällt: Bei einer Tierhaarallergie muss leider Abschied vom geliebten Haustier genommen werden.

INSEKTENGIFTALLERGIE

PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE FÜR ALLERGIKER

Insektengiftallergien äußern sich in Form von Symptomen am gesamten Körper, nicht nur an der Einstichstelle, wie z. B. Hautrötungen oder -jucken. Andere Symptome wie Atemnot, Unwohlsein, Schwindel u. a. können auftreten. **Vorsicht! Gefahr eines allergischen Schocks!**



Auf süße Speisen und Getränke im Freien verzichten



Geschlossene Schuhe tragen



Notfallset immer griffbereit halten

- Ruckartige, hektische Bewegungen vermeiden! Nicht anpusten! Das kann die Insekten aggressiv machen.
- Gehen Sie nie barfuß über Blumenwiesen. Tragen Sie immer geschlossene Schuhe.
- Ein gemütliches Picknick? Lieber nicht. Essensgerüche (v. a. süße Speisen und Getränke) locken Insekten an.
- Sie wurden trotz aller Vorsichtsmaßnahmen gestochen? Sie bemerken Symptome, die nicht nur auf die Einstichstelle begrenzt sind? Jetzt heißt es Ruhe bewahren, sofort den **Notarzt (112)** rufen und bei Bienenstichen den Stachel sehr behutsam und unverzüglich entfernen.

! ACHTUNG! Eine heftige allergische Reaktion kann lebensgefährlich werden!

Absolutes Muss für Insektengiftallergiker: Immer ein **Notfallset** (Adrenalin- Autoinjektor, Antihistaminikum sowie ein Kortisonpräparat) griffbereit halten!

Nützliche Informationen und Erklärvideos
finden Sie auf www.allergiecheck.de:

Einfach den
QR-Code
einscannen
und starten!

allergiecheck.de



Zu den Videos



.....
UNTERSTÜTZT VON:

ALK-Abelló Arzneimittel GmbH
Griegstr. 75/ Haus 25 • 22763 Hamburg

U-4283-D Art.-Nr. 1037329 Stand: Mai 2021