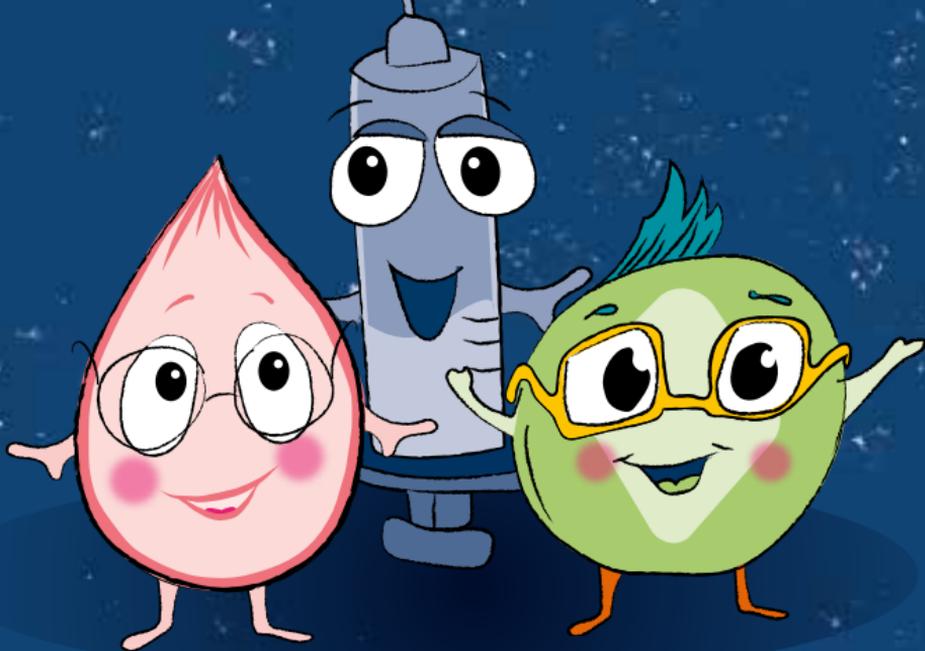


# FÜR EIN KINDERLEBEN OHNE ALLERGIE

**Tipps und Hinweise  
für Allergiker**





## LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN, LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

Bei Dir wurde eine Allergie festgestellt oder der Verdacht geäußert, dass Du möglicherweise eine haben könntest. Aber was heißt das genau? Was ist eine Allergie? Was kann man dagegen tun? Sicherlich hast Du viele Fragen. Diese Broschüre soll Dir dabei helfen, einen Überblick rund um das Thema Allergie zu gewinnen, erste Fragen zu beantworten und Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen.

### ALLERGIE – WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Das Immunsystem nennt man auch Abwehrsystem, weil es schädliche Krankheitserreger von Deinem Körper fernhält. Wenn Krankheitserreger oder andere Eindringlinge in Deinen Körper gelangen, stürzen sich die Zellen Deines Immunsystems auf diese und zerstören sie.

Es ist jedoch möglich, dass an sich harmlose Stoffe von Deinem Immunsystem fälschlicherweise als gefährlich eingestuft und bekämpft werden. Das kann z. B. bei Gräserpollen, Baumpollen oder Hausstaubmilben der Fall sein. Die Abwehr dieser Stoffe kann verschiedene Reaktionen in Deinem Körper hervorrufen, zum Beispiel tränen dann Deine Augen oder Deine Nase läuft ganz doll, um die Eindringlinge hinaus zu spülen.

Bei einer Allergie ist Dein Immunsystem also fehlgeleitet, da es Stoffe bekämpft, die an sich nicht gefährlich sind. Das macht Dich zum Allergiker.

### WAS KANN EINE ALLERGIE AUSLÖSEN?

Die häufigsten Auslöser von Allergien sind Gräserpollen, Baumpollen und Hausstaubmilben.

### DER KLASSISCHE HEUSCHNUPFEN, AUSGELÖST DURCH PFLANZENPOLLEN

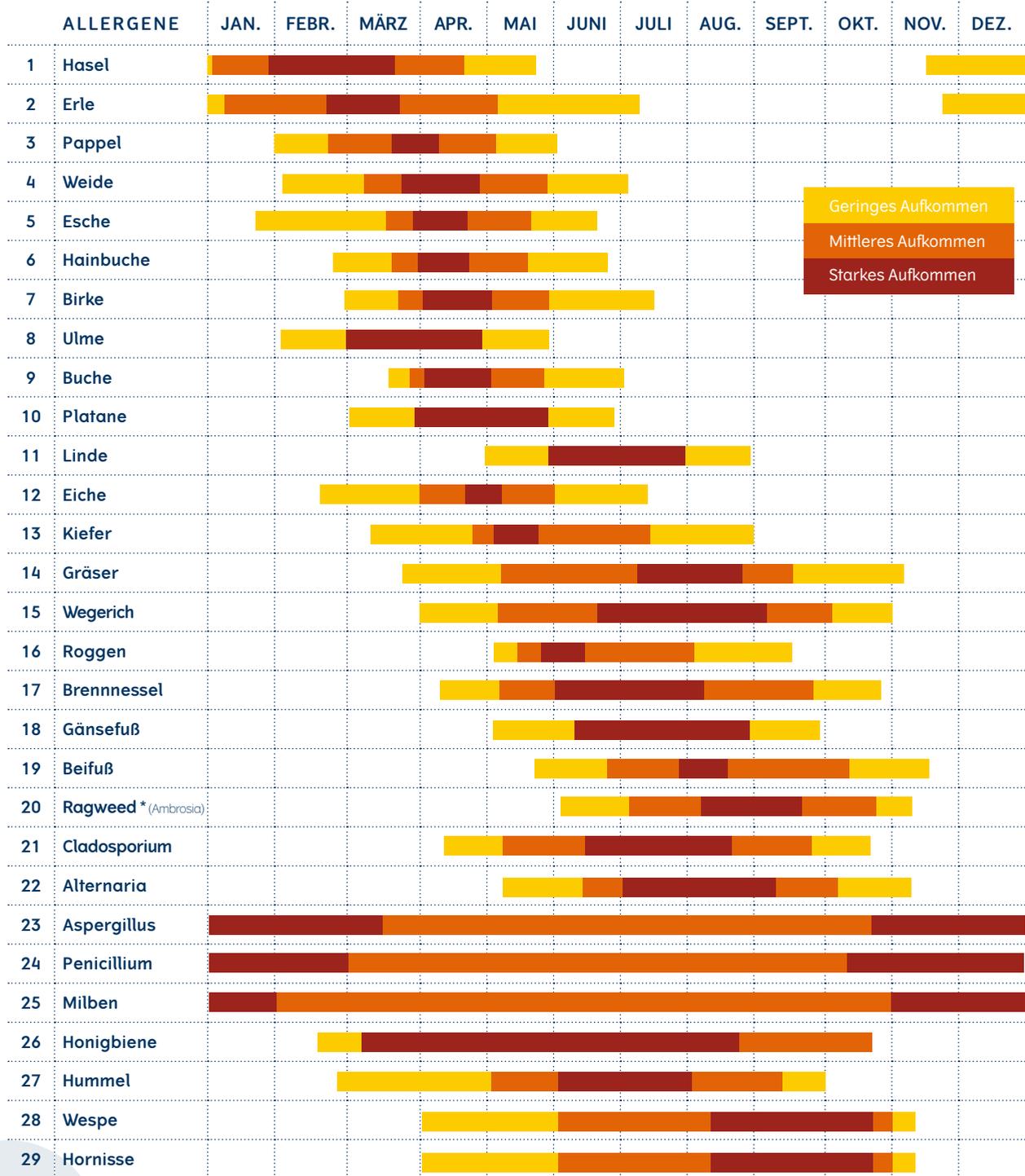
Der Frühling ist da und endlich kannst Du draußen bei gutem Wetter wieder mit Freunden toben, Fußball spielen oder Fahrrad fahren. Die Natur wacht aus dem Winterschlaf auf und die Pflanzen und Bäume fangen an zu blühen. Eine tolle Jahreszeit, die Allergikern das Leben allerdings recht schwer machen kann. Pflanzen und Bäume verlieren beim Blühen Pollen, die winzig klein, kaum sichtbar sind und sich über die Luft verbreiten. Wenn Du auf Pollen allergisch bist, fängt Dein Immunsystem an, Alarm zu schlagen und bekämpft die Pollen-Eindringlinge. Das kann sich bei Dir dann unter anderem in den folgenden Beschwerden äußern:

- Juckende oder tränende Augen
- Laufende, juckende oder verstopfte Nase
- Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule

Wenn Du solche Symptome pünktlich zum Frühling bemerkst, ist es möglich, dass Du auf Pflanzenpollen allergisch bist. Eine Pollenallergie wird auch klassisch als Heuschnupfen bezeichnet. Nicht jede Pflanze oder jeder Baum blüht gleichzeitig. Wann was wie stark blüht, zeigt Dir der Allergenkalender.



# ALLERGENKALENDER



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.

## HAUSSTAUBMILBEN – DIE KLEINEN BEGLEITER



Nicht der Hausstaub generell, den wir mit dem Staubsauger einsammeln, sondern bestimmte Bestandteile davon 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 Tierchen, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind, ernähren sich vor allem von Hautschuppen. Daher fühlen sie sich insbesondere in unserem Bett, aber auch in anderen Gegenständen aus Stoff super wohl. Das klingt nun erst mal gruselig, ist aber wirklich gar nicht schlimm – in jedem Bett und auf jedem Teppich der ganzen Welt sind diese kleinen Tierchen zuhause. Ist man allerdings allergisch auf Hausstaubmilben, dann kann der Kontakt mit ihnen zu den folgenden Beschwerden führen:

- Laufende, juckende oder verstopfte Nase
- Erkältungssymptome das ganze Jahr über
- Schlechter Schlaf
- Juckende, tränende Augen
- Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule
- Dir fehlt die Puste beim Sport und Du kannst nicht so toben, wie Du das gerne möchtest

Im Gegensatz zu einer Pollenallergie tauchen die Beschwerden einer Hausstaubmilben-Allergie das ganze Jahr über auf – das Bett, der Teppich oder die Stofftiere sind ja nun mal das ganze Jahr über da.

## WAS KANN ICH GEGEN MEINE ALLERGIE TUN?

Du hast verschiedene Möglichkeiten, Deine Allergie zu bekämpfen:



### 1 Den Pollen und den Hausstaubmilben aus dem Weg gehen

Das hört sich erst einmal sehr einfach an – ist es aber nicht. Wie schon erklärt, sind sowohl Pollen als auch Milben winzig klein und mit bloßem Auge gar nicht zu erkennen. Wie soll man denen also aus dem Weg gehen? Abgesehen davon, wer möchte den Frühling und Sommer schon als Stubenhocker zu Hause verbringen?

### 2 Die Allergiebeschwerden mit Medikamenten lindern

Es gibt viele verschiedene Medikamente, z. B. Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten, mit denen Du Deine Allergie für kurze Zeit in den Griff bekommen kannst. Wenn Du sie jedoch nicht einnimmst, sind auch Deine Beschwerden wieder da, denn diese Medikamente packen das Übel nicht an der Wurzel.

### 3 Die Ursache behandeln

Am besten bekämpfst Du Deine Allergie mit einer Allergie-Immuntherapie. Diese Behandlung ist die einzige, die Deine Allergie an der Wurzel packt und nicht nur Deine Beschwerden, sondern auch die Ursache Deiner Allergie behandelt, damit Du langfristig nicht mehr unter Deiner Allergie leidest.



## WIE FUNKTIONIERT DIE ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE?

Ziel der Allergie-Immuntherapie ist es, dass Dein Immunsystem lernt, dass Pollen oder Hausstaubmilben nicht gefährlich sind und auch nicht bekämpft werden müssen. Das klingt kompliziert, ist aber einfach:

Bei der Allergie-Immuntherapie bekommst Du regelmäßig eine genau abgemessene Menge des Stoffs, auf den Du allergisch reagierst. So kann sich Dein Immunsystem Schritt für Schritt an die bisherigen Störenfriede gewöhnen. Ist das geschafft, werden diese Stoffe nicht mehr bekämpft.

## DU KANNST DIE ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE IN UNTERSCHIEDLICHEN FORMEN DURCHFÜHREN

### 1. MIT TABLETTEN

### 2. MIT TROPFEN

### 3. MIT SPRITZEN



## TABLETTEN

Die Allergie-Immuntherapie mit Tabletten ist super einfach: Die erste Tablette nimmst Du bei Deinem Arzt ein. Er zeigt Dir, wie Du die Tablette richtig einnimmst und kann gleich sehen, wie Du die Tablette verträgst. Wenn Du Fragen hast, sprich ihn gleich an – er kann Dir alles in Ruhe erklären. Danach nimmst Du die Tablette einmal täglich zu Hause ein. Die Tablette legst Du unter Deine Zunge. Dort löst sie sich auf, bevor Du bis 3 zählen kannst. Während Du die Tablette im Mund hast, solltest Du versuchen, 1 Minute lang nicht zu schlucken. 5 Minuten nach der Einnahme solltest Du nichts essen oder trinken. Hast Du die Einnahme einmal vergessen, ist das kein Grund zur Panik! Du kannst einfach zu einem späteren Zeitpunkt am selben Tag die Tablette einnehmen und machst dann wie gewohnt weiter. Nimm auf keinen Fall zwei Tabletten an einem Tag ein, auch wenn Du einen Tag die Tablette ausgelassen hast! Das Tolle an den Tabletten ist, dass Du sie überall mit hinnehmen und sie auch überall einnehmen kannst. Auch die Uhrzeit der Einnahme spielt keine Rolle.



## WIE VIEL ZEIT BRAUCHT MEIN IMMUNSYSTEM, UM ZU LERNEN, DASS POLLEN UND HAUSSTAUBMILBEN NICHT GEFÄHRLICH SIND?

In der Regel geht eine Allergie-Immuntherapie über 3 Jahre. Es ist wichtig, dass Du den gesamten Zeitraum über am Ball bleibst und die Therapie nicht abbrichst, denn Dein Immunsystem braucht ebenso wie Du eine bestimmte Zeit zum Lernen.

Stell Dir einen Marathonläufer vor. Er kann nicht von heute auf morgen einen Marathon laufen – schließlich sind das 42 Kilometer. Auch ein Marathonläufer übt jeden Tag und steigert seine Leistung nach und nach. So geht es auch Deinem Immunsystem: Es braucht Zeit, um sich an die Stoffe, die Deine Allergie verursachen, zu gewöhnen. Bleibst Du am Ball, zeigen sich schnell die ersten Erfolge: Nach 2 Monaten sollte es Dir merklich besser gehen. Hast Du eine Pollenallergie, sollte Dich die nächste Pollensaison nicht mehr so ärgern wie die vorige, bevor Du mit Deiner Allergie-Immuntherapie begonnen hast.

## TROPFEN

Die Allergie-Immuntherapie mit Tropfen funktioniert recht ähnlich wie die mit Tabletten. Du gibst die Tropfen unter Deine Zunge, wo Du sie für 2 Minuten hältst und dann einfach herunterschlucken kannst. Am besten übst Du die Einnahme bei Deinem Arzt in der Praxis. Anschließend kannst Du die Therapie zu Hause fortführen. Es ist besser, die Tropfen im Kühlschrank aufzubewahren.



## SPRITZEN

Bei der Allergie-Immuntherapie mit Spritzen bekommst Du in der Anfangsphase jede Woche eine Spritze in Deinen Oberarm. Nach ein paar Wochen werden die Abstände größer und Du brauchst nur noch alle 4-8 Wochen zu Deinem Arzt zu gehen und erhältst eine weitere Spritze. Danach bleibst Du noch 30 Minuten in der Arztpraxis, damit geschaut werden kann, ob Du die Spritze gut verträgst.



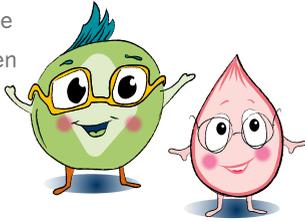
## BEGLEITERSCHEINUNGEN – IST DAS NORMAL?

Die Allergie-Immuntherapie ist sehr gut verträglich. Trotzdem kann es ab und an zu unangenehmen, aber vorübergehenden Begleitscheinungen kommen. Denn wie Du jetzt weißt, nimmst Du bei einer Allergie-Immuntherapie genau die Stoffe zu Dir, auf die Du allergisch bist. Dann ist es eine verständliche Reaktion, dass Dein Immunsystem im ersten Moment dagegen ankämpft.

Die folgenden Reaktionen sind möglich, je nachdem ob Du Dich für die Therapie mit Tabletten/Tropfen oder Spritzen entschieden hast: Die möglichen Begleitscheinungen sind in der Gebrauchsinformation, die dem Präparat beiliegt, beschrieben, unter anderen z. B.:

### TABLETTE/TROPFEN

- Juckreiz im Mund und der Zunge
- Juckreiz in den Ohren und Augen
- Reizungen im Rachen und Schwellungen im Mund
- Niesreiz oder laufende Nase



### SPRITZE

- Juckreiz, Rötung und Schwellung an der Einstichstelle
- Der Arm wird schwer und etwas empfindlich, wie nach einer Impfung
- Kopfschmerz

Hab keine Angst, wenn solche Reaktionen auftauchen sollten. Dein Immunsystem gewöhnt sich schnell an die Therapie und die Beschwerden verschwinden meistens innerhalb kurzer Zeit wieder.

Sprich über mögliche Reaktionen mit Deinem Arzt und Deinen Eltern. Sprecht gemeinsam über folgende Tipps und Tricks, die Dir bei Beschwerden helfen können.



## WAS HILFT BEI JUCKREIZ UND BESCHWERDEN?

### TABLETTE/TROPFEN

- Ein kühlendes Stückchen Eis unter der Zunge lindert einen möglichen Juckreiz.
- 5 Minuten nach der Einnahme kann es helfen, etwas zu trinken oder zu essen.
- Es kann helfen, ein sogenanntes Antihistaminikum einzunehmen. Der Name ist kompliziert, aber diese Tablette kann Dir am Anfang der Therapie helfen, dass sich Dein Immunsystem „leise“ an die Allergie-Immuntherapie gewöhnt und Du weniger Beschwerden hast. Sprich das aber zuerst mit Deinem Arzt ab.
- Nimm die Tablette/die Tropfen nicht direkt nach dem Zähneputzen ein. Nach dem Zähneputzen ist Deine Mundschleimhaut gereizt und daher besonders empfindlich.



### SPRITZE

- Du kannst ein Kühl-Pack auf die Einstichstelle legen

## WIR WÜNSCHEN DIR GANZ VIEL ERFOLG DABEI, DEINE ALLERGIE ZU BEKÄMPFEN! DU SCHAFFST DAS MIT LINKS!

Wir hoffen, dass Dir diese Broschüre schon viele Fragen beantworten konnte. Solltest Du noch mehr wissen wollen findest Du z. B. auf [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de) viele weitere nützliche Informationen rund um das Thema Allergie und wie man diese behandeln kann.

Schau Dir auch noch einmal in Ruhe die Erklärvideos an. Hier wird Dir noch einmal ausführlich erklärt, wie eine Allergie-Immuntherapie funktioniert und warum es wichtig ist, diese über drei Jahre lang durchzuhalten.



## GIB TABSI, SPRITZI UND TROPFI IHRE FARBE ZURÜCK UND MALE SIE BUNT AN!



# LÖSE DAS WORTSUCHSEL UND FINDE FOLGENDE BEGRIFFE:

1. ALLERGIE 2. SPRITZE  
3. TABLETTE 4. TROPFEN

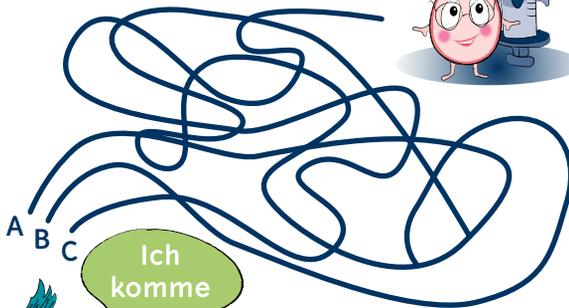
Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Worträtsel angeordnet sein.



C	A	L	L	E	R	G	I	E	B
K	T	C	D	L	C	D	M	H	Y
I	A	S	P	R	I	T	Z	E	J
M	B	O	S	P	T	I	E	Z	Q
N	L	K	J	K	R	L	N	M	R
U	E	T	S	H	O	X	F	G	H
I	T	M	U	N	P	H	E	R	A
V	T	W	L	M	F	S	X	E	I
J	E	K	L	Y	E	C	D	M	N
A	C	D	K	L	N	O	P	F	N

# WELCHER WEG FÜHRT ZU TABSI FREUNDEN? A, B ODER C?

Hallo TABSI, hier sind wir!



Ich komme



Hilf TABSI seine Freunde zu finden.



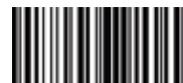
Nützliche Informationen und Erklärvideos findest Du auf [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de):

[allergiecheck.de](http://allergiecheck.de)



Einfach den QR-Code einscannen und starten!

Zu den Videos



UNTERSTÜTZT VON:

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

U-4332-D Art.-Nr. 1066362 Stand: Juli 2021