

# CHECKLISTE FÜR MEINEN ALLERGIE-TERMIN

Fülle die Liste aus, so gut du kannst. Rechts findest du Platz für deine Notizen.



1 von 4

## MEINE ZIELE FÜR DIESEN TERMIN

Was möchtest du bei diesem Termin erreichen? Was könnte dir helfen?

- Diagnose für meine Symptome bekommen
- Herausfinden, wie ich meine Allergiebeschwerden in den Griff bekommen kann
- Geeignete Behandlungen besprechen
- Anderes

Notizen

## MEINE SYMPTOME

Was sind deine Symptome, wie beeinträchtigen sie dich und wann sind sie dir zum ersten Mal aufgefallen?



Auf Seite 3 findest du ein **Allergiesymptom-Protokoll** für Atemwegssymptome.

Bei Lebensmittelallergien kannst du in einem Tagebuch notieren, was du gegessen hast und welche Symptome ggf. aufgetreten sind.



Bei Heuschnupfen kann der Mund jucken oder kribbeln oder die Lippen können anschwellen, wenn bestimmte frische Lebensmittel verzehrt werden. Das wird als **orales Allergiesyndrom** bezeichnet. Auf Seite 4 findest du einen Leitfaden mit medizinischen Begriffen.

### Nase:

- verstopft  Niesen
- läuft  juckt/brennt
- Nasennebenhöhlenentzündung/-schmerzen

### Augen:

- jucken  gerötet  tränen

### Mund:

- juckt  kribbelt/brennt
- Anschwellen von Lippen/Mund

### Brust:

- Husten
- angestrengte/pfeifende Atmung
- Kurzatmigkeit
- Symptome bei Belastung (Sport, Treppen steigen)

### Haut:

- Ausschlag

### Bauch:

- Durchfall  Übelkeit
- Bauchschmerzen  Erbrechen

**Müdigkeit und Erschöpfung:**

**Anderes:**

Notizen

## Meine Beschwerden treten auf:

- Frühling  Das ganze Jahr
- Sommer  in Innenräumen
- Herbst  im Freien
- Winter  Ich weiß nicht

## Mögliche Auslöser meiner Symptome: (vermutete Ursachen, häufiger Kontakt oder Ergebnisse von Allergietests)

- Pollen  bestimmte Lebensmittel
- Hausstaubmilben
- Tiere  Anderes
- Insektenstiche  Ich weiß nicht

## Ich fühle mich beeinträchtigt:

- Schlaf  Produktivität in Schule/Beruf
- Aktivitäten im Freien  Fitness/Sport
- Familienleben  soziale Aktivitäten
- Zufriedenheit insgesamt  Anderes



## MEINE VORERKRANKUNGEN UND ALLERGIEN IN DER FAMILIE

**Ich hatte oder habe folgende Erkrankungen:**

- Hautprobleme (Neurodermitis)
- Asthma
- Mastozytose
- Anderes

**Allergien in meiner Familie, z.B. Heuschnupfen, andere Allergien, Asthma, Hautprobleme (Neurodermitis):**

- Ja
- Nein
- Ich weiß nicht

Notizen

Die Entstehung von Allergien ist wahrscheinlicher, wenn andere Familienangehörige auch Allergien haben.



## MEINE ALLERGIEBEHANDLUNG

Kreuze alle Allergiemedikamente an, die du ausprobiert hast. Notiere auch weitere Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die du regelmäßig einnimmst. Schreibe ebenfalls auf, ob du eine Allergie auf bestimmte Medikamente hast.



Medikamente wie **Antihistaminika** und **Kortikosteroide** können helfen, die Symptome kurzfristig zu lindern. Eine **Hyposensibilisierung** trainiert das Immunsystem und kann damit für langfristige Linderung sorgen.

- Bereits benutzte Allergie-Medikamente:**
  - Antihistaminikum
  - Kortison
  - Allergie-Augentropfen
  - Allergie-Nasenspray
  - Inhalator
  - pflanzliche Präparate
  - Nasenspülungen
- Hyposensibilisierung**
- Anderes**
- Ich habe noch keine Allergiemedikamente ausprobiert**

Notizen

## MEINE FRAGEN

**Notiere dir vor deinem Arzttermin bereits deine Fragen. So gehst du sicher, dass du nichts vergisst. Hier einige Ideen...**

Kann ich einen Allergietest machen, um meine Auslöser zu ermitteln? Was passiert bei dem Test?

Was kann ich tun, um meine Allergieauslöser und damit die Symptome möglichst zu vermeiden?

Besteht die Gefahr, dass sich meine Allergie zu Asthma entwickelt?

Was für Behandlungsoptionen habe ich? Wäre eine Hyposensibilisierung für mich geeignet?

Haben Sie Informationen, die ich mir zu Hause durchlesen kann?

Notizen

# MEIN ALLERGIESYMPTOM-PROTOKOLL

Beeinträchtigen Allergien deine Atemwege? Protokolliere deine Symptome und dein Befinden.



Monat:	Nase			Augen			Atmung			Müdigkeit			Medikamenten-einnahme?		Störung meines Alltags*	
Datum													Ja	Nein	Ja	Nein
01																
02																
03																
04																
05																
06																
07																
08																
09																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																

\* Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Fehlzeit in der Schule oder bei der Arbeit, Meiden bestimmter Orte oder Aktivitäten, Freunde treffen nicht möglich...



## Was ist eine Allergie?

- Allergien werden durch ein überaktives Immunsystem verursacht.
- Dein Körper hält harmlose Substanzen fälschlicherweise für eine Gefahr.
- Das Immunsystem produziert spezifische Antikörper gegen den Auslöser, was zu einer allergischen Reaktion führen kann.
- Die Symptome können leicht bis schwerwiegend sein, sie können lokal (nur an einer Stelle) oder am ganzen Körper auftreten.

## Häufige Allergietests

Deine Ärztin oder dein Arzt wird die Ergebnisse mit deiner Krankengeschichte abgleichen.

Beim **Haut-Pricktest** werden Allergene in verdünnter Form auf die Haut aufgetropft und danach in die Haut eingebracht, sodass sie von deinem Immunsystem beurteilt werden können.

Beim **Allergie-Bluttest** wird überprüft, ob in deinem Blut Antikörper gegen bestimmte Allergieauslöser vorliegen.

## Häufig eingesetzte Allergiemedikamente

### Kurzfristige Linderung

**Antihistaminika** blockieren die Wirkung von Histamin im Körper während einer allergischen Reaktion.

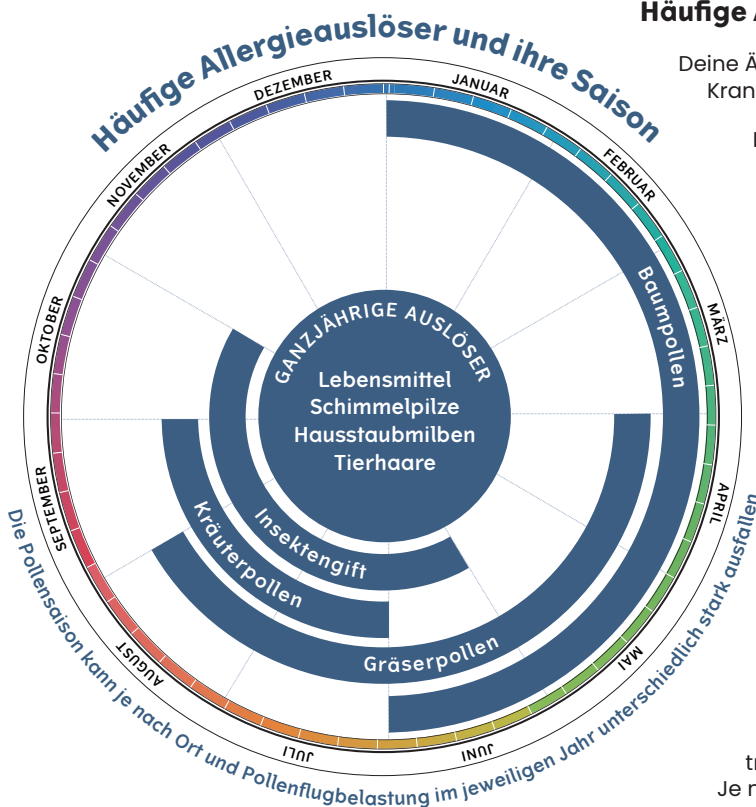
**Kortikosteroide** wirken wie dein körpereigenes Kortison und reduzieren die allergische Entzündungsreaktion.

### Langfristige Linderung

Die **Hyposensibilisierung** soll das Immunsystem trainieren, das Allergen wieder als harmlos einzustufen. Je nach Allergie kann sie als Tablette, Tropfen oder Spritze verabreicht werden.

## Für Nottfälle

**Adrenalin-Autoinjektoren** ermöglichen die Behandlung schwerwiegender allergischer Reaktionen, einschließlich der Anaphylaxie.



## Medizinische Begriffe

**Allergene:** Substanzen, die allergische Reaktionen auslösen können.

**Allergische Rhinitis:** allergische Entzündung der Nasenschleimhaut, die Symptome wie eine laufende, juckende oder verstopfte Nase und Niesen nach sich zieht. Oft als Heuschnupfen bezeichnet.

**Anaphylaxie (allergischer Schock):** die schwerste und lebensbedrohliche Form der allergischen Reaktion.

### Orales Allergiesyndrom oder Pollenassoziierte

**Nahrungsmittelallergie:** Menschen mit Pollenallergien können beim Verzehr bestimmter Lebensmittel leichte lokale Allergiesymptome bekommen. Manche Allergene im Essen ähneln denen in den Pollen und führen dazu, dass der Körper sie verwechselt und dann reagiert.

### Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit:

Eine Lebensmittelallergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Lebensmittel. Lebensmittelunverträglichkeit bedeutet, dass der Körper das Lebensmittel nur schwer verdauen kann.