

Es hilft, die Allergiezeit
entspannt zu erleben.

**Ein Ratgeber für Betroffene
und deren Angehörige.**

Inhaltsverzeichnis

EDITORIAL	4
<hr/>	
WAS IST EINE ALLERGIE?	
Allergie als Reaktion des Immunsystems	6
Typen von Allergien	6
Häufigkeit von Allergien in Deutschland	7
<hr/>	
SENSIBILISIERUNG	
Wie entstehen Allergien?	8
Was passiert bei einer allergischen Reaktion im Körper?	8
<hr/>	
ALLGEMEINE SYMPTOME	
Symptome einer Allergie	10
<hr/>	
HEUSCHNUPFEN	
Maßnahmen bei Heuschnupfen	13
Die wichtigsten Allergiepflanzen	14
Pollenflugkalender Deutschland	16
Tipps für Heuschnupfengeplagte	19
<hr/>	
HAUSSTAUBALLERGIE	
Maßnahmen bei Hausstauballergie	20
Tipps für Hausstauballergiker	21
<hr/>	
NAHRUNGSMITTELALLERGIE	
Maßnahmen bei Nahrungsmittelallergie	23
Tipps bei Nahrungsmittelallergien	23
<hr/>	

SCHWERE ALLERGIEN

Symptome einer schweren Allergie	24
Maßnahmen bei schweren Allergien	25

GUT ZU WISSEN

Medikamente	26
Desensibilisierung	30
Kleines Allergie-Lexikon	32

SELBSTTEST

Bin ich allergisch?	38
---------------------	----

RAT UND HILFE

Adressen & Pollenflugvorhersage	40
---------------------------------	----

NACHGESCHLAGEN

Literaturempfehlungen	41
Das AL-Broschürenangebot	42

IMPRESSUM

43

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Allergie ist eine Erkrankung, die durch das Immunsystem verursacht wird. Jenem System also, das uns eigentlich vor Erkrankungen schützen soll. Eine der Hypothesen zur Allergie-Entstehung besagt, dass unser Immunsystem aufgrund von Hygienemaßnahmen und selteneren Infektionen nicht mehr ausgelastet ist und sich deshalb gegen Dinge richtet, die eigentlich harmlos sind.

Ob man gegen irgendetwas allergisch ist, kann man selbst meist nur ahnen. Symptome, die immer in der gleichen Situation auftreten, sind oft ein erster Hinweis. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob auch Sie eventuell eine Allergie haben, empfehlen wir, den Fragebogen am Ende der Broschüre auszufüllen.

Gegen was genau man allergisch ist, kann meist nur ein Arzt herausfinden. Ein Allergietest ist relativ rasch durchgeführt und verschafft Klarheit über die Natur einer Allergie.

Leider lässt sich eine Allergie nicht wirklich heilen. Die einzige Möglichkeit, sie loszuwerden, besteht in einer aufwändigen Behandlung namens Hyposensibilisierung. Dabei wird der Körper langsam an steigende Mengen des Allergens gewöhnt. Das erfordert viele Arztbesuche und wird daher vor allem bei sehr schweren oder gefährlichen Allergien angewendet.

Die meisten Allergien sind zum Glück eher lästig als gefährlich. Trotzdem sollte man sie nicht auf die leichte Schulter nehmen, denn aus einem harmlosen allergischen Schnupfen kann auch ein wesentlich gefährlicheres allergisches Asthma werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, mit jeder Allergie regelmäßig zum Arzt zu gehen.

Die Symptome einer Allergie bekommt man am besten in den Griff, wenn man das auslösende Allergen meidet. Wichtige Tipps dazu finden Sie in diesem Ratgeber. Für den Fall, dass man den Allergenen nicht entkommen kann, gibt es sehr gut verträgliche Medikamente, die bei den meisten Allergikern die Symptome zuverlässig lindern. Mehr darüber finden Sie ebenfalls in dieser Broschüre.

Wir würden uns freuen, wenn die enthaltenen Informationen dazu beitragen, dass Sie gesund und symptomfrei durchs Jahr kommen.

Ihr Gesundheits-Team von ALIUD PHARMA®
und Dr. med. Albert Röder,
medizinischer Fachjournalist



Was ist eine Allergie?

Allergie als Reaktion des Immunsystems

Das Immunsystem gehört zu den raffiniertesten Einrichtungen unseres Körpers. Jeden Tag wehrt es Millionen von Keimen ab. Es kann aber auch mal etwas schiefgehen. Zum Beispiel bei einer Allergie. In diesem Fall hält das Immunsystem harmlose Dinge für gefährliche Eindringlinge. Es reagiert dann auf diese sogenannten Allergene, als wären sie Bakterien oder Viren, und zwar mit der Freisetzung bestimmter Botenstoffe, die eine Entzündung auslösen. Die Folge dieser Entzündung sind Symptome, die einer Infektion ziemlich ähnlich sind.

Typen von Allergien

Es gibt eine Vielzahl von Allergien mit unterschiedlichen Ausprägungen. Je nachdem, ob die Atemwege, die Haut oder die Schleimhaut des Magen-Darm-Traktes betroffen sind, äußern sich Allergieformen unterschiedlich.

Die meisten Allergien betreffen die Atemwege:

- der Heuschnupfen (Allergen: Pollen)
- die Hausstauballergie (Allergen: Milbenkot)
- die Tierallergie (Allergene: Speichel, Schweiß und Hautschuppen)

Da bei diesen Allergieformen die Allergene eingeatmet (inhaliert) werden, spricht man auch von inhalativen Allergien. Die Allergene gelangen bei den inhalativen Allergien nicht nur an die Schleimhäute des Auges und der oberen Atemwege, sondern auch in die Lunge. In manchen Fällen kann daher aus einer solchen Allergie ein allergisches Asthma entstehen. Beim Asthma verengen sich die Bronchien der Lunge und es kommt zu einer mehr oder weniger starken Atemnot.

Häufigkeit von Allergien in Deutschland

• Heuschnupfen (Pollenallergie)	14,8 %
• Asthma	8,6 %
• Kontaktekzem	8,1 %
• Nahrungsmittelallergie	4,7 %
• Nesselsucht (Urtikaria)	3,5 %
• Insektengiftallergie	2,8 %

Quelle: Häufigkeit allergischer Erkrankungen in Deutschland – Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1), Bundesgesundheitsblatt 2013; 56: 698-706

Bei der Nahrungsmittel- und Medikamentenallergie gelangen die Allergene in den Darm und manchmal von dort auch in den Blutkreislauf. Die Folgen sind entsprechend heftiger und können im Extremfall gefährlich werden.

Die Kontaktallergie betrifft vor allem die Haut und die Schleimhäute. Die Symptome werden dadurch ausgelöst, dass die Haut engen Kontakt mit der allergieauslösenden Substanz hat.

Allergien, bei denen das Allergen direkt ins Blut gelangt, können sehr starke Symptome verursachen. Dies ist beispielsweise zu beobachten bei Allergien gegen Insektenstiche oder gegen Medikamente, die gespritzt werden. Diese Allergieformen können akut lebensbedrohlich werden.

Von erheblicher Bedeutung für viele Menschen sind auch sogenannte Berufsallergien, wie das Bäckerasthma oder das Friseur ekzem. Viele Menschen müssen in ihrem Beruf mit Stoffen umgehen, die stark allergen wirken. In manchen Fällen kann eine Allergie dazu führen, dass die Betroffenen den von ihnen gewählten Beruf wieder aufgeben müssen.

Wie entstehen Allergien?

Eine Allergie kann nur entstehen, wenn der Körper zuvor gegen das Allergen sensibilisiert wurde. Diese Sensibilisierung funktioniert so ähnlich wie eine Immunisierung nach einer überstandenen Krankheit.

Kommt der Körper zum ersten Mal mit einem Eindringling in Kontakt, bildet er massenhaft Antikörper gegen bestimmte Oberflächenstrukturen des Fremdlings. Diese Oberflächenstrukturen werden als Antigene bezeichnet. Antigene und Antikörper passen zusammen wie Schlüssel und Schloss. Durch die massenhafte Bildung von Antikörpern „merkt“ sich das Immunsystem jene Gegner, mit denen es schon einmal Kontakt hatte. Beim nächsten Zusammentreffen kann der Körper sie dann schnell abwehren. Er ist sozusagen immun gegen den Eindringling. Aufgrund dieser erworbenen Immunität bekommen wir zum Beispiel die meisten Kinderkrankheiten nur ein einziges Mal.

Bei der Allergie passiert etwas Ähnliches. Allerdings richten sich die Antikörper in diesem Fall nicht gegen gefährliche Eindringlinge wie Krankheitserreger, sondern gegen harmlose Dinge wie etwa Pollen. Beim ersten Kontakt mit dem Antigen treten nur wenige Symptome auf. Allerdings bildet das Immunsystem jetzt Antikörper. Sind diese Antikörper erst einmal gebildet, ist man sensibilisiert und es wird beim nächsten Kontakt mit dem Antigen zu Symptomen kommen.

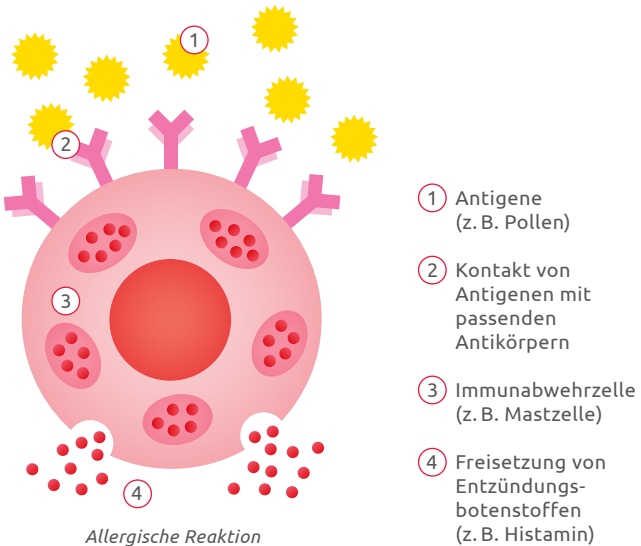
Was passiert bei einer allergischen Reaktion im Körper?

Der Grund für die Symptome sind bestimmte Botenstoffe, die durch den Kontakt von Antigenen mit passenden Antikörpern freigesetzt werden. Erkennt ein Antikörper

das Antigen, gegen das er gerichtet ist, so schlägt er Alarm. Er veranlasst Abwehrcellen, sogenannte Entzündungsmediatoren auszuschütten, die zur Abwehr des Eindringlings dienen (siehe Abbildung). Einer der wichtigsten dieser Botenstoffe ist das Histamin. Es verursacht Juckreiz und eine Schwellung von Haut und Schleimhäuten.

Da sich manche Allergene in der Struktur ähneln, kann es sein, dass man nach einer Sensibilisierung gleich gegen mehrere Dinge allergisch reagiert. Dieses Phänomen nennt man Kreuzallergie. Zum Beispiel kann bei einer Birkenpollenallergie gleichzeitig auch eine Allergie gegen Mandeln und Nüsse bestehen.

FREISETZUNG VON ENTZÜNDUNGSBOTENSTOFFEN NACH EINER SENSIBILISIERUNG



Symptome einer Allergie

So vielfältig wie die Allergieauslöser und die Formen von Allergien äußern sich auch deren Symptome.

Bei **inhalativen Allergien** sind vor allem die Nase und die Augen betroffen. Typisch für eine Pollen-, Hausstaub- oder Tierallergie sind daher:

- juckende, brennende und gerötete Augen
- Niesreiz
- verstopfte Nase
- laufende Nase



Treten die Symptome nur zu bestimmten Jahreszeiten auf, so handelt es sich meist um **Heuschnupfen**. Sind sie ganzjährig vorhanden, so steckt meist eine **Hausstauballergie** dahinter. Bei einer Kontaktallergie ist die Haut gerötet und juckt. Zusätzlich können sich Bläschen und Hautschwellungen bilden.

Eine **Nahrungsmittelallergie** äußert sich beispielsweise durch Juckreiz oder ein pelziges Gefühl am Gaumen. Häufig tritt nach dem Verzehr der allergen wirkenden Nahrungsmittel ein Hautausschlag auf. Seltener sind Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall. Möglich sind auch schnupfenähnliche Symptome oder Atemnot durch einen Asthma-Anfall. Zur Atemnot kann es auch kommen, weil die Schleimhaut im Mund- und Rachenraum anschwillt. In Extremfällen ist ein allergischer Schock mit Schwindel, kalt-schweißiger Haut, Schwäche, Pulsanstieg und Blutdruckabfall möglich.

Eine **Arzneimittelallergie** oder eine **Insektengiftallergie** kann sehr vielfältige Beschwerden verursachen. Typisch sind Hautreaktionen, Schweißausbrüche, Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, Schleimhautschwellungen und Kreislaufzusammenbrüche. In Extremfällen kann es zu einem gefährlichen allergischen Schock kommen.

Sonderfall Nesselsucht: Ein Hautsymptom, das bei vielen Allergieformen auftreten kann, ist die Nesselsucht, die von Medizinern auch als Urtikaria bezeichnet wird. Bei dieser Art des Ausschlags bilden sich Quaddeln auf der Haut. Diese Quaddeln ähneln den Hautveränderungen, die nach Berührung von Brennnesseln auftreten, und jucken sehr stark. Eine Urtikaria tritt aber nicht nur bei Allergien auf, sondern kann auch durch Reize wie zum Beispiel Wärme, Kälte oder Licht ausgelöst werden.

Heuschnupfen

Eine der häufigsten Allergieformen ist der Heuschnupfen, der auch als Heufieber bezeichnet wird. Obwohl das Wort es vermuten lässt, hat der Heuschnupfen weder mit Heu zu tun, noch handelt es sich um einen echten Schnupfen. Vielmehr bezeichnet er eine Überempfindlichkeitsreaktion gegen Oberflächenstrukturen bestimmter Pollenarten. Richtiger ist daher der Ausdruck Pollenallergie oder Pollinose.

Typisch für eine Pollenallergie ist das saisonale Auftreten – dann nämlich, wenn die Pflanzen blühen, gegen die man allergisch ist. Während dieser Zeit treten bei Pollenallergikern Symptome wie Juckreiz und Brennen im Bereich der Augen und Nasenschleimhäute auf. Typisch sind auch die Absonderung von dünnflüssigem Sekret aus der Nase sowie heftige Niesanfälle.

Ein Heuschnupfen ist aber nicht nur lästig und unangenehm. Wenn er nicht rechtzeitig behandelt wird, kann sich aus einem Heuschnupfen auch ein allergisches Asthma entwickeln. Bei dieser Erkrankung kommt es anfallsweise zur Verengung der Atemwege. Die Betroffenen bekommen bei einem Allergenkontakt dann nur schwer Luft. Etwa ein Drittel der Pollenallergiker leidet gleichzeitig unter einem allergischen Asthma. Allerdings wird nicht jedes Asthma durch Allergene ausgelöst. Es gibt auch Formen, die andere Auslöser haben (z.B. körperliche Anstrengung oder Infektionen).



Maßnahmen gegen Heuschnupfen

Es gibt heute eine Vielzahl von Medikamenten gegen Heuschnupfen. Bewährt haben sich vor allem solche Wirkstoffe, die sich gegen den Entzündungsbotenstoff Histamin richten. Obwohl viele von diesen Medikamenten ohne Rezept in der Apotheke erhältlich sind, lohnt sich trotzdem der Weg zu einem Allergologen. Dieser Facharzt kann mit einem einfachen Test feststellen, gegen welche Pollen man allergisch ist und ob Kreuzallergien bestehen.

Kennt man die genauen Allergene, kann man sich besser darauf einstellen und versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. Eine gute Hilfe dabei sind sogenannte Pollenflugkalender (siehe Abbildung auf den Seiten 16 und 17). Ein Pollenflugkalender kann aber nur eine grobe Orientierung bieten und berücksichtigt keine Faktoren wie Wetterlage und Klimaveränderungen. Aktuelle Pollenflugprognosen, die im Internet oder per App erhältlich sind, helfen hier weiter (Adressen siehe Seite 40).

Die wichtigsten Allergiepflanzen

Die wichtigsten allergieauslösenden Pollen stammen von

- Birke, Erle, Hasel,
- verschiedenen Gräsern und Roggen
- sowie den Kräutern Beifuß und Wegerich.

Damit Sie die entsprechenden Pflanzen erkennen und während der Blütezeit meiden können, haben wir diese in einer kleinen Bildergalerie für Sie zusammengestellt. Unter Umständen lohnt auch ein Blick in den eigenen Garten. Der sollte nach Möglichkeit keine Pflanzen beherbergen, gegen die man allergisch ist.



Birke
(*Betula spp.*)



Erle
(*Alnus spp.*)



Hasel
(*Corylus spp.*)



Gräser
(Ordnung Poales)



Roggen
(*Secale cereale*)



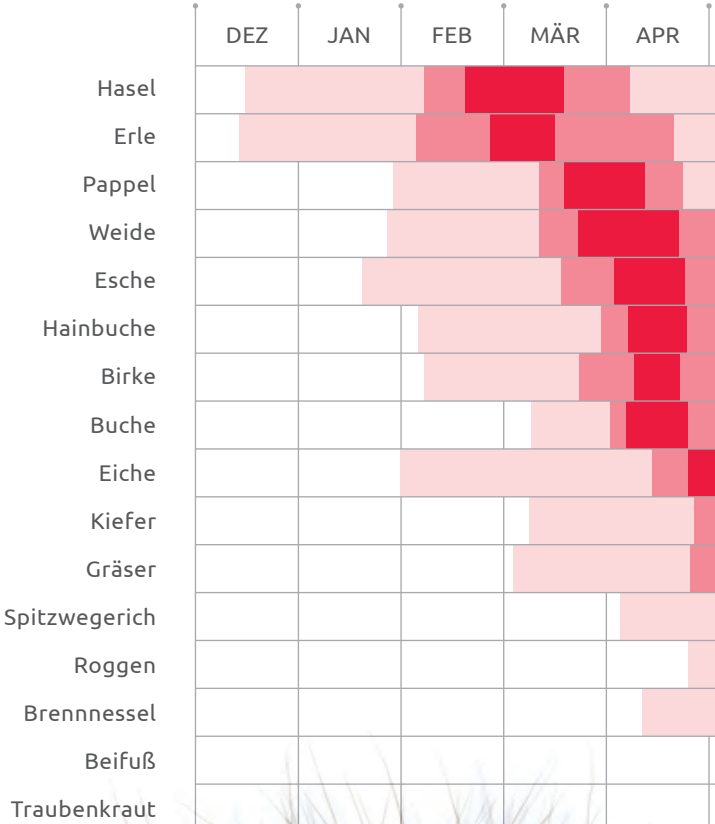
Beifuß
(*Artemisia spp.*)

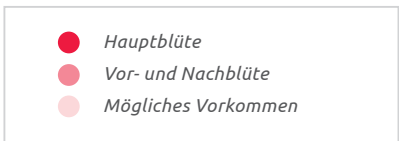
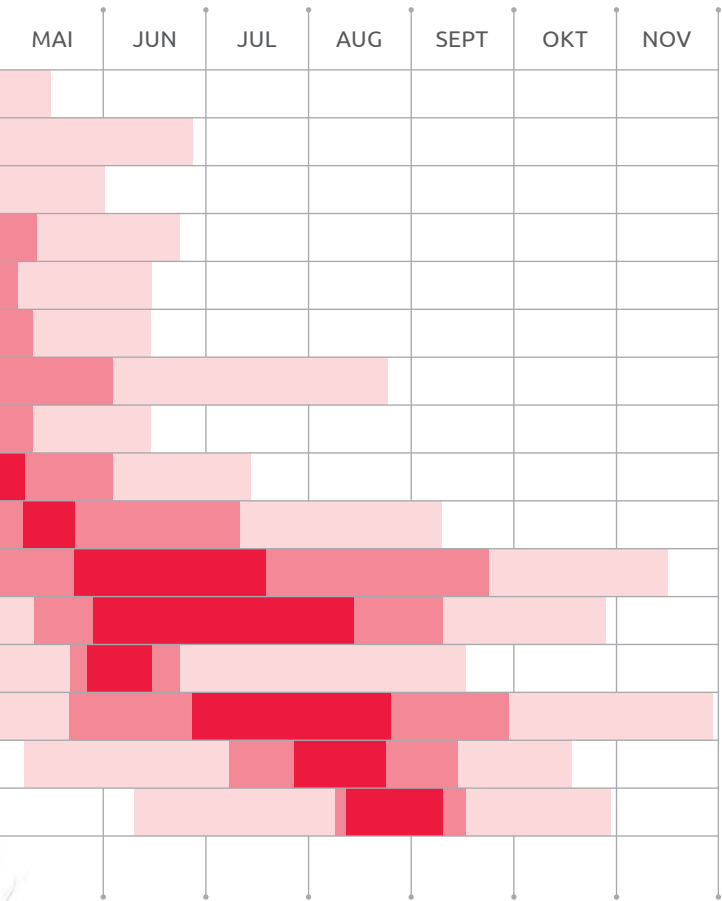


Wegerich
(*Plantago spp.*)



Pollenflugkalender Deutschland







Tipps für Heuschnupfengeplagte

Lassen Sie zunächst von einem Allergologen feststellen, gegen welche Pollen Sie allergisch sind. Über eine Pollenflugvorhersage kann man leicht herausbekommen, wann die betreffenden Pollen fliegen. Während dieser Zeit sollten Sie Folgendes beherzigen:

- Vermeiden Sie längere Aufenthalte im Freien.
- Halten Sie die Fenster bei sonnigem Wetter nach Möglichkeit geschlossen.
- Lüften Sie vor allem dann, wenn es regnet. Die Pollen werden dann aus der Luft gewaschen.
- Auch im Auto sollten die Fenster geschlossen bleiben. Damit es nicht zu stickig wird, empfiehlt sich eine Autolüftung mit Pollenfilter.
- Wenn Sie sich während des Pollenflugs draußen aufgehalten haben, sollten Sie Ihre Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen und vor dem Schlafengehen duschen. Pollen setzen sich nämlich in den Kleidern und Haaren fest.
- Bedenken Sie bei der Urlaubsplanung die Pollenflug-situation am Urlaubsort während der Reisezeit.
- Essen Sie keinen Honig, denn er kann Pollen enthalten.

Hausstauballergie

Eine Hausstauballergie erkennt man vor allem daran, dass die Symptome – im Unterschied zum Heuschnupfen – ganzjährig vorhanden sind. Auslöser der Allergie sind meist Hausstaubmilben. Genauer gesagt die Ausscheidungen dieser Tierchen. Obwohl sie unter dem Mikroskop gefährlich aussehen, sind Milben eigentlich harmlose Zeitgenossen. Sie ernähren sich vor allem von den Hautschüppchen, die wir täglich verlieren. Hausstaubmilben kommen in praktisch jedem Haushalt vor und sind kein Zeichen mangelnder Hygiene.

Die Hausstauballergie gehört zu den inhalativen Allergien und äußert sich ähnlich wie der Heuschnupfen, also durch einen allergischen Schnupfen und Bindehautreizungen. Auch eine Hausstauballergie kann zu einem allergischen Asthma werden beziehungsweise sich als solches äußern. Da sich Milben gerne in Betten aufhalten, sind die Beschwerden vor allem nachts und morgens nach dem Aufstehen am schlimmsten. Beim Aufenthalt im Freien gehen sie meist deutlich zurück.

Maßnahmen bei Hausstauballergie

Die wichtigste Maßnahme bei Hausstauballergie ist es, die Auslöser zumindest in der eigenen Wohnung loszuwerden. Hierfür gibt es eine Menge von Präparaten und Hilfsmitteln. Was wirklich hilft, kann man leider nur durch Ausprobieren herausfinden. Für den Fall, dass man sich in fremden Wohnungen aufhält oder auswärts schlafen muss, kann man sich mit Medikamenten behelfen. Genau wie beim Heuschnupfen haben sich hier Antihistaminika wie Loratadin oder Cetirizin bewährt.



Tipps für Hausstauballergiker

- Da Milben und Schimmel es gerne feucht und warm haben, sollten Sie Ihre Wohnung regelmäßig lüften.
- Verzichten Sie in Ihrer Wohnung auf Staubfänger und Teppiche.
- Wechseln Sie Ihre Bettbezüge am besten einmal wöchentlich und waschen Sie Kissen und Decke alle sechs bis acht Wochen bei mindestens 60 Grad Celsius.
- Verwenden Sie nach Möglichkeit synthetische Materialien statt Daunen, Wolle oder Rosshaar.
- Wirbeln Sie beim Staubwischen keinen Staub auf. Besorgen Sie sich lieber einen Staubsauger mit Mikrofilter.
- In Apotheken sind Präparate erhältlich, die Milben abtöten sollen, wenn man Gegenstände damit einsprüht.

In Höhen von über 1.200 Metern kommen übrigens kaum noch Milben vor. Wenn Sie also einmal Urlaub von Ihrer Allergie machen wollen, bieten sich vor allem die Berge an.

Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelallergien fallen vor allem dadurch auf, dass die Symptome stets nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel oder Nahrungsmittelbestandteile auftreten. Manchmal ist es gar nicht so einfach herauszubekommen, was genau die Allergie auslöst. Bei Fertiggerichten ist nämlich meist nicht auf den ersten Blick ersichtlich, ob sie zum Beispiel Senf enthalten.

Beschwerden, die nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel auftreten, sind auch nicht unbedingt auf eine Allergie zurückzuführen. Wenn zum Beispiel nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten immer wieder Blähungen auftreten, kann die Ursache auch das Fehlen eines bestimmten Enzyms sein, das normalerweise im Dünndarm Milchzucker in seine zwei Zuckerbestandteile spaltet. Der Milchzucker gelangt dann in den Dickdarm, wo er von Bakterien abgebaut wird. Bei diesem Abbau entstehen Gase, die in der Folge Blähungen verursachen.

Manche Menschen sind auch einfach empfindlich gegenüber bestimmten Stoffen in der Nahrung und reagieren auf sie mit allergieähnlichen Symptomen. Da in diesen Fällen aber nicht Antikörper gegenüber den Stoffen die Symptome auslösen, handelt es sich hier nicht um eine Allergie. Diese Formen werden daher als Pseudoallergie bezeichnet. Häufige Auslöser von Pseudoallergien sind zum Beispiel Histamin aus Sauerkraut, Käse oder Rotwein, Serotonin in Bananen oder Walnüssen sowie Glutamat, das als Geschmacksverstärker verwendet wird.



Maßnahmen bei Nahrungsmittelallergie

Grundsätzlich kann fast jedes Lebensmittel eine Allergie verursachen. Es gibt allerdings Nahrungsmittelallergien, die besonders heftig sind, wie zum Beispiel eine Erdnussallergie oder die besonders häufig vorkommen. Eine EU-Richtlinie schreibt daher vor, dass bestimmte Zutaten auf verpackten Lebensmitteln angegeben werden müssen. Zu diesen gehören zum Beispiel Gluten, Eier, Erdnüsse, Krebstiere, Weichtiere, Fisch, Milch, Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Pistazien usw.), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Lupinen und Sojabohnen.

Will man einer Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit auf die Spur kommen, so hilft vor allem das Führen eines Ernährungs- und Beschwerdetagebuches. Ein Arzt kann dann überprüfen, ob man tatsächlich gegen die in Verdacht stehenden Lebensmittel allergisch ist oder ob es sich um eine andere Art der Nahrungsmittelunverträglichkeit handelt.

Tipps bei Nahrungsmittelallergien

- Meiden Sie Fertigprodukte, deren genaue Inhaltsstoffe Sie nicht kennen.
- Lernen Sie die alternativen Bezeichnungen für Ihr Allergen in Nahrungsmitteln kennen, sodass Sie diese auf einen Blick auf dem Etikett von Produkten erkennen.
- Fragen Sie das Personal in Restaurants oder in Bäckereien, Metzgereien und anderen Lebensmittelläden gezielt nach den für Sie kritischen Allergenen.
- Oft verhalten sich gegarte Lebensmittel anders als rohe – informieren Sie sich, wie sich das bei den für Sie kritischen Lebensmitteln verhält.

Symptome einer schweren Allergie

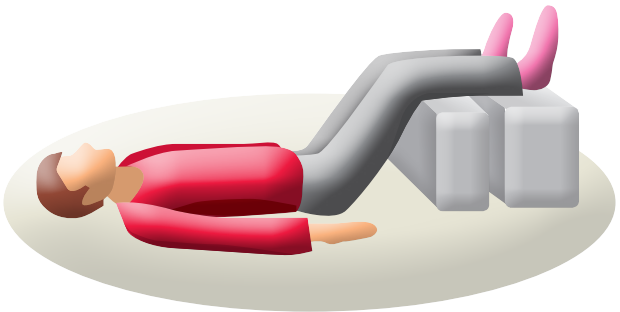
In seltenen Fällen kann eine Allergie sehr schwer verlaufen. Dann sind nicht nur die Nase, die Augen oder Darm betroffen, sondern der ganze Körper. Die Mediziner sprechen in so einem Fall von einer anaphylaktischen Reaktion oder einem anaphylaktischen Schock. Solche schweren Reaktionen können zum Beispiel durch Insektengifte, Nahrungsmittel oder Medikamente ausgelöst werden. Der Körper setzt dann massenhaft Abwehrbotenstoffe frei. Diese Botenstoffe stellen die Gefäße weit und erhöhen deren Durchlässigkeit und verengen gleichzeitig die Bronchien der Lunge. Die Folge sind Hauterscheinungen am ganzen Körper, Magen-Darm-Symptome, Atembeschwerden und ein Blutdruckabfall, der zum Schock führen kann. Typisch für einen Schock sind ein flacher, schneller Puls, kalter Schweiß auf der Haut und eine drohende Bewusstlosigkeit.



Maßnahmen bei schweren Allergien

Wann immer man den Verdacht auf eine anaphylaktische Reaktion hat, sollte man sofort den Notarzt rufen und die betreffende Person so hinlegen, dass sie flach auf dem Rücken liegt, während die Beine hochgelegt werden (Schocklagerung). Bei einer Bewusstlosigkeit sollte die stabile Seitenlage angewendet werden und bei einem Kreislaufstillstand sind Reanimationsmaßnahmen nötig, bis der Notarzt eintrifft.

Weil anaphylaktische Reaktionen lebensbedrohlich sein können, müssen die Betroffenen die auslösenden Allergene unter allen Umständen meiden. Ist dies nicht möglich, wie zum Beispiel bei einer Insektengiftallergie, sollten Betroffene immer ein Notfallset bei sich tragen. Dieses enthält starke verschreibungspflichtige Medikamente, die lebensrettend sein können. Empfehlenswert ist außerdem eine Desensibilisierung (siehe Seite 30), sofern diese für das jeweilige Allergen möglich ist.



Schocklagerung

Medikamente

Leider gelingt es nicht immer, den Allergenen aus dem Weg zu gehen. Für diesen Fall gibt es Medikamente, die die Symptome einer Allergie lindern. In leichteren Fällen reichen oft schon Nasensprays und/oder Augentropfen. In schweren Fällen helfen Präparate zum Einnehmen.

Medikamente gegen Allergien werden als Antiallergika bezeichnet. Sie lassen sich grob in drei Wirkstoffklassen unterteilen:

- **Antihistaminika** wie z.B. Loratadin, Cetirizin oder Fexofenadin vermindern die Wirkung des Botenstoffs Histamin, der bei der Allergie eine wichtige Rolle spielt. Antihistaminika sind als Tabletten, Lutschtabletten, Lösungen oder Saft zum Einnehmen verfügbar. Es gibt sie aber auch als Augentropfen, Nasenspray oder Salben und Gel zur lokalen Anwendung. Während ältere Antihistaminika müde machen, tritt diese Nebenwirkung bei der zweiten Generation praktisch nicht mehr auf.
- **Mastzellstabilisatoren** wie z.B. Cromoglicinsäure stabilisieren die Zellmembran bestimmter Immunzellen (Mastzellen) und verhindern so, dass diese Zellen Histamin ausschütten. Mastzellstabilisatoren sind rezeptfrei als Augentropfen oder Nasensprays verfügbar. Gegen Nahrungsmittelallergien werden sie auch in Form von Tabletten oder Granulat eingesetzt.
- **Glukokortikoide** wie z.B. Beclometason, Mometason oder Fluticason wirken entzündungshemmend. Rezeptfreie Präparate sind als Nasenspray oder Salbe verfügbar.

Aus der Gruppe der Antihistaminika der 2. Generation bietet ALIUD PHARMA® folgende rezeptfreie Produkte an:

- LORATADIN AL
(erhältlich als Tabletten)
- CETIRIZIN AL
(erhältlich als Filmtabletten, Lutschtabletten,
Sirup und Tropfen)



LORATADIN AL 10 mg Tabletten

Wirkstoff: Loratadin

Darreichungsform: Tablette

Anwendungsgebiete: Zur Behandlung der Beschwerden bei allergisch bedingtem Schnupfen (z.B. Heuschnupfen) und bei Nesselsucht unbekannter Ursache (chronische idiopathische Urtikaria). Hinweis: Enthält Lactose.* Stand: Januar 2015

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**CETIRIZIN AL
10 mg Filmtabletten**

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid
Darreichungsform: Filmtablette

Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren ist CETIRIZIN AL angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von chronischer Nesselsucht (chronische idiopathische Urtikaria). Enthält Lactose.*
Stand: Juli 2014



CETIRIZIN AL direkt

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid
Darreichungsform: gepresste Lutschtablette

Anwendungsgebiete: Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren: Zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonalem und ganzjährigem allergischen Schnupfen (allergische Rhinitis) sowie zur Linderung von chronischer Nesselsucht (chronischer idiopathischer Urtikaria).* Stand: April 2014



CETIRIZIN AL 1 mg/ml Sirup

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid

Darreichungsform: Lösung zum Einnehmen

Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 2 Jahren ist CETIRIZIN AL Sirup angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von chronischer Nesselsucht (chronische idiopathische Urtikaria). Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat, Propyl-4-hydroxybenzoat und Sorbitol.* Stand: Juli 2014



CETIRIZIN AL 10 mg/ml Tropfen zum Einnehmen

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid

Darreichungsform: Tropfen zum Einnehmen, Lösung

Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 2 Jahren sind CETIRIZIN AL Tropfen angezeigt zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von chronischer Nesselsucht (chronische idiopathische Urtikaria). Enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat.* Stand: April 2014

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Wenn rezeptfreie Medikamente aus der Apotheke nicht ausreichen, kann nur der Arzt weiterhelfen. Meist sind dann Arzneimittel notwendig, die es nur auf Rezept gibt. Oft handelt es sich dabei um Kortison-Präparate, die geschluckt oder gespritzt werden. Diese Medikamente sind übrigens besser als ihr Ruf: Gefürchtete Nebenwirkungen treten vor allem in hoher Dosierung und langfristiger Anwendung auf.

Desensibilisierung

Bessern oder sogar loswerden kann man eine Allergie nur durch eine Desensibilisierung. Diese wird auch als Hypo-sensibilisierung oder Allergie-Impfung bezeichnet. Dabei wird der Körper an langsam steigende Dosen des Allergens gewöhnt. Meist geschieht dies, indem Präparate, die das Allergen enthalten, unter die Haut gespritzt werden. Weil diese Injektionen in seltenen Fällen zu heftigen Reaktionen führen können, müssen sie in der Arztpraxis durchgeführt werden. Deshalb erfordert die Behandlung regelmäßige Arztbesuche über einen langen Zeitraum. Wichtig ist eine Desensibilisierung vor allem bei Allergien mit schweren oder gefährlichen Symptomen, beispielsweise bei einer Insektengiftallergie.

Mittlerweile gibt es auch eine Form der Desensibilisierung mit Hilfe von allergenhaltigen Tabletten oder Tropfen. Sie wird als Sublinguale Immuntherapie (SLIT) bezeichnet und ist derzeit nur für wenige Allergene möglich. Die größten Erfahrungen hat man mit Gräserpollen. Das Medikament wird dabei unter die Zunge gelegt oder getropft, eine Weile dort belassen und schließlich heruntergeschluckt. Die erste Anwendung muss beim Arzt erfolgen, dann kann man die Medikamente bequem zu Hause anwenden. In den ersten Tagen kann es zu Jucken, Brennen oder Schwellungen im Mund-, Rachen- und Halsbereich kommen, danach ist die Behandlung relativ verträglich.



Allergen

Allergieauslösendes Antigen. Es kann sich dabei um Oberflächenstrukturen beispielsweise auf Pollenkörnern, um Eiweißstoffe oder sonstige Moleküle handeln. Fast jedes „Ding“ und jeder Stoff kann bei entsprechender Sensibilisierung zum Allergen werden. Allerdings gibt es bestimmte Allergene, gegen die besonders viele Menschen allergisch sind.

Allergische Rhinitis

Schnupfenähnliche Symptome, die bei sensibilisierten Menschen nach Allergenkontakt auftreten.

Allergisches Asthma

Sonderform des Asthma bronchiale, das bei sensibilisierten Menschen nach Allergenkontakt auftritt. Beim Asthma verengen sich die Atemwege, was zu Luftnot führen kann.



Anaphylaktischer Schock

Besonders heftige allergische Reaktion, die lebensbedrohlich sein kann.

Antigen

Substanz, die vom Organismus als fremd erkannt wird und eine Immunantwort auslöst. Antigene befinden sich beispielsweise auf der Oberfläche von Zellen und Krankheitserregern.

Antihistaminika

Medikamente, die die Wirkung des Entzündungsmediators Histamin abschwächen.

Antikörper

Vom Körper gebildete Eiweißstoffe, die Bindungsstellen für bestimmte Antigene aufweisen. Trifft ein Antikörper auf das passende Antigen, so haftet er an diesem an und setzt weitere Immunreaktionen in Gang, die das Ziel haben, das Antigen zu beseitigen.

Arzneimittelallergie

Allergie gegen bestimmte Inhaltsstoffe von Medikamenten. Dabei muss es sich nicht immer um die Wirkstoffe handeln. Eine Allergie gegen häufig verwendete Konservierungs- oder Hilfsstoffe in Medikamenten kann zu einer Unverträglichkeit einer Vielzahl von Arzneimitteln führen.

Desensibilisierung

(-> Hyposensibilisierung)

Entzündungsmediatoren

Botenstoffe, die von Zellen des Immunsystems (z. B. Mastzellen) nach Antigenkontakt freigesetzt werden. Diese Botenstoffe lösen eine Entzündung aus, die bei der Abwehr von Fremdstoffen helfen soll. Ein wichtiger Entzündungsmediator bei Allergien ist das Histamin.

Hausstauballergie

Allergie gegen Milbenkot.

Heuschnupfen

Allergie gegen Pflanzenpollen; auch als Pollinose bezeichnet.

Histamin

Entzündungsmediator, der bei Allergien eine große Rolle spielt. Histamin wird nach Allergenkontakt zusammen mit anderen Botenstoffen von den Mastzellen freigesetzt und führt dann zur Erweiterung der kleinen Blutgefäße, Juckreiz und Brennen.



Hyposensibilisierung

Behandlungsform von Allergien, bei welcher der Körper durch langsam steigende Dosen des Allergens an dieses gewöhnt wird.

Inhalative Allergien

Allergien, die durch Einatmen von Schwebstoffen in der Luft ausgelöst werden. Zu den inhalativen Allergien gehören die Pollenallergie, Hausstauballergie und Tierallergie. Bei inhalativen Allergien besteht immer auch die Gefahr, dass sich ein allergisches Asthma entwickelt.

Kontaktallergie

Sonderform der Allergie, die durch engen Hautkontakt mit dem Allergen ausgelöst wird. Häufig ist zum Beispiel eine Nickelallergie, die durch Modeschmuck oder Jeansknöpfe ausgelöst wird.

Kreuzallergie

Gleichzeitige Allergie gegen mehrere Stoffe, deren Antigene sich ähneln. Die Sensibilisierung gegen Haselnusspollen kann beispielsweise gleichzeitig zu einer Allergie gegen Nüsse und Mandeln führen.

Mastzelle

Zum Immunsystem gehörende Zelle, die mit Entzündungsmediatoren gefüllt ist und an deren Oberfläche Antikörper sitzen. Kommen diese in Kontakt mit ihrem Antigen, so setzt die Mastzelle die Entzündungsmediatoren frei.

Nahrungsmittelallergie

Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel. Kann unter anderem zu Übelkeit, Erbrechen und Kreislaufbeschwerden führen.

Nesselsucht

(-> Urtikaria)

Sensibilisierung

Entstehung einer Allergie nach erstem Kontakt mit dem Allergen. Bei der Sensibilisierung werden in großer Zahl Antikörper gegen das Allergen gebildet, die bei weiteren Kontakten zur Ausschüttung von Entzündungsmediatoren und damit zu den eigentlichen Symptomen der Allergie führen.

Tierhaarallergie

Allergie gegen bestimmte Tierarten wie Katzen oder Hunde. Das eigentliche Allergen sind nicht die Tierhaare, sondern Speichelreste, Schweiß oder Kot der Tiere.

Urtikaria (Nesselsucht)

Hautausschlag, der unter anderem auch bei Allergien auftritt. Auf der Haut bilden sich Quaddeln, die aussehen wie nach einem Kontakt mit Brennnesseln. Ursache der Quaddelbildung ist eine Histaminfreisetzung in der Haut.



Bin ich allergisch?

Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Sie möglicherweise unter einer Allergie leiden, sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen und die unten stehenden Fragen beantworten:

- Neigen Sie in bestimmten Situationen zu tränenden, geschwollenen oder juckenden Augen (z. B. beim Aufenthalt im Freien oder in geschlossenen Räumen oder in der Nähe von Tieren)?
- Leiden Sie manchmal unter Niesreiz, laufender und/oder verstopfter Nase, ohne das Gefühl zu haben, wirklich krank zu sein (keine begleitenden Kopf-/Gliederschmerzen, kein Fieber)?
- Haben Sie gelegentlich einen juckenden Hautausschlag, der ähnlich aussieht wie nach einem Kontakt mit Brennesseln?
- Vertragen Sie bestimmte Lebensmittel nicht und treten bei Ihnen nach dem Verzehr dieser Lebensmittel Übelkeit, Bauchschmerzen oder Schwellungen im Mundraum auf?
- Sind nach der Anwendung von Kosmetika oder dem Tragen von Modeschmuck Hautrötungen und Ausschläge bei Ihnen aufgetreten?
- Sind nach einem Insektenstich Reaktionen bei Ihnen aufgetreten, die über das gewöhnliche Maß hinausgehen?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass Sie unter einer Allergie leiden. Eine genaue Abklärung sollte durch Ihren Arzt erfolgen. Am besten nehmen Sie den ausgefüllten Fragebogen mit in die Praxis.



Rat und Hilfe

DEUTSCHER ALLERGIE- UND ASTHMABUND E.V. (DAAB)
An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

DEUTSCHE HAUT- UND ALLERGIEHILFE E.V.
Heilsbachstr. 32
53123 Bonn
Telefon: 02 28/36 79 10
Telefax: 02 28/3 67 91 90
E-Mail: info@dha-allergien.de
www.dha-allergien.de

POLLENFLUGVORHERSAGE
Deutscher Wetterdienst
Frankfurter Straße 135
63067 Offenbach
www.dwd.de/pollenflug



Literaturempfehlungen

POLLEN UND ALLERGIE
Katharina Bastl, Uwe E. Berger

MANZ Verlag, Wien 2015
ISBN-13: 978-3214009830



WEISSBUCH ALLERGIE
IN DEUTSCHLAND
J. Ring, C. Bachert, C.-P. Bauer,
W. Czech (Hrsg.)

Urban und Vogel, München 2010
ISBN: 978-3-89935-245-0



Nachgeschlagen

Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag. Das gesamte ALIUD PHARMA® Broschürenangebot finden Sie unter www.aliud.de.

BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

CHOLESTERIN

Ein Ratgeber für Betroffene.

DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNG UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DIABETES

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

DIABETES-TAGEBUCH

EREKTILE DYSFUNKTION

Ein Ratgeber für Betroffene.

FRAUENGESUNDHEIT

Ein Ratgeber von A bis Z zur Frauengesundheit.



Impressum

HERAUSGEBER
ALIUD PHARMA® GmbH
Gottlieb-Daimler-Straße 19
89150 Laichingen

VERANTWORTLICH
ALIUD PHARMA® GmbH

REDAKTION
ALIUD PHARMA® GmbH

TEXT
Dr. med. Albert Röder

GESTALTUNG
SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH
Völckersstraße 40
22765 Hamburg

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.
Stand: Mai 2017.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

2., aktualisierte Auflage Mai 2017

Mit freundlicher Empfehlung von:

ALIUD PHARMA® GmbH

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000 · info@aliud.de

 Gesunde Kompetenz · www.aliud.de Ein Unternehmen von 