

# Allergie

## Einfach informieren

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Inhaltsverzeichnis

<b>04</b>	Vorwort	
<b>05</b>	Allergie – Einfach verstehen	<b>1</b>
<b>07</b>	Diagnose und Symptome einer Allergie	<b>2</b>
<b>11</b>	Ursachen einer Allergie	<b>3</b>
<b>16</b>	Behandlungsmöglichkeiten von Allergien	<b>4</b>

## **Wichtiger Hinweis für Leser**

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch und wenden Sie sich bei Fragen an einen Arzt oder Apotheker. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

# Allergie – Einfach verstehen

## Liebe Leserin, lieber Leser,

bei einer Allergie gerät unser Immunsystem durcheinander. Der Körper reagiert „überschießend“ auf Fremdstoffe, die eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Zahlreiche Substanzen sind bisher als mögliche Allergieauslöser, sogenannte „Allergene“, bekannt. Dazu zählen Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare ebenso wie bestimmte Lebensmittel. Dank wissenschaftlicher Forschung lassen sich Allergien heutzutage gut behandeln. Neben der Vermeidung allergieauslösender Substanzen empfiehlt es sich, rechtzeitig eine medizinische Therapie durchzuführen. Hier kommen vor allem Medikamente die Allergiesymptome lindern und die Therapie der Hyposensibilisierung infrage.

Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie über das Thema „Allergie“ informieren und Ihnen einige wichtige Tipps mit auf den Weg geben. Sollten Fragen offenbleiben oder Sie sich unsicher fühlen, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Herzliche Grüße  
Ihr I A Pharma Team

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Reize wie z. B. Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Die Reaktion wird deshalb als überschießend bezeichnet, da das körpereigene Immunsystem auf Fremdstoffe anspricht, die eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Das Immunsystem kann nicht zwischen harmlosen und schädlichen Substanzen unterscheiden und antwortet mit nicht notwendigen und überschießenden Abwehrreaktionen. Dabei werden sehr viel mehr Antikörper gebildet, als bei einer normalen Abwehrreaktion, z. B. gegen Krankheitserreger, notwendig wären. Warum das Immunsystem derart überreagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt.

Die häufige allergische Erkrankung Heuschnupfen beruht auf einer Überempfindlichkeit gegen die Eiweißkomponenten von bestimmten Pollen. In der Gräser- und Baublütenzeit gelangen Pollen in die Luft und lösen an den Schleimhäuten der Atemwege und der Nase sowie an der Bindehaut der Augen eine allergische Reaktion aus.

## Diagnose und Symptome einer Allergie

Achten Sie auf Ihre Beschwerden – wann treten sie auf, wie ausgeprägt sind die Reaktionen, wodurch werden sie verschlimmert, wodurch werden sie verbessert? – und informieren Sie Ihren Arzt darüber. Ihr Arzt wird individuell auf Sie abgestimmte Allergietests durchführen. Es gibt verschiedene Testvarianten, eine davon ist z.B. der Pricktest. Bei diesem Test werden Testlösungen mit verschiedenen allergieauslösenden Substanzen (Allergenen) aufgetropft und dann die Haut unter dem Tropfen angepiekst.

Je nachdem, wie die Allergene in den Körper gelangen, verursachen sie unterschiedliche Beschwerden.

### In den Atemwegen

Allergene wie z.B. Tierhaare, Pollen oder Ausscheidungen von Hausstaubmilben, die über die Luft in den Körper gelangen, haben ihren ersten Kontakt mit den Atemwegen. In der Nase führen sie zu einem allergischen Schnupfen, einer sogenannten allergischen Rhinitis. Die Nasenschleimhaut schwillt an, die Nase

Es ist im Einzelfall nicht einfach vorherzusagen, wie sich eine Allergie entwickeln wird. Die Intensität der allergischen Reaktion kann im Laufe des Lebens schwanken. Oft nimmt mit fortschreitendem Alter die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab und die allergische Reaktion wird schwächer. Gerade bei jüngeren Menschen kann sich die Allergie aber auch ausweiten und sich auf Stoffe ausdehnen, die bisher toleriert wurden. Die Beschwerden können sogar zunehmen.

Allergiker sind anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Die Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut erhöht das Risiko für Entzündungen der Nebenhöhlen und des Mittelohrs. Über 80 Prozent der seit langen Jahren von einer ganzjährigen (perennialen) Rhinitis Geplagten haben Veränderungen in den Nasennebenhöhlen. Schleimhautvorwölbungen (Polypen) in Nase und Nasennebenhöhlen entstehen ebenfalls häufiger. Auch ein Wechsel des Schauplatzes der Allergie ist möglich. Bei 40 Prozent der Betroffenen kommt es im Schnitt nach acht Jahren allergischem Schnupfen zum sogenannten Etagenwechsel. Anstatt oder zusätzlich zum allergischen Schnupfen entwickelt sich dann ein allergisches Asthma. Die einzige wirkungsvolle Vorbeugung ist die rechtzeitige und angemessene Behandlung des allergischen Schnupfens.

verstopft oder fängt an zu laufen, gleichzeitig juckt sie stark. Der Niesreiz ist nicht zu unterdrücken und kann sich in regelrechten Niessalven entladen.

Ein typisches Kennzeichen für den Heuschnupfen ist, dass er sich in der Pollenflugzeit bei schönem Wetter – vor allem tagsüber – verschlechtert. Schlechtes Wetter über längere Zeit oder starke Regenfälle dagegen führen zu einer Besserung der Beschwerden. Wer von schwerem Heuschnupfen geplagt ist, kann davon fast außer Gefecht gesetzt werden. Denn zu den Beschwerden an Augen und Nase können sich weitere Symptome, z. B. Fieber, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und ein allgemeines Krankheitsgefühl einstellen.

Beschwerden, die durch Hausstaubmilben verursacht werden, entstehen vor allem nachts. In der Nacht bekommt man Schnupfen, morgens wacht man mit einer verstopften Nase auf. Die Beschwerden bestehen im Normalfall das ganze Jahr über. Deshalb bezeichnet man dieses Krankheitsbild auch als perenniale (ganzjährige) allergische Rhinitis. Schnupfenbeschwerden, die durch Tierhaare verursacht werden, verschlimmern sich vor allem dann, wenn sich das entsprechende Tier in der Nähe befindet. Manchmal reicht es aus, wenn bei einem Hundebesitzer Tierhaare an der Kleidung haften, die so in die Luft gelangen. Alle diese Allergene können

auch asthmatische Beschwerden wie z. B. Atemnot hervorrufen oder ein bestehendes Asthma verschlimmern. Manchmal jedoch sind die Beschwerden untypisch: Selbst ein hartnäckiger Husten beruht gelegentlich auf einer Allergie.

## In den Augen

Bei Kontakt mit Allergenen kann sich die Bindehaut der Augen entzünden. Die Folge davon ist eine Bindehautentzündung mit rot geschwollenen Augen, Tränen und Juckreiz. Augenbeschwerden sind oft mit einem allergischen Schnupfen verknüpft.

## Auf der Haut

Unsere Haut ist gespickt mit Abwehrzellen. Schließlich ist sie eine der wichtigsten Barrieren gegenüber der Umwelt. Kein Wunder also, dass sie auf die verschiedensten Allergene ansprechen kann. Sie reagiert sowohl auf den direkten Kontakt (Berührung) als auch auf Allergene, die z. B. mit der Nahrung in den Körper gelangen. Typische Beschwerden sind Rötungen, Juckreiz, Hautausschläge oder sogar Quaddeln.

## Im Verdauungstrakt

Die Schleimhaut bildet im Magen-Darm-Trakt – ähnlich wie die Haut zur Außenwelt – eine innere Barriere. Die Schleimhaut besitzt ebenfalls sehr effektive Abwehrmechanismen. Bereits die Mundschleimhaut kann auf ein Allergen mit Kribbeln, Schwellung und Juckreiz reagieren. Magenbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Erbrechen und Durchfall können die Antwort des restlichen Verdauungstraktes sein. Im schlimmsten Fall entzündet sich die Schleimhaut.

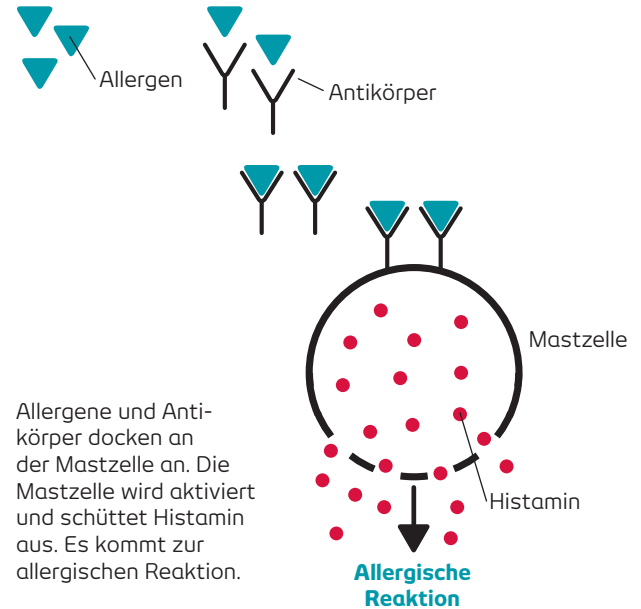
## Ursachen einer Allergie

Fast jeder Stoff unserer Umwelt kann zum Auslöser werden. Bisher sind über 20.000 verschiedene Substanzen als mögliche Allergieauslöser (Allergene) bekannt. Bei den meisten Allergenen handelt es sich um pflanzliche oder tierische Eiweißstoffe wie Pollen, Ausscheidungen von Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare. Aber auch alltägliche „Dinge“ wie Sonnenlicht und Nahrungsmittel (z. B. Milch und Nüsse) können allergische Reaktionen auslösen. Weitere Allergene sind unter anderem Arzneistoffe, Chemikalien sowie Insektengifte.

Um allergische Reaktionen auszulösen, muss es zu einem Erstkontakt des Körpers mit dem Allergen kommen. In dieser sogenannten Sensibilisierungsphase werden im Blut gezielt gegen diesen bestimmten Stoff Antikörper gebildet. Diese sollen normalerweise für die Gesundheit schädliche Eindringlinge vernichten. Bei den Antikörpern handelt es sich um Eiweiße im Blut, die der Körper genau auf das jeweilige Allergen abstimmt. Im Verlauf des ersten Kontaktes geschieht bis auf die Antikörperbildung noch nichts. Angreifer und Verteidiger müssen sich sozusagen erst kennenlernen.

Bei einem erneuten Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff kommt es dann zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion, die sich in vielfältigen allergischen Symptomen äußern kann. Die Antikörper zirkulieren nicht nur im Blut, sie wandern auch im Gewebe. Dort treffen sie im Lymphsystem, in der Nasen- und Mundschleimhaut, in den Atemwegen und im Darm auf eine weitere Art von Abwehrzellen, die sogenannten Mastzellen, an deren Oberfläche Komplexe aus Allergen und Antikörper andocken.

Dies führt dazu, dass die im Inneren der Mastzelle gespeicherten Botenstoffe (z. B. Histamin) freigesetzt werden. Gelangen diese Botenstoffe aus den Mastzellen in das umliegende Gewebe, verursachen sie dort kleine Entzündungen. Zudem erweitern sich die Blutgefäße. Je nachdem, an welchem Ort im Körper sich dieser Vorgang gerade abspielt, kann es zu unterschiedlichen Beschwerden kommen: laufende Nase, tränende Augen, Juckreiz, Hautreizungen usw. Besonders gefährlich kann eine allergische Reaktion werden, wenn die Bronchien oder der Kreislauf heftig reagieren. Dies kann zu einer Verengung der Bronchien führen und damit auch zu der für Asthma typischen anfallartigen Atemnot.



Allergene und Antikörper docken an der Mastzelle an. Die Mastzelle wird aktiviert und schüttet Histamin aus. Es kommt zur allergischen Reaktion.

Der Kreislauf kann bei einer allergischen Reaktion innerhalb kurzer Zeit zusammenbrechen. Man spricht dann von einem allergischen Schock. Fazit: Abhängig davon, wie stark die Antwort des Immunsystems auf das Allergen ist, reichen die Beschwerden von lästig bis lebensbedrohlich.

## Zeitliches Auftreten einer Allergie

Die von Heuschnupfen geplagten Patienten leiden besonders im Frühjahr. Nach milden Wintern kann die Pollenflugzeit schon früh im Januar/Februar beginnen. Regionale witterungs- und klimabedingte Unterschiede sind zu beachten.

Es gibt jedoch auch Personen, die im Sommer oder Herbst Probleme haben. Treten die Beschwerden auch im Winter auf, handelt es sich meist um eine Allergie auf Hausstaubmilben oder Tierhaare. Durch einen beim Arzt durchgeführten Allergietest lässt sich herausfinden, welche Stoffe die Auslöser der Allergie sind.

Bei allergischen Reaktionen gegen verschiedene Stoffe einer zusammengehörenden Gruppe, z. B. verschiedene Pollen einer Pflanzengruppe, spricht man von Kreuzallergie. Des Weiteren gibt es auch Kreuzallergien zwischen Pollen und bestimmten Nahrungsmitteln.

Das Immunsystem reagiert hierbei nicht nur auf bestimmte Pollen, sondern ebenfalls auf Inhaltsstoffe von Lebensmitteln wie Nüssen, Obst und Gewürzen, da diese Allergene ähnliche Strukturen beinhalten.

Jahreszeitlicher Zusammenhang der Stoffe, die häufig Allergien auslösen:

- **Frühjahr:** Baumpollen (z. B. Birke, Eiche, Erle, Hasel, Ulme, Ahorn)
- **Sommer:** Gräserpollen (z. B. während der Heuernte)
- **Spätsommer und Herbst:** Kräuterpollen (z. B. Beifuß, Nessel, Wegerich)
- **Ganzjahres-Allergie:** Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilzsporen



## Behandlungsmöglichkeiten von Allergien

Vermeiden Sie allergieauslösende Substanzen, informieren Sie sich über die aktuelle Pollenflugsituation (Tageszeitung, Radio, Telefonservice, Internet, App) und verzichten Sie beim Pollenflug der entsprechenden Pflanzen so weit wie möglich auf längere Aufenthalte im Freien. Da bei Anstrengungen die Atmung tiefer ist und auf diese Weise mehr Pollen eingeatmet werden, sollte eine körperliche Belastung im Freien, wie z. B. beim Joggen, vermieden werden. Besonders stark ist die Pollenkonzentration morgens auf dem Land und abends in der Stadt. Lüften Sie möglichst nicht zu diesen Zeiten. Um die nächtliche Pollenbelastung zu minimieren, waschen Sie sich vor dem Zubettgehen die Haare. Wechseln Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer und bewahren Sie die Kleidungsstücke, in denen

sich Pollen befinden können, nicht im Schlafzimmer auf. Lassen Sie beim Autofahren die Fenster geschlossen und schalten Sie die Lüftung aus oder lassen Sie einen Pollenfilter in das Lüftungssystem einbauen.

Hochgebirge und Meer sind nahezu pollenfreie Zonen. Während der Zeit des Pollenflugs empfiehlt sich, wenn möglich, ein Urlaub in diesen Regionen.

Da manchmal aus einem „einfachen“ Heuschnupfen eine Entzündung und längerfristig sogar ein allergisches Asthma entstehen kann (Etagenwechsel), ist eine rechtzeitige antiallergische Behandlung im Allgemeinen zu empfehlen.

Des Weiteren kann vom Arzt eine sogenannte Hypo-sensibilisierung durchgeführt werden. Bei dieser Methode wird die Überempfindlichkeit gegenüber einem bestimmten Stoff herabgesetzt, indem diese Substanz als gereinigter Allergenextrakt in langsam steigenden Dosierungen – in der Regel subkutan (= unter die Haut gespritzt) – zugeführt wird. Die Dosierung wird so gewählt, dass gerade noch keine allergische Reaktion ausgelöst wird. Die Therapie dauert ca. 3 bis 5 Jahre. Eine Hyposensibilisierung beim Heuschnupfen beispielsweise reduziert nicht nur das Risiko, später ein allergisches Asthma zu entwickeln, sondern kann auch die Beschwerden einer Kreuzreaktion auf Nahrungsmittelbestandteile verbessern.

Der Ablauf der allergischen Reaktion im Körper ist mittlerweile gut erforscht. Deshalb stehen inzwischen gegen allergische Beschwerden verschiedene Arzneimittel zur Verfügung. Sie greifen in den allergischen Prozess ein und lindern die Beschwerden oder verhindern sie ganz. Je nachdem, ob man einer allergischen Reaktion vorbeugen möchte oder ob man sie in einer konkreten Situation lindern möchte, kann man entsprechende Arzneimittel auswählen.

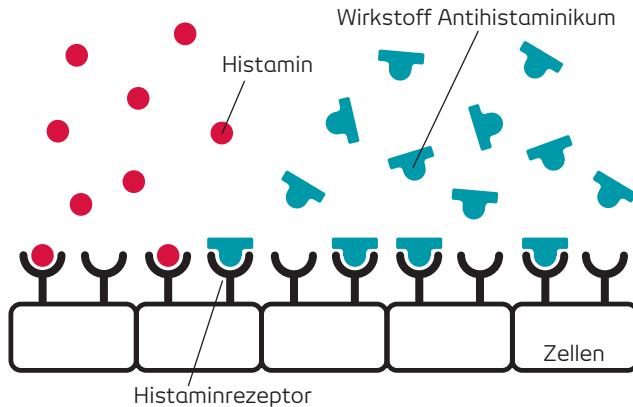
### Medikamente zur örtlichen Anwendung

Zur Vorbeugung allergischer Beschwerden im Bereich der Augen und der Nase (z. B. Heuschnupfen) gibt es unterschiedliche Wirkstoffe in Form von Augentropfen und Nasenspray. Einige Wirkstoffe stabilisieren die Mastzellen, sodass nach Andocken der Allergene an die Antikörper auf der Oberfläche weniger Botenstoffe ausgeschüttet werden, andere wiederum verhindern die Freisetzung oder Wirkung von Histamin und weiteren Entzündungsfaktoren und vermindern dadurch die allergischen Beschwerden. Damit diese Arzneimittel die Wirkung optimal entfalten können, sollte die Behandlung rechtzeitig vor dem erwarteten Allergenkontakt begonnen werden. Für Heuschnupfen-geplagte, die an entzündeten, juckenden Augen und einer laufenden Nase gleichzeitig leiden, ist die Kombination aus Augentropfen und Nasenspray geeignet. Bei allergischen Beschwerden auf der Haut (z. B. Rötungen oder Pusteln) können bestimmte Gele oder Cremes lokal aufgetragen werden und so die Symptome lindern.

## Medikamente zum Einnehmen

In erster Linie für die allergischen Beschwerden verantwortlich ist der Botenstoff Histamin. Um wirken zu können, muss er sich zunächst an spezielle Rezeptoren auf der Zelloberfläche binden. Antihistaminika, das sind Gegenspieler des Histamins, blockieren diese Rezeptoren und verhindern dadurch, dass das Histamin seine Wirkung entfalten kann. Sie eignen sich zur Behandlung akuter Beschwerden, lassen sich also in dem Moment einsetzen, in dem Beschwerden vorhanden sind.

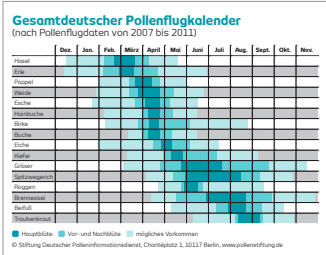
Die Wirkung von Antihistaminika



Antihistaminika gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: als Tabletten, als Saft und als Tropfen. Die Einnahme von früher eingesetzten Antihistaminika war oft mit einer stark ermüdenden Wirkung verbunden. Moderne Substanzen haben diese Wirkung nicht oder nur sehr abgeschwächt. Antihistaminika zum Einnehmen eignen sich vor allem bei allergischer Rhinitis und allen allergischen Hauterscheinungen, die mit Juckreiz verbunden sind. Sie lassen sich gut mit lokal anzuwendenden antiallergisch wirksamen Arzneimitteln kombinieren.

# Servicematerialien – Einfach bestellen

## Pollenflugkalender



Die Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst hat eine neue Auswertung aller Pollenflugdaten der Messstellen aus den Jahren 2007 bis 2011 vorgenommen. Sie zeigt

für Deutschland erneut geänderte Prognosen in der Pollenbelastung.

Im Vergleich zu dem letzten Pollenflugkalender, der die Daten des Pollenflugs der Jahre 2000 bis 2007 auswertete, zeigen die neuen Kalender erneute Verschiebungen im Beginn und Ende der Flugzeiten der einzelnen Pollen. Mehrere Pollenarten beginnen früher zu fliegen, so z. B. die Pollen von Esche, Birke, Gräsern und Beifuß. Gräser- und Beifußpollen fliegen auch länger, ebenso wie die Pollen der Brennnessel.

## Allergie-Pass

**Allergie-Pass**

Inhaber \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

geb. am \_\_\_\_\_ Blutgruppe \_\_\_\_\_ Krankenkasse \_\_\_\_\_

**14**  
PHARMA  
A Sandoz Brand

In dem Allergie-Pass können bekannte und vom Arzt getestete Allergien sowie Produkte, in denen die allergieauslösenden Substanzen enthalten sind, Daten zur Diagnose-sicherung und Notfallmedikation eingetragen werden. So haben Sie eine umfassende Übersicht, die Sie dank des handlichen Formats immer bei sich

tragen können. In Notfällen und bei Arztbesuchen stellt dieser Allergie-Pass eine sehr hilfreiche und wichtige Information dar.

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Allergie-Pass und den Pollenflugkalender per Fax unter 089 6138825-25 oder im Internet unter [www.lapharma.de](http://www.lapharma.de)

1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0  
Fax: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Stand: Juni 2019

**Einfach verstehen.**