

## WAS STECKT HINTER MEINER ALLERGIE?

Eine Kräuterpollen-Allergie wird umgangssprachlich häufig als Heuschnupfen bezeichnet. Bei einer Allergie handelt es sich um eine übermäßige Abwehrreaktion Ihres Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe wie z. B. Kräuterpollen.

Egal, ob jung oder alt: Die Beschwerden der meisten Kräuterpollen-Allergiker sind sich ähnlich – und sie sind chronisch.

## WELCHE SYMPTOME TRETEN BEI HEUSCHNUPFEN AUF?

Das Einatmen der Pflanzenpollen kann Abwehrreaktionen Ihres Immunsystems auslösen, die sich in den typischen Heuschnupfen-Symptomen äußern: Niesattacken, Fließschnupfen und juckenden Augen. Manchmal tritt bei entsprechend hoher Pollenbelastung auch eine Bindehautentzündung auf. Viele Pollenallergiker beschreiben zudem ein charakteristisches „Kribbeln“ in der Nase oder in den Augen.

## WARUM IST ES WICHTIG, MEINE ALLERGIE ZU BEHANDELN?

Wird Ihre Allergie nicht oder nur unzureichend behandelt, können sich die Beschwerden im Laufe der Jahre verschlimmern. Es kann zu erheblichen Einschränkungen Ihrer Lebensqualität kommen, da unzureichend behandelte Allergien Abgeschlagenheit, Konzentrationsmangel oder Schlafstörungen verursachen können. Zudem ist es möglich, dass neue, zusätzliche Allergien gegen andere Allergene entstehen. Nicht selten breiten sich die Symptome der oberen Atemwege in die unteren Atemwege aus, sodass ein allergisches Asthma entsteht. Jeder zweite Allergiker ist von dem sogenannten Etagenwechsel betroffen, wie Experten diesen Krankheitsverlauf nennen. Um derartige Folgen zu verhindern, ist es wichtig, dass Sie Ihrer Allergie frühzeitig den Kampf ansagen.

Patienten-Information

klarify

### HILFREICHE INFORMATIONEN UND APPS

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

Jetzt  
downloaden

- Für Ihre persönlichen Allergiewerte erhalten Sie aktuelle, 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.



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

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-4295-D Art.-Nr. 1037363 Stand: Mai 2021

Patienten-Information

# KRÄUTERPOLLEN

Tipps und Hinweise für Allergiker



LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN,  
LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

bei Ihnen wurde eine Allergie gegen Kräuterpollen festgestellt oder der Verdacht geäußert, dass es möglicherweise so ist. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, einen Überblick rund um das Thema Kräuterpollen-Allergie zu gewinnen, erste Fragen zu beantworten und Behandlungsmöglichkeiten kennenzulernen.



allergiecheck.de  
Von ALK - Allergy solutions for life

## WIE KANN ICH MEINE ALLERGIE BEKÄMPFEN?

Eine Möglichkeit, Ihre Allergie zu bekämpfen und die Beschwerden zu lindern, ist die Meidung der Allergieauslöser. Es ist allerdings recht schwierig, Krüppelpollen aus dem Weg zu gehen, da sie winzig klein, kaum sichtbar sind und sich über die Luft verbreiten. Eine völlige Kontaktvermeidung ist kaum möglich.

Zur kurzfristigen Behandlung allergiebedingter Beschwerden steht Ihnen in Apotheken eine ganze Reihe verschiedener Medikamente zur Verfügung. Diese Medikamente wirken jedoch nicht gegen die Ursache, sondern bekämpfen nur die Symptome Ihrer Allergie.

Die Allergie-Immuntherapie hingegen behandelt gezielt die Ursache Ihrer Allergie und hat das Ziel, die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf Krüppelpollen zu normalisieren. Diese Therapie gibt Ihnen somit die Chance, Ihre Allergie für immer oder zumindest für einen langen Zeitraum zu verbessern oder gar zu beseitigen und Folgeerkrankungen zu verhindern.

## VERGLEICH ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE UND SYMPTOMATIKA

	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

## WAS MACHT DIE ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE MIT MEINEM IMMUNSYSTEM UND WIE WIRD SIE DURCHFÜHRT?

Oberstes Ziel einer Allergie-Immuntherapie ist die dauerhafte Besserung Ihrer Beschwerden. Dies geschieht, indem die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf Krüppelpollen-Allergene normalisiert wird. Durch die regelmäßige Gabe dieser Allergene gewöhnt sich Ihr Immunsystem an die vermeintlich gefährlichen Stoffe und stellt seine Abwehr ein.

Eine Allergie-Immuntherapie dauert in der Regel 3 Jahre. Es ist wichtig, über den gesamten Therapiezeitraum am Ball zu bleiben und die Therapie nicht vorzeitig abzubrechen, damit sich Ihr Immunsystem langfristig und nachhaltig an die Allergene gewöhnt.

## FÜR DIE DURCHFÜHRUNG DER ALLERGIE-IMMUNTHERAPIE STEHEN VERSCHIEDENE ANWENDUNGSFORMEN ZUR VERFÜGUNG

### 1. SUBLINGUALE IMMUNTHERAPIE

Die sublinguale Immuntherapie steht in zwei Formen zur Verfügung.

#### 1.1 TABLETTEN-IMMUNTHERAPIE

Die modernste Behandlungsform, um Ihre Allergie an der Ursache zu packen, ist die Tabletten-Immuntherapie. Die Anwendung ist gleichermaßen einfach wie komfortabel: Nach der Ersteinahme in der Praxis können Sie die Therapie mit einer Tablette täglich einfach von zu Hause oder unterwegs aus fortführen.

#### 1.2 TROPFEN-IMMUNTHERAPIE

Bei der Tropfen-Immuntherapie werden Tropfen sublingual verabreicht, d.h. unter die Zunge gegeben. Diese Therapie führen Sie ebenso wie die Tabletten-Therapie maßgeblich zu Hause durch.

### 2. SPRITZEN-IMMUNTHERAPIE

Bei der subkutanen Immuntherapie (SCIT), wie die Hyposensibilisierung mittels Spritze genannt wird, wird Ihnen nach einer Anfangsphase mit wöchentlichen Terminen alle 4-8 Wochen von Ihrem Arzt eine Spritze verabreicht.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Form der Allergie-Immuntherapie am besten in Ihren Alltag passt.

## PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE IM UMGANG MIT EINER KRÄUTERPOLLEN-ALLERGIE

- Informieren Sie sich anhand des Allergenkalenders, wann Krüppelpollen am stärksten in der Luft vorhanden sind
- Schränken Sie Outdoor-Aktivitäten während der „Hochsaison“ ein
- Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung: Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete.
- Die Pollenbelastung ist in ländlichen Gebieten in den frühen Morgenstunden am höchsten. Halten Sie daher Ihre Fenster in dieser Zeit geschlossen. Die beste Zeit zum Lüften ist abends.
- Im Stadtgebiet ist es genau andersherum. Hier lüften Sie am besten in den Morgenstunden.
- Pollenkörner haften an Ihrer Kleidung. Entkleiden Sie sich daher idealerweise nicht in Ihrem Schlafzimmer und trocknen Sie Ihre Wäsche am besten nicht im Freien.
- Waschen Sie am besten abends Ihr Haar oder bürsten Sie es gründlich im Badezimmer aus. So vermeiden Sie das Einatmen der Allergene während der Nacht.
- Wischen Sie die Pollen regelmäßig mit einem feuchten Tuch von Ihren Möbeln ab.
- Sollten Sie rauchen, ist jetzt der ideale Zeitpunkt zum Aufhören, denn die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf Ihre Schleimhäute.

## VORSICHT BEI BESTIMMTEN NAHRUNGSMITTELN

Manche Nahrungsmittel enthalten Substanzen, die mit den Allergieauslösern von Krüppelpollen so eng verwandt sind, dass das Immunsystem diese Allergieauslöser nur sehr

schwer auseinanderhalten kann und pauschal reagiert. Dazu zählen die folgenden Nahrungsmittel:

- Sellerie
- Paprika
- Karotte
- Mango
- Weintraube
- Litschi
- Pistazie
- Sonnenblumenkerne
- Kamille

Zudem kann es beim Genuss von einigen Gewürzen zu Reaktionen kommen:

- Anis
- Knoblauch
- Fenchel
- Pfeffer
- Kümmel
- Koriander
- Curry
- Muskat
- Zimt
- Ingwer

Treten bei Ihnen Juckreiz, Schnupfen, Schwellungen im Mund, Atemnot oder Magen-Darm-Beschwerden im Zusammenhang mit diesen Nahrungsmitteln auf, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt darüber!

Unterschätzen Sie Ihren Heuschnupfen nicht! Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die Ihre Lebensqualität deutlich einschränken kann. Lassen Sie es daher gar nicht erst soweit kommen und packen Sie die Ursache Ihrer Allergie an der Wurzel, indem Sie mit einer Allergie-Immuntherapie beginnen.

ALLERGENE	JAN.	FEB.	MÄR.	APR.	MAI	JUN.	JUL.	AUG.	SEP.	OKT.	NOV.	DEZ.
<b>Wegerich</b>				■			■					
<b>Brennnessel</b>				■		■				■		
<b>Gänsefuß</b>					■			■				
<b>Beifuß</b>					■		■					
<b>Ambrosia</b>						■		■				

LEGENDE DER TABELLE:

■ Sporadische Belastung

■ Mäßige Belastung

■ Starke Belastung

