

## DIE SPEZIFISCHE IMMUNTHERAPIE

Die spezifische Immuntherapie ist eine Art Allergie-Impfung. Sie hat das Ziel, die Überempfindlichkeit Ihres Körpers auf bestimmte Allergene zu normalisieren. Bei der Therapie wird Ihr Körper während eines längeren Zeitraumes regelmäßig mit "Ihrem" Allergieauslöser konfrontiert. Das Allergen wird hierbei in kleinen Mengen unter die Haut des Oberarms gespritzt oder als Tropfen oder Tablette unter die Zunge gegeben. Der Körper gewöhnt sich an die Substanzen und wird unempfindlich gegen sie.

### Vorsicht bei bestimmten Nahrungsmitteln

Glücklicherweise vertragen Sie in aller Regel bei einer Gräser- oder Getreidepollenallergie den Verzehr von Getreide wie Brot oder Mehl. Nur selten kommt es zu Unverträglichkeitsreaktionen beim Verzehr folgender Nahrungsmittel:

- nicht verbackenes Mehl
- Kleie
- Tomaten
- Hülsenfrüchte



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

## ALLERGENKALENDER

Dieser Allergenkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit allergieauslösenden Pollen am größten ist.

ALLERGENE	DEZ.	JAN.	FEBR.	MÄRZ	APR.	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.
Gräser				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Roggen					■	■	■	■	■	■		

● Sporadische Belastung ● Mäßige Belastung ● Starke Belastung

Ein Heuschnupfen ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Die **spezifische Immuntherapie** bietet Ihnen die Möglichkeit einer raschen und lang anhaltenden Besserung Ihrer Beschwerden. Sie ist die einzige Behandlungsmethode, die **gegen die Ursache der Allergie** gerichtet ist.

**Informationen rund um das komplexe Thema Allergien** können Sie schon vor dem Arztbesuch einholen unter [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de).



## GRÄSER- UND GETREIDEPOLLEN

Tipps und Hinweise für Allergiker

U-3732-D Art.-Nr. 1037357 Stand der Information: Oktober 2017

UNTERSTÜTZT VON:  
ALK-Abelló Arzneimittel GmbH  
Griegstraße 75/Haus 25  
22763 Hamburg



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Ihre Pollenallergie (der Heuschnupfen) wird durch den Blütenstaub von **Gräsern und Getreiden** ausgelöst. Allein eine einzige Roggenpflanze setzt zur Blütezeit ca. 4 Millionen Pollenkörner frei! Sie werden durch den Wind leicht 100 km weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen. Bei manchen Allergien reichen bereits 5 Pollenkörner, um eine Überempfindlichkeitsreaktion zu erzeugen.

### Pollenallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Nach dem Einatmen der Pollenkörner kann es zu heftigen Abwehrreaktionen kommen, die der Patient als gerötete Augen, Fließschnupfen und Niesattacken wahrnimmt. Im Laufe der Zeit können weitere Allergien gegen andere Substanzen hinzukommen. Zusätzlich besteht das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln – Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Die rechtzeitige Behandlung Ihrer Allergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

### Die Allergie bekämpfen

Es ist schwierig, den Gräser- und Getreidepollen aus dem Weg zu gehen. Akute Beschwerden können mit antiallergischen Medikamenten gelindert werden. Mit einer spezifischen Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, können Sie **die Ursache der Allergie bekämpfen**.

## PRAKTISCHE TIPPS UND HINWEISE



Keine Straßenkleidung  
im Schlafraum



Keine Haustiere  
halten



Haare abends  
waschen

- Informieren Sie sich anhand des Allergenkalenders und über die Polleninformationsdienste, wann "Ihre" Pollen am stärksten in der Luft vorhanden sind (siehe Allergenkalender auf der Rückseite).
- Die Pollenbelastung ist in ländlichen Gebieten in den frühen Morgenstunden am höchsten. Hier sollten daher die Fenster in dieser Zeit geschlossen bleiben. **Die beste Zeit zum Lüften ist im ländlichen Gebiet abends.** Im Stadtgebiet tritt die Hauptbelastung in den Abendstunden auf. Die Morgenstunden sind deshalb in der Stadt die beste Zeit zum Lüften.
- Schränken Sie Spaziergänge während der Pollenflugzeit ein.
- **Unterlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens** – hierbei können große Pollenmengen aufgewirbelt werden.
- Pollenkörner haften gut an Ihrer Kleidung – **entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer** und trocknen Sie Ihre Wäsche aus diesem Grund auch nicht im Freien.



- **Waschen Sie 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 Lappen von den Möbeln.
- Viele Automobilhersteller bieten heute spezielle Pollenfilter für die Lüftung an.
- Entgehen Sie den Pollen **während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung**. Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete mit Wind von der See.
- **Geben Sie das Rauchen auf** - die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.
- Sofern Sie noch **kein Haustier besitzen**, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch gegen Tierhaare eine Allergie entwickeln.



Roggen



Wiesenschnegras  
(Phleum pratense)



Mehr Tipps und Hinweise für Allergiker  
finden Sie auf [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de)