



# Allergien

Informationen für Betroffene  
und Interessierte



## Inhalt

Was ist eine Allergie? . . . . .	4
Der Heuschnupfen (allergische Rhinitis) . . . . .	5
Das allergische Asthma . . . . .	7
Allergische Hauterkrankungen . . . . .	8
Andere allergische Erkrankungen . . . . .	10
Die medikamentöse Therapie mit Antihistaminika . . . . .	15
Hilfreiche Adressen für Allergiker . . . . .	17
Pollenflugkalender . . . . .	19

## Liebe Patientin, lieber Patient!

Allergien befinden sich weltweit auf dem Vormarsch. In Deutschland ist bereits jeder Vierte mehr oder weniger stark von einer Allergie betroffen. Bei Kindern unter 11 Jahren ist es sogar bereits jeder Dritte!

Die Gründe für diesen massiven Anstieg sind weitgehend ungeklärt. Als Ursachen werden beispielsweise eine Schwächung des Immunsystems durch Umweltgifte, Schadstoffe und immer neue chemische Substanzen diskutiert.

Da man diesen Umweltbedingungen aber kaum aus dem Weg gehen kann, können nur die Symptome der Allergie behandelt werden. Diese Broschüre soll Ihnen Fragen beantworten, die Sie in Zusammenhang mit der Behandlung einer allergischen Erkrankung haben.

## Was ist eine Allergie?

### **Kurz gesagt:**

Eine Allergie ist eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers.

Das körpereigene Abwehrsystem, Immunsystem genannt, schützt uns vor körperfremden Stoffen, Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Das Immunsystem ist über verschiedene Mechanismen in der Lage, körperfremde Stoffe als gefährlich zu erkennen. Diese werden als Antigene – im Zusammenhang mit einer Allergie als Allergene – bezeichnet.

Bestimmte Blutzellen bilden nach dem Kontakt mit solch einem Antigen sogenannte Antikörper. Diese Eiweiße passen nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip spezifisch zu dem Antigen und ermöglichen dessen gezielte Bindung und anschließende Zerstörung.

Nach der ersten Reaktion mit dem Antigen „merkt“ sich das Immunsystem den Kontakt und kann bei einem späteren, erneuten Kontakt sofort spezifische Antikörper ausschütten.

Bei einer Allergie kommt es zu einer Störung dieser natürlichen Abläufe.

Zum einen ist es möglich, dass das Immunsystem nicht immer gefährliche von ungefährlichen Stoffen unterscheiden kann.

Zum anderen werden zu viele Antikörper gebildet. Das signalisiert dem Körper, bestimmte Botenstoffe wie zum Beispiel Histamin auszuschütten, die dann die typischen Symptome einer Allergie hervorrufen. Die übermäßig gebildeten Antikörper sensibilisieren

den Körper gegen das Antigen. Bereits kleine Mengen können beim nächsten Kontakt zu heftigen Reaktionen wie Niesanfällen, Hautausschlägen oder Übelkeit führen.

Neurodermitis (atopisches Ekzem), allergisches Asthma und allergische Rhinitis (Heuschnupfen) werden unter der Bezeichnung atopischer Formenkreis oder Atopie zusammengefasst. Diese Krankheiten können entweder allein, nacheinander oder auch gleichzeitig auftreten und entwickeln sich besonders dann, wenn eine erbliche Vorbelastung dazu besteht.

## Der Heuschnupfen

(allergische Rhinitis)

Vom Frühjahr bis zum Spätsommer – wenn Bäume, Gräser, Sträucher, Büsche, Kräuter oder Getreide blühen – befinden sich die Pollen mit ihren allergieauslösenden Eiweißstoffen in der Luft.

Jeder Betroffene weiß, was dann passiert: Die Nase beginnt zu kribbeln, es kommt zu regelrechten Niesattacken, die Augen jucken, schwellen an und röten sich – man fühlt sich insgesamt abgeschlagen.



Da schon kleinste Mengen ausreichen, um die allergische Reaktion auszulösen, ist es unmöglich, „unbeschadet“ durch diese Zeit zu kommen.

Aber neben der medikamentösen Therapie gibt es einige nützliche Tipps:

- in der Blütezeit Wiesen und Felder möglichst meiden;
- Fenster im Auto und zu Hause (vor allem nachts) geschlossen halten;
- durch abendliches Haare waschen und Duschen die Pollen entfernen, die sich tagsüber festgesetzt haben;
- möglichst in der „Heuschnupfen-Hochsaison“ Urlaub am Meer oder im Hochgebirge verbringen.



## Das allergische Asthma

Die Auslöser für das allergische Asthma sind oft mit denen des Heuschnupfens identisch. Leider ist es auch häufig so, dass ein unbehandelter Heuschnupfen sich zum Asthma weiter entwickeln kann. Man spricht dann von „Etagenwechsel“: die allergische Erkrankung hat sich von den oberen auf die unteren Luftwege ausgeweitet.

Das Hauptsymptom des Asthmas ist eine plötzlich einsetzende Atembeklemmung, die manchmal über Stunden hinweg andauern kann, oft auch nachts oder bei körperlicher Anstrengung.

Wenn die eingeatmeten Allergene in die Lunge gelangen, verkrampft sich die Muskulatur der Bronchien, die Schleimhäute schwellen durch Flüssigkeitsstau an, und die Drüsen der Bronchien sondern vermehrt Sekret ab.

Die typischen Pfeifgeräusche beim Ausatmen, Hustenreiz und Hustenanfälle sind die Folge.

## Allergische Hauterkrankungen

### **Nesselsucht (Urtikaria)**

Bei der Nesselsucht, die überall am Körper auftreten kann, kommt es zu einer akuten Rötung der Haut mit Quaddeln und meist starkem Juckreiz - ähnlich wie nach Kontakt mit Brennesseln.

Typisch ist, dass die Quaddeln nach einiger Zeit verschwinden und an anderer Stelle wieder auftauchen.

Die Nesselsucht kann sowohl durch innere (z. B. Nahrungsmittel) als auch durch äußere Faktoren (z.B. Sonne, Insektenstiche oder Kälte) ausgelöst werden. Leider ist der auslösende Faktor oft nicht ohne weiteres definierbar. Kann die Ursache nicht ausgeschaltet werden, geht die akute möglicherweise in eine chronische Nesselsucht über.

### **Neurodermitis**

Die Neigung, an Neurodermitis zu erkranken, ist angeboren und tritt sehr häufig gemeinsam mit den anderen Erkrankungen des atopischen Formenkreises (allergischer Schnupfen und/oder allergisches Asthma) auf.

Bereits im Säuglingsalter zeigt sich die Neurodermitis hauptsächlich an Gesicht und Armen und wird als Milchschorf bezeichnet. Mit zunehmendem Alter sind vor allem Ellenbeugen und Kniekehlen, aber auch Hand- und Kniegelenke betroffen. Die Haut ist extrem trocken, rötet und schuppt sich. Bei einem akuten Schub entwickeln sich zahlreiche

Bläschen und Papeln. Das quälendste Symptom ist der starke Juckreiz, weshalb sich besonders Kinder oft blutig kratzen.

Ein Neurodermitisschub kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden: Infektionen und Austrocknung der Haut, falsche Körperpflege, psychische Probleme oder Nahrungsmittelallergien.

Einige nützliche Tipps:

- nicht zu häufig und zu lange duschen;
- nach dem Baden oder Duschen sorgfältig mit rückfettenden Cremes oder Hautölen einreiben – besonders hilfreich sind hier auch harnstoffhaltige Hautpflegemittel;
- Wolle oder Wollstoffe nicht auf der Haut tragen, um zusätzlichen Juckreiz zu vermeiden;
- Kleidung sollte nicht zu eng sein oder zu sehr an der Haut anliegen.



## Andere allergische Erkrankungen

### Allergisches Kontaktekzem

Allergische Kontaktekzeme können entstehen, wenn die Haut längere Zeit Kontakt mit bestimmten Stoffen hat, die sie nicht „verträgt“. Die Symptome bleiben auf die Hautstelle beschränkt, an der der Kontakt stattfindet. Die Haut juckt, rötet und entzündet sich.

Die beste Vorbeugung dagegen ist, im Alltag gut zu beobachten, von welchen Stoffen das Ekzem ausgelöst wird und diese Stoffe möglichst zu meiden.

### Hausstaubmilben-Allergie

Hausstaubmilben sind in nahezu jedem Haushalt vorhanden. Es sind winzige Parasiten, die mit bloßem Auge nicht zu erkennen sind und sich bevorzugt in warmer, feuchter Umgebung vermehren. Der Kot, den diese Milben absondern, führt bei den Betroffenen zu ähnlichen Symptomen wie der Heuschnupfen – mit dem Unterschied, dass die Krankheit nicht auf die Sommermonate beschränkt ist, sondern das das ganze Jahr über akut bleibt.

Einige hilfreiche Tipps:

- lüften Sie die Wohnräume gut, um die Luftfeuchtigkeit zu reduzieren;
- verzichten Sie weitgehend auf Vorhänge, Teppiche und Stoffmöbel, da diese der bevorzugte Aufenthaltsort der Milben sind;
- wischen Sie mit einem feuchtem Tuch Staub;

- legen Sie die Kuscheltiere der Kinder gelegentlich über Nacht in den Kühlschrank – tiefe Temperaturen machen den Milben den Garaus;
- wechseln Sie die Bettwäsche jede Woche;
- waschen Sie, wenn möglich, alle Textilien bei mindestens 60° C.

## Allergie gegen Tiere

Allergien gegen Haustiere sind leider sehr häufig und können eine bestehende allergische Erkrankung sogar noch verschlimmern.

Nicht - wie früher angenommen – die Haare des Tieres sind die Ursache, sondern Kot-, Urin- und



Speichelreste, die im Fell austrocknen und zu winzigen Partikeln zerfallen. Werden diese Partikel von Allergikern eingeatmet, lösen sie die Symptome eines allergischen Schnupfens aus.

Die sinnvollste Vorbeugung ist, sich von dem Tier zu trennen und den Haushalt gründlich von den Allergenen zu sanieren. Das fällt allerdings nicht immer leicht. Auf alle Fälle sollte das Schlafzimmer jedoch völlig „Tier frei“ gehalten werden.

## Nahrungsmittelallergien

Schätzungsweise 5% der Deutschen leiden unter einer Allergie auf bestimmte Nahrungsmittel. Dies kann sich durch allergische Hauterscheinungen, plötzliche Atemnot, Übelkeit oder Durchfall nach Genuss des entsprechenden Nahrungsmittels äußern.



Beobachten Sie im Alltag genau, welche Nahrungsmittel die Allergie auslösen, und meiden Sie diese. Besonders häufig sind Allergien gegen Milch, Erdbeeren, Fisch, Hühnereier, Soja oder Erdnüsse. Häufig treten auch sogenannte Kreuzallergien auf, das heißt dass Menschen, die unter Heuschnupfen leiden, auch allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren. Personen, die zum Beispiel allergisch auf Birkenpollen sind, vertragen häufig auch Tomaten, Sellerie oder Haselnüsse nicht.

Die nachfolgende Tabelle zählt einige Beispiele für häufige Kreuzallergien auf:

Personen, die allergisch reagieren auf:	reagieren zum Teil auch allergisch auf:
Latex	Kiwi, Bananen, Avocado, Ficus-Pflanzen
Birke, Hasel und/oder Erle	rohes Kernobst (wie Äpfel und Birnen), rohes Steinobst (wie Kirschen, Pflaumen oder Pfirsiche), Sellerie, rohe Karotten, Haselnüsse
Beifußpollen	Artischocken, Arnika, Kamille, rohe Kartoffeln, rohe Tomaten, Paprika, Sellerie, Sonnenblumen, Kräuter und Gewürze wie Anis, Basilikum, Majoran, Oregano, weißer und grüner Pfeffer, Kurkuma (ist z. B. im Currypulver enthalten)
Gräser- und/oder Roggenpollen	Getreidemehle, Erbsen, Bohnen, Linsen, Erdnüsse, Soja

## Insektenstichallergien

Stiche von Bienen, Wespen oder Stechmücken können bei bestimmten Personen am Ort des Einstichs eine allergische Reaktion verursachen. Die schmerzenden, juckenden Schwellungen können über mehrere Tage bestehen bleiben.



Nur ein geringer Prozentsatz der Betroffenen reagiert extrem mit Nesselsucht, Schwellungen im Gesicht, Durchfall, Erbrechen bis hin zum Kreislaufkollaps, dem sogenannten anaphylaktischen Schock.

## Sonnenallergie



Durch erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut werden allergische Reaktionen verschiedenster Art ausgelöst. Dieses Phänomen äußert sich besonders häufig als kleine blassrote Bläschen, die quälend jucken.

Zu beachten ist außerdem, dass Zusatzstoffe von Sonnenschutzmitteln oder Hautcremes die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen und die Allergie verstärken können.

## Die medikamentöse Therapie mit Antihistaminika

Ihr Arzt/Ihre Ärztin hat Ihnen ein sogenanntes Antihistaminikum empfohlen oder verordnet. Antihistaminika sind Wirkstoffe, die den bei einer allergischen Reaktion ausgeschütteten Botenstoff Histamin hemmen, der die meisten allergietypischen Reaktionen wie Juckreiz, Schnupfen, Augenrötung, Hautausschlag oder Durchfall hervorrufen.

Antihistaminika haben sich seit Jahren bei Millionen Patienten bewährt und sind gut verträglich. Die modernen Wirkstoffe, wie zum Beispiel in **Loraderm** und **Cetiderm Tabs 10 mg**, verursachen keine Müdigkeit und sind deshalb auch für Verkehrsteilnehmer, Berufstätige und Schüler gut geeignet.

Dermapharm wünscht gute Besserung!

## **Cetiderm® Tabs 10 mg Filmtabletten**

**Wirkstoff:**  
Cetirizindihydrochlorid



### **Anwendungsgebiete:**

Zur Behandlung von Krankheitssymptomen bei allergischen Erkrankungen wie: chronischer Nesselsucht (Urtikaria) mit Beschwerden wie z.B. Juckreiz, Quaddelbildung, Rötung der Haut; Juckreiz bei Urtikaria und bei atopischer Dermatitis (Neurodermitis) mit Beschwerden wie Rötung der Haut; chronischem allergischem Schnupfen und Heuschnupfen mit Beschwerden wie z.B. Niesen, Nasenlaufen, Nasenjucken, Nasenverstopfung, Rötung bzw. Jucken der Augen sowie Tränenfluss; und als unterstützende Maßnahme bei asthmoiden Zuständen allergischer Herkunft.

**Warnhinweis:** Enthält Lactose. Stand: 02/2007

## **Loraderm®**

**Wirkstoff:**  
Loratadin



### **Anwendungsgebiete:**

Symptomatische Behandlung der allergischen Rhinitis und der chronischen idiopathischen Urticaria.

**Warnhinweis:** Enthält Lactose. Stand: 11/2008

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

## Hilfreiche Adressen für Allergiker:

### Bundesgeschäftsstelle Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Fliethstraße 114  
41061 Mönchengladbach  
Tel.: 021 61/8 1494-0  
Fax: 021 61/8 1494-30  
[www.daab.de](http://www.daab.de)  
E-Mail: [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

### Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind – Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen e.V.

Augustastr. 20  
35745 Herborn  
Tel.: 027 72/92 87-0  
Fax: 027 72/92 87-9  
[www.aak.de](http://www.aak.de)  
E-Mail: [koordination@aak.de](mailto:koordination@aak.de)

### Deutsche Atemwegsliga e.V.

Burgstraße 12  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 052 52/93 36-15  
Fax: 052 52/93 36-16  
Faxabruf: 052 52/93 36-83  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)  
E-Mail: [Atemwegsliga.Lippspringe@t-online.de](mailto:Atemwegsliga.Lippspringe@t-online.de)

### Allergie-Dokumentations- u. Informationszentrum (ADIZ)

Antoniusstr. 21  
33175 Bad Lippspringe  
Tel.: 052 52/95 45 00  
Fax: 052 52/95 40 85  
[www.adiz.de](http://www.adiz.de)  
E-Mail: [info.adiz@medizinisches-zentrum.de](mailto:info.adiz@medizinisches-zentrum.de)

## Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.

Heilsbachstr. 32  
53123 Bonn  
Tel.: 0228/36791-0  
Fax: 0228/36791-90  
www.dha-allergien.de  
E-Mail: info@dha-allergien.de

## Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

Chariteplatz 1  
10117 Berlin  
Tel.: 030/4505 18-06  
Fax: 030/4505 18-988  
E-Mail: Pollenstiftung@t-online.de

Tel.: 0900/111 5480-81: Schleswig Holstein  
-82: Hamburg  
-83: Bremen/Niedersachsen  
-84: Mecklenburg-Vorpommern  
-85: Nordrhein-Westfalen  
-86: Hessen  
-87: Berlin, Brandenburg  
-88: Sachsen-Anhalt  
-89: Thüringen  
-90: Sachsen  
-91: Saarland  
-92: Rheinland-Pfalz  
-93: Baden-Württemberg  
-94: Bayern

DeTeMedien 0,62 € / Minute

# Pollenflugkalender



	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov
Ahorn											
Akazie											
Ambrosia											
Ampfer											
Beifuß											
Birke											
Brennessel											
Buche											
Edelkastanie											
Eibe											
Eiche											
Erle											
Esche											
Fichte											
Flieder											
Gänsefuß											
Gerste											
Glattthafer											
Goldhafer											
Goldrute											
Gräser											
Hafer											
Hainbuche											
Hasel											
Heidegewächse											
Holunder											
Honiggras											
Hopfen											
Jasmin, falscher											
Kiefer											
Knäuelgras											
Liguster											
Linde											
Lolch											
Löwenzahn											
Mais											
Pappel											
Platane											
Raps											
Raygras											
Roggen											
Rohr-Glanzgras											
Roskastanie											
Rotbuche											
Ruchgras											
Sauerampfer											
Spitzwegerich											
Straußgras											
Tanne											
Ulme											
Walnuss											
Wegerich											
Weide											
Weizen											
Wiesenfuchsschwanz											
Wiesenkammgras											
Wiesenlieschgras											
Wiesenrispengras											
Wiesenschwingel											



## **Dermapharm – Umweltschutz**

Hauterkrankungen und Umwelt stehen in einem engen Zusammenhang. Gerade in der heutigen Zeit wird dies immer mehr erkennbar.

**Dermapharm** sieht es als ihre Verpflichtung an, einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten und produziert ihre Arzneimittel und Kosmetika umweltgerecht auf technisch hochmodernen Anlagen. Dabei werden soweit wie möglich umweltfreundliche Materialien, wie z.B. Braunglas anstelle von PVC, eingesetzt.

Grundsätzlich wird im gesamten Unternehmen Papier mit einem möglichst hohen Anteil an Altpapier und Recyclingfasern für Verpackungen, Faltschachteln, Beipackzettel, Geschäftspapier etc. verwendet. Werbemittel sollen prinzipiell einen praktischen Nutzen haben.

**Dermapharm** wird diese Praxis weiter ausbauen in der Hoffnung, Anstöße geben zu können für einen vernünftigen Umgang mit unseren Ressourcen – unserer Umwelt zuliebe.

**Dermapharm AG**  
Kompetenz hautnah



Lil-Dagover-Ring 7  
82031 Grünwald

Telefon: 089/64186-0

Telefax: 089/64186-130

E-Mail: [service@dermapharm.de](mailto:service@dermapharm.de)

Internet: [www.dermapharm.de](http://www.dermapharm.de)

