

Gute Nachrichten für Allergiker

Patientenratgeber Allergie



Mit Hexal den **Frühling** und
Sommer genießen!

www.allergie.hexal.de



Inhalt

- 3 Allergie, **die Volkskrankheit Nr. 1**
- 4 **Was ist eine Allergie** und wie kommt es dazu?
- 6 Achtung, **Kreuzallergie!**
- 7 Allergie-**Selbsttest**
- 8 Hexal – **Medikamente gegen die Allergie**
- 14 Tipps, die **Heuschnupfen-Allergikern** das Leben leichter machen
- 16 Tipps, die **Hausstaub-Allergikern** das Leben leichter machen
- 18 Unterschätzen Sie nicht **Ihre Allergie**
- 19 **Hyposensibilisierung**, ein Weg aus der Allergie?
- 20 **Gewusst wo, gewusst wie**
- 22 **Pollenflugkalender**
- 24 **Pollenflug-Apps**



Allergie, die Volkskrankheit Nr. 1

Mittlerweile leidet in Deutschland jeder Dritte an einer Allergie. Diese Erkrankung kann je nach Ausprägung das Leben mehr oder weniger stark belasten und den Alltag zur Qual werden lassen.

Allein mit Heuschnupfen plagen sich während der Pollenflugzeit Millionen Menschen herum. Die Augen sind gerötet und jucken, die Nase ist verstopft oder läuft – da tröstet es auch nicht, dass es vielen so geht.

Die Hausstaub-Allergie gehört mit ca. 8 Millionen Betroffenen zu der zweithäufigsten Allergieform. Auslöser der Hausstaub-Allergie sind Milben bzw. deren Kot. 10 % der Bevölkerung sind von dieser Allergie betroffen und leiden an den typischen Beschwerden. Da wir den allergieauslösenden Stoff vor allem nachts einatmen, treten die Beschwerden in erster Linie nachts und morgens auf.

Was ist eine Allergie und wie kommt es dazu?

Eine Allergie ist eine Überreaktion des körpereigenen Abwehrsystems auf „normale“, eher harmlose Substanzen wie Pollen, Tierhaare und Nahrungsmittel. Warum unser Immunsystem so heftig auf diese Stoffe (Allergene genannt) reagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt.

Die allergische Überreaktion

Im Verlauf des ersten Kontaktes mit dem Allergen geschieht bis auf die Produktion von Antikörpern durch unseren Organismus noch nichts. Doch das ist eine normale Reaktion unseres Körpers auf jeden für ihn fremden Stoff.

Beim zweiten Kontakt jedoch rollt eine übertriebene Verteidigungswelle an: Durch den erneuten Kontakt mit einem Allergen werden körpereigene Substanzen freigesetzt, die dann die allergische Reaktion richtig in Gang setzen.

Die typischen Beschwerden

Juckreiz, Niesreiz, laufende oder verstopfte Nase, brennende und/oder tränende Augen, Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden und schwere allergische Reaktionen (Kreislaufzusammenbruch, Herzstillstand). Je nachdem, wie übertrieben die Antwort des Immunsystems auf das Allergen ist, reichen die Beschwerden von lästig bis lebensbedrohlich.



Allergie-Auslöser

Pollen

Besonders häufige Allergie-Auslöser sind Birken-, Erlen-, Hasel- und Gräserpollen. Die verschiedenen Pollenarten fliegen jeweils zu bestimmten Jahreszeiten. Wann genau die Pflanzen blühen, hängt natürlich vom Wetter der jeweiligen Jahreszeit ab. Schon eine einzige Pflanze produziert Millionen von Pollen. Je höher die Pollenkonzentration, desto stärker die Beschwerden.

Tierhaare

Auch wenn oft von „Tierhaarallergenen“ die Rede ist, kommen Allergene tierischen Ursprungs nicht nur im Fell, sondern auch in den Epithelien (Hautschuppen), im Speichel, Serum oder Urin der Tiere vor.

Hausstaubmilben

Auslöser der Allergie ist eine Überempfindlichkeit auf bestimmte Eiweiße des Kots der Hausstaubmilbe. Die mikroskopisch kleinen Spinnentiere leben millionenfach im Bettzeug und in Matratzen, aber auch in Staubfängern wie Vorhängen, Teppichen, Polstermöbeln, offenen Regalen und Kuscheltieren. Im Gegensatz zu saisonalen Allergie-Auslösern wie Pollen reizen Hausstaubmilben das ganze Jahr.

Weitere Allergie-Auslöser

Schimmelpilze, bestimmte Nahrungsmittel, Insektenstiche und Arzneimittel.

Achtung, Kreuzallergie!

Kribbeln die Lippen und der Gaumen, kommt es zum Anschwellen der Mundschleimhaut? Dann könnte es sich um eine allergische Reaktion auf bestimmte Lebensmittel handeln. Denn 60% der Pollenallergiker reagieren auch auf bestimmte Lebensmittel allergisch, es kommt zu sogenannten **Kreuzallergien**.

Die Ursache für Kreuzallergien: Bestimmte Eiweißstoffe (z. B. im Apfel) ähneln Eiweißstoffen in Pollen (z. B. der Birke) so sehr, dass das sensibilisierte Immunsystem auf beide allergisch reagiert.

Typische Nahrungsmittelallergien von Pollenallergikern

Bei bestehender Allergie gegen	Mögliche Reaktion auf
Baumpollen z. B. Birke, Hasel, Erle	Früchte: Apfel, Pfirsich, Kirsche, Birne, Nektarine, Aprikose, Pflaume, Kiwi Nüsse: Haselnuss, Walnuss, Paranuss, Mandeln Gemüse: Sellerie, Karotten, Kartoffeln Gewürze: z. B. Anis, Curry
Kräuterpollen z. B. Beifuß, Gänsefuß	Sellerie, Karotten, Gewürze, Sonnenblumensamen, Honig
Gräser	Melone, Wassermelone, Orange, Tomate, Kartoffeln, Erdnüsse, Mangold
Ambrosia	Melone, Wassermelone, Banane, Zucchini, Gurke

i

- Die allergieauslösenden Stoffe vieler Obst- und Gemüsesorten werden durch Hitze zerstört, deshalb wird z. B. Apfelkuchen vertragen.
- Während der Allergiesaison tritt die Kreuzallergie besonders stark auf, während der pollenfreien Zeit werden die Lebensmittel meist besser vertragen.

Allergie-Selbsttest

Wollen Sie wissen, ob Ihre Beschwerden möglicherweise durch eine Allergie hervorgerufen werden?

Leiden Sie unter

- Niesreiz
- Laufender Nase (klarer Schleim)
- Verstopfter Nase
- Juckenden, tränenden Augen
- Jucken am Gaumen und im Rachen
- Treten die Beschwerden zu einer bestimmten Jahreszeit oder in einer bestimmten Umgebung (draußen, im Bett) auf?

Ja	Nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie mehrere Fragen mit **JA** beantworten, haben Sie typische Beschwerden einer Allergie und ein Allergietest bei einem Arzt ist empfehlenswert.

Hexal – Medikamente gegen die Allergie

Gegen allergische Beschwerden steht mittlerweile eine ganze Reihe verschiedener Medikamente zur Verfügung. Diese greifen in den Ablaufprozess der Allergie ein, lindern so die Beschwerden oder lassen sie sogar komplett verschwinden.

Medikamente zum Einnehmen

In der Therapie allergischer Beschwerden haben sich sogenannte Antihistaminika bewährt, die akute Beschwerden schnell lindern.

Lorano® akut und **Cetirizin HEXAL®** bei Allergien sind zwei dieser bewährten, hocheffektiven Produkte. **Lorano® akut** und **Cetirizin HEXAL®** bei Allergien eignen sich besonders zur Behandlung von allergischem Schnupfen z. B. bei Heuschnupfen und Hausstauballergie und zur Behandlung von Juckreiz bei Nesselsucht.

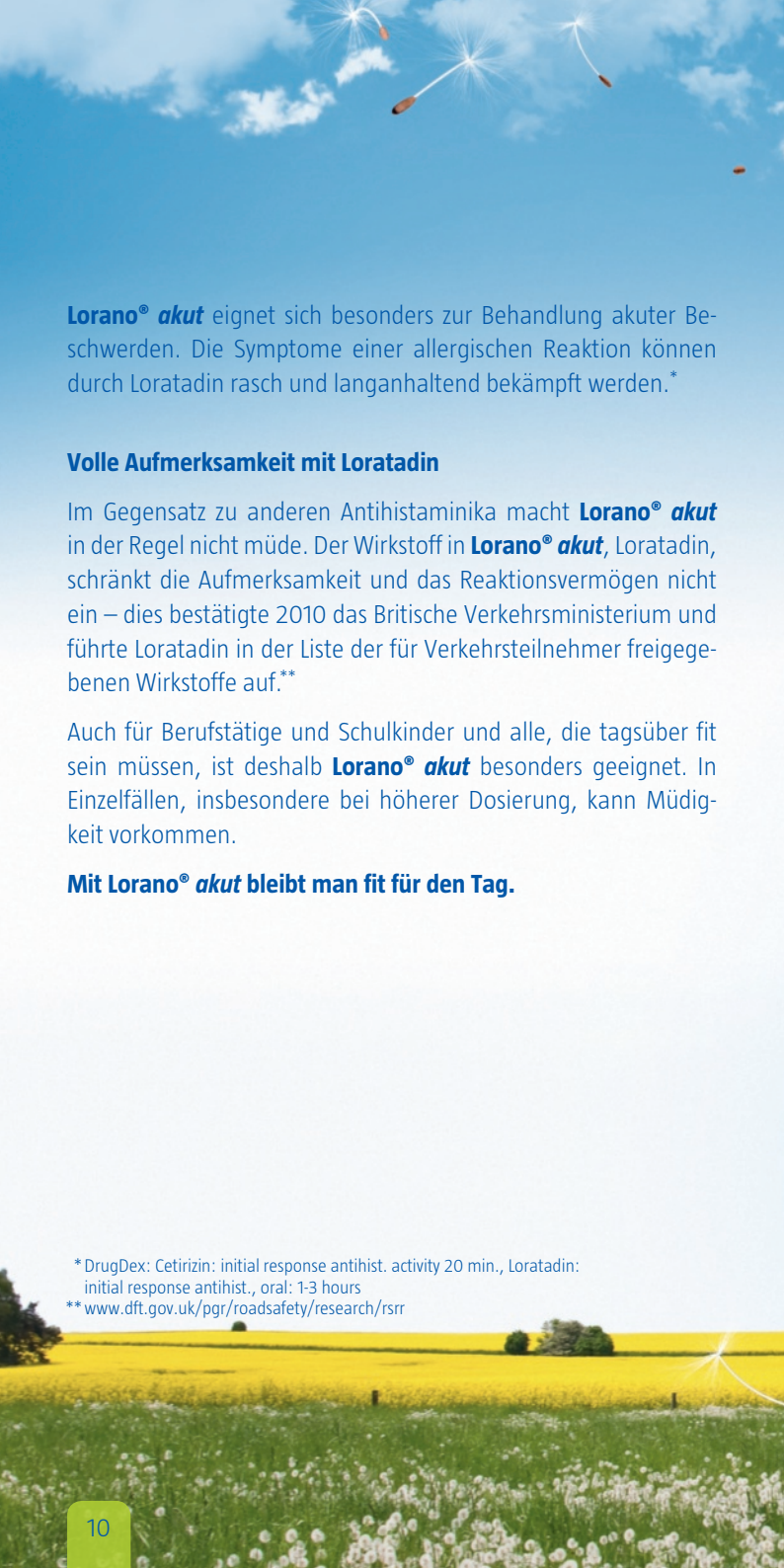
Ist in erster Linie die Haut betroffen, bevorzugen viele Ärzte und Apotheker eher den Wirkstoff in **Cetirizin HEXAL®** bei Allergien.

* Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren



- ▶ Nur 1x täglich*
- ▶ Schnelle Wirkung
- ▶ Stark auch bei Juckreiz der Haut und bei Hausstauballergie
- ▶ Saft und Tropfen für Kinder ab 2 Jahre zugelassen





Lorano® akut eignet sich besonders zur Behandlung akuter Beschwerden. Die Symptome einer allergischen Reaktion können durch Loratadin rasch und langanhaltend bekämpft werden.*

Volle Aufmerksamkeit mit Loratadin

Im Gegensatz zu anderen Antihistaminika macht **Lorano® akut** in der Regel nicht müde. Der Wirkstoff in **Lorano® akut**, Loratadin, schränkt die Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen nicht ein – dies bestätigte 2010 das Britische Verkehrsministerium und führte Loratadin in der Liste der für Verkehrsteilnehmer freigegebenen Wirkstoffe auf.**

Auch für Berufstätige und Schulkinder und alle, die tagsüber fit sein müssen, ist deshalb **Lorano® akut** besonders geeignet. In Einzelfällen, insbesondere bei höherer Dosierung, kann Müdigkeit vorkommen.

Mit Lorano® akut bleibt man fit für den Tag.

* DrugDex: Cetirizin: initial response antihist. activity 20 min., Loratadin: initial response antihist., oral: 1-3 hours

** www.dft.gov.uk/pgr/roadsafety/research/rsrr



Mit 3-fach-Wirkung:

- ▶ Stoppt den allergischen Schnupfen
- ▶ Lindert schnell den Juckreiz
- ▶ Wirkt langanhaltend abschwellend

Medikamente zur örtlichen Anwendung

Zur Vorbeugung allergischer Beschwerden im Bereich von Augen und Nase (Heuschnupfen) gibt es **CromoHEXAL®** in Form von Augentropfen und als Nasenspray. Damit **CromoHEXAL®** seine Wirkung optimal entfalten kann, ist die regelmäßige tägliche Anwendung während der Pollenflugzeit erforderlich.

i

Hinweis für Kontaktlinsenträger

Für **CromoHEXAL®** Augentropfen sollten Sie zusätzlich Folgendes beachten:

Fragen Sie bei Entzündungen, auch bei allergischer Bindehautentzündung, Ihren Augenarzt, ob Sie trotz der Beschwerden weiterhin Kontaktlinsen tragen dürfen.

Wenn der Augenarzt das Tragen von Kontaktlinsen gestattet, ist Folgendes zu beachten:

Verwenden Sie **CromoHEXAL®** Augentropfen UD ohne Konservierungsmittel. Nehmen Sie die Kontaktlinsen heraus und setzen Sie diese frühestens 15 Minuten nach dem Eintropfen wieder ein.



- ▶ Zur Vorbeugung von allergischen Beschwerden
- ▶ Wirkt direkt am Ort der allergischen Reaktion (lokale Wirkung)
- ▶ Sehr gut verträglich





Tipps, die **Heuschnupfen-Allergikern** (Pollen-Allergie) das Leben leichter machen

Pollenflug

Ein Pollenflugkalender gibt Ihnen einen ersten Überblick, wann „Ihr“ Baum oder „Ihre“ Pflanze blüht. Informationen über die Pollenflug-Situation erhalten Sie tagesaktuell und zielgenau z. B. über die Hexal-Apps (für iPhone und Android unter **www.allergie.hexal.de**, siehe auch Seite 21) mit vielen Extras. Gerne schicken wir Ihnen auch die aktuelle Pollenflug-Vorhersage auf Ihr Handy.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, sich für den kostenlosen E-Mail-Newsletter-Service anzumelden.

Aufenthalt im Freien

Halten Sie sich in der Zeit, in der „Ihre“ Pollen intensiv fliegen, möglichst wenig im Freien auf und vermeiden Sie dort vor allem anstrengende Betätigungen. Tragen Sie im Freien eine Brille oder Sonnenbrille, um die Pollen zumindest ein wenig von den Augen fernzuhalten.

Urlaub

Legen Sie Ihren Urlaub möglichst in die Zeit, in der zu Hause die meisten Pollen fliegen, und reisen Sie in allergenärmere Gebiete, z. B. auf Inseln, ans Meer oder ins Gebirge.



Autofahrt

Lassen Sie beim Autofahren die Fenster nach Möglichkeit zu. Denn mit der frischen Luft kommen auch jede Menge Pollen ins Auto. Noch besser ist es, wenn Sie einen Pollenfilter haben oder diesen einbauen können. Denken Sie daran, den Pollenfilter einmal im Jahr zu wechseln bzw. die Klimaanlage zu reinigen.

Lüften

Ihre Wohnung sollten Sie nur dann lüften, wenn die Pollenkonzentration niedrig ist. Auf dem Land sind morgens die Pollenkonzentrationen hoch, in der Stadt abends. Lüften Sie daher Ihre Wohnung in ländlichen Gebieten abends, in der Stadt morgens.

Haare waschen und Ausziehen der Straßenkleidung

Waschen Sie sich die Haare, bevor Sie zu Bett gehen. Legen Sie Ihre Straßenkleidung vor dem Schlafzimmer ab, damit im Schlafzimmer selbst die Pollenbelastung möglichst gering ist.



Tipps, die **Hausstaub-Allergikern** das Leben leichter machen

Lüften und Staubfänger meiden

Verzichten Sie vor allem im Schlafzimmer auf Staubfänger wie dicke Vorhänge, langflorige Teppiche, offene Bücherregale. Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig und halten Sie die Temperatur zwischen 14 °C und 20 °C.

Bett und Matratze

Das Bett sollte zur guten Belüftung auf Füßen stehen und keinen geschlossenen Bettkasten haben. Unter der Matratze ist ein luftdurchlässiger Latten- oder Drahtrost zu empfehlen. Oberbett, Bettdecke und Bettwäsche sollten Sie regelmäßig bei mindestens 60 °C, besser bei 95 °C waschen.

(Polster-)Möbel

Haben Sie die Möglichkeit, ziehen Sie Ledermöbel (glattes Leder) Polstermöbeln vor. Ist das nicht möglich, sollten Polstermöbel abgesaugt werden.

Kuscheltiere

Nicht nur Kinder – auch Milben lieben Kuscheltiere. Deshalb gilt auch hier, wenn möglich waschen oder absaugen. Es bringt leider nicht viel, Kuscheltiere in die Tiefkühltruhe zu legen. Die Milben überstehen diese Prozedur in einer Art Kältestarre.



Staubsauger

Ein normaler handelsüblicher Staubsauger ist vollkommen ausreichend. Sie sollten aber darauf achten, dass der Staubsauger mit einem Feinstaubfilter (z. B. HEPA 13) ausgerüstet ist bzw. sich ausrüsten lässt. Idealerweise sollte der Betroffene selbst nicht saugen und währenddessen auch nicht anwesend sein.

Urlaub

Wenn Sie in den Urlaub fahren, wählen Sie am besten ein Urlaubsgebiet über 1.200 Metern – die Höhe mögen Milben nicht.



Unterschätzen Sie nicht Ihre Allergie

Heuschnupfen und Hausstaub-Allergie spielen sich in erster Linie im Nasen-Rachen-Raum ab. Gefährlich wird es, wenn die Allergie „nach unten wandert“ – in die Lunge. Bei rund 40 % aller Patienten entwickelt sich nach 8 Jahren durch diesen „Etagenwechsel“ ein allergisches Asthma.

Ein Grund mehr, etwas gegen diese Überreaktion des Immunsystems zu tun: Allergiker, die mit Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut zu kämpfen haben, sind anfälliger für Entzündungen der Nebenhöhlen und des Mittelohrs sowie für krankhafte Veränderungen in den Nasennebenhöhlen.

i

Als erste Maßnahme: Meiden Sie den Allergie-Auslöser (Karenz). Ist dies nicht möglich, helfen antiallergische Arzneimittel (z. B. **Lorano® akut** und **Cetirizin HEXAL®**) gegen die Beschwerden. Die einzige ursächliche Behandlung ist die Hyposensibilisierung.

Hyposensibilisierung, ein Weg aus der Allergie?

Unter Hyposensibilisierung versteht man den Versuch, dem Körper die Überreaktion auf bestimmte Substanzen abzugewöhnen.

Und das geht so:

Sie bekommen regelmäßig Tabletten, Tropfen oder Injektionen des allergieauslösenden Stoffes verabreicht. Dabei beginnt man mit ganz niedrigen Konzentrationen, die im Laufe der Behandlung immer weiter ansteigen.

i

Eine Hyposensibilisierung wird empfohlen:

- zur Vorbeugung von Asthma
- bei starken Beschwerden, wenn sich der Allergie-Auslöser nicht vermeiden lässt, z. B. Insektengiftallergie

Eine Hyposensibilisierung ist auch noch im Alter möglich!

Gewusst wo, gewusst wie

Unter **www.allergie.hexal.de** finden Sie u. a. ausführliche Informationen rund um das Thema Allergie, die tagesaktuelle Pollenflug-Vorhersage sowie wichtige Tipps für Allergiker.

Weitere interessante Adressen für Allergiker

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

Fliethstr. 114, 41061 Mönchengladbach
Tel.: 02161 / 814940, Fax: 02161 / 8149430
E-Mail: info@daab.de
www.daab.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V.

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

Pollenflugvorhersage unter

www.wetteronline.de
www.wetter.de
www.wetter.com

POLLEN- ALARM!

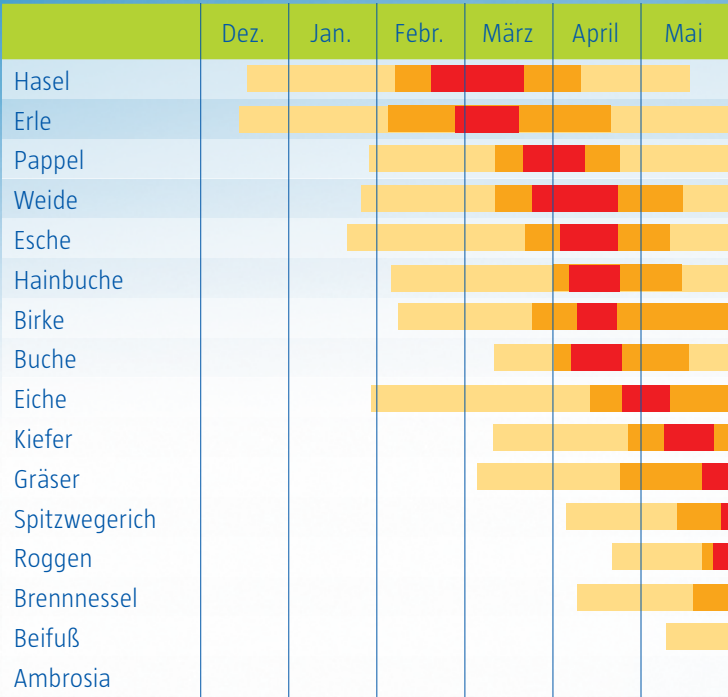
Rettung in Sicht mit
Lorano[®] akut



Mit 3-fach-Wirkung:

- ✓ **Stoppt** den allergischen Schnupfen
- ✓ Lindert **schnell** den Juckreiz
- ✓ Wirkt **langanhaltend** abschwellend

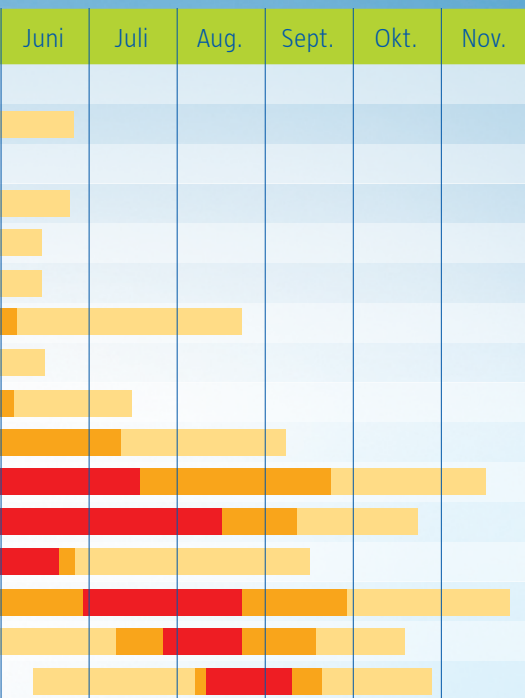
Pollenflugkalender



Cetirizin HEXAL® bei Allergien, 10 mg Filmtabletten: Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid.
Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von Nesselsucht (Urtikaria). **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51006911 **Stand:** Januar 2014

Cetirizin HEXAL® Saft bei Allergien, 1 mg/ml Lösung zum Einnehmen/- Tropfen bei Allergien, 10 mg/ml Tropfen zum Einnehmen, Lösung: Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid.
Anwendungsgebiete: Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 2 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis sowie zur Linderung von Nesselsucht (Urtikaria). **Saft:** Enthält Methyl(4-hydroxybenzoat) und Propyl(4-hydroxybenzoat). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51007080/51006905 **Stand:** Januar 2014

CromoHEXAL® Augentropfen, 20 mg/ml/- Augentropfen UD, 10 mg/0,5 ml/- Kombi, 20 mg/ml Augentropfen u. Nasenspray, Lösung: Wirkstoff: Natriumcromoglicat (Ph. Eur.). **Anwendungsgebiete:** CromoHEXAL® Augentropfen/- Augentropfen UD: Allergisch



© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, Im Prinzenpalais/Burgstraße, 33175 Bad Lippspringe



■ Hauptblüte ■ Vor- und Nachblüte ■ mögliches Vorkommen

bedingte, akute und chronische Bindehautentzündung (Konjunktivitis), z. B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingskatarrh ([Kerato-]Konjunktivitis vernalis). **CromoHEXAL® Kombi**: Zur symptomatischen Behandlung bei ganzjährigem allergischen Schnupfen (Rhinitis) oder Heuschnupfen (saisonale allergische Rhinitis) verbunden mit allergisch bedingter, akuter oder chronischer Bindehautentzündung (Konjunktivitis), z. B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingskatarrh ([Kerato-]Konjunktivitis vernalis). **CromoHEXAL® Augentropfen/- Kombi**: Enthält Benzalkoniumchlorid. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51007864/51007627 **Stand:** Juni 2014

Lorano® akut, 10 mg Tabletten: Wirkstoff: Loratadin. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Beschwerden bei allergischen Entzündungen im Inneren der Nase, z. B. Heuschnupfen und bei chronischer Nesselsucht unbekannter Ursache. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51003316 **Stand:** Februar 2012

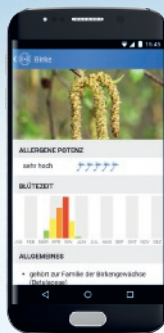
Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de

Z: DE/HEX/ALL/1212/0007(3)

Überwachen Sie den Luftraum



Hier **GRATIS** Hexal-Pollenflug-Apps herunterladen



FÜR IPHONE



FÜR ANDROID



Art.-Nr.: 49027244 Stand: 01/2016

Hexal AG

Industriestr. 25 • 83607 Holzkirchen

Fax: 08024/908-1290

E-Mail: service@hexal.com

Internet: www.hexal.de

