

Haben Sie Fragen zum Thema Allergie?

Wir beraten Sie gern:

- Belastet den Körper nicht unnötig
- Macht nicht müde
- Livocab® direkt: Anwendungen ohne zeitliche Beschränkung möglich



Livocab® direkt Augentropfen, Livocab® direkt Nasenspray, Livocab® direkt Kombi. Wirkstoff: Levocabastin (vortiegend als Levocabastinhydrochlorid). **Anwendungsgebiete:** Behandlung der Beschwerden einer allergisch ausgelösten Entzündung der Bindehaut, z. B. Heuschnupfen oder dem sogenannten Frühlingskatarrh (Augentropfen) bzw. Behandlung von Beschwerden bei allergischem Schnupfen, z. B. Heuschnupfen (Nasenspray). **Warnhinweis:** Enthält Propylenglycol und Benzalkoniumchlorid. Stand: 04/2010 **Livocab® direkt mit Beclometason 0,05 % Nasenspray. Anwendungsgebiet:** Kurzzeitbehandlung von Heuschnupfen (ärztlicherseits festgestellt). **Warnhinweis:** Enthält Benzalkoniumchlorid. Stand: 03/2010. McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Art.-Nr.: 12474

Befreiungsstoß bei Heuschnupfen- Livocab® direkt.



Allergie-Ratgeber

**Livocab®
direkt**

Allergie erklärt

Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf körperfremde Substanzen, wie z. B. Pollen, Hausstaub, Tierhaare, die an sich harmlos sind. Sie werden als **Allergene** bezeichnet. Beim ersten Kontakt lösen sie noch keine Krankheitszeichen aus, aber sie sensibilisieren den Körper. Der Körper speichert sie als „gefährliche Eindringlinge“ in seinem Immun-Gedächtnis.

Die Sensibilisierungsphase

Ohne dass wir es merken, werden im Körper spezielle Abwehrsubstanzen (sogenannte Antikörper) gegen die eingedrungenen Allergene gebildet und auf der Oberfläche von Entzündungszellen (z. B. Mastzellen) platziert. Dort „warten“ sie auf einen erneuten Kontakt mit dem Allergen. Findet dieser statt, „erinnert“ sich der Körper an die Eindringlinge und reagiert in ähnlicher Weise wie bei der Abwehr krankmachender Substanzen - mit einer Entzündung.

Viele Menschen sind betroffen

Allergien sind die häufigste chronische Krankheit in Europa.¹ Sie haben in den letzten Jahren dramatisch zugenommen. Im Schnitt ist jeder 5. Erwachsene von Heuschnupfen betroffen.²

¹ Global Allergy and Asthma European Network, 2009

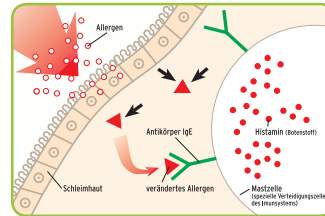
² Weißbuch Allergie in Deutschland, 2. Auflage, Urban und Vogel, München 2004

Ablauf einer allergischen Reaktion



1. Kontakt

Gräserpollen, Hausstaub oder Tierhaare gelangen über die Luft in die Bindehaut des Auges und in die Nasenschleimhaut.

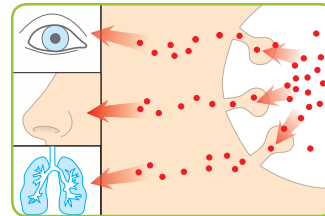


2. Abwehrreaktion

Allergene, z. B. Pollen, binden an Antikörper, die auf Mastzellen platziert sind.

3. Beschwerden

Innerhalb von Sekunden werden aus den Mastzellen Botenstoffe (u. a. Histamin) freigesetzt. Sie binden in verschiedenen Geweben an spezifische Rezeptoren und lösen darüber die typischen Anzeichen einer Allergie aus.



Unterschiedliche allergische Beschwerden

Je nachdem, auf welches Allergen der Betroffene überempfindlich reagiert, kommt es beispielsweise zu:

- Geröteten und geschwellenen Schleimhäuten in den Atemwegen, Tränenfluss, Juckreiz, Schniefen und Schnupfen (z.B. Heuschnupfen, Hausstaub- oder Tierhaarallergie)
- Geschwellenen Schleimhäuten in Mund und Rachen, Juckreiz im Gaumenbereich und Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Nahrungsmittelallergie gegenüber Nüssen, Steinobst)
- Rötung, Juckreiz und Quaddeln in der Haut (z. B. Kontaktallergie gegenüber Nickel, Duftstoffen)



Allergie oder Erkältung?

Jeder Allergiker leidet anders. Eine laufende und verstopfte Nase kommt z. B. bei den meisten Heuschnupfen-Patienten vor. Beide Krankheitszeichen können aber auch auf eine Erkältung hinweisen. Damit die Allergie erkannt wird und behandelt werden kann, ist es wichtig, eine Erkältung von einer Allergie abzugrenzen.

Tipp: Schnelle Hilfe bei Allergie

Mit einem modernen Antihistaminikum wie **LIVOCAB® direkt** können Sie die allergischen Beschwerden, wie z. B. Augenjucken und Niesreiz, innerhalb von 10 bis 15 Minuten reduzieren. **LIVOCAB® direkt** wirkt gezielt am Ort des Geschehens und ist daher besser verträglich als Tabletten.

Checkliste Allergie oder Erkältung

- Eine allergische Reaktion tritt innerhalb von wenigen Minuten (bis Stunden) nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Eine Erkältung entwickelt sich dagegen über mehrere Tage.
- Treten die Beschwerden vorwiegend zu einer bestimmten Jahreszeit oder in einer bestimmten Umgebung auf, deutet dies auf eine allergische Reaktion.
- Kommen zusätzlich zum Schnupfen Halsschmerzen, Husten, Gliederschmerzen oder Fieber hinzu, ist dies ein Anzeichen dafür, dass eine Erkältung vorliegt.

Der Arzt stellt die Diagnose

Es gibt verschiedene Tests, mit denen der Arzt feststellen kann, ob eine Allergie vorliegt und gegen welche Allergene sich die Überempfindlichkeitsreaktion richtet. Dazu werden die allergieauslösenden Stoffe auf die Haut der Unterarme aufgebracht.

Allergie-Tests

- Beim **Scratch-Test** wird die Haut zuerst leicht angekratzt. Anschließend wird die allergene Substanz auf die Haut aufgebracht.
- Beim **Prick-Test** wird zunächst ein Tropfen des Allergen-Konzentrats auf die Haut aufgebracht und die Haut anschließend eingeritzt.
- Beim **Intracutan-Test** wird die allergene Lösung unter die Haut gespritzt.

Allergie-Test „positiv“

Bei einer allergischen Reaktion rötet sich die Haut schon nach kurzer Zeit. Es bilden sich Quaddeln, deren Größe und Zahl auf den Grad der Überempfindlichkeit schließen lassen.



Warum gerade ich?

Warum einige Menschen Allergiker sind, andere dagegen nicht, ist noch nicht genau bekannt. Möglicherweise liegt einer Allergie eine Kombination verschiedener Ursachen zugrunde.

Mögliche Allergieursachen

- Genetische Veranlagung (sog. Atopie)
- Ernährungsgewohnheiten: z. B. vermehrter Konsum exotischer Lebensmittel
- Lebensgewohnheiten:
 - Übertriebene Hygiene („Unterforderung“ des Immunsystems in der Entwicklungsphase)
 - Rauchen, Stress
 - Kürzere Stillzeit junger Mütter
- Umwelteinflüsse: Zunahme der Allergenbelastung
 - Vermehrter Pollenflug (Erderwärmung)
 - Erhöhte Milbenkonzentration (verbesserte Isolierung der Häuser)

Genetische Veranlagung

Eindeutig ist, dass eine genetische Veranlagung eine Allergie begünstigen kann, denn wenn Mutter und/oder Vater Allergiker sind, ist das Allergie-Risiko für das Kind erhöht.³

Allergierisiko bei Kindern³

5-15%

kein Elternteil allergisch

20-40%

ein Elternteil allergisch

25-35%

ein Geschwisterkind allergisch

40-60%

beide Eltern allergisch

60-80%

beide Eltern allergisch mit gleicher Manifestation



Allergien können in jedem Lebensalter auftreten - auch noch mit 70 Jahren. Eine Allergie, die in der Kindheit von selbst wieder verschwindet, kann im Alter erneut ausgelöst werden. Sie kann aber auch erstmalig auftreten, wenn der Betroffene zuvor noch nie einer ausreichend hohen Allergen-Konzentration ausgesetzt war.

³ Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V., www.dha-allergie.de



Allergien bei Kindern vorbeugen

Allergische Erkrankungen haben in den letzten Jahrzehnten deutlich zugenommen. Daher sollten Mütter schon während der Schwangerschaft mit der Allergie-Vorbeugung für ihr Kind beginnen.

Primär vorbeugende Maßnahmen

Vermeiden einer Sensibilisierung/Erkrankung

- Striktes Rauch- und Alkoholverbot (Schwangerschaft)
- Verzicht auf Rauchen in Räumen, in denen sich Säuglinge/Kinder aufhalten
- Volles Stillen über mindestens 4, besser 6 Monate
- Für Kinder, die nicht oder nicht voll gestillt wurden: Hypoallergene (HA) Babynahrung in den ersten 6 Monaten (keine feste Nahrung, keine Kuhmilch, keine Sojannahrung)

Sekundär vorbeugende Maßnahmen

Bei bereits bestehender Sensibilisierung/Erkrankung

- Die allergene Belastung in der Wohnung so gering wie möglich halten:
 - Auf Teppiche und schwere Vorhänge verzichten (Staubfänger!)
 - Häufig lüften (Schimmelpilzbefall vermeiden)

Einschränkungen bei der Haustierhaltung sind für Kinder ohne familiäre Vorbelastung nicht gerechtfertigt. Bestehen bereits Allergien innerhalb der Familie, sollte auf das Halten von Nagetieren verzichtet werden.⁴

⁴ Pressemitteilung des Universitätsklinikums Erlangen, 16.06.2005

Allergie ist nicht gleich Allergie

Es gibt Allergene, die zu bestimmten Jahreszeiten Allergien hervorrufen, sogenannte saisonale Allergien, und solche, die den Allergiker ganzjährig belasten.

Der **Heuschnupfen** ist die häufigste saisonale Allergie. Er wird daher auch als **saisonal allergischer Schnupfen** bezeichnet. Wenn die Sonnenstrahlen die Natur wieder zum Leben erwecken, zieht es viele Menschen hinaus an die frische Luft. Doch rund jeder 5. hierzulande⁵ denkt mit Unbehagen an blühende Bäume und bunte Wiesen. Diese Menschen leiden unter **Heuschnupfen**, ausgelöst durch Blütenpollen von Bäumen, Gräsern, Getreide und Kräutern. Die Blütenpollen gelangen durch die Luft an die Bindehaut des Auges und an die Nasenschleimhaut und rufen die typischen Symptome (geschwollene und gerötete Schleimhäute, Tränenfluss, Juckreiz, Schniefen und Schnupfen) hervor. Spaziergänge werden häufig zur Qual und auch nachts finden viele Heuschnupfen-Allergiker keine Ruhe.

Andere Allergene belasten den Allergiker **ganzjährig**⁶:

- **Atemwegsallergien:** z.B. Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Tierhaare (insbesondere Katzenhaarallergene)
- **Kontaktallergien:** z.B. Chrom-, Nickel- Kobaltverbindungen, Desinfektionsmittel

Stichwort Pollen

Pollen sind Blütenstaubteilchen und dienen der Befruchtung. Größe und Form der Pollen variieren und sind für jede Pflanzenart charakteristisch.

- Größe: 0,005 bis 0,03 mm
- Max. Flughöhe: Etwa 2.000 Meter
- Jahreszeit: Februar bis Oktober
- Reichweite: Mehrere Hundert Kilometer
- Ausbeute: Bis zu 4 Millionen Pollen pro Ähre (Roggen)
- Reizschwelle: Etwa 20 Pollen pro Kubikmeter Luft



- **Neurodermitis:** z.B. Nahrungsmittel, Blütenpollen, Tierhaare, Kot von Hausstaubmilben, Nikotin, Parfüm, Konservierungsstoffe, Umweltgifte, Stress, aber auch Freude oder Anspannung
- **Nahrungsmittelallergien:** z.B. bei Kindern: Kuhmilch, Hühnerei, Erdnüsse, Fisch; Bei Erwachsenen zusätzlich: Verschiedene Obst- (Zitrusfrüchte, Kiwi) und Gemüsesorten (Sellerie), Seefische, Schalentiere
- **Arzneimittelallergien**
- **Insektengiftallergie**

⁵ Weißbuch Allergie in Deutschland, 2. Auflage, Urban und Vogel, München 2004
⁶ Global Allergy and Asthma European Network

Kreuzallergien: Wenn Allergene sich ähneln

Sind andere Pollenallergene oder Nahrungsmittelallergene ähnlich aufgebaut wie die Pollenallergene, gegen die man allergisch reagiert, kann es zu sogenannten Kreuzallergien kommen. Ähnlich wie beim Kontakt mit Pollenallergenen führt nun der Verzehr bestimmter Nahrungsmittel zu allergischen Symptomen. Von Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln sind rund die Hälfte aller Heuschnupfen-Allergiker betroffen.



Typische Symptome einer Kreuzallergie mit Nahrungsmitteln sind Juckreiz, vor allem im Gaumenbereich, Schwellungen der Schleimhäute in Mund und Rachen, Magen-Darm-Beschwerden und Hautreaktionen.



Über die verwandten Pollen und Nahrungsmittel, die zu Kreuzallergien führen können, informiert die nachfolgende Tabelle.

7 Quellen: nach Künkele, U., Lecheler, J.: Ratgeber Pollenallergie, München, 1992. Häberle, M., Kreuzallergie, Der Allergiker I (1989)

Kreuzallergien mit Pollen

| | Ahorn | Beifuß | Birke | Buche | Eiche | Erle | Esche | Gräser | Hasel | Kräuter | Pappel | Ambrosia | Roggen |
|----------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|---------|--------|----------|--------|
| Ahorn | | | | | | | | | | | | | |
| Beifuß | | • | • | • | • | | | • | • | | | | |
| Birke | | • | • | | • | • | • | | • | | | | |
| Buche | | | | • | • | • | | • | • | | | | |
| Eiche | | | | | • | • | | • | • | | • | | |
| Erle | | | | | | • | | | | | | | |
| Esche | | | | | | | | | | • | | | |
| Gräser | | • | • | | • | • | | | | • | • | • | • |
| Hasel | | | | | | | | | • | | | | |
| Kräuter | | | | | | | | | | • | | | |
| Pappel | | | | | | | | | | | • | | |
| Ambrosia | | | | | | | | | | | | • | |
| Roggen | | | | | | | | | | | | | • |

Kreuzallergien mit Nahrungsmitteln⁷

| | Ahorn | Beifuß | Birke | Buche | Eiche | Erle | Esche | Gräser | Hasel | Kräuter | Pappel | Ambrosia | Roggen |
|------------------|-------|--------|-------|-------|-------|------|-------|--------|-------|---------|--------|----------|--------|
| Stein-/Kernobst | | | | | | | | | | | | | |
| Frischobst | | • | | • | • | • | • | | • | | | • | |
| Karotten | | | | • | • | • | • | | • | | | | |
| Sellerie | | • | • | • | • | • | • | | | | • | | |
| Tomaten | | • | • | | | • | | | • | | | | |
| Haselnüsse | | | | | | | | | | | • | | |
| Erdnüsse | | • | | | | | | • | | | | | • |
| Hülsenfrüchte | | | | | | | | • | | | | | |
| Getreideprodukte | | | | | | | | | • | | | | • |
| Sojaprodukte | | | | | | | | | • | | | | • |
| Kräuter/Gewürze | | | | | | | | | | • | | | |
| Kartoffeln | | | | | | | | | • | | | | • |
| Gemüse | | | | | | | | | | • | | | |

Allergene Belastung

Saisonal: Pollen

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|---------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Hasel | | | | | | | | | | | | |
| Erle | | | | | | | | | | | | |
| Pappel | | | | | | | | | | | | |
| Weide | | | | | | | | | | | | |
| Esche | | | | | | | | | | | | |
| Birke | | | | | | | | | | | | |
| Eibe | | | | | | | | | | | | |
| Buche | | | | | | | | | | | | |
| Eiche | | | | | | | | | | | | |
| Ahorn | | | | | | | | | | | | |
| Raps | | | | | | | | | | | | |
| Spitzwegerich | | | | | | | | | | | | |
| Kiefer | | | | | | | | | | | | |
| Gräser | | | | | | | | | | | | |
| Getreide | | | | | | | | | | | | |
| Brennnessel | | | | | | | | | | | | |
| Beifuß | | | | | | | | | | | | |
| Ambrosia | | | | | | | | | | | | |

Ganzjährig: Hausstaub und Tierhaare

| | Januar | Februar | März | April | Mai | Juni | Juli | August | September | Oktober | November | Dezember |
|----------------|--------|---------|------|-------|-----|------|------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| Hausstaubmilbe | | | | | | | | | | | | |
| Tierhaar | | | | | | | | | | | | |

Phase mit mittlerer Belastung
 Phase mit hoher Belastung

Ungefähre Angaben, es kann witterungsbedingt zu Abweichungen kommen.

Johnson & Johnson GmbH



Gelangen Pollen durch Verschlucken in den Verdauungstrakt, können sie dort allergische Reaktionen in Form von Bauchkrämpfen und Durchfall auslösen.

Werden die Anzeichen des Heuschnupfens ignoriert, kann sich die Allergie auf die unteren Atemwege ausdehnen und ein allergisches Asthma hervorrufen. Dieses „Herabsteigen“ der Erkrankung wird auch als „Etagenwechsel“ bezeichnet. Jeder dritte Pollen- und Milbenallergiker ist davon betroffen.⁸ Ein allergisch bedingter Schnupfen sollte daher unbedingt behandelt werden.

Allergien – Nicht nur eine Bagatelle

Manchmal reagiert das Immunsystem bei einer Allergie so heftig, dass sich der Betroffene richtig krank fühlt. Abgeschlagenheit und Müdigkeit können die Lebensqualität stark beeinträchtigen.

Beim Heuschnupfen beispielsweise kann sich die Nasenschleimhaut entzünden. Sie schwillt gelegentlich so stark an, dass das Sekret aus den Nasennebenhöhlen nicht mehr abfließt. Es staut sich und erhöht den Druck in den Stirnhöhlen. Neben heftigen Kopfschmerzen können Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen die Folgen sein.

Die häufigsten Allergiebeschwerden auf einen Blick

- **Augen:** Schwellung und Rötung der Augenlider, Tränenfluss
- **Nase:** Schnupfen, Niesattacken, verstopfte Nase
- **Mund/Rachen:** Juckreiz am Gaumen, Zungenbrennen, Schleimhautschwellung
- **Bronchien/Lunge:** Husten, Atemnot, Asthma
- **Haut:** Juckreiz, Rötung, Quaddelbildung
- **Verdauungsorgane:** Durchfall, Verstopfung, Krämpfe, Blähungen, Sodbrennen
- **Nerven:** Depressionen, Kopfschmerzen, Migräne
- **Kreislauf:** allergischer Schock

⁸ Ärztliche Praxis Special, 1996: Ausg. 1

Allergien gezielt behandeln

Bei Heuschnupfen sind die Beschwerden vielfältig. Spaziergänge werden zur Qual und die nächtliche Ruhe wird durch eine verstopfte Nase häufig gestört. Dazu fühlt man sich oft schlapp und niedergeschlagen. Um die Heuschnupfensaison besser zu überstehen, wünschen sich viele Betroffene für alle Beschwerden das passende Mittel.

Moderne Antihistaminika, wie **LIVOCAB® direkt**, lindern allergische Beschwerden gezielt am Ort des Geschehens. Sie blockieren die Wirkung des Botenstoffes Histamin, der die allergischen Beschwerden (wie tränende Augen oder eine laufende Nase) hervorruft, und werden daher als Mittel 1. Wahl zur schnellen Linderung der akuten Beschwerden eingesetzt.

Eine gezielte Behandlung der Beschwerden verbessert die Lebensqualität von Allergiepazienten deutlich.



Tipp: LIVOCAB® direkt

LIVOCAB® direkt wirkt gezielt am Ort des allergischen Geschehens (Auge, Nase) und bietet daher individuelle Behandlungsmöglichkeiten. Da nur äußerst geringe Wirkstoffmengen in die Blutbahn gelangen, belastet **LIVOCAB® direkt** den Körper nicht unnötig.

LIVOCAB® direkt macht nicht müde und kann zeitlich uneingeschränkt eingesetzt werden. Daher eignet sich **LIVOCAB® direkt** insbesondere auch bei ganzjährigen Allergien wie **bei Hausstaub- oder Tierhaarallergie**.

Frei dabei mit LIVOCAB®

LIVOCAB® direkt Nasenspray und **LIVOCAB® direkt** Augentropfen wirken genau dort, wo die Beschwerden ausgelöst werden - an den Schleimhäuten. Dadurch wird eine gute und schnelle Wirkung erzielt. Mit seinem Wirkstoff (Levocabastin) vermindert **LIVOCAB® direkt** die allergischen Beschwerden deutlich! Da es ausschließlich an den Schleimhäuten wirkt, ist **LIVOCAB® direkt** gut verträglich.

LIVOCAB® direkt: Gezielte Wirkung

- Bewährte Basis-Therapie bei Augen- und Nasenbeschwerden
- Wirkt schnell, innerhalb von 10 bis 15 Minuten
- Wirkt lokal am Ort des Geschehens
- Langanhaltend bis zu 12 Stunden
- Anwendung ohne zeitliche Einschränkung
- Hervorragende Verträglichkeit, belastet den Körper nicht, macht nicht müde
- Keine Beeinträchtigung der Konzentrationsfähigkeit
- Keine Geschmacksbeeinträchtigung
- Anwendung auch während der Stillzeit
- Auch als praktische Kombi-Packung

Schon für Kinder
ab 1 Jahr



22

Ist die Nasenschleimhaut entzündet und führt dies zu einer lang anhaltend verstopften Nase, bringt **LIVOCAB® direkt mit Beclometason 0,05%** Heuschnupfen-Patienten echte Erleichterung. Mit seinem speziellen Wirkstoff wirkt **LIVOCAB® direkt mit Beclometason 0,05%** gegen das Entzündungsgeschehen und damit gegen die verstopfte Nase.

Gezielte Wirkung, gut verträglich

Gerade bei längerer Anwendung* ist **LIVOCAB® direkt mit Beclometason 0,05%** eine gute Wahl. Denn anders als bei der Anwendung abschwellender Schnupfensprays kommt es nicht zu Gewöhnungseffekten.



LIVOCAB® direkt mit Beclometason 0,05%: Entzündungshemmende Wirkung gegen verstopfte Nase

- Befreit zuverlässig anhaltend verstopfte Nasen
- Wirkt der Entzündung entgegen und verhindert eine Schädigung der Nasenschleimhaut
- Wirkt am Ort des Geschehens (lokal), bildet dort ein Wirkstoffdepot, das die Wirkung für einige Tage verlängert
- Gut verträglich
- Kann in Kombination mit Livocab® direkt Nasenspray angewendet werden

23

* bis zu max. 4 Wochen



Allergien überlisten

Um sich vor Allergien zu schützen und die Beschwerden so gering wie möglich zu halten, ist es wichtig, die Auslöser seiner Allergie zu kennen. Nur so können Sie im akuten Fall schnell handeln.

Vorsichtsmaßnahmen für Pollenallergiker

- Pollenkalender geben darüber Auskunft, wann die Pollenbelastung am höchsten ist. In dieser Zeit können Heuschnupfen-Patienten besondere Vorsichtsmaßnahmen ergreifen.
- Warme trockene Witterung und Wind verstärken den Pollenflug. An diesen Tagen längere Aufenthalte im Freien vermeiden und die Fenster, wenn möglich, geschlossen halten.
- Beim Autofahren die Fenster schließen und einen Pollenfilter ins Fahrzeug einbauen lassen.
- In der Pollenflugzeit vor dem Zubettgehen die Haare waschen. So bleibt die Bettwäsche pollenfrei.
- Wäsche nicht im Freien trocknen und tagsüber getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen.
- Bäume und Sträucher, die allergische Reaktionen auslösen, aus dem Garten entfernen und den Rasen kurz mähen.
- Rauchen reizt die Schleimhaut. Das erleichtert Allergenen, die Schleimhaut anzugreifen. Daher auf Rauchen verzichten.
- Den Tagesrhythmus, wenn möglich, auf die Pollenhöchstwerte ausrichten. Die Wohnung beispielsweise nach einem Regenschauer lüften, denn dann ist der Pollenflug gering. In der Regel ist der Pollenflug auf dem Land in den frühen Morgenstunden am intensivsten, in der Stadt dagegen abends.



Vorsichtsmaßnahmen für Hausstauballergiker

- Regelmäßiges Stoßlüften hält die Luftfeuchtigkeit unter 55 % und die Raumtemperatur unter 21 °C.
- Allergiker-geeignete Matratzen, Betten und Kopfkissen verwenden (möglichst keine Daunen, Matratzen z.B. mit allergendichten Schutzbezügen versehen).
- Möglichst wenige Wohnungstextilien (Sofakissen, Vorhänge, Teppiche) verwenden, Laminat oder Parkett legen.
- Staubfänger vermeiden, Stofftiere regelmäßig über 60 ° waschen.
- Wohnung reinigen, ohne viel Staub aufzuwirbeln: Staubsaugen statt Staub kehren (gut: Allergiker-geeigneter Staubsauger), Staub feucht statt trocken wischen. Während der Hausarbeit gut lüften.
- Bei Lüftungsanlagen regelmäßig den Filter warten.

Pollenfreie Zeit – Urlaub von der Allergie

Die Ferien bieten eine gute Gelegenheit, der Pollenallergie zu entfliehen. Es kommt nur darauf an, die richtige Urlaubszeit und den richtigen Urlaubsort zu wählen, denn die Blütezeit vieler allergener Pflanzen kann in den unterschiedlichen Regionen ganz verschieden sein.



Eventuell sind Hochgebirgs- und Küstenregionen die sichersten Gebiete für einen pollenarmen Urlaub. Aber auch die Tropen sind für Heuschnupfen-Allergiker geeignet, da die meisten Pflanzen nicht mit unseren heimischen verwandt sind und es dort auch keinen Frühling mit vermehrter Pollenverbreitung gibt.

Im nördlichen Teil Europas beginnt der Pollenflug von blühenden Gräsern, Getreiden und Bäumen erst später. Dies sollte ebenfalls bei der Urlaubsplanung berücksichtigt werden.



Mit den richtigen Pflanzen wohnen

Pflanzen verbessern das Raumklima und wirken stressmindernd. Auf Grünpflanzen in der Wohnung muss auch ein Heuschnupfen-Allergiker nicht verzichten. Denn gesunde und gepflegte Zimmerpflanzen geben so gut wie keine Pilzsporen ab und erhöhen auch nicht die Pollenkonzentration in der Luft.

Bei Blühpflanzen sind besonders Alpenveilchen, Begonie und Fleißiges Lieschen als Raumschmuck für empfindliche Personen geeignet. Vorsicht ist allerdings bei der Birkenfeige (*Ficus benjamina*) geboten. Sie weist ein hohes allergisches Potential auf. Daher sollte zu Hause und auch am Arbeitsplatz auf dieses Grün verzichtet werden.



Bestens informiert zum Thema Allergie

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

(Größter Patientenverband für Allergiker, Asthmatiker
und Neurodermitiker)

Fliethstraße 114 • 41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 8149 40

www.daab.de

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e. V. (DHA)

Heilsbachstraße 32 • 53123 Bonn

Telefon: 0228 3679 10

www.dha-allergie.de

Allergie-Dokumentations- und Informationszentrum (ADIZ)

Antoniusstraße 21 • 33175 Bad Lippspringe

Telefon: 052 52 95 45 00

www.medizinisches-zentrum.de

Allergie- und Asthmazentrum Westend (AAZW)

Spandauer Damm 130 • 14050 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 30 2029 10

www.allergie-experten.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) e. V.

Postfach: 05 • 86482 Aystetten

Telefon: 08 21 48 68 78 64

www.dgaki.de

Johnson & Johnson GmbH

McNeil Verbraucherberatung

Postfach: 210507 • 41431 Neuss

Service-Hotline: 00 800 260 260 00 (kostenfrei)

E-Mail: info@livocab.de

www.allergieratgeber.de

www.livocab.de