

✘ Pollenallergie:

- Bei Pollenflug, Fenster und Türen geschlossen halten.
- Pollenflugkalender beobachten und Polleninformation abfragen.
- Während der Pollenflugsaison den Aufenthalt im Freien wenn möglich meiden.
- Filtern Sie die Luft (z. B. Pollen-Filter-Maske, Pollenfilter fürs Auto).
- Vermeiden Sie Alkohol.
- Haare waschen, Brille reinigen und Kleider nach einem Aufenthalt im Freien wechseln.
- Verreisen Sie in Regionen mit weniger Pollenbelastung.

✘ Hausstaubmilbenallergie:

- Verzicht auf Teppiche, Polstermöbel, Plüschtiere, Vorhänge, offene Regale.
- Ideal sind glatte, wischbare Böden.
- Anschaffung milbenundurchlässiger Bett- und Matratzenbezüge.
- Häufiges Lüften, da Milben trockenes und kühles Klima nicht mögen.

✘ Tierhaarallergie:

- Auch wenn es nicht leicht fällt: Die Trennung vom eigenen Haustier ist meist erforderlich.
- Tierkontakt meiden.

✘ Hautallergie:

- Kleidung aus Seide und Baumwolle sind am Besten verträglich und verursachen keinen Juckreiz.
- Benutzen Sie wenig Weichspüler beim Waschen Ihrer Wäsche.
- Zu ausgiebiges Baden vermeiden und anschließend die Haut mit fetthaltigem Pflegemittel einreiben.

1 von 3 Allergikern entwickelt Asthma!¹

- Müssen Sie oft niesen?
- Haben Sie oft eine rinnende Nase?
- Sind Ihre Augen gerötet, rinnen und jucken?
- Leiden Sie an juckender Haut?
- Leiden Sie an einer verstopften Nase?
- Haben Sie Lebensqualitätseinschränkungen durch die Symptome?

Haben Sie eine oder mehrere Fragen angekreuzt?

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT/IHRER ÄRZTIN – JETZT!

Er/Sie klärt, was Ihre Symptome zu bedeuten haben und bietet Ihnen durch effektive Behandlungsmöglichkeiten wirksame Hilfe. Kurz: Ihr Arzt/ Ihre Ärztin kann Ihnen helfen, Ihre Lebensqualität spürbar zu steigern.

LINKS:

- ☞ www.Gemeinsam-gegen-Allergie.at
- ☞ www.pollenwarndienst.at

Quellen:

- 1 Bousquet J. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA). Clin Exp All Rev 2003; 3: 43–45.
- 2 Saint-Martin F, Aubier M, Pradaliere A. Desloratadine improves quality of life questionnaire scores in patients with seasonal allergic rhinitis. [abstract] Taken from: EAACI 2003.
- 3 Dorner T, Rieder A, Laurence K, Kunze M et al. Österreichischer Allergiebericht. http://www.alternmitzukunft.at/upload/3006_AMZ_Allergiebericht.pdf. Verein Altern mit Zukunft. Juni 2006.

Heute haben Sie eine Allergie – morgen Asthma?



Verstopfte Nase



Tränende Augen



Juckreiz



Niesen

1 von 3 Allergikern entwickelt Asthma!

Allergie ist eine Krankheit. Ihr Arzt/ Ihre Ärztin kann Ihnen helfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin – jetzt!



Allergie und Allergene – Was ist das?

Unter einer Allergie versteht man eine überschießende Reaktion des Immunsystems nach wiederholtem Kontakt mit Stoffen, die von ihm als fremd erkannt werden, so genannten Allergenen. Allergene sind Stoffe, die bei Allergikern die Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern) hervorrufen, obwohl sie den Organismus an und für sich nicht bedrohen:

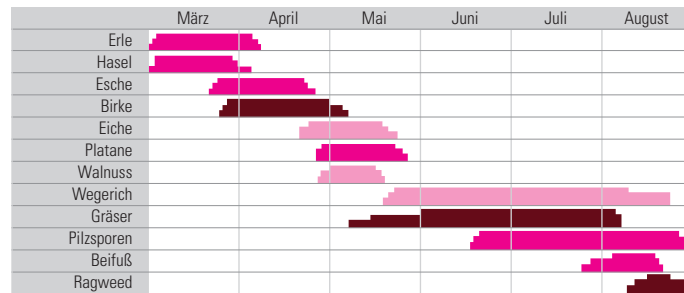
- ✘ **Inhalations-Allergene (über die Atmung):**
z. B. Gräserpollen, Pilzsporen, Mehl, Wohnungsstaub, Tierhaare
- ✘ **Haut-Allergene (über die Haut):**
z. B. Wiesenpflanzen, Nickel, Duftstoffe, Primeln
- ✘ **Nahrungsmittel- oder Arzneimittel-Allergene (über den Mund):**
z. B. Milch, Eier, Krebse, Fisch, Fleisch, Schmerzmittel, Penicillin
- ✘ **Insektenstich- und Injektions-Allergene:**
z. B. Bienengift, Wespengift, Medikamente bei Injektionen

Welche Formen der Allergie gibt es?

- ✘ Heuschnupfen
- ✘ Nahrungsmittelallergie
- ✘ Hausstaubmilbenallergie
- ✘ Tierhaarallergie
- ✘ Allergisches Asthma
- ✘ Hautallergien (z. B. Urtikaria = Nesselsucht)

Pollenkalender:

Dieser Pollenflugkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit allergieauslösenden Pollen am größten ist. Tagesaktuelle Pollenflugdaten finden Sie im Internet unter www.pollenwarndienst.at.



ALLERGIEPOTENZ: ■ mäßig ■ stark ■ sehr stark

Allergie – Welche Konsequenzen?

Die Zeichen einer Allergie können sich in fast allen Geweben und Organen entwickeln. Die typischen Allergie-Symptome treten an folgenden Organen auf:

- ✘ **Haut:**
z. B. Rötungen, Juckreiz, Schuppung oder Quaddeln
- ✘ **Auge:**
z. B. erhöhter Tränenfluss, Rötung, Fremdkörpergefühl, Lichtempfindlichkeit, Augendruck, Lidschwellung, Bindehautentzündung
- ✘ **Nase:**
z. B. Nase verstopft oder läuft ständig, Jucken, Niesen, Schleimhautschwellung
- ✘ **Hals-Rachen:**
z. B. Schwellungen, Entzündungen, Heiserkeit, Kratzen
- ✘ **Lunge:**
z. B. Atemnot, Hustenreiz
- ✘ **Verdauungstrakt:**
z. B. Entzündung und/oder Schwellung der Schleimhäute, Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen, Erbrechen, Durchfall
- ✘ **Sonstige:**
z. B. Herzerkrankungen, Schwindel, Blutdruckabfall, Hautblässe

ALLERGIE IST EINE KRANKHEIT!

- ✘ Eine unbehandelte Allergie kann zu Asthma führen!
1 von 3 Allergikern entwickelt Asthma!¹
- ✘ Allergie schränkt signifikant Ihre Lebensqualität ein – am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Freizeit.²
- ✘ Bereits 20% der österreichischen Bevölkerung sind betroffen. Hochgerechnet bedeutet das, dass etwa 1,6 Millionen Österreicherinnen und Österreicher an Allergien leiden und die Zahl steigt!³

SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT/ IHRER ÄRZTIN – JETZT!

Allergie – Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Die Behandlung von Allergien richtet sich danach, wie heftig die Beschwerden sind und wie häufig sie auftreten. Grundsätzlich ist zwischen 3 Strategien zur Bekämpfung der Allergie zu unterscheiden:

- ✘ **Vermeidung des Kontaktes mit Allergenen:**
Stoffe, die als Auslöser der allergischen Beschwerden vermutet werden, müssen gemieden werden.
- ✘ **Medikamentöse Behandlung:**
Ihr Arzt wird Ihnen in den meisten Fällen ein Antihistaminikum verschreiben. Ein Antihistaminikum der neuesten Generation wirkt stark und schnell und macht nicht müde. Bei bereits mäßigen Beschwerden wird eine Kombinationstherapie mit einem Kortison-Nasenspray empfohlen, der in sehr geringen Konzentrationen vom Körper aufgenommen wird.
- ✘ **Hyposensibilisierung (Allergieimpfung):**
Allergieimpfung zur Gewöhnung an ein Allergen.

MEDIKAMENTÖSES ALLERGIE-THERAPIESCHEMA

