

Patienteninformation

# Allergie



Niesen, Gerötete Augen, Juckreiz?  
Allergische Reaktionen kontrollieren!

  
HEUMANN



## Allergie – eine Überreaktion des Immunsystems

Gelangt eine fremde Substanz über die Haut, die Nase oder den Magen-Darm-Trakt in unseren Körper, prüft das Immunsystem stets, ob es sich um einen Krankheitserreger handelt. Ist dies der Fall, wird eine komplexe Abwehrreaktion in Gang gesetzt.

Diese Vorgänge laufen in der Regel unbemerkt ab – lediglich, wenn eine große Zahl schädlicher Erreger die äußere Abwehrbarriere durchbricht, macht sich die Abwehrreaktion bemerkbar. So reagiert der Körper bei einer Erkältung z.B. mit einer laufenden Nase.

Es kann vorkommen, dass der Körper eigentlich harmlose Stoffe als schädlich einstuft und das Immunsystem in Reaktionsbereitschaft versetzt. Diese Reaktion wird als Sensibilisierung bezeichnet. Treten durch den Kontakt mit im Grunde unproblematischen Stoffen - wie Pollen oder Milben - Abwehrreaktionen auf, spricht man von einer Allergie.

Zu solchen allergischen Beschwerden kommt es meist nicht sofort, sondern nach wiederholtem Kontakt mit dem Allergen.

### Häufige Auslöser von Allergien sind:

- Pollen
- Tierhaare
- Schimmelpilze
- Hausstaubmilben
- Insekten
- Nahrungsmittel

## Symptome bei allergischen Reaktionen

Kommt es zu einer allergischen Reaktion werden Botenstoffe freigesetzt. Der Wichtigste ist Histamin, der eine Reihe von Reaktionen hervorrufen kann:

- juckende, tränende Augen
- Niesattacken, laufende oder verstopfte Nase
- juckende Haut und/oder Hautausschlag (z. B. Nesselsucht)
- Atemnot
- Bauchschmerzen und/oder Durchfall

## Langfristige Folgen – Etagenwechsel/ Allergischer Marsch

Eine unbehandelte Allergie kann sich ausweiten. Dies äußert sich in neu hinzukommenden Allergenen oder einer Verschlimmerung der Symptome. So kann beispielsweise aus einem Heuschnupfen innerhalb weniger Jahre ein allergisches Asthma entstehen. Dieser typische Verlauf wird als Etagenwechsel, allergischer Marsch oder Allergiekarriere bezeichnet.

## Frühzeitiges Handeln: Allergie-Therapie

Um eine Verschlimmerung oder Ausweitung der Allergie zu verhindern, sollte mit der Therapie rechtzeitig begonnen werden. Zur Standard-Therapie bei allergischen Beschwerden gehören sogenannte Antihistaminika, wie Loratadin, Cetirizin und Desloratadin.

Alle drei Wirkstoffe helfen Heuschnupfen und Allergien aktiv abzuwehren. Durch die Verminderung der Histamin-Ausschüttung wird die allergische Reaktion des Körpers reduziert und Symptome wie Niesen, laufende Nase, gerötete Augen oder Juckreiz kontrolliert. Ein zentraler Vorteil der oral angewendeten Antihistaminika ist die **lange Wirkdauer**, weshalb sie nur 1x täglich eingenommen werden müssen.



Cetirizin und Loratadin sind als Antihistaminika der zweiten Generation fest in der Selbstmedikation etabliert. Im Vergleich zu den Antihistaminika der ersten Generation haben sie eine **bessere antiallergische Wirkung** und **geringere Neben- und Wechselwirkungen**. Sie sind bereits für **Kinder ab 6 Jahren** geeignet und bieten **bewährte Hilfe bei Allergien**.



Mit Desloratadin steht mittlerweile auch ein Antihistaminikum der dritten Generation rezeptfrei zur Verfügung. Während die sogenannte Prodrug Loratadin erst durch Verstoffwechslung in der Leber zum aktiven Wirkstoff Desloratadin umgewandelt wird, steht Desloratadin bereits als aktiver Metabolit zur Verfügung und muss nicht erst gebildet werden. Dies ermöglicht nicht nur eine **Reduzierung des Wirkstoffs auf 5 mg**, sondern führt auch zu einem **schnelleren Wirkeintritt**. Die Desloratadin Heumann Filmtabletten sind **lactose- und glutenfrei**.

Alle drei Wirkstoffe kontrollieren die Symptome zuverlässig über den ganzen Tag hinweg. Sie sind sehr gut verträglich, machen nicht oder kaum müde und helfen so, den Alltag wie gewohnt zu bestreiten. Sollte dennoch Müdigkeit auftreten, empfiehlt sich die abendliche Einnahme des Arzneimittels.

### Die wichtigsten Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Umfassend: Linderung von Symptomen wie Juckreiz, Rötungen oder Brennen von Nase, Augen oder Haut
- ✓ Langanhaltend: Besserung der Symptome hält einen ganzen Tag an
- ✓ Anwenderfreundlich: Nur 1x täglich eine Tablette
- ✓ Alltagserhaltend: Nebenwirkungsarme Kontrolle der Symptome

# Allergieauslöser

## Pollen



Pollen gelten als bekanntester Allergieauslöser. So leiden besonders im Frühjahr und Sommer zahlreiche Menschen an dem Blütenstaub von Bäumen, Gräsern, Roggen oder Kräutern. Bei den Bäumen gelten vor allem Birke, Erle, Hasel und Esche als allergieauslösend. Aufgrund der unterschiedlichen Blütezeit der Pflanzen ist ein Pollenflug bereits ab Dezember bis in den Oktober hinein möglich.

Die wichtigsten allergieauslösenden Pflanzen inkl. Belastungen je Monat können Sie dem folgenden Pollenflugkalender entnehmen. Es sollte berücksichtigt werden, dass die Pollenbelastungen von Tag zu Tag und regional unterschiedlich sein können.

### Tipps und Tricks für Pollenallergiker:

- Wohnung regelmäßig wischen und Teppiche und Polstermöbel absaugen
- Möglichst vor dem Zubettgehen Duschen und Haarewaschen
- Pollenschutzgitter vor den Fenstern anbringen und zu Zeiten mit geringer Pollenkonzentration lüften, z.B.
  - wenn es regnet
  - in Städten besser morgens zwischen 6 und 8 Uhr
  - auf dem Land besser abends bis nachts zwischen 19 und 24 Uhr
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Mit geschlossenen Fenstern Autofahren und Pollenfilter regelmäßig tauschen lassen
- Nicht im Schlafzimmer entkleiden, sondern besser schon in Vorräumen
- Nicht draußen trainieren
- Urlaubsreise während der Pollenhochsaison planen und den Pollen entfliehen

# Gesamtdeutscher Pollenflugkalender



Kalenderversion 4.0

	Dez.	Jan.	Feb.	Mär.	Apr.	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.
Hasel	■	■	■	■	■	■						■
Erle	■	■	■	■	■	■	■					■
Pappel			■	■	■	■	■					
Weide			■	■	■	■	■					
Esche		■	■	■	■	■	■					
Hainbuche			■	■	■	■	■					
Birke				■	■	■	■	■				
Buche				■	■	■	■	■				
Eiche			■	■	■	■	■	■				
Kiefer				■	■	■	■	■	■			
Gräser				■	■	■	■	■	■	■	■	
Wegerich					■	■	■	■	■	■	■	
Roggen						■	■	■	■	■	■	
Brennnessel							■	■	■	■	■	■
Beifuß							■	■	■	■	■	■
Traubenkraut								■	■	■	■	■

■ Hauptblüte ■ Vor- und Nachblüte ■ Mögliches Vorkommen



## Hausstaubmilben

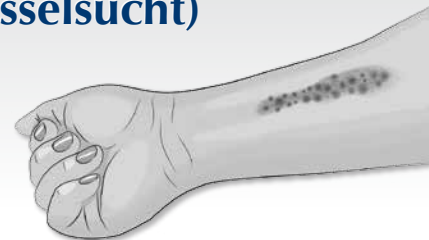
Während es bei einer Pollenallergie vor allem im Freien zu Problemen kommt, gelten Hausstaubmilben als die wichtigsten Allergieauslöser in Innenräumen. Die an sich harmlosen, bis zu 0,5 mm kleinen Spinnentiere sind in jedem Haushalt zu finden und mit bloßem Auge nicht sichtbar. Sie leben vorwiegend im Hausstaub, z.B. in Polstermöbeln oder Matratzen und ernähren sich vor allem von menschlichen Hautschuppen.

Die allergieauslösende Substanz befindet sich vorwiegend im Milbenkot. Die mikroskopisch kleinen Kotbällchen können leicht aufgewirbelt werden und in die Atemluft des Menschen gelangen. Die Beschwerden einer Hausstaubmilbenallergie reichen von Dauerschnupfen, über juckende Augen, bis hin zu allergischem Asthma mit Husten und sind meist morgens nach dem Aufwachen am stärksten ausgeprägt.

### Tipps und Tricks für Hausstaubmilbenallergiker:

- Regelmäßig feucht Staubwischen
- Mehrmals täglich Stoßlüften
- Bettwäsche regelmäßig wechseln
- Bettwäsche, Kissen und Bezüge bei mindestens 60 Grad waschen, Kuscheltiere können in die Kühltruhe gelegt werden
- Matratzen regelmäßig mit hoher Saugleistung absaugen
- Auf Polstermöbel, Teppichböden oder andere Staubfänger, wenn möglich verzichten
- Haustiere nicht in die Schlafzimmern lassen
- Spezielle milbenundurchlässige Kissen- und Bettbezüge verwenden, sogenannte Encasings

## Urtikaria (Nesselsucht)



Die Urtikaria ist eine der häufigsten Hauterkrankungen, welche sich durch Quaddeln, Rötungen, Brennen und Juckreiz äußert. Je nach Form dauern die Symptome einige Tage bis hin zu mehreren Monaten an.

Grundlegend lassen sich folgende drei Hauttypen der Urtikaria unterscheiden:

- Akute spontane Urtikaria (< 6 Wochen)
- Chronisch spontane Urtikaria (> 6 Wochen)
- Chronisch induzierbare Urtikaria

Während die chronisch induzierbare Urtikaria durch bestimmte physikalische Reize wie Druck, Licht, Wärme oder Kratzen ausgelöst wird, beginnen die spontanen Urtikaria-Formen meist ohne bekannten Auslöser – die Ursache kann häufig erst im Nachhinein gefunden werden, zum Teil auch gar nicht.

Die möglichen Auslöser sind vielfältig und reichen von Infekten über psychische Belastungen bis hin zu Unverträglichkeiten. Trotz der von Patient zu Patient unterschiedlichen Auslöser liegt den Nesselsucht-Symptomen als eigentliche Ursache immer eines zugrunde:

### die Histaminausschüttung durch die Mastzellen des Immunsystems



Bei Nesselsucht handelt es sich zwar um keine Allergie, doch kommt es durch die Freisetzung von Histamin zu allergieähnlichen Reaktionen. Entsprechend gelten auch hier Antihistaminika der zweiten und dritten Generation – wie Cetirizin, Loratadin oder Desloratadin – als Standardtherapie.

Ihre Apotheke und Heumann Pharma wünschen Ihnen gute Besserung!

**Cetirizin HEUMANN 10 mg Filmtabletten** (Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid)

**Anw.:** Bei Erwachsenen und Kindern ab einem Alter von 6 Jahren ist Cetirizin HEUMANN angezeigt zur: Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis; Linderung von Nesselsucht (Urtikaria). Enthält Lactose. Stand: 06/2020 \*

**Desloratadin Heumann 5 mg Filmtabletten**

**Anw.:** Zur Besserung der Symptome bei allergischer Rhinitis bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Zur Besserung der Symptome bei Urtikaria. Stand: 10/2020 \*

**LORATADIN 10 Heumann**, Tabletten mit 10 mg Loratadin (Wirkstoff: Loratadin)

**Anw.:** Zur Behandlung der Beschwerden bei allergisch bedingtem Schnupfen (z. B. Heuschnupfen) und bei chronischer, idiopathischer Urtikaria (Nesselsucht unbekannter Ursache). Enthält Lactose. Stand: 08/2019 \*

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

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:

**[www.heumann.de](http://www.heumann.de)**



HEUMANN PHARMA GmbH & Co. Generica KG  
Südwestpark 50, 90449 Nürnberg

70001482101