

## Die spezifische Immuntherapie

Die **spezifische Immuntherapie** ist eine Art **Allergieimpfung**. Ihr überempfindliches Abwehrsystem wird hierbei kontinuierlich an die Pollen gewöhnt. Durch die Anwendung modernster Allergenpräparate erzielt die Behandlung bereits bei den meisten Patienten eine **rasche und deutliche Besserung**. Je früher die spezifische Immuntherapie im Krankheitsverlauf eingesetzt wird, desto größer ist für Sie die Chance, Ihre Allergie für immer zu verlieren.

## Vorsicht bei bestimmten Nahrungsmitteln

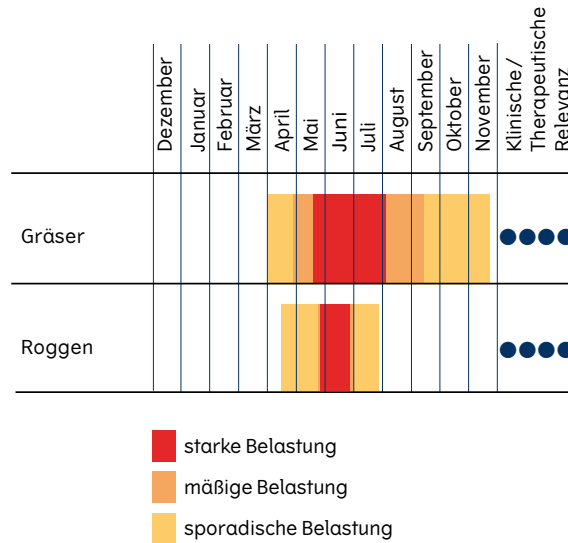
Glücklicherweise vertragen Sie in aller Regel bei einer Gräser- oder Getreidepollenallergie den Verzehr von Getreide wie Brot oder Mehl. Nur selten kommt es zu Unverträglichkeitsreaktionen beim Verzehr folgender Nahrungsmittel:

- Nicht verbackenes Mehl
- Kleie
- Tomate
- Hülsenfrüchte

Treten bei Ihnen zum Beispiel Juckreiz oder Schwellungen im Mund, Magen-Darm-Beschwerden, Schnupfen oder Atemnot im Zusammenhang mit diesen Nahrungsmitteln auf, sprechen Sie darüber unbedingt mit Ihrem Arzt!

## Allergienkalender

Dieser Allergienkalender zeigt an, in welchen Monaten die Belastung mit allergieauslösenden Pollen am größten ist.



Ein Heuschnupfen ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Die **spezifische Immuntherapie** bietet Ihnen die Möglichkeit einer raschen und lang anhaltenden Besserung Ihrer Beschwerden. Sie ist die einzige Behandlungsmethode, die **gegen die Ursache der Allergie** gerichtet ist.



# GRÄSER- UND GETREIDEPOLLEN

Tipps und Hinweise für Allergie-Patienten



## Liebe Allergie-Patientin, lieber Allergie-Patient,

Ihre Pollenallergie (der Heuschnupfen) wird durch den Blütenstaub von **Gräsern und Getreiden** ausgelöst. Allein eine einzige Roggenpflanze setzt zur Blütezeit ca. 4 Millionen Pollenkörner frei! Sie werden durch den Wind leicht 100 Kilometer weit getragen und sind somit fast überall anzutreffen. Bei manchen Allergien reichen bereits 5 Pollenkörner, um eine Überempfindlichkeitsreaktion zu erzeugen.

## Pollenallergie – eine ernst zu nehmende Krankheit

Nach dem Einatmen der Pollenkörner werden Stoffe freigesetzt, die beim Allergie-Patienten eine heftige Abwehrreaktion auslösen; die Folge sind gerötete Augen, Fließschnupfen und Niesattacken. Im Laufe der Zeit können weitere Allergien gegen andere Substanzen hinzukommen. Zusätzlich besteht das **Risiko**, ein **allergisches Asthma** zu entwickeln – Husten und Atemnot sind hierfür die ersten Anzeichen. Eine rechtzeitige Behandlung Ihrer Allergie kann dieser Entwicklung entgegenwirken.

## Die Allergie bekämpfen

Es ist schwierig, den Gräser- und Getreidepollen aus dem Weg zu gehen. Akute Beschwerden können mit antiallergischen Medikamenten gelindert werden. Mit einer spezifischen Immuntherapie, auch Hypo-sensibilisierung genannt, können Sie **die Ursache der Allergie bekämpfen**.

## Praktische Tipps und Hinweise

Unterstützen Sie Ihre Therapie und verbessern Sie Ihr Befinden, indem Sie den Kontakt mit den Pollenkörnern reduzieren:

- Informieren Sie sich anhand des Allergenkalenders und über die Polleninformationsdienste, wann „Ihre“ Pollen am stärksten in der Luft vorhanden sind (siehe Allergenkalender auf der Rückseite).
- Die Pollenbelastung ist in ländlichen Gebieten in den frühen Morgenstunden am höchsten. Hier sollten daher die Fenster in dieser Zeit geschlossen bleiben. Die beste Zeit zum Lüften ist im ländlichen Gebiet abends. In Stadtgebieten tritt die Hauptbelastung in den Abendstunden auf. Die Morgenstunden sind deshalb in der Stadt die beste Zeit zum Lüften.
- Schränken Sie Spaziergänge, besonders durch Wiesen und Getreidefelder, während der Pollenflugzeit ein.
- Unterlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens – hierbei können große Pollenmengen aufgewirbelt werden.
- Pollenkörner haften gut an Ihrer Kleidung – entkleiden Sie sich nicht im Schlafzimmer und trocknen Sie Ihre Wäsche aus diesem Grunde auch nicht im Freien.
- Waschen Sie abends Ihr Haar oder bürsten Sie es gründlich im Badezimmer aus – so vermeiden Sie das Einatmen der Allergene während der Nacht.

- Wischen Sie die Pollen regelmäßig mit einem feuchten Lappen von den Möbeln.
- Viele Automobilhersteller bieten heute spezielle Pollenfilter für die Lüftung an.
- Entgehen Sie den Pollen während der Blütezeit durch geschickte Urlaubsplanung. Geeignete Ziele sind Hochgebirge oder Küstengebiete mit Wind von der See.
- Sofern Sie noch kein Haustier besitzen, sollten Sie auch zukünftig darauf verzichten, denn es besteht die Gefahr, dass Sie auch gegen Tierhaare eine Allergie entwickeln.
- Geben Sie das Rauchen auf – die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf die Schleimhäute.



Wiesenlieschgras  
(Phleum pratense)



Roggen