

# Meine Testergebnisse:



Birkenpollen (t3)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Lieschgraspollen (g6)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Beifußpollen (w6)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Ambrosienpollen (w1)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Hausstaubmilbe (d1)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Katzenschuppen (e1)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Hundeschuppen (e5)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



Schimmelpilze (mx1)

+ -

kU/l \_\_\_\_\_



## Patient

Name \_\_\_\_\_

Testergebnis vom \_\_\_\_\_

## Allergie-Ratgeber

mit hilfreichen Informationen und Tipps zur Allergenvermeidung bei Asthma/Rhinitis-Symptomen





## Birkenpollen

Birken blühen im späten Frühjahr. Der sommergrüne, beliebte Laubbaum hat eine silbrig weiße Rinde mit tiefgefurchten schwarzen Borke.

### Allergische Reaktionen

Birken produzieren große Mengen an Pollen, die häufig Auslöser von Heuschnupfen (Nasenniesen und -laufen, tränende Augen) und Asthma sind. Wer auf Birkenpollen allergisch reagiert, zeigt oft auch Reaktionen auf die Pollen verwandter Bäume wie Erle oder Hasel sowie Nahrungsmittel wie Apfel oder Haselnuss.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Birkenpollen:

- Halten Sie während des Pollenflugs Türen und Fenster geschlossen.
- Reduzieren Sie bei hohen Pollenkonzentrationen Aktivitäten im Freien.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Legen Sie getragene Kleider nicht im Schlafbereich ab.
- Meiden Sie Tabakrauch. Der Reizstoff kann die Symptome verstärken.



## Beifußpollen

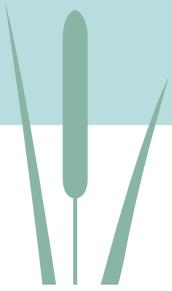
Beifuß ist eine in Europa weitverbreitete Staude. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden und ist ein eher unscheinbares Gewächs. Vom Sommer bis zur Mitte des Herbstes bilden sich kleine grünlich-gelbe bis rotbraune Blütenköpfe in Trauben am oberen Ende.

### Allergische Reaktionen

Beifuß ist eine pollenproduzierende Kräuterart und häufig Auslöser von Heuschnupfen, allergischem Asthma und Augenentzündungen. Beifußpollen-Allergiker sind oft auch auf Nahrungsmittel wie Sellerie, Karotten und einige Gewürze allergisch.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Beifußpollen:

- Halten Sie während des Pollenflugs Türen und Fenster geschlossen.
- Reduzieren Sie bei hohen Pollenkonzentrationen Aktivitäten im Freien.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Legen Sie getragene Kleider nicht im Schlafbereich ab.
- Meiden Sie Tabakrauch. Der Reizstoff kann die Symptome verstärken.



## Lieschgraspollen

Das Lieschgras ist eines der weltweit am weitesten verbreiteten Gräser. Es blüht vom Frühsommer bis zum Hochsommer. An windigen Tagen können die Pollen kilometerweit durch die Luft getragen werden.

### Allergische Reaktion

Allergien auf Lieschgras kommen häufig vor. Die Pollen sind einer der wichtigsten Auslöser für Heuschnupfen, Asthma und Augenentzündungen. Lieschgraspollen-Allergiker reagieren auch auf verwandte Gräser und bestimmte Nahrungsmittel.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Lieschgraspollen:

- Halten Sie während des Pollenflugs Türen und Fenster geschlossen.
- Reduzieren Sie bei hohen Pollenkonzentrationen Aktivitäten im Freien.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Legen Sie getragene Kleider nicht im Schlafbereich ab.
- Meiden Sie Tabakrauch. Der Reizstoff kann die Symptome verstärken.



## Ambrosienpollen

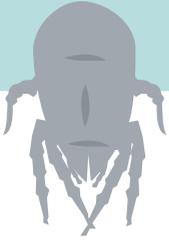
Die beifußblättrige Ambrosie (Traubenkraut) ist eine aufrecht wachsende, einjährige, krautartige Pflanze, die bis zu 0,9 m hoch werden kann. Zwischen Ambrosie und Beifuß können Kreuzallergien auftreten.

### Allergische Reaktionen

Ambrosienpollen führen bei Allergikern häufig zu Heuschnupfen, Asthma und Konjunktivitis (Augenentzündung). Seit einigen Jahren nimmt die Verbreitung auch in Deutschland und in weiteren westeuropäischen Ländern deutlich zu, insbesondere entlang von Straßen- und Bahnstrecken.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Ambrosienpollen:

- Halten Sie während des Pollenflugs Türen und Fenster geschlossen.
- Reduzieren Sie bei hohen Pollenkonzentrationen Aktivitäten im Freien.
- Waschen Sie abends Ihre Haare. Legen Sie getragene Kleider nicht im Schlafbereich ab.
- Meiden Sie Tabakrauch. Der Reizstoff kann die Symptome verstärken.



## Hausstaubmilben

Milben sind mikroskopisch kleine Tiere (bis zu 0,3 mm). Sie leben im Hausstaub, in Betten, Polstermöbeln und Teppichen und gedeihen besonders in warmer und feuchter Umgebung. Was die Allergie auslöst, ist jedoch nicht die Milbe, sondern ihr Kot.

### Allergische Reaktionen

Der Kot der Hausstaubmilbe ist in allen Teilen der Erde einer der häufigsten Allergieauslöser. Die Allergene verursachen Symptome wie zum Beispiel Asthma, Rhinitis (Nasenjucken, -laufen) und Augenentzündungen. Sie treten häufig nachts oder früh am Morgen nach langem Allergenkontakt auf.

### Was tun? Schützen Sie sich vor Milbenkot:

- Waschen Sie Ihr Bettzeug bei 60°C.
- Umhüllen Sie Bettzeug und Matratzen mit Schutzbezügen (Encasings).
- Achten Sie auf ein trockenes (< 50%) und kühles Raumklima.
- Vermeiden Sie Textilien wie Teppiche, Vorhänge oder Polstermöbel.



## Hundeschuppen

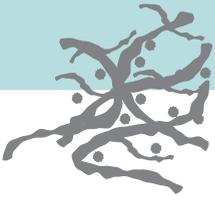
Hautschuppen aus dem Fell der Hunde sind die wichtigste Quelle für Hundeallergene. Da sie extrem klein und leicht sind, können sie sich stundenlang in der Luft halten.

### Allergische Reaktionen

Eine Allergie auf Hundeschuppen ist häufig Ursache für eine allergische Atemwegserkrankung. Die Hauptsymptome sind Asthma und Rhinitis (Nasenjucken und -laufen) sowie Augenentzündungen. Die Symptome können auch durch den Kontakt mit Hundeschuppen verursacht werden, die über die Kleidung in hundefreie Räume getragen werden (Schule, Arbeitsplatz). Hundeallergiker reagieren oft auch auf Katzen und andere Felltiere.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Hundeschuppen:

- Lassen Sie Hunde nicht ins Schlafzimmer. Halten Sie Hunde an einem separaten Platz.
- Saugen Sie Teppiche, Matratzen und Polstermöbel so oft wie möglich ab.
- Waschen Sie Bettwäsche und Kleidung bei hohen Temperaturen.
- In schweren Fällen: Suchen Sie ein neues Zuhause für Ihren Hund, auch wenn die Trennung schwer fällt.



## Schimmelpilze



Schimmelpilze kommen im Innenraum und im Freien vor. Erde, verrottende Pflanzen, feuchte Fensterrahmen oder Nahrungsmittel sind der ideale Lebensraum für Schimmelpilze.

### Allergische Reaktionen

Schimmelpilze können Symptome wie Rhinitis und Asthma auslösen. Im Spätsommer ist die Sporenbelastung draußen in der Luft am höchsten. Die Innenraumbelastung mit Schimmelpilzen ist vor allem bei hoher Luftfeuchtigkeit erhöht.

### Was tun? Verhindern Sie Schimmelpilze im Wohnraum:

- Reduzieren Sie die Luftfeuchtigkeit (< 50%) durch häufiges Lüften oder Luftentfeuchter.
- Ersetzen Sie Teppiche durch Parkett oder Laminat und verzichten Sie auf Tapeten.
- Vermeiden Sie Rasenmähen im Spätsommer, wenn sich Schimmelpilzsporen in den verblühten Pflanzen konzentrieren.
- Wirbeln Sie bei der Entfernung von Schimmel möglichst keine Sporen auf.



## Katzenschuppen

Die Katzenallergene befinden sich in den Hautschuppen der Katzen. In Haushalten mit Katzen ist die Allergenkonzentration besonders hoch. Über die Kleidung können die Allergene verbreitet werden, zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen oder am Arbeitsplatz.

### Allergische Reaktionen

Eine Katzenallergie ist einer der häufigsten Gründe für allergische Atemwegssymptome wie Asthma, Rhinitis (Nasenjucken und -laufen) sowie tränende und juckende Augen. Allein der Kontakt mit Katzenallergenen auf der Kleidung etwa eines Mitschülers kann allergische Symptome verursachen. Katzenallergiker reagieren oftmals auch auf die Schuppen anderer Felltiere wie Hunde oder Pferde.

### Was tun? Vermeiden Sie den Kontakt mit Katzenschuppen:

- Lassen Sie Ihre Katze nicht ins Schlafzimmer.
- Saugen Sie regelmäßig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel ab.
- Waschen Sie Bettwäsche und Kleidung so oft wie möglich, um die Konzentration der Katzenallergene zu reduzieren.
- Bei schwerer Allergie: Auch wenn es schmerzt, Ihre Katze braucht ein neues Zuhause.

Liebe Allergiepatientin, lieber Allergiepatient,

Ihr Arzt hat Sie auf Substanzen (Allergene) getestet, die möglicherweise hinter Ihren Beschwerden in Nase, Augen und Atemwegen stecken. Ein Pluszeichen (+) in Ihren Testergebnissen bedeutet, dass sich in Ihrem Blut IgE-Antikörper gegen diese Allergene befinden. IgE-Antikörper spielen eine Rolle bei allergischen Reaktionen und lösen Ihre Asthma- oder Rhinitis-Symptome aus, wenn Sie den entsprechenden Allergenen ausgesetzt sind. In diesem Ratgeber finden Sie wichtige Informationen zu Ihrer Allergie und wie Sie Symptome am besten vermeiden können. Wenn Sie noch mehr über Allergien und ihre Behandlungsmöglichkeiten wissen möchten, besuchen Sie gerne [allergyinsider.com](http://allergyinsider.com).



 allergyinsider



Praxisstempel

**Behandelnder Arzt**

---

---