



Unsere Tipps zum Thema:

Allergie

www.1apharma.de

1A
PHARMA

Wichtiger Hinweis für Leser

Die in dieser Information enthaltenen Angaben beruhen auf der Erfahrung der Autoren und dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis bei Drucklegung. Auf die Angaben wurde größte Sorgfalt verwandt, für die in dieser Information enthaltenen Empfehlungen kann jedoch keine Gewähr übernommen werden. Sie sollten daher immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente lesen. Bei jeder Unsicherheit hinsichtlich Ihrer Beschwerden oder des weiteren Vorgehens ist unbedingt ärztlicher Rat einzuholen.

Zu Risiken oder Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin/Ihren Apotheker.

IMPRESSUM

Herausgeber: 1 A Pharma GmbH, Keltenring 1 + 3, 82041 Oberhaching

Gestaltung: Angerer Design, Valley

Stand: März 2013

Was sind Allergien?

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf körperfremde Reize wie z. B. Pollen, Tierhaare oder Nahrungsmittel. Die Reaktion wird deshalb als überschießend bezeichnet, da das körpereigene Immunsystem auf Fremdstoffe anspricht, die eigentlich keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Das Immunsystem kann nicht mehr zwischen harmlosen und schädlichen Substanzen unterscheiden und antwortet mit überflüssigen Abwehrreaktionen, die weit über das Ziel hinauschießen. Dabei werden sehr viel mehr Antikörper gebildet, als bei einer normalen Abwehrreaktion, z. B. gegen Krankheitserreger, notwendig wären. Warum das Immunsystem derart überreagiert, ist bis heute noch nicht völlig geklärt.



Wie werden Allergien ausgelöst?



Auch Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen

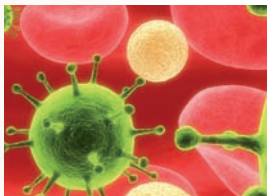
Jeder Stoff unserer Umwelt kann zum Auslöser werden. Bisher sind über 20.000 verschiedene Substanzen als mögliche Allergieauslöser (Allergene) bekannt. Bei den meisten Allergenen handelt es sich um pflanzliche oder tierische Eiweiß-

stoffe wie Pollen, Ausscheidungen von Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare. Aber auch lebensnotwendige „Dinge“ wie Sonnenlicht und Nahrungsmittel (z. B. Milch und Nüsse) können allergische Reaktionen auslösen. Weitere Allergene sind unter anderem Arzneistoffe, Chemikalien sowie Insektengifte.

Wie kommt es zu allergischen Reaktionen?

Um allergische Reaktionen auszulösen, muss es zu einem Erstkontakt des Körpers mit dem Allergen kommen. In dieser so genannten Sensibilisierungsphase werden im Blut gezielt gegen diesen bestimmten Stoff Antikörper gebildet, die normalerweise die für die Gesundheit schädlichen Eindringlinge vernichten sollen. Diese Antikörper sind Eiweiße im Blut, die der Körper genau auf das jeweilige Allergen abstimmt. Im Verlauf des ersten Kontaktes geschieht bis auf die Antikörperbildung noch nichts. Angreifer und Verteidiger müssen sich sozusagen erst kennen lernen.

Bei einem erneuten Kontakt mit dem Allergie auslösenden Stoff kommt es dann zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion, die sich in vielfältigen allergischen Krankheitserscheinungen (Symptome) äußern kann. Die Antikörper zirkulieren nicht nur im Blut, sie wandern auch im Gewebe. Dort treffen sie im Lymph-



Bei Erstkontakt mit den Allergenen werden im Blut Antikörper gebildet

1 A Pharma

system, in der Nasen- und Mundschleimhaut, in den Atemwegen und im Darm auf eine weitere Art von Abwehrzellen, die so genannten Mastzellen, an deren Oberfläche die Allergene andocken.



Laufende Nase, tränende Augen, Juckreiz und Hautreizungen können Zeichen für eine Allergie sein

Dies führt dazu, dass die im Inneren der Mastzelle gespeicherten Botenstoffe (z. B. Histamin) frei gesetzt werden. Gelangen diese Botenstoffe aus den Mastzellen in das umliegende Gewebe, verursachen sie dort kleine Entzündungen. Zudem erweitern sich die Blutgefäße. Je nachdem, an welchem Ort im Körper sich dieser Vorgang gerade abspielt, kann es zu unterschiedlichen Beschwerden kommen: laufende Nase, tränende Augen, Juckreiz, Hautreizungen usw. Besonders gefährlich kann eine

allergische Reaktion werden, wenn die Bronchien oder der Kreislauf heftig reagieren. Dies kann zu einer Verengung

der Bronchien führen und damit auch zu der für Asthma typischen anfallartigen Atemnot.

Der Kreislauf kann bei einer allergischen Reaktion innerhalb kurzer Zeit zusammenbrechen. Man spricht dann von einem allergischen Schock. Fazit: Abhängig davon, wie stark die Antwort des Immunsystems auf das Allergen ist, reichen die Beschwerden von lästig bis lebensbedrohlich.

Einmal Allergiker, immer Allergiker?

Es ist im Einzelfall nicht einfach vorherzusagen, wie sich eine Allergie entwickeln wird. Die Intensität der allergischen Reaktion kann im Laufe des Lebens schwanken. Oft nimmt mit fortschreitendem Alter die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems ab, und die allergische Reaktion wird schwächer. Gerade bei jüngeren Menschen kann sich die Allergie aber auch ausweiten und sich auf Stoffe ausdeh-

1 A Pharma

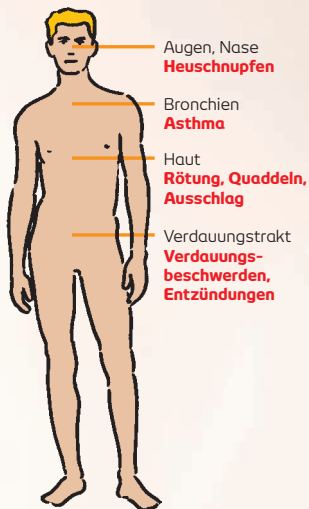
nen, die bisher toleriert wurden. Und die Beschwerden können sogar zunehmen.



Tierhaare gelten mitunter als Urheber für allergischen Dauerschnupfen

Allergiker sind anfälliger für bestimmte Erkrankungen. Die Schwellung und Entzündung der Nasenschleimhaut erhöht das Risiko für Entzündungen der Nebenhöhlen und des Mittelohrs. Über 80 Prozent der seit langen Jahren von einer ganzjährigen (perennialen) Rhinitis Geplagten, haben

Veränderungen in den Nasennebenhöhlen. Schleimhautvorwölbungen (Polypen) in Nase und Nasennebenhöhlen entstehen ebenfalls häufiger. Auch ein Wechsel des Schauplatzes der Allergie ist möglich. Bei immerhin 40 Prozent der Betroffenen kommt es im Schnitt nach acht Jahren Heuschnupfen zum so genannten Etagenwechsel. Anstatt oder zusätzlich zum Heuschnupfen entwickelt sich ein allergisches Asthma. Die einzige wirkungsvolle Vorbeugung ist die rechtzeitige und angemessene Behandlung des Heuschnupfens.



Wo treten Allergien auf?

Je nachdem, wie die Allergie auslösenden Substanzen (Allergene) in den Körper gelangen, verursachen Sie unterschiedliche Beschwerden.

In den Atemwegen

Allergene wie z. B. Tierhaare, Pollen oder Ausscheidungen von Hausstaubmilben, die über die Luft in den Körper gelangen, haben ihren ersten Kontakt mit den Atemwegen.

In der Nase führen sie zu einem allergischen Schnupfen, einer so genannten saisonalen allergischen Rhinitis. Die Nasenschleimhaut schwillt an, die Nase verstopft oder fängt an zu laufen, gleichzeitig juckt sie stark. Der Niesreiz ist unwiderstehlich und kann sich in regelrechten Nies-salven entladen.

1 A Pharma

Ein typisches Kennzeichen für den Heuschnupfen ist, dass er sich in der Pollenflugzeit bei schönem Wetter, vor allem tagsüber, verschlechtert. Schlechtes Wetter über längere Zeit oder starke Regenfälle dagegen führen zu einer Besserung der Beschwerden. Wer vom Heuschnupfen schwer erwischt wird, kann davon fast außer Gefecht gesetzt werden. Denn zu den Beschwerden an Augen und Nase können sich weitere Symptome wie z. B. Fieber, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und ein allgemeines Krankheitsgefühl einstellen.

Beschwerden, die durch Hausstaubmilben verursacht werden, entstehen vor allem nachts. In der Nacht bekommt man Schnupfen, morgens wacht man mit einer verstopften Nase auf. Die Beschwerden bestehen im Normalfall das ganze Jahr über. Deshalb bezeichnet man dieses Krankheitsbild auch perenniale (ganzjährige) allergische Rhinitis. Schnupfen-Beschwerden, die durch Tierhaare verursacht



*Hausstaubmilben verursachen
möglicherweise Schnupfen und
verstopfte Nasen*

werden, verschlimmern sich vor allem dann, wenn sich das entsprechende Tier in der Nähe befindet. Manchmal reicht es aus, wenn bei einem Hundebesitzer Tierhaare an der Kleidung haften, die so in die Luft gelangen. Alle diese Allergene können auch asthmatische Beschwerden wie z. B. Atemnot hervorrufen oder ein bestehendes Asthma verschlimmern. Manchmal jedoch sind die Beschwerden untypisch: Selbst ein hartnäckiger Husten beruht gelegentlich auf einer Allergie.

In den Augen

Bei Kontakt mit Allergenen kann sich die Bindehaut der Augen entzünden. Die Folgen davon sind rote geschwollene Augen, Augentränen, eine Bindehautentzündung und Juckreiz. Augenbeschwerden sind oft mit einem allergischen Schnupfen verknüpft.

1 A Pharma

Auf der Haut

Unsere Haut ist gespickt mit Abwehrcellen. Schließlich ist sie eine der wichtigsten Barrieren gegenüber der Umwelt. Kein Wunder also, dass sie auf die verschiedensten Allergene ansprechen kann. Sie reagiert sowohl auf den direkten Kontakt (Berührung) als auch auf Allergene, die z. B. mit der Nahrung in den Körper gelangen. Typische Beschwerden sind Rötungen, Juckreiz, Hautausschläge oder sogar Quaddeln.

Im Verdauungstrakt

Die Schleimhaut bildet im Magen-Darm-Trakt – ähnlich wie die Haut eine äußere – eine innere Barriere. Die Schleimhaut besitzt ebenfalls sehr effektive Abwehrmechanismen. Bereits die Mundschleimhaut kann ein Allergen mit Kribbeln, Schwellung und Juckreiz quittieren. Magenbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Erbrechen und Durchfall können die Antwort des restlichen Verdauungstraktes sein. Im schlimmsten Fall entzündet sich die Schleimhaut.

Wie diagnostiziert man eine Allergie?

Achten Sie auf Ihre Beschwerden – wann treten sie auf, wie ausgeprägt sind die Reaktionen, wodurch werden sie verschlimmert, wodurch werden sie verbessert – und informieren Sie Ihren Arzt darüber. Ihr Arzt wird individuell für Sie die passenden Allergietests durchführen.

Es gibt verschiedene Testvarianten, eine davon ist z. B. der Pricktest. Bei diesem Test werden Testlösungen mit verschiedenen Allergenen aufgetropft und dann die Haut unter dem Tropfen angepiekst.



Individuelle Allergietests zeigen, auf was der Körper allergisch reagiert

Was können Sie beim Auftreten von allergischen Reaktionen tun?

Vermeiden Sie zukünftig – soweit dies möglich ist – den Kontakt mit den Allergie auslösenden Substanzen. Für die weitere Vorbeugung, Linderung und Behandlung der allergischen Krankheitssymptome stehen verschiedene Arzneimittel zur Verfügung.



*Hyposensibilisierung:
gereinigter Allergenextrakt
wird in einer Therapie unter
die Haut gespritzt*

Des Weiteren kann vom Arzt eine so genannte Hyposensibilisierung durchgeführt werden. Bei dieser Methode wird die Überempfindlichkeit gegenüber einem bestimmten Stoff herabgesetzt, indem diese Substanz als gereinigter Allergenextrakt in langsam steigenden Dosierungen – in der Regel subkutan (= unter die Haut gespritzt) zugeführt wird. Die Dosierung wird so gewählt, dass gerade noch keine allergische Reaktion ausgelöst wird. Die Therapie dauert ca. 3 bis 5 Jahre. Eine Hyposensibilisierung beim Heuschnupfen bei-

spielsweise reduziert nicht nur das Risiko, später ein allergisches Asthma zu entwickeln, sondern verbessert auch die Beschwerden einer Kreuzreaktion auf Nahrungsmittelbestandteile.

Welche Arzneimittel gibt es?

Der Ablauf der allergischen Reaktion im Körper ist mittlerweile gut erforscht. Deshalb stehen inzwischen gegen allergische Beschwerden verschiedene Arzneimittel zur Verfügung. Sie greifen in den allergischen Prozess ein und lindern die Beschwerden oder verhüten sie ganz. Je nachdem, ob man einer allergischen Reaktion vorbeugen möchte, oder ob man sie in einer konkreten Situation lindern möchte, kann man entsprechende Arzneimittel auswählen.



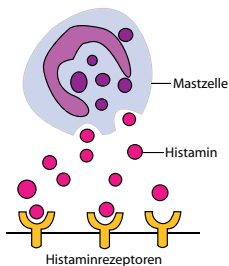
Cromoglicinsäure hilft gegen entzündete, juckende und gerötete Augen

Medikamente zur örtlichen Anwendung

Zur Vorbeugung allergischer Beschwerden im Bereich der Augen und Nase (Heuschnupfen) gibt es den Wirkstoff Cromoglicinsäure in

1 A Pharma

Form von Augentropfen und als Nasenspray. Cromoglicinsäure stabilisiert die Mastzellen, so dass nach Andocken der Allergene an ihrer Oberfläche weniger Botenstoffe ausgeschüttet werden. Dadurch vermindern sich die allergischen Beschwerden. Damit die Cromoglicinsäure ihre Wirkung optimal entfalten kann, sollte die Behandlung rechtzeitig vor dem erwarteten Allergenkontakt begonnen werden. Für Heuschnupfengeplagte, die an entzündeten, juckenden Augen und einer laufenden Nase gleichzeitig leiden, ist die Kombination aus Augentropfen und Nasenspray geeignet.



Antihistaminika blockieren die Empfangsstellen der Rezeptoren und verhindern, dass das Histamin seine Wirkung entfalten kann

Medikamente zum Einnehmen

In erster Linie für die allergischen Beschwerden verantwortlich ist der Botenstoff Histamin. Um wirken zu können, muss es sich zunächst an spezielle Empfangsstellen auf der Zelloberfläche

(so genannte Rezeptoren) binden. Antihistaminika, das sind Gegenspieler des Histamin, blockieren diese Empfangsstellen und verhindern dadurch, dass das Histamin seine Wirkung entfalten kann. Sie eignen sich zur Behandlung akuter Beschwerden, lassen sich also in dem Moment einsetzen, in dem Beschwerden vorhanden sind.

Antihistaminika gibt es in verschiedenen Darreichungsformen: als Tabletten, als Saft und als Tropfen. Die Einnahme von früher eingesetzten Antihistaminika war oft mit einer stark ermüdenden Wirkung verbunden. Moderne Substanzen wie z. B. Loratadin und Cetirizin haben diese Wirkung nicht oder nur sehr abgeschwächt. Antihistaminika zum Einnehmen eignen sich vor allem bei allergischer Rhinitis und allen allergischen Hauterscheinungen, die mit Juckreiz verbunden sind. Sie lassen sich gut mit örtlich anzuwendenden, antiallergisch wirksamen Arzneimitteln kombinieren.

Cetirizin 10 – 1 A Pharma®

Cetirizin Lösung – 1 A Pharma®

- Packungsgrößen mit 7, 20, 50 und 100 Filmtabletten oder 10 ml und 20 ml Lösung
- gut verträglich
- preisgünstig
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Cetirizin 10 - 1 A Pharma®, 10 mg Filmtabletten

Cetirizin Lösung - 1 A Pharma®, 10 mg/ml Tropfen zum Einnehmen, Lösung:

Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid. **Anwendungsgebiete:** Cetirizin 10 - 1 A Pharma: Bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von Symptomen bei chronischer Nesselsucht (chronischer idiopathischer Urtikaria). Cetirizin Lösung - 1 A Pharma: Bei Erwachsenen und Kindern ab 2 Jahren zur Linderung von Nasen- und Augensymptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer Rhinitis und zur Linderung von Symptomen bei chronischer Nesselsucht (chronischer idiopathischer Urtikaria). **Warnhinweis:** Cetirizin 10 - 1 A Pharma: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51004270/51004572 **Stand:** Oktober 2012
1 A Pharma GmbH, Keltenering 1+3, 82041 Oberhaching

Loratadin – 1 A Pharma®

Loratadin akut – 1 A Pharma®

- **Loratadin - 1 A Pharma®** ist mit 20, 50 und 100 Tabletten und **Loratadin akut – 1 A Pharma®** mit 7 Tabletten erhältlich
- rezeptfrei und zu günstigen Preisen in Ihrer Apotheke



Loratadin - 1 A Pharma® / Loratadin akut - 1 A Pharma®, 10 mg Tabletten

Wirkstoff: Loratadin. **Anwendungsgebiete:** Zur Behandlung der Beschwerden bei allergisch bedingtem Schnupfen (z. B. Heuschnupfen) und bei chronischer, idiopathischer Urtikaria (Nesselsucht unbekannter Ursache). Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/551853/5, 2/551854/5 **Stand:** November 2010
1 A Pharma GmbH, Keltenting 1+3, 82041 Oberhaching

Cromo Nasenspray – 1A-Pharma®

Bei ganzjähriger und saisonaler allergischer Rhinitis

- preisgünstig
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Cromo Nasenspray – 1A-Pharma®

Wirkstoff: Natriumcromoglicat

Anwendungsgebiete:

Ganzjährige und saisonale allergische Rhinitis.

Hinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Bitte Packungsbeilage beachten.

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

Cromo AT – 1A-Pharma®

Bei allergisch bedingter akuter
und chronischer Konjunktivitis

- preisgünstig
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke



Cromo AT – 1A-Pharma®

Wirkstoff: Natriumcromoglicat

Anwendungsgebiete:

Allergisch bedingte akute und chronische Bindehautentzündung (Konjunktivitis) wie z.B. Heuschnupfen, Bindehautentzündung oder Frühlingkatarrh [(Kerato-) Konjunktivitis vernalis].

Hinweis: Enthält Benzalkoniumchlorid. Bitte Packungsbeilage beachten.

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

1 A Pharma

Ein wichtiges Hilfsmittel für Sie:

Der Allergie-Pass

In dem Allergie-Pass können bekannte und vom Arzt getestete Allergien sowie Produkte, in denen die Allergie auslösenden Substanzen enthalten sind, Daten zur Diagnosesicherung und Notfallmedikation eingetragen werden. So haben Sie eine umfassende Übersicht, die Sie dank des handlich kleinen Formats immer bei sich tragen können. In Notfällen und bei Arztbesuchen stellt dieser Allergie-Pass eine sehr hilfreiche und wichtige Information dar.



The image shows a white card titled "Allergie-Pass" with a green header. The card contains several fields for personal information, each with a green horizontal line for writing. At the bottom, there are decorative green clover-like icons and the logo for "1A PHARMA".

Allergie-Pass

Inhaber _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____

Telefon _____

geb. am _____ Blutgruppe _____ Krankenkasse _____

1A PHARMA

Gute Besserung wünscht Ihnen 1 A Pharma

Wir beraten Sie gerne:

Weitere Informationen und Ratgeber von 1 A Pharma
finden Sie unter www.1apharma.de

1 A Pharma GmbH
Keltenring 1 + 3
82041 Oberhaching
Tel.: 089/613 88 25-0
Fax: 089/613 88 25-65
info@1apharma.com



018272