





Allergie- Alarm

Pollenallergiker gehören zu den Menschen, die sich nicht gerade freuen, wenn im Frühling endlich wieder alles blüht. Für sie beginnt dann die Zeit lästiger Symptome.

Gereizte und juckende Augen sowie eine triefende Nase sind häufige Begleiterscheinungen des Heuschnupfens. Zu den typischen Beschwerden gehören auch Niesreiz, Juckreiz im Gaumen oder eine gestörte Nasenatmung. Die Symptome schmälern bei Betroffenen die Freude über die ersten Sonnenstrahlen und die zweistelligen Temperaturen.

Volkskrankheit Vor etwa 30 Jahren galt eine Allergie eher als Krankheit von Kindern und Jugendlichen, heutzutage betrifft sie auch ältere Erwachsene und Senioren. Das Immunsystem älterer Menschen scheint demnach aktiver zu sein als es in früheren Zeiten der Fall war. Außerdem wirken sich Umwelteinflüsse wie eine höhere Schadstoffbelastung, die Zunahme des Pollenflugs sowie die globale Temperaturerhöhung und entsprechende Folgen für Pflanzen auf die Entwicklung von Allergien aus. Laut Angaben des Weißbuchs Allergie leiden in Deutschland etwa 30 Millionen Menschen unter Allergien, sodass diese als Volkskrankheit bezeichnet werden können. Sie verlaufen in der Regel chronisch oder chronisch rezidivierend und rufen ein hohes individuelles Leid bei Betroffenen hervor. Die Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität sind häufig stark eingeschränkt und können je nach Ausprägung zu einer sozialen oder gar sozioökonomischen Benachteiligung führen.

Definition Unter einer Allergie versteht man eine spezifische, immunologisch vermittelte Überempfindlichkeit, die verschiedene Symptome auslöst. Die Beschwerden entstehen, weil das Immunsystem un-

angemessen auf eigentlich harmlose Substanzen reagiert – darunter fallen beispielsweise Blütenpollen, Katzenhaare, Nahrungsmittel, Latex, Federn, Chrom, Nickel, Schimmelpilzsporen, Kosmetika oder die Ausscheidungen von Hausstaubmilben. Inhalationsallergene (wie Hausstaub, Pollen oder Schimmelpilze) werden aus der Luft aufgenommen, während Insektengiftallergene durch Bisse oder Stiche in den Körper gelangen.

Bei einer allergischen Konjunktivitis sind die Augen gerötet, jucken, tränen, brennen und die Lider sind oftmals geschwollen. Kontaktallergien entwickeln sich nach dem Hautkontakt mit einer bestimmten Substanz und gehen mit Quaddeln, Juckreiz und Rötungen der Haut einher.

Welche Arbeit leistet das Immunsystem? Die körpereigene Abwehr besteht aus mehreren Komponenten, die dafür nötig sind, Allergene Tag für Tag zu bekämpfen. Man unterscheidet das angeborene sowie das spezifische Immunsystem. Beide Varianten bestehen aus einem zellulären und einem humoralen Anteil und sind eng miteinander verbunden. Die humorale Immunantwort entspricht der Produktion von Antikörpern durch die B-Lymphozyten, gleichzeitig zählen Immunbotenstoffe sowie Eiweiße, die das Immunsystem beeinflussen, zur humoralen Abwehr. Antikörper, Komplementfaktoren oder Interleukine stellen Plasmaproteine (und eben keine Zellen) dar.

Die zelluläre Immunantwort ist Teil der spezifischen Immunabwehr, wobei sich B- oder T-Zellen gegen körpereigene Zellen, die von Eindringlingen befallen sind, richten. Es handelt sich also um von Zellen koordinierte

Abwehrprozesse. Die spezialisierten Immunzellen kommen frei beweglich im Blut oder in verschiedenen Geweben vor.

Das unspezifische Abwehrsystem ist von Geburt an aktiv und schützt den Körper vor Keimen und Fremdkörpern. Natürliche Killerzellen, Mastzellen, Granulozyten, Makrophagen und Monozyten greifen die eingedrungenen Keime an, sobald sie Barrieren wie Schleimhäute überwinden und in den Organismus gelangen.

Die adaptive beziehungsweise spezifische Abwehr vernichtet pathogene Keime. Die hohe Spezifität der Immunantwort bedingt allerdings, dass sie erst aktiviert werden kann, wenn der Organismus zuvor schon einmal mit den Antigenen in Berührung gekommen ist. Es handelt sich somit um eine erworbene Fähigkeit, die sich, ebenso wie das immunologische Gedächtnis, im Laufe des Lebens entwickelt. Der Organismus speichert die stattgefundenen Erregerkontakte ab und vernichtet die Eindringlinge bei einer erneuten Infektion. Dies ist möglich, weil die Zellen der spezifischen Abwehr die Antigene der Fremdkörper erkennen und körpereigene Abwehrmechanismen (beispielsweise dendritische, B- oder T-Zellen) aktivieren.

Fehlentscheidung des Immunsystems Reagiert die körpereigene Abwehr auf eigentlich harmlose Substanzen, machen sich allergische Beschwerden wie juckende Haut, laufende Nase oder rote, tränende Augen bemerkbar. Je nachdem, welche immunologische Reaktion das Allergen verursacht, werden folgende Allergietypen unterschieden: Die Allergie vom Soforttyp, die zytotoxische Reaktion, die Immunkomplexbildung und die

zelluläre Immunantwort. Sie laufen in mehreren Schritten ab und werden über Mediatoren gesteuert. Während die ersten drei Allergietypen über Körperflüssigkeiten und darin enthaltene Antikörper humoral vermittelt werden, läuft der vierte Allergietyp zellvermittelt ab. Mischformen der Allergieformen sind allerdings nicht auszuschließen. Eine weitere Differenzierung erfolgt anhand der Schwere der Symptomatik, wobei man zwischen leichten, schweren und lebensbedrohlichen allergischen Reaktionen unterscheidet. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Allergien in saisonal bedingte (zum Beispiel Pollenallergien) oder saisonal unabhängige Formen (wie Hausstaubmilbenallergien) zu klassifizieren.

Zu den Allergien vom IgE-vermittelten Soforttyp (Typ-1-Allergie) zählen unter anderem allergischer Schnupfen, Asthma, Insektengift- oder auch Nahrungsmittelallergien. Nach dem Kontakt mit einem Allergen bildet der Körper IgE-Antikörper (Immunglobulin E), sodass das Immunsystem ab diesem Zeitpunkt gegen diese Antigene sensibilisiert ist. Bei weiteren Allergen-Kontakten setzen sich die IgE-Antikörper auf die Mastzellen und binden die Antigene an sich, sodass Antigen-Antikörper-Komplexe entstehen. Die Brückenbindung zwischen Antikörper, Antigen und Mastzelle bewirkt, dass Letztere daraufhin den Entzündungsmediator Histamin freisetzt, welcher die Allergietypischen Beschwerden hervorruft. Histamin führt in der unmittelbaren Umgebung zu einer Erweiterung der Blutgefäße, mit der Folge, dass diese durchlässiger werden und Flüssigkeit in das umliegende Gewebe strömt. Zusätzlich werden Entzündungsmediatoren wie Leu-

WIRKSAMKEIT

kann so einfach sein.



Höchste
Dosierung.
Höchste
Wirkung¹.



MÜDE UND ERSCHÖPFTE KUNDEN?

Ist Vitamin B12-Mangel die Ursache²,
ist Ihre kompetente Beratung gefragt.

Erst eine Dosierung ab 600 µg kann
einen Mangel wirksam ausgleichen.¹
Empfehlen Sie daher B12 Ankermann®,
die einzige hochdosierte orale Therapie
mit 1.000 µg.



Wirksam und
sicher seit 1989



Nur 1 x
morgens



Die Nr. 1
bei Ärzten³

¹ Eussen et al. Arch Intern Med (2005); 165:1167-1172: Bester Mangelausgleich oberhalb Dosierung von 647 µg Vitamin B12.

² Müdigkeit und Erschöpfung können Folgen Vitamin B12-Mangel bedingter Blutbildungsstörungen sein; Hunt, A. et al. BMJ 2014;349:g5226.

³ B12 Ankermann® Dragees sind unter den oralen Darreichungsformen das am häufigsten von Ärzten empfohlene Vitamin B12-Arzneimittel in Deutschland (Summe der grünen Rezepte) gemäß IQVIA, IMS® Diagnosis Monitor, Vitamin B12 rein, A11F0, MAT 09.2019.

B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff: Cyanocobalamin. **Zusammensetzung:** 1 überzogen. Tbl. enth.: Arzneil. wirks. Bestand.: Cyanocobalamin (Vit. B12), 1000 µg. Sonst. Bestand.: Povidon K 30, Stearinsäure (Ph. Eur.), Montanglykolwachs, Lactose-Monohydrat, Sacrose, Arabisches Gummi, Talkum, Calciumcarbonat, Titandioxid, Weißer Ton, Macrogol 6000, Macrogolglycerolhydroxystearat (Ph. Eur.), Natriumdodecylsulfat, Croscarmellose Natrium, Hypromellose, Hydroxypropylcellulose, mittelkettige Triglyceride. Glutenfrei, enth. Lactose. **Anwendungsgebiete:** Vit. B12-Mangel, d. sich in Reifungsstörungen d. roten Blutzellen (Störgn. d. Hämatoopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie u. andere makrozytäre Anämien) u./od. neurol. Störgn., wie funikuläre Spinalerkrank. (Rückenmarkschädigung) äußern kann. **Gegenanzeigen:** Überempfindl. gg. d. Wirkstoff od. e. d. sonst. Bestand. **Nebenwirkungen:** Erkrank. d. Haut u. d. Unterhautzellgewebes; Allg. Erkrank. u. Beschw. am Verabreichungsort. Selten ($\geq 1/10.000$ bis $< 1/1000$): starke Überempfindlichkeitsreakt., d. sich als Nesselfieber, Hautausschlag od. als Juckreiz über große Teile d. Körpers äußern können. Nicht bekannt (Häufigk. auf Grundlage d. verfügb. Daten nicht abschätzbar): Akneartiger Hautausschlag, Fieber. Nähere Info s. Fachinformation! Apothekenpflichtig. WÖRWAG Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen. Stand: Okt. 2019



kotriene und Prostaglandine ausgeschüttet. Die Soforttypsymptomatik (Juckreiz, Nieselaufen, Bronchospasmus, Augentränen, Anaphylaxie) entsteht durch Histamin, während Leukotriene und Prostaglandine die Entzündungsreaktion sowie später auftretende Symptome (Ausschlag, Asthma, verstopfte Nase) auslösen.

Zytotoxische Reaktion Typ-2-Allergien treten relativ selten auf und entwickeln sich innerhalb von Minuten oder wenigen Stunden. An dieser zytotoxischen Reaktion sind die Antikörper Ig G und Ig M beteiligt, die mit den Antigenen Immunkomplexe bilden. Die Komplexe locken Fresszellen an, sie sollen die Eindringlinge vernichten. Da die Komplexe für die Makrophagen zu groß sind, soll das Komplementsystem „Hilfe leisten“, mit dem Nachteil, dass die freigesetzten zytotoxischen Killerzellen die körpereigenen Zellen schädigen.

Immunkomplextyp-Allergie Die Typ-3-Allergie kennzeichnet sich aus durch die Entstehung von Immunkomplexen aus Allergenen und Antikörpern. Die Antigene sind bei der Typ-3-Allergie frei löslich und nicht (wie bei Typ 2) an körpereigene Zellen gebunden. Die Abwehrzellen versuchen, die Komplexe mit Enzymen aufzulösen. Gelingt dies nicht, lagern sie sich in Organen oder Gelenken ab und verursachen Entzündungen. Diese Form der Allergie tritt Stunden, Tage oder manchmal sogar erst Monate nach dem Kontakt mit dem Allergen auf. Die Taubenzüchterlunge sowie die als landwirtschaftliche Berufskrankheit anerkannte Farmerlunge fallen unter diesen Allergie-Typ.

Zelluläre Immunantwort Die zellulär vermittelte Spättypallergie (Typ-4-Allergie) führt überwiegend zu allergischen Beschwerden der Haut. Die T-Lymphozyten greifen zusammen mit den Helferzellen eingedrungene Fremdkörper an, IgE- oder andere Antikörper haben in diesem Zusammenhang keine Bedeutung. Es kann zwischen 48 und 72 Stunden dauern, bis sich die Bandbreite an Symptomen der allergischen Entzündung zeigt. Die Allergie entwickelt sich demnach deutlich langsamer als die IgE-vermittelten Soforttypreaktionen.

Gefürchtete systemische Reaktion Die stärkste Form der allergischen Reaktion ist der anaphylaktische Schock, der aufgrund eines Zusammenbruchs der Kreislauffunktion tödlich enden kann. Es handelt sich dabei um eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf bestimmte Allergene, beispielsweise aus Nahrungsmitteln, Medikamenten oder Insektengiften. Nach dem Kontakt mit der auslösenden Substanz dauert es in der Regel nur wenige Minuten, bis Symptome wie Unruhe, Angst, Schwindel, Desorientierung oder Juckreiz auftreten. Im Anschluss kommt es zu Beschwerden wie Herzklopfen, Blässe, kaltem Schweiß, Hautausschlag, Schluckstörungen, Hitzegefühle im Rachen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen. Pathologische Auswirkungen der freigesetzten Mediatoren äußern sich durch Entzündungsreaktionen im Gewebe, durch einen Bronchospasmus, durch eine erhöhte Gefäßpermeabilität sowie durch eine Vasodilatation. In späteren Stadien werden Betroffene häufig bewusstlos und leiden unter Krämpfen. ▶

► Personen, die zu anaphylaktischen Reaktionen neigen, sollten stets ein Notfallset bei sich tragen, welches ein H1-Antihistaminikum, Adrenalin sowie ein Glucocorticoid beinhaltet. Die erste Maßnahme Anwesender besteht darin, den Notarzt zu verständigen und die Allergiker in eine liegende Position

Der Notarzt verabreicht bei der Anaphylaxie Wirkstoffe wie Adrenalin, Dopamin, Noradrenalin, Vasopressin, Antihistaminika oder Glucocorticoide. Betroffene werden im Anschluss für eine gewisse Zeit auf der Intensivstation beobachtet, bis sich ihr Zustand stabilisiert hat.

auf und verletzt die Stelle leicht, sodass die Allergene in die Oberhaut gelangen. Nun kann man die Entwicklung von Hautrötungen oder Quaddeln als Reaktion auf die Konfrontation beobachten. Der EAST (Enzym-Allergo-Sorbent-Test) stellt einen Bluttest dar, mit dem man das Auftreten von Aller-

lässt sich durch den Epikutantest (Pflaster- oder Patch-Test) nachweisen. Die Antigene werden mit Hilfe von Pflastern auf die Haut gebracht. Nach 24, 48 und 72 Stunden untersucht der Arzt die Hautstellen auf allergische Reaktionen. Der nasale Provokationstest überprüft, wie die Nasenschleimhaut auf das Allergen reagiert.

Therapie Bei leichten Ausprägungen von Heuschnupfen helfen rezeptfrei erhältliche, lokale Antihistaminika. Nasensprays und Augentropfen mit den Wirkstoffen Azelastin oder Levocabastin werden bei laufender Nase beziehungsweise bei tränenden, juckenden Augen eingesetzt. Zu beachten ist, dass einige Präparate Konservierungsmittel enthalten, die selbst Allergien auslösen können oder in der Nase die Arbeit der Flimmerhärchen beeinträchtigen. Zur systemischen Behandlung in der Selbstmedikation eignen sich die Wirkstoffe Loratadin oder Cetirizin, da sie im Vergleich zu Antihistaminika älterer Generationen einen deutlich geringeren sedierenden Effekt aufweisen. Die Einnahme von zehn Milligramm täglich sollte am besten abends vor dem Schlafengehen erfolgen. Beachten Sie in der Beratung, dass Loratadin weniger müde macht, Cetirizin hingegen bei allergischen Hautreaktionen besser hilft. Antihistaminika der ersten Generation (Dimenhydrinat, Dimetinden oder Clemastin) überwinden die Blut-Hirn-Schranke und führen zu Müdigkeit.

Zur Vorbeugung Cromoglicinsäure stabilisiert die Mastzellen und vermindert dadurch die Freisetzung von Entzündungsmediatoren. Der Wirkstoff ist in Form von Augentropfen oder als Nasenspray ►



© humonia / iStock / Getty Images

Beim Prick-Test pikst der Arzt die Haut dort an, wo er den Testtropfen aufgetragen hat, sodass das Allergen die oberste Hautschicht überwinden kann.

mit hochgelagerten Beinen zu bringen. Sollte ein Notfallset vorhanden sein, dürfen die Medikamente appliziert werden. Bei einem Atem-/Kreislaufstillstand ist unverzüglich mit der Reanimation zu beginnen.

Diagnostik von Allergien Mit Hilfe des Pricktests ist es möglich, eine Typ-1-Allergie gegen Tierhaare oder Pollen nachzuweisen. Der Arzt trägt die verdächtige Substanz auf die Haut (meistens am Unterarm)

gen-spezifischen Antikörpern misst. Beim Intrakutantest injiziert der Allergologe eine festgelegte Menge der verdächtigen Substanz, wobei das Risiko einer heftigen allergischen Reaktion besteht. Die Typ-4-Allergie



Mit der Kraft
der Natur.

Willkommen bei der DHU. Wir sind der marktführende Hersteller von homöopathischen Arzneimitteln und Schüßler-Salzen in Deutschland. Eingebunden in die weltweit aktive Unternehmensgruppe Dr. Willmar Schwabe produzieren wir an unserem Unternehmenssitz in Karlsruhe über 350.000 natürliche Präparate für Menschen auf der ganzen Welt. Vom Heilpflanzenanbau über die Herstellung bis hin zum Vertrieb kommt bei uns alles aus einer Hand. Dieses Qualitätsbewusstsein, absolute Kundenorientierung und das Engagement unserer rund 500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die tragenden Säulen unseres Erfolgs. Wann kommen Sie ins Team?

Für unseren Apothekenaußendienst suchen wir ab sofort einen

Außendienstmitarbeiter (m/w/d)

für die Region Porta Westfalica – Bielefeld – Paderborn – Göttingen – Südlicher Harz

Ihr Beitrag

- Aktiver Verkauf unserer Produkte und Platzierung am POS
- Umsetzung unseres Werbeauftritts in der Apotheke
- Pflege und Ausbau unserer Kundenkontakte sowie Neukundengewinnung
- Durchführung von Schulungen zur Qualifizierung von Apothekenverkaufsteams
- Planung, Koordination, Durchführung und Moderation von Kundenveranstaltungen in Zusammenarbeit mit den Apotheken

Ihre fachlichen und persönlichen Qualitäten

- Status Pharmaberater (m/w/d) oder Pharmareferent (m/w/d) nach § 75 AMG
- Außendienst- und Verkaufserfahrung
- Erfahrungen mit der Zielgruppe Apotheke
- Affinität zu Homöopathie und Naturheilkunde, idealerweise mit Vorkenntnissen
- Kommunikationsstärke, sicheres Auftreten und gute Umgangsformen
- Eigeninitiative, hohe Einsatzbereitschaft, Durchsetzungskraft und Zuverlässigkeit
- Reisebereitschaft und die Fähigkeit zur Eigenorganisation

Unser Angebot als Arbeitgeber

Eine tarifvertragliche Vergütung mit attraktiven Sonderleistungen und einer arbeitgeberfinanzierten Altersvorsorge. Arbeitsplatzsicherheit in einem großen, wachsenden Familienunternehmen. Entwicklungsperspektiven durch Weiterbildung bei externen Anbietern und in unserer eigenen Academy. Schmackhafte Verpflegung in unserer Kantine. Gesundheitsversorgung durch unseren eigenen betriebsärztlichen Dienst direkt vor Ort.

Überzeugt? Wir freuen uns auf Sie!

Bitte senden Sie uns Ihre Bewerbung unter Angabe der Kennziffer 35VT_S6000976, inklusive Gehaltsvorstellung und frühestmöglichem Eintrittstermin, am besten per E-Mail: karriere@dhu.de

Sie haben noch Fragen zu unserem Stellenangebot?

Frau Daniela Asproni steht Ihnen gerne unter Tel. **0721 4005-9667** zur Verfügung.

Weitere Informationen über DHU finden Sie auf unserer Website: www.dhu.de/karriere

► erhältlich. Er wird bereits drei Wochen vor dem ersten Pollenflug drei bis vier Mal täglich angewendet, dient also der saisonalen Dauerprophylaxe. Auch die Substanz Nedocromil hat eine stabilisierende Wirkung auf die Mastzellen und verhindert die Freisetzung von Entzündungsmediatoren. Ketotifen ist ein H1-Antihistaminikum und wirkt als Mastzellenstabilisator, daher eignen sich die Augentropfen sowohl zur Vorbeugung als auch im Akutfall.

Die rezeptpflichtige Substanz Ebastin ist bei allergischer Rhinitis und Urtikaria indiziert. Sie blockiert die peripheren H1-Rezeptoren und hemmt typische histaminerge Reaktionen wie die erhöhte Permeabilität der Kapillaren oder die Vasodilatation. Da Ebastin kaum die Blut-Hirn-Schranke durchdringt, bleiben zentrale Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit oder Müdigkeit in der Regel aus. Die rezeptpflichtigen Wirkstoffe Desloratadin, Bilastin, Levocetirizin oder Fexofenadin sind ebenfalls H1-Antihistaminika. Sie überzeugen durch ihre hohe H1-Rezeptor-Selektivität, ihre rasche Resorption, hohe Bioverfügbarkeit sowie durch ihr geringes Nebenwirkungspotenzial. Das langwirkende Antihistaminikum Rupatadin dient der symptomatischen Behandlung einer allergischen Rhinitis sowie der chronischen idiopathischen Urtikaria. Der Histamin-Rezeptorantagonist verfügt über eine selektive antagonistische Aktivität an den peripheren H1-Rezeptoren. Darüber hinaus soll Rupatadin auch allergisch bedingte Entzündungsprozesse sowie die bronchiale Hyperaktivität verbessern.

Der Leukotrien-Rezeptor-Antagonist Montelukast wird bei Asthma und bei einer saisona-

len allergischen Rhinitis (ab 15 Jahren) eingesetzt. Die Substanz hemmt die Wirkung der Leukotriene, sodass Entzündungen, die Bronchokonstriktion, eine verstärkte Schleimsekretion sowie die Erhöhung der Gefäßpermeabilität ausbleiben. Folglich verbessert sich die Nasenatmung, zudem erweitern sich die Bronchien bei Asthma. Systemisch werden Glukokortikoide nur bei schweren Ausprägungen von Heuschnupfen oder bei allergischem Asthma angewendet. Die Wirkstoffe Mometason, Beclomethason oder Fluticason gibt es in Form von Suspensionen zur nasalen, lokalen Behandlung. Bei einer allergischen Rhinitis nutzt man sie über einen Zeitraum von maximal drei Monaten in der Selbstmedikation. Sie reduzieren Beschwerden einer laufenden Nase sowie den unangenehmen Juck- und Niesreiz und die Entzündungsreaktion.

Allergiker können bei Heuschnupfen auch einen Allergiespray mit den natürlichen Inhaltsstoffen Alpensalz und Ectoin® anwenden. Er befreit die Nase von Allergenen und beruhigt die Nasenschleimhaut durch die Bildung eines luftdurchlässigen Hydrofilms. Über einen Zeitraum von bis zu einer Woche eignen sich zur Überbrückung schleimhautabschwelende Nasensprays mit Wirkstoffen wie Xylometazolin oder Oxymetazolin. Zur Reduzierung von Augenrötungen ist es möglich, die Substanzen Tetryzolin oder Naphazolin kurzfristig anzuwenden. Auch Augentropfen mit Augentrost (Euphrasia) helfen bei allergiebedingten Augenbeschwerden, da die Pflanze den Augenbereich beruhigt und die Selbstheilungskräfte anregt.

Kausale Behandlung Die spezifische Immuntherapie

oder Hyposensibilisierung gilt bislang als einzige Möglichkeit, Allergien ursächlich zu behandeln. Sie eignet sich insbesondere für Personen, die auf Insektengifte oder Pollen stark reagieren. Das Ziel der Hyposensibilisierung besteht darin, die überschießende Reaktion des Immunsystems zu vermindern. Dazu erhalten Betroffene über einen längeren Zeitraum immer wieder geringste Mengen des Antigens, die kontinuierlich gesteigert werden, bis eine Erhaltungsdosis erreicht ist. Die präseasonale Hyposensibilisierung startet nach der Allergiesaison mit einer Aufbaubehandlung und wird während des Pollenflugs ausgesetzt. Hingegen erfolgt die perenniale Therapie ganzjährig, wobei die Dosierung während des Pollenflugs abnimmt. Der kontrollierte und wiederholte Kontakt mit dem Allergen führt schließlich zu einer Gewöhnung und somit zu einer Reduzierung der Symptomatik. Bei der subkutanen Immuntherapie erhält der Patient das Allergen einmal monatlich subkutan und verbleibt wegen der Gefahr heftiger Reaktionen noch eine Weile in der Arztpraxis. Die Einnahme der Tabletten oder Lösung einer sublingualen Immuntherapie findet hingegen zuhause statt. Darüber hinaus gibt es die intralymphatische Immuntherapie (das Allergen wird in einen Lymphknoten injiziert) oder die epidermale Immuntherapie, bei der die Allergene über ein Pflaster appliziert werden. Vorteilhaft ist, dass die spezifische Immuntherapie langfristig und kausal wirkt, während die oralen oder topischen Antiallergika die Symptome nur vorübergehend lindern. Betroffene brauchen jedoch viel Geduld, denn der Erfolg der Hyposensibilisierung stellt sich erst nach etwa drei bis fünf Jahren ein.

Ratschläge für Allergiker

Die beste Methode, um eine Allergie in Schach zu halten, besteht darin, mit bekannten Auslösern nicht in Kontakt zu kommen. Weitere wichtige Hinweise für Heuschnupfen-geplagte:

- Der Polleninformationsdienst gibt Auskunft über den aktuellen Pollenflug.
- Nach Aufenthalt im Freien ist es sinnvoll, die Haare zu waschen und getragene Kleidung zu wechseln.
- Pollenfilter in der Lüftungsanlage des Autos reduzieren den Kontakt mit Allergenen.
- Wer unter sehr starken Symptomen leidet, bleibt während der individuellen Pollenflugzeit vorzugsweise bei geschlossenen Türen und Fenstern zuhause.
- Allergiker, die einen Garten besitzen, sollten den Rasen rund um das Haus (bei einer Allergie auf Wiesengräser) möglichst regelmäßig mähen (lassen).

Hausstaubmilbenallergiker verwenden am besten milbenundurchlässige Matratzenbezüge, schaffen Staubfänger (Stofftiere, Gardinen) ab, wischen die Böden in der Wohnung feucht anstatt sie zu saugen und waschen die Bettwäsche häufig. Auf diese Weise lässt sich die Konzentration der Allergene im Umfeld reduzieren. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*

Basica® weckt die körpereigene Energie



**Birgit Schrowange
empfiehlt Deutschlands
beliebteste Basenmarke¹**

**Ganzjährige
TV-Kampagne**

ARD¹ | ZDF | RTL

Entsäuerung mit Basica®

- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht
- vitalisiert Körper und Geist



Informationen und Angebote: Fax: 089/963436 • info@basica.de

Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung. ¹ IQVIA, 2019

Basica®. Das Original – in Ihrer Apotheke.