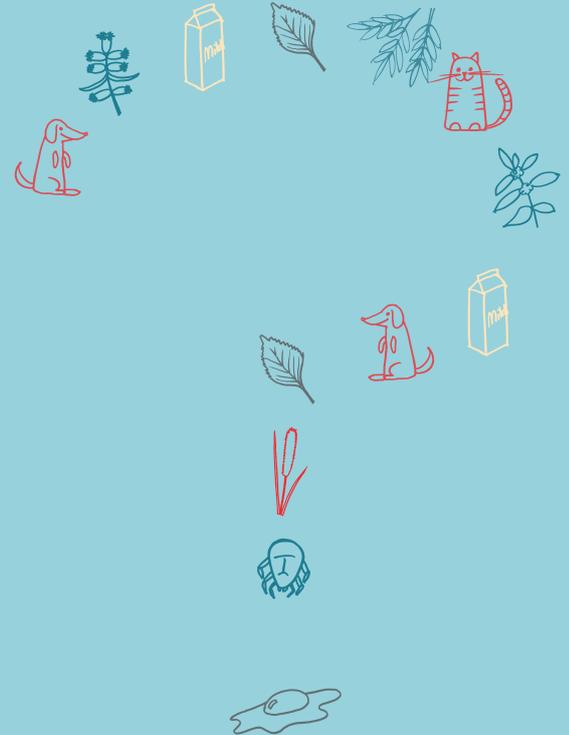


# Ist es eine Allergie?

Bald wissen Sie mehr.



# Liebe Eltern

Das Blut Ihres Kindes wurde mit dem ImmunoCAP™ Rapid Child Test auf IgE Antikörper gegen zehn Allergene untersucht, die häufig für allergische Reaktionen der Nase, Augen und Atemwege verantwortlich sind.

Eine Allergie ist eine krank machende Reaktion des Körpers auf bestimmte Stoffe, sogenannte Allergene, aus der Umwelt. Dabei werden sogenannte IgE Antikörper (IgE) gebildet, die sich gegen normalerweise harmlose Bestandteile z. B. von Blütenpollen, Tiereschuppen, Nahrungsmitteln oder Hausstaubmilben richten. Häufige Symptome von allergischen Reaktionen sind Neurodermitis, Asthma und Heuschnupfen.

Sie haben jetzt den ersten Schritt gemacht, um die Allergie Ihres Kindes in den Griff zu bekommen. Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt hat weiterführende Massnahmen mit Ihnen besprochen.

Sie /Er hat aufgrund der Diagnose die besten Massnahmen empfohlen, um ein Fortschreiten der Allergie zu schwereren Symptomen zu verhindern.

Auf der letzten Seite finden Sie die Testresultate. Ein Pluszeichen (+) bedeutet, dass messbare Antikörper für das spezifische Allergen nachgewiesen wurden.

Alle Allergene zu vermeiden ist nicht möglich – dies betrifft insbesondere Allergene, die durch Pflanzen oder Tiere verbreitet werden. Eine Reduktion der Allergenbelastung kann trotzdem die Gesundheit und Lebensqualität Ihres Kindes deutlich verbessern. In dieser Broschüre finden Sie Hintergrundinformationen zu den einzelnen getesteten Allergenen und Tipps, wie Sie diese bestmöglich meiden können.

# Inhaltsverzeichnis

Birkenpollen	4
Eschenpollen (Olivenbaumpollen)	6
Hausstaubmilben	8
Katzen	10
Glaskrautpollen	12
Kuhmilch	14
Hunde	16
Lieschgraspollen	18
Eiweiss	20
Beifusspollen	22
<b>Die Testresultate Ihres Kindes</b>	<b>24</b>

## Referenzen:

1. EAACI Molecular Allergy User's Guide, 2016
2. aha! Allergiezentrum Schweiz pollenundallergie.ch
3. EAACI White Paper on Research, Innovation and Quality Care, 2018
4. Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch
5. „Allergenvermeidung bei Milbenallergien“, ed.: Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung, 2011
6. „Moderne Diagnostik der Typ-1-Allergie“, Praktische Dermatologie, (24)2018, 155-164
7. Davila I, Dominguez-Ortega J, Navarro-Pulido A, et al. Consensus document on dog and cat allergy. Allergy 2018;73:1206-22.
8. Fiocchia A, et al., World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. World Allergy Organ J 2010; 3(4):57-161
9. Worm M, et al. Guidelines on the management of IgE-mediated food allergies. Allergo J Int 2015; 24:256-93
10. Clark AT, et al. British Society for Allergy and Clinical Immunology guidelines for the management of egg allergy. Clin Exp Allergy 2010; 40:1116-1129

**Thermo Fisher Diagnostics AG**, Sennweidstr. 46, CH-6312 Steinhausen,  
Tel. +41 43 343 40 50, Fax +41 43 343 40 51, thermoscientific.com/phadia/de-ch  
98758.AL.EU49.DE.v1.19

# Birkenpollen

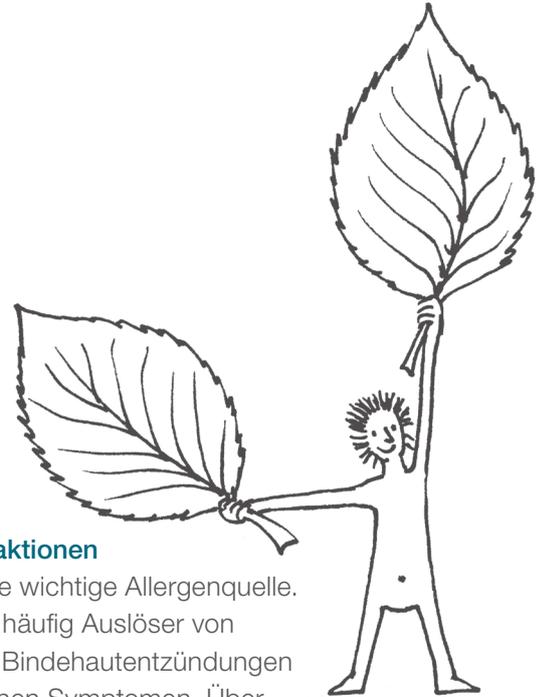


## Was und wo?

Die Birke ist einer der am häufigsten anzutreffenden Bäume in Europa und ein starker Pollenproduzent. Sie ist ein Laubbaum, der bis zu 25 Meter hoch werden kann. Die Rinde ist glatt und silbrig weiss mit tiefen schwarzen Furchen. Die Blütezeit ist temperaturabhängig. Sie startet ab einer Temperatur von 15 °C und kann zwischen zwei und acht Wochen dauern. In der Regel liegt sie zwischen März und Mai. In Mitteleuropa ist die Pollenkonzentration meistens zwischen Anfang und Mitte April am höchsten.<sup>1</sup>

## Allergische Reaktionen

Die Birke ist eine wichtige Allergenquelle. Ihre Pollen sind häufig Auslöser von Heuschnupfen, Bindehautentzündungen und asthmatischen Symptomen. Über sogenannte Kreuzreaktionen können Birkenpollenallergiker auch allergische Symptome aufgrund von Hasel- oder Erlenpollen haben sowie mit Jucken und Schwellungen im Mundbereich auf den Verzehr von verschiedenen Obst-, Nuss- und Gemüsesorten reagieren.<sup>1</sup>



**Beraten Sie sich darüber  
hinaus immer mit Ihrer  
Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt!**

## Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, z. B. auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch).<sup>2</sup>
- Waschen Sie abends regelmässig die Haare Ihres Kindes. Getragene Kleidung sollte ausserhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollte Ihr Kind eine Sonnenbrille tragen: Sie hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt das irritierte Auge, das während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Bei starkem Pollenflug ist von Sport im Freien abzuraten. Die beste Zeit für Sport an der frischen Luft bietet sich unmittelbar nach einem Regenschauer.
- Schaffen Sie sich einen Staubsauger mit HEPA-Filter an. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Pollen aus dem Sauger entweichen.
- Halten Sie während der Pollensaison Türen und Fenster geschlossen. Lüften Sie jeweils nur kurz oder während es regnet.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, da sonst die Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie die Fenster geschlossen. Lassen Sie sich wenn möglich einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>
- Reisen Sie in den Ferien in pollenarme Regionen (z. B. ans Meer oder ins Gebirge), dort ist die Pollenbelastung am geringsten.



# Eschenpollen

## (Olivenbaumpollen)

### Was und wo?

Die Esche gehört zu den Ölbaumgewächsen und kann von Mitte Februar bis Juni blühen. Eschen blühen oft gleichzeitig wie Birken (März bis Mai). Personen, die auf Eschenpollen allergisch sind, können auch auf Pollen von Olivenbäumen, Liguster, Forsythie, Jasmin und Flieder reagieren. Diese Pflanzen sind Mitglieder der Familie der Ölbaumgewächse und eng mit der Esche verwandt.<sup>1</sup>

### Allergische Reaktionen

Die Esche ist ein pollenproduzierender Baum und häufig Auslöser von Heuschnupfen, Rhinitis, Bindehautentzündungen und asthmatischen Symptomen. Aufgrund der überlappenden Blütezeit mit der Birke wird sie manchmal als Allergieauslöser übersehen.<sup>2</sup>

**Beraten Sie sich zusätzlich  
immer mit Ihrer Kinderärztin/  
Ihrem Kinderarzt!**

## Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, z. B. auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch).<sup>2</sup>
- Waschen Sie abends regelmässig die Haare Ihres Kindes. Getragene Kleidung sollte ausserhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollte Ihr Kind eine Sonnenbrille tragen: Sie hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt das irritierte Auge, das während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Bei starkem Pollenflug ist von Sport im Freien abzuraten. Die beste Zeit für Sport an der frischen Luft bietet sich unmittelbar nach einem Regenschauer.
- Schaffen Sie sich einen Staubsauger mit HEPA-Filter an. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Pollen aus dem Sauger entweichen.
- Halten Sie während der Pollensaison Türen und Fenster geschlossen. Lüften Sie jeweils nur kurz oder während es regnet.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, da sonst die Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie die Fenster geschlossen. Lassen Sie sich wenn möglich einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>
- Reisen Sie in den Ferien in pollenarme Regionen. Mit einer Eschenpollen-Allergie sollten Sie Mittelmeerländer meiden: Die dort häufigen Olivenbaumpollen (Blütezeit April bis Juni) enthalten ähnliche Allergene wie die Esche.<sup>1</sup>

# Hausstaubmilben



## Was und wo?

Hausstaubmilben sind mikroskopisch kleine Wesen (bis zu 0,3 mm). Sie leben in Textilien wie Kissen, Matratzen, Bettwäsche, Polstermöbeln, Teppichen, Stoffspielzeug und Stofftieren. Sie gedeihen bei Temperaturen von 20 bis 25 °C sowie einer Luftfeuchtigkeit von 70 bis 80 %.<sup>4</sup>

## Allergische Reaktionen

Hausstaubmilben sind in allen Teilen der Erde einer der häufigsten Allergieauslöser. Sie verursachen zum Beispiel Asthma und Rhinitis (Nasenjucken und -laufen). Die Symptome werden üblicherweise nachts oder morgens beim Aufstehen schlimmer.



Beraten Sie sich darüber  
hinaus immer mit Ihrer  
Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt!

## Was kann ich tun?

### Reduzieren Sie die Belastung durch Hausstaubmilben in Ihren Wohnräumen:<sup>5</sup>

- Saugen Sie täglich die Wohnung, speziell das Schlafzimmer und verwenden Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Hausstaubmilbenallergene aus dem Sauger entweichen.
- Ersetzen Sie wenn möglich Ihre Polstermöbel durch Leder-/Kunstledermöbel. Spannteppiche sollten Sie durch einen glatten Fussboden (z. B. Holz oder Plattenbeläge) ersetzen.
- Halten Sie Ihre Wohnräume so staubfrei wie möglich: keine dicken Vorhänge, offenen Bücherregale oder Teppiche.
- Ihr Kind sollte sich nicht im Schlafbereich entkleiden und kämmen. Abfallende Hautschuppen dienen den Milben als Nahrung.

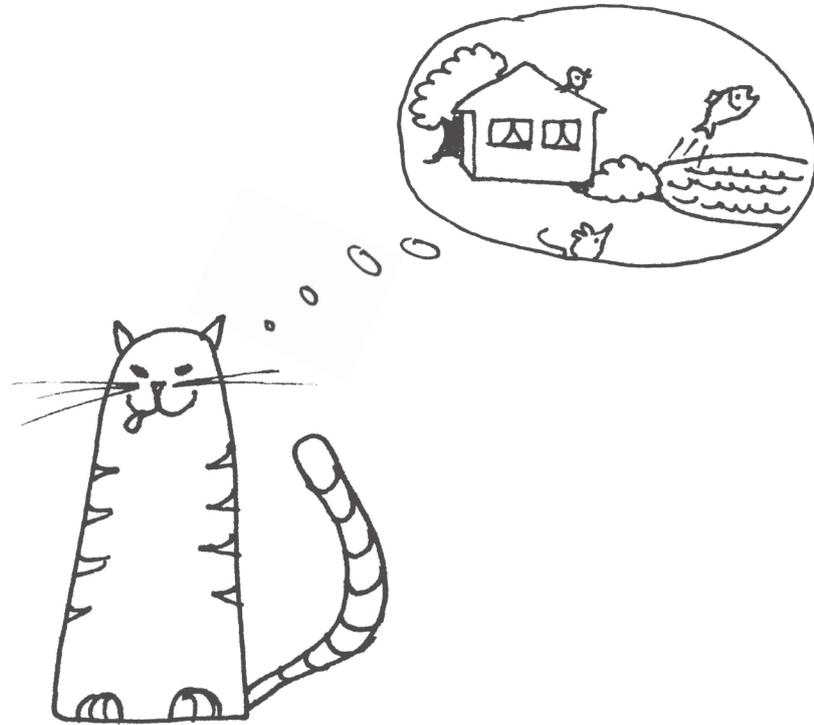
- Kaufen Sie milben- und allergendichte Bezüge für Matratzen, Decken und Kissen. Tauschen Sie ältere Matratzen gegen eine neue Allergiker-Matratze. Achten Sie beim Kauf auf den Milbenschutz!
- Die optimale Schlafzimmertemperatur beträgt 17 bis 18 °C.
- Lüften Sie zwei bis drei Mal täglich für fünf Minuten alle Räume in der Wohnung.
- Waschen Sie neue Kleidungsstücke vor dem ersten Tragen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>



# Katzen

## Was und wo?

Katzen gehören zu den beliebtesten Haustieren in Europa. Katzenallergene finden sich sowohl auf der Haut (in Form von Schuppen) als auch im Speichel des Tieres. Durch die Fellpflege (das Lecken) werden die Allergene auch auf das Fell übertragen. Die Allergenkonzentration ist in Haushalten mit Katzen sehr hoch. Katzenallergene sind aber auch in relativ hohen Dosen in Haushalten ohne Katzen zu finden: Zum Beispiel auf Teppichen, Matratzen, Polstermöbeln und auf der Kleidung, aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen und am Arbeitsplatz.<sup>1</sup> Allergische Symptome können demnach auch verursacht werden, wenn man nicht direkt mit den Felltigern in Kontakt kommt. Katzenallergiker können unter Umständen auch auf andere Tiere wie Hunde oder Pferde reagieren.<sup>6</sup>



## Allergische Reaktionen

Die Sensibilisierung auf Katzenallergene ist einer der häufigsten Gründe für allergische Atemwegserkrankungen. Die Hauptsymptome sind Asthma, Nasenjucken und -laufen (Rhinitis) sowie tränende und juckende Augen.<sup>7</sup>

**Beraten Sie sich zusätzlich  
immer mit Ihrer Kinderärztin /  
Ihrem Kinderarzt!**

## Was kann ich tun?

- Halten Sie Ihre Katze möglichst nicht in der Wohnung und lassen Sie sie nicht ins Kinderzimmer.
- Saugen Sie regelmässig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel. Verwenden Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch kein Staub und auch keine Hautschuppen aus dem Sauger entweichen.
- Waschen Sie Bettwäsche und Kleidung möglichst oft, um die Konzentration der Katzenallergene zu reduzieren.
- Ihr Kind sollte nach jedem Streicheln die Hände waschen und nach jedem „Schmusen“ die Kleider wechseln bzw. waschen.
- Bürsten Sie die Katze oft (am besten draussen) und wischen Sie sie mit einem feuchten Tuch ab.

- Denken Sie daran, dass die Symptome im Zirkus, Zoo oder auf dem Bauernhof verstärkt werden können.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>

## In schweren Fällen:

- Ziehen Sie ein neues Zuhause für Ihren Stubentiger in Betracht, auch wenn es schwer fällt.
- Katzenallergiker können auch auf andere Tiere reagieren (z. B. Pferde, Hunde, Rinder oder Nagetiere). Sie sollten im gegebenen Fall darüber nachdenken, Ihr Kind auch auf andere Felltiere testen zu lassen.

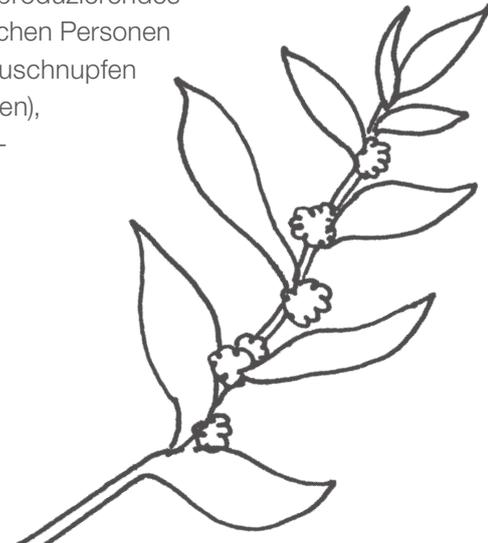
# Glaskrautpollen

## Was und wo?

Das Glaskraut ist ein langgestrecktes, verästelt und buschiges Staudengewächs mit spröden, rötlichen Stängeln, das zwischen 30 und 100 cm hoch wird. Die Blätter haben eine ovale Form und werden 3 bis 12 cm lang. Die Pflanze ist vor allem auf Mauern, Steinen, Uferböschungen und Hecken beheimatet. In vielen Ländern blüht das Glaskraut ganzjährig, jedoch mit ausgeprägten Höhepunkten im Frühjahr und November. Die Blütephasen haben sich im Lauf der letzten Jahre deutlich verlängert. Das Glaskraut ist zumeist am Mittelmeer und an den westlichen Küsten Europas bis in den hohen Norden Englands anzutreffen.<sup>1</sup>

## Allergische Reaktionen

Glaskraut ist ein pollenproduzierendes Kraut und bei empfindlichen Personen häufig Auslöser von Heuschnupfen (Nasenjucken und -laufen), Asthma und Bindehautentzündungen.<sup>1</sup>

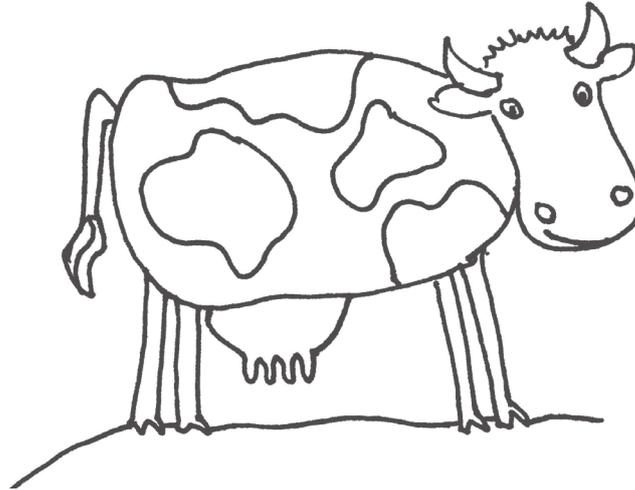


**Beraten Sie sich darüber  
hinaus immer mit Ihrer  
Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt!**

## Was kann ich tun?

- Verbringen Sie Ihre Ferien nicht in Mittelmeerlandern. Dort ist das Glaskraut sehr verbreitet.
- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, z. B. auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch).<sup>2</sup>
- Waschen Sie abends regelmässig die Haare Ihres Kindes. Getragene Kleidung sollte ausserhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Ihr Kind sollte im Freien eine Sonnenbrille tragen: Sie hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt das irritierte Auge, das während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Bei starkem Pollenflug ist von Sport im Freien abzuraten. Die beste Zeit für Sport an der frischen Luft bietet sich unmittelbar nach einem Regenschauer.
- Schaffen Sie sich einen Staubsauger mit HEPA-Filter an. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Pollen aus dem Sauger entweichen.
- Halten Sie während der Pollensaison Türen und Fenster geschlossen. Lüften Sie jeweils nur kurz oder während es regnet.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, da sonst die Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie die Fenster geschlossen. Lassen Sie sich wenn möglich einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>

# Kuhmilch



## Was und wo?

Milch wird in den verschiedensten Produkten verwendet, daher ist eine versteckte Exposition häufig. Milch oder Milchprodukte finden sich unter anderem in Brot und Gebäck, zahlreichen Gerichten wie Pfannkuchen, Suppen, etc., Süßigkeiten, Garnierungen, Fleischprodukten wie Schinken, Wurst, Pasteten etc. Kuhmilchallergiker reagieren unter Umständen auch auf Milch von verwandten Tieren.<sup>1</sup>

## Allergische Reaktionen

Eine Allergie auf Kuhmilch ist eine der häufigsten Ursachen für Nahrungsmittelallergien bei Kleinkindern und Kindern.<sup>8</sup> Die allergischen Symptome können Magen-Darm-Probleme, Ekzeme und Beschwerden der oberen Atemwege umfassen.<sup>8</sup> Häufig wächst sich diese Allergie jedoch aus, d. h. sie verschwindet mit zunehmendem Alter von selbst.<sup>9</sup>

Es gibt auch nicht-allergische Reaktionen auf Kuhmilch, zum Beispiel die Laktoseunverträglichkeit. Diese bedürfen anderer Behandlungen und Massnahmen als Allergien. Fragen Sie bei Unsicherheit Ihre Kinderärztin / Ihren Kinderarzt.

Beraten Sie sich zusätzlich  
immer mit Ihrer Kinderärztin/  
Ihrem Kinderarzt!

## Was kann ich tun?

- Beachten Sie die Angaben auf der Verpackung. Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse (Rahm, Butter, Käse etc.) müssen in der Zutatenliste immer aufgeführt werden, auch wenn sie nur in geringen Mengen enthalten sind.
- Spuren von Milch können während des Herstellungsprozesses auch unbeabsichtigt in das Produkt gelangen. Auf Spuren muss hingewiesen werden, sofern der gesetzlich festgelegte Höchstwert von 1g/kg überschritten wird (Vermerk „kann Milch enthalten“).
- Achten Sie auf den Hinweis „aha!“. Diese Produkte werden unter speziellen Bedingungen hergestellt und durch eine unabhängige Stelle geprüft.

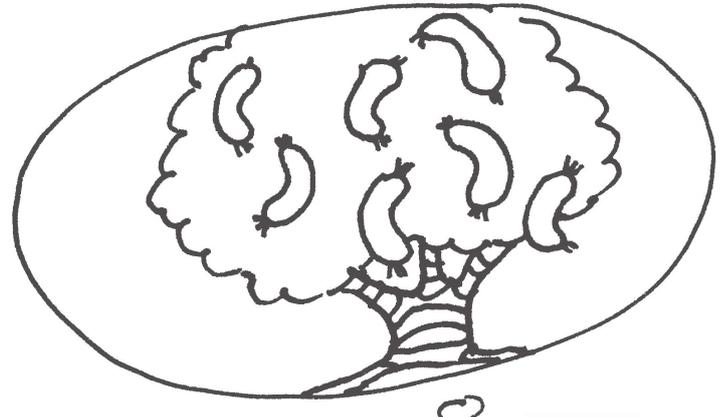
- Halten Sie sich an die von Ihrer Kinderärztin/ Ihrem Kinderarzt vorgegebenen Massnahmen (Meidung von Kuhmilch, Änderung des Speiseplans).
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Kinderärztin/ Ihrem Kinderarzt bevor Sie eigene Massnahmen ergreifen.



# Hunde

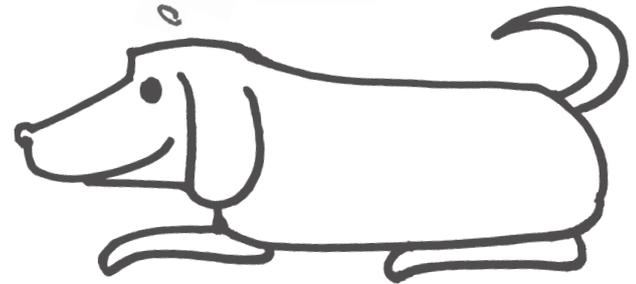
## Was und wo?

Hundeallergene sind in Hautschuppen, im Speichel und im Urin der Tiere zu finden. Da insbesondere Hautschuppen extrem klein und leicht sind, können sie leicht aufgewirbelt und dann eingeatmet werden. Hundeallergene sind in einem Haushalt mit Hunden immer vorhanden und können auch in Haushalten ohne Hunde nachweisbar sein: auf Teppichen, Matratzen, Polstermöbeln und auf der Kleidung, aber auch in öffentlichen Verkehrsmitteln, Schulen und am Arbeitsplatz.<sup>1</sup> Hundeschuppen können dadurch auch bei Personen Symptome auslösen, die selbst keine Hunde halten. Patienten, die auf Hunde allergisch sind, können auch auf Katzen und andere Tiere reagieren.<sup>6</sup>



## Allergische Reaktionen

Die Sensibilisierung auf Hundeallergene ist eine häufige Ursache für allergische Erkrankungen.<sup>7</sup> Die Hauptsymptome sind Asthma, Nasenjucken und -laufen sowie tränende und juckende Augen.



**Beraten Sie sich darüber  
hinaus immer mit Ihrer  
Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt!**

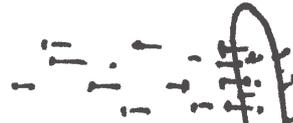
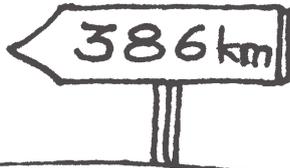
### **Was kann ich tun?**

- Lassen Sie den Hund nicht ins Kinderzimmer.
- Saugen Sie regelmässig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel. Verwenden Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch kein Staub und auch keine Hautschuppen aus dem Sauger entweichen.
- Waschen Sie die Bettwäsche und Kleidung möglichst oft, um die Konzentration der Hundeallergene zu reduzieren.
- Ihr Kind sollte nach jedem Streicheln die Hände waschen und nach jedem „Schmusen“ die Kleider wechseln bzw. waschen.
- Waschen Sie Ihren Hund so oft wie möglich.

- Denken Sie daran, dass die Symptome im Zirkus, Zoo oder auf dem Bauernhof verstärkt werden können.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>

### **In schweren Fällen:**

- Ziehen Sie ein neues Zuhause für Ihren Vierbeiner in Betracht, auch wenn es schwer fällt.
- Hundeallergiker können auch auf andere Tiere reagieren (z. B. Pferde, Katzen, Rinder oder Nager). Sie sollten im gegebenen Fall darüber nachdenken, Ihr Kind auch auf andere Felltiere testen zu lassen.



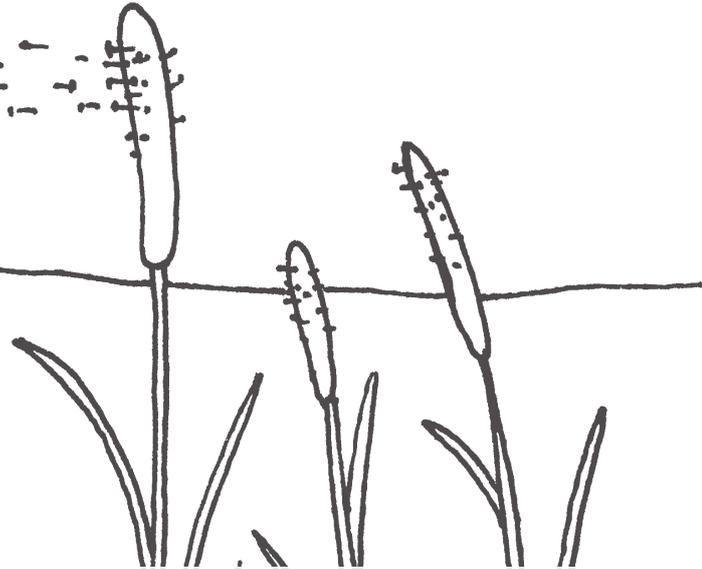
# Lieschgraspollen

## Was und wo?

Das Lieschgras ist eines der weltweit am weitesten verbreiteten Gräser und eine gängige Tierfutterpflanze. Lieschgras blüht im Sommer und ist häufig auf Feldern, Weiden und am Strassenrand anzutreffen. An windigen Tagen können die Pollen kilometerweit durch die Luft getragen werden. Die Blütezeit ist von Mai bis August, am stärksten in der Regel im Juni.<sup>1</sup> Personen, die allergisch auf Lieschgraspollen sind, zeigen ebenfalls Reaktionen auf verwandte Gräser und unter Umständen auf verschiedene Nahrungsmittel.<sup>1</sup>

## Allergische Reaktionen

Die Allergie auf Lieschgraspollen ist weit verbreitet und einer der wichtigsten Auslöser für Heuschnupfen (Nasenjucken und -laufen) sowie tränende und juckende Augen. Sie spielt aber auch eine Rolle bei asthmatischen Beschwerden.<sup>1</sup>



Beraten Sie sich zusätzlich  
immer mit Ihrer Kinderärztin/  
Ihrem Kinderarzt!

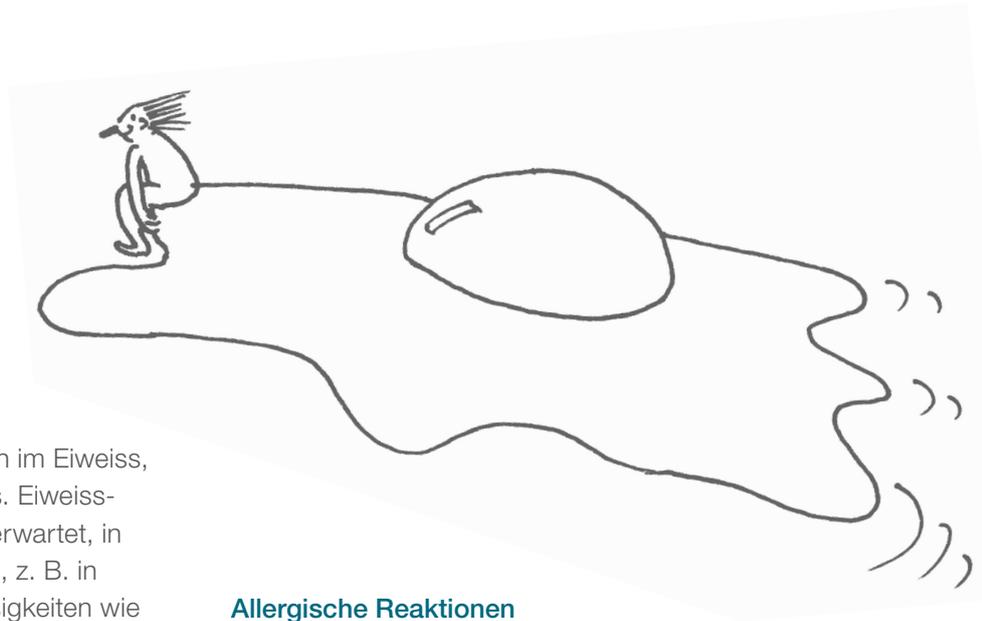
## Was kann ich tun?

- Ihr Kind sollte sich bei sonnigem und trockenem Wetter im Sommer nicht auf Feldern oder im hohen Gras aufhalten.
- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, z. B. auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch).<sup>2</sup>
- Waschen Sie abends regelmässig die Haare Ihres Kindes. Getragene Kleidung sollte ausserhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollte Ihr Kind eine Sonnenbrille tragen: Sie hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt das irritierte Auge, das während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Bei starkem Pollenflug ist von Sport im Freien abzuraten. Die beste Zeit für Sport an der frischen Luft bietet sich unmittelbar nach einem Regenschauer.
- Schaffen Sie sich einen Staubsauger mit HEPA-Filter an. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Pollen aus dem Sauger entweichen.
- Halten Sie während der Pollensaison Türen und Fenster geschlossen. Lüften Sie jeweils nur kurz oder während es regnet.
- Falls Sie einen Garten haben, halten Sie den Rasen kurz. Das Mähen sollte jemand übernehmen, der nicht allergisch ist.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, da sonst die Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie die Fenster geschlossen. Lassen Sie sich wenn möglich einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>

# Eiweiss

## Was und wo?

Die wichtigsten Ei-Allergene befinden sich im Eiweiss, Eigelb löst sehr viel seltener Allergien aus. Eiweissproteine finden sich, manchmal auch unerwartet, in vielen unterschiedlichen Nahrungsmitteln, z. B. in Brot, Gebäck, Kuchen und Keksen, Süssigkeiten wie Cremes, Patisserie, Mousse und Eiscreme, Getränken, Fleischprodukten wie Wurst, Pasteten, Hamburger, Hackbraten etc., zahlreichen Gerichten wie Pfannkuchen, Saucen, Mayonnaise, Suppen etc., Milchmixgetränken, Aufläufen, Teigwaren oder vegetarischen Halbfertigprodukten.



## Allergische Reaktionen

Die Allergie auf Hühnereiweiss ist einer der häufigsten Gründe für eine Nahrungsmittelallergie im Kindesalter.<sup>1</sup> Sie kann insbesondere für Ekzeme und Atemwegsprobleme verantwortlich sein.<sup>10</sup> Häufig wächst sich diese Allergie jedoch aus, d.h. sie verschwindet mit zunehmendem Alter von selbst.<sup>9</sup>

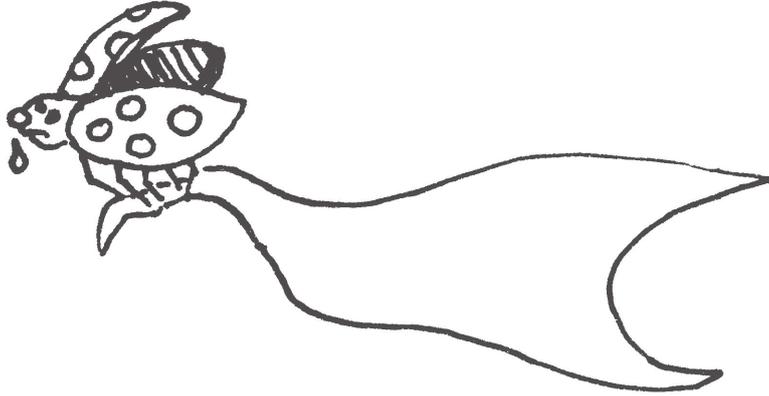
**Beraten Sie sich darüber  
hinaus immer mit Ihrer  
Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt!**

### Was kann ich tun?

- Vermeiden Sie Ei und eihaltige Nahrungsmittel. Beachten Sie die Angaben auf der Verpackung.
- Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse müssen in der Zutatenliste immer aufgeführt werden, auch wenn sie nur in geringen Mengen enthalten sind.
- Achten Sie auf den Hinweis „aha!“. Diese Produkte werden unter speziellen Bedingungen hergestellt und durch eine unabhängige Stelle geprüft.

- Halten Sie sich an die von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt vorgegebenen Massnahmen (Meidung von Ei, Änderung des Speiseplans).
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt bevor Sie eigene Massnahmen ergreifen.





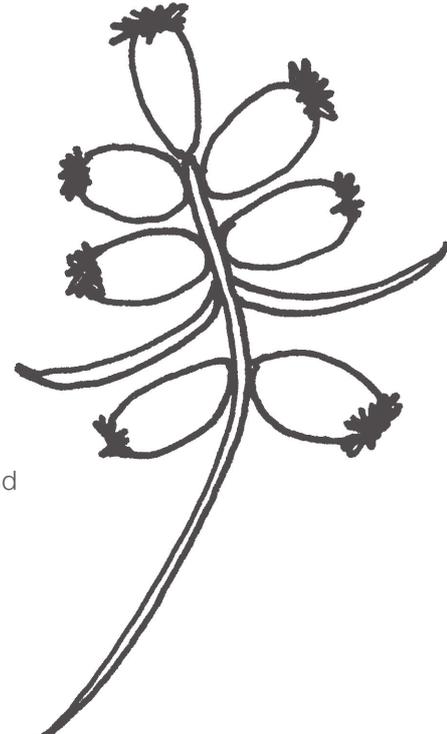
# Beifusspollen

## Was und wo?

Beifuss ist eine aggressive, grobkörnige Staude. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden. Vom Sommer bis Mitte Herbst bilden sich kleine, grünlich-gelbe bis rotbraune Blütenköpfe in Trauben am oberen Ende. Beifuss ist häufig am Strassenrand, rund um Hausruinen oder in anderen trockenen und eher unwirtlichen Umgebungen anzutreffen.

## Allergische Reaktionen

Beifuss ist eine pollenproduzierende Kräuterart und häufig Auslöser von Heuschnupfen, Asthma und Bindehautentzündungen.<sup>1</sup>



**Beraten Sie sich zusätzlich  
immer mit Ihrer Kinderärztin/  
Ihrem Kinderarzt!**

## Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, z. B. auf [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch).<sup>2</sup>
- Waschen Sie abends regelmässig die Haare Ihres Kindes. Getragene Kleidung sollte ausserhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollte Ihr Kind eine Sonnenbrille tragen: Sie hält einen Teil der Pollen von den Augen fern und schützt das irritierte Auge, das während der allergischen Reaktion lichtempfindlicher ist als sonst.
- Bei starkem Pollenflug ist von Sport im Freien abzuraten. Die beste Zeit für Sport an der frischen Luft bietet sich unmittelbar nach einem Regenschauer.
- Schaffen Sie sich einen Staubsauger mit HEPA-Filter an. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch keine Pollen aus dem Sauger entweichen.
- Halten Sie während der Pollensaison Türen und Fenster geschlossen. Lüften Sie jeweils nur kurz oder während es regnet.
- Trocknen Sie Ihre Wäsche nicht im Freien, da sonst die Pollen an der feuchten Wäsche haften bleiben.
- Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, halten Sie die Fenster geschlossen. Lassen Sie sich wenn möglich einen Pollenfilter einbauen.
- Meiden Sie Tabakrauch, da dieser Reizstoff die Symptome verstärken kann.<sup>3</sup>

## Allergie-Testergebnisse Ihres Kindes (von der Praxis auszufüllen):

 t3 Birke	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 t9 Olive (Esche)	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 d1 Hausstaubmilbe	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 e1 Katze	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 w21 Glaskraut	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -
 f1 Eiweiss	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 e5 Hund	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 g6 Lieschgras	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 f2 Kuhmilch	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -	 w6 Beifuss	<input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> -

Vorname/Nachname

Datum/Stempel Praxis

### Weitere hilfreiche Links rund um Allergien und deren Prävention:

Aktueller Pollenflug, Prognosen und mehr: [pollenundallergie.ch](https://pollenundallergie.ch)

Informationen über Allergien und Allergenvermeidung: [aha.ch](https://aha.ch)

Mehr über Allergien erfahren Sie auf [allergyinsider.com](https://allergyinsider.com)