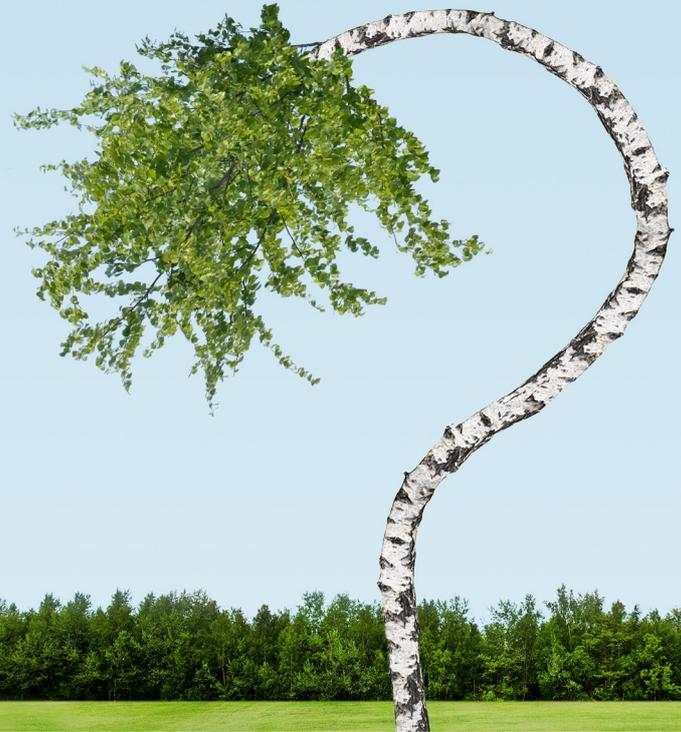


Ist es eine Allergie?  
Bald wissen Sie mehr.



# Inhaltsverzeichnis

Birkenpollen	4
Eschenpollen (Olivenbaumpollen)	6
Hausstaubmilbe	8
Katze	10
Glaskrautpollen	12
Schimmelpilz	14
Hund	16
Lieschgraspollen	18
Küchenschabe	20
Beifußpollen	22
Ihre Testergebnisse	24

## Referenzen:

1. EAACI Molecular Allergology User's Guide, 2016 2. „Allergenvermeidung bei Milbenallergien“, ed.: Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung, 2011 3. Österreichischer Pollenwarndienst: <https://www.pollenwarndienst.at/de/aktuelle-belastung/pollen-jahr.html> 4. EAACI White Paper on Research, Innovation and Quality Care, 2018 5. „Moderne Diagnostik der Typ-1-Allergie“, Praktische Dermatologie, (24)2018, 155-164 6. Davila I, Dominguez-Ortega J, Navarro-Pulido A, et al. Consensus document on dog and cat allergy. Allergy 2018;73:1206 22. 7. „Schimmelpilz: Versteckte Gefahr oder harmloser Zeitgenosse?“, ed.: Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung, 2007

## Impressum:

Thermo Fisher Diagnostics Austria GmbH, Dresdner Straße 89, A-1200 Wien  
Tel. +43 1 270 20 20 0, Fax +43 1 270 20 20 20 – [thermoscientific.com/phadia/de](http://thermoscientific.com/phadia/de)  
Konzept/Design: Kaner Thompson Agentur für zeitgemäße Kommunikation,  
Freiburg im Breisgau – [kanerthompson.de](http://kanerthompson.de)

© 2019 Thermo Fisher Scientific Inc. Alle Rechte vorbehalten. Alle Warenzeichen sind das Eigentum von Thermo Fisher Scientific und seiner Tochtergesellschaften, falls nicht anders angegeben. Rechtmäßiger Hersteller: Phadia AB, Uppsala, Schweden 83608.AL.GB2.DE.v1.19

# Sehr geehrte Kundin, sehr geehrte Kunde,

mit dem Schnelltest ImmunoCAP™ Rapid Adult wurde Ihr Blut auf IgE Antikörper gegen zehn Allergene untersucht. Diese sind häufig für allergische Reaktionen der Nase, Augen und Atemwege verantwortlich.

Eine Allergie ist eine krank machende Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers auf bestimmte Stoffe, sogenannte Allergene, aus der Umwelt. Dabei werden im Überschuss Antikörper gebildet, und zwar vom Typ Immunglobulin E (IgE), die sich gegen normalerweise harmlose Bestandteile von Blütenpollen, Tierschuppen, Nahrungsmitteln oder Hausstaubmilbenkot richten. Häufige Symptome von allergischen Reaktionen sind atopische Dermatitis, Asthma und Heuschnupfen.

Sie haben jetzt den ersten Schritt gemacht, um Ihre Allergie in den Griff zu bekommen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt weiterführende Maßnahmen.

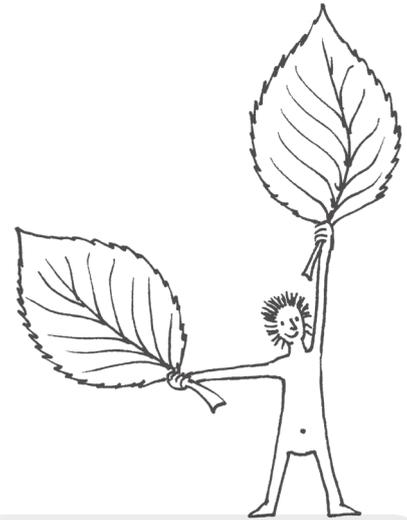
Er/sie wird aufgrund der Resultate die beste Behandlung Ihrer Beschwerden empfehlen. Sie finden Ihre Testresultate auf der letzten Seite. Ein Pluszeichen (+) bedeutet, dass ImmunoCAP Rapid Adult messbare Mengen von IgE Antikörpern gegen dieses spezifische Allergen detektiert hat.

Es kann helfen die Allergene zu vermeiden, auf die Sie positiv getestet wurden. Das kann allerdings schwierig sein, insbesondere wenn die Allergene weit verbreitet auftreten wie Pflanzenpollen oder Tierhaare.

In dieser Broschüre finden Sie Hintergrundinformationen zu den einzelnen getesteten Allergenen und Tipps, wie Sie diese bestmöglich meiden können. Wir hoffen, Ihnen damit ein Stück weiterzuhelfen!

Ihre **Thermo Fisher Diagnostics Austria GmbH**

# Birkenpollen



## Was und wo?

Die Birke ist ein Laubbaum, der bis zu 25 Meter hoch werden kann. Die Rinde ist glatt und silbrig weiß mit tiefgefurchten, schwarzen Borken. Die Blütezeit ist temperaturabhängig, startet im Frühling 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 erlebt man die höchste Pollenkonzentration überlicherweise von Anfang bis Mitte April.<sup>1</sup> Die Birke ist einer der am häufigsten anzutreffenden Bäume in Europa und ein starker Pollenproduzent.

## 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 Probleme mit Hasel- oder Erlenpollen haben, sowie mit Jucken und anderen Symptomen im oralen Bereich auf den Verzehr von verschiedenen Obst-, Nuss- und Gemüsesorten reagieren.<sup>1</sup>

# Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, zum Beispiel auf [pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)<sup>3</sup>
- Waschen Sie sich abends regelmäßig die Haare. Getragene Kleidung sollte außerhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollten Sie 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 kein Staub aus dem Sauger entweicht.
- 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>4</sup>
- Reisen Sie in den Ferien in pollenarme Regionen (z. B. ans Meer oder ins Gebirge), dort ist die Pollenbelastung am geringsten.



Beraten Sie sich  
darüber hinaus immer mit  
Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!



# Eschenpollen

(Olivenbaumpollen)

## Was und wo?

Die Esche gehört zu den Ölbaumgewächsen und kann von Mitte Februar bis Juni blühen. Der Höhepunkt der Blüte liegt oft in der Birkenhochsaison (März bis Mai). Die Blütezeit ist in der Regel auf drei Wochen im März und April beschränkt. Personen, die auf Eschenpollen allergisch sind, können auch auf Pollen von Olivenbäumen, Liguster, Forsythie, Jasmin und Flieder reagieren. Diese Pflanzen sind, als Mitglieder der Familie der Oleaceae, eng miteinander 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>3</sup>

Beraten Sie sich  
zusätzlich immer mit Ihrer  
Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, zum Beispiel auf [pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)<sup>3</sup>
- Waschen Sie sich abends regelmäßig die Haare. Getragene Kleidung sollte außerhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollten Sie 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 kein Staub aus dem Sauger entweicht.
- 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>4</sup>
- Reisen Sie in den Ferien in pollenarme Regionen. Mit einer Eschenpollen-Allergie sollten Sie Mittelmeerländer meiden: Die dort häufigen Olivenpollen (Blütezeit April bis Juni) enthalten ähnliche Allergene wie die Esche.<sup>1</sup>

# Hausstaubmilbe



## Was und wo?

Milben sind mikroskopisch kleine Wesen (bis zu 0,3 mm). Sie leben in weichen Materialien 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 %.



## Allergische Reaktionen

Die Hausstaubmilbe ist in allen Teilen der Erde einer der häufigsten Allergieauslöser. Milben verursachen z. B. Asthma und Rhinitis (Nasenjucken und -laufen). Die Symptome werden üblicherweise nachts oder morgens beim Aufstehen schlimmer.



## Was kann ich tun?

### Reduzieren Sie die Belastung durch Hausstaubmilben in Ihren Wohnräumen:<sup>2</sup>

- Saugen Sie täglich die Wohnung, speziell das Schlafzimmer, und verwenden Sie einen Staubsauger mit HEPA-Filter. Der HEPA-Filter sorgt dafür, dass praktisch kein Staub aus dem Sauger entweicht.
- Ersetzen Sie wenn möglich Ihre Polstermöbel durch Leder-/ Kunstledermöbel. Spannteppiche sollten Sie durch einen glatten Fußboden (z. B. Holz oder Fliesen) ersetzen.
- Halten Sie Ihre Wohnräume so staubfrei wie möglich: Keine dicken Vorhänge, offenen Bücherregale oder Teppiche.
- Sie sollten 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>4</sup>

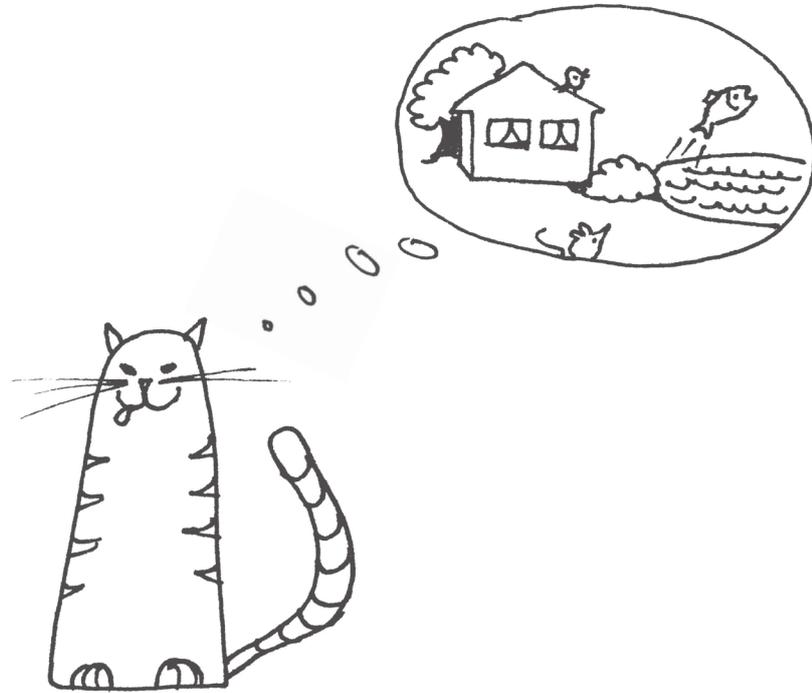
Beraten Sie sich darüber hinaus immer mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!



# Katze

## 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 reagieren unter Umständen übrigens auch auf andere Tiere, wie Hunde oder Pferde.<sup>5</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>6</sup>

## Was kann ich tun?

- Halten Sie Ihre Katze möglichst nicht in der Wohnung und lassen Sie sie nicht ins Schlafzimmer.
- Saugen Sie regelmäßig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel.
- Waschen Sie die Bettwäsche und Kleidung möglichst oft, um die Konzentration der Katzenallergene zu reduzieren.
- Sie sollten 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>4</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, sich auch auf andere Felltiere testen zu lassen.



Beraten Sie sich  
zusätzlich immer mit Ihrer  
Ärztin/Ihrem Arzt!

# Glaskraut- pollen

## Was und wo?

Das Glaskraut ist ein langgestrecktes, verästeltes 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 allergischem Heuschnupfen (Nasenjucken und -laufen), Asthma und Bindehautentzündungen.<sup>1</sup>





Beraten Sie sich  
darüber hinaus immer mit  
Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kann ich tun?

- Verbringen Sie Ihre Ferien nicht in Mittelmeerländern. Dort ist das Glaskraut sehr verbreitet.
- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, zum Beispiel auf [pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)<sup>3</sup>
- Waschen Sie sich abends regelmäßig die Haare. Getragene Kleidung sollte außerhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollten Sie 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 kein Staub aus dem Sauger entweicht.
- 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>4</sup>



# Schimmelpilz

## Was und wo?

*Alternaria alternata* ist eine Schimmelpilzspezies, die auf vielen Pflanzen, im Erdreich, auf Nahrungsmitteln, Textilien und häufig auch auf kondensiertem Wasser an Fensterrahmen zu finden ist. Hauptsächlich kommt dieser Schimmelpilz jedoch im Freien bei warmem Wetter vor.

## Allergische Reaktionen

*Alternaria alternata* ist einer der bedeutendsten allergenen Schimmelpilze und kann Symptome wie Asthma und Rhinitis (Nasenjucken und -laufen) verursachen.<sup>7</sup>

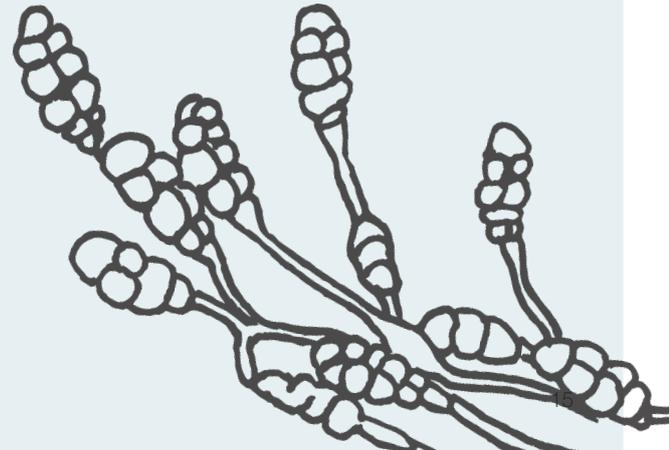
## Was kann ich tun?

Verhindern Sie das Entstehen von Schimmelpilz und achten Sie beim Entfernen darauf, dass möglichst keine Sporen in die Luft aufgewirbelt werden:

- Saugen Sie regelmäßig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel.
- Nutzen Sie zu Hause Luftentfeuchter, um hohe Luftfeuchtigkeit auf konstant unter 50 % zu reduzieren.
- Achten Sie auf die korrekte und regelmäßige Wartung der Heizung, Lüftung und Klimaanlage.
- Verwenden Sie eine 5%-Ammoniaklösung zur Entfernung von Schimmelpilzen.
- Ersetzen Sie Teppiche durch feste Bodenbeläge (Holz oder Fliesen) und Tapeten durch einen Anstrich.

Beraten Sie sich  
zusätzlich immer mit Ihrer  
Ärztin/Ihrem Arzt!

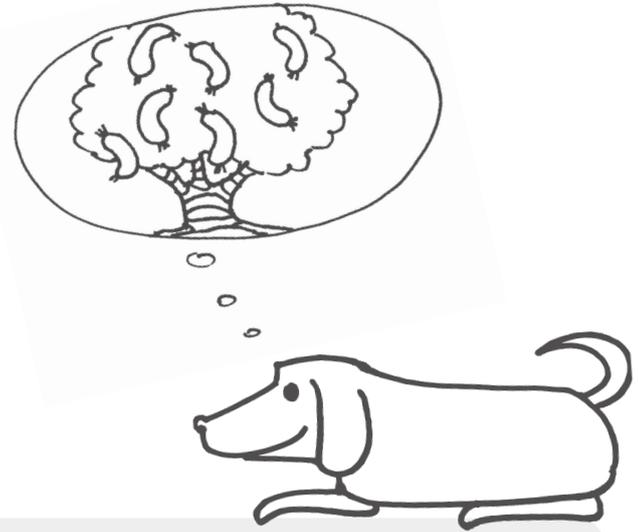
- Beseitigen Sie Wasserschäden in der Wohnung umgehend.
- Vermeiden Sie das Rasenmähen im Spätsommer, wenn hohe Konzentrationen der Schimmelpilzsporen in der verblühten Vegetation auftreten.



# Hund

## Was und wo?

Hundeallergene sind in erster Linie in den Hautschuppen der Tiere zu finden. Da diese Schuppen extrem klein und leicht sind, können sie sich stundenlang in der Luft halten. 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 auf die Kleidung oder die Haare des Hundebesitzers gelangen und bei allergischen Personen Symptome auslösen, auch wenn diese selbst keinen Kontakt mit dem Tier hatten. Patienten, die auf Hunde allergisch sind, können auch auf Katzen und andere Tiere reagieren.<sup>5</sup>



## Allergische Reaktionen

Die Sensibilisierung auf Hundeallergene ist eine häufige Ursache für allergische Erkrankungen.<sup>6</sup> Die Hauptsymptome sind Asthma, Nasenjucken und -laufen sowie tränende und juckende Augen.



Beraten Sie sich  
darüber hinaus immer mit  
Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kann ich tun?

- Lassen Sie den Hund nicht ins Schlafzimmer und halten Sie ihn an einem separaten Platz.
- Saugen Sie regelmäßig Teppiche, Matratzen und Polstermöbel.
- Waschen Sie die Bettwäsche und Kleidung möglichst oft, um die Konzentration der Hundeallergene zu reduzieren.
- Sie sollten 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>4</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, sich auch auf andere Felltiere testen zu lassen.

# Lieschgras- pollen

## 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 verschiedene 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  
Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kann ich tun?

- Bei sonnigem und trockenem Wetter sollten Sie sich nicht auf Feldern oder im hohen Gras aufhalten.
- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, zum Beispiel auf [pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)<sup>3</sup>
- Waschen Sie sich abends regelmäßig die Haare. Getragene Kleidung sollte außerhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollten Sie 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 kein Staub aus dem Sauger entweicht.
- 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>4</sup>

# Küchenschabe

## Was und wo?

Die Verbreitung der Schaben auf der Erde variiert je nach geografischer Lage, Klima und Kultur. Zahlreiche Arten sind weit verbreitet und erobern nach wie vor neue Gebiete. Die häufigsten Arten in den Industrieländern sind die Deutsche und die Amerikanische Schabe. Sie gedeihen in feuchter und warmer Umgebung und sind daher selten in trockenen oder hochgelegenen Gebieten anzutreffen.<sup>1</sup>

## Allergische Reaktionen

Schaben sind eine häufige Ursache für Asthma und andere allergische Beschwerden bei Patienten weltweit.<sup>1</sup>

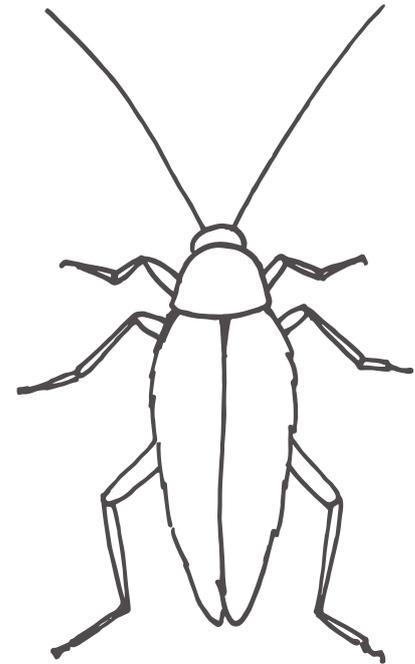


Beraten Sie sich  
darüber hinaus immer mit  
Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt!

## Was kann ich tun?

**Entfernen Sie die Schaben und eliminieren Sie für Schaben günstige Orte und Bedingungen:**

- Rotten Sie die Schaben mit einem Insektizid aus.
- Verschließen Sie Risse in Böden und Wänden.
- Entfernen Sie mögliche Nahrungsmittelquellen.
- Reduzieren Sie die Luftfeuchtigkeit.
- Schrubben Sie die Böden mit Reinigungsmittel, um die Allergene zu entfernen.
- Bettzeug, Vorhänge und Kleidung können kontaminiert sein und müssen gewaschen werden.



# Beifuß- pollen

## 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. Diese produzieren winzige, unauffällige Blüten. 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>



## Was kann ich tun?

- Beachten Sie den aktuellen Pollenflugkalender für Ihre Region, zum Beispiel auf [pollenwarndienst.at](http://pollenwarndienst.at)<sup>3</sup>
- Waschen Sie sich abends regelmäßig die Haare. Getragene Kleidung sollte außerhalb des Schlafbereichs abgelegt werden.
- Im Freien sollten Sie 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 kein Staub aus dem Sauger entweicht.

- 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>4</sup>



Beraten Sie sich  
zusätzlich immer mit Ihrer  
Ärztin/Ihrem Arzt!

# Ihre Allergie-Testergebnisse

(vom Apotheker auszufüllen)

ImmunoCAP<sup>TM</sup>  
RAPID



t3 Birke

+  -



t9 Olive (Esche)

+  -



d1 Hausstaubmilbe

+  -



e1 Katze

+  -



w21 Glaskraut

+  -



m6 Schimmelpilz

+  -



e5 Hund

+  -



g6 Lieschgras

+  -



i6 Küchenschabe

+  -



w6 Beifuß

+  -

Vorname/Nachname

Datum/Stempel Apotheke

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

Aktueller Pollenflug, Prognosen und mehr: [pollenwarndienst.at](https://www.pollenwarndienst.at)

Informationen über Allergien und Allergenvermeidung: [allergenvermeidung.org](https://www.allergenvermeidung.org)

Weitere hilfreiche Informationen über Allergien: [AllergyInsider.com](https://www.AllergyInsider.com)

**ThermoFisher**  
SCIENTIFIC