

MEIN
ALLERGIE
TAGEBUCH





Asthma und Allergie-Engagement des DAAB

- Hilfsmittel wie: Allergie- und Anaphylaxiepass, Notfallpläne, Trainingspens, Unterlagen für Kita und Schule, Ernährungs-, Asthma- und Neurodermitis-Tagebuch.

- Einsatz: für bessere Deklaration von Lebensmitteln, für Produkte ohne Duftstoffe, in medizinischen Leitlinien, in Ministerien und bei Krankenkassen. Weltweites Engagement in Netzwerken sowie in Forschungsprojekten.

- Individuelle Beratung, Schulungsangebote, zum Beispiel Online-Seminare. Wir nehmen uns Zeit für Sie und helfen Ihnen weiter.
- Ausführliche Informationen zu den wichtigsten Allergie-Auslösern sowie Recherchelisten zu Hilfsmitteln. Und: vierteljährlich das Gesundheitsmagazin „Allergie konkret“ mit News aus Wissenschaft und Forschung sowie Tipps für den Alltag.

- AllergyAlerts-Warnhinweise. Rückruf-Service zu falscher Deklaration, Spureneinträgen etc.

- Marktchecks: Überprüfung von Produkten auf „Allergiker-Tauglichkeit“. Im DAAB nehmen Sie zudem Einfluss auf die Entwicklung von Allergiker-Produkten, die frei sind von allergieauslösenden Inhaltsstoffen und testen diese.

- Mitgliederbereich online: Zugriff auf über 50 Online-Seminare, Videos, zudem viele Unterlagen zum Download wie Rezepte, Recherchelisten, Zeitschriften, Tagebücher u.v.m.



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie haben unser Allergie-Tagebuch erhalten, dessen Ausfüllen Ihnen und Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einen Überblick über Ihre allergische Beschwerden geben kann.

Es kann die Suche nach noch unbekanntem Allergieauslösern erleichtern. Dabei ist es wichtig, das Tagebuch regelmäßig zu führen, beispielsweise täglich – zum Beispiel während Ihrer Pollensaison, auch wenn dies mit Zeitaufwand verbunden ist.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund steht Ihnen als Mitglied mit all Ihren Fragen rund um Allergien, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria zur Seite.

Beim DAAB arbeitet ein Team aus Beratungsexperten aus den Bereichen Ernährungswissenschaften, Biologie, Chemie sowie Anaphylaxie- und Neurodermitistrainer/innen. Unser Ziel ist es, dass Sie Ihre Allergie beherrschen und nicht umgekehrt.

Über 30.000 Ratsuchende wenden sich jährlich an den DAAB. Deren Erfahrungen fließen mit in unsere Beratung ein, sodass wir immer wieder aktuell erfahren, was hilft oder eben auch nicht hilft.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen eine erste Hilfestellung. Scheuen Sie sich nicht, sich mit Ihren Fragen bei uns zu melden.

Ihre

Andrea Wallrafen
Bundesgeschäftsführung
Deutscher Allergie- und Asthmabund



Die Realisation des Ratgebers wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung der BKK. Für die Inhalte ist ausschließlich der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. verantwortlich.



Gefördert aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die BKK.



Leiden Sie unter einer Allergie?

Ob Sie unter einer Allergie leiden, kann nur ein Arzt durch entsprechende Untersuchungen herausfinden. Im Vorfeld können Sie sich selbst nachfolgende Fragen beantworten und dadurch dem behandelnden Mediziner einen möglichen Hinweis bei der Diagnose liefern.

1. Leiden Verwandte ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister) an Allergien, Neurodermitis oder Asthma?
2. Haben Sie häufiger gerötete, juckende oder tränende Augen?
3. Leiden Sie häufig unter Fließschnupfen oder verstopfter Nase ohne Erkältungssymptome?
4. Neigt Ihre Haut zu Juckreiz, der ohne ersichtlichen Grund plötzlich auftritt?
5. Leiden Sie unter roten, schuppigen oder entzündeten Hautstellen?
6. Verschlimmern sich Ihre Beschwerden zu bestimmten Jahreszeiten?
7. Verschlimmern sich Ihre Beschwerden, wenn Sie ins Freie gehen?
8. Verschlimmern sich Ihre Beschwerden in geschlossenen Räumen?
9. Treten die Beschwerden nach dem Genuss spezieller Nahrungsmittel auf?
10. Hatten Sie schon Hautreaktionen bei Kontakt mit Nickel (Schmuck etc.)?
11. Haben Sie weniger oder keine Beschwerden, wenn Sie in Urlaub sind?

Tagebücher für DAAB-Mitglieder

Bei Neurodermitis empfiehlt der DAAB sein Neurodermitis-Tagebuch. Bei allergischen Reaktionen auf Nahrungsmittel oder bei Verdacht auf eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit, ist das DAAB-Ernährungstagebuch sehr hilfreich. Als Mitglied erhalten Sie das Tagebuch unter: info@daab.de oder telefonisch unter: (0 21 66) 647 88 20.

Allergien der Atemwege

Eine Allergie ist eine überschießende Reaktion des Immunsystems, bei der ein normalerweise harmloser Fremdstoff – wie etwa Pflanzenpollen – vom Immunsystem als gefährlich eingestuft wird.

**Über 20.000 sind
derzeit bekannt.**

Allergische Reaktionen bestehen an verschiedenen Beschwerdeorten und sind unterschiedlich ausgeprägt.

- **An den oberen Atemwegen:** Schleimhautentzündung an der Nase und/oder der Nasennebenhöhlen, auch Nasenpolypen, Reaktion im Mund/Hals/Rachen
- **untere Atemwege:** Entzündung an der Bronchialschleimhaut, Asthma
- zudem kann es auch zu Reaktionen an den **Augen** (Juckreiz, Tränen, Bindehautentzündung), der **Haut** (Juckreiz, Quaddeln) aber auch zu Reaktionen wie Abgeschlagenheit/Müdigkeit und Schlafstörungen kommen.

Beim DAAB erwartet Sie als Mitglied ein wissenschaftliches Beratungsteam, das Ihnen bei Ihren Fragen rund um Allergien, Asthma, Neurodermitis, Urtikaria und Nahrungsmittel-Allergien zur Seite steht. Zusätzlich informieren wir Sie über Newsletter und das Magazin Allergie konkret über Termine, Angebote und neue Forschungsergebnisse. www.daab.de



Wichtige Allergieauslöser

Pollen

Ein Heuschnupfen wird vor allem durch den Blütenstaub (Pollen) der männlichen Blüten windblütiger Pflanzen ausgelöst. Das Meiden der Pollen ist schwierig, da sie weit durch die Luft fliegen können. Die Pollensaison startet jedes Jahr mit den Frühblühern. Dazu gehören potentielle Allergieauslöser frühblühender Sträucher und Bäume wie Haselnuss, Erle und Birke und im weiteren Jahreslauf auch Gräser, darunter auch Getreide wie

Roggen und Kräuter wie Beifuß, Gänsefuß, Wegerich oder inzwischen auch die Beifußblättrige Ambrosia.

Unterstützende Maßnahmen bei Pollenallergien

- Tägliches Waschen der Haare während der Pollensaison
- Draußen getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausziehen
- Wäsche während des Pollenflugs nicht im Freien trocknen
- Anwendung einer Nasendusche mit isotoner Salzlösung
- Pollenschutzgitter an Fenstern (z.B. im Schlafzimmer)
- Oberflächen regelmäßig feucht wischen, Staubsauger mit Hepa-Filter
- Auto-Pollenfilter jährlich wechseln (Autoklimaanlage, Filterumgebung reinigen)
- In der Pollensaison in pollenarme Regionen verreisen
- Sonnenbrillen schützen empfindliche Bindehäute vor Lichteinfall und Pollen
- Mund-Nasen-Atemschutzmasken können zusätzlich Pollenkontakte vermindern
- Pollenflug in der Region beachten.

Mehr als 50 Prozent der Pollenallergiker reagieren auch auf Nahrungsmittel. Dies ist keine neue Allergie, sondern eine Kreuzreaktion, die sich nach dem Genuss von z.B. frischem Obst mit Kribbeln und Juckreiz bis hin zu Schwellungen der Mund- und Rachenschleimhäute zeigt. Auslöser sind Allergene in den Nahrungsmitteln, die den Allergenen in den Pollen ähnlich sind. Hier hilft nach erfolgter ärztlicher Allergie-Diagnostik eine Beratung durch spezialisierte Ernährungsfachkräfte.



Pollenflugtrend (Hauptauslöser-Hauptblütezeit fettgedruckt)

Januar:	Hasel , Erle, je nach Region Zypresse
Februar:	Hasel, Erle , Weide, Zypresse
März:	Hasel, Erle , Weide, Pappel, Ulme, Birke, Hainbuche, Esche, Eibe, Zypresse, Lärche, Thuja
April:	Birke , Hopfenbuche, Buche, Eiche, Esche, Ahorn, Ulme, Rosskastanie, Weide, Pappel, Gräser, Koniferen wie Eibe, Wacholder, Scheinzypresse, Kiefer, Thuja
Mai:	Birke, Gräser , Hopfenbuche, Buche, Eiche, Esche, Olivenbaum, Platane, Ahorn, Roggen, Brennnessel, Knöterich-, Wegerichgewächse, Koniferen wie Fichte, Tanne, Lärche, Douglasie, Wacholder, Thuja, Scheinzypresse
Juni:	Gräser, Roggen , Birke, Hainbuche, Edelkastanie, Olivenbaum, Linde, Brennnessel, Knöterich, Wegerichgewächse, Fichte, Tanne, Wacholder
Juli:	Gräser, Beifuß , Edelkastanie, Linde, Brennnessel, Knöterich-, Gänsefuß, Wegerichgewächse, Ambrosia
August:	Beifuß, Ambrosia , Gräser, Brennnessel, Knöterich-, Gänsefuß, Wegerichgewächse
September:	Beifuß, Ambrosia , Gräser, Brennnessel, Gänsefuß, Knöterich-, Wegerichgewächse, Zeder
Oktober:	Gräser, Beifuß, Ambrosia, Brennnessel, Knöterichgewächse, Zeder
November:	Gräser, Beifuß, Brennnessel.
Dezember:	Hasel, Erle

Mehr Infos unter Pollenflugtrend.de oder daab.de



Wissensvorsprung!

In unserem Mitgliederbereich finden Sie über 50 Online-Seminare, Expertenvideos, dazu Informationen, Hilfsmittel, Rezepte, Tipps und Neues aus der Forschung.

Tiere

Tierallergene können sich in Hautschuppen, an Haaren, im Speichel und im Urin der Tiere befinden. Katzen und Hunde führen die Liste der tierischen Allergieauslöser an. Aber auch Nagetiere wie Kaninchen, Meerschweinchen, Hamster, Mäuse oder Ratten sowie Pferde oder Rinder können Allergien auslösen.

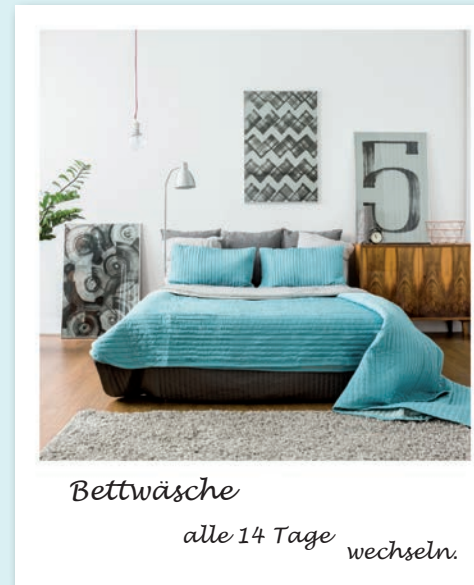
Katzen verteilen die Allergene mit ihrem Speichel bei der Fellpflege auf dem Fell. Von dort gelangen sie in die Raumluft und dabei auch in Räume oder Wohnungen, die nicht von Katzen bewohnt werden. Tierallergene werden zum Beispiel auch über die Kleidung von Tierhaltern verbreitet. Daher sind Tierallergene auch in Schulen, Verkehrsmitteln, Kinos, Hotels oder Büros zu finden.

Die sicherste Therapie ist das Meiden des Tierkontaktes.

Die sicherste Therapie ist das Meiden des Tierkontaktes. Ist dies nicht möglich, können antiallergische Medikamente und unterstützende Maßnahmen helfen. So ist es sinnvoll, dem Tier keinen Zugang zum Schlafzimmer zu ermöglichen. Alle Räume sollen regelmäßig intensiv gereinigt – gesaugt (HEPA-Filter), gewischt sowie gelüftet werden.

Schimmelpilze

Schimmelpilze kommen überall vor. In der Außenluft aber auch in Innenräumen sind verschiedene Arten vertreten. Feuchtigkeit fördert das Schimmelpilzwachstum. Neben einer zu hohen Luftfeuchtigkeit durch Neubaufeuchte, mangelndes Lüften, enger Möblierung oder den Einsatz von Luftbefeuchtern, können auch Baumängel oder Wasserschäden zu Schimmelschäden führen. Die Ursachen müssen gefunden und behoben, Schimmelschäden fachmännisch saniert werden. Verdacht auf eine Schimmelpilzallergie besteht besonders, wenn die Patienten akute allergische Beschwerden an Orten mit hoher Luftfeuchtigkeit entwickeln. Beschwerden treten in feuchten Kellerräumen, nach Wasserschäden und nachfolgenden Schimmelschäden aber auch draußen bei der Gartenarbeit, beim Wald-Spaziergang im Herbst nach dem Laubfall oder in der Nähe von reifenden Getreidefeldern auf.



Bettwäsche

alle 14 Tage wechseln.

Hausstaubmilben

Eine Hausstaubmilbenallergie wird durch Allergene im Milbenkot ausgelöst. In Innenräumen kommen Hausstaubmilben ganz natürlich vor. Optimales Klima für die meisten Milben sind eine dauerhaft erhöhte Luftfeuchtigkeit (> 60 %) und Temperaturen um 25° C. Hauptmilbenreservoir sind regelmäßig genutzte Bettmatten und Polstermöbel. Die Sanierung der Matratze ist wichtig. Sie wird mit einem allergendichten Matratzenüberzug (Encasing) ganz umschlossen. Encasings können auch für Oberbetten und Kopfkissen verwendet werden oder das Bettzeug

wird regelmäßig (alle vier bis sechs Wochen) bei mindestens 60°C gewaschen. Die Bettwäsche sollte etwa alle 14 Tage gewechselt werden.



Allergiebehandlung

- Antiallergische Medikamente (Antihistaminika) in Form von Tabletten, Augentropfen, Nasensprays lindern schnell akute allergische Beschwerden.
- Antientzündliche Medikamente wie Cortison-Nasensprays lindern Schleimhautentzündungen, helfen aber nicht sofort bei akuten Beschwerden.

- Vorsicht: Anti-Schnupfensprays nicht länger als einige Tage am Stück verwenden. Sie schädigen die Nasenschleimhaut dauerhaft. Der Einsatz von Cortison-Depotspritzen wird ebenfalls aufgrund von Nebenwirkungen nicht empfohlen.
- Achtung: Aus einem Heuschnupfen kann ein Allergisches Asthma entstehen!
- Hyposensibilisierung (Allergenspezifische Immuntherapie, AIT): Diese Therapie setzt an der Ursache an und kann nach einer Allergiediagnostik bei geeigneten Patienten erfolgen. Sie soll die Beschwerden langfristig gut lindern und Medikamentenverbrauch und Asthma-Risiko senken. Die Therapie wird in der Regel über drei Jahre und in unterschiedlichen Formen angewendet (Spritze, Tablette, Tropfen).

Persönliche Hilfe – mehr als ein Rettungsring

Mehr als 30.000 Ratsuchende berichten uns jährlich, was ihnen hilft oder auch eben nicht hilft. Dieses Erfahrungswissen fließt mit in unsere Beratung für Sie ein. Ein Team aus wissenschaftliche Experten – Biologen, Chemiker, Ernährungswissenschaftler, Neurodermitis- und Anaphylaxietrainern - berät Sie beim DAAB individuell. Wir überprüfen Produkte für Allergiker, bieten Ihnen Hilfsmittel für den Alltag mit Allergien und helfen Ihnen bei Ihren Fragen zu Diagnose oder Therapien. Und: Wir setzen uns in Ministerien, bei Krankenkassen und Unternehmen für die Belange von Kindern und Erwachsenen mit Allergien und anderen Erkrankungen ein.



Auslöser im Überblick

- Pollen lösen saisonale Beschwerden aus, überwiegend im Freien. Verschiedene Auslöser können gleichzeitig blühen. Aus einer Pollenallergie kann ein saisonales allergisches Asthma entstehen.
- Hausstaubmilben können ganzjährige Beschwerden auslösen, mit Höhepunkt im Herbst und Winter in Innenräumen. Häufig unspezifisch – zum Beispiel gestörter Schlaf, anhaltende Atemwegsinfekte, ständiges Räuspert. Das Risiko für eine Asthma-Entwicklung ist höher als bei einer saisonalen Allergie.

Felltragende Tiere können starke allergische Reaktionen auslösen.

- Felltragende Tiere können starke allergische Reaktionen auslösen. Mögliche Allergenquellen (Schule, Arbeitsplatz, öffentliche Räume) müssen bedacht werden. Eine Tierallergie kann relativ schnell zu einem Allergischen Asthma führen.
- Schimmelpilze werden seltener diagnostiziert, können ganzjährig oder saisonal Beschwerden auslösen. Kleine Schimmelpilz-Sporen und -Bruchstücke werden vermutlich tiefer eingeatmet. Ein Allergisches Asthma kann schneller entstehen.



Ihr Kontakt

Tägliche Beratungs-Hotline des DAAB für erste Anfragen:
(0 21 66) 64 788 88 oder per E-Mail über die info@daab.de.

Ihre direkte Hilfe

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) wurde 1897 als erster deutscher Patienten- und Verbraucherschutzverband gegründet. Heute engagieren sich viele tausende Menschen im DAAB.

Bei uns sind Mitarbeiter aktiv aus den Bereichen Ernährungswissenschaften, Biologie, Chemie, Pädagogik sowie Anaphylaxie- und Neurodermitis-Trainer.

Sie beraten Mitglieder individuell. Dazu kommen über 30.000 Rückmeldungen, die wir jährlich aus der Bevölkerung erhalten. So erfahren wir nicht nur wo die größten Probleme liegen, sondern auch was hilft oder auch eben nicht hilft. Unser Ziel ist es, dass Sie Ihre Erkrankung beherrschen und nicht umgekehrt.

Werden Sie jetzt Mitglied im DAAB und damit aktiv für Ihre Gesundheit.

Der **Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V.** ist hier erreichbar:

An der Eickesmühle 15-19
41238 Mönchengladbach
Fon (0 21 66) 647 88 20
Beratungstelefon: (0 21 66) 647 88 88
www.daab.de / E-Mail: info@daab.de



Projekte, die helfen

Sichere Lebensmittel

Unser „tägliches Brot“ betrifft uns alle, ob wir es verpackt im Supermarkt kaufen oder frisch beim Bäcker. Wir setzen uns im Handel, in der Industrie, im Restaurant, beim Bäcker und Fleischer dafür ein, dass Sie schneller und sicherer erfahren, ob in einem Lebensmittel „Ihre“ Allergene enthalten sind.

Anaphylaxie

Aufkleber für Kinder, Tipps für Eltern, Poster für die Kita, Notfallpläne und vieles mehr bieten wir zum Thema Anaphylaxie. Mit Onlineseminaren ermöglichen wir Eltern, Betroffenen sowie Schul- und Kitapersonal alles Wissenswerte zum allergischen Notfall schnell und bequem von zuhause aus zu erfahren.

Luft zum Atmen

Kleine und große Patienten mit einer Pollen-Allergie oder Asthma finden oft erst nach vielen „Selbstversuchen“ den für sie passenden Weg, die Zeit des Pollenflugs oder der Atemnot zu überstehen. Ihr Recht auf Lebensqualität, auf Luft zum Atmen ist unser Anliegen. Daher setzen wir uns für eine bestmögliche Innenraumluft ein, z.B. ohne künstliche Beduftung und ohne Schadstoffe.



Weitere Projekte werden jährlich umgesetzt und neu ins Leben gerufen. Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie den Deutschen Allergie- und Asthmabund – auch mit einer Spende.

Spendenkonto:
Stadtsparkasse Mönchengladbach
IBAN: DE82 3105 0000 0000 1759 50
BIC: MGLSDE33

Copyright © 2021 by Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit Genehmigung der DAAB-Bundesgeschäftsführung ist es gestattet, das DAAB-Allergietagebuch oder Teile daraus in jedweder Form zu vervielfältigen, zu verbreiten oder Inhalte weiterzuverwerten
Bildnachweis: Copyright © www.fotolia.de, 123rf.com, pixabay.com

Das DAAB-Allergie-Lern-Land für Kinder

Für Kinder in Kita und Grundschule hat der Deutsche Allergie- und Asthmabund das Alleleland entwickelt. Hier werden Lebensmittel-Allergien, Asthma, Pollenallergien und Neurodermitis spielerisch erklärt.

Protagonisten im „Alleleland“, dem Allergie-Lern-Land, sind unter anderem Professor Mino und sein kleiner Helfer Glucks. Die beiden



Forscher nehmen die Kinder mit in ihre Welt, das „Alleleland“, wo sie viele Abenteuer bestehen müssen. Im Essland gibt es zum Beispiel Milchfälle, Hühnerbäume und Nussberge. Die Kleinen lernen so, ihren Allergieauslöser und ihre Erkrankung näher kennen. Steckbriefe und Spiele – wie der Eierlauf – helfen, geeignete Lebensmittel zu erkennen und unverträgliche auszusortieren. In Minos Haus finden sich zudem viele Informationen zu den Themen sowie ein Wissensquiz, das verrät, wie viel die Kinder schon über ihre Allergie wissen. Ein Elternbereich liefert umfassende Hintergrundinfos.

Erdmännchen Suri hat Neurodermitis, Lemur Arti hat Asthma, in Pollonien gibt es die Hatschi-Hügel und vieles mehr.

Neben Spielen bieten Videos, Basteltipps, Rätsel und viele Informations-Ecken den jungen Usern einen einfachen Einstieg in diese Themen.

Das Onlineportal richtet sich an Kinder im Alter von etwa fünf bis zwölf Jahre. Auch Eltern, Kita- und Schulpersonal sind eingeladen, das Alleleland zu besuchen, um das Thema zu vertiefen und es in der Kita oder dem Unterricht zu integrieren.



Viel Spaß beim Entdecken im www.alleleland.de.