



DEIN RATGEBER ZUM THEMA

ALLERGIE

**10 Tipps für ein
beschwerdefreies Leben
mit Allergien**

VON DER SCHILLER APOTHEKE GUBEN

HERZLICH WILLKOMMEN

Hallo!

Allergien gehören für viele Menschen zum Alltag – und doch bleiben viele Fragen offen. Mit diesem Ratgeber „10 Dinge, die du wissen musst, wenn du eine Allergie hast“ möchten wir dir eine klare, praktische Orientierung geben:

Woran erkenne ich eine Allergie, welche Auslöser kommen infrage und welche Behandlungsmöglichkeiten sind sinnvoll für mich?

Die Inhalte basieren auf unserer täglichen Erfahrung in der Beratung von Allergiepatienten in der Schiller Apotheke. Unser Ziel ist, dass du deine Beschwerden besser verstehst und gut vorbereitet in die Allergiesaison startest – mit mehr Sicherheit und weniger Unsicherheit.

Dieser Ratgeber ersetzt keinen Arztbesuch, soll dir aber helfen, die richtigen Fragen zu stellen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Wenn du danach noch unsicher bist oder persönliche Fragen hast, sind wir in der Apotheke gerne für dich da.

Volker Krüger

ÜBER MICH

Seid 15 Jahren bin ich Guben als Apotheker und Inhaber der Schiller Apotheke tätig. Ich begleite Menschen dabei, ihre Gesundheit besser zu verstehen und im Alltag praktisch umzusetzen. Besonders am Herzen liegt mir die persönliche, verständliche Beratung – ohne Fachchinesisch, aber mit fachlicher Tiefe.



TIPP #1:

Nicht jedes Niesen ist eine Erkältung

WORAN ERKENNST DU DEN UNTERSCHIED?

Erkältung

Beginnt schleichend
Dauer: 7-10 Tage
Gelb-grünes Sekret
Oft mit Fieber
Husten mit Schleim

Allergie

Setzt plötzlich ein
Dauer: solange Allergenkontakt besteht
Klares, wässriges Sekret
Kein Fieber
Trockener Reizhusten



Unser Tipp:

Wenn Symptome länger als 2 Wochen andauern oder immer zur gleichen Jahreszeit auftreten, sprich mit uns über einen Allergietest!



Schnellcheck: Hast du juckende Augen und Niesanfälle im Frühling? → Wahrscheinlich Pollenallergie!

TIPP #2:

Der Zeitpunkt der Symptome verrät viel

WANN TRETEN DEINE BESCHWERDEN AUF?

Morgens direkt nach dem Aufwachen:
Hausstaubmilbenallergie

Beim Aufenthalt im Freien (Frühling/Sommer):
Pollenallergie

Nach dem Essen: Lebensmittelallergie

Bei Kontakt mit Tieren: Tierhaarallergie

Ganzjährig in Innenräumen: Schimmelpilz- oder
Hausstauballergie



Unser Tipp:

Führe ein Symptومتagebuch (2-4 Wochen). Notiere:

- ✓ Wann treten Beschwerden auf?
- ✓ Was hast du gegessen/wo warst du?
- ✓ Wie stark sind die Symptome (Skala 1-10)?

Das hilft dir und deinem Arzt, die Allergie schneller zu identifizieren!

TIPP #3:

Kreuzallergien sind häufiger als du denkst

WAS SIND KREUZALLERGIEN?

Wenn dein Immunsystem auf Pollen reagiert, kann es auch auf ähnliche Eiweiße in Lebensmitteln ansprechen.

Häufige Kreuzallergien:

Pollenallergie: Birke, Erle, Hasel
Kreuzreaktionen mit:
Apfel, Kirsche, Pfirsich, Nüsse, Karotte, Sellerie

Pollenallergie: Gräser
Kreuzreaktionen mit:
Tomate, Erdnuss, Soja, Getreide

Pollenallergie: Beifuß
Kreuzreaktionen mit:
Sellerie, Karotte, Paprika, Anis, Curry



Unser Tipp:

Oft verschwinden Beschwerden beim Erhitzen (Apfelkuchen statt roher Apfel). Probiere es aus!



Achtung: Bei starken Reaktionen (Schwellungen, Atemnot) sofort zum Arzt!

TIPP #4:

Antihistaminika richtig einnehmen

WELCHES ANTIHISTAMINIKUM IST DAS RICHTIGE?

Cetirizin, Levocetirizin, Loratadin & Desloratadin
(moderne Antihistaminika):

- ✓ Machen meist nicht müde
- ✓ 1× täglich einnehmen
- ✓ Ideal für Pollenallergie, Hausstauballergie

Dimetinden (ältere Generation):

- ⚠ Macht oft müde → nicht vor dem Autofahren!
- ✓ Gut bei akutem Juckreiz, Insektenstichen

💡 Unser Tipp:

Nimm Antihistaminika am besten abends ein – so wirken sie über Nacht und du startest beschwerdefrei in den Tag!

Nasensprays & Augentropfen:

Wirken schnell und direkt am Ort des Geschehens.
Frag uns nach der besten Kombination!

TIPP #5:

Pollenschutz beginnt zu Hause

SO HÄLTST DU POLLEN DRAUSSEN:

Lüften:

In der Stadt: morgens (6–8 Uhr)

Auf dem Land: abends (19–24 Uhr)

Stoßlüften statt Dauerkippen!

Kleidung:

Zieh dich nicht im Schlafzimmer um

Wasche deine Haare vor dem Schlafengehen

Schlafzimmer:

Pollenschutzgitter am Fenster

Bettwäsche häufiger wechseln (1× pro Woche)

Auto:

Pollenfilter jährlich wechseln

Fenster während der Fahrt geschlossen halten

📱 App-Tipp: „Pollenflug-Vorhersage“ (z. B. vom Deutschen Wetterdienst) – so weißt du, wann du besonders aufpassen musst!

TIPP #6:

Hautschutzbarriere stärken

Verwende milde, pH-hautneutrale Reinigung, z. B. Syndets oder Waschlotionen, statt aggressiver Duschgele oder Seifen.

Dusche lieber kurz und lauwarm statt heiß, damit die Haut nicht zusätzlich austrocknet.

Creme die Haut innerhalb von 5–10 Minuten nach dem Duschen ein, wenn sie noch leicht feucht ist – so wird mehr Feuchtigkeit eingeschlossen.

Nutze rückfettende, parfümfreie Pflegeprodukte, besonders an typischen Problemstellen wie Händen, Ellenbeugen und Beinen.

Vermeide häufiges Händewaschen mit heißem Wasser und benutze bei Bedarf eine reichhaltige Handcreme nach jedem Waschen.

Trage bei Kontakt mit Reizstoffen (Putzmittel, häufiges Desinfizieren, Feuchtarbeit) Schutzhandschuhe und pflege die Haut anschließend gezielt nach.

Achte auf atmungsaktive Kleidung (Baumwolle statt Wolle/Synthetik direkt auf der Haut), um Reibung und Schwitzen zu reduzieren, die die Hautbarriere zusätzlich stressen.

TIPP #7:

Hyposensibilisierung – die einzige Ursachentherapie

WAS IST EINE HYPOSENSIBILISIERUNG?

Bei dieser Therapie (auch „Desensibilisierung“ oder „spezifische Immuntherapie“) wird dein Körper über 3–5 Jahre langsam an das Allergen gewöhnt.

Wie läuft es ab?

Spritzen: Monatlich beim Arzt (nach Aufbauphase)

Tabletten/Tropfen: Täglich zu Hause einnehmen

Für wen ist sie geeignet?

- ✓ Pollen-, Hausstaubmilben-, Insektengiftallergie
- ✓ Wenn Symptome stark beeinträchtigen
- ✓ Wenn Asthmagefahr besteht
- ✗ Nicht bei Nahrungsmittelallergien

💡 Unser Tipp:

Die Erfolgsrate liegt bei 70–80% – viele Patienten werden dauerhaft beschwerdefrei oder brauchen deutlich weniger Medikamente!

TIPP #8:

Notfallset bei schweren Allergien

WER BRAUCHT EIN NOTFALLSET?

Bei schweren allergischen Reaktionen (Anaphylaxie) kann Lebensgefahr bestehen!

Typische Auslöser:

Insektenstiche (Bienen, Wespen)

Nahrungsmittel (Nüsse, Erdnüsse, Fisch)

Medikamente

Was gehört ins Notfallset?



Adrenalin-Autoinjektor (z. B. Jext®, Fastjekt®)



Antihistaminikum (Tablette)



Kortison (Tablette)



Unser Tipp:

Immer dabei haben (auch im Auto, in der Schule)!

Angehörige/Lehrer/Kollegen informieren

Anwendung üben (wir zeigen es dir!)

Ablaufdatum im Blick behalten

TIPP #9:

Ernährung bei Allergien

KÖNNEN LEBENSMITTEL ALLERGIEN BEEINFLUSSEN?

Ja! Bestimmte Nahrungsmittel können Symptome verstärken oder lindern.

Histaminreiche Lebensmittel meiden (bei Bedarf):

Rotwein, Sekt, Bier
Hartkäse, Salami, Schinken
Thunfisch, Makrele
Sauerkraut, Tomaten

Entzündungshemmende Lebensmittel bevorzugen:

- ✓ Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Leinöl, Walnüsse)
- ✓ Vitamin C (Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte)
- ✓ Quercetin (Zwiebeln, Äpfel – gekocht bei Kreuzallergie)

💡 Unser Tipp:

Bei Verdacht auf Nahrungsmittelallergie:
Ernährungstagebuch führen und mit einem
Ernährungsberater sprechen!

TIPP #10:

Bei Beschwerden nicht zögern – wir sind für dich da!

ALLERGIEN SIND BEHANDELBAR – DU MUSST NICHT LEIDEN!

Ob Pollenallergie, Hausstaubmilben oder Lebensmittelunverträglichkeit:

Wir beraten dich individuell und finden die passende Lösung für dich.

Das können wir für dich tun:

- ✓ Persönliche Beratung zu Medikamenten & Anwendung
- ✓ Auswahl des richtigen Antihistaminikums
- ✓ Tipps zu Nasensprays, Augentropfen & Inhalatoren
- ✓ Hilfe bei der Erstellung eines Symptومتagebuchs
- ✓ Unterstützung bei der Terminvereinbarung zum Allergietest

 Sprich uns einfach an – wir nehmen uns Zeit für dich!

CHECKLISTE ZUM AUSDRUCKEN

Deine Allergie-Checkliste

- ☐ Symptومتagebuch führen (2-4 Wochen)
- ☐ Allergietest beim Arzt vereinbaren
- ☐ Antihistaminikum besorgen (lass dich beraten!)
- ☐ Pollenschutzgitter am Fenster anbringen
- ☐ Bettwäsche wöchentlich wechseln
- ☐ Haare abends waschen
- ☐ Pollenflug-App installieren
- ☐ Kreuzallergien prüfen
- ☐ Bei schweren Reaktionen: Notfallset organisieren
- ☐ Termin in der Schiller Apotheke vereinbaren 😊

SCHILLER APOTHEKE

Da geht's mir gleich viel besser!

SCHILLER APOTHEKE GUBEN
Dein Partner für Gesundheit und
Wohlbefinden

Unterstütze Deine lokale Apotheke vor Ort.

 Friedrich-Schiller-Str. 5d
03172 Guben

 03561 540727

 www.schillerapothekeguben.de

 info@schillerapothekeguben.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:00-18:00 Uhr

 Hat dir dieser Ratgeber geholfen?

Dann teile ihn gerne mit Freunden und
Familie – gemeinsam gegen Allergien!

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

WhatsApp

Schreibe uns!



Tel: 03561 540727
Schiller Apotheke