

# ALLERGIE-SELBSTTEST

Wie häufig hatten Sie in den vergangenen Wochen ...

**1. ... tränende und/oder juckende Augen?**

- nie
- gelegentlich
- oft

**2. ... eine laufende oder verstopfte Nase?**

- nie
- gelegentlich
- oft

**3. ... einen juckenden Gaumen/Rachen?**

- nie
- gelegentlich
- oft

**4. Hatten Sie (zusätzlich) eines/mehrere der folgenden Symptome gelegentlich oder oft?**

- Niesreiz/Niesanfälle
- geschwollene Schleimhäute (Nase/Rachen/Hals)
- Hautrötungen/Pusteln
- Atemnot
- übermäßige Müdigkeit und/oder Schlafstörungen

**AUSWERTUNG:**

**A.** Wenn Sie bei keiner der ersten 3 Fragen „oft“ und keines der Symptome bei Frage 4 angekreuzt haben, ist es eher unwahrscheinlich, dass Sie eine Allergie haben. Gewissheit bringt Ihnen ein Allergietest bei einer Fachärztin/einem Facharzt.

**B.** Wenn Sie bei Frage 1 bis 3 mindestens 2-mal „gelegentlich“ oder „oft“ und zusätzlich bei der 4. Frage mindestens ein Symptom angekreuzt haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie unter Heuschnupfen und/oder einer anderen Allergie leiden. Lassen Sie dies bitte bei Ihrem Hautarzt/Ihrem Allergologen prüfen.

**C.** Wenn Sie bei Frage 1 bis 3 mindestens 2-mal „oft“ und eines oder mehrere der anderen Symptome angekreuzt haben, gehören Sie wahrscheinlich zu den ca. 20 % der Bevölkerung in Deutschland, die eine Allergie haben. Am besten vereinbaren Sie einen Termin für einen fachärztlichen Allergietest. Denn je schneller Sie wissen, wogegen Sie allergisch sind, desto eher können Ihre Symptome gelindert werden.

Bitte beachten Sie, dass dieser Test keine fachärztliche Diagnose ersetzt! Vereinbaren Sie einen Termin zum Allergietest bei Ihrem Hautarzt/Ihrem Allergologen, um zu erfahren, ob und wogegen Sie allergisch sind. Falls Sie noch keinen Facharzt haben, nutzen Sie die [Online-Suche des Deutschen Allergie- und Asthmabunds \(DAAB\)](#).