



# Holunderbeer-Allergie

**\*\*Kreuzreaktionsrisiko\*\***: Brombeeren können Allergene mit **\*\*Holunder (Sambucus nigra)\*\*** teilen und IgE-vermittelte Reaktionen (z. B. oraler Juckreiz, Magen-Darm-Beschwerden) bei sensibilisierten Personen auslösen. Selten, aber dokumentiert bei **\*\*Beifuß-Sellerie-Gewürz-Syndrom\*\***.

## Symptome

### Hautausschlag

Rote, juckende Flecken oder Beulen auf der Haut.

### Juckreiz

Starker Juckreiz, insbesondere im Mund oder Rachen.

### Schwellung

Schwellung der Lippen, des Gesichts, der Zunge oder anderer Körperteile.

### Verdauungsprobleme

Übelkeit, Magenkrämpfe, Erbrechen oder Durchfall nach dem Verzehr von Beeren.  
David Jaritzek Diets Premium | Kontakt: E-Mail: [support@dietspremium.com](mailto:support@dietspremium.com) | Web: [dietspremium.com](http://dietspremium.com) | Bankverbindung: Bank: Deutsche Bank | IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00 | SWIFT (BIC): DEUTDEDB720  
Krumbacher Straße 26 | 86424 Dinkelscherben, Deutschland | Umsatzsteuer-ID: DE453108867

**Atemnot** oder Keuchen, was in schweren Fällen auf eine Anaphylaxie hindeuten kann.



## **Anaphylaxie**

Eine schwere, lebensbedrohliche allergische Reaktion, die sofortige medizinische Hilfe erfordert.

## **Heilung & Prävention**

### **Vermeidung von Holunder**

Vermeiden Sie strikt Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Produkte, die Holunder oder seine Derivate enthalten.

### **Antihistaminika**

Rezeptfreie Antihistaminika können helfen, leichte allergische Symptome wie Juckreiz oder Nesselsucht zu lindern.

### **Adrenalin-Autoinjektor**

Bei schweren allergischen Reaktionen (Anaphylaxie) verwenden Sie einen Adrenalin-Autoinjektor (z. B. EpiPen) und suchen Sie sofort medizinische Hilfe auf.

### **Ärztliche Beratung**

Konsultieren Sie einen Allergologen oder Arzt für eine korrekte Diagnose und Behandlung von Sulphit-Überempfindlichkeit.

### **Notfallversorgung**

Suchen Sie sofort medizinische Hilfe auf, wenn schwere Symptome wie Atemnot oder Anaphylaxie auftreten.

### **Etiketten lesen**

Überprüfen Sie immer die Etiketten von Lebensmitteln und Getränken auf Sulphit-Zusätze (z. B. E220-E228).

## **Nährstoffe**

*Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.*

David Janitzek Diets  
Premium  
Krumbacher Straße 26  
86424 Dinkelscherben,  
Deutschland  
Umsatzsteuer-ID:  
DE453108867

Kontakt:  
E-Mail:  
support@dietspremium.com  
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:  
dietspremium.com

Bankverbindung  
Bank: Deutsche Bank  
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00  
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720