



21.3.2019

[nationaler-allergietag.ch](http://nationaler-allergietag.ch)  
[journee-nationale-allergie.ch](http://journee-nationale-allergie.ch)  
[giornata-nazionale-allergie.ch](http://giornata-nazionale-allergie.ch)

Mit  
Wettbewerb



# Allergisch?

**aha! Allergiezentrum Schweiz hilft!**

**EXALLER**  
BEHANDLUNG & PRÄVENTION  
VON STAUBMILBENALLERGIE

VERSTOPFTE /  
LAUFENDE NASE?  
GEREIZTE /  
JUCKENDE AUGEN?  
NIESEN SIE?



BEFREIEN SIE SICH  
VON IHRER  
HAUSTAUBMILBENALLERGIE!

OHNE INSEKTIZIDE

[exaller.com](http://exaller.com)

# Allergisch? Wir helfen!

Warum lassen uns winzige Blütenpollen niesen und schniefen? Wie kommt es, dass gewisse Nahrungsmittel krank machen? Warum verursachen Stoffe in Kosmetika rote Pusteln statt schöne Haut? Noch kennt die Wissenschaft nicht alle Antworten. Sicher ist aber: **Wer über seine Erkrankung Bescheid weiss, kann sich besser helfen.**



20 Prozent der Schweizer Bevölkerung sind allergisch auf Pollen.



Jede fünfte Person in der Schweiz hat eine Nahrungsmittelintoleranz, etwa auf Laktose.



3–4 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer sind von einer lebensbedrohlichen Insektengiftallergie betroffen.



Eines von fünf Kleinkindern in der Schweiz leidet an einem atopischen Ekzem.

**aha! Allergiezentrum Schweiz hilft.** Wir sind eine unabhängige, schweizweit tätige, gemeinnützige Stiftung und verhelfen als Kompetenzzentrum in den Bereichen Allergien, Intoleranzen und Hautreaktionen Betroffenen zu mehr Lebensqualität.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



# Allergien?

## AllergieCheck

Leiden Sie unter Allergiesymptomen?

Verschaffen Sie sich Klarheit mit unserem Allergieschnelltest.



Mit fachlicher Unterstützung



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



# Es krecht und fleucht

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen: Jetzt zieht es uns wieder nach draussen ins Grüne, wo wir auftanken können. Meistens – wären da nicht die vielen Pflanzen, Tiere und anderen Allergieauslöser, die uns den Ausflug verderben können. Mit unseren Informationen, wertvollen Tipps und unserem Fokus 2019 «Raus in die Natur – trotz Allergien» schaffen wir dem Abhilfe.

## Die Haupttäter im Überblick

- Von Januar bis September können **Pollen** in der Luft sein
- Wer auf **Insektengift** allergisch reagiert, sollte immer ein Notfallset bei sich tragen
- **Schimmelpilze** kommen im Sommer und Herbst auch draussen in hohen Konzentrationen vor
- Nicht auf **Tierhaare** reagieren Tierallergiker, sondern auf Allergene aus Speichel, Talgdrüsen sowie Hautzellen

Mehr Informationen auf [aha.ch](http://aha.ch) (Stichwort: Jahresthema)

## Gewusst?

Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem unverhältnismässig stark auf an sich harmlose, fremde Stoffe – so genannte Allergene. Dies sind meistens Eiweisse wie sie zum Beispiel in Pollen vorkommen. Die Folge sind allergische Symptome etwa der Atemwege, im Magen-Darm-Bereich oder auf der Haut.

# Was tun bei Heuschnupfen?

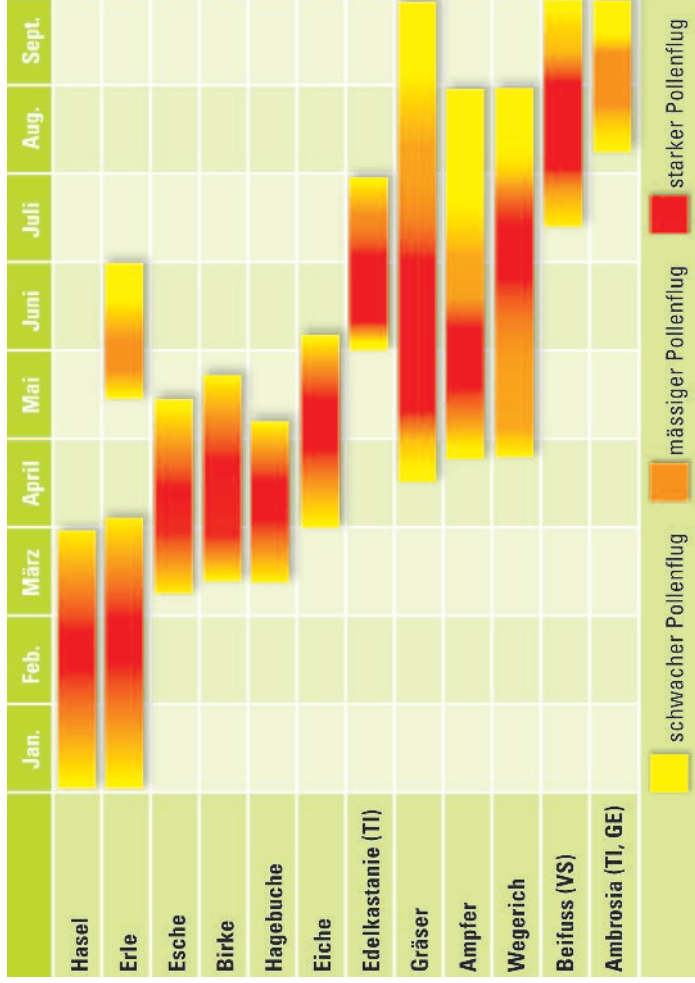
Jetzt wirbeln sie wieder durch die Luft: die Pollen von Bäumen, Sträuchern und bald auch Gräsern. Fast jeder fünften Person in der Schweiz machen die Winzlinge das Leben schwer. **Typische Symptome einer Pollenallergie** sind rote, juckende Augen, laufende oder eine verstopfte Nase, Niesreiz und bei hoher Pollenkonzentration sogar Atemnot. Die Mehrheit der Betroffenen reagiert auf Gräserpollen; Allergien auf Birken- und Eschenpollen nahmen in den letzten Jahren zu.

## Tipps und Tricks

- sich über den Pollenflug informieren (z. B. mit der App «Pollen-News» oder über [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch))
- nur kurz stosslüften
- vor dem Schlafengehen die Haare waschen
- die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen
- bei schönem, windigen Wetter nur kurz an die frische Luft oder vorbeugend Medikamente einnehmen
- immer eine Sonnenbrille tragen
- sportliche Aktivitäten nach drinnen verlegen

Umfassende Informationen über Allergien unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) (Info zu Allergien).

# Pollenkalender





## Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Seit über zehn Jahren engagiert sich Coop dafür, dass Sie unkompliziert einkaufen und unbesorgt genießen können.

Das Sortiment umfasst über 500 Produkte.

Jetzt entdecken: [coop.ch/freefrom](http://coop.ch/freefrom)



**coop**

Für mich und dich.



# Gewinnen Sie tolle Preise

So einfach machen Sie bei unserem Wettbewerb mit: das Formular auf unserer Webseite ausfüllen ([aha.ch/wettbewerb](http://aha.ch/wettbewerb)), abschicken – fertig.

Zwei Nächte für zwei Personen inkl. Frühstück und 4-Gang-Halbpensionsmenü im Fünfsternehotel Seehof, Davos. [www.seehofdavos.ch](http://www.seehofdavos.ch)

FUJITSU Notebook LIFEBOOK E746 von Anzeiger Region Bern. [www.anzeigerbern.ch](http://www.anzeigerbern.ch)

Kabelloser Staubsauger Dyson Cyclone V10™. [www.dyson.ch](http://www.dyson.ch)

Luftreiniger Dyson Pure Hot+Cool™. [www.dyson.ch](http://www.dyson.ch)

Dyson Supersonic Haartrockner™. [www.dyson.ch](http://www.dyson.ch)

Ein 20-Franken-Goldvreneli der Valiant Bank AG (Wert 240.00 CHF). [www.valiant.ch](http://www.valiant.ch)

10 x 1 Geschenkset von Louis Widmer SA (Wert 100.00 CHF). [www.louis-widmer.ch](http://www.louis-widmer.ch)

2 x 2 Gutscheine für das Atelier du Chocolat im Maison Cailler. [www.cailler.ch](http://www.cailler.ch)

Aare-Schwimmsack von Bern Welcome inkl. Badetuch, Flip-Flops, Cap und Gutschein für eine Führung durch die Berner Altstadt. [www.bern.com](http://www.bern.com)

3 x 1 Brunch-Set von Wabe3 – der Imkerei auf Zürichs Dächern. [www.wabe3.net](http://www.wabe3.net)

10 x 1 Jahres-Abo der Betty Bossi Zeitung. [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

[aha.ch/wettbewerb](http://aha.ch/wettbewerb)

Teilnahmeschluss: 20. Mai 2019



# Wenn der Bauch rumpelt und rumort

Allergisch oder intolerant? Bei einer **Nahrungsmittelallergie** überreagiert das Immunsystem auf harmlose Substanzen in Lebensmitteln, meist auf Eiweisse. Die üblichen Symptome sind Juckreiz und Schwellungen im Mundbereich, ausgelöst durch eine so genannte Kreuzreaktion mit Pollen. Schwerwiegendere Reaktionen sind: Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfe, Nesselfieber, Asthmaanfälle oder im Extremfall ein anaphylaktischer Schock.

Mit Ausnahme der Zöliakie ist bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** das Immunsystem nicht beteiligt. Der Körper reagiert über das Magen-Darm-System direkt mit Beschwerden. Die häufigsten Auslöser sind Milchprodukte (Laktoseintoleranz), Früchte und fruchtzuckerhaltige Lebensmittel (Fruktosemalabsorption) und Esswaren mit einem hohen Histamingehalt, hauptsächlich Gärungs- und Reifungsprodukte (Histaminintoleranz). Bei einer Zöliakie oder Glutenintoleranz wird das Klebereiweiss Gluten, das in Getreide vorkommt, wegen einer Autoimmunerkrankung nicht vertragen.

## Tipps bei Reaktionen auf Lebensmittel

- Allergien lassen sich mittels guter Selbstbeobachtung plus zusätzlichen Haut- und Bluttests diagnostizieren
- Bei der Diagnose hilft ein Ess-Symptom-Tagebuch
- Die Zutatenlisten, auch von bekannten Lebensmitteln, sollten immer geprüft werden
- Auf Produkte mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel achten

Detailliertere Erklärungen unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) (Info zu Allergien).

# Die Haut in der Hauptrolle

Eine gesunde Haut ohne Rötungen, Pickel oder Flecken: Unzählige Kosmetika versprechen die perfekte Pflege. Doch in vielen Tiegeln und Tuben sind Substanzen enthalten, die auch schaden können.

Reagiert die Haut auf **Kosmetika** mit einer Allergie, können die Symptome nach Stunden bis wenigen Tagen oder erst nach Wochen oder Monaten wiederholten Kontaktes auftreten. Typisch sind Rötungen, Bläschen, Trockenheit und Juckreiz.

Zu den **häufigsten Auslösern** von allergischen Reaktionen durch Kosmetikprodukte zählen Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel oder Emulgatoren. In der Schweizer Gesetzgebung sind heikle und möglicherweise allergieauslösende Substanzen geregelt.

## Tipps und Tricks

- Ob Allergie oder empfindliche Haut sollte unbedingt der Arzt oder die Ärztin abklären
- Bei der erstmaligen Verwendung eines Produkts am besten ein Muster verlangen
- Naturkosmetik ist nicht automatisch verträglicher
- Cremes, Salben und Lotionen sollten nicht ständig gewechselt werden
- Auf Produkte mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel achten

Mehr Informationen zum Thema unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) (Info zu Allergien).

# Unbeschwert leben – mit unseren Angeboten

Allergische Erkrankungen und ihre Folgen sind sehr unterschiedlich. Um möglichst viele Bedürfnisse von Betroffenen abzudecken, bieten wir verschiedene Dienstleistungen an.



Persönliche Beratung über die aha!infoline 031 359 90 50  
Mo–Fr, 08.30 bis 12.00 Uhr



Informationen in Broschüren, Ratgebern und auf [aha.ch](http://aha.ch)  
sowie [pollenundallergie.ch](http://pollenundallergie.ch)



Wichtige Informationen stets auf dem Smartphone dabei mit  
den Apps Pollen-News, AllergiePass und e-symptoms



Schulungen zu Anaphylaxie, Asthma und Neurodermitis für  
Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Ferienlager für Kinder und Jugendliche



Aktuelle Informationen aus den Bereichen Allergien und  
Gesundheit im [aha!newsletter](#)

# Über drei Millionen Betroffene zählen auf Ihre Hilfe

Jede dritte Person in der Schweiz ist heute von Allergien oder Intoleranzen betroffen und in ihrem Alltag eingeschränkt.

Dank Ihrer Spende können wir uns für die Betroffenen engagieren und damit deren Lebensqualität verbessern.



Helfen auch Sie mit!

## Spenden leicht gemacht

Per SMS: Geben Sie den Text ein, z. B. «aha 40» für CHF 40.00, und senden die SMS an die Nummer 488.

Online unter [stories.aha.ch](https://stories.aha.ch)

Per Einzahlungsschein an das Postkonto 30-11220-0

Herzlichen Dank!

aha! Allergiezentrum Schweiz trägt das Zewa-Gütesiegel. Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.

**Ihre Spende  
in guten Händen.**



# Herzlichen Dank unseren Sponsoren

Um die Bevölkerung für diese Themen zu sensibilisieren, hat aha! Allergiezentrum Schweiz gemeinsam mit der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (SGAI) 2009 den Nationalen Allergietag ins Leben gerufen. Dank unseren Sponsoren und Kooperationspartnern ist es möglich, am Nationalen Allergietag an verschiedenen Standorten in der Schweiz mit Informationen und Aktionen präsent zu sein.

Wir danken allen Partnern für ihre Unterstützung!



## Patronat



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OF  
Ufficio federale della sanità pubblica

aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstrasse 20  
3014 Bern  
info@aha.ch  
www.aha.ch

# Allergien oder Intoleranzen?



Achten Sie auf das Allergie-Gütesiegel und die Zusatzinformationen auf den Verpackungen!

Leiden Sie an einer Gluten- oder Laktoseintoleranz oder an einer Lebensmittelallergie? Das Allergie-Gütesiegel bestätigt, dass die zertifizierten Produkte für Sie geeignet sind. **Welche Inhaltsstoffe nicht** enthalten sind, erfahren Sie aus den grafischen Zusatzinformationen auf den Verpackungen. Die Produkte sind mehrfach geprüft und zertifiziert. Sie werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Mehr Informationen auf: [www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch)



Service Allergie Suisse – die unabhängige Zertifizierungsstelle für das Schweizer Allergie-Gütesiegel



So vielfältig  
ist gluten- und laktosefrei.



**MIGROS**  
Ein M besser.

Genießen Sie unsere aha Allergiker-Produkte in  
Ihrer ganzen Vielfalt. [migros.ch/aha](http://migros.ch/aha)