

aha!magazin

Thema «Raus in die Natur – trotz Allergien»



**Die Biometeorologin
und die Pollen**

Seite 12

**Christina Imhasly trotzt
allen Allergien**

Seite 37

**Die Stadt Zürich
pflanzt um**

Seite 6

Und
BIOTICS-A
nicht ver-
gessen!

NEU
zur Pollen-
saison

Als Vorbereitung und während der Pollensaison ist Burgerstein BIOTICS-A ein idealer Begleiter. Burgerstein BIOTICS-A enthält zwei milchsäurebildende Bakterienstämme und Vitamin D zur Erhaltung eines normalen Immunsystems. Natürlich – für die ganze Familie geeignet.

www.burgerstein-biotics.ch



Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein** BIOTICS



Bild: Anita Affentranger

Mag Bienen, keine Wespen:
Anna Hochreutener. Seite 20



Bild: Luca Christen

Endlich glücklich: Ihre Curly Ponys verträgt Sonja Merz bestens. Seite 30

Inhalt

Raus in die Natur – trotz Allergien

Einen schweren Stand. Die Birke in der Stadt Zürich	06
Schön informiert. Ein Spaziergang durch die Natur	10
Die Biometeorologin. Das Klima im Visier	12
In Gewitterstimmung. Wenn Pollen platzen	18
Ein besonderer Fall. Imkerin Anna Hochreutener und das Wespengift	20
Aufgepasst. Kreuzallergien, Zöliakie und Zecken	27
Hoch zu Ross. Unterwegs mit Tierallergikerin Sonja Merz	30
Festgehakt. Ein Wurm gegen Allergien	43
In letzter Sekunde. Sybil Schreiber über Alltägliches und Lebensbedrohliches	44

Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen

Im Produktedschungel. Richtig einkaufen mit Allergien	28
Haut	
Tiegel und Töpfchen. Tipps für die heikle Haut	34
Durchhaltewillen. Eine Neurodermitis-Betroffene erzählt	37
Prävention	
Blick in die Zukunft. Allergien kurieren – Allergien vorbeugen	40
Service	
Wettbewerb. Tolle Preise zu gewinnen	46

Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22
Konzept und Realisation: Amber Kommunikation AG, Bern
Foto Titelseite: Oliver Menge
Druck: Jordi AG, Belp
Erscheinungsdatum: März 2019
Auflage: 14500 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergisch oder intolerant?



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

Leiden Sie an einer Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit 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 Zusatz-Informationen 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



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



Liebe Leserin, lieben Leser

Wie wir ihn lieben, den Frühling! Die wärmende Sonne, die bunten Blüten, das Summen in der Luft. Und wie wir ihn fürchten, den Frühling! Pollen, die uns Tränen in die Augen treiben; Bienen, deren Gift uns bedroht; Zecken, die ins Hosenbein krabbeln. Die Natur birgt gerade für Allergikerinnen und Allergiker einige Gefahren.

Diese Ausgabe des aha!magazins beleuchtet Allergieauslöser, die draussen auf uns lauern: Wir zeigen auf, warum Pollen immer früher im Jahr in der Luft sind. Wie man sich bei einem Wespen- oder Bienenstich richtig verhält. Und was eine Zecke mit einer Fleischallergie zu tun hat.

Die Anliegen der Betroffenen sind unsere Mission. Daher kommen auch sie wieder zu Wort: Eine Imkerin verrät, wie sie trotz Insektengiftallergie auf die Biene kam. Und eine passionierte Reiterin mit Pferdeallergie erzählt, wie sie ohne Asthmaanfälle im Sattel bleibt.

Jede vierte Person in unserem Land leidet heute unter allergischen Beschwerden oder Intoleranzen – und es werden immer mehr. Zwar werden Therapien mit Spritzen, Tropfen und Tabletten immer besser, aber wirklich kurieren kann man heute bei Weitem nicht alle Allergien und Intoleranzen. Umso wichtiger darum: Information hilft, sich in seinem Alltag zurechtzufinden und seine Beschwerden möglichst gut im Griff zu haben. Dafür sind wir da: Indem wir gesichertes Wissen vermitteln, schulen und betreuen. Damit Sie zum Beispiel wissen, worauf Sie bei Kreuzallergien von Birke und Apfel achten sollten und warum Sie als Pollenallergikerin vor einem Gewitter besser die Fenster schliessen.

Gute Lektüre!

*Hertzlich,
Dr. Georg Schächli*

Geschäftsleiter
aha! Allergiezentrum Schweiz



Die Birke ist am Abblättern

Mit ihrer gezielten Stadtbepflanzung nimmt Zürich eine Vorreiterrolle in Sachen Pollenbekämpfung ein. Auf einen Rundgang im Sihlfeld, dem Central Park von Zürich. Mit dabei: Axel Fischer, der Park- und Grünanlagen-Verantwortliche der Stadt.

Text: Denis Jeitziner
Fotos: Gerry Nitsch

Wer über Zürich fliegt, sieht von oben vor allem ein Lichtermeer – einzige Ausnahme: Ein schwarzer Fleck inmitten der Stadt – willkommen im Sihlfeld. Hier vereint sich eine grosszügige Parkmit der Friedhofanlage. Die Bewohner nennen diese grüne Lunge auch liebevoll Central Park. Kaum tritt man nämlich aus dem lebhaften Quartier ins Grüne ein, befindet man sich in einer anderen Welt. Vorbei ist's mit der Hektik, dem Verkehr und der Hetzerei. Die Vöglein zwitschern, das Laub flattert im leichten Wind, einsame Spaziergänger grüssen freundlich – hier wird die grösste Stadt der Schweiz zu einer Begegnungs- und Rückzugszone.

Mittendrin: Axel Fischer

Die Pflanzenvielfalt ist grandios. «Allein hier im Sihlfeld wachsen rund 1000 Bäume verschiedensten Ursprungs», weiss Axel Fischer. Als Leiter Geschäftsbereich Park- und Grünanlagen der Stadt Zürich muss er den Überblick über die Gegebenheiten von Pflanzen und Bäumen behalten. Sofort erzählt er vom vergangenen Jahr. «Der trockene Sommer ging nicht spurlos an den Bäumen vorbei. Wegen Wassermangel sah es hier letzten August bereits aus wie im Oktober.» Fischer kümmert sich aber

nicht nur um die Bäume und Pflanzen im Sihlfeld, sondern ist in der ganzen Stadt zuständig für das öffentliche Grün entlang von Strassen und Anlagen. Seit elf Jahren verantwortet er auch die gezielte Bepflanzung. Zusammen mit dem Landschaftsarchitekten Hans Schoch und im Auftrag des Stadtrates entwickelte die Stadt Zürich ein Alleenkonzept, das auch einen so genannten Zielbaum-Arten-Katalog enthält. «Pro Strassenzug werden drei bis fünf verschiedene Baumarten aufgezählt, welche sich für die jeweilige Situation gut eignen. Unser Ziel ist es, Bäume zu pflanzen, die hoffentlich auch in 100 Jahren noch hier stehen. Aber auch wir wissen zum Zeitpunkt der Bepflanzung nicht, wie sich Klimaerwärmung, Schadorganismen und weitere Stressoren auf die Bäume in der Stadt zukünftig auswirken werden», erklärt Fischer.

Fokus: gezielte Stadtbepflanzung

Klar ist: Die Bauten der Stadt Zürich sind bestehend, die Bepflanzung ist gegeben. «Wir können nur korrigierend eingreifen», erklärt Fischer. Und ergänzt: «Einerseits müssen wir uns den klimatischen Veränderungen anpassen, andererseits reagieren wir auf die aller-

genen Potenziale gewisser Baumarten.» Keine einfache Aufgabe, versteht sich. Auf Stadtgrund stehen insgesamt rund 75 000 Bäume auf öffentlichem Grund, 22 500 Strassenbäume und 52 000 Bäume in Parkanlagen und in Freiräumen. Insgesamt gehen Fischer und seine Fachleute von einem kompletten Bestand von einer Million Bäumen aus. Die Auswahl der Strassenbäume erfolgt nach über 70 verschiedenen Kriterien; von Frostresistenz über Trockenheitsverträglichkeit bis zur Wuchsform. Und natürlich dem allergenen Potenzial einer Baumart. «Es kann sein, dass ein einziges Kriterium ausreicht, damit ein Baum nicht mehr verwendet wird – so zum Beispiel die Spaeths Erle (Purpurerle). Sie verlängert die Leidenszeit der Allergiker, weil sie bereits im Dezember zu blühen beginnt.»

Rücksprache: Professor Schmid-Grendelmeier

Reaktionen von Allergikern haben die Stadt dazu bewogen, Überlegungen anzustellen, in welchen Strassenzügen welche Bäume gepflanzt werden. Axel Fischer: «Zirka 20 Prozent der Bevölkerung sind betroffen. Aus diesem Grund haben wir uns mit dem Universitätsspital und dessen leitenden Arzt,



Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – das einzigartige
pflanzliche Antiallergikum gegen Heuschnupfen.
Hilft auch bei verstopfter Nase.



ERMÜDUNGSFREI.

ANTIALLERGISCH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn www.zellerag.ch

zeller

Professor Peter Schmid-Grendelmeier, in Verbindung gesetzt, um uns diesbezüglich auf den neusten Stand zu bringen.» Der Allergiespezialist zeigte auf, welche Strassenbäume das grösste allergene Potenzial aufweisen. Fischer ergänzt: «Gleichzeitig wurde uns klar, dass es uns nicht gelingen wird, alle problematischen Arten aus der Stadt zu verbannen.» Tatsache ist nämlich, dass Bäume ihre Pollen über Hunderte von Kilometern verteilen können.

Problembaum: Birke

Zwar gibt es für die Strassenbäume keinen offiziellen Index, doch werden beispielsweise Birken in der Stadt Zürich nur noch mit Zurückhaltung angepflanzt. «Die Birke bleibt ein wichtiger einheimischer Stadtbaum, darum können wir nicht ganz darauf verzichten. Sie wachsen ausgezeichnet, sind resistent gegen Sonneneinstrahlung und machen auch die Klimaentwicklungen gut mit. Allerdings lösen ihre aggressiven Pollen verbreitet Allergien aus – speziell im März, wenn sich die Leute wieder nach draussen wagen. Leider werden Birkenpollen stark windverfrachtet und sind deshalb schwer einzudämmen. Nichtsdestotrotz

übt man sich in der Stadt Zürich bei den Birken mit Zurückhaltung. «Es gibt einfach kein Rezept dagegen, deshalb verzichten wir an Frischluft- und Durchlüftungssachsen aus Rücksicht auf die Allergiker darauf.»

Gesucht: Zukunftsbäume

Welches aber ist der ideale Baum für Zürich? «Im Moment laufen Forschungsarbeiten, wonach wir herausfinden wollen, welche Bäume sich für die nächsten Jahrzehnte besonders eignen», erklärt Fischer die Suche nach den Zukunftsbäumen. Diese müssen verschiedene Kriterien erfüllen. «Wir suchen nach Arten, die schadstoffresistent sind, sich den hiesigen Temperaturen gut anpassen und tolerant gegenüber Bodenverdichtung sind.»

Informationsaustausch: Alle ins selbe Boot, bitte

Damit die Verbreitung von Pollen in der Stadt Zürich weiter eingeschränkt werden kann, setzt sich Axel Fischer für eine bessere Bewältigung der Pollenflugsituationen ein. Unter anderem ist er im stetigen Kontakt mit den Allergologen ein. «Wir arbeiten eng mit der Allergiestation der Dermatologischen

Klinik der Universität Zürich, der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie sowie mit aha! Allergiezentrum Schweiz zusammen.» Die Bevölkerung allerdings wird nicht aktiv von der Stadt, sondern von den Interessenverbänden informiert. Und natürlich über die Webseite: www.stadt-zuerich.ch/stadtplan

Geeignete Pflanzen für Allergiker

Aussenbereich: Narzissen, Iris, Lilien, Dahlien, Rosen, fleissiges Lieschen, Petunie, Eisenkraut, Vergissmeinnicht, einige Gehölze wie Hortensien, Rhododendron, Azalien, Magnolien, Forsythien und Schneeball.

In Innenräumen: Anthurien, Orchideen, Papyrus (Zyperngras), Farne, Grünstilbe, Schefflera, Sansevieria, Aloe, Bromelien, Zamiozulcas.

Ungeeignete Pflanzen für Allergiker

Aussenbereich: Tulpen, Primeln, alle Korbblütler (Chrysanthemen, Astern, Kamille, Sonnenblumen und Löwenzahn)

In Innenräumen: Euphorbia, Kakteen, Weihnachtsstern, Gummibäume (Ficus), Yucca, Dieffenbachie



Axel Fischer kommt ursprünglich aus Süddeutschland. Er leitet den Geschäftsbereich Park und Grünanlagen der Stadt Zürich und zeichnet sich verantwortlich für die Baumartenwahl.

Es krecht und fleucht

Draussen im Grünen können wir entspannen. Meistens: Wären da nicht die vielen Pflanzen, Tiere und anderen Stoffe, die Allergien auslösen können. Umweltbedingungen verstärken allergische Reaktionen sogar noch. Ein Spaziergang.



3 bis 4 Prozent der Bevölkerung sind in der Schweiz von einer lebensbedrohlichen Insektengiftallergie betroffen.



Spezifische Immuntherapie

führt bei einer Wespenallergie bei 95 Prozent der Betroffenen zum vollständigen Schutz; bei Bienengiftallergikern sind es 80 Prozent.



Birkenpollen

sind nur 20 bis 30 Mikrometer – also wenige hundertstel Millimeter – gross. Darum gelangen sie sehr tief in unsere Atemwege.



2 bis 3

Wochen früher als noch vor dreissig Jahren beginnt die Saison von Hasel, Birke und Esche. Grund dafür ist der Klimawandel.



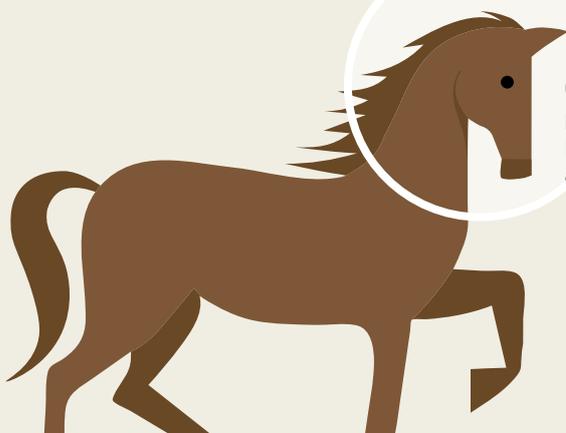
1 von 100

Personen in der Schweiz verträgt kein Gluten; ein natürliches Eiweiss, das in Weizen und anderen Getreidesorten wie etwa Roggen, Dinkel, Gerste oder Hafer vorkommt.



Etwa 20 Prozent

der Bevölkerung sind heute gegen Pollen allergisch. Das sind 5 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren und doppelt so viele wie vor dreissig Jahren.



Curly Horses

besitzen ein geringeres Mass an Allergenität als andere Rassen.



Tierallergiker

reagieren nicht auf Tierhaare, sondern auf Allergene aus dem Speichel, den Talgdrüsen sowie den Hautzellen. Beim Lecken werden sie auf dem Fell verteilt.

Höhere Temperaturen

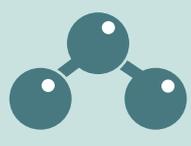
verlängern die Pollensaison und begünstigen, dass neue Pflanzen einwandern, deren Pollen ebenfalls Heuschnupfen auslösen können.

Vor Gewittern

lässt die hohe Luftfeuchtigkeit die Pollen platzen. Die winzigen allergenen Partikel dringen tiefer in die Atemwege ein als ganze Pollenkörner und lösen stärkere Symptome aus.

Ozon (O₃)

kann die Schleimhäute zusätzlich reizen und Symptome von Allergie und Asthma verschärfen.



IN DER LUFT

Schimmelpilze

spriessen nicht nur drinnen. Im Sommer und Herbst finden sich in der Aussenluft hohe Konzentrationen ihrer Sporen.



Luftschadstoffe

verändern Eiweisse der Pollenkörner, dadurch werden diese aggressiver und allergener.



VOM BAUM



1 von 10 Personen in der Schweiz verträgt Fruchtzucker (Fruktose) nicht.



~ 70 % der Baumpollenallergiker weisen Kreuzreaktionen auf Nahrungsmittel auf.



AUF FELD UND WIESE



Zirka 70 % der Pollenallergiker reagieren auf Gräserpollen.



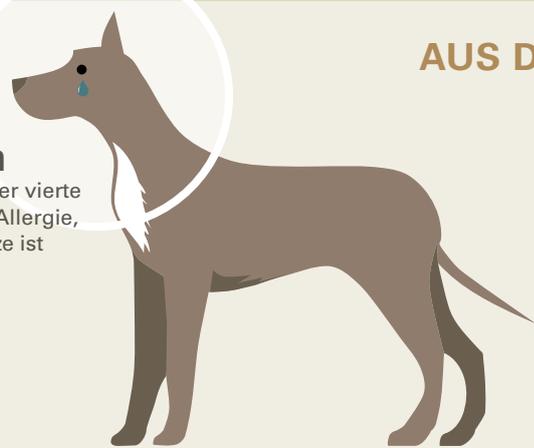
Ein Zeckenstich kann eine Fleischallergie auslösen.



AUS DER TIERWELT



~ 4 % der Erwachsenen sind sensibilisiert auf Katzenallergene, zirka 3 % auf Hundeallergene.



Tiere leiden auch selber: Etwa jeder vierte Hund hat heute eine Allergie, etwa jede zehnte Katze ist betroffen.

«Neue allergene Pflanzen werden bei uns heimisch.»

Wenn jetzt draussen die Sonne scheint, heisst es für Heuschnupfen-geplagte Vorsicht. Denn dann fliegen die Pollen los. Die Zusammenhänge zwischen Klima und Pollensituation sind jedoch etwas komplexer, wie Biometeorologin Regula Gehrig von MeteoSchweiz erklärt.



Frau Gehrig, wir wissen: Bei schönem Wetter sind mehr Pollen in der Luft. Doch welchen Einfluss hat das Klima ganz generell auf Pflanzen und Pollen?

Grundsätzlich sind Temperatur und Niederschlag dafür entscheidend, welche Pflanzenarten bei uns vorkommen, sich verbreiten und ihre Pollen fliegen lassen.

Und auf die einzelne Pollensaison hin betrachtet – welche Faktoren prägen diese?

Die Temperatur bestimmt, wie schnell sich die Pflanzen im Frühling entwickeln, wann die Pollen losfliegen. Sie bestimmt auch, wie intensiv die Pollensaison sein wird. An schönen Tagen setzen die Pflanzen mehr Pollen frei. Folgen viele solcher Tage aufeinander, steigt die Pollenmenge in der Luft beträchtlich an.

Dann sehnen sich die Pollenallergiker nach Regen.

Genau. Denn durch den Niederschlag werden die Pollen aus der Luft gewaschen. Ausserdem werden bei einer Luftfeuchtigkeit von über 80 Prozent keine neuen Pollen freigesetzt.

Ist für die Pollensituation also nur das aktuelle Wetter entscheidend?

Nein, auch die Wetterbedingungen im Vorjahr haben einen Einfluss. Dann bilden nämlich viele Pflanzen wie etwa die Hasel oder die Birke bereits ihre Blüten für das nächste Jahr. Sind die Temperaturen ideal und ist genügend Wasser verfügbar, können die Pflanzen Energiereserven bilden, wodurch das Potenzial für die Blüten- und damit Pollenproduktion im kommenden Jahr grösser wird.

Pollen fliegen. Spielt auch der Wind eine Rolle?

Ja, grundsätzlich braucht es etwas Wind, damit die Pollen überhaupt losfliegen können. Das Muster, wie sie verbreitet werden, ist ebenfalls abhängig von den Windverhältnissen. Steigt etwa warme Luft auf, gelangen die Pollen in höhere Schichten und können sehr weite Strecken zurücklegen. Dann misst man zum Beispiel auch in den Bergen mässige bis starke Konzentrationen von Birkenpollen, obwohl die Birke nur im Mittelland blüht.

Wir haben nun in der Schweiz ein paar heisse Sommer erlebt. Wie hat sich das Klima in den letzten hundert Jahren verändert?

Seit Messbeginn 1864 ist die durchschnittliche Jahrestemperatur in der Schweiz um 2 Grad gestiegen. Die mittlere Niederschlagsmenge hingegen hat sich nicht stark geändert. Aber: Sind die Temperaturen höher, verdunstet mehr Wasser und die Pflanzen haben weniger zur Verfügung. Das hat man zum Beispiel letzten Sommer gemerkt.

Welche Folgen hatte die Trockenheit?

Vermutlich endete mancherorts der starke Pollenflug der Gräser früher als sonst üblich.

Ist das der einzige Effekt des Klimas auf den Pollenflug?

Wir sehen deutlich, dass die Pflanzen früher zu blühen beginnen als noch vor 50 Jahren. So spüren die Haselkätzchen im Schnitt den Frühling etwa 20 Tage eher. Aber die Blüte endet auch früher. Trotzdem ist die Zeitspanne, in der in der Schweiz Pollen in der Luft sind, länger geworden, da die Gräser der Beifuss und Ambrosia bis spät in den Herbst blühen.

Und wie wirken sich die höheren Temperaturen aus?

Ob der Temperaturanstieg auch einen Einfluss auf die Intensität der Pollensaison hat, wird diskutiert. Die Wissenschaft vermutet, dass bei wärmeren Temperaturen mehr Pollen produziert werden. Zeigen konnte man bereits, dass die stetig steigende CO₂-Konzentration in der Luft die Produktivität der Pflanze fördert, die folglich mehr Pollen freisetzt.

Das Klima wandelt sich weiter: Welches Szenario ist für die Schweiz am wahrscheinlichsten?

Erwartet wird eine weitere Temperaturzunahme. Wie hoch diese sein wird, ist abhängig davon, wie viel CO₂ und weitere Treibhausgase in Zukunft in die Atmosphäre gelangen. Die Niederschläge im Winter werden vermutlich häufiger, die Sommer eher trocken. Hitzewellen und Trockenperioden wie letztes Jahr werden öfters vorkommen.

Wie könnte die Pollensaison in Zukunft aussehen?

Die Vegetation in der Schweiz verändert sich: So kann sich etwa die Birke auch in höheren Gebieten ausbreiten, was zu mehr Pollen in den Bergen führt. Zudem können neue allergene Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet bei uns heimisch werden wie etwa der Olivenbaum, die Zypresse oder das Glaskraut. Vor allem Letzteres, ein Unkraut, könnte sich dank der idealen Bedingungen rasch selbst verbreiten und für Allergiebetroffene mühsam werden. Olivenbäume und Zypressen werden hingegen angepflanzt. Das heisst, der Mensch bestimmt mit, welche Arten bei uns künftig wachsen werden.

Und die Auswirkungen auf die Saisonlänge?

Die Pflanzen beginnen noch früher zu blühen, allerdings wird die zeitliche Verschiebung nach vorne bei einigen vermutlich nicht mehr so drastisch sein wie in den letzten Jahren. Viele Pflanzen haben nämlich einen Schutzmechanismus, der sie davor bewahrt, zu früh auszutreiben und vom Frost überrascht zu werden.

JETZT REICHTS MIR ABER.

Machen Sie Ihr Leben einfacher. Lernen Sie
in unseren Schulungen zu Neurodermitis,
Asthma und Anaphylaxie Ihren Alltag
besser zu meistern. Für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene.

aha.ch/Schulungen



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Unsere Schulungen werden finanziell unterstützt von:
ALK, GlaxoSmithKline AG, La Roche-Posay, Mylan Pharma GmbH,
Novartis Pharma Schweiz AG und Max Zeller Söhne AG

Bis jetzt war nur von Klima und Wetter die Rede. Sind das alle Faktoren, die einen Einfluss haben?

Nein, auch Luftschadstoffe spielen eine Rolle. Für viele Pollenarten konnte gezeigt werden, dass ihre Allergenität dadurch zunimmt. Ausserdem reizen die hohen Ozonwerte die Schleimhäute unserer Atemwege, was zu häufigeren und stärkeren Heuschnupfensymptomen führen kann. Die Zusammenhänge zwischen Luftschadstoffen, Allergengehalt der Pollen und Symptomen müssen noch besser erforscht werden.



Regula Gehrig ist Biometeorologin bei MeteoSchweiz, dem Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie. Sie befasst sich mit den Wechselwirkungen von Wetter und Klima auf Menschen und Pflanzen.

Pollen sind nahezu überall

Lange ging man davon aus, dass Pollen dort vorkommen, wo sie freigesetzt werden: bei der jeweiligen Pflanze in Bodennähe. Heute weiss man aber, dass sich Pollen fast überall in der Luft finden, sogar in Höhen über 2000 Meter über Meer. Zu diesem erstaunlichen Ergebnis kamen deutsche und griechische Forschende, die per Flugzeug Luftproben aus unterschiedlichen Zonen der Atmosphäre analysierten. Für Heuschnupfengeplagte keine erfreuliche Nachricht: Der Kontakt mit Pollen lässt sich folglich eigentlich nirgends vollständig ausschliessen.

«Pollen-News» auf Smartphone

Die App «Pollen-News» zeigt die aktuelle Pollenbelastung auf einen Blick sowie nach Ortschaft und liefert auch Pollen- und Wetterprognosen. Kostenlos im iTunes Store und im Google Play Store erhältlich.

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



**Gut vorbereitet
in den *Frühling.***



Im Visier: Abgase fördern Allergien

Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden an Heuschnupfen. Die Zahl hat sich in den letzten hundert Jahren vervielfacht – und zwar von unter 1 auf 20 Prozent. In der gleichen Zeit ist auch die Konzentration an Luftschadstoffen drastisch gestiegen. Gibt es Zusammenhänge?

Text: Petra Kollbrunner
Foto: ©precismarketing

Fakt ist: Die Qualität der Luft ist für unsere Gesundheit entscheidend. Luftschadstoffe könnten folglich auch einen Einfluss auf die Entwicklung von Allergien haben. Soweit die Theorie. Welche Kausalitäten wirklich bestehen, ist Gegenstand der Forschung.

Im menschlichen Körper

Schadstoffe wie Feinstaub, Ozon oder Stickstoffdioxid belasten unsere Atemwege. Kleinste Partikel sowie Reizgase können eine chronische Entzündung der Schleimhäute verursachen. Sie schwellen an und produzieren zähflüssigen Schleim, der die feinen Flimmerhärchen auf der Oberfläche der Bronchien verklebt. Dadurch funktioniert der natürliche Reinigungs- und Schutzmechanismus der Lunge nicht mehr richtig. Mit der Konsequenz: Un erwünschtes wie Staub, Bakterien oder eben auch Allergene können nicht mehr abtransportiert werden. Ausserdem: Wer bereits an Heuschnupfen leidet und in stark belasteten Gebieten lebt, der muss aufgrund gereizter Schleimhäute mit verschärften Allergiesymptomen rechnen.

In der Pflanzenwelt

Forschende der Universität Wien fanden heraus, dass Pflanzen unter Umweltstress, wie etwa einer hohen Luftschadstoffbelastung, so genannte Schutz- und Stresseiweisse bilden. Auf diese Weise können sie die eigene Belastung mildern und einer Schädigung entgegenwirken. Auch die Menge allergener Eiweisse auf den Pollen vergrössert sich dadurch und macht diese aggressiver. Langzeituntersuchungen konnten zudem deutlich zeigen, dass auch die Pollenmenge in den vergangenen Jahren europaweit massiv gestiegen ist. Die Experten – darunter auch Regula Gehrig von MeteoSchweiz (siehe Interview vorherige Seiten) – nehmen an, dass die Zunahme unter anderem mit der steigenden CO₂-Konzentration zusammenhängt.

Auf den Pollen

In vielen Studien ebenfalls untersucht: Luftschadstoffe können sich an der Pollenoberfläche anlagern und diese verändern. Dadurch wirken die Pollen aggressiver auf die menschliche Schleimhaut. Des Weiteren konnten Wissenschaftler der ETH Zürich nach-

weisen, dass Luftschadstoffe Pollen aufspalten können, die so als kleinste allergene Partikel noch tiefer in die Atemwege eindringen können. Forschende der Technischen Universität München (TUM) belegten zudem, dass Pollenallergene mit den Luftschadstoffen Stickoxid und Ozon reagieren und so genannte Nitroproteine bilden. Diese können generell leichter Allergien hervorrufen als natürliche, unveränderte Proteine.





Bei trockener, empfindlicher und juckender Haut

Bepanthen® Sensiderm und Bepanthen® SensiDaily

Trockene, empfindliche Haut mit Juckreiz tritt oft in Schüben auf. Bepanthen® bietet eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen.

Behandlung

Bei Neurodermitis
und Ekzemen.

Bepanthen®

Sensiderm Creme

Medizinprodukt



Tägliche Pflege

Für 3 Monate ohne
akute Schübe.

Bepanthen®

SensiDaily Schutzbalsam

Kosmetikum





Und dann bersten die Pollen

Hohe Pollenkonzentration, Wind, Luftfeuchtigkeit: Treffen diese Faktoren bei einem Gewitter aufeinander, können sie Asthmaanfälle auslösen. In Melbourne starben 2016 sogar Menschen an Gewitter-Asthma. Kann das Phänomen auch in der Schweiz auftreten?

Text: Bettina Jakob
Foto: ©BeyondImages

Gleich der erste warme Abend jenes australischen Sommers, der 21. November 2016, brachte in der Region Melbourne in Australien ein starkes Gewitter. An sich nichts Ungewöhnliches. Was aber nachher geschah, sprengte die Vorstellungskraft: Dem Sturm folgte ein epidemisches Auftreten von Asthmaanfällen, wie es «in dieser Grösse und Schwere noch nie gesehen wurde». So steht es im Bericht des Departements für Gesundheit des Staates Victoria, der dramatische Zahlen anführt: Tausende von Einwohnerinnen und Einwohnern mussten innerhalb von 30 Stunden wegen starken Asthmaanfällen hospitalisiert werden, mindestens acht Personen starben.

Gewitter vs. Pollen

Was ist passiert? Gewitter-Asthma entsteht, wenn Sturm und Pollen aufeinanderprallen: Zu Beginn des Gewitters drücken und waschen Abwinde und Regen Pollen aus den höheren Luftschichten herunter. Die Pollenkonzentration steigt in Bodennähe schnell an. Durch die extreme Luftfeuchtigkeit saugen sich die Pollen mit Wasser voll, bis sie platzen. «Es werden kleinste allergene Partikel freigesetzt, die tief in die Lunge eindringen. Dadurch werden Atemnot und Asthmaanfälle

ausgelöst», erklärt Georg Schäppi, Geschäftsleiter von aha! Allergiezentrum Schweiz. Er hat zusammen mit dem Allergologen Cenk Suphioglu von der Deakin University in Melbourne intensiv auf diesem Gebiet geforscht.

Der unglückliche 21. November

Cenk Suphioglu war 2016 vor Ort, als es zum einzigartigen Ereignis kam. In einer Medienmitteilung der Universität erklärte er die besonderen Umstände, die vor allem durch das Rye-Gras (Weidelgras) verursacht wurden: «Aufgrund grosser Niederschläge im Vorfeld war viel Gras gewachsen und somit waren viele Pollen abflugbereit. Durch die windige Witterung wurden diese über weite Distanzen getragen.» Dann liess der grosse Sturm die Pollen platzen, die allergenen Partikel schwebten über einem grossen Gebiet und irritierten daher die Atemwege. Betroffen von Gewitter-Asthma sind zu 95 Prozent Menschen mit Pollenallergie, in Australien insbesondere auf Rye-Gras-Pollen. Man muss aber gemäss Experten nicht unbedingt Asthmatiker sein, um plötzlich Atemnot zu bekommen.

Kleinräumig in der Schweiz möglich

«Ein solch aussergewöhnliches Ereignis gab es in der Schweiz so bisher

nicht», weiss Georg Schäppi von aha! Allergiezentrum Schweiz. Hierzulande erreichten Gewitterzellen aufgrund der geographischen Lage mit Gebirge nicht so grosse Dimensionen. Aber kleinräumig könnten die Bedingungen für Gewitter-Asthma gegeben sein. Darum rät Experte Schäppi: «Menschen mit Heuschnupfen sollten bei einem nahenden Gewitter im Haus bleiben und unbedingt die Fenster schliessen. Sind sie unterwegs, sollten sie Notfallmedikamente mit sich tragen. Entwarnung gibt es nach einer halben Stunde Regen. Dann sind alle Pollenpartikel aus der Luft gewaschen.»

Haben Sie Fragen zum Thema?

Unsere Fachpersonen der aha!infoline geben Ihnen Rat: Montag bis Freitag, 08.30–12.00 Uhr, Tel. 031 359 90 50. Die Beratung ist kostenlos.

Die Webseite pollenundallergie.ch und die App «Pollen-News» geben den aktuellen Pollenflug an.



Sie summt mit den Bienen

Anna Hochreutener ist Imkerin. Sie ist Herrin über stolze 120 Bienenvölker auf den Flachdächern der Stadt Zürich. Und Anna Hochreutener hat Allergien – auch auf Insektengift.

Text: Bettina Jakob
Fotos: Anne Gabriel-Jürgens

Die Antwort verblüfft, war die Frage eigentlich rhetorisch gestellt. Doch! Sie reagiere allergisch auf Insektenstiche, sagt Anna Hochreutener. Das macht nun sprachlos, und die Imkerin ergänzt sogleich: Die Bienen täten ihr aber nichts, sie reagiere «nur» auf das Gift von Wespen. Das beruhigt erst mal, ist aber dennoch beunruhigend: Bereits zweimal kämpfte sie nach einem Wespenstich mit schweren Atemproblemen und landete als Teenager sogar in der Notfallaufnahme. Anna Hochreutener kennt die massive Wirkung von Insektengift, auf das 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung allergisch reagieren, bestens. Sie trägt darum immer ein Notfallset bei sich, für den Fall, dass es zu einer anaphylaktischen Reaktion kommt.

Die Mutter war plötzlich allergisch

Vorsicht walten lässt Anna Hochreutener auch beim Besuch ihrer fleissigen Bienen über der Zähringerstadt. Sie zieht, im Gegensatz zu vielen anderen Imkern, stets den so genannten Schleier über, einen Schutzanzug: «Man weiss ja nie, ob man nicht von einem Stich auf den anderen allergisch reagiert.» So hat sie es als 11-Jährige

bei ihrer Mutter erlebt: Die Familie Hochreutener lebte damals in England im Grünen und hielt neben Schafen und Hühnern einige Bienenvölker. Bis ihre Mutter plötzlich allergisch reagiert hat und die Bienen fortan nicht mehr zu Hochreuteners fliegen durften.

Ist es nicht etwas kühn, angesichts dieser Geschichten selber eine Imkerei zu starten? Gleich mit elf Standorten, wo sich je zehn Bienenvölker tummeln? Deren Königinnen je rund 25 000 fleissige Drohnen und Arbeiterinnen um sich sammeln? «Eher war es Fügung», sagt Anna Hochreutener schmunzelnd, denn ihr Weg hätte ein ganz anderer sein können: Nachdem ihre Familie in die Schweiz zurückgekehrt war, war das Summen der Bienen vorerst verstummt.

Tom brachte Liebe und Bienen

Die heute 34-Jährige studierte Fotografie und Mediendesign. Sie wurde leidenschaftliche Seglerin, was sie einige Jahre als Skipperin in die Karibik und aufs Mittelmeer trieb. Auf Sardinien führte sie eine Yachting-Firma; die erlernten betriebswirtschaftlichen Geschicke kommen heute «Wabe3» zugute. Es war seit jeher Anna Hoch-

reuteners Wunsch, ein eigenes Geschäft aufzuziehen. «Erst mit Tom wurde klar, dass es eine Imkerei sein würde», erzählt die Zürcherin. Tom Scheuer, ihr Ehemann und Vater des gemeinsamen Sohnes Max, kam eines Tages in Annas Segelstunde – und brachte die Liebe mit und auch das vertraute Summen: Der Informatiker hielt einige Bienenvölker auf dem Land, schon seine Mutter und sein Grossvater schleuderten Honig aus den Waben. Und Anna begann, mitzusummen.

Immer auf einen Notfall vorbereitet

Anna Hochreutener geht mit Respekt auf die Bienen zu. «Bei unseren Führungen für Schulklassen und in den Imkerkursen tragen alle einen Schleier. Wir haben zudem immer Notfallmedikamente und den Adrenalin-Autoinjektor griffbereit», erklärt sie. «Ausgeschlossen kann aber ein Stich jedoch nicht werden, glücklicherweise ist aber noch nie etwas passiert», so die Imkerin.

Die Bienen haben das Gift, aber auch den unbezahlbaren Nutzen für den Menschen: Sie bestäuben Blumen und Pflanzen, sorgen dafür, dass wir ernten



können – seien dies Kirschen auf dem Land und Kürbis in den Hochbeeten in der Stadt. Und nur dank ihnen fliesst auch der Honig. «Er entsteht, wenn die Bienen Nektar aufnehmen, ihn untereinander Hin- und Hergeben, so den Wassergehalt verringern und mit Enzymen anreichern. Diesen Saft lassen sie dann in den Waben eindicken, er dient als Futtermittel», erklärt Anna Hochreutener. Dreimal im Jahr nutzen aber die Imker von «Wabe3» den Honigspeicher für sich: Mehr als eineinhalb Tonnen Zürcher Stadthonig tragen Hochreuteners fleissige Bienen im Jahr heim.

Richtig verhalten, Stiche vermeiden

Schön und süss – doch fliegen nun rund 2,75 Millionen Bienen von «Wabe3» auf Balkone, Terrassen, in die Pärke, Schrebergärten, an den See. Was bedeutet dies für Allergikerinnen und Allergiker? Mit korrektem Verhalten seien Stiche meistens zu vermeiden (siehe Kasten). «Bienen sind sanftmütig. Sie stechen nur bei Bedrohung zu», sagt Anna Hochreutener. Im Gegensatz zu Wespen ernährten sie sich zudem vegetarisch. Lieber küsst sie Blüten, als dass sie zur Grillparty an den Tisch kommen würden. «Bei einer Cola kann aber eine Biene im Vorbeiflug schon anhalten», räumt sie ein. Aber eigentlich summe es friedlich in der Stadt Zürich.

Vorbeugen gegen Insektenstiche

- Keine raschen Bewegungen
- Nie barfuss gehen, Bienen lieben Klee und viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester am Boden.
- Schweiß zieht viele stechende Insekten an: Vorsicht bei Sport und Arbeiten im Freien.
- Nahrungsmittel locken Wespen an. Essen im Freien vermeiden.
- Nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken. Süssgetränke und Bier locken Wespen an.
- Motorradfahren nur mit geschlossenem Helmvisier, beim Velofahren Mund geschlossen halten.
- Auf Parfüm und Haarspray verzichten.
- Nester in der Nähe von Wohn- und Arbeitsbereich durch die Feuerwehr oder eine Imkerin entfernen lassen.

Ein Bienenstich! Bin ich allergisch?

Der Stich einer Biene oder einer Wespe verursacht eine **schmerzhaft lokale Reaktion**, was aber noch nicht auf eine Insektengiftallergie hinweist: Eine Schwellung bis zu 10 Zentimeter Grösse gilt als normale Reaktion. Sie kann von einer Rötung und lästigem Juckreiz begleitet sein, verschwindet aber innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder. Ist die Schwellung grösser und dauert länger als 24 Stunden, spricht man von einer schweren Lokalreaktion. Auch diese ist normalerweise nicht gefährlich.

Bei einer **Insektengiftallergie** hingegen treten aufgrund einer Antikörper-Reaktion innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich folgende Symptome auf: Juckreiz am Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein. In der Schweiz leiden 3,5 % der Bevölkerung an einer Insektengiftallergie. Betroffene tragen darum immer ein ärztlich verschriebenes Notfall-Set bei sich, um im Falle eines Stichs sofort Notfallmedikamente anzuwenden. Zum Thema führt [aha! Allergiezentrum Schweiz](#) Anaphylaxie-Schulungen durch.

Eine **spezifische Immuntherapie** (Desensibilisierung) führt bei über 95 % der Wespengiftallergiker und 85 % der Bienengiftallergikern zum vollständigen Schutz.

Kreuzallergie – Mehrfachbelastung für Betroffene

Wussten Sie, dass Pollenallergiker eventuell auch allergisch auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren? Der Grund dafür ist, dass das Immunsystem auf ähnliche Allergene aus unterschiedlichen Quellen mit einer ähnlichen allergischen Reaktion antworten kann. In einem solchen Fall liegt eine Kreuzallergie vor. Akute Symptome einer Kreuzallergie werden mit denselben Mitteln behandelt wie andere allergische Reaktionen. Als dauerhafte Behandlung einer Kreuzallergie kann eine Allergie-Immuntherapie (Hyposensibilisierung) in Erwägung gezogen werden.

Was ist eine Kreuzallergie und was heisst kreuzreaktiv?

Die Strukturen von Pollenallergenen sind teilweise sehr ähnlich zu Strukturen von Lebensmittelbestandteilen. Bei einer Kreuzallergie «verwechselt» das Immunsystem diese Strukturen. So kann es sein, dass das Immunsystem nicht nur auf Pollen bestimmter Bäume, Gräser oder anderer Pflanzen, sondern auch auf Inhaltsstoffe bestimmter Obstsorten, Gewürze oder Nüsse allergisch reagiert. Dies wird auch als kreuzreaktiv bezeichnet.

Welche Formen von Kreuzallergien gibt es?

Die Kreuzallergien, bei denen das Immunsystem sowohl auf Pollen als auch auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert, kommen besonders häufig vor. So tritt bei denjenigen, die allergisch auf Frühblüherpollen (Birke, Erle, Hasel) reagieren, oft auch eine Kreuzallergie auf Nüsse, Kern- und Steinobst, Kiwis, Sellerie oder rohe Kartoffeln auf. Wer allergisch auf Gräser- und Getreidepollen reagiert, leidet häufig auch an einer Kreuzallergie auf Mehl und Kleie, Tomaten oder Hülsenfrüchte.



Ausserdem sind botanisch eng verwandte Arten untereinander hoch kreuzreaktiv. Das wird bei den frühblühenden Bäumen deutlich; Menschen, die auf Haselpollen allergisch sind, leiden meist auch an einer Birkenpollenallergie. Das Gleiche gilt unter den Gräser- und Getreidepollenallergien, da die Gräserpollen der gemässigten Klimazonen fast ausschliesslich aus einer Unterfamilie der Süssträuser stammen.

Kreuzallergien beschränken sich jedoch keinesfalls auf Allergene pflanzlichen Ursprungs. Allergiker, die Probleme mit Hausstaubmilben haben, leiden oft unter Kreuzallergien auf andere Milbenarten, Krustentiere, Muscheln oder rote Mückenlarven, die beispielsweise als Fischfutter Verwendung finden.

Welche typischen Symptome treten bei Kreuzallergien auf?

Meist macht sich eine Kreuzallergie durch entsprechende Unverträglichkeitserscheinungen beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel bemerkbar. Typische Kreuzallergie-Symptome sind etwa **Juckreiz, Schwellungen der Mundschleimhaut oder die Bildung von Bläschen** in diesem Bereich. Auch **Schnupfen** und **Bindehautentzündungen, Asthma** oder **Rötungen** und Quaddeln auf der Haut können Symptome für eine Kreuzallergie sein.

Wie können Kreuzallergien behandelt werden?

Eine sorgfältige diagnostische Abklärung und die Vermeidung der auslösenden Allergene sind empfehlenswert. Kurzfristig können die Symptome auch durch entsprechende Antiallergika gelindert werden. Als dauerhafte Behandlung sollte gegebenenfalls eine Allergie-Immuntherapie (Hyposensibilisierung) in Erwägung gezogen werden.

ALK unterstützt verschiedene Aktivitäten, wie z. B. das Anaphylaxietraining für Betroffene, von aha! Allergiezentrum Schweiz.



ALK ist weltweit führend im Bereich Allergie-Immuntherapie. Weitere Infos unter www.alk.net/ch

dyson

Atmen Sie auf! Die Luft ist rein.

In den Bergen schätzen wir sie. Zu Hause achten wir kaum darauf. Frische Luft tut uns gut und ist essenziell für das Wohlbefinden. Ein Luftreiniger kann dabei helfen, auch in der Wohnung richtig durchatmen zu können.

Pollen, Feinstaub, Russpartikel, Sporen – unsere Luft ist voll von Verunreinigungen, die wir mit blossem Auge nicht sehen können, aber täglich einatmen. Vor allem in Innenräumen, in denen wir knapp 90 % unseres Lebens verbringen, setzen sich Allergene und belastende Partikel gerne fest und geraten vermehrt in unsere Lungen. Luftreiniger können dabei helfen, genau diese Innenraumluft wieder rein und frisch zu machen – damit Sie auch zu Hause durchatmen können.

Hersteller Dyson hat hierfür den neuen Pure Cool™ Luftreiniger entwickelt, der auf die optimale Reinigung genau dieser Luftverschmutzungen spezialisiert ist. Paul Dawson, Vice President für Dyson Health and Beauty, erklärt: «Um die Luft im ganzen Haus reinigen zu können, benötigt ein Luftreiniger mehr als nur einen Filter. Er muss Verschmutzungen automatisch

erkennen, Gase und ultrafeine Partikel auffangen und saubere Luft in jede Ecke des Raums verteilen.» All dies kann und macht der Pure Cool™. Verantwortlich dafür ist eine ausgeklügelte Technik im neuen Luftreiniger: Drei Sensoren sind dafür zuständig, die Partikel bis zu einer Grösse von 0.1 Mikron sowie die relative Luftfeuchtigkeit und Temperatur zu erkennen. In Echtzeit werden diese Informationen auf einem LCD-Display angezeigt und verarbeitet – bequem steuer- und einsehbar per App.

Neun Meter komprimierte und abgedichtete Mikrofaserfilter, welche neu noch mehr HEPA-Medien sowie dreimal mehr Aktivkohle eingebaut haben, nehmen 99.95% der verunreinigenden Partikel, Allergene, Bakterien und Pollen auf. Die saubere Luft wird anschliessend breitflächig und gleichmässig verteilt – bis zu 290 Liter gereinigte Luft pro Sekunde!



Die Dyson Luftreiniger erkennen und zeigen die Verunreinigung in Echtzeit in der Dyson Link App und auf dem LCD-Display an.



Die Luft in Innenräumen kann bis zu 5-mal schlechter sein als draussen.

European Respiratory Journal, Okt. 2012.



Formaldehyde

Haushaltsreiniger können Formaldehyde enthalten.



Hausstaub

In Form von Hautpartikeln in Haaren oder durch Ausscheidungen von Hausstaubmilben bildet Staub ein weitverbreitetes Allergen.



Pollen

Mikroskopisch kleine Partikel, wie Pollen können sich in Ihrem Zuhause ansammeln und die Innenraumluft zusätzlich belasten.



Reinigt die Luft eines ganzen Raums. Effektiv.

Wir bei Dyson entwickeln Luftreiniger für echte Wohnumgebungen, die über den Industriestandard hinausgehen.¹

Wir sind der Ansicht, dass ein Luftreiniger Schadstoffe automatisch erkennen und entfernen sollte. Dabei werden 99,95% der ultrafeinen Partikel aus der Luft entfernt und die gereinigte Luft mithilfe der Air Multiplier™ Technologie im gesamten Raum verteilt.²

dyson pure cool

MODERNE TECHNOLOGIE

1. Die Norm AHAMAC1-2015 legt fest, wie Hersteller von Luftreinigungsgeräten die Leistung in einer speziellen Testkammer bestimmen können. Das bedeutet, dass die Leistung ausschliesslich auf der Filtrations-Effizienzrate basiert.
2. Getestet auf Filtrations-Effizienzrate (EN 1822) bei 0,1 Mikron und bei der gesamten Raumabdeckung als „exzellent“ bewertet (TM-003711 und DTM801) in einem Raum mit einer Grösse von 27 m³.



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.

Nebst dem grössten Angebot an Spezialprodukten im Schweizer Detailhandel bietet Coop viele weitere Dienstleistungen. Jetzt entdecken: [coop.ch/freefrom](https://www.coop.ch/freefrom)



coop

Für mich und dich.

In den sauren Apfel beißen

Wissen Sie, warum Sie als Heuschnupfengeplagte manchmal auch keine Äpfel vertragen? Wieso bestimmte Menschen strikt auf Hafer im Müesli verzichten müssen? Oder warum Fleischliebhaber durch einen Zeckenbiss zu Vegetarier werden? Wir klären auf.

Text: Petra Kollbrunner

Foto: ©fotojog

Das Phänomen Kreuzreaktion

Wer Heuschnupfen hat und beim Essen von bestimmten Nahrungsmitteln ein Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich verspürt oder sogar Rötungen im Gesicht bekommt, ist vermutlich von einer Kreuzreaktion betroffen. Die Ursache: Der Körper reagiert allergisch, da die allergieauslösenden Eiweisse in Pollen ähnlich sind wie Eiweisse in gewissen Lebensmitteln. Die zuverlässigste Therapie ist es, das entsprechende Nahrungsmittel zu meiden. Manche Betroffene müssen nur in der Pollenzeit verzichten oder können das Lebensmittel anders zubereitet essen – etwa gekocht statt roh. Dies ist möglich, da die Allergene hohe Temperaturen nicht überstehen. Typisch sind bei Allergien auf Birken-, Hasel- und Erlenpollen Kreuzreaktionen mit Kern- und Steinobst (Apfel, Kirsche, Birne, Pfirsich, Aprikose usw.), Hasel- und Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Fenchel, Sellerie, Avocado, Mango, Litschi, Kiwi. Bei einer Allergie auf Beifuss können auch Reaktionen mit Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Senf, Dill, Pfeffer, Petersilie, Koriander, Kümmel, Kamille, Anis, Sonnenblumenkernen auftreten.

Sonderfall Zöliakie

Zirka jede hundertste Person in der Schweiz ist von Zöliakie – einer Autoim-

munerkrankung – betroffen. Auslöser ist Gluten, das Klebereiweiss, das in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Gerste vorkommt. Schon der Verzehr kleinster Mengen löst bei Menschen mit Zöliakie eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut aus. Dadurch bilden sich mit der Zeit die Dünndarmzotten zurück, so dass nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden können. Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich. Sie reichen von Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen oder Blähbauch bis zu allgemeinen Symptomen wie Gewichts- und Kraftverlust, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Konzentrationsproblemen oder Vitamin- und Mineralstoffmangel. Sich völlig glutenfrei zu ernähren ist derzeit die einzige bekannte Möglichkeit, um mit Zöliakie beschwerdefrei zu leben.

Keine Fiktion: Fleischallergie nach Zeckenbiss

Der Stich einer Zecke kann im menschlichen Körper zu einer besonderen Reaktion führen: Über den Speichel des Tieres gelangt das Kohlenhydrat Alpha-Gal (Fachbegriff: Galaktose-alpha-1,3-Galaktose) in die menschliche Blutbahn. Das Immunsystem bildet Antikörper dagegen, um dieses zu neutralisieren. Isst die betroffene Person nun Fleisch, und in diesem ist Alpha-Gal

ebenfalls enthalten, löst dies typische allergische Symptome aus: von Hautausschlägen, über Bauchschmerzen bis hin zu schweren lebensbedrohlichen Reaktionen. Die Krankheitszeichen treten wegen des Verdauungsprozesses erst mit drei bis sechs Stunden Verzögerung auf. Stiche von Zecken wie des Gemeinen Holzbocks, der in Europa heimisch ist, können eine solche Fleischallergie auslösen. In der Schweiz ist bisher ein Fall bekannt.



«Dieser Hinweis ist überlebenswichtig.»

Wer bestimmte Nahrungsmittel nicht verträgt, der muss vor allem eines: den Auslöser meiden. Das hört sich einfach an, kann aber beim Einkaufen schnell zur Herausforderung werden. Bei vorgefertigten Produkten ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, was drinsteckt. Allergieexpertin Karin Stalder gibt Tipps.

Text: Petra Kollbrunner
Fotos: Luca Christen

Frau Stalder, die Zutatenliste von verpackten Lebensmitteln ist meist lang und oft nur schwer verständlich. Auf was sollten Betroffene einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz achten?

In der Schweiz müssen 14 Zutaten, die häufig Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können (s. Kasten), klar deklariert werden. Auch dann, wenn die Substanz nur in geringen Mengen oder als Teil einer zusammengesetzten Zutat enthalten ist wie etwa bei einer Gewürzmischung.

Das heisst, als Betroffene muss ich immer die Zutatenliste durchlesen?

Das ist richtig. Aber die allergenen Zutaten sind optisch hervorgehoben. Zum Beispiel durch Schriftart oder Schriftstil – also in Grossbuchstaben oder fett –, durch Hintergrundfarbe oder andere geeignete Mittel.

Irgendwann kenne ich die Produkte ja, die für mich geeignet sind, und ich kann sorglos einkaufen gehen ...

Leider nicht ganz. Auch bei bekannten Produkten kann die Rezeptur ändern und das passiert meist ohne Vorwarnung. Daher empfehlen wir, bei jedem Einkauf aufs Neue die Zutatenliste zu prüfen.

Ich kaufe ein normales Ruchbrot, das ja bekanntlich keine Nüsse enthält. Trotzdem steht auf der Verpackung «Kann Spuren von Nüssen enthalten». Warum?

Oft werden auf einer Produktionsanlage verschiedene Artikel produziert: zuerst Brote mit Nüssen, dann Brote ohne Nüsse.

Trotz Reinigung der Anlage zwischen den Herstellungsgängen kann in einem solchen Fall nicht zu 100 Prozent garantiert werden, dass nicht doch Spuren oder Verunreinigungen von einem Produkt im anderen zu finden sind.

Spuren sind ja aber auch kleinste Mengen – für wen ist diese Angabe wichtig?

Gerade bei Nüssen und Erdnüssen, aber auch bei anderen Allergenen können Allergiker und Allergikerinnen schon auf kleinste Mengen allergisch reagieren und dies auch sehr stark. Für sie ist dieser Hinweis überlebenswichtig.

Gibt es für diese Betroffenen denn gar keine Sicherheit?

Doch. Bei Produkten mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel zum Beispiel kann man sich darauf verlassen, dass die als «ohne [Allergen]» ausgelobten Zutaten nicht enthalten sind, z. B. ohne Milch, ohne Sellerie – auch nicht als Spuren. Denn diese Lebensmittel werden zeitlich oder örtlich separat von anderen Lebensmitteln hergestellt und nach strengen Auflagen geprüft.

Vorverpackte Lebensmittel sind das Eine. Aber wie informiere ich mich in einer Bäckerei oder in einem Restaurant?

Auch bei offen verkauften und in der Gastronomie servierten Produkten muss laut Gesetz auf allergenhaltige Zutaten hingewiesen werden. Dies kann schriftlich zum Beispiel auf der Menükarte geschehen oder mündlich durch das Personal.



Karin Stalder ist Fachspezialistin bei Service Allergie Suisse (SAS). Davor war sie bei aha! Allergiezentrum Schweiz in der Projektleitung und Beratung tätig. Sie befasst sich mit Allergiethematen im Allgemeinen und hat sich auf die rechtlichen Grundlagen der Allergen-Kennzeichnung spezialisiert.

Die Schweizer Gesetzgebung erleichtert Betroffenen den Einkauf enorm. Aber was mache ich in den Ferien?

In den EU-Ländern herrscht hinsichtlich Allergene dieselbe Deklarationspflicht wie in der Schweiz, ausser für Spuren. Diese werden nicht einheitlich angegeben, es kann auch mal der Hinweis stehen «In derselben Fabrik werden [Allergen] verarbeitet». Über die Bestimmungen in anderen Ländern informiert man sich am besten vor Reiseantritt, z. B. bei der im Zielland tätigen Patientenorganisation. Hilfreich ist es auch, Auslöser oder nicht bekömmliche Lebensmittel im Voraus in die Fremdsprache zu übersetzen und den Spickzettel stets bei sich zu tragen.

Mehr wissen

Informationen zur Allergendeklaration, zu Labels und zum Schweizer Allergie-Gütesiegel erhalten Sie im kostenlosen Ratgeber «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen».

Bestellung: shop.aha.ch oder 031 359 90 00

Gastronomen, Restaurantfachleute und Köche finden im Buch «Die 14 Allergene – Deklarationspflicht in der Gastronomie» Ratschläge zur Umsetzung des Allergenmanagements. Mitautorin: Karin Stalder. Bestellen über info@renovium.ch.

Deklarierte Zutaten

- Glutenthaltiges Getreide*
 - Milch*
 - Eier*
 - Fische*
 - Krebstiere*
 - Sojabohnen*
 - Hartschalenobst (Nüsse), d. h. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse und Queenslandnüsse*
 - Sesamsamen*
 - Sellerie*
 - Senf*
 - Erdnüsse*
 - Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
 - Lupinen*
 - Weichtiere*
- * und daraus gewonnene Erzeugnisse



Der Allergie davongeritten

Schon als sie ein kleines Mädchen war, waren Pferde Sonja Merz' grosse Liebe. Eine heftige Allergie zwang sie jedoch, jahrelang Abstand zu nehmen – bis sie eine feurig zuckrige Lösung fand.

Text: Denise Jeitziner
Fotos: Luca Christen

Als ob die 13-jährige Stute Fire mitbekommen hätte, dass es im Gespräch gerade nicht um sie geht, sondern um die 9-jährige Sugar, trabt sie davon, geradewegs zu einer Stelle, die von der Nachmittagssonne wie von einem Scheinwerfer angestrahlt wird. Die Wiesen auf dem Rütihof – ein kleines Paradies, etwas oberhalb von Gränichen AG – sind übersät von Laubblättern; Fire geht in die Knie und lässt sich zur Seite kippen. «Stoopp, Schätzeli, nicht!», ruft Sonja Merz. «Ich hab extra für die Fotos deine Mähne gewaschen!» Zu spät. Schätzeli hat sich bereits auf den Rücken gedreht und wälzt sich genüsslich im Meer aus Laub, bevor sie aufspringt und zu ihrer Besitzerin trottet. «Ach, du Löli», sagt diese amüsiert und drückt Fire einen Kuss auf den Hals.

Noch vor wenigen Jahren wäre das unmöglich gewesen. Die 46-Jährige konnte sich einem Pferd nicht einmal nähern, ohne Atemprobleme zu bekommen. Ausgerechnet sie, die schon als Mädchen vernarrt in die Tiere war und sogar davon träumte, mit Pferden zu arbeiten. Mit zwanzig zeigte sie plötzlich allergische Reaktionen. Ihre Augen wurden rot und juckten, der Hals kratzte, die Nase lief, sie musste dauernd niesen, nachdem sie bei ihrem Pflegepferd war. Sie versuchte die Anzeichen

zu ignorieren und zog zum Reiten eine Staubmaske an. Ihr Körper reagierte jedoch immer heftiger: Schleim auf den Bronchien, die Haut gerötet. Als sie mit dreissig Asthma bekam, musste sie einsehen, dass es nicht mehr geht. «Für mich ist eine Welt zusammengebrochen.»

Es ist kühl geworden auf dem Rütihof, die Sonne beginnt hinter den Bäumen zu verschwinden. Fire und Sugar scheint das aber nicht zu kümmern. Ihr Fell ist nicht wie gewohnt glatt, sondern kuschelig weich und lockig, fast wie bei einem Teddybären. Erstaunlich, dass Sonja Merz ausgerechnet darauf nicht reagiert. «Es hat nichts mit der Länge der Haare zu tun. Tierallergene sind in den Hautschuppen, im Speichel und Urin enthalten. American Curly Horses haben deutlich weniger Allergene als andere Pferderassen.»

Das alles wusste die Aargauerin lange nicht. Immer wieder hatte sie bei Ärzten nachgefragt, ob man denn wirklich nichts tun könne. Sie selber suchte das halbe Internet ab – bis sie auf eine seltene, angeblich hypoallergene Pferderasse stiess: American Curly Horses. Bereits die Indigenen Amerikas nutzten die robusten, lockigen Pferde, sie wurden also nicht extra gezüchtet.

«Allerdings verträgt nicht jeder Allergiker jedes Curly Horse», sagt Sonja Merz. «Man muss die Tiere einzeln austesten.»

Sie fand ein Gestüt in der Nähe von Frankfurt, erhielt zehn Couverts mit Hautschuppen und Haaren zugeschickt, bei vieren zeigte sie keine allergische Reaktion. Sie beschloss, die Pferde zu besuchen, die Ärzte sagten: «Vergessen Sie's.» Sie setzte sich trotzdem ins Auto, 3,5 Fahrstunden, nur nicht zu viele Hoffnungen.

Drei Tage später konnte sie das erste Mal nach zehn langen Jahren wieder reiten – ohne die geringste Atemnot – und spürte sofort wieder dieses grosse Glücksgefühl, das ihr all die Zeit kein anderes Hobby hatte geben können. Ab da fuhr sie fast jeden Monat Richtung Frankfurt, bis sie nach zwei Jahren beschloss, ein Pferd zu kaufen. In Sugar, diese sanfte, neugierige Stute, verliebte sie sich sofort. «Ich spürte gleich, dass sie mein Seelenpferd ist.» Aus dem Plan, das Tier in die Schweiz zu holen, wurde aufgrund einer schweren Erkrankung jedoch vorerst nichts. Doch der Gedanke an das eigene Pferd und die Hoffnung, Zeit mit ihm verbringen zu dürfen, gab Sonja Merz Kraft für die Genesung.



«Manchmal denke ich,
Sugar ist mein
Spiegel – wir haben
sogar beide eine
Heuallergie.»

Sonja Merz

«Manchmal denke ich, Sugar ist mein Spiegel, charakterlich und gesundheitlich – wir haben sogar beide eine Heuallergie.» Das Heu muss jeweils in einer speziellen Maschine bedampft werden, damit Sugar keine Atemprobleme und Husten bekommt. «Sie braucht 6 bis 8 Kilo Heu pro Tag, sie will aber mehr», erzählt die Aargauerin und sagt lächelnd zur Stute, «gell du, Dicke?»

Als es endlich möglich war, Sugar in die Schweiz zu holen, setzten Sonja Merz und ihr Mann alles daran, ein passendes Daheim für sie zu finden – 2016 stiessen sie auf das kleine Bauernhaus auf dem Rütihof, im selben Jahr kauften sie ein Gspänli für Sugar: Fire. «Wir haben extrem viel gewagt, alles nur für die Rösser», sagt Sonja Merz. «Aber sie tun mir so gut, dass sich jeder Aufwand lohnt.»

Für Allergiker geeignet

Neben Katzen, Hunden und Pferden lösen vor allem Nagetiere wie Meerschweinchen, Kaninchen, Ratten, Mäuse oder Hamster beim Menschen Allergien aus. Es gibt jedoch Tierarten, die weniger Allergene produzieren.

Wellensittiche und Kanarienvögel: Zwar besitzen auch Vögel ein allergenes Potenzial, vor allem in den Federn und in der Einstreu. Durch die Haltung im Innenraum kann die Belastung mit Allergenen zunehmen und Menschen mit einem Allergierisiko sollten vorsichtig sein. Doch mit der nötigen Sorgfalt beim Halten und Säubern und dem Verzicht auf das Freifliegen kann eine Haltung möglich sein.

Schlangen, Echsen, Fische und Schildkröten: Tiere, die kein Fell haben, können Allergiebetreffene fast bedenkenlos halten. Allerdings braucht es einiges an Sachkunde für eine artgerechte Haltung und das Futter enthält oftmals allergene Bestandteile.

Bestimmte Hunde- und Pferderassen: Je nach Rasse schwankt die allergene Belastung für die Betroffenen. Generell weiss man, dass kurzhaarige Hunde mehr Allergene produzieren als langhaarige. Ausserdem produzieren Hunde und Pferde im Gegensatz zu Katzen verschiedene Allergene. So kann es vorkommen, dass Betroffene gewisse Rassen besser vertragen.

Auch Tiere leiden

Nicht nur wir Menschen kämpfen mit Pollen und Co.: Etwa jeder vierte Hund hat eine Allergie und auch jede zehnte Katze ist betroffen. Die Vierbeiner reagieren vor allem auf Flohspeichel, Hausstaubmilben, Pollen, Schimmelpilze oder Bestandteile von Futter.

Am häufigsten äussert sich die Erkrankung über die Haut – als Juckreiz. Die Tiere kratzen, reiben und nagen sich, was zu haarlosen Stellen, Krusten, Rötungen und Blutungen führt, als Folge sogar manchmal zu bakteriellen Entzündungen. Beim Hund kommen oft auch Ohrinfektionen vor. Beschwerden bei der Verdauung sind zudem typisch für eine Futterallergie.

Wer denkt, dass sein Tier allergisch reagiert, sucht am besten seinen Tierarzt, seine Tierärztin auf. Bei einer Flohallergie ist eine regelmässige Flohprophylaxe das beste Mittel. Beim Verdacht auf eine Allergie auf Hausstaubmilben, Pilzsporen oder Blütenpollen wird die Diagnose mittels Haut- oder Bluttest erstellt. Die Therapie ist ähnlich wie beim Menschen: die allergieauslösenden Substanzen meiden. Ist das nicht möglich, kommen Medikamente zum Einsatz. In manchen Fällen hilft auch eine Desensibilisierung. Um eine Futterallergie zu bestimmen, erhält das Tier mindestens acht Wochen ein spezielles, individuell abgestimmtes Futter. Bestätigt sich der Verdacht, bedeutet dies eine lebenslange Vermeidung des betreffenden Futterbestandteils.



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Nr.1 DER BERUHIGENDEN PFLEGEN
IN DER SCHWEIZ*

Wussten Sie schon?

78%
DER ALLERGIEN WIRKEN
SICH AUF DIE HAUT AUS.**

TOLERIANE ULTRA

Beruhigt, repariert und
schützt augenblicklich
und langanhaltend.

Limitiert die Haftfähigkeit
von Pollen und
Luftverschmutzung
auf der Haut.



Heikles aus Tiegeln, Tuben, Töpfchen

Eine gesunde Haut ohne Rötungen, Pickel oder Flecken: Unzählige Kosmetika versprechen die perfekte Pflege. Doch schmieren und salben hilft nicht immer: In Cremes und Duschgels sind oft Substanzen enthalten, die unserer Haut eher schaden können.

Text: Petra Kollbrunner
Foto: ©simarik

Duschen, Haare waschen, schminken – ganz selbstverständlich greifen wir in unserem Alltag auf kosmetische Produkte zurück. Doch was, wenn die Haut plötzlich zu jucken beginnt und sich rötet? Um herauszufinden, was einen da reizt, braucht es oftmals ziemlich Geduld.

Sensibel oder allergisch?

Reagiert die Haut auf Kosmetika mit einer Allergie, können die Symptome sofort, aber auch verzögert nach Stunden oder sogar Tagen auftreten. «Typisch sind Rötungen, Bläschen, Trockenheit und Juckreiz», sagt Bettina Ravazzolo, Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz. Ähnliche Reaktionen zeigt eine sensible Haut, doch ist dabei

– anders als bei einer Allergie – das Immunsystem nicht beteiligt. Die Reizungen entstehen aufgrund eines geschwächten Abwehr- und Schutzsystems der Haut, und zwar direkt nach dem Kontakt mit dem bestimmten Stoff. Der Rat der Expertin: «Ob es sich bei Reaktionen um eine Allergie handelt oder die Haut einfach empfindlich reagiert, sollte unbedingt beim Arzt oder bei der Ärztin abgeklärt werden.»

Viele mögliche Verursacher

Im Prinzip kann jeder Inhaltsstoff von Waschmitteln, Cremes und Seifen eine Allergie oder Reizung hervorrufen. Zu den häufigsten Auslösern von allergischen Reaktionen zählen Duftstoffe, Farbstoffe, Konservierungsmittel oder

Emulgatoren. In der Schweizer Gesetzgebung sind heikle und möglicherweise allergieauslösende Substanzen erfasst. «Wer ein Produkt erstmals verwenden möchte, verlangt am besten ein Muster», empfiehlt die Expertin.

Vorsicht bei Naturkosmetik

Natürliche Kosmetikprodukte sind in der Regel frei von Zusatzstoffen wie Paraffinen, Erdöl- und Mineralölprodukten oder synthetischen Konservierungsstoffen. «Trotzdem ist Naturkosmetik nicht automatisch verträglicher», klärt Bettina Ravazzolo auf. Auch in naturkosmetischen Produkten gibt es Inhaltsstoffe, die allergische oder reizende Reaktionen auslösen können. Pflanzen, Kräuter oder natürliche



Konservierungsstoffe wie ätherische Öle und Vitamin E haben ein hohes allergenes Potenzial.

Ebenfalls heikel: Parfüms

Reagiert man auf ein Parfüm allergisch, ist dies genau genommen eine Allergie auf Duftstoffe. Zirka zwei Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen: Ihre Haut rötet sich, brennt und juckt; vor allem an der Stelle, an der sie mit dem Duftstoff in Kontakt gekommen ist – und zwar meistens Stunden oder sogar Tage später. «Wer unter einer Duftstoffallergie leidet, muss den allergieauslösenden Stoff unbedingt meiden», so die Expertin.

Tipps für die richtige Pflege

- In warmen Monaten genügt eine leichte Hautcreme; im Winter ist eine fetthaltige Pflege sinnvoll.
- Für gut verträgliche Pflegeprodukte lohnt es sich, auf das Schweizer Allergie-Gütesiegel zu achten.
- Für die reifere Haut: reichhaltige Pflegeprodukte mit rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Substanzen verwenden und häufiger Eincremen.
- Männerhaut benötigt eine Pflege, die weniger Fett, dafür aber mehr Feuchtigkeit enthält. Also besser keine Cremes für Frauen verwenden.

Broschüre bestellen

Weitere Informationen zum Thema Kontaktekzem erhalten Sie in der kostenlosen Broschüre «Kontaktdermatitis» von aha! Allergiezentrum Schweiz.

Bestellung: shop.aha.ch oder
031 359 90 00

Ohne Parfum. Die optimale Pflege für sensible Haut.

HOCHWIRKSAM UND SEHR GUT VERTRÄGLICH

Remederm – die Intensivpflege-Linie speziell für trockene bis sehr trockene Haut. Die Remederm Präparate spenden intensive Feuchtigkeit, nähren und stärken die Barrierefunktion und schützen wirksam vor äusseren Einflüssen.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

MADE IN SWITZERLAND.



Viele Wege führen ins Glück

Sie wurde falsch beraten, musste zweimal den Job wechseln und liess sich trotzdem nicht vom Pfad abbringen. Christina Imhasly hat vor allem eines: sich mit ihren Allergien auseinandergesetzt und zu verstehen versucht, was in ihrem Körper vorgeht.





«Ich weiss haargenau,
was drinliegt – und
was nicht.»

Christina Imhasly

Text: Denis Jeitziner
Fotos: Oliver Menge

Mit drei Jahren hatte sie einen Asthmaanfall und absolvierte ihren ersten Allergietest. Ihre erste Kindheitserinnerung: das penetrante Jucken, das Zu-wenig-Luft-Bekommen, die Angst zu ersticken. «Ich habe mich manchmal nicht getraut, einzuschlafen. Meine Mutter verbrachte zahlreiche Nächte an meinem Bett.» Christina Imhasly litt unter Asthma und Neurodermitis. Ihr Hausarzt im Urnerland verschrieb ihr einen Sirup mit antiallergischer Wirkung. Der war leider wirkungslos, weil die Bronchien entzündet waren und sich verkrampften. Erst der Lungenarzt klärte sie im Alter von 15 Jahren richtig über Asthma auf. «Er erklärte mir, was mit meinem Körper passiert – das half mir, besser damit umzugehen und gab mir Sicherheit. Und es war meine Rettung.»

Durchhaltewillen

Während ihrer Lehrzeit als Drogistin,

ihrem Traumberuf, stellte Imhasly rasch fest, dass sie ihr Asthma mit Medikamenten erfolgreich bekämpfen konnte, aber noch auf zahlreiche andere Dinge allergisch war. «Das Tee- und Arzneimischen und die Salbenherstellung waren eine besondere Herausforderung. Ich habe danach manchmal sehr lustig ausgesehen ...» Der Lehrmeister riet ihr, etwas anderes zu machen. Für Christina Imhasly war das kein Thema. «Ich habe die Hoffnung nie aufgegeben und die Lehre trotz wiederkehrender Beschwerden abgeschlossen.»

Umschulung

Auch nach ihrer Lehrzeit gab Christina Imhasly nicht auf. Ihr Beruf als Drogistin gefiel ihr schliesslich und so arbeitete sie in einer Drogerie, in der sie keine reizenden Präparate mischen musste. Doch irgendwann musste sie klein beigeben, weil sie im Alltag einfach auf zu viele Dinge allergisch reagierte. Die

Innerschweizerin liess sich zur medizinischen Masseurin ausbilden. Weg von den allergieauslösenden Extrakten. Doch nach ihrer Ausbildung kamen die Allergieschübe zurück. «Dieses Mal bekam ich geschwollene Hände», erinnert sie sich. Sie war allergisch auf ihre Patienten, die Haustiere hielten.

Therapien

Jetzt war es an der Zeit, eine Lösung zu finden. «Ich probierte verschiedene Therapien aus, versuchte es mit Bioresonanz und absolvierte eine Neurodermitisschulung. Hier lernte ich viel über Dermatologie. Und wie ich mich gegen meinen eigenen Juckreiz schützen konnte.» Imhasly wollte verstehen, was mit ihrem Körper passiert. «Ich weiss mir sehr gut selbst zu helfen und setze mich oftmals über meine Allergien hinweg.» Wandern, Zeit draussen verbringen – diese Freiheiten nimmt sie sich immer wieder.

Vorwärtsschauen

Drogistin, medizinische Masseurin – was kommt als Nächstes? Christine Imhasly liess sich auch nach ihrer zweiten Umschulung zur Spitalsekretärin nicht aus dem Konzept bringen und arbeitet heute bei einer Krankenkasse. «Das Einzige, was ich vermisse, ist der Kundenkontakt.» Kein Selbstmitleid, kein Wehklagen. Imhasly ist eine Vorwärtsschauerin und dankbar dafür, dass sie eine weitere Chance in einem neuen Job erhalten hat. Abrechnungssysteme statt Muskelmasse, Codierungen statt Arzneiberatung – kein Problem für die Innerschweizerin.

Mutmacher

Über Allergien zu reden hat ihr geholfen, ihr Schicksal besser zu ertragen. «Die Menschen wissen zu wenig darüber, insbesondere die Betroffenen. Allergikerin zu sein, ist nichts Schlimmes. Man darf nur nicht in Panik geraten und sollte sich stets gut beraten lassen.» Zum Beispiel von einem spezialisierten Arzt. Oder einer Institution, die sich mit Allergien bestens auskennt. «Dank aha! Allergiezentrum Schweiz habe ich herausgefunden, dass es Produkte gibt, die einem den Alltag erleichtern. Vom Asthma-Inhalator über Nahrungsmittel bis zu Kosmetika.»

Snickers

Trotz zahlreicher Einschränkungen ist Christina Imhasly mit ihrem Leben mehr als zufrieden. Zu ihren grössten Herausforderungen gehören das Auswärtsessen oder das Einkaufen. «Hier muss ich mir nur genügend Zeit nehmen. Wenn ich etwas Neues ausprobieren will, muss ich zuerst nachlesen, welche Produkte ich dafür verwenden kann.» Sonst lebt sie gut mit ihren Allergien – sehr gut sogar. «Ich weiss haargenau, was drinliegt – und was nicht. Zum Beispiel Erdnüsse. Darauf bin ich stark allergisch.» So wird's leider nichts mit ihrem Lieblingschokoriegel Snickers. Es ist und bleibt das Einzige, was sie wirklich stört.



EAU THERMALE
Avène

Überempfindliche Haut

Bekämpft
Hautreizungen sofort

Beruhigtere Haut*
89%



- Beruhigt gereizte Haut
- Schützt nachhaltig vor äusseren Einflüssen
- Stellt die Hautschutzbarriere wieder her
- Hoch verträglich dank 100 % steriler Kosmetik

*Anwendungsbeobachtung. % Zufriedenheit. 68 Frauen mit empfindlicher Haut (alle Hauttypen). 1- bis 2-malige Anwendung pro Tag während 10 Tagen.

Wo alles seinen Anfang nimmt

Laut heutigem Wissensstand können wir durchaus etwas tun, um Allergien vorzubeugen. Auch wie man sie kurieren kann, ist Gegenstand der Forschung. In beiden Bereichen ist oft dasselbe Organ im Fokus: der Darm.



Text: Petra Kollbrunner
Foto: ©TLFurrer

Millionen von Bakterien leben in unserem Darm. Sie helfen, die Nahrung zu verdauen. Die Zusammensetzung der Darmflora spielt auch bei der Entwicklung von Allergien eine Rolle. Das heisst: Was wir essen, ist für eine intakte Immunabwehr wichtig.

Vorbeugen hilft

Bereits im Bauch der Mutter entwickelt das Kind eine Immunabwehr. Über die Nabelschnur erhält es nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern kommt auch mit möglichen Allergieauslösern in Kontakt und kann sich so daran gewöhnen. Ernährt sich die werdende Mutter abwechslungsreich und ausgewogen, kann sie so das Risiko senken, dass ihr Kind an einer Allergie erkrankt.

Nach der Geburt fördert die Muttermilch den Aufbau der Darmflora des Kindes; empfohlen wird vier Monate ausschliessliches Stillen. Weil die Muttermilch unter anderem Allergene enthält, unterstützt sie das kindliche Immunsystem darin, eine Toleranz für diese zu entwickeln. Deswegen sollte die Mutter auch während der Stillzeit auf keine Nahrungsmittel verzichten.

Entscheidend ein paar Monate später: der frühkindliche Kontakt zu Lebensmitteln. Hat man früher den Start von Beikost herausgezögert, um Babys möglichst lange vor allergieauslösen-

den Stoffen zu schützen, empfiehlt man heute ab dem fünften Monat schrittweise mit Brei zu beginnen und dabei keine Nahrungsmittel zu meiden. Kinder, die bereits früh verschiedene Nahrungsmittel gegessen haben, zeigen ein deutlich geringeres Risiko, später eine Allergie zu entwickeln.

Allergiesymptome reduzieren

Die Ernährung ist wichtig, doch auch Gene oder Lebensstil beeinflussen, ob man vielleicht eine Allergie entwickelt. Auch wenn man alle Ernährungsempfehlungen umgesetzt hat, kann man betroffen sein. Hier setzt nun eine Studie des Swiss Institute of Allergy and Asthma Research (SIAF) in Davos in Zusammenarbeit mit CK-CARE an.

Die Forschenden gehen der Frage nach, ob sich Allergiesymptome verbessern lassen, wenn sie die Darmflora gezielt beeinflussen, wie etwa durch die Zugabe von Butyrat. Die kurzkettige Fettsäure stärkt das Gewebe des Darms sowie dessen Barrierefunktion und stabilisiert die lokale Immunabwehr. Produziert wird Butyrat von Darmbakterien, indem diese die nicht mehr verwertbaren pflanzlichen Stoffe, also Ballaststoffe, aus der Nahrung abbauen.

Butyrat ist in Form von Buttersäure auch in verschiedenen Lebensmitteln enthalten. Studien zeigten, dass Kinder,

die früh butyratreiche Milchprodukte wie etwa Butter oder Joghurt zu sich nahmen, ein deutlich reduziertes Allergierisiko haben. Im Rahmen des laufenden Forschungsprojekts am SIAF an der Hochgebirgsklinik Davos erhalten Kinder, die an einer Nahrungsmittelallergie leiden, täglich einen Milchshake mit einer definierten Menge an Butyrat. Ob sich dadurch schliesslich die Symptome einer bestehenden Allergie reduzieren lassen oder sogar das Allergierisiko vermindert werden kann, ist noch offen.

Broschüre bestellen

Weitere Informationen rund ums Thema Vorbeugen von Allergien finden Sie in der kostenlosen Broschüre «Allergieprävention» von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bestellung: shop.aha.ch oder 031 359 90 00

BEREIT FÜR ERSTE ENTDECKUNGEN DRAUSSEN AUCH BEI ALLERGIERISIKO



FÜR ALLERGIEGEFÄHRDETE BABYS



- ✓ Aptamil Prosyneo Folgemilch enthält unsere einzigartige patentierte SYNEO™ Kombination aus der **GOS/FOS Nahrungsfasermischung und Bifidus Breve**, einem Mitglied der Bifidobacterium-Familie, das natürlicherweise im Darm von Säuglingen vorkommt.
- ✓ Enthält hydrolysiertes (schonend aufgespaltenes) Eiweiss.

So finden Sie uns aptaclub.ch



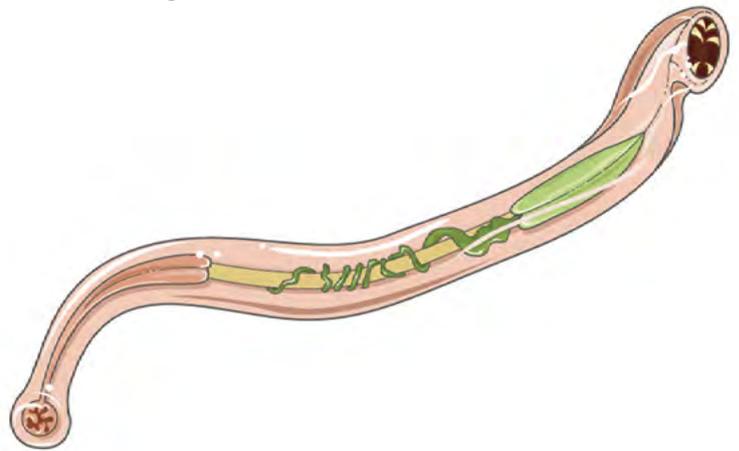
Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.



Heute für morgen vorbereiten
Aptamil Folgemilch

Wenn der Wurm drin ist

Ein Parasit im Darm spielt Verstecken mit dem Immunsystem. Wie dieser Trick gegen Allergien helfen könnte, weiss Peter Schmid-Grendelmeier, Allergologe und Stiftungsrat von aha! Allergiezentrum Schweiz.



Text: Bettina Jakob
Illustration: Servier Medical Art

Es ist eine schauerliche Vorstellung: Ein kleiner Wurm mit Haken als Zähne beisst sich in der Wand des Darms fest und saugt von unserem Blut. Der Hakenwurm ist ein Parasit. Er kommt in den Tropen und Subtropen in Kot und Brackwasser vor und ruft weltweit bei einer halben Milliarde Menschen Bauchkrämpfe oder gar Blutarmut hervor. Der Hakenwurm kann aber auch Helfer sein: Er vermindert Überreaktionen des Immunsystems, wie etwa allergische Reaktionen bei Heuschnupfen und Asthma.

«Das Potenzial, das Hakenwürmer für die Therapie von Allergien haben, ist enorm», sagt Peter Schmid-Grendelmeier, leitender Arzt der Allergiestation am Universitätsspital Zürich und Stiftungsrat von aha! Allergiezentrum Schweiz. Die Forschung hat gezeigt, dass Menschen mit einer Wurminfektion weniger an entzündlichen Darmkrankheiten und Asthma leiden. Grund

dafür ist die Überlebensstrategie des Parasiten: «Der Wurm kann unser Immunsystem so herabsetzen, damit dieses ihn nicht attackiert und bekämpft», erklärt Schmid-Grendelmeier. Ein ausgeklügelter Mechanismus, der sich evolutionsbiologisch über sehr lange Zeit aus der Beziehung Wurm-Mensch entwickelt habe; noch ist es nicht lange her, dass auch in unseren Breiten eine Wurminfektion gang und gäbe war.

Ein Spiel mit dem Immunsystem

Der Wurm im Darm kann bei starkem Befall Bauchschmerzen oder Blutarmut verursachen, aber auch unser Abwehrsystem regulieren – ein nutzbringender Effekt gegen das überschüssige Immunsystem eines Allergikers. Darum versucht die Wissenschaft intensiv, hinter die Tricks des Parasiten zu kommen und herauszufinden, welche seiner Stoffe unser Immunsystem wie modulieren. Im Fokus stehen etwa Eiweisse des Wurms; erst kürzlich konnten For-

schende zeigen, dass ein bestimmtes Eiweiss die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe in den Geweben unterdrückt und gleichzeitig verhindert, dass bestimmte Abwehzellen aktiv werden. Auch Peter Schmid-Grendelmeier ist auf der Suche und erforscht Wechselwirkungen zwischen Mikroben wie Bakterien, Pilzen und Parasiten und Erkrankungen wie Neurodermitis und Asthma.

Auch wenns gruselt – kann man sich als Asthmatikerin nun einen Wurm in den Darm implantieren lassen und ohne Beschwerden leben? Peter Schmid-Grendelmeier bremst: «Es gibt noch keine zugelassene Therapie mit Hakenwürmern, in keiner Form, auch nicht als Wurmeextrakte in einer Tablette.» Der Allergieexperte hofft aber, dass die clevere Strategie des Wurms dereinst zum Beispiel in Form einer daraus gewonnenen Substanz gegen Allergien zum Einsatz kommt.

«Alltag ist die meiste Zeit unseres Lebens.»

Sybil Schreiber ist Autorin und Journalistin, gibt Schreibkurse und verfasst gemeinsam mit ihrem Mann die bekannte Paarkolumne «Schreiber vs. Schneider» in der Coopzeitung; kürzlich auch über ihre Wespenallergie, mit der sie seit letztem Sommer so ihre eigenen Erfahrungen gemacht hat.

Text: Denis Jeitziner
Foto: zvg

Frau Schreiber, wie haben Sie herausgefunden, dass Wespen für Sie Gift sind?

Durch eine Attacke bei der Salaternte letzten Sommer in unserem Garten. Alles ging ganz schnell: Ich hatte einen wahnsinnigen Juckreiz, riss mir die Kleider vom Leib und musste kalt duschen. Danach wurde ich beinahe ohnmächtig. Zum Glück kamen meine Tochter und mein Mann nach Hause. Sie begleiteten mich zu unserem Hausarzt, der gerade gegenüber wohnt und mich sofort behandelt hat. Das war meine Rettung.

Getrauen Sie sich jetzt nicht mehr in den Garten?

Nicht mehr so unbeschwert, aber ich muss mich ja weiterhin normal bewegen können. Seit dem Vorfall habe ich einfach immer mein Notfall-Set dabei.

Sind Sie seither nochmals in eine heikle Situation gekommen?

Zum Glück nicht. Auf einmal bin ich also hochallergisch, selbst wenn ich dies während meines ganzen Lebens nie war. Man kann nämlich theoretisch 20 Wespenstiche wegste-

cken und der 21. kann einen Allergieschock auslösen – genau das ist mir passiert.

Sie verarbeiteten Ihre Allergie in Ihrer Kolumne in der Coopzeitung, die Sie seit über 18 Jahren zusammen mit Ihrem Mann verfassen. Wie ist es eigentlich dazu gekommen?

Mein Mann und ich sind ursprünglich beide Journalisten, er hatte bereits eine Kolumne in einer Frauenzeitschrift. Die damalige Chefredakteurin wünschte dann von uns als Paar eine Beziehungskolumne. So fingen wir an, allerdings nicht miteinander, sondern gegeneinander. Daher heisst unsere Kolumne auch Schreiber vs. Schneider.

Und wieso schreiben Sie über den Alltag?

Weil der Alltag die meiste Zeit unseres Lebens ausmacht und in den Medien viel zu kurz kommt oder dann immer nur in Form von Katastrophen. Allerdings wäre es ziemlich langweilig, wenn wir über unsere Harmonie schreiben würden. Konflikte sind eindeutig interessanter.

Sybil Schreiber verfasst gemeinsam mit ihrem Mann Steven Schneider die erfolgreichste und wohl beliebteste Kolumne der Schweiz «Schreiber vs. Schneider» in der Coopzeitung. Sie schreiben über das, was sie tagtäglich erleben – und dies seit mehr als 18 Jahren. Die beiden Autoren geben ausserdem zahlreiche Schreibkurse, treten live mit ihren Lesungen in der ganzen Schweiz und in Deutschland auf, und sie veröffentlichen Bücher: schreiber-schneider.ch



Sind Ihnen noch nie die Themen ausgegangen?

Nein. Wir haben den Blick für die kleinen Krisenherde, die sich in unserem Alltag abspielen. Und wenn uns mal spontan gerade nichts einfällt, fahren wir gemeinsam Auto, da gibt's automatisch Konflikte ...

Was macht der besondere Reiz Ihrer Kolumne aus?

Ich denke, es ist die Selbstironie, die in unserem Leben und in unseren Kolumnen eine grosse Rolle spielt. Ausserdem tut es einfach gut zu sehen, dass niemand perfekt ist. Das scheint unseren Leserinnen und Lesern zu gefallen, weil wir sie zum Lachen und gleichzeitig zum Nachdenken bringen.

Wie fallen eigentlich die Reaktionen aus?

Sehr herzlich. Wir erhalten wunderbare Mails. Viele bedanken sich für unsere Offenheit und dass wir Probleme mit Humor lösen. Jemand meinte mal nach einer Lesung, dass er uns stundenlang zuhören könne, wie wir aus seinem Leben erzählen ...

Was sagen Ihre Töchter dazu?

Es interessiert sie eigentlich nicht gross, sie sind damit aufgewachsen. Sie erleben ja die Situationen der Kolumne, wie sie sich bei uns zuhause abspielen, eins zu eins.

Sind sich wegen der Kolumne noch nie in die Haare geraten?

Doch, schon. Aber daraus ergibt sich erst eine heftige Diskussion und dann eine neue Kolumne.

Ist das Schreiben so etwas wie Konfliktbewältigung?

Durchaus. Wir geben ja beide viele Schreibkurse, in denen wir die Menschen dazu animieren, zur Feder zu greifen. Die Lust am Schreiben ist uns ein grosses Anliegen. Schreiben kann zudem durchaus auch heilsam wirken. Einzig gegen Wespenstiche hilft es nicht.

Mitmachen und gewinnen

Nur wer sein Glück versucht, kann auch gewinnen. Vielleicht geniessen Sie schon bald die See- und Bergsicht im Fünfsternehotel Seehof in Davos. Zu gewinnen sind:



Zwei Nächte für zwei Personen inkl. Frühstück und 4-Gang-Halbpensionsmenü im Fünfsternehotel Seehof, Davos

Ab in die Berge: Verbringen Sie zu zweit schöne Sommertage in einem der ältesten Hotels in Davos. Küchenchef Thorsten Bode kreiert gerne spezielle Menüs für Allergiebetreffende.

FUJITSU Notebook LIFEBOOK E746 von Anzeiger Region Bern

Stilvoll und funktional: Das Notebook LIFEBOOK E746 bietet Komfort und Flexibilität – perfekt für die tägliche Arbeit.
www.anzeigerbern.ch

Kabelloser Staubsauger Dyson Cyclone V10™

Mit der höchsten Saugkraft: Dank HEPA Filtration werden 99.97 % der Partikel von einer Grösse bis zu 0.3 Mikron entfernt. Ausgezeichnet mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel.
www.dyson.ch

2 x 2 Gutscheine für einen Kurs im Atelier du Chocolat von Maison Cailler

Den eigenen Schokoladentraum verwirklichen: gemeinsam mit den Chocolatiers von Cailler. Inkl. Eintritt ins Museum.
www.cailler.ch

10 x 1 Jahres-Abonnement der Betty Bossi Zeitung

Ran an die Kochtöpfe: Die beliebteste Kochzeitung der Schweiz liefert Ihnen 10x jährlich Genuss-Inspirationen bequem nach Hause.
www.bettybossi.ch

Luftreiniger Dyson Pure Hot+Cool™

Reinigt, erwärmt und kühlt die gesamte Luft eines Zimmers. Effektiv. Entfernt 99.95 % aller Allergene und Schadstoffe. Ausgezeichnet mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel.
www.dyson.ch

20-Franken-Goldvreneli der Valiant Bank AG (im Wert von 240 CHF)

Die wohl bekannteste Schweizer Goldmünze: das Goldvreneli. Die Valiant Bank AG verschenkt diesen Goldschatz.
www.valiant.ch

Aare-Schwimmsack von Bern Welcome

Alles dabei: Mit dem Aare-schwimmsack inkl. Badetuch, Flip-Flops, Cap und Gutschein für eine Führung durch die Berner Altstadt kann der Sommer kommen.
www.bern.com

Haartrockner Dyson Supersonic™

Revolutionär: Mit präzisiertem Luftstrom, intelligenter Temperatursteuerung und stärkstem Motor sind die Haare im Nu trocken.
www.dyson.ch

10 x 1 Geschenkset von Louis Widmer SA (im Wert von 100 CHF)

Für die empfindliche Haut: Die Produkte von Louis Widmer SA gewährleisten optimale Wirksamkeit und Verträglichkeit.
www.louis-widmer.ch

3 x 1 Brunch-Set von Wabe3 – der Imkerei auf Zürichs Dächern

Für den perfekten Sonntag: Brunch-set mit 250 g Zürcher Stadthonig, 2 Bienenwachskerzen, 250 g Weissmehl, 1 Schneidebrett und 1 Honiglöffel.
www.wabe3.net



Mitmachen geht ganz einfach: Formular auf unserer Webseite ausfüllen und teilnehmen. www.aha.ch/wettbewerb

Teilnahmeschluss: 20. Mai 2019

Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

25% der Bevölkerung reagiert sensibel auf Hausstaubmilben

Betroffen sind vor allem die Nasengänge, da das Immunsystem stark auf bestimmte körperfremde Substanzen, sogenannte Allergene, reagiert. Dies führt zu einer Vielzahl von Symptomen, die die Lebensqualität und die Gesundheit der Betroffenen beeinflussen.

Glücklicherweise gibt es Lösungen wie ExAller®:

Eine 100% natürliche Lösung, die 99% der Milben eliminiert und so Ihre Symptome lindert.



Häufige und störende Symptome

- Verstopfte / laufende Nase
- Niesen
- Gereizte oder tränende Augen
- Asthma
- Rötung auf der Haut, Juckreiz

Erkältung oder Allergie?

Aufgrund der allgemeinen Symptome, bemerkt ein Drittel der Betroffenen nicht, dass es sich um eine Staubmilbenallergie handelt. Sie ähnelt denen von kleinen chronischen oder gutartigen Erkrankungen und kann leicht mit einer Erkältung verwechselt werden.

Es ist jedoch leicht, eine Allergie von einer Erkältung zu unterscheiden

- Stört es Sie, wenn Sie Staub ausgesetzt sind?
- Kitzelt Ihre Nase und / oder Ihr Hals?
- Halten Ihre Symptome länger als zehn Tage an?
- Haben Sie eine laufende Nase (klarer Ausfluss = Allergie / dunkler Ausfluss = Erkältung)?

Wenn Ihre Antworten positiv ausfallen, könnten Sie allergisch auf Hausstaubmilben sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Die Verantwortlichen?

Milben und ihre Allergene

Obwohl unsichtbar, sind sie echte Schädlinge. Milben sind Teil der Spinnenfamilie. Sie bevorzugen dunkle, warme und feuchte Orte. In unseren Häusern ist die

Matratze ihr bevorzugter Lebensraum, in welchen sich über 2 Millionen Milben befinden können. Sie verstecken sich in den Tiefen der Matratze. So sind sie nahe an ihrer Feuchtigkeitsquelle und Lieblingsnahrung: Dem menschlichen Körper!

Milben stechen nicht und beißen nicht. Sie produzieren jedoch Allergene: Ihre Exkremate und Exuviae (Haut nach der Häutung). Diese Partikel breiten sich in der Luft aus, dringen in die Lunge ein und können bei empfindlichen Menschen allergische Reaktionen hervorrufen.

Eine innovative und nichttoxische Lösung!

ExAller® ist ein simples System, um Ihre Matratzen, Sessel, Stofftiere oder andere gepolsterte Gegenstände von Milben zu befreien. Mit dem ExAller Spray, welcher aus 100% natürlichen Inhaltsstoffen besteht, werden Pheromone freigesetzt, welche die Staubmilben anlocken.

Aufgetragen wird der Spray auf einem x-beliebigen Fixlein- oder Baumwolltuch direkt auf der Matratze. Entfernen Sie das Tuch nach einer Einwirkungszeit von 1 bis maximal 2 Stunden und waschen Sie dieses in der Maschine bei 60°C, um die Schädlinge zu eliminieren. Nach 3 Anwendungen ist Ihre Matratze bereits 99% milbenfrei! ExAller® garantiert eine starke Verringerung der Allergie-Symptome bereits nach der ersten Anwendung.

Laden Sie keine Hausstaubmilben zu sich nach Hause ein

- Lüften Sie das Schlafzimmer täglich mindestens 15 Minuten.
- Lassen Sie es nicht zu Feuchtigkeitsstau und -konzentration kommen.
- Wechseln Sie die Bettwäsche jede Woche und waschen Sie bei 60°C.
- Halten Sie die Zimmertemperatur bei 18°C.
- Ziehen Sie die Bettdecke zurück und lassen Sie tagsüber Licht an das Bett kommen.
- Verwenden Sie ein Bett mit offenem Lattenholzrahmen.
- Saugen Sie mit einem HEPA-Filter Staubsauger und nehmen Sie den Boden feucht auf.

KLINISCH BEWÄHRT – OHNE INSEKTIZIDE



Weitere Informationen finden Sie unter www.exaller.com

So vielfältig ist gluten- und laktosefrei.



MIGROS
Ein M besser.

Geniessen Sie unsere aha! Allergiker-Produkte in ihrer ganzen Vielfalt. migros.ch/aha