

aha!magazin

Thema «Allergien bewegen»

Der Gipfelstürmer

Seite 32

**Sportmedizin:
aktiv mit Allergien**

Seite 6

**Eine neue
Bewegung**

Seite 13



Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Seit über zehn Jahren engagiert sich Coop mit Free From dafür, dass Sie unkompliziert einkaufen und unbeschwert genießen können. Dies unter anderem mit mehr als 500 Produkten, die sich für Menschen mit einer Unverträglichkeit eignen.

Mehr erfahren: [coop.ch/freefrom](https://www.coop.ch/freefrom)



Für mich und dich.



Bild: Reto Andreoli

Ein Bewegungskonzept für Asthmatiker. Seite 21



Bild: Jenn Curtis

Bastian Baker: Der Musiker und die Tierallergie. Seite 48

Inhalt

Allergien bewegen

Sport hilft. Medizinerin Alexandra Kronenberg im Gespräch	06
Facts and Figures. Eine schnelle Tour d’Horizon	10
Auf geht’s, Kinder. Unterwegs mit Sir Brighton	13
Sonne und Allergie. Ein Mythos im Check	18
Durchatmen. Fitnessübungen bei Asthma	21
Basta Pasta. Wenn Anstrengung gefährlich wird.....	25
Gesund gedopt. Essen als Sportler	26
Gipfelstürmer. Asthmatiker Dan Moore sucht Extreme	32
Ruhig Blut. Waldbaden gegen Stress	35
Ausgetrickst. Dem Heuschnupfen davonrennen	38
Perfektes Tenue. Tipps für heikle Haut	40

Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen

#glutenfrei. Blogger Silvan Hässig plaudert auf Social Media	30
Mit Galgenhumor. Erdnussallergiker Alex Schenk im Portrait.....	45

Haut

Schlaflose Nächte. Ein Baby mit Neurodermitis	42
--	----

Prominent

Kein Drama. Musiker Bastian Baker über seine Allergien	48
---	----

Service

Wettbewerb. Mitmachen und gewinnen	50
---	----

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: Luca Christen
 Druck: Jordi AG, Belp
 Erscheinungsdatum: März 2020
 Auflage: 14 500 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D’ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



JUCKREIZ

RÖTUNGEN

TROCKENHEIT



TOLERIANE ULTRA

BERUHIGT SOFORT UND REPARIERT LANG ANHALTEND.

 REDUZIERT DIE HAFTUNG VON POLLEN AUF DER HAUT



Liebe Leserin, lieber Leser

Gehören Sie zu den Menschen, die alle drei Tage die Turnschuhe für flotte acht Kilometer schnüren? Oder halten Sie es eher wie ich: gerne auf eine schöne Wanderung mit einem Beizli am Weg?

Zum Glück passt beides. Hauptsache, wir bewegen uns, denn körperliche Aktivität hält gesund. Und das gilt für alle, wie Sportmedizinerin Alexandra Kronenberg in unserem Interview erklärt. Auch für Betroffene von Allergien, Asthma oder Neurodermitis.

In diesem aha!magazin sind wir darum sportlich unterwegs: Wir treffen eine Fitnesstrainerin, die Übungen bei Atembeschwerden vorzeigt. Wir lauschen einem Alpinisten mit Asthma, der wahrhaftig atemberaubend von seinen Klettertouren am Matterhorn und Eiger erzählt. Beim Tee mit unserer Ernährungsexpertin erfahren wir die Wahrheit über Proteinshakes und wir haben Tipps für die passende Sportbekleidung bei juckender Haut. Sie erfahren zudem, wie man Kinder vom Computer weg nach draussen lockt.

Den drei Millionen Menschen mit Allergien und Intoleranzen in der Schweiz möchten wir damit fundiertes Wissen mitgeben, damit sie sicher über ihre Joggingrunde oder ihre Velotour kommen. Wer weiss, wie er oder sie mit seinen Beschwerden am besten umgeht, kann seine Lebensqualität verbessern. Und sogar den einen oder anderen Gipfel stürmen. Wahrscheinlich überholen Sie mich dann bei der Mittelstation.

Eine bewegende Lektüre.

Herzlich

Hannes Lüthi
Geschäftsleiter aha! Allergiezentrum Schweiz

«Es gibt fast keinen Grund, keinen Sport zu machen.»

Früher hiess es für Allergiekeplagte: Bitte schonen, und ja keinen Sport.
Heute ist man definitiv anderer Meinung, wie Sportmedizinerin
Dr. med. Alexandra Kronenberg erklärt.

Text: Petra Kollbrunner
Bilder: Oliver Menge

Frau Dr. Kronenberg, beim Rennen passiert im Körper viel mehr, als dass wir ausser Atem kommen. Welche Prozesse laufen ab?

Bei körperlicher Anstrengung beschleunigt sich der Herzschlag, der Blutdruck nimmt zu. Dadurch werden die an der Bewegung beteiligten Organe und Körpergewebe wie Muskulatur, Gelenke, Haut, Herz und Lunge stärker durchblutet. Die Bronchien erweitern sich, die Atemfrequenz steigt. Weil der Körper mehr Wärme produziert, nimmt das Schwitzen zu.

Wie beeinflussen diese Prozesse unsere körperliche Gesundheit?

Bewegt man sich regelmässig, wirkt sich dies positiv auf den Blutdruck aus – mit einem vergleichbaren Effekt wie blutdrucksenkende Medikamente. Zudem nimmt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu: Man ist stressresistenter im Alltag. Ein regelmässiges Training verbessert die Durchblutung, kräftigt die Atemmuskulatur und stärkt den Bewegungsapparat, was einen schützenden Effekt auf die Gelenke hat. Ausserdem wird das Körpergewicht positiv beeinflusst. Ein weiterer Langzeiteffekt: Das Immunsystem wird gestärkt, wir sind resistenter gegen bakterielle und virale Infektionen.

Bewegung vermag weit mehr, als den Körper fit zu halten. Welchen Effekt hat Sport auf die Psyche?

Körperliche Aktivität steigert das Selbstwertgefühl, man fühlt sich wohler in seiner Haut. Negative Gedanken und Stress

werden besser verarbeitet, während man sich bewegt. Sport bietet einen guten Ausgleich, ein gutes Ventil. Zudem werden Endorphine ausgeschüttet, die unsere Stimmung heben.

Wie viel Sport brauchen wir denn, um gesund zu bleiben?

Sinnvoll für Erwachsene sind 2,5 Stunden Sport von mittlerer Intensität pro Woche. Man sollte dabei etwas ins Schnaufen und Schwitzen kommen, wie zum Beispiel beim zügigen Gehen oder Velofahren. Kinder und Jugendliche sollten täglich mindestens eine Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Diese muss aber – insbesondere bei Kleinkindern – nicht extra gefördert werden: Hat ein gesundes Kind die Möglichkeit, bewegt es sich auf spielerische Art und Weise automatisch genug.

Zum Thema Allergien: Früher war man der Meinung, dass eine Allergie den Körper überbeanspruchen kann. Daher riet man Betroffenen vom Sport ab. Welche Empfehlung gibt man heute?

Diese Theorie ist längst veraltet. Es gibt eigentlich fast keinen Grund, keinen Sport zu machen – von einigen krankheitsbedingten Ausnahmen abgesehen. Eine mässige körperliche Aktivität stärkt die Gesundheit – das gilt für alle. Wer an Allergien leidet, der sollte aber ein paar Massnahmen beachten.

«Training verbessert die Lungenfunktion.»

Alexandra Kronenberg



Und die wären?

Pollenallergiker sollten sich informieren, wann welche Pollen in der Luft sind. Ist die Konzentration zu hoch, macht man besser drinnen Sport. Betroffene sollten Zeiten meiden, in denen die Ozon- und Feinstaubwerte sehr hoch sind. Für alle Allergiebetroffenen gilt, ihre Medikamente zu nehmen und bei schweren Allergien den Notfall-Kit bei sich zu haben. Dann geht man besser auch nicht allein raus oder teilt zumindest jemandem mit, wohin man geht.

Wie sieht es bei Asthma aus? Auf den ersten Blick scheint dies mit Sport unvereinbar, da Anstrengung einen Anfall auslösen kann. Was raten Sie Betroffenen?

Die Grundregel ist einfach: Sport nur bei gut eingestelltem Asthma. Dann sind körperlich sehr intensive Belastungen möglich, sogar Hochleistungssport. Betroffene sollten sich zuerst in gemässigtem Tempo gut aufwärmen und bei Bedarf vorgängig inhalieren. Auf keinen Fall sollten Asthmatiker sportlicher Anstrengung aus dem Weg gehen! Das Training verbessert die Lungenfunktion und macht leistungsfähiger. Am besten bespricht man sich mit seinem Arzt, seiner Ärztin, welcher Sport Sinn macht.

Gibt es Sportarten, die bei Asthma besonders geeignet sind?

Ideal sind alle Ausdauersportarten mit kontinuierlicher Aktivität wie Joggen, Inlineskaten oder Velofahren. Schwimmen

ist auch gut, aber nur wenn Chlor und Ozon keine Beschwerden auslösen. Geeignet sind auch Kraft- und allgemeine Fitnessstrainings.

Und welche sind ungeeignet?

Kälte kann ein Asthma provozieren, daher ist bei Wintersport ab minus 8 °C Vorsicht geboten. Sportarten, die eine hohe dynamische Komponente beinhalten, ohne Möglichkeiten sich aufzuwärmen, sind auch eher ungünstig.

Entzündete und verengte Bronchien, stärkere Schleimproduktion – nicht gerade die idealen Voraussetzungen, um olympisches Gold zu gewinnen. Können Menschen mit Asthma Spitzenleistungen erbringen?

Ja, absolut. Es gibt viele bekannte Profisportlerinnen und -sportler, die Asthma haben. Eine gute medikamentöse Einstellung sowie eine enge Arzt-Patienten-Beziehung sind entscheidend. Beim Spitzensport kommt es auf grundsätzliche Voraussetzungen an, die jemand mit sich bringt, etwa seine genetischen Vorteile. Nicht jeder ist zum Spitzensportler geboren.

Kann man mit genügend Bewegung Asthma vorbeugen?

So simpel ist der Zusammenhang leider nicht. Durch Sport lässt sich kein Asthma verhindern. Wer jedoch an Asthma leidet, kann seine Lebensqualität durch Bewegung klar verbessern.



Dr. med. Alexandra Kronenberg ist Fachärztin für Innere Medizin FMH sowie Sportmedizin SGSM. Sie ist leidenschaftliche Triathletin und konnte schon mehrere sportliche Erfolge verzeichnen.

Kurz und gut: Regelmässiges Sport treiben ist also gesund. Trotzdem kostet es oft Überwindung, die Laufschuhe zu schnüren und loszurennen. Wie können wir uns motivieren?

Ein guter Trick: Direkt von der Arbeit aus losrennen, bevor man es sich zuhause auf dem Sofa bequem gemacht hat. Und einen fixen Tag in der Woche fürs Training definieren, dann wird Sport zur Routine. Und natürlich Sportarten wählen, die Spass machen und die Anstrengung vergessen lassen.

«Nicht jeder ist zum Spitzensport geboren.»

Alexandra Kronenberg

Es muss ja nicht gleich eine Runde Joggen sein: Kennen Sie Tricks, wie sich Bewegung in unseren Alltag integrieren lässt?

Selbstverständlich! Etwa die Treppe statt den Lift nehmen, ein paar Haltestellen früher aus dem Bus steigen oder mit dem Velo zur Arbeit fahren. Man kann auch mal fünf Minuten vor dem Computer etwas Gymnastik machen. Auch ein Stehpult oder ein Sitzball im Büro halten in Bewegung – und beweglich.

Mehr erfahren auf aha.ch

Alle wichtigen Informationen rund ums Jahresthema «Allergien bewegen» von aha! Allergiezentrum Schweiz finden Sie zusammengefasst auf aha.ch.

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 Ursache einer Allergie lässt sich auch mit Tabletten behandeln!

In der Schweiz leiden rund 1,2 Millionen Menschen, also etwa 20% der Bevölkerung, an Heuschnupfen. In erster Linie wird Allergikern die Karenz, also die Vermeidung des Auslösers einer Allergie, empfohlen. Bei Pollen in der Luft ist dies schwierig bis unmöglich. Eine weitere Möglichkeit, Symptome wie verstopfte Nase und gerötete Augen zu behandeln, ist z.B. der Einsatz von Nasensprays oder Augentropfen. Erfolgt keine Linderung, kann eine **Desensibilisierung** in Betracht gezogen werden. Diese Form der Therapie wird vom Arzt verschrieben und geht einen Schritt weiter: **Sie bekämpft nicht nur die Symptome, sondern behandelt die Ursache der Allergie.**

Die Anzahl der Allergiker, welche eine ursächliche Allergiebehandlung in Angriff nehmen, ist vergleichsweise gering. Beim Wort Desensibilisierung denken viele nämlich erst einmal an Spritzen. Dabei gibt es die Erfolg versprechende Allergie-Immuntherapie seit Jahren auch als Variante mit Tabletten.

Wie wirkt eine Desensibilisierungs-Tablette?

Die Tabletten bestehen aus Extrakten von natürlichen Allergenquellen (z.B. Baumpollen). Diese werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und erzeugen beim bislang auf Abwehr programmierten Immunsystem eine neue Toleranz. So reagieren die Abwehrzellen weniger empfindlich auf den erneuten Kontakt mit Pollen. Im besten Fall bleiben Allergiebeschwerden ganz aus. Um einen lang anhaltenden Effekt zu erzielen, sollte eine **Therapie über 3 Jahre hinweg erfolgen.**

Wie läuft die Desensibilisierung mit Tabletten?

Diese Therapie entspricht dem **neuesten Stand der Wissenschaft**, ist sehr **einfach, bequem und effektiv** und daher **patientenfreundlich**:

- Die **erste** Tablette wird unter ärztlicher Aufsicht in der Praxis eingenommen.
- Die weitere Einnahme erfolgt **einmal täglich zu Hause.**
- Die Tablette wird **unter die Zunge gelegt** und löst sich schnell auf.
- Die Allergiesymptome verbessern sich in den meisten Fällen bereits in der ersten Saison.

Für wen ist die Desensibilisierung mit Tabletten die richtige Therapieform?

Es gibt zugelassene Tabletten bzw. Tropfen für die Gräserpollen-, Baumpollen- und Hausstaubmilben-Allergie. Da die tägliche Einnahme der Tablette zu Hause erfolgt, ist diese Behandlung einfach in den Alltag integrierbar. Anders als bei der Desensibilisierung mit Spritzen sind keine monatlichen Arztbesuche notwendig.



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

Diese Form der Therapie erfordert jedoch mehr Selbstdisziplin. Die kontinuierliche Einnahme der Tabletten ist die Grundvoraussetzung für den Therapieerfolg. Daher sollte die Einnahme nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Jugendlichen von einem Erwachsenen überwacht werden. Die Ausdauer wird dafür in den meisten Fällen belohnt: Allergiesymptome werden auf lange Sicht aus dem Alltag verbannt.

Was sind die Vorteile einer Desensibilisierung mit Tabletten?

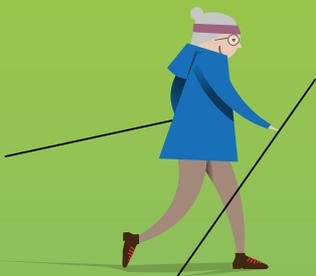
- Sie ist überall durchführbar, auch auf Reisen.
- Es sind weniger Arztbesuche/Jahr notwendig.
- Die Einnahme ist einfach und die Wirksamkeit durch Studien belegt.

Wann sollte mit einer Desensibilisierung begonnen werden?

Der Arzt klärt zunächst die Allergie ab und verordnet die Behandlung. Um die Allergiesymptome bei saisonalen Allergien wie z.B. auf Gräserpollen rechtzeitig zum Start des Pollenflugs zu reduzieren, sollte bereits ein paar Monate vorher mit der Einnahme der Tabletten begonnen werden. **Baumpollenallergiker/innen starten ihre Desensibilisierung am besten schon im Herbst.** Bei einer ganzjährigen Allergie, z.B. gegen Hausstaubmilben, ist der Start jederzeit möglich.

Bewegt durch den Tag

Aktiv zu sein ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden und ein gesundes Körpergewicht, sondern auch um Allergien vorzubeugen. Oder andersrum: Es lebt sich auch besser, wenn man trotz Allergien in Bewegung bleibt. Eine Tour d'Horizon.



Ein rund 65'000 km
langes Netz von Wander- und Bergwegen
bietet die Schweiz.



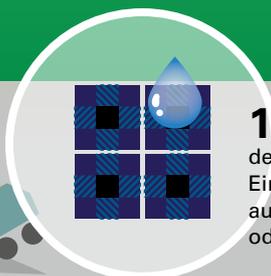
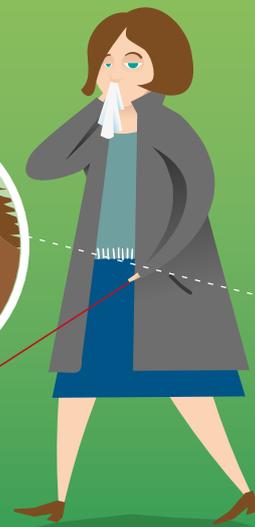
Bienen
auf den Blüten und Wespen
in Bodennestern: Besser
also nicht barfuss Frisbee
oder Fussball spielen.



2 ½ Stunden
pro Woche sollten sich Erwachsene
mindestens mit mittlerer Intensität
bewegen.



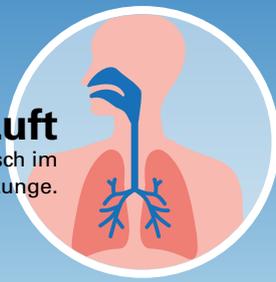
Aufpassen beim Ausritt:
Wer auf Hunde- und Katzenhaare allergisch
ist, hat ein erhöhtes Risiko, auch auf
Pferdehaare allergisch zu reagieren.



15–20 %
der Bevölkerung leiden an Kontaktekzemen.
Ein möglicher Auslöser: die Kombination
aus dunklen Textilfarbstoffen und Schweiß
oder Reibung.



12'000 Liter Luft
pumpt ein erwachsener Mensch im
Schnitt pro Tag in seine Lunge.



26'000 Liter Schweiß
verlieren wir hochgerechnet im Leben.



Duftstoffe

in Deos und Sonnencrèmes ziehen
Insekten an, darum parfümfreie
Varianten verwenden.



Atmungsaktive Kleider

bei Neurodermitis tragen, denn
Schweiß auf der Haut kann reizen.



Zur Behandlung von Asthma

reicht eine medikamentöse Therapie
in der Regel nicht aus. Sport ist
unverzichtbar – vorausgesetzt, das
Asthma ist gut eingestellt.



15 Minuten aufwärmen

sollten sich Asthma-Betroffene vor
dem Sport. Danach 10 Minuten
locker auslaufen, um Spätreaktionen
zu vermeiden.



Etwa jeder 5. Mensch

hat einmal im Leben Nesselfieber.
Körperliche Anstrengung kann ein
möglicher Auslöser sein.



10 Tage früher

als noch vor dreissig Jahren
stehen die Gräser in Blüte. Grund
dafür ist der Klimawandel. Das
heisst: Allergiebetreffene
Outdoor-Begeisterte leiden länger.



5–15 %

der Anaphylaxie-Betroffenen leiden an einer
weizenabhängigen anstrengungsinduzierten
Anaphylaxie. Wenn sie 0.5 bis 2 Stunden nach
dem Verzehr von Teigwaren Sport machen, kann
es für sie gefährlich 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, AstraZeneca AG, L'Oréal Suisse SA, Mylan Pharma GmbH,
Novartis Pharma Schweiz AG, OM Pharma Schweiz und Max Zeller Söhne AG

Ein tierisch guter Sportsfreund

Sie sitzen meistens, liegen oft auf dem Sofa rum, sind wenig aktiv: unsere Kinder. Wie bringt man sie wieder in Bewegung? Wartet die richtige Begleitung, sind sie schnell draussen und startklar: ein Spaziergang mit «Sir Brighton».

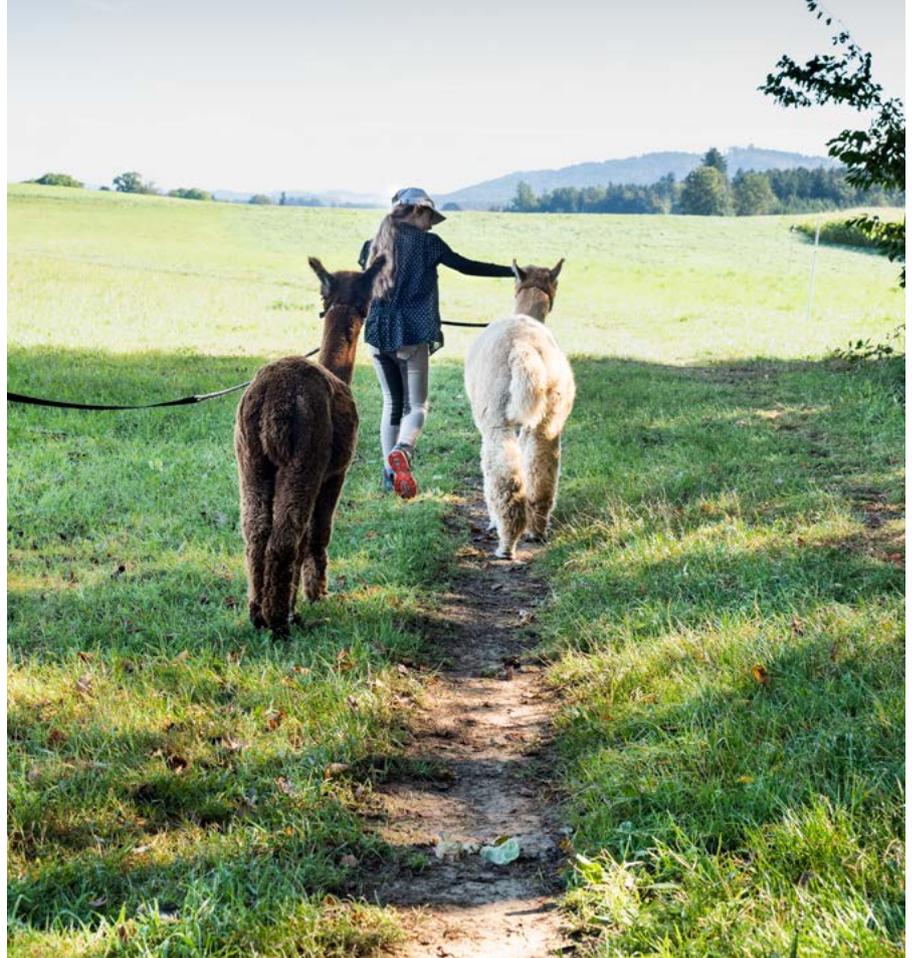


Text: Bettina Jakob
Fotos: Luca Christen

Ein Bummel am Bach? Pingpong im Park? Die Kinder stöhnen auf. Lieber verbringen sie den Nachmittag mit Fabelwesen beim Computerspiel oder mit Disneys Löwenkönig Simba vor dem TV. Studien zeigen, dass sich die Kinder und Jugendlichen in der Schweiz immer weniger bewegen: Tagsüber verbringen die 6- bis 16-Jährigen 90 Prozent der Zeit sitzend, liegend oder nur leicht aktiv. Wie man die Kinder wieder auf die Beine bekommt? Vielleicht sollten sie Sir Brighton kennenlernen. Er nimmt es problemlos mit Simba auf – ist ebenso stolz und dazu hundertprozentig echt: Sir Brighton ist ein freundlicher Alpaka-Hengst. Alpakas sind mit Lamas verwandt, etwas kleiner und sie haben ein «soooo weiches Fell», wie die neunjährige Ilja feststellt, als sie Sir Brightons Hals streichelt. Das Tier bekommt nun Halfter und Leine angelegt und auf gehts zum Alpaka-Spaziergang, den Andi Rüedi auf seinem «Alpakahof Bern» in Ortschaften anbietet.

Je älter, je träger

Sich regelmässig bewegen, ist wichtig für eine gesunde Entwicklung. Gemäss Bundesamt für Sport sollten sich Kinder und Jugendliche im Schulalter täglich mindestens eine Stunde lang «mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen». Diese «Minimalstunde» erreichen gemäss SOPHYA-Studie



(Swiss children's Objectively measured PHYsical Activity) 64 Prozent der 6- bis 16-jährigen Kinder, aber die Zeitspanne nimmt mit steigendem Alter stark ab: Bei den 6- bis 10-Jährigen erfüllten fast alle Knaben (94,5 Prozent) und auch die meisten Mädchen (84 Prozent) die Empfehlungen. Bei den 11- bis 16-Jährigen waren es noch etwas mehr als die Hälfte der Knaben und nur noch ein Viertel der Mädchen. Ähnliche Zahlen erhob die unter der Schirmherrschaft der WHO durchgeführte Studie Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC), in welcher die Schweiz im europäischen Vergleich an drittletzter Stelle rangiert. Das ist alarmierend: Denn rennen, springen und spielen ist zentral, um die Knochen zu stärken, das Herz-Kreislauf-System anzuregen, die Muskeln zu kräftigen, die Geschicklichkeit zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten.

Bewegung wichtig bei Allergien und Asthma

Das gilt natürlich auch für Kinder mit Allergien und Asthma. Und das sind viele: Zwischen 10 bis 15 Prozent der

15-Jährigen haben zum Beispiel eine Pollenallergie, 12 Prozent der Kinder leiden an Asthma. «Sport treiben ist auch für sie grundsätzlich gesundheitsfördernd», sagt Noemi Beuret, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Sogar mehr: «Gezieltes Training ist bei betroffenen Kindern ein Teil der Therapie.» Dieses stärkt nämlich die Atemmuskulatur, führt zu einer besseren Atemtiefe, verhilft zu einem guten Körper- und Selbstwertgefühl. Bewegung wirkt Stress zudem entgegen, der Allergien und Asthma verstärken kann. Die Expertin betont jedoch: «Wichtig ist eine gute Abklärung und Therapie durch eine Fachärztin oder einen Facharzt, damit Betroffene von Atemwegsallergien oder Asthma auch wirklich sicher und unbeschwert Sport treiben können.» Es sei entscheidend, das richtige Mass zu finden und das Asthma unter Kontrolle zu haben, damit nicht ein Asthmaanfall ausgelöst werde.

Alpakas sind zurückhaltend

Schon auf den ersten Metern hat Sir Brighton Iljas Herz erobert. Sanft



zieht das Mädchen an der Leine, das vierjährige Alpaka schreitet elegant und unaufdringlich mit, wie ein englischer Gentleman. «Alpakas sind vom Wesen her zurückhaltend», erklärt Andi Rüedi. Das mache die Spaziergänge mit seinen zahmen Alpakas für Kinder jeden Alters angenehm und sicher. Aber sie spucken doch? «Nur untereinander, um die klare Rangordnung durchzugeben», so der Bauer, der seit seinem 14. Lebensjahr Alpakas hält. Alpakas stammen ursprünglich aus den südamerikanischen Anden und sind verwandt mit den Kamelen; sie mögen aber auch das Klima in der Schweiz. Andi Rüedi bekam als Teenager drei Tiere von seinen Eltern geschenkt, denn diese wollten ihn unbedingt vom Computer weglocken. Was gelang: Aus drei Alpakas sind – neben Pferden, Mutterkühen und Truten – sechzig geworden. Das Oberhaupt der Herde stolziert nun mit dem jüngeren «Teddy» und Ilja durch den Wald.

Eltern als Vorbilder

Was das Bewegungsverhalten von Kindern grundsätzlich positiv beeinflusst? Wenn die Eltern selber aktiv sind und wenn Geschwister da sind: Vermutlich animieren sich Kinder gegenseitig zum Herumtollen – ein Effekt, der bei Einzelkindern nicht vorkommt, so die SOPHYA-Erhebung, die von 2013 bis 2016 mit der Unterstützung des

Bundesamtes für Sport, des Bundesamtes für Gesundheit und der Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt worden war. Eine andere Studie («Sport Schweiz») legt nahe, dass bei Jugendlichen vor allem die Schule dazu beiträgt, dass diese sich ausreichend bewegen – beim Sportunterricht, freiwilligen Schulsport und in Bewegungsprogrammen. Wichtig sei auch, dass der Zugang zu Sportvereinen sowie zu öffentlichen Bewegungsräumen wie Parks, Schulhöfen, Freizeitanlagen einfach sei. Interessant: Die SOPHYA-Studie stellte beim Bewegungsverhalten keine Unterschiede zwischen Stadt, Agglomeration und Land fest.

Zweieinhalb Stunden hüpfend und spazierend über Wiesen, ohne die Frage der Fragen: «Wie weit ist es noch?». Ilja tätschelt Sir Brighton, raunt ihm leise noch etwas zu, als Andi Rüedi dem Tier Halfter und Leine abnimmt. Er lächelt vor sich hin. Er weiss, dass Sir Brighton noch jedes Kind auf einen Spaziergang bringt.

Infos: www.alpakahof.be

Bewegung ist gesund

Das empfehlen das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch und das Bundesamt für Sport BASPO für Kinder:

- **Knochen stärken**
Durch stossbelastende Tätigkeiten, wie zum Beispiel Laufen, Hüpfen, Springen
- **Herz-Kreislauf-System anregen**
Durch Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Schwimmen, Velofahren, in Form von Spielen
- **Muskeln kräftigen**
Durch Klettern und Hangeln, durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und bei Jugendlichen nach einer guten Einführung auch durch Krafttraining
- **Geschicklichkeit (Koordination) verbessern**
Durch ein vielseitiges sportliches Training sowie durch gezielte Übungen in Spiel und Sport
- **Beweglichkeit erhalten**
Durch Gymnastik, Dehnungsübungen, Tanzen

Los, setz dich in Bewegung!

Versagen alle Vorschläge, die Kinder nach draussen zu locken, helfen vielleicht diese Ideen. Sie bieten Action und Unterhaltung, sind kostenlos, aber auch mal exklusiv und mit Eintritt. Volle Pulle ist garantiert.

Text: Bettina Jakob
Foto: pixabay.com

Runde um Runde auf Pumptracks

Schwungvolles Auf und Ab, mit dem eigenen Körpergewicht beschleunigen – «pumpen» auf dem «Track», wie der englische Name treffend beschreibt. Pumptracks sind wellenförmige Rundkursanlagen, die ohne Pedalantrieb mit verschiedenen Zweirädern befahren werden können – mit Kickboards, Inlineskates, Skateboards, Laufrädern, BMX sowie Mountainbikes. Viele Gemeinden haben auf Sport- und Spielplätzen Pumptracks für ein breites Publikum errichtet. Sie bieten ideales Training für sicheres Radfahren, fördern Geschicklichkeit und Koordination sowie Kraft und Ausdauer.

Ausrüstung: Zweirad und Helm

Indoor austoben – bei Heuschnupfen

Trampoline, Rutschen, Pools mit Plastikbällen, allerlei Fortbewegungsfahrzeuge: Indoorspielplätze boomen und laden Kinder zum Austoben ein, auch wenn es draussen regnet oder etwa die Pollenbelastung zu stark ist für die Kleinen mit Heuschnupfen. Oft in ausgedienten Industrie- oder Tennishallen angesiedelt, können Kinder hüpfen, rennen und johlen, während sich die Eltern im oft dazugehörigen Bistro beim Kaffee entspannen. Zu bedenken: Ein Nachmittag im Spielpark kann ins Geld gehen, denn das mehrstündige Verausgehen macht hungrig und durstig.

Ausrüstung: Rutschfeste Socken

Klettern und sausen im Seilpark

Ab auf die Bäume! Abenteuer pur ist in den Seilparks garantiert. Schon Kinder ab fünf Jahren können in einigen Parks dank durchlaufendem Sicherungssystem ein bis zwei Meter über Boden mitklettern. Die älteren Kinder bewegen sich gut instruiert und gesichert hoch in den Bäumen von Plattform zu Plattform über Hängebrücken, balancierend auf Holzbalcken oder schwebend in einem Schaukelsitz. Die Mischung aus Naturerfahrung und Nervenkitzel bringt Kinder und Jugendliche in Bewegung. Aus Kostengründen eher nicht als regelmässige Action empfehlenswert.

Ausrüstung: bekommt man vor Ort

Auf zur digitalen Schatzsuche

Geocaching ist eine «Schnitzeljagd», auf der das Ziel per Satellit geortet wird. Man ist mit einem GPS-Empfänger und den Zielkoordinaten ausgerüstet, letztere werden im Internet heruntergeladen und zeigen, wo der Schatz, der «Cache», versteckt ist. Aber auch über Geocaching-Apps mit dem Mobiltelefon lassen sich die Caches ansteuern – sogar in der unmittelbaren Umgebung. Die Schatzsuche führt mal mitten in die Natur und mal mitten durch die Stadt.

Ausrüstung je nach Anspruch: GPS-Gerät oder Apps (teilweise kostenlos)



Wandern auf Themenwegen

Als Detektiv einen kniffligen Fall um einen mysteriösen Berggeist lösen. Die Kuh Lieselotte auf ihrer Tour begleiten. Auf dem Schmugglerpfad in wilde Geschichten oder auf dem Klangweg in eine sphärische Welt der Sinne eintauchen: Dank witzigen, coolen und kreativen Themenwegen, Spielplätzen und Grillstellen sind auch Kinder wacker und gerne zu Fuss unterwegs. Ein Blick ins Internet zeigt: Viele Tourismusregionen warten mit einem spannenden Themenweg auf.

Ausrüstung: Je nach Weg Schreibzeug und Abenteuergeist

Start direkt vor der Haustür

Einfach in die Turnschuhe und raus: Für Sportarten wie Breakdance oder Parkour, bei dem Mauern, Geländer, Treppen mit eleganten Bewegungen überwunden werden, braucht es keine Utensilien – aber viel Coolness. Können ist dann beim Spiel mit dem Footbag, einem hosentaschengrossen mit Sand gefüllten Stoffsack, gefragt. Solche Herausforderungen bewegen gerade ältere Kinder und Jugendliche vom Smartphone weg. Weitere Ideen zu viel Action gibt es bei GORILLA (siehe Kasten).

Ausrüstung: Coolness und Footbag

Mehr Uga-Uga im Leben

GORILLA ist das nationale Programm zur Gesundheitsförderung der Schtifti Foundation. Jährlich erreicht GORILLA in der Schweiz über 160 000 Kinder und Jugendliche und bringt ihnen Bewegung und Ernährung näher – via Workshops an Schulen, Lernvideos, Website sowie diversen Publikationen. Mehr erfahren: www.gorilla.ch

GORILLA
Mehr Uga-Uga im Leben!

Heiter bis sonnig: Mythos Sonnenerkrankung

Sonnenlicht tut uns gut – in gesunden Massen jedenfalls: Glückshormone und lebenswichtiges Vitamin D werden gebildet. Für manche jedoch endet der Tag im Freien mit juckenden Quaddeln oder Bläschen auf der Haut. Was ist passiert? Fünf Behauptungen im Check.

Text: Petra Kollbrunner
Foto: pixabay.com

Kaum zeigen sich die ersten Sonnenstrahlen, zieht es uns nach draussen. Doch Vorsicht: Unsere Haut kann, gerade wenn sie noch sonnenentwöhnt ist, auf die UV-A- und UV-B-Strahlen mit Juckreiz, Rötungen oder Bläschen reagieren.

1 Eine Sonnenallergie gibt es nicht

Das ist richtig. Was der Volksmund als «Sonnenallergie» bezeichnet, ist in Wirklichkeit keine eigentliche Allergie. Denn das Immunsystem ist an der körperlichen Reaktion nicht beteiligt. Meistens verbirgt sich dahinter eine polymorphe Lichtdermatose oder eine Mallorca-Akne. Bei der polymorphen Lichtdermatose sind vor allem Körperstellen betroffen, die länger nicht mehr der Sonne ausgesetzt waren. Eine Sonderform ist die Mallorca-Akne, bei der die UV-Strahlung auf der Haut mit Inhaltsstoffen von Sonnenschutzmitteln oder Kosmetika reagiert.

2 Zum Vorbeugen helfen Sonnenschutzmittel

Stimmt, aber nur die richtigen. Um keine Mallorca-Akne zu bekommen, sollte man fett-, duft- und emulgatorfreie Produkte wählen. Ein hoher Lichtschutzfak-

tor von mindestens 30 ist wichtig. Die Haut sollte sich langsam an die Sonne gewöhnen können, die Mittagssonne von 11 bis 15 Uhr ist zu meiden.

3 Kleidung schützt vor Sonne

Das ist nur bedingt korrekt. UV-A- und UV-B-Strahlen können durch Stoff dringen, insbesondere bei heller Kleidung. Generell: Je dunkler und je dichter gewebt, desto besser ist der Schutz. Auch der Gewebetyp ist entscheidend: Chemiefasern schützen besser, weil sich diese sehr engmaschig herstellen lassen. Spezielle Sonnenschutz-Kleider sind mit chemischen Lichtschutzsubstanzen imprägniert und halten so UV-Strahlen ab.

4 Im Schatten ist man sicher

Falsch. Unsere Umgebung reflektiert das Sonnenlicht auch auf Schattenplätze: Bis zu 70 Prozent der Strahlungsintensität werden von Sand, Wasser, Schnee oder Gebäuden zurückgeworfen. Auch ins kühle Nass abtauchen hilft nichts, denn UV-Strahlen können tief ins Wasser eindringen. Fensterglas schützt ebenfalls nicht vor UV-A.

5 Eine Lichtdermatose geht von alleine weg

Dies ist korrekt. Aber nur, wenn die Hautstellen nicht mehr weiter der Sonne ausgesetzt werden. Wichtig: die juckenden und geröteten Partien kühlen. Essigwickel, Antihistaminika sowie Kortisonpräparate – in Rücksprache mit dem Arzt – können zudem Linderung verschaffen. Treten Entzündungen auf, sollte man eine Spezialistin aufsuchen.



Wenn das «Ende gut, alles gut» für Mias Haut schneller kommt als im Märchen.

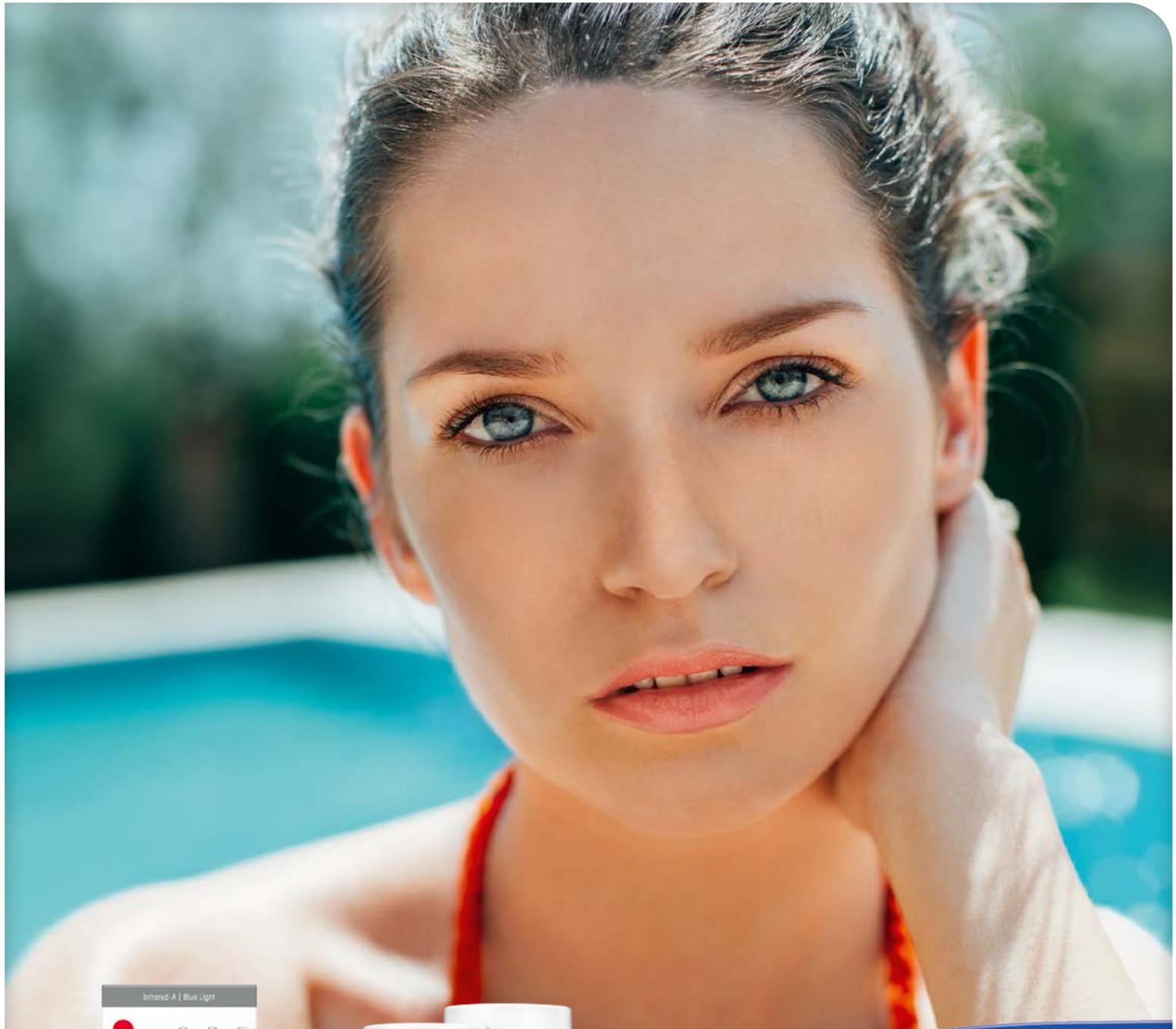
Zur täglichen Pflege bei juckender, empfindlicher Haut.



- 24 Stunden Feuchtigkeitsversorgung
- Dermatologisch bewiesene Hautverträglichkeit
- Mit Präbiotikum



75 Jahre 



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE 
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

UVA
UVB
IR-A
Blue Light



Hoch Verträglichkeit
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



**Leicht
Angenehm
leichtes Hautgefühl**



**Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien**



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

Einatmen, ausatmen und aufatmen

Auf der Suche nach dem richtigen Bewegungskonzept: Ein Besuch bei Personal Trainerin Regina Münstermann zeigt, dass Asthmatiker vor allem eines können und sollen – sich bewegen wie gesunde Menschen.

Text: Denis Jeitziner
Bilder: Reto Andreoli

Das Zentweg-Areal befindet sich am nordöstlichsten Rand von Bern; ein typischer Industriebau, der längst für andere Gewerbe genutzt wird: ein Pflanzenstudio, eine Fertigsalatproduktion, eine Molkerei und das Fitnessstudio sweat zone von Regina Münstermann. Der grosse, lichtdurchflutete Raum ist ausgestattet mit bunten Karatematten. Hier also schwitzt man sich die Seele aus dem Leib und holt man sich den Muskelkater, der noch Tage danach schnurrt.

Seit 16 Jahren unterrichtet Regina Münstermann (41) in verschiedenen Fitnessdisziplinen. Dabei baut sie in erster Linie auf Personal Training sowie auch auf Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bei allen Disziplinen geht es vor allem auch um eines: die richtige Atmung. «Beim Training «BodyART» beispielsweise wird gezielt mit Atemtechniken gearbeitet, die die Bronchien aktiv öffnen. Das sogenannte energetische Atmungsprinzip verbessert das Körperbewusstsein und vergrössert das Lungenvolumen», erklärt die Personal Trainerin. Musik in den Ohren aller Asthmatiker. «Durch die Öffnung des Brustkorbs wird auch das Zwerchfell trainiert und das Herz-Kreislauf-System angeregt», ergänzt Regina Münstermann.

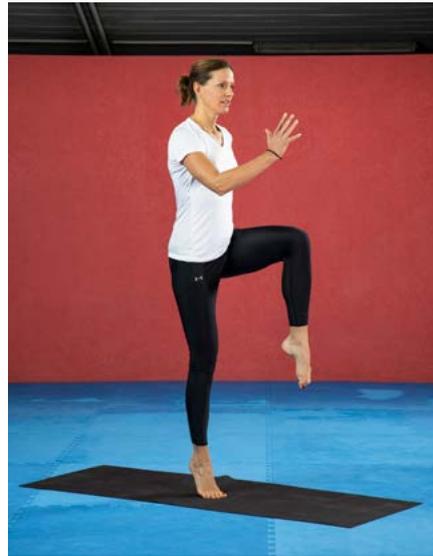
Gemeinsam mit der Physiotherapeutin Nicole Kindlimann von der Universitätsklinik Balgrist in Zürich wurden fünf geeignete Übungen für Menschen mit Asthma ausgewählt. Diese zielen darauf ab, Herz-Kreislauf-System und die grössten, wichtigsten Muskelgruppen zu trainieren sowie die Mobilität des Brustkorbes zu fördern. Wichtig dabei ist eine korrekte Atemtechnik. Die Spezialistin des universitären Zentrums für Prävention und Sportmedizin führt zusammen mit der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz auch Asthmaschulungen für Betroffene durch. Sie empfiehlt allen Asthmatikern, sich grundsätzliche wie gesunde Menschen zu bewegen: «Oftmals trauen sie sich Sport und Bewegung aufgrund der Atembeschwerden nicht mehr zu.



Fakt aber ist: Wenn man sich richtig aufwärmt, eine geeignete Bewegungsform und -dosierung wählt sowie die richtige Atemtechnik einsetzt, dann ist Bewegung die beste Medizin überhaupt. Wenn man sich dies selbst nicht zutraut, ist es stets sinnvoll, sich Rat bei einem Physiotherapeuten zu holen, der einem beim Wiedereinstieg unterstützt.»

Das sieht auch Personal Trainerin Regina Münstermann so. «Ein Asthmatiker muss die Dosierung der Anstrengung regulieren. Ich versuche deshalb jeden Einzelnen auf dem Fitnesslevel abzuholen, auf dem er sich gerade befindet.» Wichtig dabei ist die Kommunikation. «Wenn mir jemand sagt, dass er unter Asthma leidet, dann können wir in einem Notfall gemeinsam richtig reagieren. Zum Beispiel, indem ich sicher weiss, wo sich der Asthma-Spray befindet.» Zudem absolvierte die Fitnessexpertin auch einige Notfallschulungen. Sowieso: Die Erfahrungen mit Asthmatikerinnen und Asthmatikern waren für Regina Münstermann bisher durchwegs positiv: «Das Schönste für mich ist, wenn die Menschen nach dem Training zu mir kommen und sagen, dass es ihnen jetzt besser geht. Weil sie merken, dass sie mehr leisten können, ohne dass sie Atemprobleme haben.»

Strecke dich nach dem Besten



Warm-up mit Laufen an Ort

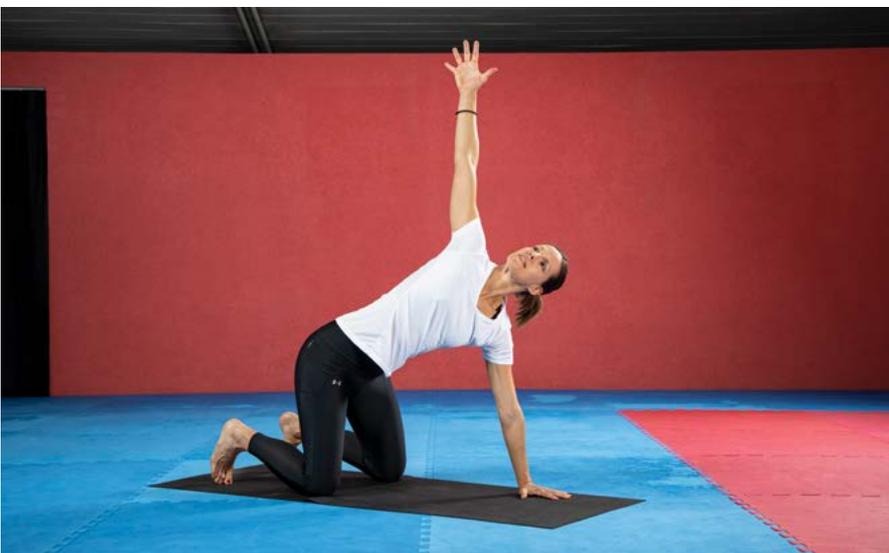
Marschieren Sie während drei Minuten an Ort und ziehen Sie die Knie hoch. Steigern Sie kontinuierlich die Geschwindigkeit und achten Sie auf Ihre Atmung.

Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems

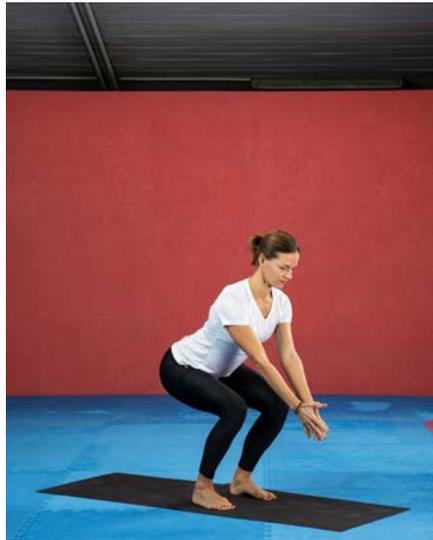


Mobilisierung der Brustwirbelsäule

Atmen Sie ein und strecken Sie im Vierfüßlerstand den Rücken lang. Mit der Ausatmung richten Sie den Blick auf Ihr Brustbein. Richten Sie mit der Einatmung den Blick auf Ihre Hände. Atmen Sie aus und ziehen Sie einen Arm lang nach oben. Wiederholen Sie diesen Ablauf 10-mal pro Seite.



Öffnung des Brustkorbs



Kniebeugen

Ziehen Sie im schulterbreiten Stand die Hände über den Kopf. Atmen Sie dabei ein. Setzen Sie sich mit der Ausatmung in Gedanken auf einen Stuhl und führen Sie die Hände über aussen zusammen. Atmen Sie beim Aufstehen wieder ein und bringen Sie die Hände erneut über den Kopf. Absolvieren Sie 3 Sets à 15 Wiederholungen.

Kräftigung der grossen Gesäss- und Beinmuskeln. Die Armbewegung öffnet zusätzlich den Brustkorb.



Rudern mit Theraband

Ziehen Sie im kleinen schulterbreiten Stand das gespannte Band zur Brust. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen und atmen Sie ein. Mit der Ausatmung führen Sie die Hände wieder in die Ausgangsposition. Rudern Sie 3 Sets à 15 Wiederholungen.

Kräftigung des oberen Rückens



Entspannende Atemübung

Legen Sie sich auf die Seite, winkeln Sie das untere Bein an und strecken Sie das obere Bein aus. Die untere Hand legen Sie auf Ihren Brustkorb, den anderen Arm lang über den Kopf. Atmen Sie tief in die Flanke ein und spüren Sie die Aufdehnung des Rippenbogens. Versuchen Sie, über die Lippenbremse doppelt so lange auszuatmen. Wiederholen Sie dies 10-mal pro Seite.

Öffnen des Brustkorbes und bewusstes Ansteuern des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskulatur.

Leben mit Asthma

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: In unseren Asthma-Schulungen erweitern sie ihr Wissen über die Erkrankung, deren Ursache und mögliche Therapien. Mit Übungen lernen sie den praktischen Umgang mit Asthma im Alltag.

aha.ch / Leben mit Allergien / Schulungen und Kurse

Betty Bossi

Betty Bossi

Glutenfrei

09
Oktober 19



Die Betty Bossi Zeitung

«Glutenfrei»
ist da!



Jetzt entdecken:
bettybossi.ch/abo-glutenfrei



Inkl. App-Zugriff

Allergisch auf Sport – eine faule Ausrede?

Anstrengung soll Allergie auslösen können? Das gibts doch nicht. Doch, korrigiert Expertin Sereina de Zordo von aha! Allergiezentrum Schweiz: Sport kann nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel – meistens Gluten – allergische Reaktionen provozieren.



Text: Bettina Jakob
Bild: pexels.com

Der Teller Pasta vor dem Start sollte eigentlich Energie liefern für das 50-Kilometer-Training auf dem Rennrad. Doch nach einer Viertelstunde folgt der Schwächeanfall: Die Velofahrerin verspürt ein plötzliches Wärmegefühl, die Handflächen jucken, ein roter Ausschlag breitet sich an ihren Armen aus. Dann wird sie kraftlos, muss absteigen und sich hinsetzen. Ihr Gesicht schwillt an, der Kreislauf droht zu kollabieren. Was ist passiert? Die Sportlerin gehört zu den wenigen Menschen, die allergisch reagieren, wenn sie innerhalb von ein bis zwei Stunden nach dem Essen sportlich aktiv sind.

Anstrengung als Trigger

Allergisch auf Sport? «Ja, das ist keine faule Ausrede», bestätigt Sereina de Zordo von aha! Allergiezentrum Schweiz. «Bei der sogenannten

anstrengungsinduzierten Anaphylaxie steckt meistens eine Nahrungsmittelallergie dahinter. Das häufigste auslösende Allergen ist das Weizenprotein Gluten.» Bei dieser Allergieform wirken im Körper verschiedene Faktoren zusammen: Anstrengung und Stoffwechselprodukte machen offenbar die Darmschleimhaut durchlässiger für Allergene, eben das Gluten. Dann nimmt die allergische Reaktion ihren Lauf. Studien gehen davon aus, dass rund 5 bis 15 Prozent aller Anaphylaxien in einem Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung stehen. Die Läuferin wurde also vom Teller Pasta kombiniert mit Sport als Trigger ausser Gefecht gesetzt.

Abklärung beim Allergologen

Die Symptome einer Allergie durch Anstrengung können einmalig oder wie-

derholt auftreten. «Sie müssen auf alle Fälle allergologisch abgeklärt werden», so Sereina de Zordo. Bestätigt sich der Verdacht auf eine weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Anaphylaxie, ist gemäss Allergieexpertin die folgende Therapie unerlässlich: Die Betroffenen essen bis mindestens vier Stunden vor dem Sport keine weizenhaltigen Produkte – keine Haferflocken, kein Brot, keine Pasta.

«Für allfällige Notfallsituationen werden Betroffene von ihrem Arzt über das korrekte Verhalten informiert», erklärt Sereina de Zordo.

«Wir essen keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel.»

Selbst wenn es nicht um Weltrekorde geht: Wer fit sein will, der sollte Wert auf die richtige Ernährung legen. Brigitte Baru, Ernährungsberaterin und Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz, erklärt, wie man mit ausgewogenem Essen seine Möglichkeiten ausschöpft.

Frau Baru, gesund essen, das wollen und sollen wir alle. Was aber heisst genau gesund?

Gesund essen heisst, sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren. Die Grundregel ist simpel: dreimal am Tag eine Hauptmahlzeit mit einer Stärkebeilage wie Brot oder Teigwaren kombiniert mit etwas Eiweisshaltigem wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch oder Tofu. Salat oder Gemüse runden das Menü ab. Zwei Portionen Früchte sind zusätzlich empfohlen. Zwischenmahlzeiten machen Sinn, wenn man einen Leistungsabfall bemerkt.

Nun bin ich aber von einer Nahrungsmittelallergie oder Intoleranz betroffen. Kann ich mich trotzdem gesund ernähren?

Ja, das geht. Am Anfang ist es sicherlich eine Herausforderung. Deswegen sollte der Menüplan mit einer Fachperson besprochen werden, auch um Mangelerscheinungen zu verhindern. Zuerst liegt der Fokus darauf, wegzulassen, was Beschwerden verursacht. Aus diesem Grund isst man anfänglich meist nicht sehr ausgewogen. Hat man sich aber an die neue Situation gewöhnt und kennt die Alternativprodukte, ist gesunde Ernährung problemlos möglich.

Ändert sich an den allgemeinen Ernährungstipps oder meiner Diät bei Allergien etwas, wenn ich Sport treibe?

Nein, bis zu einer gewissen Sportintensität muss ich nichts ändern. Bin ich aktiv, habe ich automatisch mehr Hunger; den Bedarf decke ich mit ausgewogener Ernährung gut ab. Erst ab fünf Stunden Training pro Woche – davon geht die Schweizerische Gesellschaft für Sporternährung aus – brauchen Sportler mehr Kohlenhydrate und mehr Flüssigkeit. Ob auch mehr Proteine notwendig sind, kommt auf die Sportart an. Beim Kraftsport etwa macht dies Sinn.

Die einen schwören auf den Teller Spaghetti, die anderen trinken lieber einen Smoothie: Was isst man am besten vor dem Sport?

Kurz vor dem Sport – also etwa eine halbe Stunde vorher – isst man am besten etwas Kleines und nicht zu Fettiges. Etwa einen Getreideriegel. Der geht schnell durch den Magen, so dass einem nicht schlecht wird. Smoothies sind aufgrund des hohen Fruchtzuckergehalts nicht ideal, denn dieser kann während des Sports Verdauungsbeschwerden verursachen. Sollen es Spaghetti sein, dann am besten vier Stunden vorher, weil man grössere Portionen isst.

Bereits ohne körperliche Betätigung sollte ein gesunder erwachsener Mensch täglich zirka 1,5 bis 2 Liter trinken. Wie viel Flüssigkeit braucht man als Sportler?

Das hängt von der Intensität und der Dauer des Sports ab. Eine Faustregel lautet: Pro Stunde Training sollte man zwischen vier und acht Deziliter Flüssigkeit trinken, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.

Wasser oder Tee: Und für wen sind die vielen isotonischen Getränke, die den Durst löschen und angeblich die Leistung steigern?

Im Unterschied zu Wasser enthält ein isotonisches Getränk verschiedene Zuckerarten sowie Mineralstoffe, wie zum Beispiel Salz. Freizeitsportler, die weniger als eine Stunde trainieren, brauchen dies nicht. Dauert die Sporthinweise jedoch länger, verliert der Körper Flüssigkeit und verbraucht Energie. Dann können Kohlenhydrate und Mineralstoffe die Leistung verlängern. Aber auch hier ist eigentlich kein isotonisches Getränk notwendig, Tee mit etwas Zucker reicht völlig.



Brigitte Baru ist Ernährungsberaterin Bachelor of Science (BSc) in Ernährung und Diätetik und Mitglied im Schweizer Verband für Ernährungsberater/innen (SVDE). Sie arbeitet als Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz in der Projektleitung und Beratung.

Proteinshakes, Proteinbrot, Proteinriegel: Lebensmittel, die mit Eiweiss angereichert sind, liegen im Trend. Was halten Sie davon?

Die meisten Schweizerinnen und Schweizer nehmen ohne diese Produkte schon zu viel Protein zu sich. Wer gesund ist, sich ausgewogen ernährt und Breitensport macht, braucht keine angereicherten Lebensmittel. Beim Kraftsport können sie aufgrund des erhöhten Bedarfs eine Ergänzung sein. Für Vegetarier sowie Allergie- oder Intoleranzbetroffene machen proteinreiche Produkte Sinn, weil sie je nach Einschränkungen zu wenig Eiweiss zu sich nehmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Bauchweh?

FRUCTEASE®

Lindert Beschwerden bei Unverträglichkeit von Fruchtzucker

NEU in Apotheken und Drogerien

axapharm

ICH HAB EINEN COMPLEX.

HOCH-
DOSIERT
1 Tablette
pro Tag



Complex – Vitamine und Mineralstoffe*

»Mein täglicher Bodyguard mit Abwehrkraft.«
Macht meine Ernährung komplett – in jeder Lebenslage.

www.complex.swiss

*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

NEU in Apotheken und Drogerien

axapharm

ICH HAB EINEN COMPLEX.

HOCH-
DOSIERT
1 Tablette
pro Tag



Complex – Vitamine und Mineralstoffe*

»Mein täglicher Ausgleich für meinen Körper.«
Macht meine Ernährung komplett – in jeder Lebenslage.

www.complex.swiss

*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Viele schwören auf den Verzicht von Gluten, um mehr zu leisten. Kann das sein?

Nein, eine glutenfreie Ernährung bringt einer gesunden Person keine Leistungssteigerung. Wer jedoch an Zöliakie leidet und Gluten nicht verträgt, für den ist dieser Verzicht unumgänglich.

Schweizer Hobbysportler geben jährlich viel Geld für Nahrungsergänzungsmittel aus. Werde ich dadurch wirklich leistungsfähiger?

Ebenfalls nein. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sind nur notwendig, wenn wirklich ein Mangel vorliegt oder eine spezielle Lebenssituation, wie zum Beispiel eine Schwangerschaft. Wurde zum Beispiel eine Zöliakie neu diagnostiziert, leiden Betroffene häufig unter Eisenmangel. Dann macht es Sinn, Eisen zu supplementieren – nach Absprache mit einer Fachperson. Wichtig zu wissen: Stimmt die Basisernährung nicht, bringt es auch nichts, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

«Man kann sich auch mit einer Nahrungsmittelallergie oder Intoleranz gesund ernähren.»

Brigitte Baru

Warum nicht?

Nahrungsergänzungsmittel können eine einseitige, un- ausgewogene Ernährung nicht ausgleichen. Esse ich zum Beispiel einen Apfel, liefert mir dieser nicht nur Vitamine. Er beinhaltet zusätzlich hunderte andere Stoffe wie beispielsweise Nahrungsfasern und Kohlenhydrate, die mit den Vitaminen zusammenwirken. Einen solchen Effekt kann ich mit synthetischen Stoffen nicht erreichen. Wir essen keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel.

Können solche Präparate negative Folgen haben?

Ja. Fettlösliche Vitamine – also Vitamin A, E und K – werden im Körper gespeichert. Werden zu grosse Mengen dieser Vitamine aufgenommen, kann es zu einer Überdosierung kommen.

Wenn sich Frauen in der Schwangerschaft ausgewogen ernähren, kann dies laut Studien das Allergierisiko des Kindes verringern. Wie hängen Ernährung und Allergien zusammen?

Was werdende Mütter essen, wird in geringem Masse auch vom Baby aufgenommen. Damit sich dessen Immunsystem

möglichst früh an Allergene gewöhnt, ist es besser, wenn der Speisezettel der Mutter vielfältig ist und sie nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichtet. Für uns alle gilt: Eine ausgewogene Ernährung beeinflusst die Darmflora positiv und diese wiederum das Immunsystem.

Achtung: Fructose

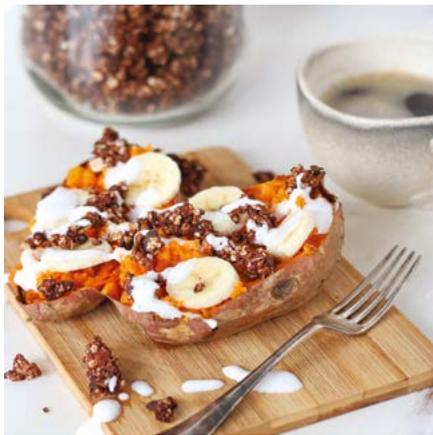
Wenn der Smoothie nicht nur beim Sport Bauchschmerzen verursacht, sondern allgemein schlecht vertragen wird, leidet man vermutlich an einer Fruktosemalabsorption. Fast 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer sind davon betroffen.

Der Körper kann aufgrund einer eingeschränkten Funktion des Transportproteins im Dünndarm den Fructose nicht ausreichend ins Blut aufnehmen. Ein Rest bleibt zurück und wird später im Dickdarm abgebaut, was typische Beschwerden auslöst: Bauchschmerzen bis hin zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall, Druckgefühl im Oberbauch, Übelkeit, allgemeines Unwohlsein, Erbrechen und Aufstossen.

Diagnostiziert wird die Fruktosemalabsorption durch einen H₂-Atemtest. Ein Ess-Symptomtagebuch kann Hinweise zur individuellen Verträglichkeit liefern. Nach der Diagnose sollten Betroffene mit Unterstützung einer Fachperson den Konsum von Fructose während einer definierten Zeit möglichst vermeiden. Anschliessend wird schrittweise die Aufnahme von Fructose wieder erhöht, um die individuelle Toleranzgrenze zu ermitteln. Entsprechend ist der Konsum von fructosehaltigen Nahrungsmitteln einzuschränken.

Broschüre bestellen

Informationen zum Thema Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen erhalten Sie in der kostenlosen Broschüre «Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen» von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bestellung: shop.aha.ch oder 031 359 90 00



Fotos: zvg (Silvan Hässig)

#glutenfrei

Silvan Hässig erzählt, wie und warum er Blogger wurde. Die Webseite des 23-jährigen Zöliakie-Betroffenen wird an die 10 000-mal im Monat aufgerufen. Auch auf den Sozialen Medien erreicht er mehrere tausend Menschen. Er schätzt es, sich auszutauschen.

“

Eigentlich beginnt alles ganz normal in der Küche: Ich koche ein Gericht und mache mir nebenbei Notizen, damit ich später noch weiss, was ich wann beigefügt habe. Dann richte ich alles schön an, setze das Essen in Szene und fotografiere es aus allen Winkeln. Meist ist das Gericht schon wieder kalt, wenn ich es endlich essen kann. So läuft das, wenn ich ein Rezept habe, das ich für den Blog umsetzen möchte.

Wie ich Blogger wurde? Vor knapp fünf Jahren habe ich die Diagnose Zöliakie erhalten. Anfangs war ich total überfordert und hatte keine Ahnung, was das heisst. Also habe ich das Internet durchstöbert, Bücher gelesen und alles konsumiert, was mir zum Thema Zöliakie in die Hände kam. Nach meinen Recherchen wusste ich zwar, was Zöliakie ist, doch wie gehe ich damit im Alltag, auf Reisen oder unterwegs mit Freunden um? Darauf fand ich keine schlaue Antwort.

Das war der Start zu meinem Blog, damit auch andere aus meinen Fehlern und Erfahrungen lernen können. Nach und nach bekam ich immer mehr Rückmeldungen. Ich merkte, dass mein Hobby anderen Betroffenen weiterhilft. Das motivierte mich, immer weiterzumachen. Die Nähe zu den Followers ist für mich das Schönste. Durch den stetigen Austausch über Kommentare und persönliche Nachrichten kann ich viel von ihnen lernen und umgekehrt. Da, oder in Alltags-Situationen, hole ich oft auch Inspiration für neue Beiträge. Denn die Zöliakie ist bei jedem Kontakt mit Essen präsent.

Nach dem Fotografieren des gekochten Gerichts beginnt die «Arbeit» erst richtig: Die Bilder müssen bearbeitet und aussortiert werden. Dann schreibe ich das Rezept nieder und passe es in die Webseite ein. Zusätzlich poste ich die neuen Beiträge auf Social Media, also auf Instagram und Facebook. All das nimmt sehr viel Zeit in Anspruch.

Gerade neben meinem 100-Prozent-Job ist es nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen.

Trotzdem ist es immer wieder sehr schön zu hören, wie man mit seiner Arbeit anderen Betroffenen helfen kann, besser mit der Zöliakie durchs Leben zu kommen.

Ich freue mich auch auf den Austausch mit dir.
Dein Silvan

PS: Ihr findet mich auf meinem Blog glutenfreiewelt.ch sowie auf Instagram und Facebook (@glutenfreiewelt).”

Immer bestens informiert

 Auch aha! Allergiezentrum Schweiz ist auf Facebook präsent. Besuchen Sie unsere Seite, diskutieren Sie mit und erfahren Sie Wissenswertes und Spannendes rund um Allergiethemem.



Mit dem goldenen Gefühl in der Brust

Asthmatiker Dan Moore ist ein Boulderer, der sich als Alpinist versucht. Ein idealistischer, liebender, vergesslicher Träumer, der mit Angst umgehen kann – zumindest gemäss seiner Selbsteinschätzung.

Text: Denis Jeitiner
Fotos: zvg (Dan Moore)

Er kommt (natürlich) mit dem Bike. Seine Knieverletzung ist noch nicht ausgeheilt und trotzdem plant Kletterer Dan Moore bereits munter die nächsten Wochen: einen Ausflug mit seiner Freundin ins Südtirol. «Ich lebe nicht vom Klettern, ich lebe fürs Klettern. Und für die Freiheit.» Moore lässt sich durchs Leben treiben und machte damit bisher gute Erfahrungen. «Ich beschreibe einfach den Weg, den ich momentan als den richtigen empfinde. Ich verdiene zwar zurzeit nichts mit dem Klettern, aber das zählt nicht, denn es ist meine grosse Leidenschaft und nicht mein Beruf.» Ein Hobby, dem der Engländer (fast) alles unterordnet. Dafür nimmt er immer wieder verschiedenste Jobs an. Mal als Dachdecker, mal für den SAC, mal als Übersetzer, Hochzeitsplaner oder als Journalist für Swissinfo – kürzlich erschien sein erster journalistischer Beitrag.

Dan Moore klettert durch die gefährlichen Nordwände des Matterhorns, des Eigiers oder des Grandes Jorasses –

als Extrembergsteiger aber sieht er sich deshalb noch lange nicht. «Ich bin einer, der versucht, sicher über schwierige Routen zu klettern. Mein Ziel ist einerseits ein Teil des Berges zu sein, aber andererseits auch jedes Mal rauszugehen und Neues dazulernen. Ich liebe diese wahnsinnig schönen Momente in der Natur, an die ich mich danach monatelang erinnern kann.»

«Ich rannte hinauf und 200 Meter unter dem Gipfel war ich blau im Gesicht.»

Dan Moore

Als Dan Moore als kleiner Bub sein Asthma bemerkte, sagte er sich zuerst: «Ich bin ein armer Junge und kann nichts dagegen tun.» Bis 18 machte er keinen Sport. Danach entdeckte er das

Bouldern – und schliesslich die Felsen. Er beschloss, mit seinem Van eine Weltreise zu unternehmen – und landete in Grindelwald. «Das Wetterhorn war mein erster Berg. Ich kletterte hinauf und 200 Meter unter dem Gipfel war ich blau im Gesicht.» Doch das Klettern in den Felsen hatte Moore gepackt. Es wurde zu seiner Berufung – und dies trotz seiner Asthma-Diagnose oder vielleicht auch deshalb... «Wenn ich während eines ganzen Tages an der frischesten Luft unterwegs bin, fühle ich das goldene Gefühl in meiner Brust.»

Der Engländer ist überzeugt, dass Klettern und Alpinismus sowie der Aufenthalt an der frischen Luft die beste Medizin gegen sein Asthma sind. «Wenn ich rausgehe, ist das für mich wie eine Kur. Es ist kein Zufall, dass in den 1900er-Jahren zahlreiche alpine Kliniken in der Schweiz gegründet wurden. Ich stütze mich heute noch auf dieses Erfolgskonzept», begründet der Alpinist seinen unerschrockenen Umgang mit seiner Krankheit. Als



«Wenn ich rausgehe, ist das für mich wie eine Kur.»

Dan Moore

Asthmatiker verzichtet aber auch Dan Moore nicht auf seinen Spray – und erzählt passend dazu eine Geschichte: «Als ich vor einigen Jahren die Nordwand des Matterhorns durchsteigen wollte, bemerkte ich plötzlich, dass ich keinen Asthma-Spray dabei hatte. Wir waren schon bei der Station Schwarzsee und ich musste die ganze Strecke wieder zurück ins Dorf laufen. Die Apotheke hatte schon geschlossen und die Angestellten waren bis auf eine Ausnahme in der Mittagspause. Ich klopfte an die Schaufenstertüre, worauf sich eine junge Apothekerin erbarmte und mir einen Asthma-Spray verkaufte. Das war meine Rettung.» Die anschließende Tour verlief problemlos – Moore musste nicht ein einziges Mal zum Spray greifen. «Rein der Gedanke, dass ich ihn dabei hatte,

verhalf mir zu Stabilität und Sicherheit», erinnert sich der Engländer.

Aus seiner ursprünglich geplanten Weltreise ist (vorerst) nichts geworden. Weil Dan Moore inzwischen in Grindelwald heimisch geworden ist. Der studierte Naturwissenschaftler erinnert sich noch gut an sein Aha-Erlebnis. «Ich stand auf der Kleinen Scheidegg, vor mir die Eigernordwand und ich genoss die wunderbare Aussicht. Und ich schwor mir: In dieser Wand will ich mich eines Tages bewegen.» Gesagt, getan. Moore lässt sich bis heute trotz Asthma nicht von weiteren Grosstaten abschrecken – im Gegenteil. «Ich empfehle allen Asthmatikern: Geht raus, fährt Ski und Bike, wandert, bewegt euch an der frischen Luft – einfach stets

in eurem Tempo.» Moore weiss selbst, wovon er spricht: «Ich war noch nie so dankbar und glücklich in meinem Leben.»

Broschüre bestellen

Informationen zum Thema Asthma erhalten Sie in der kostenlosen, aktualisierten Broschüre «Asthma» von aha! Allergiezentrum Schweiz.

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

In aller Ruhe

Nein, Stress allein verursacht keine Allergien. Doch Tatsache ist: Allergiebetreffene reagieren in belastenden Situationen oft mit verstärkten Symptomen. Ein Teufelskreis. Denn eine schniefende Nase oder juckende Ausschläge lassen den Stresslevel erneut steigen und die Beschwerden werden schlimmer. Was hilft: tief durchatmen.



Text: Petra Kollbrunner
Bilder: unsplash, istock

Im Büro rückt der Abgabetermin für das Projekt immer näher, zuhause ist das Kind krank und eigentlich wollte man ja noch den Keller aufräumen. Abends im Bett dreht das Gedankenkarussell los und das Atmen fällt plötzlich schwer. Ausgerechnet jetzt: ein Asthmaanfall. In Belastungssituationen werden Allergien und Asthma oft schlimmer oder brechen sogar erstmals aus. Zusätzlich zur medizinischen Behandlung kann es darum hilfreich sein, auch etwas gegen den Stress zu tun. Etwa indem man mehr Ruhe ins Leben bringt – mit gezielten Entspannungsübungen.

Mit sich im Einklang: Yoga

Meditation, Atemtechniken, Körperübungen: Im Yoga – so die jahrtausendealte indische Lehre – verbinden sich Körper und Geist. Stand ursprünglich die Askese, also die Enthaltsamkeit, im Fokus, erhält im heutigen Yoga die körperliche Betätigung einen höheren Stellenwert, weitgehend unabhängig religiöser Überzeugungen. Untersuchungen zeigen, dass das regelmässige Praktizieren einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat – in zweifacher Hinsicht. Einerseits fördern die Übungen unser körperliches Wohlbefinden: Die Nackenverspannung ist weg, der

Rücken schmerzt nicht mehr, sogar die Beschwerden eines allergischen Schnupfens verbessern sich – gemäss einer Studie aus den USA und Thailand. Andererseits ermöglicht die Kombination der körperlichen und geistigen Übungen, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht zu fördern.

Für wen? Yoga ist für alle geeignet. Da es viele verschiedene Yoga-Arten gibt, macht es Sinn, Probelektionen zu besuchen, um herauszufinden, was einem entspricht.

Im Hier und Jetzt: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Der amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn formte Ende der Siebzigerjahre aus buddhistischer Meditation, Yoga und Zen ein Programm, das helfen soll, im Alltag bewusster mit Stress umzugehen. MBSR – mindfulness-based stress reduction – heisst so viel wie achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Achtsamkeit? Ein derzeit oft verwendeter Begriff, der einen Zustand umschreibt, in dem eine Person sich der momentanen Verfassung ihres Geists und ihres Körpers bewusst wird – ohne abgelenkt zu sein oder diese Wahrnehmungen zu bewerten. MBSR wird

grundsätzlich im Rahmen von Kursen unterrichtet und die Teilnehmenden sind sich einig, dass das Programm wirkt. Auch die Wissenschaft kann dies bestätigen: Forschende zeigten mittels Bildern aus dem Kernspintomographen, dass zwischen den Gehirnen erfahrener Meditierender und derer von Personen ohne Meditationserfahrung Unterschiede in den Strukturen bestehen. Insbesondere in jenem Hirnareal, das eine wichtige Rolle in der Verarbeitung von Angst und Stress spielt – das Gedankenkarussell wird angehalten; man fühlt sich weniger gestresst.

Für wen? MBSR kann von Menschen jeglichen Alters erlernt werden. Kurse finden sich auf mindfulness.swiss.

Entspannen durch anspannen: Progressive Muskelrelaxation

Die Hand zu einer Faust ballen, die Anspannung sieben Sekunden lang halten, dann abrupt loslassen. Und nachspüren: Wie fühlt sich die Entspannung an? Soweit die Praxis der progressiven Muskelentspannung (PMR). Indem der Reihe nach bestimmte Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt werden, lässt sich die Entspannungsphase bewusster wahrnehmen. Entwickelt hat



das Verfahren 1929 der amerikanische Arzt Edmund Jacobson. Er stellte fest: Steht man unter Stress, spannen sich unsere Muskeln unwillkürlich stärker an. Umgekehrt führt ein entspannter Körper zu einem ruhigen Geist. Die progressive Muskelrelaxation bringt gleich zwei Vorteile: Erstens lernt man, seinen momentanen Spannungszustand zu spüren und kann dadurch frühzeitig erkennen, wenn man im Alltag unter Stress steht. Zweitens lässt sich mit dieser Methode die vorhandene Anspannung reduzieren. Die Forschung zeigt, dass sich das PMR-Training positiv auf das Stresserleben sowie die Lungenfunktion auswirkt.

Für wen? Progressive Muskelentspannung ist leicht zu lernen und eignet sich für nahezu jede Person. Auch wenn es Bücher, CDs und Apps zum Selbstlernen gibt, ist der Einstieg unter fachkundiger Anleitung sinnvoll.

Ins Grün versinken: Waldbaden

In den Wald eintauchen und etwas für seine Gesundheit tun: In Japan gilt Waldbaden als Medizin, Ausflüge in den Wald werden von der staatlichen Gesundheitsvorsorge verordnet. ShinrinYoku, wie Waldbaden auf

Japanisch heisst, ist aber nicht blosses Spazierengehen. Wichtig ist, den Wald aktiv im Moment zu spüren – Bäume riechen, Beeren kosten, Blätter in die Hände nehmen. Dass dies mehr ist als einfach Wellness, darüber sind sich Forschende aus Japan einig: In ihren Arbeiten weisen sie auf die Botenstoffe der Bäume hin, die der Körper über Lunge und Haut aufnimmt. Diese sollen die Abwehrkräfte stärken, den Puls beruhigen, den Blutdruck senken und Stresshormone abbauen. Inwiefern sich von diesen Erkenntnissen auf unsere Breiten mit anderer Fauna schliessen lässt, ist noch offen. Sicher ist aber: Die Atmosphäre des Waldes, das sanfte Rauschen, die warmen Düfte lassen uns zur Ruhe kommen – und das tut einfach gut.

Für wen? Grundsätzlich kann jeder Mensch Waldbaden. Diverse Tourismusorganisationen sowie verschiedene Privatpersonen bieten Waldbaden an. Fündig wird man am einfachsten im Internet.

Allergien und Psyche

«Rund 80 Prozent der Allergiebetroffenen reagieren auf Stress mit Symptomschüben», weiss Roxane Guillod, Expertein von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bis heute ist das komplexe Zusammenspiel von Psyche und Immunsystem und dem Einfluss auf Allergien noch nicht vollständig entschlüsselt. Guillod: «Die Psyche ist nicht ein alleiniger Verursacher der Allergie, sie spielt eine Rolle als begleitender Faktor.» Auch bei Asthma-Betroffenen spielt die Seele mit. Man geht davon aus, dass bei etwa der Hälfte aller Asthmaanfälle auch emotionale Faktoren als mögliche Auslöser beteiligt sind.

Dem Heuschnupfen davonrennen

Der Frühling ist da, endlich wieder draussen joggen, Rad fahren oder Tennis spielen. Sich unter freiem Himmel bewegen, macht schliesslich am meisten Spass. Wären da nicht die Pollen, die in der Schweiz jeder fünften Person die Stimmung vermiesen.



Text: Alice Meyer
Foto: Adobe Stock

Die Nase ist verstopft, die Augen tränen. Nur schon bei der Vorstellung, jetzt Sport zu machen, geraten Heuschnupfengeplagte in Luftnot. Soweit muss es aber gar nicht erst kommen: Wer ein paar Tipps beachtet, kann trotz Heuschnupfen ab und zu durch den Wald rennen. Roxane Guillod, Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz, weiss mehr.

Den richtigen Zeitpunkt wählen

Am besten ist man am Start, wenn man den Pollen möglichst aus dem Weg geht. «Zum Beispiel indem man sich über die App «Pollen-News» darüber informiert, wann und wo welche Pollen besonders stark fliegen», erklärt Roxane Guillod. Viele Heuschnupfengeplagte sind nur auf eine Pollenart allergisch und müssen daher nur in

deren Blütezeit vorsichtig sein. Achtung aber bei nahenden Gewittern: Dann ist aufgrund der Windverhältnisse die Pollenkonzentration in Bodennähe oft hoch. Die Pollenkörner nehmen wegen der hohen Luftfeuchtigkeit Wasser auf, bis sie platzen. «Die dabei freigesetzten kleinen Partikel können tief in die Lunge eindringen und Atemnot oder sogar Asthmaanfälle auslösen», so die Expertin. Der beste Zeitpunkt, um das Velo zu satteln, ist nach einer halben Stunde Regen. Dann sind alle Pollenpartikel aus der Luft gewaschen.

Auf den Standort achten

Wer auf Gräser allergisch reagiert, macht am besten einen grossen Bogen um Feld und Wiesen und geht stattdessen lieber im Wald laufen. «Umgekehrt sollten Baumpollenallergiker eher

übers Feld joggen», weiss Roxane Guillod. Nicht ideal, um Sport zu treiben, sind Innenstädte oder Industriegebiete. «Studien zeigen, dass sich Luftschadstoffe an der Pollenoberfläche anlagern und diese aggressiver machen.» Zudem reizt Luftverschmutzung die Atemwege, wodurch die Allergiesymptome schlimmer werden.

Ein paar Tricks kennen

Atmet man durch die Nase ein, gelangen weniger Pollen in die Lunge. Nasensalbe kann helfen, damit sich die Pollen nicht auf den Schleimhäuten festsetzen. Sind die Augen anfällig, hilft eine Sonnenbrille mit Seitenschutz vor den Winzlingen. Personen, die Linsen tragen, sollten während des Sports Tageslinsen verwenden, weil sich Pollen auf der Linse ansammeln können.

Guillod: «Nach dem Training unbedingt die Kleidung ausziehen und am besten sofort in die Waschmaschine stecken. Die Haare gut waschen und falls nötig die Nase spülen.»

Medikamente rechtzeitig einnehmen

Um Beschwerden vorzubeugen, helfen Antihistaminika – als Tabletten, Tropfen oder Spray. «Moderne Antihistaminika in Tablettenform wirken prinzipiell 24 Stunden lang, so dass eine Tablette am Tag ausreichen sollte», erklärt Roxane Guillod. Mindestens eine Stunde vor der sportlichen Aktivität sollte das Medikament eingenommen werden. Nasenspray und Augentropfen werden hingegen idealerweise erst kurz vor dem Sportbeginn appliziert, weil sie relativ schnell wirken. «Am besten nimmt man die Medikamente mit, damit man sofort reagieren kann, sollten plötzlich Beschwerden auftreten.»

Auf seinen Körper achten

Gut möglich, dass man sich wegen der Pollenallergie körperlich geschwächt fühlt. Dann heisst es, das Training langsam anzugehen. Kommt es während des Sports zu Husten, Kurzatmigkeit oder Atemnot, sollten Pollenallergikerinnen und -allergiker sofort abbremsen. Guillod: «Ansonsten kann er oder sie sich in eine gesundheitsgefährdende Situation bringen.» Abhilfe in einer solch akuten Lage schaffen Allergiemedikamente. «Danach ist es wichtig, den Arzt oder eine Spezialistin aufzusuchen, um zu überprüfen, ob es sich um einen Asthmaanfall gehandelt hat», so die Expertin.

Plan B: Sport nach drinnen verschieben

Fliegen die Pollen stark und sind die Symptome sehr mühsam, empfiehlt es sich, das Training nach drinnen zu verlegen. Die Expertin: «Ab in die Turn-

oder Schwimmhalle zum Wassersport, Squash, Tischtennis, Tanzen oder Yoga – es gibt viele Möglichkeiten, sich in Räumen auszupeinern.»

«Pollen-News» auf dem 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.**



www.omida.ch
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Lassen Sie sich in Ihrer
Apotheke
oder **Drogerie**
beraten.

Mit dem richtigen Shirt am Start

Sich bewegen macht vor allem in der richtigen Kleidung Spass. Dabei wählt man Hosen, Shirts & Co. aber nicht nur der Sportart und den Temperaturen entsprechend aus. Wer eine heikle Haut hat, sollte vor dem Kauf auch das Etikett gut studieren. Ein paar Tipps.

Text: Petra Kollbrunner
Bild: alamy

Sport tut gut. Meistens jedenfalls – hätte man doch bloss bei der Wahl der Jogginghosen nicht nur auf das Aussehen, sondern auch auf das Material geachtet. Nach einer Stunde durch den Wald rennen, ist die Haut jetzt mit roten Pusteln übersät und juckt wahnsinnig. Auf was sollte man beim nächsten Einkauf schauen? Bettina Ravazzolo, Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz, weiss Rat.

Hautfreundliche Materialien wählen

Grundsätzlich – also nicht nur für Sport – sind alle feingewebten glatten Materialien günstig, gerade für Betroffene mit heikler Haut. «Stoffe, wie etwa Baumwolle, Viskose, Lyocell oder Seide werden in der Regel als angenehm empfunden», erklärt Bettina Ravazzolo. Einige synthetische Textilien fühlen sich auf der Haut zwar sanft an, sind aber wenig atmungsaktiv und daher nicht geeignet. Von Wolle sollten Personen mit sensibler Haut ganz absehen, da diese auf der Haut scheuert und dadurch reizt.

Atmungsaktive Kleider tragen

Wer intensiv Sport treibt, der schwitzt.

Bei trockener oder zu Neurodermitis neigender Haut kann Schweiß zum Problem werden: Die darin enthaltenen Salze reizen die Haut. Die Expertin: «Personen mit sensibler Haut sollten darauf achten, dass das Material ihrer Sportkleidung atmungsaktiv ist.» Wird der Schweiß nämlich nicht von der Haut wegtransportiert, kann es zu Rötungen und Juckreiz kommen. Umgekehrt kann bei Personen mit Neurodermitis – auch atopisches Ekzem genannt – die Schweißbildung gehemmt sein, wodurch das Abkühlen durch Schwitzen entfällt. Der Wärmestau wiederum führt zu Juckreiz. Bei funktioneller Sportbekleidung gibt es mittlerweile viele sehr gute synthetische Materialien aus Mischgeweben, durch die Wasserdampf aus dem Inneren des Kleidungsstücks nach aussen entweichen kann. Die Atmungsaktivität wird meist als RET- oder MVTR-Wert angegeben – Moisture Vapour Transmission Rate und Resistance of Evaporation of a Textile. Als atmungsaktiv gilt ein Kleidungsstück ab 3.000g/m²/24h (MVTR) oder mehr als 9 (RET); sehr atmungsaktiv wären 10.000g/m²/24h (MVTR) oder 4 bis 8 (RET). «Naturfasern wie Baumwolle oder Leinen

sind für schweisstreibende Sportarten weniger geeignet: Sie sind zwar atmungsaktiv, speichern jedoch bei starkem Schwitzen die Feuchtigkeit», ergänzt Ravazzolo. Die Kleidung sollte übrigens nicht zu eng sein; je loser der Hautkontakt, desto besser.

Auf die Verarbeitung achten

Eine entspannende Stunde Yoga und Meditation im bequemen Baumwollshirt und trotzdem juckt die Haut? Das kann mehrere Gründe haben: Beim Anbau und der Veredlung werden oft Chemikalien eingesetzt, um der Baumwolle die gewünschten Eigenschaften zu verleihen. «Deshalb empfiehlt es sich, auf Labels wie Oeko-Tex Standard 100 zu achten, da diese die Textilien auf allergieauslösende Zusätze kontrollieren», weiss die Expertin. Auch Farbpigmente können Hautreizungen hervorrufen. Darum sollte jene Kleidung, die direkt auf der Haut getragen wird, möglichst hell sein. Denn helle Textilien enthalten weniger Farbstoffe und werden deshalb besser toleriert als dunkle. Ravazzolo rät: «So oder so ist es sinnvoll, sämtliche Kleidungsstücke vor dem ersten Tragen gründlich zu waschen.»



Waschmittel schlau wählen

Auch das Waschmittel spielt eine grosse Rolle: Zu vermeiden sind Produkte mit aggressiven Waschsubstanzen und Farbstoffen. «Ideal sind möglichst duftstofffreie oder zumindest nur gering parfümierte Produkte», klärt Bettina Ravazzolo auf. Beim Waschen sollten alle Substanzen gründlich ausgespült werden, denn die Haut reagiert auf diese meist sehr empfindlich. Ein Tipp: Manche Waschmaschinen bieten einen Extraspülgang, bei dem Rückstände besonders gründlich entfernt werden. «Wer eine sensible Haut hat, sollte Weichspüler in jedem Falle vermeiden», empfiehlt die Allergieexpertin. «Um die Wäsche geschmeidiger zu machen, kann eine kleine Menge Essig ins Weichspülfach gegeben werden.»

Kleinigkeiten nicht vergessen

Reissverschlüsse, Knöpfe, BH-Häkchen –

viele Metallteile enthalten Nickel, was bei Personen mit sensibler Haut zu Kontaktallergien führen kann. Ein Tipp: «Wer weiss, dass er auf Nickel reagiert, sollte unbedingt das Kleidungsstück gut kontrollieren.» Auch Latex ist ein heikler Stoff, auf den zwei Prozent der Schweizerinnen und Schweizer mit Juckreiz und Hautrötungen reagieren. «Dieser kann etwa in Gummibändern in Kleidern oder in Unterwäsche mit Stretch-Effekt vorkommen», weiss Ravazzolo. Auch manche Schuhe sind mit Latex-Kleber verklebt. Wichtig: Wer bisher keine Symptome beobachtet hat, muss nicht prophylaktisch diese Stoffe meiden.

Ein paar weitere Tipps

Indem die unterste Kleidungschicht auf links angezogen wird, lässt sich ein eventuelles Scheuern der Nähte auf der empfindlichen Haut vermeiden. «Eben-

falls sinnvoll ist es, die Etiketten mit den Waschinweisen herauszutrennen», weiss Ravazzolo. So gut sportliche Aktivitäten auch tun: Für Betroffene mit einem atopischen Ekzem gilt bei einem akuten Schub, besser keinen Sport zu treiben. «Ist die Haut bereits angegriffen, reagiert sie auf Schwitzen noch sensibler», so die Expertin.

Ratgeber bestellen

Weitere Informationen und hilfreiche Tipps zum Umgang mit atopischer Dermatitis erhalten Sie im kostenlosen «Ratgeber bei atopischer Dermatitis».

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

Nächte voller Schmerz

Neurodermitis kann die Kleinsten treffen, gnadenlos. Verzweifelt versuchen die Eltern, ihren kleinen Sohn zu beruhigen. Bis sie selbst Hilfe brauchen. Das aha! Care Team ist zur Stelle.

Text: Margareta Aeschlimann
Bilder: Adobe Stock

Endlich war das lang ersehnte Babyglück da. Doch kaum auf der Welt, traf Joël* und seine Familie ein hartes Schicksal. Joël ist nicht der richtige Name des Jungen, denn seine Mutter Andrea möchte ihn schützen – verständlich, wenn man weiss, was dem Kleinen schon widerfahren ist: «Joël war kaum drei Monate alt, da war seine Haut mit blutigen Wunden übersät», erzählt Andrea. Mit Wunden, die er sich selbst zugefügt hat: Ständig rötete sich seine Haut, juckte und das Baby kratzte sich unaufhörlich. Schnell stellte der Arzt fest,

dass Joël an Neurodermitis leidet. Bei der Erkrankung ist die natürliche Schutzbarriere der Haut beeinträchtigt. Die Haut trocknet aus und ist durchlässig für Allergene und Mikroben, die Entzündungen auslösen. Durch das Kratzen entstehen offene Wunden, die schmerzen. In der Schweiz sind rund 20 Prozent der Kinder von Neurodermitis – auch atopisches Ekzem genannt – betroffen. In 85 Prozent der Fälle treten die Symptome in den ersten fünf Lebensjahren auf.

- Hautausschlag
- Juckreiz
- Hautverletzungen

Für die
innere
Anwendung

**Bei Haut-
beschwerden**

↳ **Dr. Schüssler Salze**



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omidia AG, Küsnacht am Rigi.

Eltern am Limit

Joël schrie und weinte. Monatelang standen die Eltern Tag und Nacht im Dauereinsatz, um den Kleinen zu beruhigen und ihn vom Kratzen abzuhalten. Vor Erschöpfung konnten sie kaum ihren Alltag bewältigen. «Wir waren übernächtigt, überlastet und völlig überfordert mit der Situation», erinnert sich Mutter Andrea. Lange schien keine Entlastung in Sicht, denn die Behandlungen durch den Hausarzt reichten nicht aus, um Joël ein beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. «Wir waren verzweifelt», sagt die Mutter. «Wir suchten weiter nach Hilfe und fanden sie bei der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz.» Die Familie erhielt nützliche Informationen und Unterstützung durch das aha! Care Team. Das Team springt ein, wenn sich Betroffene und ihre Familien in einer Krisensituation befinden.

Endlich ein Lichtblick

«Persönlich begleitet durch das aha! Care Team durften wir zum ersten Mal Erleichterung erfahren», erzählt Andrea. Die Begleiterin leitete sofort die nötigen nächsten Schritte ein: Aufgrund der angespannten Situation hatte man sich gemeinsam für einen Aufenthalt in der Hochgebirgsklinik in Davos entschieden. «Endlich konnten wir etwas aufatmen und Joëls Haut begann sich dank professioneller Betreuung

aha! Care Team – spenden Sie



Regelmässig betreut die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz Betroffene, die sich in Krisensituationen befinden, sowie deren Familien. Dieses Angebot ist für die Betroffenen kostenlos.

Unterstützen Sie uns, damit wir Menschen in Schwierigkeiten weiterhin helfen können.

aha! Allergiezentrum Schweiz / Spendenkonto: 30-11220-0 / IBAN: CH07 0900 0000 3001 1220 0

langsam zu erholen.» Die Eltern kamen wieder zu Kräften: «Ich bin so dankbar, dass uns die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz unterstützt hat. Endlich konnten wir wieder in einen normalen Alltag zurückkehren.» Das alles passierte vor zwei Jahren, heute geht es Joël, der bald dreijährig wird, viel besser. Zum Glück ist nun auch der Winter vorüber: «Wenn die Luft trockener ist, kratzt er sich in der Nacht», so Mutter Andrea. «Nach wie vor muss ich Joël jeden Abend eincremen und auch seine Arme und Hände einbandagieren.»

* Die Geschichte von Joël ist ein wahrer Fall. Zum Schutz der Persönlichkeit ist der Name des Betroffenen geändert.



Neurodermitis? Ausschlag? Juckreiz?



OMIDA® Cardiospermum fettarm Creme
bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Neurodermitis
oder allergischen Hautausschlägen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Omida AG, Küssnacht am Rigi

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 



Mit Galgenhumor gegen die Allergie

Erdnüsse können für den 24-jährigen Alex Schenk aus Wil SG lebensbedrohlich sein. Kein Grund für ihn, sich deswegen den Appetit verderben zu lassen.



«Ich will aber nicht mein ganzes Leben der Allergie unterordnen.»

Alex Schenk

Text: Denise Jeitziner
Bilder: Daniel Ammann

Wer einen Hang zu schwachen Nerven hat, sollte besser nicht nach «Erdnussallergie» googeln. Vor allem nicht, wenn er mit jemandem zum Essen verabredet ist, der stark davon betroffen ist. Erdnüsse enthalten besonders aggressive Allergene, steht auf einschlägigen Seiten im Internet; bereits winzige Mengen reichen aus, um eine Reaktion auszulösen, schlimmstenfalls einen anaphylaktischen Schock, der tödlich enden kann. Es sollen schon Erdnussallergiker gestorben sein, weil sie jemanden geküsst haben, der zuvor M&Ms genascht hat.

Auswärts zu essen, muss also für Betroffene ziemlich nervenaufreibend sein. Alex Schenk aber wirkt völlig entspannt, blättert maximal fünf Sekunden in der Speisekarte und sagt dann, ohne nach den Zutaten gefragt zu haben: «Ich hätte gerne die Spaghetti Carbonara.» Obwohl der 24-Jährige aus Wil SG eine schwere Erdnussallergie hat.

Obwohl er die Bedienung nicht extra darauf hingewiesen hat und auch nicht nach den Zutaten gefragt hat. Und obwohl er genau weiss, was alles passieren könnte, nicht nur theoretisch aus dem Internet, sondern ganz praktisch aus eigener Erfahrung.

«Bei den meisten Gerichten ist für mich ja völlig klar, dass keine Erdnüsse enthalten sind, da muss ich nicht lange überlegen», versichert Alex Schenk. Bei einheimischer oder italienischer Küche bestehe seiner Ansicht nach zum Beispiel praktisch keine Gefahr. Einzig in asiatischen Restaurants, die traditionell viel mit Erdnüssen kochen, sage er lieber Bescheid, dass er stark allergisch sei und sie bitte vorsichtig sein sollen. «In der Schweiz kann mir aber eigentlich nichts passieren, wenn ich nicht gerade ab vom Schuss unterwegs bin, wäre ich hier ja innert Minuten medizinisch versorgt.» Seine Antihistaminabletten und seine Adrenalin-Fertigspritze,

die im Notfall seine schweren Symptome lindern könnten, hat er möglichst immer in seiner Nähe.

Das erste Mal passierte es an einer Hochzeit in der Slowakei; Alex Schenk war damals noch ein Teenager, und da war dieses Guetzli, das er verputzte, ohne sich dabei etwas zu denken. Nach einer halben Minute merkte er, dass etwas nicht stimmt. Er spürte ein Kratzen im Mund, dann begannen plötzlich seine Zunge und sein Hals anzuschwellen, er bekam kaum noch Luft, «als ob mich jemand würgen würde».

Das war es also, wovon sein Arzt gesprochen hatte, der drei Jahre zuvor eine schwere Erdnussallergie bei Alex Schenk diagnostizierte hatte. Dem damals 10-Jährigen war aufgefallen, dass von Erdnüssen sein Hals kratze; eines Tages kamen ein seltsames Unwohlsein und geschwollene Hände hinzu. Der Arzt verschrieb ihm Tabletten und



eine Spritze für den Notfall. «Ich hatte allerdings keine Ahnung, wie man diese richtig benutzt. Er hat meiner Mutter und mir nur einen kurzen Crash-Kurs gegeben.»

Das sollte sich drei Jahre später in der Slowakei rächen. Alex Schenk rang nach Luft, aber keiner der Hochzeitsgäste wusste, wie die Adrenalin-Fertigspritze funktioniert, auch der Mediziner nicht, der zufällig anwesend war. «Der hat sich die ganze Dosis in den Daumen gespritzt statt mir in den Oberschenkel, was nicht wirklich förderlich war», erzählt Alex Schenk schmunzelnd, so als würde er einen Sketch rezitieren und nicht eine Episode, die sein Leben hätte beenden können. Zum Glück war auch eine Krankenschwester unter den Gästen. «Ich erinnere mich noch, wie sie mich die ganze Zeit mit Antihistamin-tabletten fütterte.»

Als nach 45 Minuten endlich die Rettung eintraf, war Alex Schenk schon nicht mehr bei Bewusstsein. Erst in der Ambulanz auf dem Weg ins slowakische Provinzspital kam er wieder zu sich. Drei Tage musste er zur Überwachung dortbleiben; an die Blutflecken in seinem Bett, sie stammten wohl vom Patienten, der vor ihm darin gelegen hatte, erinnert er sich noch bis heute. «Seither passe ich lieber besonders gut auf, wenn ich in Länder mit nicht so moderner medizinischer Versorgung reise», sagt er lächelnd.

Insgesamt dreimal erlebte Alex Schenk bislang einen anaphylaktischen Schock, zuletzt an einem Curry-Imbiss. Der Koch hatte vergessen, dass seine Fertigsauce Erdnüsse enthielt. «Ich will aber nicht mein ganzes Leben der Allergie unterordnen.» Zum Glück sei es, wenn man Bescheid wisse, relativ einfach, den Erdnüssen aus dem Weg zu gehen. Und er reagiere nicht wie andere schon auf

Spuren in der Luft. Wenn er nicht sicher sei, frage er nach, er lese die Angaben auf Verpackungen. Ausserdem lasse er konsequent die Finger von Desserts, Gebäck und Kuchen. «Das schränkt mich überhaupt nicht ein. Und für die Linie ist es ja auch ganz praktisch.»

Richtig handeln bei Anaphylaxie

Wie man bei einem allergischen Schock richtig handelt, lernen Betroffene und Angehörige in unseren Anaphylaxie-Schulungen. Für pädagogische Betreuungspersonen gibt es den Workshop Anaphylaxie. aha.ch / Leben mit Allergien / Schulungen und Kurse

«Meine Allergien sind kein Drama.»

Bastian Baker ist derzeit der vielleicht erfolgreichste Schweizer Musiker. Mit dem aha!magazin sprach er über seine Eishockey-Karriere, die Welttournee mit Shania Twain und seine Hausstaubmilben- und Katzenallergie.



Text: Denis Jeitziner
Bild: Emilie Mauger

Bastian, du hast dir einen Künstlernamen gegeben, woher kommt der Name Baker?

Ganz einfach, das kommt vom zweiten Teil meines Familiennamens Kaltenbacher. Ich probierte natürlich auch andere Sachen aus, aber Baker tönnte letztlich für mich am besten.

Du warst ja ursprünglich Eishockeyspieler – erzähle doch mal von deiner Karriere auf dem Eis.

Eishockey ist der coolste Sport, den es gibt. Hier habe ich gelernt, was Teamspirit und Disziplin bedeuten. Oder nach Niederlagen wieder aufzustehen. Eishockeyspieler sind fast ausnahmslos gute Typen, Gentlemen, die sich nach einem Fight auf dem Eis am Schluss wieder die Hand reichen. Eishockey war meine Lebensschule.

Welchen Beruf hast du erlernt?

Keinen. Ich absolvierte das Sportgymnasium, spielte als Eishockey-Profi bei Martigny und machte Musik. Wenn du 19 bist, denkst du nicht, dass du mutig bist, wenn du voll auf die Karte Musik setzt. Wenn ich heute zurückschaue, denke ich hingegen: Das war voll waghalsig...

Wie bist du zur Musik gekommen?

Als ich siebenjährig war, wünschte ich mir nur eines: eine Gitarre. Ich organisierte bereits in der Schule kleine Konzerte und sang im Chor. Musik liegt mir einfach im Blut und ist meine grosse Leidenschaft.

...und warum bist du bei der Musik und nicht beim Eishockey geblieben?

Ich versuchte so lange wie möglich beides zu praktizieren. Im Jahr 2011 wurden wir mit Martigny 1.-Liga-Meister. Gleichzeitig erschien meine erste Single und wurde im Radio gespielt. Dann spielte ich meine erste grosse Show und wurde für Festivals gebucht. Mit anderen Worten: Der Übergang verlief völlig natürlich.

Im Jahr 2018 warst du mit Shania Twain auf Welttournee, was hat dir besonders gefallen?

Ich war in der ganzen Welt unterwegs und lebte acht Monate wie ein Rockstar: Brasilien, USA, Australien, Neuseeland – und dies im Vorprogramm einer guten Freundin. Ich durfte jeden Abend eine halbe Stunde lang vor 15 000 Leuten spielen. Das Beste war aber, dass wir vor allem in Eishockey-Arenen auftraten...

Von den Weltbühnen in die Schweizer Clubs – wie schwierig ist diese Umstellung?

Das ist überhaupt kein Problem. An einem Tag spiele ich in Südkorea vor 15 000 Fans, am nächsten Tag in Hamburg vor 300 Pensionären. Das Ziel bleibt dasselbe: Ich habe die Chance, die Menschen glücklich zu machen – ob 10 oder 10 000 spielt keine Rolle.

Wie schaffst du es, bei allem Erfolg auf dem Boden zu bleiben?

Es gibt keinen Grund, NICHT auf dem Boden zu bleiben. Ich bin ein ganz normaler Mensch, der neue Songs schreibt und sich stets verbessern will. Ich fühle mich nicht als Superstar.

Du bist allergisch auf Katzen und Hausstaubmilben. Wie merkst du das konkret?

Wenn ich beispielsweise ein Studio betrete, spüre ich, ob sich eine Katze dort aufgehalten hat. Augen, Nase und Rachen beginnen zu jucken und ich muss meine Anti-Histaminika anwenden, die ich immer bei mir trage. Allerdings muss ich klar sagen, dass meine Allergien kein Drama sind und ich gut damit leben kann.

Wie hast du gemerkt, dass du Allergiker bist und was hast du dagegen unternommen?

Als Kind ging ich zum Mittagessen zu einer Kollegin, die eine Katze zuhause hatte. Ich reagierte allergisch und musste mich anschliessend einem Bluttest unterziehen.

Wie stark schränken dich deine Allergien im täglichen Leben und auf der Bühne ein?

Eigentlich nicht gross. Ab und zu muss ich das Hotelzimmer wechseln, weil ein alter Teppich zu staubig ist. Kürzlich war ich in einem Studio, in dem der Inhaber drei Katzen hielt – die mussten dann halt einfach raus.

Wohin soll dich dein Weg noch führen?

Ich würde gerne mal einen Song komponieren, der überall in der Welt gespielt wird und der die Leute von all den negativen Schlagzeilen ablenkt und einfach glücklich macht.

Zu gewinnen: 2 Nächte in Davos

Die Stiftung aha! Allergiezentrum wird 20 Jahre alt und wir verlosen zum Jubiläum zwei tolle Preise. Versuchen Sie Ihr Glück und geniessen Sie vielleicht schon bald unvergessliche Tage in Davos. Zu gewinnen sind:



1. Preis Zwei Nächte für zwei Personen inkl. Abendessen im Vier-Sterne-Superior- Hotel Grischa, Davos.

Einmal abschalten: Verbringen Sie zu zweit entspannte Tage in Davos und freuen Sie sich auf echt gelebte Gastfreundschaft, ein perfektes Angebot für sportlich Aktive und kulinarische Vielfalt für wahre Genieser. «Härzli Willkommen bi ünsch!»
www.hotelgrischa.ch

2. Preis Migros-Geschenkkarte, Wert CHF 100.–

Freude à la carte dank Migros-Kulturprozent: Mit der Migros-Geschenkkarte können Sie sich ein paar Wünsche erfüllen. Wie wäre es mit neuen Jogging-Schuhen aus dem SportXX? Oder lieber etwas Proviant für den nächsten Wanderflug?

www.migros-kulturprozent.ch

MIGROS
kulturprozent



Mitmachen geht ganz einfach: Formular auf unserer Webseite ausfüllen und teilnehmen. www.aha.ch/wettbewerb
Teilnahmeschluss: 14. September 2020

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

EAU THERMALE
Avène

XeraCalm A.D
Beruhigendes Konzentrat



NEU

**SOFORT-
HILFE BEI JUCKREIZ***

Wirksamkeit schon nach
der 1. Anwendung

JUCKREIZ

-69%⁽¹⁾

FEUCHTIGKEIT

+75%⁽²⁾

Bei intensivem, lokalem Juckreiz



* Durch trockene Haut verursachter Juckreiz.

(1) Selbsteinschätzung auf analoger Skala bei 68 Probanden mit lokalen trockenen Hautbereichen mit Juckreiz. Auswertung von Juckreizempfindungen unmittelbar nach der Anwendung des Beruhigenden Konzentrats.

(2) Auswertung des Hydratationsindex 1 Stunde nach einmaliger Anwendung – 20 Probanden.

Allergisch?

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



Leiden Sie an einer Lebensmittelallergie oder an einer Gluten- oder Laktoseintoleranz? Sind Sie allergisch auf Pollen oder haben Sie eine empfindliche Haut?

Das unabhängige Allergie-Gütesiegel zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die für Menschen mit Allergien und Intoleranzen geeignet sind. Die Produkte werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Mehr Informationen auf service-allergie.ch



Service Allergie Suisse – die unabhängige Zertifizierungsstelle für das 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