

aha!magazin

Allergien – von Kopf bis Fuss



**Sie hat den
richtigen
Dreh raus**

Seite 9

**Die Kontrolle
zurückgewinnen**

Seite 43

**Ein Stückli Normalität
aus der Backstube**

Seite 29



Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Seit über 15 Jahren engagiert sich Coop mit Free From für einen unkomplizierten Einkauf und unbeschwerten Genuss bei Unverträglichkeiten.

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)



coop

Für mich und dich.



Bild: Reto Andreoli

Pflege bei Neurodermitis: Abstecher in die Regale. Seite 19



Bild: zVg

Weiss, was er is(s)t: Max Küng im Gespräch. Seite 48

Inhalt

Allergien – von Kopf bis Fuss

Einmal durchgecheckt. Fakten zu Allergien 06

Im Griff. Die ehemalige Profi-Eiskunstläuferin Sarah van Berkel und das Asthma 09

Etagenwechsel. Allergologin Esther Steveling im Gespräch 14

Zum Weinen. Die Verstärker der Pollenallergie 16

Geschickt gewählt. Die gute Pflege bei Neurodermitis 19

Ab in Deckung. Den Milben ausweichen 26

Zum Niederknien. Besuch in der glutenfreien Bäckerei 29

Auch Kopfsache. Psychologin Eva Kathriner zu Allergien 34

Vorausschauend. Pollen als Klima-Orakel 38

In Lebensgefahr. Anaphylaxie-Betroffene Florence erzählt 43

Sommerfreuden. Früchte besser vertragen 46

Prominent

Essen ist Heimat. Autor Max Küng über Zöliakie 48

Service

Zu gewinnen. Ein iPad Air und mehr 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: Joseph Khakshouri
 Druck: Jordi AG, Belp
 Erscheinungsdatum: März 2023
 Auflage: 14 500 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
 CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
 CENTRO ALLERGIE SVIZZERA





Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal fährt sie regelrecht in unseren Körper – der Atem stockt, das Herz rast, Nesselfieber kriecht über die Haut. Oder sie schleicht sich klammheimlich in unsere Nase, lässt diese laufen, schnäuzen, niesen. Auch die Augen können brennen, der Gaumen jucken, der Magen kann sich drehen. Kurzum: Eine Allergie kann sich überall bemerkbar machen, uns sogar ausser Gefecht setzen.

Ihre vielen Gesichter zeigen unsere Geschichten in diesem aha!magazin: Eine Weinbäuerin leidet an starker Allergie auf Insektengift und geht nur mit Notfallset in den Rebberg. Eine ehemalige Profi-Eiskunstläuferin schaffte es trotz Asthma aufs EM-Podest. Eine Jungbäckerin mit Zöliakie zaubert feinstes glutenfreies Zvieri-Gebäck aus dem Ofen. Und eine Psychologin erläutert, wie bei all den Allergien und atopischen Ekzemen die Psyche gesund bleibt.

Selbstverständlich wissen auch wir immer Rat bei Allergien, Intoleranzen und Neurodermitis: zum Beispiel mit Behandlungstipps auf unserer Website, hilfreichen Broschüren oder persönlichen Beratungen durch die Expertinnen an unserer kostenlosen Telefon-Hotline. Wir kennen Allergien und Co, ganz gleich, wo sich die Symptome zeigen – von Kopf bis Fuss.

Herzlich,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'H. Lüthi'.

Hannes Lüthi
Geschäftsleiter aha! Allergiezentrum Schweiz

Vom Scheitel bis zur Sohle

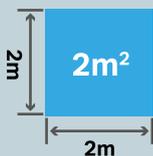
Es kitzelt in der Nase, unsere Augen tränen, der Bauch schmerzt und an den Beinen juckt. Allergien können sich überall im und am Körper auswirken. Ein Check-up.



Rund 1 bis 3 Personen
auf 1 Million Menschen sterben jährlich an einer Anaphylaxie, einer schweren allergischen Reaktion.

Innert weniger Minuten

wirkt eine Adrenalin-Fertigspritze. Sie ist Teil des Notfallsets von schweren Allergikerinnen und Allergikern. Sie wird in den Oberschenkel verabreicht.



Etwa zwei Quadratmeter

Fläche hat unsere Haut. Sie ist damit das grösste Organ des Menschen.

Zirka 15 bis 20 %

der Schweizerinnen und Schweizer sind im Laufe ihres Lebens von Kontaktekzemen betroffen.

Erdnüsse

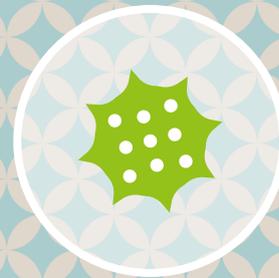
und andere Lebensmittel können schwere allergische Reaktionen auslösen. In der Schweiz müssen 14 Zutaten, die Allergien auslösen, auf der Verpackung klar deklariert sein.



Passivrauch,
also Zigarettenrauch, der durch
Nase und Mund eingeatmet wird,
erhöht das Allergierisiko.



Pollenallergie
führt unbehandelt bei 30 Prozent
der Betroffenen zu Asthma. Man
spricht von Etagenwechsel.



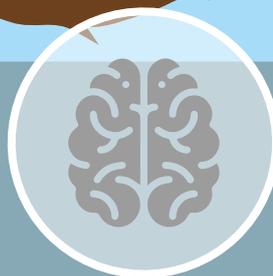
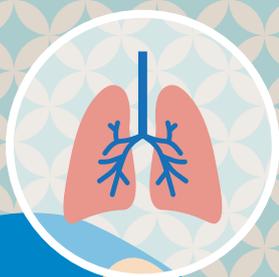
Beim oralen Allergiesyndrom
kribbelt und juckt es im Mund. Es kann auch zu Schwellungen
kommen. Grund dafür ist eine Pollenallergie: Weil man allergisch
auf Pollen ist, verträgt man auch gewisse Nahrungsmittel nicht.



Rund 1 bis 2 Kilos
beträgt die Masse der Bakterien im
Darm. Dieses Mikrobiom spielt unter
anderem eine Rolle, ob jemand
Allergien entwickelt.

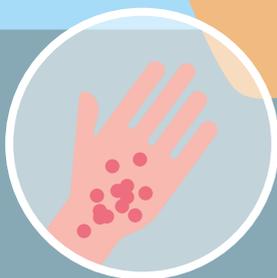
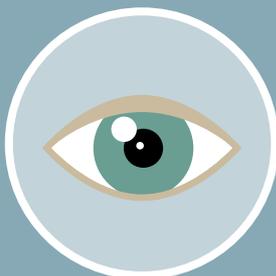


Zirka 16 Atemzüge
macht ein erwachsener Mensch pro Minute.
Menschen, die ihr Asthma nicht gut
kontrollieren, haben eine höhere Atemfre-
quenz, weil sie schlechter Luft kriegen.



Auf die Psyche
können Allergien schlagen:
Betroffene haben häufiger
depressive Symptome und
Angststörungen. Eine Allergie
richtig zu behandeln, ist demnach
doppelt wichtig.

Zirka 15 000-mal
blinzeln wir an einem Tag. Beim
Schliessen der Augen werden
Fremdkörper, und damit auch
Allergene, wegtransportiert.





Unkontrolliertes **Asthma** PLANÄNDERUNG! ICH GESTALTE MEIN LEBEN

Wandern gehen, im Garten anpacken, mit den Kindern toben – wieder mit Energie durchstarten!

Das Leben bringt viele unterschiedliche Herausforderungen mit sich. Asthma kann eine davon sein. Doch die gute Nachricht ist: Ein aktives Leben ist auch mit Asthma möglich.

Unkontrolliertes Asthma kann sowohl eine physische als auch eine psychosoziale Belastung darstellen, die von Menschen mit Asthma selbst weitgehend heruntergespielt wird. In einer Umfrage* von Sanofi Suisse wurden Menschen mit kontrolliertem und unkontrolliertem Asthma in der Schweiz nach der Auswirkung ihrer Erkrankung befragt.

Unkontrolliertes Asthma, eine Einschränkung im Alltag

Asthma beeinträchtigt den Alltag oft auf eine Art und Weise, die nicht immer offensichtlich ist. 80 % der Patienten mit unkontrolliertem Asthma gaben an, dass sie sich (eher) gesund fühlen. Bei weiteren Fragen stellte sich dann heraus, dass 75 % der Menschen mit unkontrolliertem Asthma Atembeschwerden erleben und 8 von 10 unter nächtlichem Aufwachen leiden. 73 % von ihnen hatten in den vorherigen 4 Wochen ihre Aktivitäten eingeschränkt. Im Vergleich dazu haben nur 10 % mit kontrolliertem Asthma ihren Aktivitäten eingeschränkt.

Die verminderte Atemfunktion und die Häufigkeit der Anfälle machen unkontrolliertes Asthma zu einer Belastung, die körperliche Aktivitäten und alltägliche Handlungen zu einer Herausforderung machen kann.

* Umfrage mit 372 Schweizer Patienten, November 2022. Durchgeführt von InMoment GmbH im Auftrag von sanofi-aventis (schweiz) ag.

IST MEIN ASTHMA UNTER KONTROLLE?



Hier können Sie Ihren
Asthma-Status überprüfen.

Weitere Information auch auf
www.thenextbreath.ch

Die Betroffenen haben allerdings gelernt mit ihrem Asthma umzugehen und passen ihren Alltag entsprechend der körperlichen Verfassung an.

Die Kontrolle zurückgewinnen, um die Zukunft zu bewahren

Ein gutes Verständnis für Asthma, den eigenen Asthmastatus und die Behandlung ist eine wichtige Grundlage für ein aktives Leben. Asthmasymptome können im Laufe der Zeit in ihrer Häufigkeit und Intensität variieren. Daher ist es empfehlenswert regelmässig Ihren eigenen Asthmastatus zu überprüfen. Fast die Hälfte der Befragten mit unkontrolliertem Asthma hoffen, dass ihr Zustand in Zukunft durch ihre Behandlung verbessert werden kann.

In den letzten zehn Jahren hat die Forschung neue Behandlungsmethoden entwickelt und einen grossen Schritt gemacht, der den Patienten neue Perspektiven eröffnet.

Um mehr über die Erkrankung zu erfahren, sich über die Symptome zu informieren und Ratschläge für eine gute Betreuung im Alltag zu erhalten, hat Sanofi die Website www.thenextbreath.ch eingerichtet.

Unser Auftrag: Mehr Wissen über Asthma vermitteln



«Da wurde mir erst wieder
so richtig bewusst, dass ich
Asthma habe.»

Sich von ihrem Asthma einschränken lassen? Das kam für die Eiskunstläuferin Sarah van Berkel noch nie in Frage.



Text: Denise Jeitziner

Bilder: Joseph Khakshouri / Frankie Fouganthin, wikimedia

Die meisten Menschen mit Asthma würden wohl das Gefühl von Ersticken als prägendstes Erlebnis im Zusammenhang mit ihrer Krankheit bezeichnen. Bei der ehemaligen Profi-Eiskunstläuferin Sarah van Berkel ist das anders.

Ihr persönliches Asthma-Grauen hat mit einem dampfenden Apparat zu tun, an dem ein Schlauch mit einem Mundstück befestigt war. Als Kind musste sie sich dreimal täglich vor diesen Apparat hinsetzen, um den verdampften Inhalt einer Ampulle zu inhalieren.

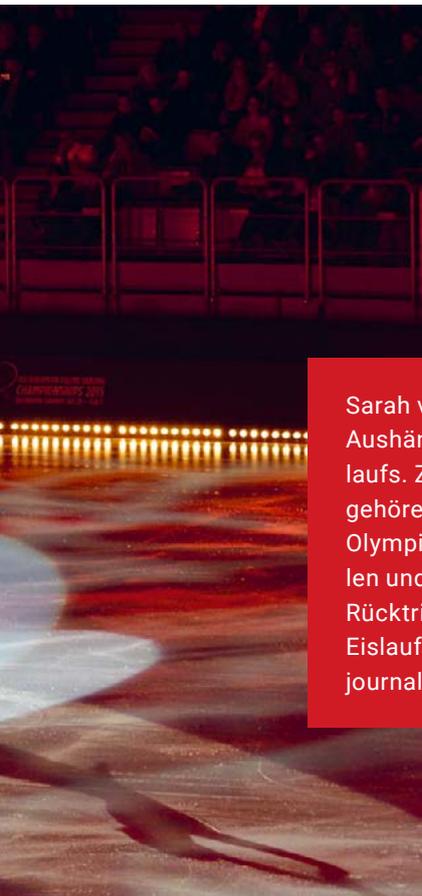
Darauf hatte die kleine Sarah überhaupt keine Lust, aber sie wusste sich zu helfen. «Immer, wenn das Mami oder der Papi nicht hinschauten, pustete ich fest in den Schlauch, damit die Flüssigkeit am anderen Ende hinausstritzte. So war ich schneller mit dem Inhalieren fertig», erzählt die heute 38-Jährige lachend.

Damals habe sie noch nicht verstanden, dass dieses verhasste Gerät sie vor schweren Asthmaanfällen bewahren konnte und dem Gefühl zu ersticken. Wobei: Einmal pro Jahr war sie jeweils nahe dran. Gezwungenermassen, denn zu ihrer Zeit als Spitzensportlerin – damals hiess sie noch Sarah Meier – standen Asthma-Medikamente auf der Dopingliste.

«Fast jede Zweite in unserer Trainingsgruppe hatte Asthma.»

Sarah van Berkel

Um eine Bewilligung dafür zu erhalten, musste die Zürcherin einmal jährlich bei einem Lungenfunktionstest nachweisen, dass sie tatsächlich an Asthma leidet. «Ich musste dann jeweils etwas einatmen, das bei mir einen Anfall auslöste. Das fühlte sich sehr unangenehm an.»



Sarah van Berkel-Meier war lange das Aushängeschild des Schweizer Eiskunstlaufs. Zu den Höhepunkten ihrer Karriere gehören acht Schweizermeistertitel, drei Olympia-Teilnahmen, zwei EM-Silbermedaillen und ein Europameistertitel. Seit dem Rücktritt vom Profisport läuft sie weiterhin Eislaufshows und arbeitet heute als Sportjournalistin.

Die Europameisterin und zweifache EM-Silbermedaillengewinnerin hat seit ihrer frühen Kindheit allergisches Asthma – Auslöser sind Roggen und Birken, späte Gräser, Hausstaub sowie Hunde- und Katzenhaare. Später kam ein Belastungsasthma hinzu. Möglich, dass die kalte Luft in den Eishallen die Symptome verstärkte.

Das Gefühl, durch ihre Krankheit sportlich benachteiligt zu sein, hatte Sarah van Berkel jedoch nie. Vielleicht auch, weil sie nicht die Einzige war. «Fast jede Zweite in unserer Trainingsgruppe hatte Asthma.» Wenn mal eine Kollegin ihre Medikamente vergessen habe, habe immer jemand aushelfen können. «Das einzige Problem war, dass ich nach einer Kür manchmal nicht wusste, ob ich wegen meines Asthmas ausser Atem bin oder weil ich zu wenig trainiert hatte.»

Abgesehen davon habe sie ihre Krankheit immer im Griff gehabt. So gut, dass sie zwischendurch kaum noch daran dachte und nach ihrem Rücktritt vom Profisport beschloss,

auf die täglichen Medikamente zur Vorbeugung zu verzichten. «Ich hatte ja nie einen Anfall, daher dachte ich, ich bräuchte sie nicht mehr.»

Bis sie vor einiger Zeit bei der Familie ihres Mannes übernachten wollte und erst vor Ort realisierte, dass sie auf die zwei Katzen des Hauses allergisch reagierte. «Ich hatte plötzlich dieses Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, so als würde ich durch einen Filter atmen. Da wurde mir erst wieder so richtig bewusst, dass ich Asthma habe.»

Zu allem Übel hatte sie auch noch ihren Notfallspray zu Hause vergessen. Sie versuchte es zunächst mit bewusstem Ein- und Ausatmen, merkte jedoch schnell, dass sie kein Auge zutun würde. Da fiel ihr ein, dass die Mutter einer Freundin in der Nähe wohnt, die ebenfalls Asthma und vielleicht einen Spray zum Ausleihen hat – so wie früher ihre Trainingskolleginnen. Sarah van Berkel hatte Glück.

«Ich hätte die vorbeugenden Medikamente nicht eigenmächtig absetzen sollen. Jetzt weiss ich es besser.» Sie wolle ihren Alltag halt immer möglichst wenig von ihrer Allergie bestimmen lassen. «Ich würde auch nie unsere Katze weggeben oder aus unserem Haus am Waldrand wegziehen», sagt die zweifache Mama. Die Bewegung in der Natur würde sie sich ebenfalls nicht nehmen lassen. «Es ist so wichtig, dass man seine Lunge trainiert, gerade wenn man Asthma hat.»

«Ich hätte die vorbeugenden Medikamente nicht eigenmächtig absetzen sollen. Jetzt weiss ich es besser.»

Sarah van Berkel

Natürlich, sie sei privilegiert und ihr Leidensdruck halte sich in Grenzen. «Aber bevor ich mich stark einschränken müsste, würde ich zuerst alle anderen Möglichkeiten ausschöpfen.»

Auch für alternative Therapiemethoden wie Hypnose wäre sie offen. «Im Spitzensport habe ich gelernt, wie eng der Körper und die Psyche zusammenspielen. Das eröffnet einem viele Möglichkeiten, mit Verletzungen oder Krankheiten umzugehen und davon würde ich auf jeden Fall profitieren.»

Online-Test: Haben Sie Ihr Asthma im Griff?

Husten nach dem Treppensteigen, aus der Puste nach dem Sprint auf den Bus: Diese Symptome sind auch mit Asthma nicht normal. Denn: Ist die Erkrankung mit korrekter Therapie gut kontrolliert, schränkt sie im Alltag kaum ein. Wie stehts um Ihr Asthma? Jetzt den Test machen: aha.ch / Angebote / Tests / Asthmakontrolle

Reagieren wir
- gemeinsam!

Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz: Gemeinsam können wir helfen

Damit möglichst viele Betroffene von unseren Angeboten profitieren können, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. So können Sie unsere Stiftung unterstützen:

Allgemeine Spenden

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie wichtige Unterstützung für Menschen mit Allergien, Intoleranzen, Neurodermitis und Asthma. Ihre Spende wird dort eingesetzt, wo sie dringend gebraucht wird, etwa für Beratungen, Schulungen oder Kinderlager. aha.ch/spenden

Gönnerschaft

Mit einem jährlichen Beitrag ab CHF 50.- fördern Sie unsere Arbeit nachhaltig. Sie unterstützen unsere bewährten Angebote und ermöglichen neue Projekte. Und auch Sie profitieren

von diversen Vorteilen für unsere Gönnerinnen und Gönner. Gemeinsam können wir helfen! aha.ch/goennerschaft

Ereignisspende

Ob Geburtstag, Hochzeit oder Firmenjubiläum – warum nicht die Gäste bitten, anstelle eines Geschenkes die Stiftung aha! mit einer Spende zu berücksichtigen?

Legate, Erbschaften

Mit einem Vermächtnis an die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz tragen Sie zu langfristigem Engage-

ment für Allergie- und Asthmabetroffene bei. aha.ch/helfen-sie

Haben Sie Fragen zum Thema Spenden?



Ich berate Sie gerne: Natasha Stirnimann, Fundraising 031 359 90 24 natasha.stirnimann@aha.ch

Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz Spendenkonto: CH07 0900 0000 3001 1220 0



dyson purifier humidify+cool
formaldehyde

Dyson Luftreiniger gegen Allergien

Entfernen 99,95% Pollen und Hausstaubmilben aus der Luft.¹



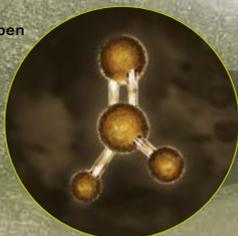
Hautpartikel von
Haustieren



Pollen



Hausstaubmilben



¹Partikel bis zu einer Grösse von 0,1 Mikron. Getestet nach Norm EN 1822.

Hier scannen oder [dyson.ch](https://www.dyson.ch) besuchen

«Nase und Lunge funktionieren als Einheit.»

Etagenwechsel: Den will man bei Allergien unbedingt verhindern. Der Begriff wird verwendet, wenn sich aus einem Heuschnupfen plötzlich Asthma entwickelt.

Allergologin Esther Steveling erklärt im Interview, wie es zum Etagenwechsel kommt und wie man das Risiko für Allergien senken kann.

Text: Bettina Jakob
Bilder: zVg

Frau Steveling, rund um Allergien fällt immer wieder der Begriff Etagenwechsel. Was wechselt da von welchem Stock in welchen?

Esther Steveling: Von einem Etagenwechsel spricht man, wenn sich aus einem Heuschnupfen, also einer allergischen Rhinitis, zusätzlich ein allergisches Asthma bronchiale entwickelt. Das heisst: Die Allergie betrifft nicht mehr nur die oberen Atemwege, sondern auch die Lunge.

Von der Nase wandern die Beschwerden in die Lunge. Warum?

Unsere Atemwege, von der Nase in die Lunge, sind eng miteinander verbunden. Sie funktionieren als Einheit, ihre Zellen sind ähnlich und ihre immunologischen Prozesse, also Mechanismen des Abwehrsystems, ebenfalls. So ist es naheliegend, dass sich allergische Symptome sowohl in der Nase als auch in der Lunge zeigen können. Bei der Lunge kommt aufgrund ihrer Anatomie hinzu, dass sich bei allergischem Asthma die Bronchien verengen – was schliesslich die typischen Atembeschwerden auslöst.

Warum tauchen die Beschwerden nicht gleichzeitig in Nase und Lunge auf, man atmet ja durch die Nase in die Lunge ein ...

Das ist nicht ganz geklärt und tatsächlich kann der Etagenwechsel auch umgekehrt stattfinden. Studien zeigen, dass bei Kleinkindern häufig erst Asthma auftritt und später im Schulalter Heuschnupfen dazukommen kann. Bei Erwachsenen beobachten wir eher den Etagenwechsel von der Pollenallergie zum allergischen Asthma.

An welchen Symptomen erkenne ich einen Etagenwechsel?

Heuschnupfen ist mit juckenden Augen und laufender oder verstopfter Nase oft eindeutig zu erkennen. Bei der Lunge wird es schwieriger: Leitsymptom von Asthma ist ein Engegefühl in der Brust, auch nachts und bei körperlicher Aktivität. Die Leistungsfähigkeit kann herabgesetzt sein. Husten kann auftreten, er kann aber auch auf gereizte Atemwege hindeuten. Bei Kindern tritt oftmals eine keuchende Atmung auf. Für die korrekte Diagnose ist eine medizinische Abklärung nötig.

Wie sieht diese aus?

Nach der Aufnahme der Krankengeschichte wird die Lungenfunktion gemessen. Beim allergischen Asthma lässt sich dabei eine typische reversible Verengung der Atemwege erkennen.

Kommt es nur bei der Pollenallergie zum Etagenwechsel?

Nein, auch bei anderen Allergien. Zum Beispiel birgt eine Allergie auf Hausstaubmilben sogar ein grösseres Risiko für einen Etagenwechsel als Heuschnupfen. Aber auch bei Allergien auf Schimmelpilze kann das geschehen.

Tritt ein Etagenwechsel eher bei schwerer Allergie ein als bei leichter?

Es ist davon auszugehen, dass sich bei einer schweren allergischen Rhinitis auch eher ein bronchialer Effekt zeigen kann.

Was begünstigt einen Etagenwechsel?

Hat jemand eine Allergie auf Hausstaubmilben, tritt in der Folge öfters Asthma auf. Dasselbe gilt für häufige virale und bakterielle Infektionen der Atemwege und ebenfalls für häufige Behandlungen mit Antibiotika.



Dr. med. Esther Steveling, Allergologin und Immunologin am Universitätsspital Basel. Privatsprechstunde in der HNO-Praxis Strub in Basel nach Vereinbarung.

Erhöhen auch Faktoren aus der Umwelt das Asthmarisiko?

Ja. Passivrauchen, Schadstoffe und Luftverschmutzung.

Kann man sich davor schützen, dass aus einer Allergie ein Asthma wird?

Es gibt Massnahmen, die das Allergierisiko grundsätzlich senken. Etwa eine normale Geburt, bei der Bakterien des Mikrobioms der Mutter an das Baby übertragen werden. Auch Stillen während mindestens drei Monaten hat einen schützenden Effekt wie auch Mikroben und Endotoxine aus der ländlichen Umgebung: Es liegen Hinweise vor, dass Bauernhofkinder weniger Allergien und Asthma haben im Vergleich zu Kindern aus der Stadt. Auch ein Hund in der Familie scheint das Risiko für Atemwegsallergien zu reduzieren. In Bezug auf Nahrungsmittelallergien sollte man ab dem vierten Lebensmonat möglichst viele verschiedene Lebensmittel, die vertragen werden, verwenden und nicht etwa vermeiden.

Und in Bezug auf den Etagenwechsel: Kann ich Asthma verhindern, indem ich den Heuschnupfen behandle?

Wenn man Symptome in den oberen

Atemwegen behandelt, hat das sicherlich einen positiven Effekt auf die unteren. Ob sich dadurch ein Asthma sicher verhindern lässt, lässt sich aufgrund der Datenlage nicht eindeutig belegen; da sind verschiedenste Faktoren im komplexen Zusammenspiel verantwortlich.

Bei wie vielen Menschen wandert die Allergie von der Nase in die Bronchien?

Auch dazu haben wir leider keine fundierten Daten – es gibt aber Hinweise darauf, dass etwa jede fünfte Person mit Pollenallergie auch ein allergisches Asthma hat. Besser untersucht ist der Verlauf vom atopischen Ekzem zum Asthma: Bei Kindern mit schwerem, langandauerndem atopischem Ekzem ist das Risiko, ein allergisches Asthma zu entwickeln, mehr als siebenfach erhöht.

Welche Behandlung ist am wirkungsvollsten gegen Heuschnupfen?

Die häufig erstgewählte Therapie sind Antihistaminika, am effektivsten hilft jedoch ein Nasenspray mit Kortison. Auch eine allergenspezifische Immuntherapie ist wirksam, sollten diese symptomatischen Therapien nicht ausreichen. Sie ist immer noch die einzige

Therapie, die die Beschwerden lang anhaltend reduzieren kann. Neuartig und sehr effektiv sind Biologika, die mittels gezielter Antikörper zum Einsatz kommen können. Die Behandlung passt der Arzt, die Ärztin individuell an die Person an.

Und wenn dann doch Asthma entsteht: Was ist zu tun?

Asthma muss unbedingt therapiert werden. Wenn sich Symptome zeigen, sind die Bronchien schon entzündet und der Verlauf kann sich schnell verschlechtern, etwa wenn ein Infekt hinzukommt. Als Therapie kommen hauptsächlich Asthma-Sprays zum Einsatz. Diese enthalten bronchien-erweiternde Substanzen sowie Kortison gegen die Entzündung in den Bronchien. Durch die Entzündung werden die Bronchien mit Schleim verlegt, was die Atembeschwerden verstärkt. Wichtig ist es, sowohl Enge als auch Entzündung der Bronchien zu behandeln. Besteht bereits ein allergisches Asthma, sollte eine allergenspezifische Immuntherapie besprochen werden – dies kann den Bedarf an Kortison vermindern.

Da liegt was in der Luft

Das Frühlingserwachen bedeutet für viele leider auch immer eine Zeit von Augentropfen, Taschentüchern und Nasenspray. Rund zwei Millionen Schweizerinnen und Schweizer leiden an einer Pollenallergie. Was unsere Atemwege quält, darüber wissen wir gut Bescheid. Aber auch darüber, welche Faktoren Heuschnupfen verstärken?

Text: Petra Kollbrunner
Bilder: istock

Früher wärmer

Mit dem Klimawandel verändert sich der Blühbeginn: Die Hasel ist etwa zwei bis drei Wochen früher dran als vor dreissig Jahren. Auch die Saison von Birke und Esche verschiebt sich um zwei bis drei Wochen nach vorne. Die Gräser stehen im Mai rund zehn Tage früher in Blüte und gewisse Pflanzen blühen länger in den Herbst hinein. Je nachdem, auf welche Pflanzen man allergisch reagiert, kann dies die Leidenszeit erheblich verlängern.

Neue Pflanzen – mehr Allergien

Mit den wärmeren Temperaturen verändert sich auch die Vegetation in der Schweiz. So könnte sich zukünftig etwa die allergene Birke in höheren Gebieten ausbreiten, was zu mehr Pollen in den Bergen führt. Zudem könnten neue allergene Pflanzen aus dem Mittelmeergebiet bei uns heimisch werden wie etwa der Olivenbaum, die Zypresse oder das Glaskraut, was neue Allergieauslöser bringen wird.

Mehr Stress – mehr Pollen

Normalerweise treten Mastjahre, also Jahre, in denen Bäume mehr Blüten und damit mehr Pollen produzieren, in regelmässigen Abständen auf. Diese sind, je nach Baumart, verschieden. Studien zeigen nun: Die Mastjahre häufen sich. So blüht etwa die Fichte eigentlich alle sechs Jahre stärker – in den letzten Jahren hatte sie aber sowohl 2020 als auch 2022 ein Mastjahr. Forschende gehen davon aus, dass der Klimawandel daran schuld sein könnte. Bei weniger Niederschlag leiden Pflanzen an Wassermangel und produzieren mehr Pollen, um in dieser Notsituation ihren Fortbestand zu sichern.

Im Gewittersturm

Gleich zu Beginn eines Gewitters drücken und waschen Abwinde die Pollen aus den höheren Luftschichten herunter. Die Folge: Die Pollenkonzentration steigt in Bodennähe rapide an. Durch die extreme Luftfeuchtigkeit saugen sich die Pollen mit Wasser voll, bis sie bersten. So werden viele kleine allergene Partikel freigesetzt, die noch tiefer in die Atemwege eindringen können und zu stärkeren Beschwerden führen.

Aggressiver und sensibler wegen Luftschadstoffen

Feinstaub, Stickstoffdioxid, Ozon: Mit jedem Atemzug gelangen Luftschadstoffe in unsere Atemwege, wo sie die Schleimhäute reizen und so den Allergenen das Eindringen in den Körper erleichtern. Dies kann die Symptome einer Pollenallergie verschärfen. Damit nicht genug: Pollen in belasteter Luft sind mit Schadstoffpartikeln bedeckt und ihre Allergene sind verändert – was ihre Wirkung noch verstärken kann.

Vorsicht Saharastaub

Dass Saharastaub aus den Wüstengebieten in Nordafrika bis in die Schweiz geweht wird, kann immer wieder mal vorkommen. Für Pollenallergikerinnen und -allergiker sowie für Asthmabetroffene heisst es dann: aufpassen. Die Staubteilchen sind nämlich so winzig, dass sie die Atemwege zusätzlich reizen, Husten auslösen können und die Beschwerden dadurch verstärken.

Mehr wissen

Haben Sie Fragen zum Thema Pollenallergie? Unsere Fachpersonen der aha!infoline geben Ihnen Rat: Dienstag bis Freitag, 08.30 bis 12.30 Uhr, Tel. 031 359 90 50. Die Beratung ist kostenlos.

Weitere Informationen und wertvolle Tipps zum Thema erhalten Sie in unserer kostenlosen Broschüre sowie im Ratgeber «Pollenallergie». Bestellung: shop.aha.ch oder 031 359 90 00

Wenn Lillis Haut stärker kribbelt als ihre Nerven auf dem Sprungbrett.

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen bei juckender Haut.



Empfehlung:

1. **Sensiderm:** bei Neurodermitis: Lindert Juckreiz in 30 Minuten – ohne Kortison
2. **SensiDaily™:** zur täglichen Pflege bei juckender Haut – mit Präbiotikum

Medizinprodukt

Kosmetikum



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

Expedition Hautpflege

Sonja Hartmann ist Hautexpertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Wir hefteten uns für ein paar Stunden an ihre Fersen, sprachen mit ihr über die Eigenheiten der Haut, begutachteten Produkte in einer Apotheke und begleiteten sie an ihren Arbeitsplatz im Berner Breitenrainquartier.





Text: Denis Jeitziner
Bilder: Reto Andreoli

Es ist aussergewöhnlich mild an diesem Spätherbstvormittag. Wir treffen Sonja Hartmann in Berns Nordquartier – hier liegt auch die Amavita-Apotheke, die in das Erdgeschoss eines grosszügigen Neubaus integriert wurde. Zuerst aber laufen wir durchs Quartier: Sonja Hartmann kennt sich aus – zweimal pro Woche pendelt sie von ihrem Zuhause in einer anderen Schweizer Stadt nach Bern. «Bei aha! Allergiezentrum Schweiz bin ich zweimal pro Woche vor Ort; vor allem, weil ich Schulungen und Beratungen zum Thema sensible Haut und Neurodermitis durchführe.»

Bevor wir die Apotheke betreten, wollen wir von Sonja Hartmann wissen, was sie alles für die Pflege ihrer eigenen Haut unternimmt: «Ich habe grundsätzlich trockene Haut und achte darauf, dass ich nicht zu heiss und zu lange dusche. Danach creme ich mich ein und reinige ein- bis zweimal täglich meine Gesichtshaut.» Sie weiss um die Bedeutung der Haut als unser grösstes Organ. «Die Haut ist auch ein Indikator unserer Psyche und umgekehrt wirkt sich das Hautbild

automatisch auf unsere Seele aus. Hautkrankheiten können sich ausserdem durch Stress verstärken.

Bei Neurodermitis ist die Hautbarriere gestört. Das geschieht durch einen Mangel oder eine Fehlfunktion von Stoffen. In der Folge kann die Haut weniger Feuchtigkeit speichern und sie ist durchlässiger für Allergene und Mikroben. «Man kann sich auch eine Trockensteinmauer mit Lücken vorstellen. Die gesunde Haut hingegen besteht bildlich gesprochen eher aus einem dichten Dach aus Dachziegeln, die einen Schutz darüberlegen», erklärt die Hautexpertin.

Am häufigsten kommt Neurodermitis bei Kindern vor. «85 Prozent aller Betroffenen sind zwischen null und fünf Jahre alt. In der Schweiz sind 20 Prozent aller Kinder betroffen – bei den Erwachsenen geht man von vier bis fünf Prozenten aus», erzählt Sonja Hartmann. Und sie ergänzt: «Durch eine erbliche Vorbelastung steigt das Risiko massiv an: Wenn beide Elternteile eine atopische Krankheit wie Neu-



rodermitis oder eine andere Allergie aufweisen, steigt das Risiko bis auf 80 Prozent.»

Jetzt betreten wir die Apotheke beim Breitenrainplatz. Dort führt uns Sonja Hartmann durch das Hautpflegesortiment. «Alles beginnt mit der Wahl der richtigen Hautpflege. Die Haut von Neurodermitis-Betroffenen ist viel anfälliger für Infekte, Pilze, Viren oder Bakterien. Durch die tägliche Hautreinigung kann eine Besiedlung vermindert werden. Zudem verbessern Pflegeprodukte die Hautbarriere, so dass Krankheitserreger und Reizstoffe weniger gut in die Haut eindringen können. Diese Basispflege – reinigen und pflegen – ist das A und O.» Sonja Hartmann empfiehlt, sich nach dem Duschen oder Baden einzucremen, weil die Haut dann viel aufnahmefähiger ist. «DIE richtige Hautpflegecreme gibt es nicht – das ist vom Hautzustand abhängig: «Wer sehr trockene Haut hat, braucht eher ein fetthaltiges Pflegeprodukt – wer nässende Ekzeme aufweist, braucht eher ein Präparat mit geringem Fett-, aber mit einem hohen Feuchtigkeitsanteil», rät die Expertin.



MICROBIOME
SCIENCE



TOLERIANE DERMALLERGO

BERUHIGT REAKTIVE HAUT

MILDERT RÖTUNGEN

MIT SPHINGOBIOMA, UM DIE FUNKTION
DES MIKROBIOMS ZU UNTERSTÜTZEN

«Bei Duschmitteln und Badezusätzen sollte man darauf achten, dass sie kein Parfüm enthalten und pH-neutral sowie rückfettend sind.»

Sonja Hartmann



Sonja Hartmann checkt nun die vielfältige Produktpalette durch, liest die Beschriebe und Packungsbeilagen. «Bei Duschmitteln und Badezusätzen sollte man darauf achten, dass sie kein Parfüm enthalten und pH-neutral sowie rückfettend sind», analysiert sie. Generell kann man sagen, je weniger Konservierungsstoffe enthalten sind, desto weniger wird die Haut gereizt.

Wie aber kann man sich bei einem solch grossen Angebot an Pflegeprodukten zurechtfinden? «Ganz einfach, man lässt sich beraten: entweder in der Apotheke, vom Arzt oder der Ärztin oder natürlich bei einer unserer kostenlosen aha! Beratungsstellen. Auch mit unserer Telefonberatung können wir erste Tipps geben.» Sonja Hartmann betont, dass man speziell bei sensibler Haut und Neurodermitis besonders sorgfältig vorgehen muss. «Jede Haut ist eigen und braucht eine andere Therapieform. Wichtig ist deshalb, dass man Fachpersonen beizieht oder sich an Fachstellen wendet.»

Nach einem kurzen Gespräch mit einer Fachperson aus der Apotheke verabschieden wir uns und spazieren in der wärmenden Herbstsonne über den Breitenrainplatz. Gerade das Klima hat ebenfalls einen grossen Einfluss auf die Haut. Feuchtigkeit, Hitze, Trockenheit, die vier Jahreszeiten – alles Faktoren, auf die man bei empfindlicher Haut achten sollte. «Die Schub-Auslöser sind individuell. Es kann eine harmlose Seife sein, man ist chemischen Reizen ausgeliefert oder man hat eine Erkältung. Häufig ist auch trockene Luft ein Problem», erklärt Sonja Hartmann die Komplexität der Haut. Gerade bei Kindern ist es häufig nicht eruierbar, was die Schübe provoziert. «Viele suchen nach dem Auslöser und finden ihn oftmals nicht, weil es so viele verschiedene Einflüsse gibt. Bei Erwachsenen hat Neurodermitis auch hormonelle Einflussfaktoren; eine Schwangerschaft oder die Pubertät können Auslöser sein. Der schubweise Verlauf ist charakteristisch für das atopische Ekzem.»



Schwierig wirds, wenn die Pflegeprodukte keine oder zu wenig Wirkung zeigen. Sonja Hartmann weiss auch hier Rat: «Die Hautpflege hilft, den Schutzmantel wiederherzustellen und kann die Intensität der Schübe vermindern. Wenn jedoch eine Entzündung sicht- und spürbar ist, werden für die Behandlung der Ekzeme auch gezielt antientzündliche Therapien wie beispielsweise kortisonhaltige Crèmes und Salben sowie Calcineurininhibitoren verschrieben. Speziell bei ausgeprägten Ekzemen kommen zudem andere Medikamente in Form von Tabletten oder Spritzen, wie beispielsweise Biologika, zum Einsatz.

Apropos Neurodermitis-Therapie: In ihrem Büro gibt uns Sonja Hartmann noch einen Einblick, wie so eine Betreuung abläuft. «Die Neurodermitis-Betroffenen sollten von einer Fachperson begleitet werden – jede und jeder erhält zudem einen genauen Therapieplan. Darin wird die richtige Hautpflege und -reinigung erklärt und dokumentiert, wann und wie die wirkstoffhaltigen Crèmes und Salben verabreicht werden sollten.»

Mit dem Allergie-Gütesiegel ausgezeichnet

Wer eine empfindliche und zu Allergien neigende Haut hat, ist auf Kosmetika und Pflegeprodukte ohne Allergieauslöser wie Parfüm, Farbstoffe und Enzyme angewiesen. Das Allergie-Gütesiegel zeichnet Produkte aus, die besonders für Menschen mit sensibler Haut geeignet sind. Service Allergie Suisse prüft diese Produkte und stellt sicher, dass die 26 EU-gelisteten Allergene nicht vorhanden sind.



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**

UVA UVB IR-A Blue Light

SPF 50+
UVA-UVB-IR-A-Blue Light

Sehr hoher Schutz
Très haute protection

mit innovativer Fachtechnologie
avec technologie professionnelle

Face
Anti-Pigmentation
Anti-Photo-Aging (Zellschutz)
Anti-Pigmentation
Sonnenschutz-Gel
sensible Haut • non-comédogène

Gel solaire anti-âge
(protection cellulaire
et anti-pigmentation)
pour peau sensible • non-comédogène

water resistant | résistant à l'eau
sans parfum | sans parfum
sans les parabènes, sans les
phénols ainsi que les autres irritants
non gras

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

e 50 ml
6.20 fl. oz.

Very high protection
sun protection
UVA-absorbance: 95%

Face
Anti-Pigmentation
Moisturizing anti-aging
& anti-pigmentation
sun protection
water resistant | résistant

Very high protection
sun protection
UVA-absorbance: 95%

Face
Tinted moisturizing
anti-aging sun protection
sensitive skin • non-comédogène
Gelée
Anti-Photo-Aging (Zellschutz)
Sonnenschutz-Gel
sensible Haut • non-comédogène

Very high protection
sun protection
UVA-absorbance: 95%

Face
Moisturizing
anti-aging
sun protection
• non-comédogène
Anti-Aging
Sonnenschutz-Gel
für nicht komédogene
Haut



Hohe 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.



Dr. Hauschka



MED

**Wenn die Haut gereizt reagiert.
Dr. Hauschka MED für besondere Bedürfnisse.**

Menschen mit sehr trockener Haut oder Neigung zu Neurodermitis kennen wiederkehrende Phasen mit juckender, schuppender Haut.

Dr. Hauschka MED steht für eine Spezialpflege aus der Natur für Erwachsene und Kinder, die auf die individuellen Bedürfnisse der Haut abgestimmt ist und sie in jeder Phase unterstützt.

- › 100% zertifizierte Naturkosmetik
- › frei von synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen
 - › bewusst unparfümiert
 - › wissenschaftlich bestätigte Wirksamkeit
- › auch für Säuglinge und Kleinkinder sehr gut verträglich



**Erhältlich bei autorisierten Dr. Hauschka Händler:innen
und im Onlineshop unter www.drhauschka.ch**

In Deckung vor den Milben

Sie sind winzig und besiedeln massenhaft unsere Betten: Hausstaubmilben. Sie stören nicht, ausser man gehört zu den sechs Prozent jener Menschen, die allergisch reagieren. Für sie heisst es: in Deckung gehen dank milbendichter Bettwäsche.

Text: Bettina Jakob
Foto: unsplash

Wir lieben unser wohligh warmes Bett. Und andere mögen es ebenfalls gerne – auch solche, die wir weniger mögen: Hausstaubmilben. Unbemerkt tummeln sich unendlich viele der 0,3 Millimeter kleinen, fürs Auge unsichtbaren Spinnentiere durch unsere Nächte. Die Milben mögen es feuchtwarm, genau also das Klima unter unserem Duvet. Auch ihr Lieblingsessen ist dort reichlich vorhanden: unsere Hautschuppen. Ein Mensch verliert jeden Tag 1 bis 2 Gramm Hautschuppen. Eine Menge, die ausreicht, um 1,5 Millionen Hausstaubmilben einen Tag lang zu ernähren. Was nun den einen nicht kümmert (man sieht und merkt ja nichts davon), beschert dem anderen Schlimmeres als Albträume: Wer auf Hausstaubmilben allergisch ist, reagiert mit Niesen, laufender oder verstopfter Nase, geröteten Augen sowie Husten. Und steht am

Morgen gerädert auf. (Übrigens reagiert man hauptsächlich auf die Kotkugeln der Hausstaubmilben, die enthalten die meisten Allergene ...)

Zum Arzt – putzen – Temperatur runter ...

Was also tun? Nicht-Allergikerinnen können den kleinen Wahnsinn in unserem Bett gleich wieder vergessen. «Besteht aber Verdacht auf eine Hausstaubmilbenallergie, sollte man eine Allergologin, einen Allergologen aufsuchen», sagt Roxane Guillod, Co-Leiterin Fachdienstleistungen von aha! Allergiezentrum Schweiz. Sie führen Tests durch und stellen die Diagnose. Dann hilft vor allem eines, nämlich den Auslöser meiden. Das heisst: putzen, putzen, putzen. Mindestens ein- bis zweimal pro Woche Staub zu saugen – am besten mit einem Gerät mit

HEPA-Filter (auf das Allergie-Gütesiegel achten) – sowie feucht aufnehmen. Da es die Milben nicht kühl mögen, die Temperatur unter 21 °C halten und die Luftfeuchtigkeit nicht über 50 Prozent steigen lassen. Auch Luftreiniger mit HEPA-Filter helfen. Alles gut und recht. Aber wie soll man schlafen, wenn doch 90 Prozent der Milben im Bett hausen?

... und die Bettwäsche überziehen

Ganz einfach: Man sperrt die Milben ein! «Für Duvet, Kissen und Matratzen gibt es Überzüge, die die Milben daran hindern, herauszukrabbeln», so Roxane Guillod. Diese milbendichten «Encasings» werden über das Bettzeug gezogen und darüber kommt, wie gewohnt, die normale Bettwäsche. Der Stoff der Encasings besteht aus ganz engmaschigem Gewebe, das Milben und Allergene zurückhält. Gleichzeitig



soll es weich und atmungsaktiv sein, damit man nicht schwitzt und schlecht schläft. Die Hersteller nutzen verschiedene Verfahren, um die Überzüge dicht zu machen. Am besten wählt man Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel. Warum? «Unser Gütesiegel tragen nur Encasings, die 95 Prozent der allergieauslösenden Partikel – wie eben von Hausstaubmilben – konstant von der allergiebetroffenen Person fernhalten», erklärt Karin Stalder, die die Fachstelle bei Service Allergie Suisse leitet. Die Zertifizierungsstelle prüft die Produkte streng, damit die Allergikerinnen und Allergiker sicher sein können. Daher empfiehlt aha! Allergiezentrum Schweiz Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel.

Symptome unbedingt behandeln

Alles blitzblank geputzt, sogar Teppiche und sonstige Staubfänger entsorgt, die Encasings angezogen – und immer noch quälen einen Allergiesymptome? «Dann sollte man sie unbedingt behandeln», erklärt Roxane Guillod, sonst könne daraus ein Asthma entstehen. Linderung bringen Antihistaminika als Nasensprays, Augentropfen und Tabletten. Wer der Milbenallergie richtig an den Kragen will, entscheidet sich für eine allergenspezifische Immuntherapie – eine Desensibilisierung. Der Körper wird dabei langsam an das Hausstaubmilbenallergen gewöhnt und reagiert bestenfalls nicht mehr darauf. Dann gehören die Hausstaubmilben einfach zur WG.

Broschüren bestellen

Weitere Informationen und wertvolle Tipps zum Thema erhalten Sie in unserer kostenlosen Broschüre «Hausstaubmilbenallergie».

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

***Milbendichte Bettwäsche /
Literie anti-acariens –***
**Für Menschen mit Haus-
staub- und Milbenallergie/
Pour les personnes souffrant
d'allergie aux acariens de
poussière de maison**



**Bestellen Sie jetzt
Commandez maintenant**



-  **Passende Bettwäsche für einen guten Schlafkomfort/
Une literie adaptée pour un bon confort de sommeil**
-  **Matratzen- Decken und Kissenbezüge/
Protège-matelas et housses de protection d'oreillers**
-  **Für Hausstaub- und Milbenallergiker/ Pour les allergiques aux acariens de poussière de maison**

Weg wie warme Weggli

Schon bevor man durch die Tür tritt, macht einem der Duft nach frisch gebackenem Brot den Mund wässrig. Und vor der Vitrine mit den Apfeltörtchen, Brownies, Butterzöpfli und Sandwiches wird klar: Das wird keine einfache Entscheidung. Genau so sollte es doch sein? Das findet auch Jovana Beslac, Gründerin von Jovi's glutenfreier Bäckerei.





Text: Petra Kollbrunner
Fotos: Lea Moser

Einfach in eine Bäckerei spazieren, wählen, was das Herz begehrt und reinbeissen – ohne vorher die Zutatenliste studieren zu müssen oder nachzufragen. Was für viele von uns selbstverständlich ist, ist für Menschen mit einer Glutenintoleranz – auch Zöliakie genannt – fast ein Ding der Unmöglichkeit. Jovana Beslac kennt dieses Problem gut; sie ist selbst betroffen und macht seit ihrer Kindheit einen Bogen um Bäckereien. «Warum eigentlich?», fragte sich die studierte Betriebswirtschaftlerin vor zwei Jahren. «Warum gibt es all diese Produkte nicht auch glutenfrei?» Gefragt – getan: Dies war der Beginn von Jovi's glutenfreier Bäckerei.

Auf Forschungsreise

Jovana, selbst ernannte Laiin im Backen, traut sich an die höchste Schwierigkeitsstufe: glutenfreies Brot. Sie durchforstet Bibliotheken, liest sich quer durchs Internet und kommt zum Schluss: «Glutenfrei backen ist leider eine Wissenschaft, zu der es fast keine brauchbaren praktischen Beispiele gibt.» Also nimmt sie das Ganze selbst in die

Hand: Kauft Mehle, holt Schüsseln, wiegt ab, mischt, bäckt, probiert, scheitert – protokolliert und beginnt wieder von vorne. Monatelang. Für Jovana ist klar, dass sie nicht einfach Alternativen zu glutenhaltigen Produkten herstellen will, indem sie das «normale» Mehl durch glutenfreies ersetzt. Sie möchte ihre Backwaren von Grund auf glutenfrei entwickeln; also das Rezept ganz neu schreiben. «Und zwar mit rein natürlichen Zutaten – ohne Zusatzstoffe», betont die Gründerin. Weil Jovana allein nicht mehr weiterkommt, holt sie sich Unterstützung von einem Bäcker. Gemeinsam forschen sie weiter, lernen dazu und schliesslich – circa ein halbes Jahr später – steht ein Grundrezept. Und damit auch ein paar erste Produkte, die beide gut finden. «Aber das hilft ja alles nichts, wenn niemand unsere Backwaren essen will», weiss Jovi und eröffnet kurzerhand einen Pop-up-Store.

In neuer Tradition

Mit ihrer Idee trifft Jovana ins Schwarze – ihr Pop-up-Store wird überrannt. Nun ist sie sich sicher: Der Bedarf

nach glutenfreien Backwaren ist da, und er ist gross. Im Berner Mattenhofquartier findet sie die passende Immobilie: eine ehemalige Bäckerei. Diese kann sie allerdings nicht einfach eins zu eins übernehmen, sondern muss die Infrastruktur teilweise anpassen, weil die glutenfreien Teige anders verarbeitet werden.

Ab in die Sauna

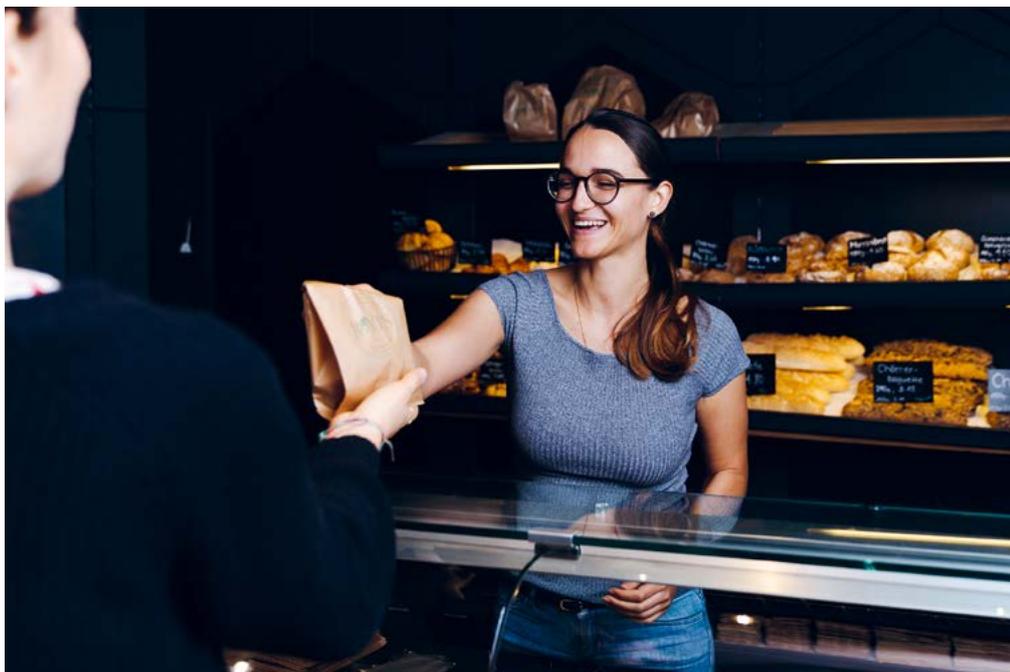
Mit leuchtenden Augen und sprudelnd erzählend führt uns Jovi durch den dreistöckigen Betrieb. Verkaufsladen und Büro im Parterre, darunter die Konditorei und noch eine Etage tiefer die Backstube – die hauseigene Sauna, wie uns Jovana vorwarnt. Hier bearbeiten zwei Bäckerinnen und ein Bäcker gerade ihre Teige. Bearbeiten und nicht kneten – denn das mögen die glutenfreien Teige nicht, die vom Team liebevoll «Divas» genannt werden. Divas? Ja, dieser Ruf bestätigt sich sofort: Von ihnen ein Foto zu bekommen, gestaltet sich schwierig, weil in der Wärme die Kameralinse

anläuft. Und während wir nach einer Lösung dafür suchen, geniessen kleine Butterzöpfchen und Schokoladenbrötli die tropischen Temperaturen und lassen sich gehen – doch dazu später.

Aus Bern in die ganze Schweiz

Begonnen haben Jovana und ihr Team mit einem überschaubaren Sortiment. «Das, was ich schon lange vermisst habe, wollte ich unbedingt als Erstes selbst herstellen», sagt Jovi, wie zum Beispiel eine simple Brezel. Bei dieser kleinen Auswahl blieb es aber nicht lange. Immer neue Wünsche und Ideen ploppen auf – von Jovana und auch ihrer Kundschaft. Das Sortiment wächst und wächst; denn egal, was in Jovi's glutenfreier Bäckerei angeboten wird, es kommt gut an. Auch ihr Online-Shop boomt. Aus allen Ecken der Schweiz wollen Zöliakie-Betroffene glutenfreie Backwaren bestellen. «Diesen Aufwand habe ich völlig unterschätzt», meint Jovana. Denn die gesamte Logistik sowie die Verpackungsthematik sind





bei Produkten ohne Gluten etwas umständlicher. Und dass es grad so gut anläuft, damit hatte Jovi nicht gerechnet. «Das ist doch nur eine Nische», hat man mir anfänglich gesagt.» Sie schmunzelt. «Und nun sind wir ein Betrieb mit zwölf Mitarbeitenden.»

Aus der Experimentierküche

Eine Idee ploppt auf – wie gehts dann weiter? «Als Erstes prüfen wir, ob wir an die bereits entwickelten Rezepte anknüpfen können.» Danach wird gemessen, gewogen, gemischt und probiert, bis es schmeckt, eine gute Konsistenz hat und schön aussieht. Das kann zuweilen etwas dauern ... «Beim glutenfreien Backen entscheiden Nuancen wie etwa zehn Milliliter Wasser mehr oder weniger darüber, ob der Teig gut aufgeht.» Manchmal hilft auch der Zufall mit: Wenn etwa Teiglinge vor dem Backen länger als üblich stehen bleiben und das Resultat unerwartet knuspriger wird. Jovana: «Es spielen nicht nur Rohstoffe und deren Mischverhältnis eine Rolle. Auch der Prozess muss beim glutenfreien Backen neu angepasst werden.» Deswegen auch das saunaartige Klima in der Backstube, denn die Teige mögen Wärme. Entsprechend teilt Jovana den Backplan ein: «Morgens verarbeiten wir jene Teige, die weniger Wärme brauchen; am Abend jene, die es gerne tropisch haben.»

Mitten ins Herz

Ständig bimmelt es, die Türklingel der Bäckerei ist im Dauereinsatz. Ein ganz normaler Freitagmorgen. Die Leute schätzen sehr, was sie bei Jovi bekommen: garantiert gutes

glutenfreies Brot – und damit wieder ein Stück Normalität. Erst seitdem sie ihren Traum realisiert hat, merkt Jovana, was ihre Diagnose eigentlich bedeutet. «Als Kind durfte ich von einem Tag auf den anderen plötzlich kein Gluten mehr essen. Das habe ich einfach so akzeptiert.» Es gehe ja um ihre Gesundheit. Um ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ihren Verzicht zu erklären, hat Jovi extra ein Sätzli auswendig gelernt. Geburtstagskuchen? Nein, danke. Ein paar Salzbrezeln zur Pause? Leider nein. Jovana bringt es auf den Punkt: «Zöliakie grenzt dich aus der Gesellschaft aus.» Diese Erfahrung machen alle Betroffenen. Denn Essen ist etwas Verbindendes. Mit ihrer glutenfreien Bäckerei bringt Jovi nun alle wieder zusammen. «Wir haben schon Kinderzeichnungen oder sogar Gedichte erhalten, weil die Menschen so gerührt sind, dass sie nun wieder dazugehören.»

Vollstes Vertrauen

Wer an Zöliakie leidet, muss selbst Spuren von Gluten meiden. Diese Herausforderung kennt Jovana. Darum ist die gesamte Bäckerei glutenfrei – also jede einzelne Zutat, vom Mehl bis zur Würzmischung. Das dem wirklich so ist, prüfen sie und ihr Team und gehen dafür bis zu den Produzenten. «Für eines unserer Sandwiches brauchen wir eingelegte Peperoni. Klar, diese sind eigentlich von Natur aus glutenfrei, aber wer garantiert mir, dass die Peperoni nicht mit einer Maschine ins Glas gefüllt werden, über die auch glutenhaltige Lebensmittel laufen?», erklärt Jovana. Es verwundert nicht, ist das Vertrauen ihrer Kundinnen und Kunden so gross.

Wie weiter?

«lf = laktosefrei, nf = nussfrei, oe = ohne Ei» steht auf der schwarzen Tafel, die in Jovi's Bäckerei gut sichtbar auf der Vitrine steht. Sie informiert nicht nur, sie zeigt auch den Weg, den Jovana künftig einschlagen möchte. «Glutenfrei bleibt unser Grundstein. Aber viele unserer Kundinnen und Kunden sind auch von anderen Intoleranzen oder Allergien betroffen.» Auch für diese will sie Knuspriges und Feines backen. Und sie möchte die Branche mitgestalten; etwa als Beraterin, den Bäckerei-Nachwuchs auf Allergien und Intoleranzen sensibilisieren. Jovana: «Egal, welche Lehre man macht: Nahrungsmittelunverträglichkeiten sollten unbedingt intensiver thematisiert werden.» Ja, Jovi sieht das grosse Ganze: «Wir entwickeln uns in die richtige Richtung, sind aber noch lange nicht dort, wo wir hinwollen», resümiert sie. Damit meint Jovana die Branche und auch ihre Produkte. «Wir sind mitten im Prozess. Und irgendwann, da bin ich optimistisch, schaffen wir sogar den perfekten glutenfreien Blätterteig», meint sie lachend und aus dem Laden ertönt erneut die Klingel.



Broschüren bestellen

Weitere Informationen und wertvolle Tipps zum Thema Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen erhalten Sie in unseren kostenlosen Broschüren «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen» sowie «Deklaration von Allergenen in Lebensmitteln». Bestellung: shop.aha.ch oder 031 359 90 00

«Allergien betreffen alle Lebensbereiche.»

Eva Kathriner ist Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie und für Psychotherapie FSP. Im Gespräch erläutert sie die wichtigsten Punkte zum Thema Allergien und Psyche.

Text: Denis Jeitziner
Foto: zVg, Istock

Frau Kathriner, welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit Allergien?

Eva Kathriner: Es gibt einige Betroffene in meinem Umfeld und ich bin deshalb äusserst sensibilisiert auf dieses Thema. Gerade weil durch Allergien häufig Unsicherheiten auftauchen.

Wie oft kommen Menschen mit Allergien zu Ihnen?

In meiner Praxis sind es nur einzelne. Oftmals sind die Allergien eher Begleiterscheinungen und nicht der eigentliche Anmeldegrund. Diese Menschen leiden beispielsweise unter Schlafproblemen, weil sie eine Pollenallergie haben, die sie nachts wachhält. Das Schlafproblem wiederum wirkt sich dann auch auf die Psyche aus.

Gab es auch schon Fälle, in denen Sie die falsche Ansprechpartnerin waren und nicht helfen konnten?

Bisher konnte ich glücklicherweise bei Themen rund um Allergien gut weiterhelfen – was aber nicht bedeutet, dass ich alles alleine lösen konnte.

Manchmal war ich auch eher Dreh- und Angelpunkt, um die notwendigen Schritte einzuleiten; beispielsweise eine medizinische Abklärung empfehlen, ein Vernetzen von verschiedenen Fachpersonen ermöglichen oder die Personen an die richtigen Fachstellen, wie aha! Allergiezentrum Schweiz, weiterempfehlen.

Eine Allergie ist eine chronische Erkrankung. Welchen Einfluss hat eine Krankheit, die bestehen bleibt, auf die Psyche der Betroffenen?

Das ist nicht einfach zu beantworten. Es kommt zum Ersten auf die Schwere der Allergie an – allein hier gibt es schon riesige Unterschiede. Dann gibt es Unterscheidungen in Bezug auf die allergenen Stoffe. Ein Beispiel: Wenn jemand Muscheln nicht verträgt, kann er diesem Fakt relativ einfach aus dem Weg gehen – vor einer Pollenallergie hingegen kann man nicht einfach flüchten. Gewisse Stoffe kommen auch in den Grundnahrungsmitteln vor – denen kann man ebenfalls nur schlecht aus-

weichen. Und schliesslich geht es auch um den Grad der Kontrolle.

Gibt es auch Faktoren in Bezug auf eine Person, die entscheidend sind?

Es gibt Menschen, die sehen das Glas tendenziell immer halb leer. Das ist auch bei Allergien so: Man kann sich darauf konzentrieren, was einen alles einschränkt, oder man legt den Fokus darauf, das Beste daraus zu machen und es als Teil von sich und seines Lebens zu akzeptieren.

Welche zusätzlichen Einflüsse kommen sonst noch vor?

Nahrungsmittelallergien können sehr einschränkend sein. Vor allem weil gewisse Aktivitäten nicht mehr möglich sind; man kann beispielsweise nicht mehr spontan in ein Restaurant einkehren oder muss in den Ferien bestimmte Hotels buchen, die auf Allergien Rücksicht nehmen können. Vor allem bei Kindern können die Einschränkungen brutal sein. Wer ein Kind hat, das aufgrund seiner Nahrungsmit-

«Für die Psyche ist es wichtig,
dass man sich verstanden
fühlt.»

Eva Kathriner



telallergie nicht mehr zu Geburtstagsfesten eingeladen wird, kann ein Lied davon singen. Die Kinder können selbst sozial ausgeschlossen werden, wenn sie eingeladen werden, aber nicht vom Geburtstagskuchen essen dürfen. Das kann im schlimmsten Fall zu einem Gefühl von Ausgegrenztsein und Einsamkeit führen.

Gerade starke Allergien können lebensbedrohend sein und Angst auslösen. Was macht das mit einem Menschen und wie geht man damit um?

Angst ist grundsätzlich ein wichtiges Gefühl. Sie sichert unser Überleben und schützt uns davor, in bedrohliche Situationen zu gelangen. Wenn Angst die Warnfunktion übernimmt, dann ist sie sinnvoll und hilfreich. Angst kann

aber auch lähmen und wie ein Schatten auf einem lasten. Wer sich aus Angst nicht mehr unter die Menschen wagt, kann depressiv werden. Wichtig: Die mögliche Panik der Eltern sollte sich nicht auf die Kinder übertragen. Bei den Ängsten der Kinder übernehmen die Eltern eine wichtige Rolle. Deren eigene Angst kann sich auf das Erleben des Kindes auswirken.

Nehmen betroffene Kinder diese Angst anders wahr?

Ich denke schon. Das hat auch mit der Hirnentwicklung der Kinder zu tun. Ein ein- oder zweijähriges Kind kann Gefahren oft noch nicht richtig einschätzen. Aber wenn es von Anfang an von seinen Eltern lernt, mit seiner Allergie umzugehen, dann kann das

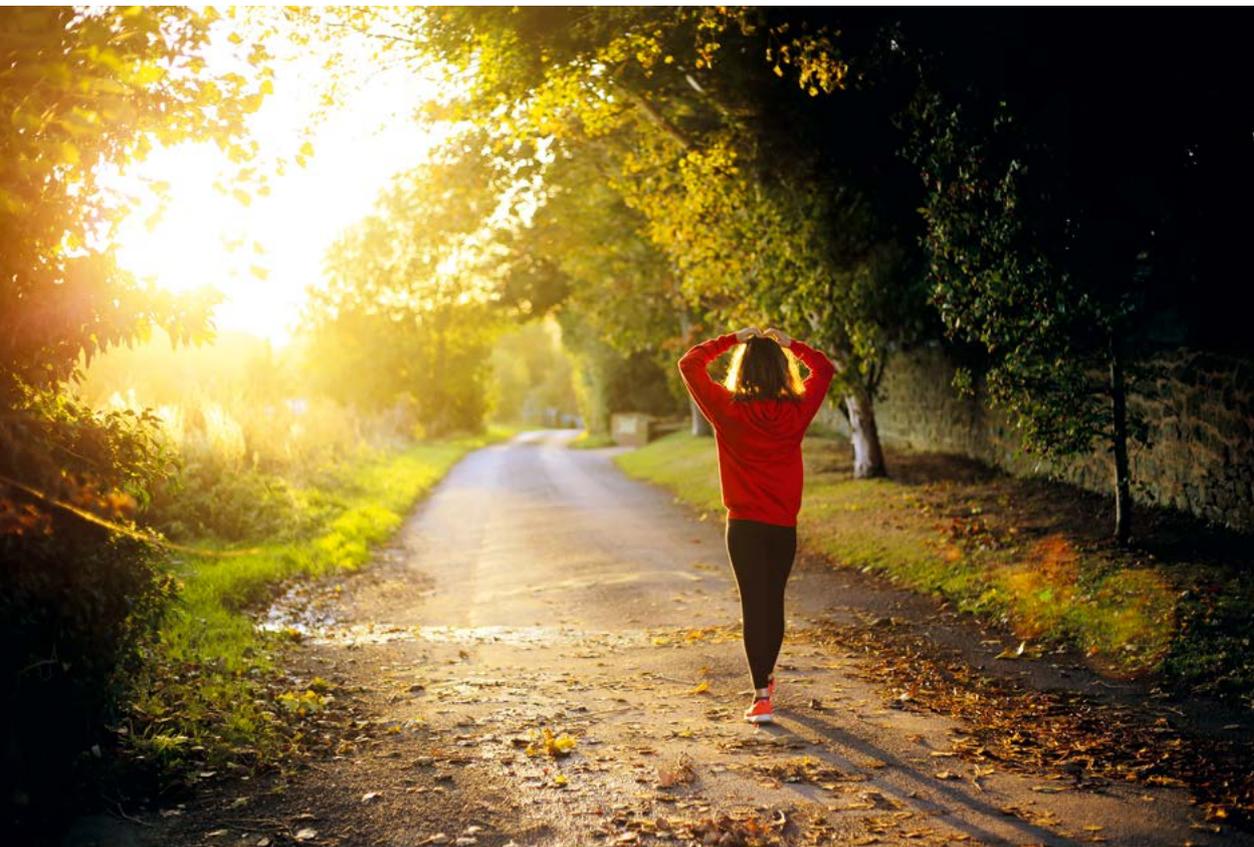
Kind später selbst Kontrolle ausüben. Dies kann wesentlich dazu beitragen, auch mit einer Allergie ein glückliches Leben führen zu können.

«Allergien sind vielfach unsichtbar.»

Eva Kathriner

Kann man durch diese Belastungen eventuell sogar psychische Erkrankungen bekommen – etwa Depressionen oder Angststörungen?

Ja, leider. Gerade die Angst kann dazu führen, dass Menschen ihren Hobbys nicht mehr nachgehen oder sich sozial



zurückziehen. Auch die Unsicherheit der anderen spielt eine Rolle: Man wird plötzlich nicht mehr eingeladen, weil alle Angst haben, etwas falsch zu machen. So verlieren Betroffene die sozialen Kontakte – das kann zu einer Depression führen.

Bei chronischen Erkrankungen wie Allergien kommt es selten zu einer raschen Genesung. Wie findet man einen guten Umgang damit?

Das ist ein interdisziplinäres Thema. Man muss sich auch medizinisch gut informieren und es kann helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dadurch fühlt man sich auch sicherer und man hat die Selbstkontrolle. Auf der psychischen Ebene hilft es, wenn man sich auf die positiven Dinge konzentriert: indem man Hobbys ausübt, die einem guttun, beispielsweise Bewegung in der Natur oder bewusst gezielte Entspannungsmethoden sowie die Stärkung der eigenen Ressourcen.

Eine Allergie schlägt ja auch immer aufs Gemüt. Wie geht man am besten mit dieser Belastung um?

Hierfür gibt es kein allgemeines Rezept. Für viele ist es hilfreich, sich mit anderen Betroffenen und seinen Liebsten auszutauschen und zu vernetzen. Dabei geht es um die Auseinandersetzung und das Bewusstsein, dass man mit dem Thema nicht allein unterwegs ist. Für die Psyche ist es wichtig, dass man sich verstanden fühlt.

Wie merkt man bei Kindern, ob sie belastet sind?

Auch das ist sehr unterschiedlich, weil Kinder oft komplett anders als Erwachsene reagieren. Bei Veränderungen, die länger andauern oder wenn sich bei einem Kind eine Grundaggression oder eine Weinerlichkeit entwickelt, ist das ein mögliches Zeichen von Frust. Auch Schlafstörungen, ein verändertes Essverhalten oder Rückschritte in der Entwicklung können auf mögliche

psychische Probleme hinweisen. Ich empfehle Eltern, hier auch auf das eigene Bauchgefühl zu hören; wenn es einem Kind nicht gut geht, sollte man das ernst nehmen und sich beraten lassen.

Welchen Einfluss können emotionale Faktoren auf allergische Beschwerden haben?

Fakt ist: Der Körper und die Psyche gehören zusammen. Wer gestresst durchs Leben geht, ist anfälliger auf Infekte. Wenn jemand psychisch gut unterwegs ist, fühlt sie oder er sich auch körperlich besser.

Lässt sich das steuern – und wenn ja, wie?

Es wäre vereinfacht zu sagen, wenn ich schön entspannt bin und wenn ich zu mir schaue, habe ich diese Allergie nicht mehr. Bei zusätzlichen Belastungen zeigen sich manche Allergiebeschwerden aber möglicherweise schon häufiger. Es lohnt sich also, sich

genügend zu entspannen und seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Wenn man die Allergie akzeptieren kann und sie nicht immer ins Zentrum rückt, hilft das im Alltag.

Gibt es bestimmte Warnzeichen für psychische Belastung, die man nicht ignorieren sollte?

Hier kommt es sehr darauf an, wie selbstreflektiert man unterwegs ist. Es gibt Menschen, die erst auf Rückmeldungen aus ihrem Umfeld reagieren. Viele Dinge schleichen sich einfach ein und man gewöhnt sich daran. Das kann auch gefährlich sein.

Schämen sich die betroffenen Personen, Hilfe anzunehmen?

Es kommt auf die Hilfe an. Laut meinen Erfahrungen werden körperliche Symptome eher wahr- und ernst genommen; das wirkt nicht so stigmatisierend. Im Bereich der Psychotherapie ist es genau umgekehrt. Das hat mit

der Wahrnehmung von psychischen Problemen in unserer Gesellschaft zu tun. Viele Menschen haben Mühe, Hilfe anzunehmen und denken, dass sie ihre psychischen Probleme selbst lösen können oder müssen.

Welches war Ihr grösstes Erfolgserlebnis in Bezug auf Allergiebetroffene?

Ich kann Ihnen kein einzelnes Beispiel nennen. Vielmehr ist es für mich befriedigend, wenn ich nachhaltig etwas verändern, einen Prozess ins Rollen bringen und dabei Menschen stärken kann. Es geht um das gute Gefühl, das bleibt, und um die Sicherheit, die man vermitteln kann. Insbesondere in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist das wichtig und auch immer wieder berührend. Wenn ich sehe, dass junge Menschen wieder mutig und mit Freude durchs Leben gehen und dass sich Eltern auf Grund meiner Arbeit zurücklehnen und entspannen können, ist das für mich ein Riesenerfolg.

Ferien ohne Eltern!

Das aha!kinderlager bietet Kindern zwischen 8 und 12 Jahren mit Allergien, Asthma, Neurodermitis, Intoleranzen, Psoriasis oder Vitiligo eine Ferienwoche mit Sport, Spiel und Spass im schönen Klosters (GR). Datum Herbstlager: 8. bis 14. Oktober 2023. Anmeldung über aha-kinderlager.ch. Das aha!jugendcamp in Vaumarcus (NE) findet vom 16. bis 22. Juli 2023 statt. Für Jugendliche aus der ganzen Schweiz, die von Allergien, Asthma, Neurodermitis, einer Nahrungsmittelintoleranz, Psoriasis oder Vitiligo betroffen sind. Anmeldung über aha-jugendcamp.ch

Mit Pollen zurück in die Zukunft

Pollen plagen uns mit Heuschnupfen. Aber sie sind auch unglaublich nützlich für die Klimaforschung. Paläoökologe Willy Tinner erklärt, wie er dank uralten Pollenkörnern in die Klimazukunft schauen kann. Ein Einblick in die Pollen-Zeitmaschine.



Text: Bettina Jakob
Fotos: zVg

Psilat, foveolat oder echinat: Glatt, mit Grübchen oder mit Stacheln. Oder mit Baculi, kleinen Stäbchen. Und mit Pori, den Öffnungen, mal eine, mal mehrere. Wenn Willy Tinner durchs Mikroskop blickt, öffnet sich vor ihm ein Universum aus verschiedensten Pollenkörnern, die so eigen aussehen, wie die lateinischen Bezeichnungen dazu klingen. «Pollen sind etwas Schönes», sagt der Professor für Paläoökologie an der Universität Bern, «und unglaublich vielfältig. Schauen Sie selbst!» Jede Pflanze produziert charakteristische Pollenkörner, die als männliche Keimzellen der Fortpflanzung dienen. Die Hüllen der Körner – die tatsächlich die wildesten Formen haben! –, bestehen aus Sporopollenin, einem sehr resistenten natürlichen Stoff. So überstehen Pollen Wind und Wetter – und zwar richtig lange: «Die ältesten Pollenkörner, die wir in der Forschung kennen, sind Millionen von Jahre alt», so Tinner.

Die Grundlage: die richtige Probe

Diese Widerstandsfähigkeit und das typische Aussehen nutzen Willy Tinner und sein Team für die Wissenschaft: «Paläoökologinnen und -ökologen bestimmen Pollen aus alten Bodenschichten und lesen daraus, wie die Vegetation vor Jahrtausenden ausgesehen hat.» Und die Forschenden gehen sogar noch weiter: Mit dem Wissen über die Vergangenheit prognostizieren sie im Oeschger Zentrum für Klimaforschung, welche Pflanzen angesichts des Klimawandels in Zukunft in einer Region wohl wachsen werden.

Doch alles beginnt mit uralten, gut erhaltenen Pollen. Wo findet man diese? «In natürlichen Archiven, etwa in Ablagerungen in Seen und Mooren. Da hier keine Luft eindringt, bleiben Pflanzenreste über Jahrtausende konserviert», erklärt Willy Tinner. Regelmässig brechen die Forschenden auf,



um Bodenproben zu entnehmen – was sie oft auf einer Art Floss, ihrer «Bohrplattform», hinaus auf einen See führt. Das kann etwa der Gerzensee in Bern sein oder der Origliosee im Tessin oder ein See im Ausland, ganz nach Fragestellung.

Bohren, zählen, bestimmen, messen

Mit einem Stechrohrbohrer werden Sedimentproben entnommen, die zusammengesetzt bis zu 20 Meter lang sein können. Zurück im Institut für Pflanzenwissenschaften an der Universität Bern werden aus den Schichten des Bohrkerns Pollenkörner gewaschen, zentrifugiert, mit Chemikalien herausgelöst. Unter dem Mikroskop bei 400- bis 1000-facher Vergrößerung werden sie gezählt und bestimmt. Dabei ist es nicht immer einfach, «psilat, foveolat oder echinat» und viele weitere Attribute korrekt zuzuordnen. «Für die ganz sichere Bestimmung der Pollenarten braucht es zwei, drei

Jahre Übung», erklärt Paläoökologe Tinner und wiegt ein Modell eines Weisstannen-Pollenkorns in seiner Hand. Um herauszufinden, wann denn die zugehörigen Pflanzen blühten, wird nun das Alter von grösseren Pflanzenresten wie Nadeln aus der Probe bestimmt. Dabei wird mittels Massenspektrometer die Masse bestimmter Kohlenstoffisotope gemessen, die im Laufe der Zeit natürlicherweise abnimmt. Aus dieser Abnahme lässt sich das Alter der Pflanzenreste und damit der Pollenproben errechnen. Man ahnt längst: Pollen können viel mehr als mit Heuschnupfen plagen (an dem übrigens auch Willy Tinner gelitten hat, «zum Glück nur eine Saison lang»).

Pollen, die ökologische Zeitmaschine

Und dann blüht die uralte Vegetation wieder auf – im Computermodell: Dank speziellen Programmen lassen sich

JETZT REICHTS MIR ABER.

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

aha.ch/angebote



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Unsere Schulungen werden finanziell unterstützt von:

ALK-Abellò AG, La-Roche Posay,
Mylan Pharma GmbH (a Viartis company) und sanofi-aventis (schweiz) ag



aus Pollenarten und Pollenalter zusammen mit weiteren Faktoren aus der vergangenen Zeit – Insektenlarven, Kieselalgen, Pflanzenresten, Temperaturdaten – ganze ökologische Prozesse rekonstruieren. «Zum Beispiel, wie sich die Pflanzengemeinschaften seit der letzten Eiszeit vor 20 000 Jahren entwickelt haben oder wie sich der Wald im Zuge der menschlichen Besiedelung in seiner Struktur verändert hat», erklärt der Paläoökologe begeistert, so dass vor dem geistigen Auge ein Dschungel heranwächst.

Das Mittelland kommt unter Druck

Auf dieser Basis blicken die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in die Zukunft: In Simulationen werden Temperatur und Trockenheit erhöht, damit man beobachten kann, wie die Pflanzen mit dem Klimawandel umgehen – welche Arten bleiben, welche leiden und verschwinden. Auch Holzschlag durch Stürme, Verbiss und Feuer durch Trockenheit lassen sich einberechnen. Beispiele aus Tinner's Modellen: «Die Mittelmeerregion kommt in den kommenden 100 bis 200 Jahren stark unter Druck. Da es wärmer, trockener wird und mehr Waldbrände zu erwarten sind, werden sich an den wärmsten Orten Kulturen wie etwa Olivenbäume und Getreide kaum halten können. Auch die Wälder verändern sich komplett.» Das Schweizer Mittelland mit «eher wenig Diversität» kommt ebenfalls in Bedrängnis. «Höhere Temperaturen werden Fichten- und Buchenwäldern zusetzen», so Tinner.

An diesem Punkt spielt die Paläoökologie ihre volle Stärke aus: «Da wir wissen, wie Vegetationsgemeinschaften in der Vergangenheit auf Störungen von aussen reagiert haben, können wir dies auch für die Zukunft prognostizieren. Und schliesslich Empfehlungen abgeben, wie man der Klimaerwärmung besser begegnen kann», fasst Willy Tinner zusammen. Etwa mit welchen Baumarten man einen Wald möglichst resistent gegen Brände machen kann. Ein Ausblick von enormer Tragweite. Und am Anfang lag da nur ein uraltes Pollenkorn unter einem Mikroskop.

Per App den Pollen entfliehen

Die kostenlose App «Pollen-News» zeigt punktgenau, wo wann wie viele Pollen fliegen – in Echtzeit. Auch mit persönlichem Pollen-Push.

Erhältlich im Google Play Store (Android) und im App Store (iOS)



Schon jetzt an den Sommer denken:

Eine Immunisierung gegen Insektengift für Allergiker*innen kann Leben retten

Allergiker*innen können sich mit einer spezifischen Allergie-Immuntherapie gegen die tödliche Gefahr eines Bienen- oder Wespenstichs schützen. Wer jetzt mit dieser sogenannten Desensibilisierung anfängt, kann dem nächsten Sommer entspannt entgegenblicken.

Jedes Jahr sterben in der Schweiz etwa 3 bis 4 Menschen an einem sogenannten anaphylaktischen Schock, der durch den Stich einer Biene oder Wespe ausgelöst werden kann. Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich deutlich höher. Fakt ist: Diese schwere allergische Reaktion nach Insektenstichen tritt bei etwa 1,2 bis 3,5 Prozent der Bevölkerung auf. Wer nach einem Bienen- oder Wespenstich eine allergische Reaktion zeigt, sollte über eine Allergie-Immuntherapie nachdenken. Denn jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um bereits einen ersten Schutz für den Sommer aufzubauen.



Achtung beim Toben im Grünen – Insektenstiche sind häufige Auslöser allergischer Reaktionen bei Kindern.

Was versteht man unter einem anaphylaktischen Schock?

Der anaphylaktische Schock ist die schwerstmögliche allergische Reaktion, die z. B. von einem Insektenstich ausgelöst werden kann – sie kann im schlimmsten Fall tödlich enden. Tritt nach einem Insektenstich zunächst ein Kribbeln oder Brennen auf der Zunge auf oder sind diese Symptome im Rachen zu spüren, kann dies das erste Anzeichen für einen anaphylaktischen Schock sein. Wenn dieser nicht sofort behandelt wird, sind als weitere Reaktionen Herzrasen, Erbrechen, Atemnot, Urin- und Stuhlabgang oder Bewusstlosigkeit möglich.

Was tun bei Verdacht auf Allergie?

Im Zweifelsfall klärt ein Besuch bei einer Allergologin oder einem Allergologen, ob eine Allergie gegen Insektengift vorliegt. Auch ein speziell dafür ausgebildeter HNO-, Haut-, Lungen- oder Kinderarzt kann nach einem ersten Gespräch entscheiden, ob ein Allergietest sinnvoll ist. Dieser kann als Haut- oder Bluttest durchgeführt werden. Beim Hauttest, dem sogenannten Pricktest, wird eine geringe Menge an Insektengiftlösung auf die Haut getropft und mittels einer Lanzette in die oberste Hautschicht eingebracht. Quaddeln und Juckreiz an der Einstichstelle bestätigen die Insektengiftreaktion. Werden beim Bluttest Antikörper auf Bienen- oder Wespengift festgestellt, handelt es sich ebenfalls um eine Allergie.

Wie funktioniert eine Immuntherapie bei einer Insektengift-Allergie?

Eine Allergie-Immuntherapie, die sogenannte Desensibilisierung, ist die einzige Therapieform, mit der die Ursache einer Insektengiftallergie erfolgreich behandelt werden kann. Der betroffenen Person wird dabei in regelmässigen Abständen das allergieauslösende Insektengift injiziert, damit der Körper eine Toleranz gegenüber dem Allergen entwickelt.

Die Therapie wird in zwei Schritten durchgeführt:

In der **Aufdosierungsphase** wird die Menge des Insektengifts mit jeder Injektion gesteigert, bis die sogenannte Erhaltungsdosis erreicht ist.

In einem zweiten Schritt, der **Erhaltungsphase**, wird die Therapie mit derselben Dosis für 3 bis 5 Jahre fortgesetzt. Studien zeigen, dass bei 9 von 10 Patienten das Immunsystem nach der Allergie-Immuntherapie wieder normal auf einen Insektenstich reagiert.



Weitere Informationen zu Insektengiftallergien und der Allergie-Immuntherapie (Desensibilisierung) finden Sie auf www.initiative-insektengift.ch

Mit freundlicher Unterstützung von ALK, weltweit führend im Bereich Allergie-Immuntherapie.



Wenn Allergien das Leben bedrohen

Plötzlich sackt der Blutdruck ab, es juckt am ganzen Körper, das Atmen fällt schwer: Innerhalb von Sekunden bis Minuten nach dem Kontakt mit einem Allergen treten Beschwerden auf, die lebensbedrohlich sein können. Ein anaphylaktischer Schock, wie ihn auch Florence erlebt hat.





Text: Petra Kollbrunner
Bilder: zVg

Ein sonniger Sommermorgen: Die damals 15-jährige Florence jätet die Blumen im Garten. Plötzlich durchzieht ein brennender Schmerz ihre Hand. Blitzartig zieht sie ihren Arm zurück und sieht: Es steckt ein Stachel in der Haut. Vorsichtig zieht sie diesen heraus, die Hand pulsiert vor Schmerz. Ganz normal, denkt sich Florence. Sie kennt das unangenehme Gefühl, weil sie auch schon von Bienen gestochen wurde. Doch irgendetwas ist anders: Ihr wird schwindelig, die Haut beginnt zu jucken, ihr Herz rast. Sie erleidet einen allergischen Schock!

Unterschiedliche Auslöser

So wie Florence geht es jährlich rund 900 Personen in der Schweiz. Der anaphylaktische Schock, auch Anaphylaxie genannt, ist eine starke allergische Reaktion auf einen bestimmten Auslöser. Die Auslöser sind ganz unterschiedlich: Bei Erwachsenen treten Anaphylaxien am häufigsten auf Insektengifte, Medikamente und Nahrungsmittel wie etwa Erdnüsse, Nüsse, Schalentiere oder Soja auf. Kinder reagieren in erster Linie auf Nahrungsmittel wie Erdnüsse, Nüsse, Fisch, Eier oder Milch, gefolgt von Insektengiften und Medikamenten. Nach Kontakt mit dem Allergen treten die Beschwerden sehr rasch, meistens innert Minuten, auf. Erste Anzeichen einer Anaphylaxie sind: Jucken und Anschwellen der Handinnenflächen oder Fusssohlen, der Augenlider, der Mundschleimhaut, der Lippen oder Zunge, juckende Quaddeln, Atembeschwerden, Hustenattacken, Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchkrämpfe oder Erbrechen, starker Schwindel, ein Gefühl von Kraftlosigkeit.

Florence hat Glück im Unglück. Ihre Mutter ist ebenfalls zu Hause und reagiert richtig: Sie verständigt sofort den Notruf über die Nummer 144, bringt Florence in eine bequeme Position und beruhigt sie. Innert kurzer Zeit ist die Ambulanz da und mit ihr die lebensrettenden Medikamente – Adrenalin, Antihistaminikum und Kortison.

Wann es wirkt? Sofort!

Adrenalin ist das zentrale Medikament, um eine anaphylaktische Reaktion zu behandeln. Es verbessert die Durchblutung, erleichtert die Atmung und lässt Schwellungen im Gewebe abklingen. Mit einer Fertigspritze wird das Hormon meist in den Oberschenkelmuskel injiziert; seine Wirkung tritt innerhalb weniger Minuten ein. Zusätzlich werden ein Antihistaminikum und je nach Situation ein Kortisonpräparat eingenommen. Beide Medikamente wirken langsamer als das Adrenalin, aber auch sie hemmen die allergische Reaktion.

Bei Florence sitzt der Schreck tief. Die Diagnose mittels Erhebung der Krankengeschichte sowie Haut- und Bluttests beim Hausarzt und dem Allergologen bestätigen ihre Befürchtung: Sie leidet an einer Insektengiftallergie. Sowohl der Stich einer Biene als auch der einer Wespe kann ihr Leben bedrohen. Dabei ist es ihr grösster Traum, Winzerin zu werden. Was nun?

Wissen, wie

Wer an einer Anaphylaxie leidet, sollte immer die ärztlich verschriebenen Notfallmedikamente – also Adrenalin-Fertigspritze, Antihistaminikum und Kortison – zur Selbstbehand-



lung auf sich tragen. Das alleine reicht im Notfall aber nicht aus: Betroffene und ihre Angehörigen müssen genau wissen, wie diese Medikamente angewendet werden. Das ist lebensrettend – aber leider oft nicht der Fall. So zeigen Studien, dass die Adrenalin-Fertigspritze bei einem anaphylaktischen Schock viel zu selten zum Einsatz kommt. Daher ist es absolut notwendig, den Umgang damit zu lernen.

Genau das lernt Florence in den Schulungen von aha! Allergiezentrum Schweiz. Neben Insekten reagiert die Walliserin nämlich auch auf Nüsse und Kälte stark allergisch. Sie weiss jetzt, wann und wie sie die Adrenalin-Fertigspritze sowie die anderen Notfall-Medikamente anwenden soll. Ihre Familie sowie ihre Freunde wissen ebenfalls Bescheid. Florence fühlt sich wieder sicher – dem grossen Traum, Winzerin zu werden, steht nichts mehr im Wege.

Die Ursache angehen

Eine Insektengiftallergie kann man in vielen Fällen ganz loswerden: mit einer allergenspezifischen Immuntherapie, bei der der Körper langsam an das Allergen gewöhnt wird. Eine solche Desensibilisierung führt bei über 95 Prozent der Wespengiftallergiker und bei etwa 85 Prozent der Bienengiftallergikerinnen zum vollständigen Schutz. Die Therapie bei der Allergologin, dem Allergologen dauert drei bis fünf Jahre.

Auch Florence probiert es mit einer Desensibilisierung, in der Hoffnung, dass die Allergie verschwindet. Die heute 32-Jährige hat auf alle Fälle ihr Notfallset und ihr Smartphone immer bei sich, wenn sie in ihren Weinreben unterwegs ist.

Praktisch lebensrettend

In den Anaphylaxie-Schulungen von aha! Allergiezentrum Schweiz erlangen Betroffene und Angehörige wieder mehr Sicherheit im Alltag. Sie lernen, wie sie im Notfall vorzugehen haben, wie die Medikamente anzuwenden sind und worauf sie im Alltag achten können.

Für mehr Sicherheit im Umgang mit allergiebetreffenen Kindern bietet die Stiftung Pädagoginnen, Pädagogen und Kleinkindererziehenden Workshops zum Thema «Anaphylaxie».

Mehr Informationen auf aha.ch / Angebote / Schulungen sowie aha.ch / Für Fachpersonen / Kurse für Pädagogen und Kleinkindererziehende

Früchte besser vertragen – mit diesen 7 Tipps

Nach dem Fruchtsalat oder dem Smoothie rumort der Bauch? Das könnte am Fruchtzucker – auch Fruktose genannt – liegen. Rund 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer ergeht es so, sie leiden an einer Fruktosemalabsorption. Unsere Ernährungsexpertin Laure Tercier kennt ein paar Tricks, mit denen Früchte besser vertragen werden.

Text: Petra Kollbrunner
Bild: Luca Christen

Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe: Die Beschwerden einer Fruktosemalabsorption sind mühsam – gesundheitliche Folgen haben sie aber nicht. Daher müssen Betroffene Früchte auch nicht strikt meiden. Laure Tercier, Ernährungsberaterin und Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz verrät ein paar Tipps.

Tipp 1

Die eigene Toleranzgrenze kennen

Ist die Fruktosemalabsorption mittels H2-Atemtest beim Arzt oder der Ärztin diagnostiziert, lässt sich anschliessend mit einer Ernährungsberaterin, einem Ernährungsberater eruieren, wie viel Fruchtzucker man verträgt; denn das ist individuell verschieden. So geht's: «Man verzichtet während einer bestimmten Zeit möglichst auf Fruchtzucker, um danach dessen Konsum schrittweise zu erhöhen», erklärt Laure Tercier.

Tipp 2

Menge an Früchten reduzieren

Smoothies, Fruchtsäfte und Dörrfrüchte liefern ganz viel Fruchtzucker auf

einmal. Je nach individueller Toleranzgrenze kann es bereits hilfreich sein, auf diese Lebensmittel zu verzichten. Tercier: «Oder über den Tag verteilt mehrere kleine Fruchtportionen zu geniessen.»



Tipp 3

Mit anderen Nahrungsmitteln kombinieren

Wie wäre es mit einer kleinen Portion Fruchtsalat mit Quark, einem Stück Apfelkuchen oder einer Frucht direkt nach der Mahlzeit? Passt – denn: «Fett und Eiweiss sowie Nahrungsfasern

sorgen dafür, dass die Speisen länger im Magen bleiben. So gelangt der Fruchtzucker in kleineren Mengen und über einen längeren Zeitraum in den Dünndarm», weiss die Expertin.

Tipp 4

Auf Zuckeralkohole achten

«Aufpassen bei Kaugummis, Bonbons oder kalorienreduzierten Getränken», warnt Tercier. Diese enthalten oft Zuckeralkohole, welche die Aufnahme von Fruktose im Darm zusätzlich vermindern. Darum auf der Zutatenliste auf Bezeichnungen wie Sorbit/Sorbitol/Sorbisirup (E420), Isomalt (E953), Mannit (E421), Xylit (E967), Maltit (E965) und Laktit (E966) achten.

Tipp 5

Früchte wählen, die Fruktose und Glukose enthalten

Lebensmittel, die sowohl Fruktose als auch Glukose – also Traubenzucker – enthalten, werden häufig besser vertragen. Denn Glukose unterstützt die Aufnahme von Fruktose im Dünndarm. Laure Tercier: «Ideal sind etwa Bananen, Aprikosen, Kirschen, Mirabel-

len, Rhabarber oder Passionsfrucht. Zu meiden sind Äpfel und Birnen.»

Tipp 6

Den Fruktosegehalt beachten

Lebensmittel mit einem geringen Fruktosegehalt sind zu bevorzugen. «Dabei ist nicht nur auf Früchte und Gemüse zu achten, auch in Fertigprodukten und Süssgetränken ist oft Fruchtzucker enthalten», rät die Expertin. Vorsicht auch vor Diät- und Light-Produkten mit Aufschriften «weniger Zucker» oder «mit Fruchtsüsse». Tipp von Tercier: Die Zutatenliste auf der Verpackung gut studieren und nach Fruchtzucker, Fruktose, Fruktosesirup, Fruktose-Glukosesirup und Glukose-Fruktosesirup suchen.

Tipp 7

Erlaubt ist, was einem bekommt

Eine Fruktosemalabsorption hat aus medizinischer Sicht keine schwerwiegenden Folgen. Die Toleranzgrenze ist von Person zu Person unterschiedlich. Betroffene können und sollen ausprobieren, welche Früchte in welchen Kombinationen bei ihnen weniger Beschwerden verursachen und sich bei Bedarf an eine spezialisierte Ernährungsberaterin, einen spezialisierten Ernährungsberater wenden.

Die Fruktosemalabsorption

Normalerweise läuft alles reibungslos ab: Der in Früchten enthaltene Zucker, die Fruktose, wird vom Dünndarm aufgenommen und gelangt so ins Blut. Dafür zuständig ist ein Transportprotein. Anders bei einer Fruktosemalabsorption: Das Protein funktioniert nur eingeschränkt und daher kann der Körper den Fruchtzucker nicht ausreichend in die Darmzellen aufnehmen. Ein Rest bleibt im Dünndarm zurück und wird später im Dickdarm abgebaut. Dabei bildet sich Gas mit den typischen Beschwerden: Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Übelkeit, Aufstossen, Erbrechen und Durchfall.

spirig HealthCare
STADA GROUP

Probleme mit der Verdauung von Lebensmitteln?

FRUCTEASE
Medizinprodukt mit Xylose Isomerase
Dispositif médical à base de xylose isomérase
Dispositivo médico con xilosa isomerasa
30 Kapseln/Kapseln/Tabletten + 171 g
Zur Behandlung bei Fruktosemalabsorption
Pour le traitement de la malabsorption du fructose
Per il trattamento in caso di malassorbimento del fruttosio

DAOSIN
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (diätetische Diät)
Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales
Zum Diätmanagement von Lebensmittelunverträglichkeit durch Histaminintoleranz
Pour les besoins nutritionnels en cas d'intolérance à des denrées alimentaires à cause d'une intolérance à l'histamine.
30 Tabletten/comprimés

LACTEASE
9000 FCC
Hoch dosiertes Laktase-Enzym / Fortement dosé en lactase
Bei Personen, die Probleme mit der Verdauung von Laktose haben, verbessert Laktase die Laktoseverdauung
La lactase améliore la digestion du lactose chez les individus ayant des difficultés à le digérer.
40 Kautabletten, teilbar / Comprimés à mâcher, sécables
Orangenaroma/Arôme d'orange

Fructease
Bei Malabsorption von Fruchtzucker
Medizinprodukt CE

Daosin
Bei Histaminintoleranz
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke

Lactease
Bei Problemen mit der Verdauung von Laktose
Nahrungsergänzungsmittel

2023_01_011

«Mayonnaise kann ich nicht widerstehen.»

Max Küng ist Schriftsteller, Kolumnist und Hobbykoch. Sein jüngerer Sohn und seine Frau sind von Zöliakie betroffen. Ein Gespräch über Mayonnaise, Verzicht, Schreibstau und Worte als gute Freunde.

Text: Denis Jeitziner
Bild: zVg / @Maurice Haas

Max, was bedeutet Essen für dich?

Max Küng: Ganz unterschiedlich. Heimat, Sehnsucht und manchmal ganz profan Ernährung.

Was ist deine grösste Sünde in Bezug auf das Essen?

Mayonnaise: Da kann ich einfach nicht widerstehen, obwohl ich weiss, dass sie nicht gesund ist. Am liebsten verdrücke ich die Mayo mit Pommes, Essiggurken oder einem hart gekochten Ei. Und am allerliebsten mit all diesen Dingen aufs Mal.

Wie zentral ist das Thema Ernährung bei euch zu Hause am Esstisch?

Mein jüngerer Sohn und meine Frau leiden unter Zöliakie. Wir müssen uns also zwangsweise damit auseinandersetzen, was wir zu uns nehmen. Das Gute dabei ist: Man weiss, was man isst. Das Essen ist bei uns zentral, es ist ein sozialer Akt und beim Abendessen kommen immer wieder auch wichtige Themen auf den Tisch.

«Wichtig dabei ist das Wissen, dass man mit der Zöliakie nie alleine ist.»

Max Küng

Wie habt ihr euch Hilfe geholt bei der Ernährung?

Einerseits im Kinderspital in der Ernährungsberatung, andererseits im Gespräch und Austausch mit anderen Betroffenen. Wichtig dabei ist das Wissen, dass man mit der Zöliakie nicht alleine ist und das Thema auch teilen kann. Mein jün-

gerer Sohn ist ausserdem sehr bewusst unterwegs; er weiss genau, was er darf und was nicht.

Und wie gehst du beziehungsweise wie geht ihr als Familie mit Verzicht um?

Ich als Koch habe kein Problem zu verzichten. Manchmal experimentieren wir auch ein bisschen und backen eine Pizza mit glutenfreiem Teig. Inzwischen habe ich sogar meine eigene Ernährung umgestellt: Ich esse beispielsweise kein Weissbrot mehr und habe auch das glutenfreie Bier für mich entdeckt.

Isst du heimlich Leckereien aus der Bäckerei?

Ich war einst süchtig nach dem Schinken-Käse-Croissant von John Baker – aber den haben sie zum Glück nicht mehr im Sortiment ...

Welches Menü kochst du für deine Liebsten?

Etwas, das möglichst lange gart – zum Beispiel Ragù alla Bolognese, das stundenlang vor sich hin köchelt und dessen Aroma sich ständig verfeinert. Ich liebe es zu kochen – auch weil mir das Manuelle, das Handwerkliche gefällt.

Wie nimmst du Zöliakie als Aussenstehender wahr?

Erstmals staune ich, wie wenig man in der Schweiz über dieses Thema weiss. In gewissen Restaurants denkt man immer noch, es sei ein Modetrend.

Worauf bist du persönlich allergisch?

Auf Nüsse und Äpfel – und sonst auf Birken und Dummheit.



Max Küng war einst KV-Lernender und Computerprogrammierer. Seit 1999 arbeitet er als Reporter und Kolumnist beim Magazin des Tages-Anzeigers. Ausserdem hat der Autor sieben Bücher geschrieben. Er lebt mit seiner Familie in Zürich.

Du schreibst unterhaltsame Texte. Wie gehst du mit deinen eigenen Erwartungen um?

Dafür verwende ich ein schönes englisches Zitat: «The key to happiness is low expectations» – oder kurz gesagt: Keine grossen Erwartungen an sich selbst stellen. Man darf auch mal etwas schreiben, das nicht gelungen ist – zum Beispiel eine schlechte Kolumne. Texte sind auch immer Versuche – man weiss nie, ob sie gelingen. Ich habe Vertrauen in meine Erfahrung. Und ich will es niemandem Recht machen und einfach bei mir bleiben. Dann stimmt am Ende auch das Resultat.

«In gewissen Restaurants denkt man immer noch, Zöliakie sei ein Modetrend.»

Max Küng

Hattest du schon mal einen Schreibstau?

Nein, noch nie. Es gibt einfach zu viele interessante Dinge, über die man schreiben kann – das gilt vor allem für die Kolumnen. Beim Schreiben von Büchern ist es etwas schwieriger; da hat man dann und wann schon Angst, den Überblick zu verlieren.

Schreiben ist ja nicht nur Lust, sondern auch Frust. Was überwiegt am Ende?

Es ist Arbeit und Arbeit ist anstrengend. Doch wenn es getan ist, fühlt es sich gut an.

Wie bist du Autor und Schriftsteller geworden?

Die Worte waren schon immer gute Freunde; ich mag sie einfach – dies, obwohl ich ursprünglich einen ganz anderen Weg eingeschlagen hatte. Ich war KV-Lernender und arbeitete unter anderem als Computerprogrammierer.

Wie viele Ideen musstest du schon verwerfen und welche war die beste?

Die beste Idee kommt erst noch. Und sonst bin ich eher fürs Verwerten statt Verwerfen.

Du schreibst auch kritische Texte – wie kritikfähig bist du selbst?

Ich denke, dass ich durchaus Kritik einstecken kann. Was mich aber nervt, ist wenn jemand etwas falsch versteht. Das kann durchaus passieren, wenn man humorvolle Texte schreibt.

Wer oder was inspiriert dich? Bitte nenne uns deine Quellen.

Am besten nachdenken kann ich beim Velofahren. Hier erhalten meine Gedanken so richtig freien Lauf. Und sollte mir mal wirklich nichts mehr einfallen, dann ziehe ich mich ins Bücherbrockenhaus zurück.

«Texte sind auch immer Versuche – man weiss nie, ob sie gelingen.»

Max Küng

Wirst du eigentlich oft auf der Strasse erkannt?

Nein, das ist zum Glück kein Thema. Von mir gibt's ja im Tagi Magi auch kein Foto. Somit habe ich meine Ruhe und das gefällt mir.

Letzte Frage: Über welches Thema würdest du gerne im aha!magazin lesen?

Über glutenfreies Mehl: Vor allem, warum es fünfmal mehr kostet als herkömmliches Mehl.

Mitmachen – und gewinnen!



1. Preis **Apple iPad Air der neuesten Generation** **(10,9", 64 GB) von WeServe AG**

Mehr Power, brillantes Display, Magic Keyboard – perfekt fürs Kreativsein oder fürs Gamen. | [weserve.ch](https://www.weserve.ch)



2. Preis **100-Franken-Probierbox von Jovi's** **glutenfreier Bäckerei**

Die glutenfreien Produkte aus Jovi's Bäckerei (siehe Artikel ab Seite 29) lassen sich unbeschwert geniessen – auch im Onlineshop. | [jovis-glutenfreiebaeckerei.ch](https://www.jovis-glutenfreiebaeckerei.ch)



3. Preis **2 Einzeleintritte Erwachsene für den Zoo Zürich**

Rund 4000 Tiere leben im Zoo Zürich. Wie wäre es mit einem Abstecher in den Masoala Regenwald zu den Chamäleons? [zoo.ch](https://www.zoo.ch)



4. Preis **1 Foxtrail-Familien-Ticket (2 Erwachsene,** **2 Kinder)**

Der Fuchs ist los! Und seine Fährte führt durch die schöne Stadt Bern. Um ihn zu finden, braucht es Cleverness und Teamgeist. | [foxtrail.ch](https://www.foxtrail.ch)



5. Preis **20 x 1 Dermo-Cleanser Reinigungsfluid von La** **Roche-Posay**

Für trockene und empfindliche Haut: der Gesichtereiniger und Make-up-Entferner von La Roche-Posay. | [laroche-posay.ch](https://www.laroche-posay.ch)



Nutzen Sie Ihre Chance – ausfüllen und teilnehmen: www.aha.ch/wettbewerb
www.aha.ch/wettbewerb
Teilnahmeschluss: 31. Mai 2023

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

Warum Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel?

Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel eignen sich besonders für Menschen mit Allergien und Intoleranzen. Sie werden nach den strengen Richtlinien von Service Allergie Suisse SA geprüft und zertifiziert. Die Produkte werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

www.service-allergie.ch



Gütesiegel auf Nahrungs- und Reinigungsmitteln sowie auf Haushaltsartikeln, Kissen und Duvets sind wichtig. Sie geben mir eine verlässliche Information über die verwendeten Produkte und Herstellungsmerkmale. Die Interessen von mir als Kunde werden mit dem Gütesiegel und der Qualifizierung berücksichtigt.



Ich möchte sicher sein, dass die Produkte durch eine seriöse Institution geprüft wurden. Als Allergikerin bin ich darauf angewiesen, dass sämtliche Inhaltsstoffe klar deklariert sind, um mich selbst keinem gesundheitlichen Risiko auszusetzen; insbesondere bei Körperpflegeprodukten und Nahrungsmitteln.



Für mich ist es entscheidend, dass ich im Laden nicht lange nach Produkten suchen muss, welche meine Allergien berücksichtigen. Ein zertifiziertes Gütesiegel hat für mich auch eine grosse Glaubwürdigkeit. Ich achte besonders im Supermarkt auf «mit aha gelabelte» Milchprodukte. Diese Produkte kaufe ich für mich und meinen Freund.



Ich habe Zöliakie und bin darauf angewiesen, dass ich klare Angaben zu den Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und Getränken bei jedem einzelnen Produkt bekomme. Ein Gütesiegel erleichtert mir und auch meinen Familienangehörigen das zügige und sichere Einkaufen. Gerade den Kindern fällt es schwer, die Zutatenliste richtig zu lesen und zu verstehen.



Empfohlen durch
Recommandé par
Raccomandato da
Service Allergie

aha

aha! Leicht gemacht.

Für alle mit Allergien und Intoleranzen.



MIGROS
Einfach gut leben