

aha!magazin

Allergien unterwegs



Freude am Reisen trotz Risiko

Seite 20

Unbeschwerte Tage
im aha!kinderlager

Seite 8

Praktische Tipps fürs
Reisen mit Allergien

Seite 6



Alles bei uns. Alles laktosefrei.

Wähle
aus 315
Produkten



MIGROS
macht meh für d'Schwiz



Bild: Hirtsch Rogantini

Spiel, Spass und Abenteuer: Die Reportage aus dem aha!kinderlager. Seite 8



Bild: z.vg

Claudio Zuccolini: Wie der Komiker mit Intoleranz(en) umgeht. Seite 40

Inhalt

Allergien unterwegs

Wertvolle Tipps: Das gilt es beim Buchen und Packen zu beachten 06

Sorgenloses Vergnügen:
Zu Besuch im aha!kinderlager 08

Kinder im Fokus: Die langjährige Lagerleiterin Miriam Buchmann im Interview 12

Kleine Weltreise: Einmal um den Globus mit Allergien und Intoleranzen 14

Allergendeckelung weltweit:
Grosse Herausforderung beim Reisen 17

Unerschrocken unterwegs: Auf Achse trotz Nahrungsmittel-Allergie 20

Bekanntes Flugobjekt: Experte Benoît Crouzy zum globalen Pollenflug 25

Allergie-Mythen: Allergologe Gerhard Müllner macht den Faktencheck 28

Heikle Haut: Die Ferientipps der Expertin 30

24 Stunden aktiv: Was unsere Haut den ganzen Tag treibt 34

Reisende Plagegeister: Hausstaubmilben schlafen nicht 37

Prominent

Mehr Toleranz: Komiker Claudio Zuccolini über Humor und Selbstironie 40

Service

Zu gewinnen. Ein Dyson-Luftreiniger und Sonnenschutz-Gel von Ultrasun 42

Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach, 3000 Bern 22
Konzept und Realisation: Amber Kommunikation AG, Bern
Foto Titelseite: Reto Andreoli
Druck: Jordi AG, Belp
Erscheinungsdatum: März 2024
Gesamtauflage: 15 700 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA





Vom Glück des Unterwegsseins



Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich Ferien! Ein Satz, der vieles sein kann. Ein freudvoller Ausruf, eine sehnsüchtige Träumerei oder ein inspirierender Gedanke.

Die meisten von uns kennen ihn, den Lockruf der grossen, weiten Welt. Ihm zu folgen, ist für manche jedoch schwieriger als für andere. Betroffenen von Allergien, Hauterkrankungen und Asthma stellen sich viele Fragen, bevor sie aufbrechen: Wohin kann ich, möglichst beschwerdefrei, fahren? Was muss mit in den Koffer? Und: Geht das alles überhaupt? Die kurze Antwort ist: Ja, es geht! Alle ausführlicheren Antworten finden Sie in diesem aha!magazin. Darunter konkrete Tipps und Experteneinschätzungen für die Zeit, in der Sie unterwegs sind.

Wir wollen auch Mut machen mit Geschichten von Betroffenen, die ihr Reisefieber trotz einer Allergie ausleben. Lernen Sie etwa die aufgeweckte Kinderschar kennen, die letzten Herbst eine besondere Ferienwoche in Klosters verbracht hat: in unserem aha!kinderlager. Ein Angebot, für das wir uns seit vielen Jahren mit viel Herzblut engagieren. Denn damit ermöglichen wir den jüngsten Allergiebetroffenen wertvolle Erfahrungen unter ihresgleichen, zu denen sie sonst kaum je Gelegenheit haben.

Lesen Sie ausserdem von Salomé Glauser, die immer wieder in die Welt aufbricht, auch wenn die Gefahr eines lebensbedrohlichen allergischen Schocks stets mitreist. Solch selbstbestimmte Charakterköpfe machen deutlich: Es lohnt sich, trotz einer Einschränkung für ein erfüllendes Leben einzustehen. aha! Allergiezentrum Schweiz unterstützt Betroffene auf diesem Weg mit vielen Angeboten – etwa praktischen Workshops, hilfreichen Broschüren oder Beratungen an unserer kostenlosen Infoline.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre und viele Anregungen für Ihre nächste Auszeit.

Herzlich,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fabienne Hebeisen-Dumas'. The signature is fluid and cursive.

Fabienne Hebeisen-Dumas
Geschäftsleiterin aha! Allergiezentrum Schweiz

Gut vorbereiten, besser reisen

In den Ferien an nichts denken? Das ist der Traum vieler Reisender. Allergiebetroffene können das auch – falls sie sich genügend Gedanken machen, bevor es losgeht. Im Zentrum stehen zwei wichtige Entscheide: Wie buchen und was einpacken? Die je fünf wichtigsten Punkte in der Übersicht.

Text: Marc Perler
Bild: iStock

5 Tipps vor dem Buchen

Ziele klären

Als allergiebetroffene Person – was möchte ich? Entspannte Familienferien oder das Backpacker-Abenteuer in der Wildnis? Das sind Fragen, die am Anfang stehen und über die weitere Planung entscheiden. Denn: je ausgefallener meine Reisepläne sind, desto mehr muss ich bedenken, was das für meine Allergie bedeutet. Und: Diese Fragen werden wichtiger, je grösser die Gefahren sind, die von meiner Allergie ausgehen.

Destination weise wählen

Die Auswahl an möglichen Reisezielen ist fast unbegrenzt. Gilt das auch für mich? Je schwerer meine Allergie wiegt, desto genauer sollte ich die Auswirkungen meines Wunschortes abwägen. Das heisst etwa: Lieber in die Höhe gehen oder an die windige, vegetationsarme Küste, falls ich unter einer starken Pollenallergie leide. Schadstoffbelastetes Städte-Hopping im Hochsommer vermeiden, falls mir ein Asthma zu schaffen macht.

Beste Zeit bestimmen

Muss es immer die Sommerferienzeit sein, zu der ich verreise? Abhängig von der Allergie überlege ich, wann für mich die beste Reisezeit ist. Bei Pollen-Symptomatik verlege ich meine Ferien besser in den Herbst, falls der Zielort reich an Vegetation ist. Ausserdem: Stress kann die Symptome mancher Allergie verschlimmern. Habe ich Probleme mit Hitze und Menschenmassen, mache ich den Städtetrip ausserhalb der Hauptreisezeiten.

Richtige Bleibe aussuchen

Mich im Hotel so richtig verwöhnen lassen? Das kann ich auch als allergiebetroffene Person, wenn ich mich zuvor informiere, wie allergiefreundlich das Hotel ist. Einen guten Anhaltspunkt liefern Qualitätssiegel wie jenes von ECARF (Europäische Stiftung für Allergieforschung). Bin ich auf Nahrungsmittel allergisch, entscheide ich mich im Zweifel zum Selbstkochen – und eine Wohnung oder ein Zimmer mit Kochnische zu mieten.

Therapie gut einstellen

Ganz gross träumen und gleich für viele Wochen oder gar Monate verreisen? Betroffene von Allergien und Asthma tun gut daran, vorher ihre Therapie zu überprüfen. Wie steht es um mein Asthma? Wende ich die Inhalationstherapie wirklich richtig an? Im Zweifel vor der Abreise besser eine medizinische Fachperson aufsuchen, um die Therapie zu überprüfen.



5 Tipps vor der Abreise

Nie vergessen: Das Notfallset

Viele Betroffene haben eines: ein Notfallset mit Medikamenten. Droht die Gefahr eines allergischen Schocks, enthält es auch eine oder zwei Adrenalin-Fertigspritzen. Einen Nutzen hat das Set nur für jene, die es immer auf sich tragen – auch in den Ferien. Wer fliegt, führt es am besten im Handgepäck mit, zusammen mit der ärztlichen Verordnung, falls sich am Zoll Fragen stellen.

Allergiepass einpacken

Allein reisen und bei einem Notfall nicht mehr ansprechbar sein? Dann hilft oft nur noch der mitgeführte Allergiepass. So erkennen medizinische Fachpersonen auf einen Blick, was Sache ist und wie sie reagieren müssen. Am besten bewahrt man ihn im Portemonnaie auf oder zusammen mit anderen wichtigen Reisepapieren, übersetzt auf Englisch oder in der lokalen Landessprache.

Notfallnummer merken

Hilfe kann nur leisten, wer Bescheid weiss: Deshalb vor der Abreise die Fluglinie, den Reiseveranstalter und das Hotel über die Allergie informieren. Und wenn es vor Ort schnell gehen muss, sollte ich zuvor die Notfallnummer im Zielland notieren.

Medikamente richtig mitführen

Wer auf Medikamente angewiesen ist, führt sie im Handgepäck mit, in genügender Menge und mit einer Etikette auf Englisch beschriftet, um Problemen am Zoll vorzubeugen. Nie nur das Rezept mitführen, weil selten klar ist, ob und wie schnell die Medikamente im Zielland verfügbar sind. Auch an das Mitführen vor Ort denken: Muss ich die Medikamente isolierend oder kühlend verpacken, falls ich länger mit dem Rucksack marschiere?

Rat holen

Beschleicht mich ein ungutes Gefühl? Fürchte ich, etwas Wichtiges vergessen zu haben? Dann empfiehlt es sich, vor der Abreise professionellen Rat einzuholen. Etwa bei der kostenlosen aha!info (031 359 90 50) oder direkt in einer Apotheke. Je nach Anliegen kann ich eine spezialisierte Kinder- oder Atemwegsapotheke konsultieren.



Abenteuerlustig zum Trotz

Die Gedanken weg von der Allergie, dafür eintauchen ins sorglose Ferienvergnügen? Für betroffene Kinder oft ein schwer zu erreichendes Glück. Nicht aber, wenn sie Teil einer besonderen Erfolgsgeschichte sind: der aha!kinderlager. Einblick in eine bewegte Woche, die Acht- bis Zwölfjährige jeden Herbst in Klosters verbringen.

Text: Marc Perler
Bilder: Hitsch Rogantini

Dieser Berg ist ein Paradies! Das ist kein Spruch eines findigen Touristikers – so sagen es die lachenden Gesichter jener, die immer geradeheraus sind: Kinder. An diesem warmen Oktobernachmittag rennen sie von der Hüpfburg auf das Floss im Teich, stürmen von der Schaukel an die Kletterwand, ungeschlüssig, welches Spielgerät wohl den grössten Spass bietet.

Die Madrisa mit ihrem Abenteuerspielplatz, 700 Meter über Klosters – ein Ausflugsberg, auf dem für diese Kinder keine Zeit existiert. Und Sorgen sowieso nicht. Das zu verhindern ist eines der Ziele, welche aha! Allergiezentrum Schweiz mit seinen Kinder- und Jugendlagern setzt. «Wer hier teilnimmt, soll einfach Kind sein und Erfahrungen mit Gleichgesinnten machen», erklärt Lagerhauptleiterin Miriam Buchmann. Für manche der Teilnehmenden ist es die einzige Gelegenheit, um mehrere Tage unter Gleichaltrigen zu verbringen – denn ein Klassenlager zu besuchen, liegt oftmals nicht drin. Viele Schulen stufen das Risiko als zu hoch ein, würden sie Kinder mit schweren Allergien mitfahren lassen.

Besonders heikel: Das Essen

Einer, der bereits zum vierten Mal das aha!kinderlager besucht, ist Silas. Der 13-jährige Obwaldner schätzt, dass er jedes Jahr auf bekannte Gesichter trifft. Aus diesen wiederholten Begegnungen seien schon Freundschaften entstanden. Mindestens so wichtig ist ihm: «Im Lager bin ich beim Essen sicher.» Damit nennt er einen zentralen Punkt, der den Alltag vieler der teilnehmenden Kinder aufreibend macht. Sie re-

agieren mit einer Intoleranz oder einer Allergie auf bestimmte Lebensmittel. Ein wesentlicher Teil der Lagerkinder ist von Anaphylaxie betroffen, die Bezeichnung für die schwerste allergische Reaktion. Konsumieren sie versehentlich eines der Lebensmittel, auf das sie allergisch sind, reagiert ihr Körper mit einem allergischen Schock. Dann helfen nur Notfallmedikamente wie eine Adrenalin-Fertigspritze, die das Schlimmste abwenden. Auch Silas muss schwere Reaktionen fürchten, wenn er das Falsche isst. «Bei mir sind es die Nüsse.»

Tüftelei einer Profiköchin

Das aha!kinderlager nimmt den Kindern diese ständige Sorge ein Stück weit ab. Denn sie können sicher sein: Was in dieser Woche auf die Teller kommt, können sie bedenkenlos essen. Nicole Kurmann, eine erfahrene Diätköchin, ist für das wortwörtlich leibliche Wohl zuständig. Sobald nach der Anmeldung feststeht, welche Allergien die Kinder mitbringen, macht sie sich an die Planung. Dafür tingelt die einstige Spitalköchin gut und gerne zwei Tage lang durch die Geschäfte, bis sie die Produkte beisammen hat, die frei von Allergenen sind. Und legt ihre Stirn bis zum Lagerstart in tiefe Falten wegen Fragen wie: Welche Wurst kann ich denn servieren? «Es ist die Chipollata», sagt sie und lacht, «ein eingehendes Studium hat das klar gemacht.» Die kleine weisse sei die einzige im Handel erhältliche Wurst, die kein Milcheiweiss enthalte. Laktosehaltiges steht wie Nüsse, Sesam und Sellerie generell nicht auf der Zutatenliste für die Menüplanung, sie alle sind verbreitete Allergieauslöser.



Weniger Kontrolle draussen

Was die Küche auch vorbereitet: ein schmackhaftes Zvieri, das die Kinder bei einem Ausflug wie heute auf der Madrisa geniessen. Ananaskuchen ohne Laktose und Nüsse liefert Energie, bevor die letzte Stunde dieses verspielten Nachmittages anbricht. Die 16 Kinder schiessen wieder in alle Richtungen – ins hölzerne Spielhaus oder zu den Alphörnern, um eine spontane Lagermelodie zu blasen. Während die Kleinen ihre unbeschwerte Zeit auskosten, ist das Leiterteam umso wachsamer. Denn die Welt draussen ist per se weniger kontrollierbar als die kleine Idylle im Lagerhaus. Das zeigt sich gerade jetzt, als ein Hund wie aus dem Nichts heranschiesst, um mit den Kindern ins Spiel einzusteigen. Die Tierallergie einiger Knirpse verbietet das jedoch, und der haarige Spielkamerad muss wieder abzotteln.

Mehr als 20 Jahre Erfahrung

Ein Restrisiko besteht immer – dennoch sind die aha!kinderlager und das aha!jugendcamp bisher frei von Zwischenfällen geblieben. Vielleicht einer der Gründe, weshalb die kleinen Abenteuerhungrigen in Scharen kommen. Die Lager, die jedes Jahr in der Deutsch- und Westschweiz stattfinden, sind regelmässig ausgebucht. «Ich werte das als einen starken Vertrauensbeweis, den die Eltern in uns setzen», freut sich



Miriam Buchmann. Ein Vertrauen, das jedoch nicht von ungefähr kommt. Die Stiftung **aha!** organisiert seit ihrer Gründung Kinder- und Jugendlager – mehr als 20 Jahre also, in denen viel Expertise zusammengekommen ist. So findet etwa die Planung unter engem Austausch zwischen medizinischen Fachpersonen, Eltern und Lagercrew statt. Ein Allergologe begleitet jeweils das Team und steht in der Lagerwoche als Notfallkontakt bereit.

«Das ist ein starker Vertrauensbeweis, den die Eltern in uns setzen.»

Miriam Buchmann

Katastrophen und Überraschungen

Ein Notfall, wie er jedoch auch an diesem auslaufenden Nachmittag weit weg ist. Eine kleinere Katastrophe gibt es dann aber doch noch, als das Leiterteam zum Abmarsch vom Spielplatz ruft: «Nein!», tönt es flehend von allen Seiten – und: «Wir hatten viel zu wenig Zeit!» Hauptleiterin Miriam Buchmann nimmt das Gemurre gelassen hin. Denn sie weiss: Das Lager hat gerade erst begonnen, und in ihrem Ärmel stecken noch viele Asse. «Kommt, Kinder!», stimmt sie eine

Überraschung an, «ihr wollt doch fit sein, wenn wir morgen Weihnachten feiern.» Die Kinder verstummen und sehen sich fragend um, aber sie haben sich nicht verhöhrt: Ja, Mitte Oktober ist Weihnachten. Dieses Jahr jedenfalls, wo das Lagermotto «Jahreszeiten» lautet und eine Woche voller Feiertage verspricht.

Jetzt anmelden

Vom 6. bis 12. Oktober 2024 geht es wieder nach Klosters – ins **aha!kinderlager**, das Acht- bis Zwölfjährigen mit Allergien, Asthma, Neurodermitis, Intoleranzen, Psoriasis und Vitiligo eine spannende Woche ermöglicht. Anmeldung über aha-kinderlager.ch

Deutsch- und französischsprachigen Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren steht das **aha!jugendcamp** offen: Vom 14. bis 20. Juli 2024 in Süderen, Berner Oberland. Anmeldung über aha-jugendcamp.ch

«Die meisten Kinder haben ein Päckchen zu tragen.»

Miriam Buchmann ist seit vielen Jahren Hauptleiterin in den ahalkinderlagern. Weshalb die Kinder mehr mitnehmen als die Erinnerung an eine Woche Spiel und Spass, erzählt sie im Interview.

Text: Marc Perler
Bild: Hitsch Rogantini

Was sind das für Kinder, die ein Lager wie dieses in Klosters besuchen?

Formal ist das Kriterium klar: In unsere Lager kommen Kinder, die von Asthma, einer Allergie, Intoleranz oder Hauterkrankung betroffen sind und eine gut eingestellte Therapie durchlaufen. Darüber hinaus stelle ich fest, dass es häufig sensible Kinder sind, die um einiges sensibler sind als der Durchschnitt ihrer Altersgenossen.

«Unsere Lager sind oft ein richtiger Gamechanger.»

Miriam Buchmann

Wie wirkt sich das Ihrer Ansicht nach aus?

Eine hohe Sensibilität kann in eine gute oder in eine weniger gute Richtung führen. Man kann sich denken, dass bei Kindern, die eine Erkrankung mitbringen, das Negative manchmal

überwiegt. So haben auch die meisten unserer Lagerkinder ein Päckchen zu tragen.

Was kann in einem solchen Päckchen, wie Sie es nennen, drinstecken?

Unsicherheiten und Ängste sind ein wichtiges Thema, gerade bei Kindern, die an einer schweren Nahrungsmittelallergie leiden. Vielfach haben sie bereits schlechte Erfahrungen gemacht, im schlimmsten Fall einen allergischen Schock erlitten. Wir merken das zum Beispiel dann, wenn die Kinder verängstigt sind, sobald es an den Esstisch geht. Da braucht es in den ersten Tagen oft viel Unterstützung und Ermutigung unsererseits. Wir setzen uns zwischen die Kinder und sagen ihnen: Doch, davon kannst du ruhig essen!

Sehen Sie da jeweils eine Entwicklung im Laufe einer Lagerwoche?

Ja, und zwar oft sehr deutlich. Nicht nur in Bezug auf die Situation beim Essen, sondern generell. Ängstliche

und sehr zurückhaltende Kinder tauen zunehmend auf, am Ende erkennen wir sie manchmal fast nicht wieder. Gerade für jene Teilnehmende, die zum ersten Mal zu uns kommen, ist das Lager oft ein richtiger Gamechanger.

Was führt denn dazu, dass deren Situation sich ändert?

Entscheidend ist sicher, dass die Kinder sich zugehörig fühlen. In unserem Lager erleben sie nicht die typische Situation aus der Schule, als einzige von einem Geburtstagskuchen nicht probieren zu dürfen. Sie merken viel mehr: Ich bin nicht allein mit meiner Allergie, anderen geht es genauso. Ich beobachte manchmal, wie die Kinder untereinander ihre Einschränkung vorsichtig ansprechen und beginnen,

«Entscheidend für den Erfolg der Lager ist, dass die Kinder sich zugehörig fühlen.»

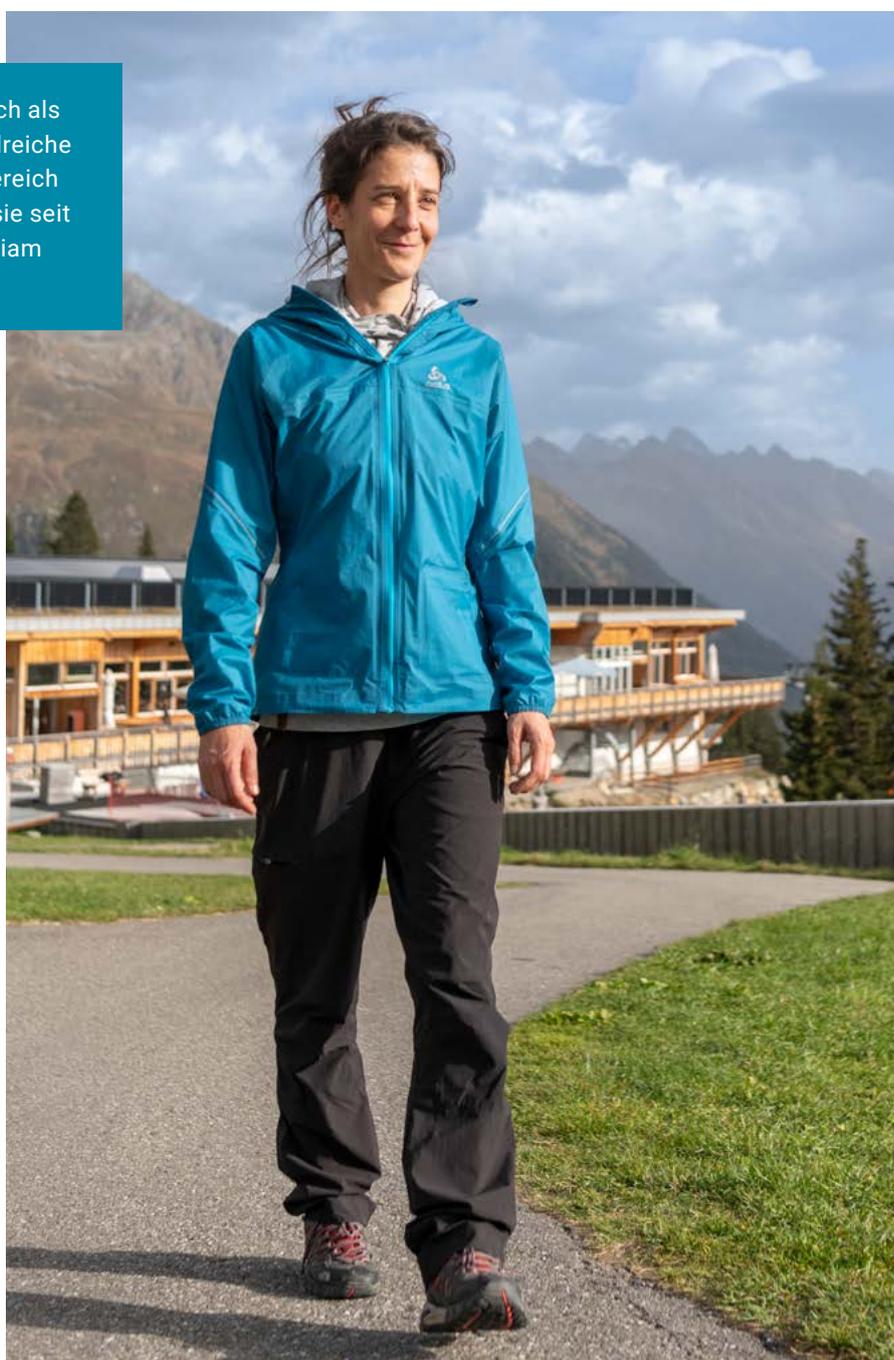
Miriam Buchmann

Miriam Buchmann arbeitet freiberuflich als Bewegungspädagogin und ist für zahlreiche Projekte im Bewegungs- und Sozialbereich engagiert. Im Auftrag von aha! leitet sie seit 2012 die Kinderlager der Stiftung. Miriam Buchmann lebt in Zürich.

sich auszutauschen. Ich bin überzeugt, dass sie das stärkt und selbstbewusster macht.

Trotzdem ist eines der Ziele doch, Kindern eine Woche Auszeit zu ermöglichen, in der sie gerade nicht mit ihrer Einschränkung konfrontiert werden.

Ja und nein. Was das Programm und unsere Aktivitäten angeht, auf jeden Fall. Wir sorgen für Spiel, Spass und Ablenkung, wie es auch in einem Klassenlager der Fall ist. Dass Allergien ein verbindendes Element sind, ergibt sich jedoch von selbst: Die Kinder müssen ihre Medikamente genauso einnehmen wie zu Hause, ihre Notfallsets packen, sobald sie aus dem Lagerhaus gehen. Entscheidend dürfte sein, dass wir das Thema nicht aktiv auf das Programm setzen und aus der Lagerwoche eine didaktische Veranstaltung machen. Welches Problem sie haben und was sie tun müssen, davon hören die Kinder in ihrem Alltag schon genug.



Auf Reisen

Füsse im Sand, Kopf im Schatten, Meeresrauschen im Ohr: In den Ferien können wir so richtig entspannen. Es sei denn, plötzlich schmerzt der Bauch oder juckt das Bein. Ja, Allergien und Intoleranzen machen leider keine Auszeit. Eine kleine Weltreise.



Achtung Olivenbäume:

Wer auf die Pollen der Esche allergisch ist, könnte auch auf diejenigen der Olivenbäume reagieren. Beide Pflanzen stammen aus derselben botanischen Familie.



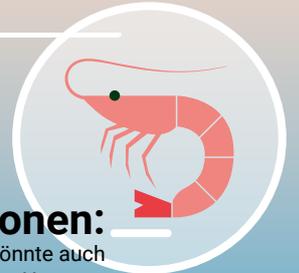
Für Neurodermitis-Betroffene:

Ferien am Meer. Die feuchte Meeresluft enthält wenig Schadstoffe und der hohe Salzgehalt und die Mineralstoffe im Wasser können Beschwerden lindern.



Die Deklaration der Inhaltsstoffe

auf der Verpackung eines Lebensmittels ist in der Schweiz gesetzlich vorgeschrieben, doch dies gilt nicht für alle Länder. Am besten vorher abklären.



Vorsicht Kreuzreaktionen:

Wer auf Hausstaubmilben allergisch ist, könnte auch auf Krustentiere wie Garnelen, Krabben oder Hummer sowie Insekten in Nahrungsmitteln reagieren.





Wichtige Medikamente

am besten in doppelter Ausführung einpacken.
Wer fliegt, nimmt sicherheitshalber eine Packung
ins Handgepäck.



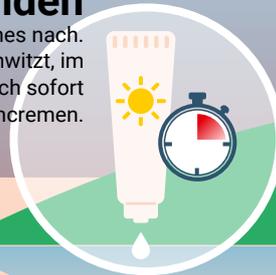
10 bis 20 Prozent

der Schweizerinnen und Schweizer reagieren
auf viel Sonne mit einer polymorphen
Lichtdermatose, umgangssprachlich auch
Sonnenallergie genannt.



Nach zirka 2 Stunden

lässt die Schutzwirkung von Sonnencremes nach.
Daher unbedingt nachcremen. Wer viel schwitzt, im
Wasser oder Sand war, sollte sich danach sofort
wieder eincremen.



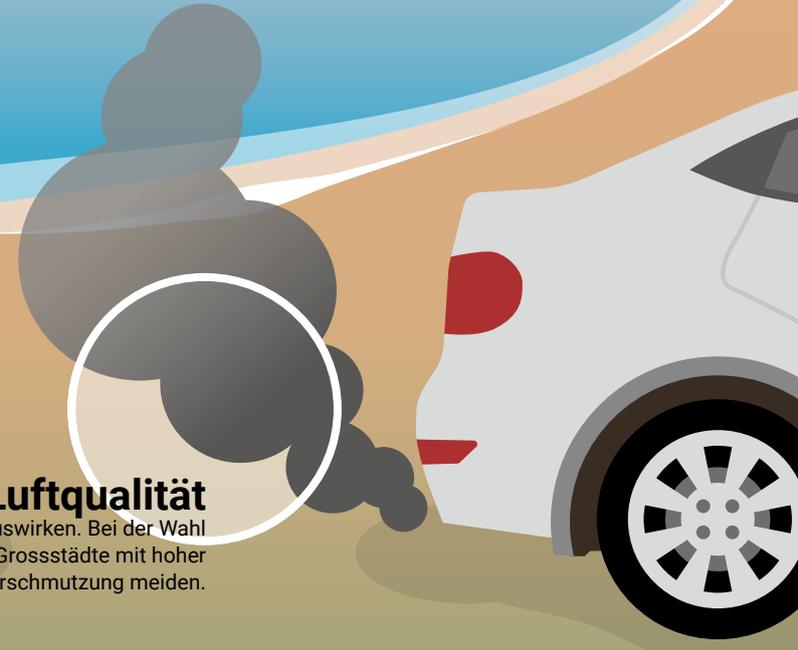
Rund 80–100 %

der Menschen in Asien sind von einer Laktose-
intoleranz betroffen. Zum Vergleich: In der
Schweiz sind es rund 20 Prozent.



Die Reisallergie

ist vor allem in ostasiatischen
Ländern verbreitet, in Europa und den
USA deutlich weniger häufig.
Betroffene reagieren zum Teil mit
Urtikaria (Nesselfieber) auf das
Berühren von Reis.



Eine schlechte Luftqualität

kann sich negativ auf Asthma auswirken. Bei der Wahl
der Feriendestination daher eher Grossstädte mit hoher
Luftverschmutzung meiden.





GEMEINSAM KÖNNEN WIR HELFEN!

Wollen Sie gemeinsam mit uns etwas bewegen für die Allergiebetroffenen in der Schweiz? Werden Sie jetzt Gönnerin oder Gönner!



Wir sind die Anlaufstelle für alle Betroffenen von Allergien, Neurodermitis und Asthma in der Schweiz und unterstützen diese Menschen bestmöglich auf dem Weg zu einer besseren Lebensqualität.

Dank der Unterstützung unserer Gönnerinnen und Gönner können wir unsere wichtigen Angebote wie das kostenlose Beratungstelefon, Schulungen für Betroffene und deren Angehörigen sowie die Lager für Kinder und Jugendliche anbieten. So helfen wir Menschen mit Allergien, Neurodermitis und Asthma nachhaltig.

Melden Sie sich jetzt für eine Gönnerschaft an oder unterstützen Sie unser Engagement mit einer Spende. Denn gemeinsam können wir helfen.

Danke für jede Unterstützung!



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Ja, ich will mich fürs Thema Allergien und Co. stark machen und unterstütze die Stiftung aha!

«Gerade die beliebten Hotel- Buffets sind ein Risiko.»

Allergien machen keine Ferien, sie sind immer dabei. Für Personen mit einer Nahrungsmittelallergie kann das Reisen eine echte Herausforderung sein. Denn bei der Deklaration von Allergenen gibt es weltweit grosse Unterschiede, wie unsere Spezialistin Marie-Hélène Corajod im Interview erklärt.



Text: Barbara Peter
Bilder: Lea Moser/iStock

Frau Corajod, der Umgang mit Nahrungsmittelallergien kann im Alltag schon herausfordernd sein. Wie können Betroffene da überhaupt erholsame Ferien erleben?

Das ist für Betroffene eine Herausforderung, das stimmt schon, aber grundsätzlich geht entspannter Urlaub auch mit einer Lebensmittelallergie. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass ich mich als Betroffene gut vorbereitet habe. Das fängt bereits mit der Wahl

«Grundsätzlich geht entspannter Urlaub auch mit einer Lebensmittelallergie.»

Marie-Hélène Corajod

des Ferienorts, dem Verkehrsmittel oder der Unterkunft vor Ort an.

Ins Hotel oder in eine Ferienwohnung: Was empfehlen Sie jemandem mit einer Nahrungsmittelallergie?

Für Personen mit einer sehr ausgeprägten Lebensmittelallergie ist eine Ferienunterkunft mit eigener Kochmöglichkeit wahrscheinlich die bessere Wahl. Teilweise bieten auch Hotels Zimmer mit Kochecken an. So habe ich selbst im Griff, was in mein Essen kommt. Allerdings muss man beim Einkaufen im Ausland besonders auf die Inhaltsstoffe achten und die Allergenkezeichnung gut prüfen. Um auf der sicheren Seite zu sein, ist es

vielleicht besser, auf Fertigprodukte zu verzichten. Eine weitere Möglichkeit ist, spezielle Nahrungsmittel in die Ferien mitzubringen.

Worauf gilt es zu achten, wenn man mit einer Nahrungsmittelallergie ins Hotel geht?

Das Wichtigste ist, das Hotel entsprechend vor der Ankunft zu informieren. Vor Ort dann lieber öfter als unbedingt nötig erneut über die Allergie informieren, etwa das Hotelpersonal beim Frühstück. In der Schweiz und der EU sind Hotel- und Gastronomiebetriebe dazu verpflichtet, für ihre Gäste Allergeninformationen bereitzustellen; das gilt auch für Frühstücksbuffets oder

5 Tipps für die Vorbereitung einer Fernreise

- Informationen zu Allergenkennzeichnung und Deklarationspflicht im Reiseland vorab abklären.
- Die Bezeichnungen für das betreffende Allergen und die entsprechenden Lebensmittel oder Gerichte in der Landessprache des Urlaubslandes notieren. Hilfreich ist z. B. das europäische Allergiewörterbuch.
- Unterstützung und viele praktische Tipps bietet die kostenlose Checkliste «Ferien und Reisen» im aha!shop.
- Sich vorab Gedanken machen zu Verpflegungsmöglichkeiten unterwegs (Auto, Zug oder Flugzeug?) und am Reiseziel (Ferienwohnung oder Hotel?) sowie über medizinische Versorgung vor Ort.
- Das Notfallset bzw. die Notfallmedikamente in genügender Anzahl – mindestens eine oder zwei Adrenalin-Fertigspritzen – inklusive ärztlicher Bescheinigung mitnehmen, am besten auf Englisch. Achtung: Die Adrenalin-Fertigspritze mag es nicht gerne heiss...

Salatbars in einem Hotel. In welcher Form diese Informationen erfolgen müssen, kann aber von Land zu Land unterschiedlich sein. Und gerade die beliebten Buffets in Hotels sind ein Risiko.

Wo liegt hier das Problem?

Bei Buffets besteht die Gefahr einer sogenannten Kreuzkontamination, also zum Beispiel, dass ein eigentlich glutenfreies Lebensmittel mit etwas Glutenthaltigem in Kontakt kommt und damit kontaminiert ist. Da gilt es gut aufzupassen.

Aus der Schweiz bin ich mir gewöhnt: Allergene müssen auf Lebensmitteln ausgewiesen werden. Gilt das auch im Ausland?

Das kommt stark darauf an, wo im Ausland. In der EU gilt bezüglich Allergenen dieselbe Deklarationspflicht wie in der Schweiz. Sprich: eine Kennzeichnungspflicht für verpackte Waren, auf denen ein Zutatenverzeichnis gedruckt ist. Doch es gibt einen entscheidenden Unterschied.

Nämlich?

In der Schweiz müssen die Allergene auch deklariert werden, wenn sie nicht absichtlich zugesetzt werden, aber ins fertige Produkt als unbeabsichtigte Vermischung gelangt sind. Ab wann diese Spurendeklarationspflicht ist, ist gesetzlich geregelt. Kann der Hersteller mit Sicherheit ausschliessen, dass die gesetzlichen Grenzwerte nicht überschritten werden, darf die Spurendeklaration weggelassen werden. In der EU dagegen gibt es keine klare Grenze, ab wann unbeabsichtigte Vermischungen deklariert werden müssen. Der Hinweis

«Kann ... enthalten» ist dort immer freiwillig und rechtlich nicht geregelt.

Und wie steht es um die Deklarationspflicht von Allergenen ausserhalb von Europa?

In nicht-europäischen Ländern kann die Allergenkennzeichnung stark abweichen oder gar nicht vorhanden sein. Wer sich mit einer Lebensmittelallergie ein Urlaubsziel ausserhalb der EU ausgesucht hat, sollte sich am besten vorab über die Regelungen für die Allergenkennzeichnung vor Ort informieren. Klar ist: Eine globale Deklarationspflicht für Allergene gibt es nicht.

«Eine globale Deklarationspflicht für Allergene gibt es nicht.»

Marie-Hélène Corajod

In der Schweiz sind es 14 Allergene (Allergieauslöser), die ausgewiesen werden müssen. Gelten diese weltweit als wichtigste Allergene?

Die Auswahl dieser 14 Allergene basiert auf einer Liste der globalen Hauptallergene, die von der Lebensmittel- und Landwirtschaftsorganisation der UNO herausgegeben wird. Die Kriterien dafür, dass ein Lebensmittel in diese Liste aufgenommen wird, sind: Häufigkeit und Potenzial eines Lebensmittels, eine allergische Reaktion auszulösen sowie den Schweregrad der Reaktion. Die Liste wird immer wieder überprüft und laufend angepasst.

Wie soll ich mich vorbereiten, wenn ich in ein Land reise, dessen Sprache ich nicht spreche?

Für Menschen mit einer Nahrungsmittelallergie ist es wichtig, in einer fremden Sprache genau sagen zu können, was sie nicht vertragen. Wenn jemand etwa auf Walnüsse allergisch ist und nach Schweden reisen möchte, gehört zur Reisevorbereitung, die Wörter «Valnöt» und «allergisk» rauszusuchen und sich zu merken. Hilfreich kann auch das Allergie-Wörterbuch des Europäischen Verbrauchersentrums sein, das 130 allergieauslösende Lebensmittel in 22 Fremdsprachen übersetzt enthält (siehe Kasten).



Marie-Hélène Corajod hat Lebensmittelwissenschaften studiert und unter anderem in der Industrie im Bereich Lebensmittelrecht gearbeitet. Seit 2022 ist sie bei aha! Allergiezentrum Schweiz in der Projektleitung und Beratung tätig.

ANZEIGE

Darum achte ich auf das Allergie-Gütesiegel



«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.»



Das Allergie-Gütesiegel

Das Gütesiegel gewährleistet, dass der Herstellungsprozess kontrolliert wird und dass die Angaben auf der Verpackung stimmen. Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel eignen sich besonders für Menschen mit Allergien und Intoleranzen und werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Mehr Informationen auf service-allergie.ch



Wenn die Freude am Reisen stärker ist

Salomé Glauser ist die Frohnatur in Person – obwohl sie dem Tod schon einige Male von der Schippe gesprungen ist. Denn die Emmentalerin hat schwere Allergien auf Lebensmittel wie Nüsse und Steinobst. Auf einem Schiffsausflug erzählt sie von gefährlichen Momenten und wie sie es trotz allem schafft, unbekümmert zu reisen.



Text: Denis Jeitziner
Bilder: Reto Andreoli

Salomé Glauser (37), Senior Sales Managerin, Mutter eines einjährigen Sohnes – und schwere Allergikerin. Steinobst und Nüsse bedeuten für sie höchste Gefahr. Nur ein kleines Stück davon kann einen anaphylaktischen Schock auslösen und sie in einen lebensbedrohlichen Zustand versetzen. Doch davon ist erst einmal nicht die Rede. Denn niemals würde man dieser vifen und lebensfrohen jungen Frau anmerken, dass sie ständig in Alarmbereitschaft ist, alle Lebensmittel gut kontrollieren und bei der kleinsten Reaktion sofort handeln muss: mit Antihistaminika und ihrem Adrenalin-Autoinjektor.

Wir treffen Salomé Glauser am Bahnhof Thun und besteigen den Raddampfer «Blüemlisalp», der uns bei herrlichem Wetter über den spiegelglatten See befördert. Sie freut sich auf ein paar unbeschwerte Stunden. Das Reisen und Unterwegssein sind für sie ein Segen: «Ich bin fast ohne Einschränkungen unterwegs und muss grundsätzlich auf nichts verzichten. Meistens machen sich sowieso die Menschen in meinem Umfeld mehr Sorgen als ich selbst.»

Das Leben steht plötzlich Kopf

Erster Halt: Hünibach. In der Buvette am See ist kein Platz mehr frei. Auf der «Blüemlere» geniessen ausländische Gäste, Familien, Tagestouristen und Pensionäre die erfrischende Brise, bewundern das Rattern der Dampfmaschinen und gönnen sich das eine Getränk oder den anderen Snack. Mittendrin Salomé Glauser – sie beisst genussvoll in einen

«Meistens machen sich die Menschen in meinem Umfeld mehr Sorgen als ich selbst.»

Salomé Glauser

Apfel und erzählt von dem Tag, der ihr Leben auf den Kopf gestellt hat: «Das war vor 17 Jahren. Ich war mit einer Freundin am Telefon, biss in einen Pfirsich und plötzlich hatte ich Juckreiz am ganzen Körper. Ich ging unter die Dusche, doch es wurde nicht besser. Ich konnte gerade noch zu meinem Handy kriechen und meiner Mutter eine SMS schreiben: «Mutter, ich glaub, ich sterbe!»

Salomé Glauser fiel in Ohnmacht und erwachte erst ein paar Stunden später wieder. Als sie am nächsten Tag zu ihrer Ärztin ging, hatte diese schwer verdauliche Worte bereit: Es sei ein Rätsel, dass sie überhaupt noch am Leben sei. Von da an war nichts mehr wie vorher. Salomé Glauser wurde gründlich untersucht, musste von einem Tag auf den anderen ihre gesamte Ernährung umstellen und ist seither nie ohne ihr Notfallset unterwegs.

Kaum eingeschränkt

Nächster Halt Spiez: Die strahlende Sonne beleuchtet die Bucht, der Raddampfer tuckert in den Hafen, Menschen bleiben stehen und bewundern das originaltreu restaurierte Schiff. Salomé Glauser steht an der Reling und genießt die



einzigartige Aussicht – und das Nichtstun. So sieht sorgenfrei aus. Tatsächlich lässt sie sich weder unterwegs noch in ihrem Alltag massgeblich einschränken: «Klar nehme ich mich in Acht. Beim Einkaufen muss ich stets die Rückseite aller Lebensmittel begutachten. Und im Restaurant bin ich immer die Letzte, die bestellt – weil ich sicherstellen muss, dass keine Nuss- oder Steinobst-Elemente im Essen enthalten sind.» Sie habe sich jedoch längst an diese Umstände gewöhnt: «Es gehört einfach zu meinem jetzigen Leben.»

«Ich liebe das Leben nicht weniger, nur weil ich auf ein paar feine Sachen verzichten muss.»

Salomé Glauser

Sagt eine, die dem Tod schon ein paar Mal von der Schippe gesprungen ist. «Es gab sicher schon zehn Vorfälle, bei denen ich hätte sterben können. Trotzdem habe ich niemals Angst, schliesslich habe ich auch stets meine Medikamente dabei und kann im Notfall sofort reagieren.» Dann erzählt sie von ihren Reisen quer durch die Welt: von der Safari im Ngorongoro Crater, dem Safari Trip in der Serengeti oder ihren Ägypten-Abstechern. «Einzig Asien ist für mich kein Thema – dort werden im Essen oft Soja und Nüsse verwendet und darauf bin ich nun mal allergisch», erklärt Salomé Glauser. In ihren Ferien hat sie immer mindestens vier Notfallsets dabei. «Manchmal nehme ich auch ein paar Reiswaf-

eln, Pommes Chips oder Fertignudeln mit. Ausserdem reise ich niemals alleine – und meine Begleiterinnen und Begleiter wissen genau, was im Notfall zu tun ist.»

Umfeld mit viel Verständnis

Salomé Glauser bucht ausschliesslich All-inclusive-Ferien. «Beim Buffet sehe ich meistens, was ich essen kann und was nicht. Bei kleinen Bedenken frage ich gleich das Personal.» Zudem informiere sie die Hotels jeweils im Voraus über ihre Allergien – somit seien die Angestellten immer bereits im Bild.» Manchmal muss die 37-Jährige etwas zurückgeben wie kürzlich Kroketten, die mit Mandeln serviert wurden. «Zum Glück bin ich kein grosser Dessertfan und kann auf Früchte ausweichen, auf die ich nicht allergisch bin.» Generell zeigen sich die Menschen sehr verständnisvoll und helfen, wo sie können. «Besonders in meinem Lieblingsrestaurant – im Löwen in Langnau – nehmen sie rührend Rücksicht auf mich und servieren mir auch mal eigens kreierte Spezialmenüs. Das finde ich sehr aufmerksam.»

Kein Groll auf Schicksal

Ankunft in Beatenbucht: Der «Blüemlisalp»-Kapitän kündigt das Kommen mit einem lautstarken Horn an. Die Sonne glitzert in ihrer ganzen Pracht über den See, überall kreuzen sich Segelschiffe, kleine Motorboote und Stand-up-Paddels. Salomé blinzelt, geniesst die warmen Strahlen und schneidet das Thema Verzicht an: «Natürlich würde ich gerne wieder mal in einen Pfirsich oder in eine Aprikose beissen, Kirschen vom Baum pflücken oder ein Nussbrötli essen. Was mir aber



mit Abstand am meisten fehlt, ist ein Snickers.» Doch mittlerweile hat sich die Langnauerin längst mit ihrem Schicksal abgefunden. Und sagt: «Ich liebe das Leben nicht weniger, nur weil ich auf ein paar feine Sachen verzichten muss.»

Der Ausflug neigt sich dem Ende zu. Wir fahren durch den Kanal Richtung Interlaken West. Die schneebedeckten Berner Alpen sind jetzt fast in Griffnähe. Trotzdem träumt Salomé Glauser auch von anderen Reisezielen. «Madagaskar wäre ein Traum, allein der Natur und der Tierwelt wegen. Zudem möchte ich eines Tages den Jakobsweg begehen.» Vorerst aber geht es nach Hause – zu Sohn und Ehemann ins beschauliche Emmental, wo die Familie so manche Einschränkung vergessen lässt.

Reagieren bei Anaphylaxie

.....

Nicht nur Lebensmittel können einen anaphylaktischen Schock auslösen – auch Insektengift und Medikamente sind mögliche Ursachen. Nur: Was passiert da im Körper genau? Und wie gehen Familien mit betroffenen Kindern damit um? Solche und weitere Fragen beantwortet aha! Allergiezentrum Schweiz mit geeigneten Angeboten zu Anaphylaxie – vom Erklärvideo bis zur ausführlichen Schulung für Familien. Jetzt entdecken unter:



Heuschnupfen einfacher managen – mit klarify

Ursachen, Symptome, Therapie.
Unter ch.klarify.me erfahren
Sie alles rund um's Thema
Heuschnupfen und wie Sie
ihn behandeln können.

Jetzt
Unterstützung
finden!



Den Pollen davonfliegen

An Heuschnupfen leiden – und das noch in den Ferien! Für Allergiker ist diese Vorstellung ein Graus. Wieso die Tropen ein heisser Tipp sind und weshalb Gewissheiten trotzdem nicht existieren, erklärt Benoît Crouzy, Pollenexperte von MeteoSchweiz.



Text: Marc Perler
Bilder: unsplash/zvg

Benoît Crouzy, Sie beschäftigen sich jeden Tag mit Pollen. Da darf man kein Allergiker sein, oder?

Ich bin den Pollen zwar nicht ständig ausgesetzt – aber nein, allergisch reagiere ich zum Glück nicht auf sie. Ganz anders mein Sohn: Er ist starker Pollenallergiker. Unsere letzten Familienferien auf Sylt haben ihm jedoch sehr gutgetan.

Lässt sich das aerobiologisch erklären?

Ich denke schon. Wir wissen, dass Küstenregionen an der Nordsee, darunter

auch Inseln wie Sylt, für Pollenallergiker günstige Orte sind. Wenn der Wind vom Meer her bläst, fegt er die Pollenkörner weg. Das gilt natürlich auch für andere Inselregionen. Die Kanaren sind ein ebenso beliebtes Ziel, sicher auch, weil sie gut erreichbar sind.

Ist Meereswind der einzige Helfer, auf den Pollenallergiker hoffen können?

Nein. In erster Linie entscheidet die lokale Vegetation darüber, ob Allergiker Probleme haben. Kältere, vegetationsarme Regionen sind deshalb beson-

ders geeignet, Island zum Beispiel. Oder auch Grönland, meine persönlich liebste Reisedestination. Ganz sicher kann man sich als Pollenallergiker aber nie sein.

Wie meinen Sie das?

Nun, Grönland ist zwar zu 85 Prozent von Eis bedeckt. Trotzdem haben sich einheimische Freunde darüber beklagt, auf Pollen allergisch zu reagieren. Sie haben vermutet, die gelben Blüten, mit denen sie ihre Häuser verzieren, seien dafür verantwortlich. Ich gehe jedoch



Benoît Crouzy ist Doktor der Physik und hat einen Lehrauftrag an der EPFL in Lausanne. Seit neun Jahren arbeitet er für MeteoSchweiz in Payerne, wo er für das neu automatisierte Pollenmessnetz verantwortlich ist. Benoît Crouzy lebt mit seiner Familie im Kanton Freiburg.

stark davon aus, dass aus Europa eingeschleppte Zuchtgräser schuld sind, die in ihren Gärten wachsen. Es gibt also leider kaum einen Ort auf der Welt, an dem man vor Pollen ganz sicher ist.

Oft reicht es aus, stark betroffene Orte und Blütezeiten zu meiden.

Genau. Neben den erwähnten Regionen sind deshalb auch hohe Lagen besonders günstig. Ferien in den Bergen bringen also Linderung, bereits ab 1 500 Metern kann man mit deutlich weniger Pollen rechnen.

«Es gibt kaum einen Ort auf der Welt, an dem man vor Pollen ganz sicher ist.»

Benoît Crouzy

Wie kommt eigentlich die Aerobiologie zu solchen Schlüssen?

Indem wir die Pollenkonzentration genau beobachten. MeteoSchweiz misst seit 2023 als erstes Land weltweit vollautomatisch; 15 Stationen liefern uns stündlich aktuelle Werte. Davor haben wir die Pollen einmal wöchentlich unter dem Mikroskop ausgezählt. Die neuen Daten in Echtzeit können wir gut in unsere Wettermodelle einspeisen, was deutlich genauere Pollenprognosen ermöglicht.

Kann man als Pollenallergiker auch auf gute Messungen vertrauen, wenn man ins Ausland fährt?

Vielerorts sicher. Gerade Europa ist gut aufgestellt, auch wenn mehrheitlich noch manuell gemessen wird. Die Schweiz hat jedoch eine Initiative lanciert, an der bis heute über 20 Länder beteiligt sind. Gemeinsam wollen wir auf eine Messung in Echtzeit umrüsten, 58 automatische Stationen sind über die letzten Jahre in Europa entstanden. Man muss aber sehen, dass Messungen und Prognosen nicht die grossen Heilsbringer sind, wenn es um die Ferienplanung geht. In der Regel plant man die Ferien länger voraus, da nützt es nicht viel, auf die aktuelle Pollensituation zu schauen.

Wie sieht es aus, wenn ich als Pollenallergiker um die Welt reise?

Es empfiehlt sich immer, über mein Zielland zu recherchieren: Was blüht dort? Und zu welcher Zeit? Im Grundsatz gilt: Wenn ich weit wegfare, habe ich grössere Chancen auf weniger Beschwerden. Verlasse ich Europa, treffe ich viel eher auf eine andere Vegetation. Ein gutes Beispiel sind die tropischen Regionen. Im Allgemeinen reagieren wir nicht allergisch auf die dortige Pflanzenwelt, weil unser Immunsystem noch keine Reaktion darauf gelernt hat. Sogar die Gräser in den Tropen enthalten Allergene, die für uns weniger problematisch sind.

Welche Pflanze wo heimisch ist, ändert sich durch den Klimawandel gerade stark, oder?

Ja, da werden wir Änderungen sehen. Wir merken jetzt schon, dass die Pollensaison länger dauert, die Hasel blüht im Schnitt zwei Wochen früher. Zudem dürften sich vermehrt Pflanzen aus dem Süden bei uns ansiedeln, etwa Olivenbäume. Das könnte für Allergiker neues Ungemach bedeuten. Von heute auf morgen passiert aber nicht viel. Es dauert relativ lange, bis Pflanzen aus dem Süden bei uns heimisch geworden sind.

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)

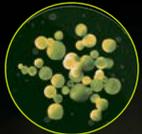


dyson

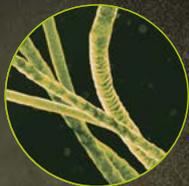
Dyson Luftreiniger gegen Allergien

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

¹Filtereffizienz bei 0,1 Mikron getestet (EN 1822, ISO 29463)



Hausstaub



Tierhaare



Pollen



SERVICE ALLERGIE



purifier cool formaldehyde

Hier scannen oder dyson.ch besuchen

Der Faktencheck: Allergiemythen unter der Lupe

Endlich Ferien, endlich entspannen am Meer. Und dann: Die Haut reagiert allergisch auf die Sonne! Gibt es diesen Fall wirklich? Was nicht nur Ferienhungrige interessieren dürfte: Rund um Allergien halten sich zahlreiche Mythen und Halbwahrheiten hartnäckig. Wir machen den Faktencheck mit dem Allergologen Gerhard Müllner.

Text: Barbara Peter
Bild: zvg

Mythos 1: «Allergikerinnen und Allergiker haben ein schwaches Immunsystem.»

Davon ist man lange ausgegangen, doch mittlerweile weiss die Medizin: Das stimmt nicht! Bei einer Allergie handelt es sich vielmehr um ein überaktives Immunsystem aufgrund einer «Fehlsteuerung» der körpereigenen Abwehr. Es scheint nicht mehr richtig zwischen schädlichen und unschädlichen Fremdstoffen für den Organismus unterscheiden zu können und gerät ausser Kontrolle. So kommt es zu überschüssigen Immunabwehr gegen Substanzen, die dem Organismus eigentlich nicht schaden und harmlos sind.

Mythos 2: «Übermässige Hygiene kann Allergien auslösen.»

Das ist prinzipiell richtig. Die Wissenschaft geht davon aus, dass die Umgebung, in der Kinder aufwachsen, ein entscheidender Faktor für das Entstehen von Allergien ist. So haben verschiedene Studien gezeigt, dass Kleinkinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen und dabei eher mit Bakterien und Mikroorganismen in Kontakt kommen, seltener an Allergien leiden. Doch klar ist auch, dass die genetische Veranlagung bei der Entstehung einer Allergie ebenfalls eine wichtige Rolle spielt.

Mythos 3: «Medikamente gegen Heuschnupfen machen müde.»

Das war früher tatsächlich so. Die Medikamente mit Antihistaminika-Wirkstoffen, die bei einer Pollenallergie eingesetzt werden, gibt es in Form von Tabletten oder Nasensprays. Früher war eine Nebenwirkung der Antihistaminika, dass die Medikamente müde gemacht haben. Doch mitt-

lerweile wurde der Wirkstoff immer weiter verbessert, die neuen, modernen Medikamente machen kaum bis überhaupt nicht mehr müde. Wichtig: Betroffene sollten nicht mehr als die verordnete Dosis einnehmen. Sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, Ihrer Allergologin ab.

Mythos 4: «Manche allergischen Reaktionen sind eingebildet.»

Das ist möglich. Unter Umständen kann das Betrachten einer Birke auf einem Bild reichen, um Heuschnupfengeplagte niesen zu lassen. Man kennt das auch von der klassischen Konditionierung und dem pawlowschen Hund, der sabbert, wenn er nur schon die Glocke hört, die das Essen ankündigt. Die Psyche ist sowieso ein nicht zu vernachlässigbarer Faktor bei Allergien. Stress oder psychische Belastungen können zum Beispiel Heuschnupfen-Symptome verschlimmern.

Mythos 5: «Auch Tiere können allergisch sein.»

Tatsächlich können auch Tiere an Allergien und an atopischem Ekzem leiden. Die Auslöser sind meistens Pollen, Staubmilben, Schimmelpilze, Schuppen, Insekten und Lebensmittel. Genau wie allergiegeplagte Menschen leiden die betroffenen Tiere an Niesen, Juckreiz oder Husten. Pferde reagieren teilweise mit Nesselfieber. Übrigens: Tiere können auch auf Menschen allergisch sein. Forschende der Universität Edinburgh haben herausgefunden, dass jedes zwanzigste Haustier eine Menschenallergie hat und mit den klassischen Allergiesymptomen reagiert. Auslöser für die Allergie könnten unter anderem die Proteine in den menschlichen Hautschuppen sein.

Dr. med. Gerhard Müllner studierte Medizin an der Universität Bern. Von 1995 bis 2011 führte er eine Praxis für Allergologie und Innere Medizin. Während der letzten Jahre bis zu seinem Rücktritt Ende 2022 war er Chefarzt Allergologie und stellvertretender Leiter des Zentrums für Dermatologie und Allergologie am Luzerner Kantonsspital.



Mythos 6: «Bei einer Erdnuss-Allergie kann schon ein Kuss eine allergische Reaktion auslösen.»

Es ist bekannt, dass schon die kleinsten Spuren von Erdnüssen oder Nüssen eine allergische Reaktion auslösen können. Forscher der Universität Kalifornien haben daher für Menschen mit einer bekannten schweren Erdnussallergie sogar eine «Kusswarnung» ausgesprochen. In ihrer Studie hatten fünf Prozent der Befragten über allergische Reaktionen nach einem Kuss auf Lippen oder Wangen berichtet.

Mythos 7: «Hund und Katzen mit kurzem Fell sind für Allergiker besser geeignet.»

Diese Aussage ist nicht ganz korrekt. Grundsätzlich kann man sagen, dass allergische Reaktionen auf Katzen häufiger auftreten als auf Hunde. Bei Letzteren hängt die Allergenbelastung von der Rasse, teilweise auch vom einzelnen Tier ab. Zum Beispiel produzieren kurzhaarige Hunde mehr Allergene als langhaarige. Doch es gibt keinen Beweis dafür, dass irgendeine Rasse von Hund, Katze oder Pferd eindeutig weniger allergen ist. Eine Tierhaarallergie kann ausserdem jederzeit entstehen. Daher sind Abklärungen und Tests vor der Anschaffung eines Haustiers keine Garantie dafür, dass nicht später doch eine Allergie auftritt.

Mythos 8: «Manche Menschen sind sogar auf Sonne oder auf Wasser allergisch.»

Ein komplexes Thema. Grundsätzlich können Menschen auf den Kontakt mit Sonnenstrahlen allergisch reagieren, bekannt sind beispielsweise die polymorphe Lichtdermatose oder die solare Urtikaria, eine spezielle Form von Nesselfieber, die insbesondere durch Sonnenlicht ausgelöst wird.

Beim Wasser kennen wir die aquagene Urtikaria und die Kälteurtikaria, zum Beispiel nach Kontakt mit kaltem Wasser. Doch diese Formen treten eher selten auf. Eine fachärztliche Abklärung bei Verdacht ist aber sinnvoll.

Mythos 9: «Ein zweiter Bienenstich kann für Allergie-betroffene tödlich enden.»

Das ist zum Glück nicht so. In den meisten Fällen zeigen Betroffene die gleich schwere allergische Reaktion wie beim Stich davor. Bei rund fünf Prozent kann die Reaktion auf einen späteren Insektenstich schwerer ausfallen. So oder so: Bei einer bekannten Insektengiftallergie wird Betroffenen empfohlen, ein Notfallset auf sich zu tragen und eine Desensibilisierung zu machen, um auf diese Weise das Risiko einer allergischen Reaktion zu verkleinern.

Mythos 10: «Ich reagiere allergisch auf Mückenstiche.»

Wenn nach einem Mückenstich die Haut stark anschwillt und juckt, vermutet man schnell eine Stechmücken-Allergie. Doch in den meisten Fällen handelt es sich um eine Abwehrreaktion auf den Speichel der Mücke. Eine Allergie auf Mücken ist ausgesprochen selten. Im Zusammenhang mit neu eingewanderten Mückenarten beobachten manche Allergologinnen und Allergologen in den letzten Jahren eine Zunahme an Reaktionen, insbesondere an starken lokalen Schwellungen, doch die Zusammenhänge sind noch zu wenig untersucht.

«Wenn ich entspanne, tut das auch die Haut.»

Kranke Haut, gesunde Ferien: Für Menschen mit dem atopischen Ekzem, auch bekannt als Neurodermitis, können Ferien ein Segen sein. Und genauso schnell zu einem Fluch werden, wenn sie ihrer heiklen Haut zu wenig Rechnung tragen. Worauf Betroffene unterwegs achten müssen, erklärt Bettina Ravazzolo, Hautexpertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz.



Text: Denis Jeitziner
Bilder: Reto Andreoli

Bettina Ravazzolo, haben Sie mit Neurodermitis auch persönliche Erfahrungen gemacht?

Ja, mein Sohn hatte früher leichte Neurodermitis, im Winter taucht das Thema auch heute noch hie und da auf. Ich selbst habe empfindliche, trockene Haut und während der Schwangerschaft hat mir ein Handekzem zu schaffen gemacht. Wenn ich aber sehe, mit welchen Problemen andere Betroffene sich herumschlagen, gehören wir sicher zu den milden Fällen.

Als Hautexpertin sind Sie mit Betroffenen ständig im Austausch. Was beschäftigt diese am meisten?

Ein Problem liegt im oft langen Weg bis zur Diagnose. Viele Betroffene mit atopischem Ekzem leiden lange an

Symptomen, ohne genau zu wissen, was Sache ist. Mit einer späten Diagnose geht natürlich ein grosser Leidensdruck einher. Dabei kann man Betroffene heute gut behandeln. In der Forschung hat sich die letzten Jahre viel getan, neue Medikamente sind etwa auf den Markt gekommen. Ebenso wichtig ist, dass Betroffene ein klares und langfristiges Behandlungsschema erhalten, das genau auf sie zugeschnitten ist. Daran mangelt es leider noch häufig. Manche fühlen sich bei der Suche nach passenden Angeboten schlicht allein gelassen.

Hängt das damit zusammen, dass die Erkrankung so viele Facetten hat?

Das ist eine mögliche Erklärung, ja. Es gibt nicht den einen Fall von Neurodermitis. Die Krankheit kennt viele Einfluss-

Atopisches Ekzem: Was ist das?

Das atopische Ekzem, auch bekannt als Neurodermitis, ist eine chronische Hauterkrankung, die schubartig verläuft. Sie ist häufig erblich bedingt und tritt in 85 Prozent der Fälle in den ersten fünf Lebensjahren auf. In der Schweiz ist jedes fünfte Kind betroffen, bei den Erwachsenen sind es etwa fünf Prozent. Betroffene erleben laufend Veränderungen ihrer Haut; typisch sind Ekzeme, die Juckreiz, Rötungen und Schuppenbildung auslösen.



Bettina Ravazzolo ist diplomierte Pflegefachfrau und Hautexpertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Als solche berät und schult sie Betroffene von Hauterkrankungen wie dem atopischen Ekzem. Die Mutter zweier Söhne lebt mit ihrer Familie auf dem Land, wo sie ihre Freizeit beim Gärtnern, Sportmachen und in den Bergen verbringt.

faktoren, die sich nur bedingt kontrollieren lassen. Zudem tritt sie schubartig auf. Das alles hat zur Folge, dass sie sich bei allen Betroffenen individuell zeigt. Darum braucht es Zeit, um herauszufinden, unter welchen Bedingungen es der Haut gut geht – sei es im Alltag oder in den Ferien.

Was bedeutet das für die Ferienpläne?

Dass es auch hier keine allgemeingültigen Antworten gibt. Jede Haut reagiert zum Beispiel anders auf bestimmte klimatische Verhältnisse. Das gilt genauso für gesunde wie kranke Haut. Aber natürlich gibt es manches, an das sich Betroffene mit atopischem Ekzem halten können. Sie sollten über einen langfristigen Behandlungsplan verfügen und sich auch in den Ferien daranhalten, etwa wenn es um die Medikation geht. Und dann ist es sicher sinnvoll, wenn man die Erfahrung von früheren Reisen einbezieht. Wenn ich weiss, dass Hitze oder Meerwasser eine Hautverschlechterung provoziert, bereite ich mich darauf vor oder passe meine Reisepläne an.

Was sollten Betroffene unbedingt mitnehmen?

Mitnehmen sollten sie ihre bewährten Pflegeprodukte – also zum Duschen, Eincremen und als Sonnenschutz. Medikamente gehören natürlich auch ins Reisegepäck, und zwar auch dann, wenn man sie zu Hause schon länger nicht mehr gebraucht hat. Denn Reisen unter anderen klimatischen Bedingungen ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden, da überwunden geglaubte Probleme wieder aktuell werden können. Ein antientzündliches Präparat gehört dazu, damit ich bei Bedarf rasch reagieren kann. Den Behandlungsplan meines Arztes sollte ich mitführen, und es macht Sinn, vorgängig mit ihm abzuklären, was ich in einem Notfall tun kann.

Auch wenn es keine Antworten für alle gib: Gibt es Destinationen, die sich für Menschen mit Neurodermitis besonders anbieten?

Konkrete Reiseziele zu empfehlen, ist schwierig. Besser ist es, man orientiert sich am Klima. Wenn man in Regio-

nen mit hoher Luftfeuchtigkeit reist, also etwa ans Meer, kann das die Haut positiv beeinflussen, weil sie so weniger austrocknet. UV-Licht hilft ebenfalls, dieses hemmt Entzündungen der Haut und lindert Juckreiz. Sonnige Orte sind also gut, da Sonnenlicht zu einem Teil aus ultravioletter Strahlung besteht.

Wie sieht es mit einem Bad im Meer aus?

Hier gilt es zu unterscheiden. Das Klima am Meer mag wie gesagt auf viele einen positiven Effekt haben, das Wasser aber nur, wenn meine Haut keine offenen Stellen hat. Bei Neurodermitis kommt das aber nicht selten vor. Kommt die Haut so mit Salzwasser in Kontakt, brennt und juckt sie, entzündet sich vielleicht noch mehr. Ist das Meerwasser nicht sauber, ist das potenziell auch ein Risiko. Denn auch Viren und Bakterien dringen durch offene Stellen in die Haut ein. In jedem Fall sollte ich mich nach dem Baden im Meer abduschen und sofort eincremen, damit die Haut nicht austrocknet.

Was ist zu beachten, wenn ich Aktivferien plane, etwa auf dem Velo?

Dass Sport gute Effekte auf Körper und Psyche hat, ist hinlänglich bekannt. Mit Neurodermitis gilt es, auf die aktuelle Verfassung zu achten. Habe ich etwa einen akuten Entzündungsschub, muss ich mich umgehend antientzündlich therapieren oder auch mal auf eine Sporteinheit verzichten. Schwitzen ist ausserdem ein möglicher Trigger, weil der Salzgehalt im Schweiß Entzündungen verschlimmern kann.

Ein Thema ist auch das Unterwegssein an sich. Was sollte ich hier beachten?

Wenn ich weiss, dass ich Probleme bei hoher Lufttrockenheit habe, sollte ich die Haut vor einem Langstreckenflug besonders gut pflegen. Ähnlich bei Fahrten in stark klimatisierten Zügen, da trocknet die Haut auch schneller aus. Wichtiger

als das Reisemittel ist allerdings die innere Einstellung, mit der ich verreise. Gut planen und gelassen unterwegs sein ist in jedem Fall besser, als die Ferien unter Stress zu verbringen. Denn Stress kann den Hautzustand noch einmal verschlechtern.

Stress vermeiden wollen die meisten in den Ferien. Wenn das gelingt, profitieren Menschen mit dem atopischen Ekzem also besonders?

Ja, Ferien können den Hautzustand deutlich verbessern. Das merke ich dann umso mehr, wenn ich aus dem stressigen Alltag komme und es mir gelingt, in den Ferien richtig abzuschalten. Denn während ich mich entspanne, tut das auch die Haut. Entspannung ist ein wichtiger Stressverhinderer, den ich am besten auch in den Alltag integriere.

Mit dem Allergie-Gütesiegel ausgezeichnet

Wer vom atopischen Ekzem betroffen ist oder eine besonders empfindliche Haut hat, ist auf Kosmetika und Pflegeprodukte ohne Allergieauslöser angewiesen: Parfüm, Farbstoffe und Enzyme sind deshalb zu meiden. Das Allergie-Gütesiegel zeichnet solche Produkte für Menschen mit sensibler Haut aus. Geeignete Produkte finden Sie unter www.service-allergie.ch

ANZEIGE

Darum achte ich auf das Allergie-Gütesiegel



«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.»



Das Allergie-Gütesiegel

Das Gütesiegel gewährleistet, dass der Herstellungsprozess kontrolliert wird und dass die Angaben auf der Verpackung stimmen. Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel eignen sich besonders für Menschen mit Allergien und Intoleranzen und werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Mehr Informationen auf service-allergie.ch



Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



Medizinprodukt

Kosmetikprodukt

BERUHIGEN UND REGENE- RIEREN.

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen.
Bei juckender, empfindlicher Haut.

- **Sensiderm bei Ekzemen:**
Lindert Juckreiz in 30 Minuten – ohne Kortison
- **SensiDaily™:** Zur täglichen Pflege bei juckender Haut – mit Präbiotikum



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Durch den Tag unterwegs mit unserer Haut

Wo wir im Alltag auch sind und was wir tun - wir tun es immer in unserer Haut. Damit setzen wir sie zahlreichen Herausforderungen aus. Was unsere Haut Tag für Tag aushält und wie wir sie bestmöglich vor Gefahren schützen können, zeichnet dieser Tagesablauf in sechs Stationen nach.

Text: Barbara Peter
Bild: Pixabay.com

Frischer Start in den Tag Hautpflege am Morgen

Ob sensible oder gesunde Haut: Die richtige Pflege am Morgen stärkt unsere Haut für die Herausforderungen des Tages. Eine Tagescreme versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. Und unabhängig von der Jahreszeit schützt eine Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30 und mehr) die Haut vor UV-Strahlen. Der Sonnenschutz gehört insbesondere an sonnigen Tagen daher am besten ins Repertoire der täglichen Hautpflege. Ein guter Hautschutz schützt zudem vor einer allfälligen Sonnenallergie.

Schwerstarbeit Die Haut am Arbeitsplatz

Trockene Büroluft, Klimaanlage, hohe Luftfeuchtigkeit: Im Arbeitsalltag ist unsere Haut verschiedenen Belastungen ausgesetzt. Vor allem dann, wenn wir uns lange in geschlossenen oder klimatisierten Räumen aufhalten, verliert unsere Haut viel Feuchtigkeit. Darum ist eine gute Hautpflege mit entsprechender Hautschutzcreme wichtig. Je nach Beruf ist die Haut auch stärkeren Belastungen ausgesetzt. Besonders gefährdet ist, wer zum Beispiel auf dem Bau, der chemischen Industrie oder im Coiffeurgewerbe arbeitet. Auch häufiges Händewaschen oder starke Reinigungs- und Desinfektionsmittel können der Haut schaden. Dann ist es wichtig, dass entsprechende Schutzmassnahmen ergriffen werden.

Mittagspause Nahrung für die Haut

Während der Mittagspause wird nicht nur der Magen gefüllt, sondern auch die Haut genährt. Die Verbindung zwischen Ernährung und Hautbild ist eng; was wir essen, spiegelt sich oft auf unserer Haut wider. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, ausreichend Proteinen und gesunden Fetten kann die Haut mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Auch wenn Trinken allein bei trockener Haut nicht ausreicht, braucht sie trotzdem genügend Flüssigkeit. Wasser verbessert die Durchblutung der Haut und aktiviert den Stoffwechsel. Empfehlenswert sind 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser pro Tag.

Sport und Bewegung Die Haut in Aktion

Am Abend ins Volleyballtraining oder zum Schwimmen: Wer regelmässig Sport treibt, verbessert die Durchblutung der Haut. Auch bei einem Spaziergang an der frischen Luft tankt unsere Haut Sauerstoff. Nach dem Sport wird oft geduscht, der Haut zuliebe aber besser nicht zu heiss, nicht zu lange und nicht zu viel Duschgel verwenden. Wer empfindliche oder trockene Haut hat, benutzt am besten pH-hautneutrale Produkte und cremt sich nach dem Duschen mit einer Lotion oder Crème ein, um den Feuchtigkeitsverlust wieder auszugleichen. Seife und Pflegeprodukte sollten möglichst frei von Farb-, Konservierungs- und Duftstoffen sein. Eine gute Orientierungshilfe bietet das Allergie-Gütesiegel. Diese Produkte eignen sich besonders für Menschen mit empfindlicher und zu Allergien neigender Haut.

Nachmittagssonne Hautschutz im Freien

Jeden Tag sollten wir mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft verbringen. So gelangt frischer Sauerstoff in die Hautzellen. Meeresluft wirkt durch den Salzgehalt sogar entzündungshemmend. Idealerweise verbringen wir Zeit im Freien an Orten ohne Schadstoffbelastung. Doch das ist leider nicht so einfach. Seien es Abgase, Feinstaub oder Ozon – Luftverschmutzung ist allgegenwärtig und hinterlässt Spuren auf unserer Haut. Übrigens: Das Sonnenschutzmittel hält nicht den ganzen Tag auf der Haut. Durch Abrieb oder Schwitzen lässt der Sonnenschutz nach. Deshalb ist es gerade im Sommer wichtig, alle freien Körperstellen mehrmals am Tag grosszügig einzureiben.

Nachtschicht Die Haut im Schlaf

Auch unsere Haut braucht Erholung – etwa sieben bis acht Stunden Schlaf sind nötig, damit sie sich genügend regeneriert. Der berühmte Schönheitsschlaf, es gibt ihn tatsächlich. Wer unter empfindlicher Haut leidet, sollte auch auf die Wahl des Waschmittels achten – am besten ohne Duftstoffe – und auf Weichspüler verzichten. Darauf achten, dass die Wäsche gut gespült wird, um das Waschmittel vollständig auszuwaschen. Am hautfreundlichsten ist Bettwäsche aus natürlichen Materialien, zum Beispiel Baumwolle.

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

MICROBIOME
SCIENCE

ZU ALLERGIEN NEIGENDE HAUT?

TOLERIANE DERMALLERGO

SPENDET FEUCHTIGKEIT UND BERUHIGT.
MILDERT RÖTUNGEN.
0% DUFTSTOFFE, 0% ALKOHOL.



Gut schlafen trotz lästiger Gäste

Wer im Hotel oder in der Ferienwohnung eincheckt, kann sicher sein: Allein ist man da nie. Millionen unsichtbarer Hausstaubmilben tummeln sich bereits im Zimmer. Ein Problem für jene etwa sechs Prozent, die allergisch auf sie reagieren. Was sich tun lässt und weshalb gerade ein Schlafsack ruhige Nächte bringen kann.



Text: Marc Perler
Bild: iStock

Ein altes Grandhotel, reich verzierte Polstermöbel, schwere Teppiche und Vorhänge? Oder eine Unterkunft im Hochsommer am Meer? Was sich für manche wie Traumferien anhört, gleicht für andere einem Albtraum – nämlich

für Menschen, die von einer Milbenallergie betroffen sind. Denn in Räumen mit viel Stoff, bei warmen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit fühlen sich auch die winzigen Spinnentierchen wohl.

Getrübtes Ferienglück

Eine Erfahrung, die auch Familie Schneider machen musste. Ob zu Hause oder in den herbeigesehnten Italien-Ferien, richtig gut hat sich Sohn Marc nur selten gefühlt. Eine ständig

verstopfte Nase und hartnäckige Kopfschmerzen haben so manche Ferienerlebnisse getrübt. «Dabei freue ich mich immer sehr auf Ferien in Italien und am Meer», erzählt der Elfjährige. Eine ärztliche Abklärung vor einiger Zeit hat klar gemacht, woher die Beschwerden kommen: Marc Schneider reagiert auf Hausstaubmilben stark allergisch.

Lösung für kühle Nächte

Seit der Diagnose hat sich nun einiges verändert – eine passende Therapie und eine geeignetere Wohnungseinrichtung ohne die bekannten Staubfänger. In den Ferien hat der junge Ostschweizer zudem einen neuen nächtlichen Begleiter: Einen milbendichten

Schlafsack. Ein solcher bildet eine Barriere zu den gefräßigen Tierchen, deren Kotkugelchen die meisten Allergene enthalten. Wegen seiner kompakten Grösse kann der Schlafsack zudem überall hin mitgenommen werden – anders als die voluminöseren Encasings, wie die milbenallergendichten Überzüge für Matratze, Kissen und Duvet heissen. Gerade im Sommer sei es jedoch eher zu heiss im Schlafsack, findet der Allergiker. «Aber in den kurzen Herbstferien im Südtirol hat er sich sehr bewährt.» Für den jungen Italien-Fan ist die Luft also wieder rein. Gut für erholsame Nächte – und die nächsten Ferienabenteuer.

Das lässt sich auch tun

Encasings oder milbenallergendichter Schlafsack: Damit haben Allergiebetroffene die besten Aussichten auf erholsame Ferien. Was kann ihnen sonst noch helfen? Bei der Reservation nach geeignetem Zimmer fragen – am besten ohne Teppiche, Polstermöbel und Vorhänge. Und: Wo die Luft trocken und kühl ist, fühlen sich Milben deutlich weniger wohl. Eine Auszeit in den Bergen kann darum eine willkommene Alternative zu den Strandferien sein. Haben Betroffene bereits ein Asthma entwickelt, profitieren sie von der frischen Bergluft besonders.

ANZEIGE

Darum achte ich auf das Allergie-Gütesiegel



«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 Zertifizierung berücksichtigt.»



Das Allergie-Gütesiegel

Das Gütesiegel gewährleistet, dass der Herstellungsprozess kontrolliert wird und dass die Angaben auf der Verpackung stimmen. Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel eignen sich besonders für Menschen mit Allergien und Intoleranzen und werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

Mehr Informationen auf service-allergie.ch





Publireportage

Sorgenlos durch die Pollensaison dank tragbarem Luftreiniger

Allergiker leiden im Frühling besonders stark. Abhilfe schaffen meist nur Medikamente. Ein Hilfsmittel sind die tragbaren Luftreiniger von ible Tech. Sie entfernen die reizenden Partikel aus der Atemluft und sehen erst noch aus wie modische Accessoires. Die «Airvida»-Luftreiniger eignen sich insbesondere für Pollenallergikerinnen und -allergiker, helfen aber auch gegen Tierhaare und Staub.

Befreit atmen dank technischer Innovation

Die tragbaren «Airvida»-Luftreiniger von ible Tech basieren auf dem Prinzip der Ionisierung. Sie produzieren im Gesichtsbereich 2 Millionen negative Ionen pro Kubikzentimeter alle 0,6 Sekunden. Negativ geladene Ionen können die Gesundheit in vieler

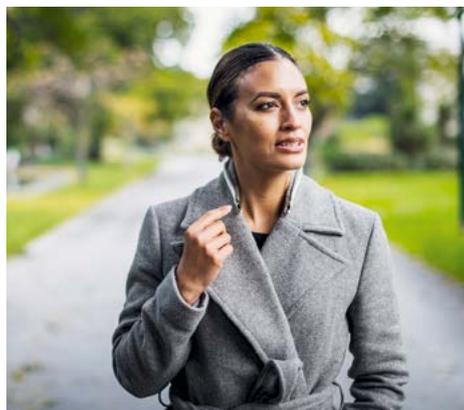


Geprüft durch das Japan Far Infrared Association Institut

Hinsicht positiv beeinflussen. Sie erweitern Atemwege, regen die Serotoninproduktion an, kann den Schlaf verbessern und sie reinigen die Luft, indem sie Partikel binden. Letzteres machen sich die tragbaren Luftreiniger zunutze. Die negativen Ionen verbinden sich mit Luftpartikeln in der unmittelbaren Nähe – zum Beispiel mit Pollen, Staub oder Tierhaaren – und bilden grössere, schwerere Partikel, die dann zu Boden fallen. Dadurch gelangen die Allergene nicht ins Gesicht der tragenden Person.

Schlichtes und modernes Design

Die «Airvida»-Luftreiniger überzeugen nicht nur technisch, sondern auch optisch. Durch ihre kompakte Bauart, ihr modernes Design und ihre hautschonenden Materialien lassen sich die modischen Alltagshelfer bequem um den Hals tragen – egal ob bei der Arbeit, beim Sport oder zuhause. Neben zwei unterschiedlichen Modellen für Erwachsene führt ible Tech auch ein «Airvida»-Modell, das speziell für Kinder entwickelt wurde. Je nach Ausführung hält eine Akkuladung zwischen 28 und 32 Stunden.



(links) Die Geräte können auch während dem Laden betrieben werden. Dies ermöglicht einen Einsatz am Arbeitsplatz oder auf dem Nachttisch.

(rechts) Durch ihre kompakte Bauart, ihr modernes Design lassen sich die modischen Alltagshelfer bequem um den Hals tragen – egal ob bei der Arbeit, beim Sport oder zuhause.



«In meiner Branche gibt es viele Intoleranzen.»

Er nimmt kein Blatt vor den Mund: Komiker Claudio Zuccolini machte sich gerne über das Herausposaunen von Unverträglichkeiten lustig – bis er in seiner eigenen Familie selbst betroffen war. Ein Gespräch über Intoleranzen, Humor und Angst vor dem Scheitern.



Claudio Zuccolini ist seit über 20 Jahren Moderator und Komiker. Zurzeit absolviert er mit seinem bereits 7. Programm «Der Aufreger» eine schweizweite Tournee, die voraussichtlich bis Mai 2025 dauert.

Claudio, was verstehst du generell unter Intoleranz?

CZ: Ich unterscheide zwischen gesellschaftlichen und körperlichen Intoleranzen. Meine Tochter leidet an einer Gluten-Intoleranz, mit der wir zurechtkommen müssen. Zöliakie, so heisst die Diagnose genau. Das ist zwar einschränkend, aber es gibt natürlich Schlimmeres.

Hast du persönlich auch schon Intoleranz erfahren?

CZ: In unserer Branche kommt das leider häufig vor. Humor und Selbstironie sind nicht überall gleich stark verbreitet. Die Toleranzgrenze ist relativ niedrig; viele nehmen sich wichtig, die Gefahr lauert überall. Es gibt Themen, die vor zehn Jahren noch unproblematisch waren, heute aber einfach nicht mehr funktionieren.

Bis vor Kurzem hast du dich über das Überall-Herausposaunen von Unverträglichkeiten und Intoleranzen lustig gemacht. Wieso eigentlich?

CZ: Als Komiker beobachte ich die Gesellschaft und nehme gerne Modeerscheinungen und Verhaltensweisen auf, mit denen sich Leute zum Teil wichtig machen. Das galt auch für das Thema Intoleranzen. Ernährung ist für viele schon wie eine Art Religionswissenschaft geworden. Plötzlich gab es reihenweise Menschen, die auch ein bisschen Gluten-Intoleranz hatten, dabei ist offiziell nur ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Das habe ich auf die Schippe genommen.

«Als Komiker nehme ich Verhaltensweisen auf, mit denen sich die Leute zum Teil wichtig machen.»

Claudio Zuccolini

Danach hast du gemerkt, dass es durchaus etwas auf sich haben kann.

CZ: Ja, unsere Tochter hatte immer wieder Bauchkrämpfe. Bei Untersuchungen stellte sich heraus, dass sie unter Zöliakie leidet. Heute haben wir das sehr gut unter Kontrolle. Sie hat gelernt, wie man damit umgeht und kontrolliert die Lebensmittel in Eigenregie.

Wie geht es deiner Tochter heute?

CZ: Sehr gut. Das Ganze hat sich eingependelt, aber es gibt natürlich Ausnahmen wie beispielsweise kürzlich in Paris; da war es sehr schwierig, ein Restaurant zu finden, das auch glutenfreie Gerichte auf der Karte hatte. Auch italienisches Essen ist anspruchsvoll.

«Ich setze bei meinem Publikum eine gewisse Portion Humor und Selbstironie voraus.»

Claudio Zuccolini

Würdest du heute noch Witze reissen über dieses Thema?

CZ: Aber sicher, wieso denn nicht? In meinem aktuellen Programm kommt das Thema zwar nicht mehr vor, aber bei einer Gala baue ich dieses Thema gerne auf und baue es ein, wenn es passt.

Gibt es andere Themen, bei denen du schon mal in einen Fettnapf getreten bist?

CZ: Mein Programm dauert gut zwei Stunden: Früher oder später fühlt sich jeder Gast mal beim einen oder anderen Thema betroffen. Ich setze voraus, dass mein Publikum jeweils eine Portion Humor und Selbstironie mitbringt. Letztlich mache ich mich auch immer wieder über mich selbst lustig. Ich sage jeweils: Ich bin kein guter Mensch, aber ich kann stets besser werden.

Welche Grenzen setzt du dir persönlich – und welche Themen sind für dich tabu?

CZ: Politik ist heikel – hier bewegst du dich rasch einmal auf dünnem Eis. Aber bei gewissen Dingen kommt es darauf an, wie du es verkaufst. Was für mich überhaupt nicht geht, sind Religionsthemen. Hier würde ich mich niemals in die Nesseln setzen.

Wie gehst du mit der Angst vor dem Scheitern um?

CZ: Das ist kein Problem. Aber klar, wenn ich ein neues Programm zum ersten Mal aufführe, ist die Nervosität schon da. Mein letztes Programm lief ausgezeichnet; da fragt man sich automatisch, ob man das noch toppen kann. Diese Angst hat jeder, der Kunst macht.

Welches waren deine denkwürdigsten Auftritte?

CZ: Ich habe vor zehn Leuten angefangen und wurde nicht plötzlich wie ein Sportler vom einen auf den anderen Moment zum Star. Ich habe meine Karriere in kleinen Schritten aufgebaut, konnte hineinwachsen und mich an die immer grösser werdenden Kulissen gewöhnen. Premieren sind stets sehr emotional, vor allem auch, weil dann jeweils die ganze Familie vor Ort ist.

Wie geht es jetzt weiter – welches ist dein nächster Akt?

Letzten Herbst startete mein neues Programm «Der Aufreger». Damit werde ich noch ein kleines Weilchen beschäftigt sein.

Mitmachen – und gewinnen!

Nur wer sein Glück versucht, kann auch Glück haben. Vielleicht freuen Sie sich bald über ein mit dem Allergie-Gütesiegel zertifiziertes Produkt. Als Hauptpreis winkt ein Dyson Luftreiniger oder Sie können eines von 30 Sonnenschutz-Gels der Marke Ultrasun gewinnen.



1. Preis

Dyson Purifier Cool Formaldehyde (TP09)

2 in 1: Luftreiniger und Ventilator. Dyson Luftreiniger entfernen 99,95 % der bis zu 0,1 Mikrometer kleinen Partikel.⁽¹⁾ Staub, Allergene und Bakterien werden automatisch erkannt und eingeschlossen. Zudem verringern sie die Belastung durch Pollen in der Raumluft.

⁽¹⁾ Filtereffizienz getestet nach EN1822 bei 0,1 Mikrometern.

www.dyson.ch



2. Preis

30x Ultrasun Family SPF 30 Sonnenschutz-Gel für die ganze Familie

Das Sonnenschutz-Gel schützt die empfindliche Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen. Es ist leicht, zieht schnell ein, fettet nicht und stärkt die Hautbarriere. Das Gel ist frei von kritischen Inhaltsstoffen und hinterlässt ein seidig weiches Hautgefühl.

www.ultrasun.com



Jetzt mitmachen: www.aha.ch/wettbewerb

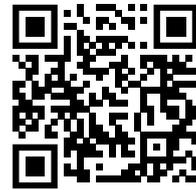
Teilnahmeschluss: 31. Mai 2024

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt.

Milbendichte Bettwäsche – Für Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie



Bestellen Sie jetzt



-  Passende Bettwäsche für einen guten Schlafkomfort
-  Matratzen- Decken und Kissenbezüge
-  Für Hausstaubmilbenallergiker



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 600 Produkten, die sich für Menschen mit einer Unverträglichkeit eignen.

Mehr erfahren: coop.ch/freefrom



coop

Für mich und dich.