

aha!magazin

Allergien und Umwelt

Klimawandel: Mensch und Pollen im Hitzestress

Seite 9

Gesunde Erde,
gesundes Leben

Seite 14

Familie Koller trotz
Neurodermitis ihres
jüngsten Sprösslings

Seite 23

Free From: unbeschwert geniessen.

Mehr als
600
gluten- und
lactosefreie
Produkte



free
from

Seit über 15 Jahren finden Sie bei Coop das grösste gluten- und lactosefreie Sortiment der Schweiz.

coop

Für mich und dich.

Von Heuschnupfen, Hitzeinseln und herausragenden 25 Jahren aha!

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Frühling ist da – die Sonne wärmt, Krokusse und Tulpen blühen. Doch für viele bedeutet diese Zeit nicht nur Freude, sondern auch Niesen, tränende Augen und eine laufende Nase. Allergien und Umwelt sind längst ein untrennbares Duo.

Was passiert, wenn der Frühling durch den Klimawandel immer früher kommt? Wenn Städte sich in Hitzeinseln verwandeln und neue, allergene Pflanzen hier heimisch werden? In diesem aha!magazin beleuchten wir die Zusammenhänge – mit wertvollen Infos und vielleicht sogar einem echten aha!-Moment.

Apropos aha!-Moment: Unsere Stiftung feiert ein glanzvolles Jubiläum! Seit 25 Jahren stehen wir Betroffenen von Allergien, Asthma, Intoleranzen und Hautproblemen zur Seite. Was einst als kleiner Verein begann, ist heute eine etablierte Stiftung mit einem starken Netzwerk und einem engagierten Team. Auf 25 weitere Jahre!

Danke für Ihre Treue und eine spannende Lektüre!

Herzlich,
Ihr aha!-Team



Expertinnen im Brennpunkt:
Wie sich Hitze auf Stadt,
Mensch und Pollen auswirkt



Schübe im Sommer: Familie
Kollers jüngster Spross leidet
an Neurodermitis



Gleich einer Schnitzeljagd:
Miriam Geronimi auf Restau-
rantsuche mit Zöliakie



Gamechanger: Eishockey
bringt Mike Künzle auf andere
Gedanken

BRACK.CH

ible

Zurück in die Natur

Dank Airvida unbeschwert durch die Pollensaison

Für Allergikerinnen und Allergiker ist die Heuschnupfen-Saison meist eine Belastung und Zeit an der frischen Luft zu verbringen, wird schnell zur Tortur. Die innovativen Produkte von ible Airvida unterstützen Betroffene und können helfen, die Pollenbelastung auch draussen zu reduzieren. Die tragbaren, in Accessoires integrierten Luftreiniger sorgen immer und überall für sauberere Luft und geben Allergikern ein Stück Freiheit zurück.

Befreit atmen und unbeschwert leben

Die Produkte der Airvida-Linie setzen alle 0,6 Sekunden zwei bis drei Millionen negative Ionen im Gesichtsbereich der Trägerin oder des Trägers frei. Das entspricht ungefähr einer Ionen-Konzentration von rund 300 Wasserfällen. Die Ionen binden sich sofort an Pollen oder Schadstoffe in der Luft, wodurch diese aufgrund des erhöhten Gewichts schneller zu Boden fallen. So reduziert der Luftreiniger effizient die eingeatmeten Pollen und Allergene und verbesser

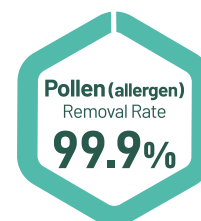
sert die Luftqualität im Gesichtsbereich der Trägerin oder des Trägers. Dadurch verringern sich Symptome wie Niesen oder gereizte Augen massgeblich, sodass Betroffene im Alltag an Lebensqualität gewinnen.

Airvida: Hervorragende Bewertungen und innovative Funktionen

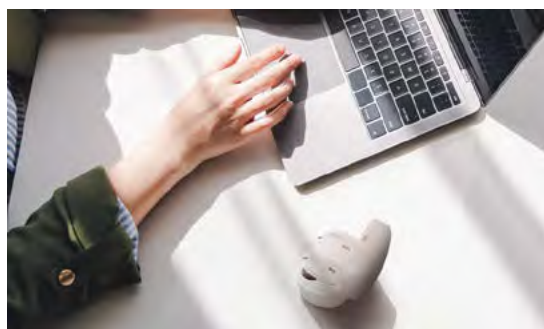
Das Modell Airvida M1 ist ein tragbarer Luftreiniger, der lediglich 20 Gramm wiegt. Beim Schweizer Onlinehändler BRACK.CH – aber auch auf internationalen Plattformen wie Rakuten aus Japan – verfügt das Gerät über eine Durchschnittsbewertung von mehr als 4,3 von 5 Sternen. Verschiedene verifizierte Käuferinnen und Käufer berichten von den positiven Effekten, welche der Airvida M1 auf ihren Alltag hatten. Das Gerät kann entweder mit einem Clip direkt an der Kleidung befestigt oder als Halskette getragen werden. Für beide Trage-Varianten sind die entsprechenden Accessoires im Lieferumfang enthalten.

Airvida T1: Kabelloses Hörvergnügen und saubere Luft

2025 lanciert ible das neuste Modell der Airvida-Familie: den True-Wireless-Bluetooth-Kopfhörer T1 mit integriertem Luftfilter. Neben einer 30-dB-Noise-Cancelling-Technologie verfügt der Airvida T1 über die gleichen Filter-Funktionen wie das Modell M1. Zusätzlich können Nutzerinnen und Nutzer die Kopfhörer mit der «Airvida Connect»-App verbinden. Diese liefert in Echtzeit Daten zur aktuellen Luftqualität und Pollenbelastung. Ebenfalls meldet die App schnelle Anstiege in der Luftverschmutzung, sodass die Trägerin oder der Träger den Ionen-Output der Kopfhörer bestmöglich auf die aktuelle Umgebung einstellen kann.



Geprüft durch das Japan Far Infrared Association Institut



Im dazugehörigen Lade-Case können die Kopfhörer auch als mobiler Luftreiniger – zum Beispiel auf dem Schreibtisch – eingesetzt werden.

Weitere Informationen:



A woman with dark hair and glasses, wearing a light grey sweater and dark pants, is sitting on a large, light-colored rock. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a park-like setting with trees, a wooden bench, and a building in the distance. The foreground has some green grass and a small stream or pond.

Urbane Hitzeinseln und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

Schweizer Städte treffen Massnahmen zur Klimaanpassung, um Menschen und Pflanzen vor Hitze und Extremwetter zu schützen. Ältere Menschen, Herz-Kreislauf-Patienten und Allergikerinnen leiden besonders unter der steigenden Belastung. Das aha!magazin hat bei Sabine Mannes, Co-Leiterin Fachgruppe Klimaanpassung bei Stadtgrün Bern, und Regula Gehrig, Klimatologin bei MeteoSchweiz, nachgefragt.



Text: Cornelia Etter

Bilder: Christa Minder, Stadtgrün Bern, Regula Gehrig

Die Zunahme von Hitzetagen (Temperaturen über 30 Grad) und Tropennächten (Temperaturen über 20 Grad) stellt eine gesundheitliche Belastung für die Bevölkerung dar. Während Hitzewellen steigt das Sterberisiko, vor allem durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, signifikant an. «Dies gilt besonders für städtische Gebiete: Hier ist die Bebauung dichter, viele Flächen sind versiegelt und die Fassaden von Gebäuden geben gespeicherte Wärme nur langsam ab», erklärt Sabine Mannes, Co-Leiterin Fachgruppe Klimaanpassung bei Stadtgrün Bern. Das Amt pflegt und gestaltet den öffentlichen Grünraum in der Stadt Bern und spielt damit eine massgebliche Rolle bei der Verbesserung der Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum. «In der Stadt kühlt sich die Luft im Sommer insgesamt langsamer ab als auf dem Land, wo die Bebauung lockerer ist und ausgedehnte Grünflächen für ein ausgeglichenes Klima sorgen», so die Fachfrau. Gemäss dem «Bernometer», einer Temperaturmess-Plattform der Universität Bern, können die Temperaturen zwischen Stadt und Land bis zu 6 Grad variieren (www.bernometer.ch).

Hitzewellen, Luftverschmutzung und Starkregen

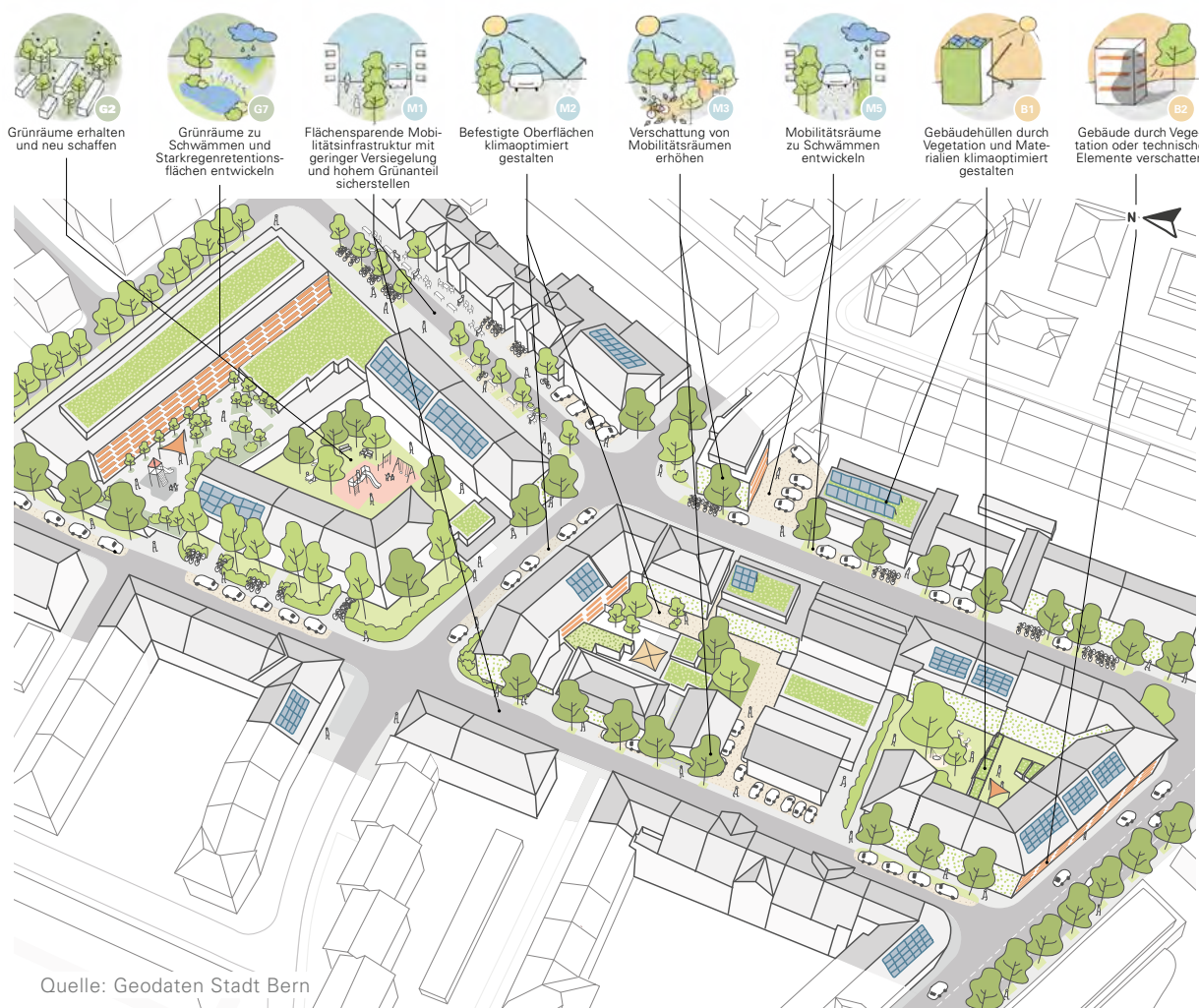
Steigende Temperaturen durch den Klimawandel verstärken laut dem deutschen Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt «Helmholtz München» auch die Ursachen und Symptome allergischer Erkrankungen wie Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis. Unbehandelt kann die Lebensqualität der Betroffenen stark eingeschränkt sein oder es können Folgeerkrankungen auftreten. In der Schweiz leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung an Allergien. Die steigende Belastung durch Ozon und bestimmte Schadstoffe führen ihrerseits zu einer Zunahme von Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. «Extremwetter-Ereignisse wie Starkregen und Überflutungen schädigen nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Infrastruktur», erklärt Sabine Mannes. Sie können Infektions- und Atemwegserkrankungen hervorrufen, zu Schimmelpilzbildung und Schadstoffbelastung führen sowie die Wasserversorgung beeinträchtigen. «Daher sind die Sensibilisierung und Aufklärung der Bevölkerung ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit.»

Über 20 Massnahmen für die Klimaanpassung

«Aufgrund des Klimawandels haben viele grössere Schweizer Städte, darunter Bern, bereits Strategien zur Hitzeminderung entwickelt», sagt Sabine Mannes. «Im Rahmenplan Stadtklima Bern, der kürzlich aufgeschaltet wurde, finden sich mehr als 20 Klimaanpassungs-Massnahmen. Diese kommen je nach Stadtentwicklungstyp zum Zuge. So gelten für die geschützte, historische Berner Altstadt offensichtlich andere Kriterien als für Wohn- oder Industriegebiete», erklärt die Expertin. Zu den wichtigsten Massnahmen zählen die Begrünung und Beschattung, das Entsiegeln von Flächen, das Schwammstadt-Prinzip und ein nachhaltiges Regenwassermanagement.

Bunter Strauss an Aufwertungsbeispielen

In Bern sind bereits mehrere Plätze und Areale klimaanangepasst gestaltet worden: der Rosalia-Wenger-Platz beim Bahnhof Wankdorf, der Holligerhof und Holligenpark und «Dr nöi Breitsch», wo die Sanierung der Tramgeleise zum Anlass genommen wurde, den Breitenrainplatz stadtklimatisch optimiert zu gestalten. «Auf den verschiedenen Plätzen wurden mehr Bäume gepflanzt, darunter ein Microforest (Miniwald). Zudem wurden Flächen entsiegelt, Grünstreifen angelegt und das Regenwassermanagement verbessert», erläutert Sabine Mannes. Beim Pilotprojekt Schosshaldenfriedhof testet die Stadt ein Schwammstadt-Substrat: «Dabei wurde auch der Wurzelraum für die Stadtbäume vergrössert. Denn wenn



Visualisierung «Zukunftssituation Blockrand Länggasse»

Es handelt sich hierbei um eine fiktive, klimatisch optimierte Zukunftssituation, kein geplantes Bauprojekt.



sie genügend Wurzelraum zur Verfügung haben, können sie auch längere Hitze- und Trockenperioden überstehen. Es wird also erforscht, wie sich Stadtbäume trotz Hitzestress und Verkehrsbelastung künftig besser entwickeln können und möglichst alt werden.»

«Allergien fliessen zwar in die Diskussion ein, aber sie sind ein Aspekt unter vielen.»

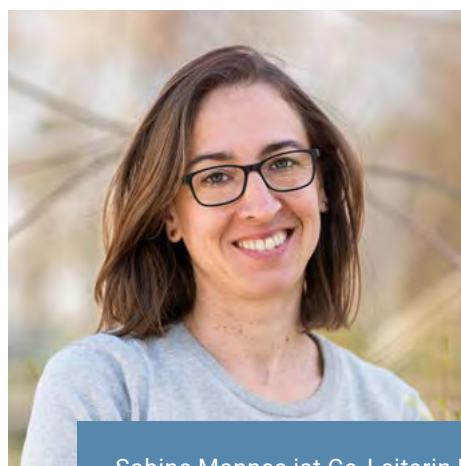
Bäume müssen überleben

Wird die potenzielle Allergiebelastung betroffener Menschen bei der Bepflanzung berücksichtigt? «Jein», sagt Sabine Mannes und führt aus: «Es gibt sehr viele Kriterien, die man beachten muss.» Ein Baum müsse Hitze, Starkregen und Spätfrost aushalten sowie puncto Biodiversität und Optik ins Bild passen. «Bei jedem Bauersatz in der Stadt, sucht unser «Baukompetenzzentrum» nach einer Baumart, die sowohl die passenden Kriterien aufweist als auch gut zu den bereits vorhandenen Bäumen passt.» Das oberste Gebot sei immer: Der Baum müsse unter den gegebenen Voraussetzungen möglichst lange überleben. «Allergien fliessen zwar in die Diskussion ein, aber sie sind ein Aspekt unter vielen», betont die Fachfrau. Laut dem «Helmholtz Zentrum München» verändern Hitze, Luftverschmutzung und Trockenstress für die Pflanzen die Beschaffenheit der Pollen, sodass deren

Eiweisse mehr und stärkere allergische Reaktionen verursachen können. Eingewanderte Pflanzen oder Neophyten wie die hochallergene Ambrosia haben oft eine längere Blütezeit und verstärken die Pollenbelastung zusätzlich. «Die «Fachstelle Natur und Ökologie» engagiert sich sehr stark für die Bekämpfung von Neophyten, darunter die Ambrosia», unterstreicht Sabine Mannes.

Austausch über die Kantonsgrenzen

«Unsere Arbeit zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität im Freien leistet einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung», betont Sabine Mannes. «Durch begrünte oder beschattete Aussenräume werden die Temperaturen reduziert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf sowie Allergien und Asthma auswirkt.» Neben der Stadt Zürich, an der wir uns für die «Fachstrategie Bäume» orientieren, verfügt auch das 2018 ins Leben gerufene Projekt «AcclimataSion» über Vorbildcharakter. «Es enthält 16 Merkblätter zur Verbesserung des Klimas im öffentlichen und privaten Raum sowie Massnahmen zur Förderung der Biodiversität in einer der trockensten Regionen der Schweiz: dem Wallis. Viele unserer Massnahmen überschneiden sich mit denjenigen in Sion», erklärt Sabine Mannes. Der Austausch mit anderen Regionen sowie den Städten Zürich, Basel, Luzern und Winterthur sei für ihr Amt sehr hilfreich, da puncto Hitzemanagement alle voneinander lernen könnten. «Mit unseren Klimaanpassungsmassnahmen setzen wir ein starkes Zeichen für die Gesundheit und Lebensqualität der Bevölkerung. Die Pflanzung möglichst vieler Bäume und die Reduktion versiegelter Flächen stehen dabei im Mittelpunkt.»



Sabine Mannes ist Co-Leiterin Fachgruppe Klimaanpassung bei Stadtgrün Bern. Das Amt pflegt und gestaltet den öffentlichen Grünraum in der Stadt Bern und trägt damit massgeblich zur Verbesserung der Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum bei.

Heuschnupfen bei Kindern

Wenn Pollen die Kleinsten quälen

Juckende Augen, eine ständig laufende Nase und Niesanfälle – Heuschnupfen betrifft nicht nur Erwachsene, sondern auch viele Kinder. Besonders Atemwegsallergien wie die Pollenallergie sind weit verbreitet und können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um langfristige Komplikationen wie allergisches Asthma zu vermeiden.

Häufige Atemwegsallergien bei Kindern

- **Atemwegsallergien im Freien:** Dazu gehören saisonale Allergien gegen Pollen von Bäumen (z.B. Birke), Kräutern und Gräsern (z.B. Wiesenlieschgras). Heuschnupfen – medizinisch als allergische Rhinitis bekannt – ist eine der am weitesten verbreiteten Allergien. Die Hauptsaison für den Pollenflug liegt zwischen April und August, doch erste Pollen können bereits im Winter durch die Luft fliegen.
- **Atemwegsallergien in Innenräumen:** Hausstaubmilben, Tierhaare und Schimmelpilze können ganzjährig allergische Reaktionen hervorrufen.

Atemwegsallergien sind ernstzunehmende Krankheiten. Unbehandelt können diese zu weiteren Allergien oder zu allergischem Asthma führen.



Was tun bei Verdacht auf eine Allergie?

Allergien können den Alltag stark beeinträchtigen – doch mit den richtigen Schritten lassen sie sich in den Griff kriegen:



Nicht abwarten – handeln!

Häufiges Niesen, juckende Augen oder Atemprobleme? Ein Arztbesuch bringt Klarheit und hilft, die Symptome frühzeitig zu erkennen.



Allergietests bringen Gewissheit

Durch eine gezielte Befragung, einen Hautpricktest oder eine Blutuntersuchung kann festgestellt werden, welche Stoffe die Beschwerden auslösen.



Gezielt behandeln

Ob Antihistaminika zur schnellen Linderung oder eine Allergie-Immuntherapie zur langfristigen Bekämpfung – es gibt viele Möglichkeiten, Allergien effektiv zu behandeln.

Hier eine
allergologische
Fachpraxis
finden



qrco.de/bfnQmv

Symptome & Einschränkungen im Alltag

Bereits in frühen Jahren können Kinder Allergien entwickeln. Lange Zeit wurde angenommen, dass Kinder aus Allergien «herauswachsen». Tatsächlich aber kann eine frühzeitige Diagnose und Behandlung allergisches Asthma und weitere Folgeerkrankungen im Jugendlichen- und Erwachsenenalter verhindern.

Zu den typischen Symptomen einer Allergie zählen:

- Niesen und laufende oder verstopfte Nase
- Jucken und Rötung von Augen, Rachen und Gehörgang
- Husten oder Atemnot
- Schlaf- und Konzentrationsprobleme in der Schule
- Einschränkung sozialer Aktivitäten im Freien während der Pollenflugsaison

Behandlungsmöglichkeiten

• Symptomatische Behandlung

Antihistaminika, Nasensprays und kortisonhaltige Medikamente können kurzfristig Linderung verschaffen und helfen, akute Beschwerden zu reduzieren. Sie behandeln die Symptome und nicht die eigentliche Ursache der Allergie, weshalb sie regelmässig angewendet werden müssen.

• Allergie-Immuntherapie (Desensibilisierung)

Diese langfristige Behandlung bekämpft die Ursachen der Allergie, indem sie das Immunsystem trainiert, eine Toleranz gegenüber Allergenen zu entwickeln und nicht mehr mit Symptomen zu reagieren. Die Behandlung erfolgt über mehrere Jahre in Form von Tabletten, Spritzen oder Tropfen und kann langfristig zu gelinderten Symptomen oder Symptombefreiheit führen, wenn das Immunsystem positiv auf die Therapie reagiert.

«Die Allergenmenge in Pollenkörnern variiert stark.»

Hitze, Pollen und Luftverschmutzung – ein Trio, das Allergikerinnen und Allergiker belastet. Steigende Temperaturen beeinflussen sowohl die Pollenkonzentration als auch deren allergenes Potenzial. Während Hitzewellen kann der Pollenflug besonders intensiv sein, vor allem während der Gräserblüte. Gleichzeitig können Luftschadstoffe allergische Reaktionen verstärken.



Frau Gehrig, als Klimatologin können Sie zu Allergenpotenzial und Pollenflug gewisser Pflanzen vertieft Auskunft geben. Wie wirkt sich die zunehmende Hitze auf Pollen aus?

Eine interessante Frage, die wahrscheinlich noch kaum im Detail beantwortet werden kann. Bezüglich des Allergengehalts gibt es eine Studie der «Technischen Universität München» von 2021: «Einfluss von Hitze und Trockenheit auf Pollenproduktion und Allergengehalt». Sie besagt, dass das Pollengewicht und der Allergengehalt von Lieschgras bei Hitze und Trockenheit abnehmen, während sie beim Englischen Raygras je nach Hitze- und Trockenheitsresistenz der Sorte zu- oder abnehmen. Studien aus der Landwirtschaft zeigen zudem, dass die Bildung von Pollen unter Hitzestress beeinträchtigt sein kann.

Wichtig ist zum Beispiel auch der Zusammenhang der Reaktion beim Menschen unter dem kombinierten Einfluss von grosser Hitze- und Pollenbelastung. Die Hitze ist unter anderem sehr belastend für Personen mit Herz-Kreislauf- oder Atemwegserkrankungen. Der direkte Einfluss der Hitze auf die Pollenbelastung ist, dass an warmen, trockenen und sonnigen Tagen die Pollen gut freigesetzt werden. Tage mit hohen Temperaturen sind also eher Tage mit hoher Pollenbelastung – das hängt aber stark vom Stand der Pollensaison ab. Hitzeperioden treten in der Schweiz vor allem von Juni bis August auf. Im Juni befinden wir uns noch mitten in der Gräserpollensaison: Während einer mehrtägigen, heissen und sonnigen Phase kann der Gräserpollenflug daher sehr stark sein und die Pollenkonzentrationen können bis in die Nacht hinein

sehr hoch sein. Hitzeperioden im Juli und August spielen in der Schweiz hingegen bezüglich Pollenflug keine bedeutende Rolle mehr.

Wie sieht es mit langen Trockenperioden ohne Regen aus?

Während langer Trockenperioden kann der Wassergehalt des Bodens so weit absinken, dass die Gräser verdorren. In den Hitzesommern 2003 und 2018 war die Zeit des starken Gräserpollenflugs wegen der Trockenheit früher zu Ende als üblich. In Städten ist während Hitzeperioden auch die Belastung durch Luftschadstoffe zu beachten. Hohe Ozonwerte können zusätzlich zu Reizungen und Entzündungen der Atemwege führen, was eine Reaktion auf Pollen verstärken kann.



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

Laut einer BAFU-Studie von 2017 haben Pollenallergien auf gewisse Pflanzenarten in der Bevölkerung zugenommen.

Haben Sie das auch beobachtet?

Es gibt eine Reihe von Umweltfaktoren und unsere Lebensweise, die mit der Entwicklung einer Pollenallergie in Verbindung gebracht werden. Beim Pollenflug haben wir festgestellt, dass die Menge der Baumpollen zugenommen hat. Damit sind auch die Tage mit starker Pollenbelastung angestiegen. Daraus darf man jedoch noch nicht schliessen, dass mehr Menschen auf Baumpollen reagieren. Gräserpollen haben sich je nach Messstation verändert: An einigen Stationen messen wir mehr Gräserpollen, an anderen weniger als früher. Das hängt stark mit der landwirtschaftlichen Nutzung und der intensiven Bebauung zusammen. Kräuterpollen haben hingegen meist abgenommen, zum Beispiel Beifuss und Wegerich.

Welche hitzeresistenten Pflanzen haben ein geringes Allergenpotenzial?

Bäume mit tiefem Allergenpotenzial sind verschiedene Ahornarten sowie Linde, Ulme, Vogel-, Mehl- und Elsbeere, Weide und Pappel, die alle auch als «Zukunftsbäume» (zukunftsfähige Bäume) aufgelistet sind. Auf den Listen der Stadtbäume für die Zukunft figurieren auch einige exotische Bäume wie Mag-

nolie und Gingko, von denen ebenfalls keine Allergenität bekannt ist. Obstbäume wären auch für Allergikerinnen und Allergiker geeignet: Sie eignen sich aber nur bedingt für die Bepflanzung in der Stadt, da herabfallende Früchte stören und die Bäume sehr pflegeintensiv sind. Eichen sind ebenfalls trockenheitsresistent, gelten aber als mässig allergen. Platanen werden in Städten häufig gepflanzt; sie gelten im Mittelmeergebiet jedoch als allergen, weshalb ich sie beispielsweise nicht in unmittelbarer Nähe einer Schule pflanzen würde. Allergien auf Platanenpollen sind in der Schweiz jedoch bisher kaum aufgetreten. Eine sehr gute Zusammenstellung von geeigneten Pflanzenarten findet sich in der aha! Broschüre «Pollenratgeber».

Wie wirkt sich die Luftverschmutzung auf eine Pollenallergie aus?

Bezüglich Luftreinhaltung wurden in der Schweiz viele Verbesserungen erzielt und die Belastung ist bei allen Schadstoffen gesunken. Die Schwellenwerte von Ozon werden jedoch weiterhin jährlich überschritten. Dies gilt an gewissen Standorten auch für Feinstaub und Stickstoffverbindungen.

Die Auswirkung von Luftschadstoffen auf die Pollenallergie wird im neuen Factsheet von SCNAT «Pollenallergie

– Auswirkungen eines sich wandelnden Klimas» gut zusammengefasst. Sowohl Pollen als auch Luftschadstoffe haben unabhängig voneinander negative Auswirkungen auf die Gesundheit der Atemwege, insbesondere auf Asthma. Einige Studien weisen darauf hin, dass die kombinierte Exposition gegenüber Luftschadstoffen und Pollen diese Auswirkungen möglicherweise noch verstärken. Die Schädigung des Lungenepithels durch Luftschadstoffe könnte die Atemwege anfälliger für Pollen aus der Luft machen.

Bisher gibt es jedoch nur wenige Belege für solche verstärkenden Effekte zwischen Pollen und Luftschadstoffen. Die Menge der Allergene in Pollenkörnern variiert stark je nach Pflanze und Umweltbedingungen. Stressige Wachstumsbedingungen für Pflanzen und erhöhte Ozonkonzentrationen können die Allergenität von Baumpollen erhöhen. Insbesondere städtische Umgebungen mit starker Luftverschmutzung stellen schwierige Wachstumsbedingungen für Pflanzen dar. Dieser erhöhte Stress kann Pflanzen dazu veranlassen, Pollen mit mehr Allergenen oder entzündungsfördernden Substanzen zu produzieren. Bei Hauttests reagierten Patientinnen und Patienten stärker auf Pollen mit höherer Allergenität.

«Es gibt kein gesundes Leben ohne eine gesunde Erde»

Was bedeutet der Klimawandel für Allergiebetroffene? Zu dieser Frage forscht die renommierte deutsche Umweltmedizinerin Claudia Traidl-Hoffmann seit vielen Jahren. Die wichtigsten Erkenntnisse und was sie Betroffenen konkret rät, verrät die Professorin im Interview.

Text: Barbara Peter

Bilder: zVg (Fotograf Anatoli Oskin, Universität Augsburg) / iStock

Frau Professorin, Sie sind als Umweltmedizinerin tätig. In welchem Ausmass beeinflusst die Umwelt unsere Gesundheit?

Die Umwelt stellt zweifellos eine der entscheidendsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit dar. Eine intakte, gesunde Umwelt ist wohl der wichtigste Garant für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Die Erkenntnisse der umweltmedizinischen Forschung der letzten Jahre zeigen das deutlich. Die Umwelt kann sogar unsere Gene beeinflussen, wie etwa durch epigenetische Veränderungen. Es ist also unbestritten, dass eine gesunde Umwelt die Basis für unsere Gesundheit bildet.

Das bedeutet also auch, dass sich verändernde Umweltbedingungen, wie etwa der Klimawandel, direkte Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben?

Ganz genau. Es gibt kein gesundes Leben ohne eine gesunde Erde. Wenn sich das Klima und andere Umweltfaktoren verändern, hat das zwangsläufig auch unmittelbare Konsequenzen für die Gesundheit der Menschen.

Sie sind sowohl in der Forschung tätig als auch Allergologin. Begegnen Ihnen bei Ihrer Arbeit mit Patientinnen und Patienten bereits Auswirkungen des Klimawandels?

Absolut, ich sehe täglich solche Auswirkungen. Praktisch jede Patientin und jeder Patient, die oder der zu mir kommt, zeigt auch umweltbedingte Folgeerkrankungen. Als Dermatologin und Allergologin behandle ich viele Menschen mit Neurodermitis, Allergien, Asthma und Heuschnupfen –

Erkrankungen, die durch klimabedingte Veränderungen der Ökosysteme oft erheblich verstärkt werden. Die Ursachen sind vielfältig, doch sie haben alle auch eine starke ökologische Komponente.

Wie sieht es in Ihrer Forschungsarbeit aus – welche Folgen des Klimawandels beobachten Sie dort?

In der Forschung können wir gezielt untersuchen, wie sich Umweltveränderungen auf die Gesundheit auswirken. Wir haben dafür eine spezielle Junior-Arbeitsgruppe, die vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird und sich intensiv mit dem Zusammenhang von Klima-

wandel, Umwelt und Gesundheit auseinandersetzt. Konkret erforschen wir, wie Extremwetterereignisse wie Hitze- oder Kältewellen, aber auch die zunehmenden Wetterextreme insgesamt, die Gesundheit beeinflussen. Beispielsweise untersuchen wir, welche Erkrankungen bei extremen Temperaturen häufiger auftreten. Dabei zeigt sich etwa, dass nach Hitzeperioden und auch zwei bis drei Tage nach starken Kälteereignissen vermehrt Patientinnen und Patienten mit Atemwegserkrankungen wie Asthma und anderen allergischen Reaktionen in unsere Klinik kommen.



Ein zentrales Thema in Ihrer Forschung sind die Auswirkungen des Klimawandels auf Pollenallergien. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse?

Es gibt im Wesentlichen vier Hauptfaktoren, die wir im Zusammenhang von Klimawandel und Allergien beobachten.



Erstens verlängert sich durch den Klimawandel die Pollensaison: Sie beginnt früher und dauert länger an, was zu einer längeren Belastungsphase führt. Zweitens haben wir eine höhere Pollenkonzentration pro Tag. Stressfaktoren wie Temperaturschwankungen und Umweltveränderungen führen dazu, dass Bäume und Pflanzen mehr Pollen freisetzen. Drittens werden die Pollen selbst «aggressiver». Sie setzen vermehrt Proteine frei, welche die allergischen Reaktionen verstärken. Viertens beobachten wir die Zunahme sogenannter invasiver Arten wie Ambrosia, das stark allergieauslösende Pollen produziert. Die Schweiz hat hier bereits erfolgreiche Programme zur Eindämmung umgesetzt und gilt als Vorbild in der Bekämpfung einer Ausbreitung.

«Ich sehe täglich Auswirkungen des Klimawandels bei meinen Patientinnen und Patienten.»

Claudia Traidl-Hoffmann

Sie haben erwähnt, dass auch andere allergische Erkrankungen zunehmen. Welche Rolle spielt dabei der Klimawandel?

Der Klimawandel ist dabei ein bedeutender Faktor, aber er steht nicht allein. Wir befinden uns insgesamt in einer umfassenden Umweltkrise, die neben dem Klimawandel auch den Verlust der Biodiversität, zunehmende Umweltverschmutzung und die Verschlechterung der Wasserqualität

umfasst. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass Allergien generell zunehmen, nicht nur Pollenallergien. Wir sehen auch eine steigende Anzahl von Nahrungsmittelallergien und von Erkrankungen wie der Eosinophilen Ösophagitis, einer Entzündung der Speiseröhre, die ebenfalls zur Gruppe der allergischen Erkrankungen zählt. Hier spielen auch Chemikalien eine Rolle. Umweltgifte und Schadstoffe können die Barrierefunktion der Haut und Schleimhäute schwächen, wodurch diese «löchriger» werden. Dies macht uns anfälliger für Allergien, weil Umweltstoffe leichter in den Körper eindringen können und das Immunsystem dann mit einer – oft fehlerhaften – Immunantwort reagiert, die eine Allergie auslöst.

Prof. Dr. med. Claudia Traidl-Hoffmann ist Umweltmedizinerin. Am Universitätsklinikum Augsburg leitet sie das Institut für Umweltmedizin und Integrative Gesundheit sowie die Hochschulambulanz für Umweltmedizin, bei Helmholtz Munich das Institut für Umweltmedizin. Mit ihrem Team forscht sie vor allem zu den Folgen des Klimawandels für Mensch und Umwelt. In ihrem Buch «Überhitzt» (2021) beschreibt sie die vielfältigen Auswirkungen des Klimawandels für unsere Gesundheit.

Sie haben 2021 ein Buch über die gesundheitlichen Folgen von Hitze veröffentlicht. Welche Auswirkungen hat Hitze speziell auf allergische Erkrankungen?

Unsere jüngsten Forschungsergebnisse zeigen, dass Hitze ein signifikanter Risikofaktor für Atemwegserkrankungen und insbesondere für allergisches Asthma ist. Menschen, die bereits Lungenprobleme haben, leiden während Hitzeperioden oft stark. Prävention ist hier das zentrale Thema: Gerade für Allergikerinnen und Allergiker ist es wichtig, präventive Massnahmen zu ergreifen, um sich besser vor diesen Belastungen zu schützen.

Ein Beispiel für solche präventiven Massnahmen ist die spezifische Immuntherapie, die das Immunsystem trainiert, weniger stark auf Allergene wie Pollen zu reagieren. Das kann helfen, während Hitzeperioden besser geschützt zu sein. Hitze beeinflusst jedoch nicht nur die Lunge, sondern auch die Haut: Patientinnen und Patienten mit Neurodermitis berichten häufig von einer Verschlechterung ihrer Symptome bei hohen Temperaturen. Der Juckreiz kann dann unerträglich werden, was Hitze zu einem echten Belastungsfaktor für Allergie- und Neurodermitis-Betroffene macht.

Stichwort Prävention: Was können Betroffene selbst tun, um sich besser vor den Auswirkungen der Hitze und dem Pollenflug zu schützen?

Ein zentraler Ansatz ist die Sekundärprävention, also Massnahmen, die Betroffene anwenden können, um möglichst symptomfrei zu bleiben, obwohl sie bereits an einer Allergie leiden. Ein wichtiger Punkt ist hier die spezifische Immuntherapie, welche die Allergieauslöser für das Immunsystem weniger reaktiv macht. Zusätzlich sind Informationen zur aktuellen und künftigen Pollen- und Schadstoffbelastung sehr hilfreich. Wir haben eine Studie mit einer App durchgeführt, die den Nutzern Vorhersagen zu Schadstoff- und Pollenbelastung für den nächsten Tag liefert. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass Betroffene, die über diese Prognosen

verfügen, ihre Aktivitäten anpassen können: Sie erhöhen bei Bedarf ihre Medikation oder vermeiden Aufenthalte im Freien. Diese vorausschauenden Massnahmen führen zu weniger Symptomen und tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Wichtig ist, dass solche Informationen zuverlässig und vor allem auch zugänglich sind – optimalerweise als App. (Anmerkung: In der Schweiz ist die Pollen-News-App erhältlich – siehe Kasten)

Welche langfristigen Massnahmen sollten wir Ihrer Meinung nach verfolgen, um die Auswirkungen des Klimawandels auf unsere Gesundheit zu mildern?

Die Anpassung an die Folgen des Klimawandels ist entscheidend, aber sie reicht nicht aus. Die wichtigste Massnahme bleibt, den Klimawandel so weit wie möglich zu begrenzen. Wenn wir nicht entschlossen gegen die Ursachen vorgehen, erreichen wir irgendwann den Punkt, an dem keine Anpassung mehr möglich ist. Der Klimawandel ist ein globales Problem, und es ist Aufgabe der internationalen Gemeinschaft, gemeinsam zu handeln. Die Zukunft unserer Kinder hängt von unseren Entscheidungen und Handlungen heute ab.

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)



Bepanthen®

ANZEIGE

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

OHNE
PARFÜM



Medizinprodukt

Kosmetikprodukt

BERUHHIGEN UND REGENE- RIEREN.

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

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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

«Der Olivenbaum-Trend erlebt heute ein Comeback.»

Aufgrund des Klimawandels werden hierzulande vermehrt Olivenbäume gepflanzt. Diese Zunahme könnte langfristig die Pollenbelastung erhöhen. Gärtnermeister Joel Sticher beobachtet aber noch einen Trend: hin zu mehr einheimischen Pflanzen.

Text: Cornelia Etter
Bilder: Amstutz Gartenbau AG

Haben Sie festgestellt, dass Olivenbäume für Privatgärten durch den Klimawandel wieder gefragter sind?

Ja, allerdings ist bei Olivenbäumen – wie auch bei anderen mediterranen Pflanzen – der Winterschutz immer ein Thema. Dies betonen wir jeweils gegenüber unserer Kundschaft. An milden Wintertagen können Olivenbäume, wenn sie gut in Vlies eingepackt sind, weiterhin Wasser aufnehmen. Da sie immergrüne Pflanzen sind, werfen sie ihr Blätterkleid nicht ab wie einheimische Pflanzen. Doch genau hier liegt die Herausforderung: Für die Photosynthese brauchen sie Wasser, jedoch ist der Boden in dieser Zeit oft trocken oder gefroren. So können die Bäume trotz ausreichenden Schutzes verdursten. Um dem entgegenzuwirken, ist es wichtig, die Pflanzen an warmen Wintertagen auszupacken und sie regelmässig zu giessen. So bleibt ihr Wasserbedarf gedeckt, und sie kommen gesund durch die kalte Jahreszeit.



Joel Sticher ist Leiter Gartenbau und eidgenössisch diplomierter Gärtnermeister bei Amstutz Gartenbau in Emmen LU.

Wie sieht es mit anderen mediterranen Pflanzen aus?

Was stark nachgefragt wird, sind Ölweiden. Diese südliche Pflanze, die früher in unseren Breitengraden oft erfroren ist, eignet sich heute wegen des mildernden Klimas gut, vor allem als Hecke oder Einzelstrauch. Interessant

ist, dass ihre grünen Blätter bei starker Sonnenstrahlung silbern und wachsig werden – sie produzieren also ihren eigenen Sonnenschutz. Alternativen dazu sind Chinesischer Eibisch (*Hibiscus rosa-sinensis*), Kräuselmirte (*Lagerstroemia indica*), Echter Lorbeer (*Laurus nobilis*) und Oleander (*Nerium Olean-*



der). In Luzern dürfen wir nur noch einheimische Pflanzen verwenden, weil die Stadt das «Grünstadt Schweiz»-Gold-Label trägt. Das macht es bei Pflanzkonzepten etwas schwieriger, da die einheimischen Bodendecker eine kürzere Blütezeit haben.

Palmen dürfen seit September 2024 nicht mehr gepflanzt werden, weil sie invasiv sind. Sie verwuchern in den Wäldern und nehmen anderen Jungbäumen das Licht. Auch der Kirschlorbeer wurde verboten, weil er die Wälder überwuchert. Seine roten Früchte werden von den Vögeln gefressen und die Samen mit dem Kot weit verteilt. Früher hatte man Gartenabschnitte einfach in den Wald geworfen. Das «rächt» sich jetzt.

Seit wann boomt der Olivenbaum-Trend und warum?

Der Boom mediterraner Pflanzen hat vor rund 20 Jahren begonnen und war damals deutlich stärker als heute. Viele Menschen wollten sich das Feriengefühl des Südens in den Garten holen – mit Olivenbäumen, Oleander und hellen Steinen. Heute erlebt der Trend ein Comeback, wenn auch in abgeschwäch-

«Viele Menschen wollten sich das Feriengefühl des Südens in den Garten holen – mit Olivenbäumen, Oleander und hellen Steinen.

Joel Sticher

ter Form. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein für die Vorteile einheimischer Pflanzen. Sie sind besser an die regionalen Bedingungen angepasst, fördern die Biodiversität und bieten wertvollen Lebensraum für Insekten und Kleintiere.

Olivenbäume haben zwar Liebhaberwert, bringen jedoch einige Herausforderungen mit sich: Ihre Frostempfindlichkeit macht sie für das hiesige Klima problematisch. Auch andere mediterrane Pflanzen wie der Oleander gehen an ungeschützten Standorten bei Frost kaputt. Hinzu kommt, dass viele dieser Pflanzen nur auf Kiesboden gedeihen. In manchen Fällen müsste der Boden komplett ausgetauscht werden, was weder nachhaltig noch ökologisch sinnvoll ist. Ein weiteres Risiko ist die Ein-

Vorsicht bei Olivenpollenallergie

Menschen, die gegen Birken- oder Eschenpollen allergisch sind, können auch auf Olivenpollen reagieren. Olivenpollen sind stark allergen und können über grosse Entfernungen transportiert werden. Typische Symptome sind: Niesen, laufende oder verstopfte Nase, juckende und tränende Augen und in schweren Fällen asthmatische Beschwerden. Darüber hinaus können Olivenpollen Kreuzreaktionen mit anderen Pflanzen aus der Familie der Ölbaumgewächse (*Oleaceae*) wie Esche und Flieder auslösen.

schleppung des «Xylella»-Bakteriums durch den Import von Olivenbäumen aus Italien. Dieses Bakterium zerstört nicht nur die Olivenbäume, sondern gefährdet auch heimische Pflanzen und die Biodiversität massiv. Daher empfehlen wir Olivenbäume und andere mediterrane Pflanzen nur, wenn die Bedingungen optimal sind und keine lokalen Alternativen infrage kommen. Heimische Pflanzen sind nicht nur pflegeleichter, sondern tragen auch aktiv zum Schutz von Ökosystemen und zur Nachhaltigkeit bei.

Von wem werden die Olivenbäume nachgefragt?

Nur von privaten Kundinnen und Kunden. Für ganze Überbauungen macht dies keinen Sinn, da sie viel zu pflege- und kostenintensiv sind.

Was raten Sie Menschen mit einer Olivenpollenallergie?

(Lacht) Keine Olivenbäume pflanzen! Olivenbäume (*Olea europaea*) sind mässig bis hoch allergen, deshalb sollten sie einheimische Alternativen wie die Felsenbirne (*Amelanchier ovalis*) bevorzugen; sie ist nicht oder nur schwach allergen. Sie hat einen straff-aufrechten Wuchs, einen grossen Zierwert und ist ein sogenanntes Vogelnährgehölz. Sie

macht schöne weisse Blüten, die sich in schmackhafte Beeren mit viel Vitamin C verwandeln! Je nach Sorte sind sie rotbraun, dunkelrot oder violett bis fast schwarz gefärbt.

Gibt es sonst noch Alternativen?

Der Weissdorn (*Crataegus*) mit seinen schönen weissen Blüten macht sich sehr gut – beispielsweise als Wildhecke. Zudem sind Allergien auf die Blüten sehr selten. Die roten Beeren sind ebenfalls essbar, aber nicht die Kerne, da sie wie die Apfelkerne Cyanid enthalten. Auch der Hartriegel (*Cornus mas*) oder Kornelkirsche eignet sich sehr gut, beispielsweise als Solitärstrauch. Er gilt als nur schwach allergen und ist ebenfalls ein Vogelnährgehölz. Weitere Möglichkeiten sind der Spitz- oder Feldahorn, beide ebenfalls allergenarm. Die Hainbuche (*Carpinus betulus*) ist eine weitere Möglichkeit, aber sie wird bis zu 15 Meter gross und muss allenfalls oft geschnitten werden. Und sie ist schwach bis mittelstark allergen.

Werden wenig allergene Mittelmeerpflanzen wie Lorbeer oder Pinie auch stärker nachgefragt?

Der portugiesische Kirschlorbeer (*Prunus lusitanica*) wird ebenfalls

nachgefragt – er ist im Gegensatz zum Kirschlorbeer nicht verboten. Was auch viel nachgefragt wird, ist die Leylandzypresse (*Cupressocyparis leylandii*). Das ist der Eins-zu-Eins-Ersatz für die Thuja, was Hecken anbelangt. Wir haben mit der Thuja zurzeit grosse Probleme, weil sie an zu trockenen Standorten anfällig für Krankheiten ist. Die Föhre, ein anderer Name für Pinie oder Kiefer, verwenden wir auch viel, vor allem die einheimischen Berg- und Waldföhren. Sie sind robust, vertragen Höhenlagen, sind hitzebeständig und gedeihen in mageren Böden. Die Föhre ist ebenfalls eine Alternative als Solitär für den Olivenbaum. Und sie ist nur gering allergen.

Welche Erfahrungen machen Sie mit allergenen Pflanzen?

Es gibt viele Bäume, die leicht allergen sind, aber da kommt es immer auch auf die Person an: Es reagieren nicht alle gleich. Bei unserer Kundschaft spielen Allergien nur in Einzelfällen eine Rolle, aber ich habe das Gefühl, dass das Allergiepotenzial von Gräsern gestiegen ist. Heute werden auch viel mehr Blumenwiesen angelegt als früher, und man lässt alles ausblühen und absamen. Wir sind also von viel mehr Pollen und Blüten umgeben, die ein Allergiepo-



«Manchmal explodieren die Pollen geradezu. Wir haben die Eiben erst nach dem Regen geschnitten.»

tenzial aufweisen könnten. Zudem werden die Wiesen nur noch zweimal pro Jahr gemäht anstatt wie früher die Rasenflächen zwölf Mal! Das bedeutet, kleine Gräser kamen früher gar nie zum Blühen.

Wir haben auch viel mehr Ruderalflächen: das sind offene Kiesflächen, wo sich sogenannte Pionierpflanzen ansiedeln. Das sind die ersten Pflanzen, die beispielsweise nach einem Erdbeben oder einer Überschwemmung wachsen. Dazu zählen unter anderem die hoch allergene Birke, Ambrosia und Gräser.

Ein Gedanke zum Schluss?

Wenn einer mäht, mähen alle! Sowohl wir Gartenbauer als auch die Bauern müssen warten bis die Gärten, Wiesen und Felder trocken sind, um mit unseren grossen Maschinen hineinzufahren. So werden riesige Pollenmengen aufgewirbelt. Das habe ich im vergangenen Frühling selbst deutlich gespürt, weil ich seit zwei Jahren selbst an Heuschnupfen leide!

Tipps für einen allergenarmen Garten

Wählen Sie allergenarme Pflanzen

Entscheiden Sie sich für Bäume, Pflanzen und Sträucher, die wenig fliegenden Pollen produzieren und bevorzugen Sie Pflanzen mit grossen, auffälligen Blüten, die von Insekten bestäubt werden.

Unter den besten Optionen finden sich:

- Spitzahorn, Feldahorn, Weissdorn, Rotdorn
- Obstbäume und-sträucher, wie z.B. Gartenbirne, Apfel, Kirsche, Pflaume oder Wildarten oder Holzapfel
- Rosensträucher und Hortensien
- Stauden wie Eisenkraut, Fingerkraut, Nieswurz, Frauenmantel
- Kräuter wie Lavendel, Minze, Thymian usw.

Folgende Pflanzen sollten Sie meiden:

- Hasel, Eiche, Birke, Esche, Erle
- Trauerweide, Korbweide
- Gräser



25 Jahre aha!

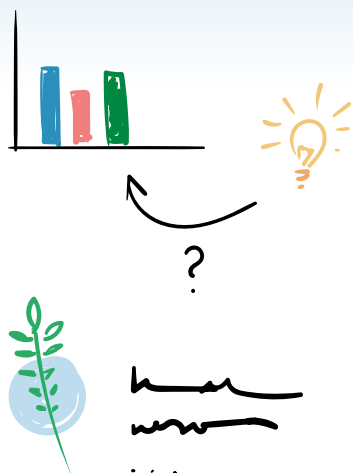
Allergiezentrum Schweiz

Seit 25 Jahren ist aha! Allergiezentrum Schweiz die zentrale Anlaufstelle für Menschen mit Allergien, Intoleranzen, Asthma und Hauterkrankungen in der Schweiz. Wir informieren, beraten und unterstützen Betroffene und Fachpersonen mit unserem breiten Angebot. Zum Jubiläum machen wir ein Büro auf und zeigen, was aha! auszeichnet.



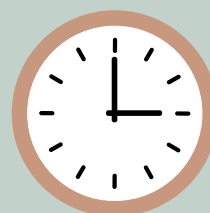
Ferien voller Spass –

trotz Allergien und Einschränkungen. Das versprechen die aha!sommerlager. Seit der Gründung 2012 haben insgesamt 587 Kinder und Jugendliche an den 40 Lagerwochen teilgenommen. Hier sind alle herzlich willkommen!



Über 5 Millionen Aufrufe pro Jahr:

Ja, unsere kostenlose «Pollen-News»-App erfreut sich grosser Beliebtheit bei allen Heuschnupfengeplagten. Seit 2023 liefert sie die Pollendaten von MeteoSchweiz übrigens in Echtzeit!



Die Stiftung aha! feiert

in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag. Sie hat sich von einer Selbsthilfeorganisation für Tuberkulosekranke zu einer modernen, landesweit tätigen Organisation entwickelt.



In unseren Schulungen

und Weiterbildungen vermitteln wir wertvolles Wissen zu unseren Themen. An den rund 600 Schulungen haben bisher mehr als 2 200 Betroffene und Angehörige sowie über 13 000 Fachpersonen teilgenommen.

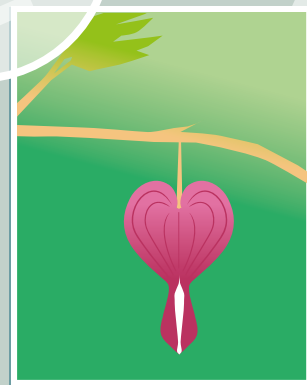
Von Basel bis Chiasso,

von Chur bis Genf: Als Schweizer Stiftung sind wir über die Sprachgrenzen hinweg für alle Betroffenen da. Wir arbeiten in einem Netzwerk mit Fachpersonen aus allen Ecken des Landes – und europäischen Partnerorganisationen – eng zusammen.



Mit viel Herzblut

setzen wir uns täglich dafür ein, Betroffenen und ihren Angehörige zu mehr Lebensqualität im Alltag zu verhelfen.

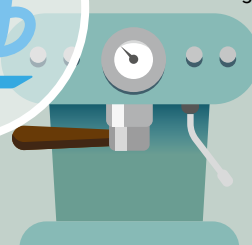


Ein herzliches Dankeschön

unseren Spenderinnen und Spendern, Gönnerinnen und Gönnern sowie den Partnerorganisationen für ihre grosse Unterstützung und ihr Vertrauen! Wir freuen uns über jede kleine und grosse Zuwendung. Gemeinsam verhelfen wir Betroffenen zu mehr Lebensqualität!

Um 10:00 und 15:00 Uhr

heisst es bei aha!: Zeit für Kaffee, Müesli, Früchte und – zugegeben – manchmal auch ein Stück Schoggi. Die Pausen sind uns als Team heilig, denn sie sorgen für den sozialen Kitt und sind der Zündstoff für gute Ideen!



Über 28 000 Anrufe und Mails

seit es die aha!infoline gibt. Wir helfen bei Fragen zu unseren Themen, haben ein offenes Ohr und bieten fachliche Unterstützung.

BIRTHDAY



4 Themenschwerpunkte

Wir sind Expertinnen und Experten für Allergien, Intoleranzen, Asthma und Hauterkrankungen.



Seit 20 Jahren gibt es das Allergie-Gütesiegel,

das Betroffenen beim Einkaufen hilft, geeignete Produkte auf einen Blick zu erkennen. Von laktosefreier Milch bis zu latexfreien Windeln: Die Zertifizierungsstelle hat bis heute über 1600 Produkte zertifiziert.



Chronisches Handekzem

Neue Medikamente versprechen Linderung

PD Dr. Sibylle Schliemann hat langjährige Erfahrung in der Betreuung von Patientinnen und Patienten mit chronischem Handekzem. Im Interview verrät die Expertin, wieso eine frühzeitige Abklärung und konsequente Behandlung so wichtig sind.

Was versteht man unter einem chronischen Handekzem (CHE)?

CHE ist eine nichtansteckende Erkrankung der Hände, die Betroffene in ihrem Alltag und Berufsleben stark beeinträchtigt. Oft beobachtet man einen schubförmigen Verlauf bei dem die Hautveränderungen von Zeit zu Zeit abklingen und später bei Belastung der Hände – oder auch vermeintlich aus heiterem Himmel – erneut aufflammen. Ursächlich sind von Innen (endogen) oder Aussen (exogen) kommende Faktoren, vielfach eine Mischung aus beidem. Endogen bedeutet, dass eine Person eine individuell ausgeprägte Hautempfindlichkeit in die Wiege gelegt bekommt. Das reicht von leicht trockener Haut bis hin zu einer stark eingeschränkten Hautbarriere und Neigung zu Allergien. Exogene Faktoren sind irritative Einflüsse durch beispielsweise Seifen oder oberflächenaktive Stoffe, wie bei Reinigungs- und Feuchtarbeiten im Privatleben, aber auch in vielen Berufen, wie z.B. von Coiffeuren/Coiffeusen u. a. m. verwendet werden. Auch mechanische Faktoren (z.B. Metallarbeiter), Stäube (z.B. Bäcker) und Kälte können ein CHE verursachen.

Welche Folgen hat ein CHE für die Betroffenen?

Ein CHE äussert sich durch Juckreiz,

Hautrötung und Schuppung. Entzündungsbedingte Schwellungen und Risse an den Händen können die Grob- und/oder Feinmotorik erheblich einschränken und zu Schmerzen führen. Viele Patientinnen und Patienten schlafen schlecht und machen sich Sorgen, weil sie nicht wissen, ob sie am nächsten Tag zur Arbeit gehen können. Das ist frustrierend und verunsichert. Der scheinbar unkontrollierbare, schubförmige Verlauf, die ständige Pflege der Hände, häufige Arztbesuche, Rückfragen und gut gemeinte Ratschläge von anderen Mitmenschen: Das alles belastet CHE-Betroffene sehr.

Wann sollte man ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen?

Je früher, desto besser. Zu Beginn ist ein Handekzem gut behandelbar. Einmal chronisch heilt es ohne Medikamente nicht mehr selbstständig ab. Mein Rat ist deshalb bereits leichte Rötungen, Schuppung oder Bläschenbildung an und zwischen den Fingern oder Handinnenflächen ärztlich abklären zu lassen, wenn diese länger als 1–2 Wochen andauern. Der Hautarzt ist dafür der kompetente Ansprechpartner. Viele Patienten suchen zuerst allerdings auch ihren Hausarzt auf, der erste Schritte einleitet. Heilt das Handekzem nicht wie gewünscht ab, ist auf jeden Fall die Expertise von Dermatologinnen und Dermatologen gefragt.

Wie wird ein CHE behandelt?

Den Grundpfeiler bildet immer eine Basistherapie, also die Pflege der Haut mit rückfettenden, wirkstofffreien Cremes und Salben. Das stabilisiert die geschädigte Hautbarriere, reduziert die Schubrate und mindert die Krankheitserscheinungen. Ergänzend sollte man den direkten Hautkontakt mit Irritantien vermeiden. Medikamentös kommen im ersten Schritt entzündungshemmende Kortison-haltige Cremes und Salben zum Einsatz. Diese wirken rasch und gut, sind aber nicht zur Dauertherapie geeignet. Eine UV-Therapie ist oft nicht praktikabel, weil sie sehr zeitaufwändig ist und man erst eine Hautärztin bzw. einen Hautarzt finden muss, der so etwas an-

bietet. Für besonders schwere Fälle gibt es Tabletten, die jedoch nicht für jeden infrage kommen.

Gibt es neue Behandlungsmöglichkeiten? Welche Vorteile bringen diese?

Glücklicherweise ja. Seit kurzem gibt es neue entzündungshemmende Wirkstoffe, die man in Cremeform anwenden kann. Diese Wirkstoffe haben einen anderen Wirkungsmechanismus als Kortison und weisen nicht die ungünstigen Nebenwirkungen von Kortisoncremes auf. Sie sind deshalb auch für die Dauerbehandlung geeignet. Sie sind eine Option für Patientinnen und Patienten mit mittelschwerem bis schwerem CHE, die auf Kortison nicht ansprechen oder dieses nicht vertragen. In Studien zeigt sich selbst nach wochenlanger Anwendung weder eine Verdünnung der Haut noch eine Gewöhnung an die Therapie. Damit sind erstmals Patientinnen und Patienten behandelbar, denen man bislang nicht helfen konnte, und das ohne Tabletten-einnahme oder Spritzen.

Welche Tipps geben Sie Ihren Patienten für den Alltag mit auf den Weg?

Das ist individuell unterschiedlich, da oft mehrere kleine Faktoren auf einmal zusammenkommen, die die Haut in der Summe belasten. Ungefähr so wie eine Parkuhr, in die man jeden Tag ein paar Franken reinsteckt. Hilfreich sind Mehrweghandschuhe für Reinigungs- und Küchenarbeiten. Was die Basispflege der Hände mit einer wirkstofffreien Creme angeht, sage ich meinen Patientinnen und Patienten immer, ein «zu viel Eincremen» gibt es nicht. Am besten hat man die Creme immer griffbereit in der Tasche. An kalten Wintertagen darf natürlich der Kälteschutz nicht fehlen: Handschuhe sind angesagt. Zum Händewaschen am besten eine milde Seife verwenden und kein zu heisses Wasser. ●

PD Dr. Sibylle Schliemann
PLAZA Kliniken, Uster
s.schliemann@plazakliniken.ch

Mit freundlicher Unterstützung von LEO Pharmaceutical Products, Sarath Ltd., Postfach, The Circle 6, 8058 Zürich

Neurodermitis in den Alltag einbinden

Der kleine Noel leidet seit seiner Geburt unter Neurodermitis – später kam auch noch eine Nussallergie dazu. Doch seine Eltern Dominique und Florian Koller liessen sich niemals einschränken und nehmen die täglichen Herausforderungen geduldig und mit viel Liebe an. Ein Familienbesuch in Niederuzwil.





Text: Denis Jeitziner
 Bilder: Christa Minder

Ein ruhiges Quartier mit Eigenheimen im sankt-gallischen Niederuzwil. Die Kollers sind gerade dabei, eine weitere Umbau-Etappe ihres schmucken Heims in Angriff zu nehmen. In der Stube lodert ein Cheminée-Feuer, aus dem Spielzimmer ertönen fröhliche Kinderstimmen – ein typischer Herbsttag im Leben der Familie.

Vater Florian wird von seinen Kindern Noel (2) und Elin (4) dringend ins Spielzimmer gebeten, während Mutter Dominique Kaffee serviert und erzählt: «Noel hatte schon kurz nach seiner Geburt Probleme mit der Haut. Mal lief sein Gesicht ganz rot an, ein anderes Mal hatte er Pusteln im Gesicht oder offene Stellen. Zuerst hiess es, dass sei normal. Nach sechs Monaten kamen immer wie mehr trockene Haut, Entzündungen und offene Knie- und Armkehlen hinzu.» Der anschliessend konsultierte Kinderarzt verschrieb eine Kortisoncreme und meinte, dies sollte helfen. Was leider nicht

der Fall war. Zudem meinte der Kinderarzt, die Eltern sollen ihm möglichst alles zu Essen geben, was der allgemeinen Leitlinie entspricht und zur Vorbeugung von Nahrungsmittelallergien beitragen kann. Denn Kinder mit Neurodermitis haben ein erhöhtes Allergierisiko.

Eine Woche nach dem Arztbesuch erlitt Noel einen anaphylaktischen Schock. Dominique Koller: «Ich wusste zuerst gar nicht, was geschah und hatte keine Ahnung, wie ich reagieren sollte. Doch spätestens als Noels Gesicht anschwellte, musste ich handeln – und zwar sofort. Ich packte die Kinder ins Auto und fuhr in Windeseile zum Kinderarzt.» Dieser prognostizierte eine zunächst unbestimmte Allergie.

Nach den ersten Untersuchungen im Ostschweizer Kinderspital bewahrheiteten sich die Befürchtungen: Noel litt an Neurodermitis und hatte eine starke Nussallergie. «Endlich

wussten wir, woran wir waren – das war eine Erleichterung. Jetzt konnten wir uns mit den Fakten auseinandersetzen.» Die Diagnose wurde rasch zum Alltag: «Wenn man erst einmal weiss, was gegen Neurodermitis hilft, bekommt man das rasch in den Griff. Im Moment geht es Noel den Umständen entsprechend sehr gut», zeigt sich Dominique Koller zufrieden. Doch das war nicht immer so. Gerade im letzten Sommer erlitt Noel mehrere Schübe, hatte Eiterpusteln – zum Beispiel in den Kniekehlen. «Einmal erlitt er eine sogenannte Superinfektion, bei der zwei Krankheitserreger kurz nacheinander auftraten», erinnert sich Dominique Koller.

Besonders im Sommer stellt Neurodermitis betroffene Familien vor Herausforderungen. Welchen Einfluss hat eigentlich die heisse Jahreszeit auf die Verbreitung von Neurodermitis? Wir fragten bei Dr. Antonia Reimer-Taschenbrecker,

Dermatologin am Inselspital nach: «Die Reaktion auf Hitze ist nicht bei allen Menschen mit Neurodermitis gleich. Aber: Schwitzen erzeugt einen Reizeffekt auf der Haut und kann so Ekzemschübe begünstigen. Auch Bakterien fühlen sich wohl und es kann zu Infektionen kommen.» Die Sommerferien lassen sich die Kollers deswegen aber nicht entgehen – im Gegenteil: «Wir fahren meistens ins Tessin und das funktioniert eigentlich ganz gut», sagt Dominique Koller. Und sowieso: «Wir lassen uns nicht einschränken; die Krankheit gehört einfach zu Noel.»

Mittlerweile haben sich die Kinder von Dominique und Florian für einen Abstecher an die frische Luft bereit gemacht. Der kleine Noel flitzt mit einem Kinderlaufrad wie ein Wirbelwind über die Quartierstrasse. Seine Schwester Elin begleitet ihn dabei auf Schritt und Tritt. «Die beiden sind ein Herz und



eine Seele. Sie hat bereits gelernt, mit der Krankheit von Noel umzugehen und ist zuckersüss zu ihrem kleinen Bruder», erzählt Dominique Koller stolz. Noel ist die Krankheit nicht anzumerken. Er ist voller Energie, springt, hüpf, spricht ohne Punkt und Komma. «Wir sind sehr dankbar, dass wir nach einer doch aufreibenden Phase nun an diesem Punkt angelangt sind», zeigt sich Dominique Koller glücklich.

Zufrieden sind die Kollers auch mit der Hilfe, die sie von verschiedenen Seiten erhalten haben. «Unser Kinderarzt verwies uns nach der ersten Diagnose ans Ostschweizer Kinderspital. Wir wollten hier in erster Linie die Allergie von Noel untersuchen lassen – die Allergologin Prof. Dr. Caroline Roduit und die Kinderärztin Dr. Kristina Heyne kümmerten sich rührend um ihn.» Die Professorin schaute sich gleich auch die Neurodermitis an und erstellte einen Behandlungsplan für die Kollers. Dieser umfasst die tägliche Basispflege aus Reinigen und Eincremen sowie einer antientzündlichen Therapie. Gleichzeitig riet ihnen Roduit, die Neurodermitis-Elternschulung von aha! Allergiezentrum Schweiz zu besuchen. «Wir kannten dieses Angebot nicht und meldeten uns umgehend dafür an. Die Schulung war der Hammer: Die Referentinnen und Referenten haben uns sehr detailliert beraten und aufgezeigt, wie wir mit der Krankheit umgehen und uns selbst helfen können», zeigt sich Dominique Koller begeistert. «Ich kann das Angebot von Herzen weiterempfehlen.»

Im Grossen und Ganzen haben Dominique und Florian Koller die Hautkrankheit ihres Sohnes gut im Griff. Mehr noch: Sie haben gelernt, damit zu leben. «Wir haben es geschafft, Noels Neurodermitis und ihre Auswirkungen in unseren Alltag einzubinden. Es gehört einfach dazu. Das Leben geht weiter», sagt die Mutter zum Abschluss.



Sonnenbaden bei Neurodermitis: Was Eltern wissen müssen

«UV-Licht, also auch natürliches Sonnenlicht, kann helfen, Neurodermitis einzudämmen», erklärt Dr. Antonia Reimer-Taschenbrecker, Dermatologin und Kinderärztin am Inselspital in Bern. Sie betont jedoch: nur in Massen geniessen und unbedingt ausreichend schützen. Für Babys und Kleinkinder ist das «Sonnenbaden» jedoch tabu! Ihre sehr empfindliche Haut muss gut eingecremt und mit geeigneter Kleidung geschützt werden. Wichtig ist auch, Chlorwasser nach dem Baden gründlich abzuspuhlen und sich zeitnah einzucremen, denn Chlor kann die Haut austrocknen und reizen. Ob salzhaltiges Meerwasser hilft, ist umstritten. Studien dazu gibt es nicht. Klar ist einzig, dass sich die Menschen in den Ferien entspannen und sich dies positiv auf die Haut auswirkt. Denn Stress ist ein nicht zu unterschätzender Faktor.

Der Kampf gegen die Eichenprozessionsspinner

Eichenprozessionsspinner sind eine Raupenart, die sich in den letzten Jahren auf Grund des Klimawandels vermehrt in den Eichenwäldern der Schweiz eingenistet haben. Dr. Simon Blaser von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landwirtschaft (WSL) erklärt, wie man diese Raupenart eindämmen kann und wie man sich am besten dagegen schützt.



Text: Denis Jeitziner
Bilder: zVg

Insektenexperte

«Ich habe Biologie studiert und bin durch Zufall während meiner Doktorarbeit auf das Thema Eichenprozessionsspinner gestossen. Es gibt weltweit über eine Million verschiedene Insektenarten – das hat mich unheimlich fasziniert. Ich befasste mich mit Invasiv-Insekten – diese werden aus anderen Ländern in die Schweiz eingeschleust und verdrängen einheimische Insektenarten und verursachen Schäden in unserer Forst- und Landwirtschaft.»

Entwicklung

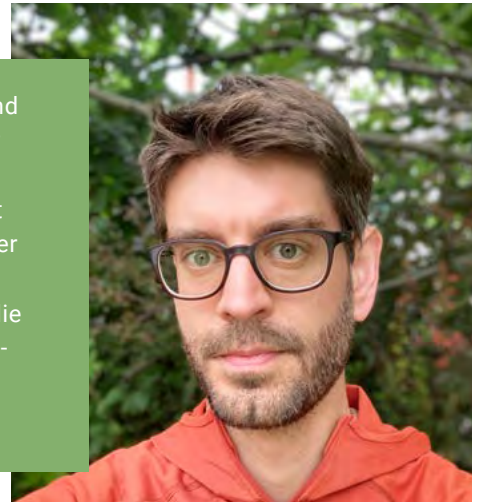
«Ich bin innerhalb des WSL zuständig für die Diagnostik der einheimischen Insekten. Bis vor kurzem erhielt der Eichenprozessionsspinner keine spezielle Aufmerksamkeit. Er gilt zwar als Waldschädling, richtet aber keine besonders grossen Schäden an. In den letzten Jahren drang er aber

vermehrt in den Siedlungsraum vor und sorgte dort für Aufsehen. Meistens sind – im Gegensatz zu Norddeutschland, wo ganze Eichenwälder befallen sind – Einzelbäume betroffen. Weil es Menschen betrifft, wird es für uns eher zu einem gesundheitsspezifischen Thema als zu einem Waldschutz-Thema.»

Ausbreitungsgebiet

«Bis vor 20 Jahren wurden die Eichenprozessionsspinner fast ausschliesslich im Wallis, Tessin und in der Genferseeregion entdeckt. Seit zirka 20 Jahren hat sich die Raupenart auch in den Eichenwäldern der Nordwestschweiz ausgebreitet – dies ist wohl auf den Temperaturanstieg und den Klimawandel zurückzuführen.»

Dr. Simon Blaser ist Biologe und Wissenschaftler im Institut für Wald, Schnee und Landschaft (WLS). Er hat sich schweizweit einen Namen als Bekämpfer der Eichenprozessionsspinner gemacht und kümmert sich um die Themen Waldgesundheit, biotische Interaktionen sowie den Waldschutz Schweiz.



Jahreszeit

«Problematisch sind die Larven, die Ende April schlüpfen, weil zur gleichen Zeit die Eichenblätter austreiben. Die Larven fressen sich den Eichen entlang, bevor sie sich Ende Juni verpuppen. Die Brennhaare allerdings bilden sich erst Ende Mai: Sie sind nur 0,1 Millimeter gross und können auch auf Menschenhaut übertragen werden.»

Befall

«Eine Eiche wird oftmals von ganzen Raupennestern befallen. Die Larven klettern die Bäume hoch, die Eiche dient als Wirtspflanze und die Eichenprozessionsspinner werden somit zum Feind des Baumes. Bei einem starken Befall können Eichenprozessionsspinner einen Baum komplett entlauben. Aber die Eiche hat die Kraft und die Reserven für eine zweite Belaubung und überlebt die primäre Entlaubung im Normalfall.»

Gefahren

«Die Haare des Eichenprozessionsspinners werden oftmals mit dem Wind zerstreut. Das Nesselgift breitet sich mit dem Berühren der Haut aus. In den meisten Fällen wissen wir, in welchen Gebieten sich die Eichenprozessionsspinner aufhalten. Somit kann die Bevölkerung mit Infotafeln auf die Gefahr aufmerksam gemacht werden. Dabei sperren die lokalen Förster auch mal eine ganze Baumgruppe oder einen Weg ab.»

Sicherheit

«Hier geht es einerseits um die Informationsverbreitung und andererseits um Selbstschutz. Wenn man einen stark besonnenen Eichenwald betritt, sollte man in der Zeit von Ende Mai bis Ende Juni darauf achten, wo und wie man sich dort bewegt. Wenn man nicht gerade unter den Ästen durchschlüpft oder sie berührt, besteht keine akute Gefahr.»

Toxizität

«Das Nesselgift – auch Thaumetopoein genannt – ist in den Brennhaaren der Eichenprozessionsspinner enthalten und kann beim Abbrechen in die menschliche Haut eindringen und sich entfalten. Falls allergische Symptome auftauchen, sollte man seinen Hausarzt oder eine Allergologin aufsuchen – insbesondere, wenn es die Atemwege betrifft.»

Weiterentwicklung

«Wie es mit der Ausbreitung weitergeht, ist derzeit schwer abzuschätzen. Wir müssen beobachten, ob es langfristig zu vermehrten Meldungen von Försterinnen und Förstern kommt. Wenn die Temperaturen noch mehr zunehmen, kann dies zu einer weiteren Ausbreitung führen. Ob die Probleme damit zunehmen, ist ebenfalls schwierig vorzusagen.»

«Das Jucken trieb mich beinahe in den Wahnsinn.»

Cornelia Etter ist Kommunikationsspezialistin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Vor Jahren war sie auf einer Reise nach Portugal stark betroffen von den Auswirkungen eines Befalls der Pinienprozessionsspinner – diese sind vergleichbar mit den Eichenprozessionsspinner. Ein Blick zurück, wie sie das Ganze damals erlebte und was sie dagegen unternahm.

Text: Denis Jeitziner
Bilder: zVg

Cornelia, wie und wo bist du mit dem Eichenprozessionsspinner in Berührung gekommen?

Das war im Sommer 2004 in Lissabon. Ich genoss mit meinem damaligen Freund die Aussicht von einem erhöhten Platz mit Bänken unter Pinien. Als wir danach mit dem Tram in die Stadt fuhren, juckte es mich immer stärker am Hals. Ich bemerkte, dass etwas von meiner Jacke runterfiel. Da sah ich am Boden eine relativ grosse Raupe liegen und dachte, das könnte einen Zusammenhang haben, wusste es aber nicht mit Sicherheit. Es stellte sich als ein Pinien-Prozessionsspinner heraus.

Was hast du anschliessend unternommen?

Wir sollten noch ein paar Tage in Lissabon bleiben. Da ich nicht genau wusste, was es war, wusste ich auch nicht, was ich unternehmen sollte. Ich dachte immer noch, das ginge vorbei. Aber das Jucken nahm stetig zu und trieb mich – und ich meinen Freund – fast in den Wahnsinn (lacht). Als wir dann endlich in Kopenhagen, unserem damaligen Zuhause ankamen, suchte

ich sofort einen Arzt auf. Der wusste aber auch nicht, um was es sich genau handelt, und gab mir eine Creme und ein Antihistaminikum mit.



Welche unmittelbaren Auswirkungen hatte es auf dich und deine Gesundheit?

Das Jucken am Hals war unerträglich. Die Haut wurde rot, geschwollen und es bildeten sich Pusteln. Andere Auswirkungen hatte es, soweit ich mich erinnern kann, nicht.

Wie lange und inwiefern hat es dich danach betroffen und eingeschränkt?

Ich glaube, es waren insgesamt eine

knappe Woche, bevor das Jucken und die Pusteln abnahmen. Mir war ganz und gar nicht wohl in meiner Haut – es war schrecklich. Ich konnte mich nicht konzentrieren, hatte Mühe mit Schlafen und hatte dann auch ein paar Tage freigeekriegt.

Was tun bei allergischen Reaktionen?

Treten Haut- und/oder Atemwegsreaktionen auf, rät aha! Allergiezentrum Schweiz, eine Hausärztin oder einen Allergologen aufzusuchen. Zur Behandlung der Hautreaktionen werden entzündungshemmende Kortisonpräparate und allenfalls auch antiallergische Medikamente wie Antihistaminika eingesetzt; bei Atemwegsbeschwerden zusätzlich Medikamente zum Inhalieren, die die Bronchien erweitern.



Restaurantsuche: Schnitzeljagd mit Miriam

Im Sommer 2021 war für Miriam Geronimi plötzlich nichts mehr wie vorher: Nach einem Teller Pasta wurde ihr schlecht, sie musste erbrechen und bekam Durchfall. Später wurde bei der Bernerin Zöliakie diagnostiziert. Sie musste ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen. Wir begleiteten sie bei einem Restaurantbesuch.



Text: Denis Jeitziner
Bilder: Christa Minder

Heute kann Miriam längst wieder lachen. Vergessen sind im Moment die starken Bauchkrämpfe, die zahlreichen Arztbesuche, die monatelange Ungewissheit. Wir sitzen in ihrem Lieblingsrestaurant – im Bären Münchenbuchsee – und sie wählt eine ihrer Liebesspeisen aus der glutenfreien Menükarte: Rindsfilet-Würfel an Whiskey-Rahmsauce. Die Lust am Essen ist zurück.

Vor vier Jahren war noch alles anders. Miriam war mit ihren Liebsten in einer Pizzeria zu Besuch und ass Pasta. «Zuerst fühlte ich mich unwohl, danach bekam ich starke Krämpfe, Durchfall und musste mich übergeben. Am Ende schaffte ich es kaum aus dem Restaurant nach Hause.» Vor allem hatte sie keine Ahnung, was hier gerade passierte und worunter sie litt – es war eine Mischung aus Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Schwindel und ausgeprägtem Schwächegefühl.

Nun begann ein Spiessrutenlauf, der über neun Monate dauern sollte. «Zuerst ging ich zum Hausarzt, der mich nicht richtig ernst nahm. Danach suchte ich meine Frauenärztin auf; sie meinte, etwas mit der Schilddrüse stimme nicht. Schliesslich landete ich zur Abklärung im Spital in der Endokrinologie», erinnert sich Miriam an die schwierige Zeit. «Ich befand mich in einem hundstraurigen Zustand. Am Morgen nach dem Duschen musste ich mich zuerst wieder hinlegen, bevor ich zur Arbeit fahren konnte. Mir fehlte es an allem; ich wurde schwach und litt unter einem enormen Mangel an Eisen, Magnesium und Vitamin D3. Mein Umfeld verzweifelte zeitweise fast. Die Kinder übernahmen zum Glück einen Teil der Haushaltsaufgaben», erinnert sie sich. Am Schluss erhielt sie die folgenschwere Diagnose: Zöliakie – andererseits war sie fast ein wenig froh, dass sie endlich wusste, was ihr fehlte.

Vom einen Tag auf den anderen musste Miriam ihr Leben umkrempeln. Die Umstellung auf glutenfreie Ernährung funktionierte allerdings nicht sofort. Der Darm war zuerst einmal irritiert: Zöliakie ist eine chronische Autoimmunerkrankung,

bei der die Darmschleimhaut chronisch entzündet ist und die Darmzotten beschädigt werden. Dadurch kann der Dünndarm nicht mehr genügend Nährstoffe aufnehmen, was mit der Zeit zu Nährstoffdefiziten führt. Alles andere als glutenfreie Produkte war also ab sofort tabu.

Bis sich Miriams Gesundheitszustand vollständig einpendelte, vergingen Jahre. «In der schlimmsten Zeit meiner Ungewissheit verlor ich 13 kg Körpergewicht; danach konnte ich das zum Glück wieder ausgleichen, aber ich kann bis heute kaum mehr zunehmen. Das hat zur Folge, dass ich die gleiche Kleidergrösse tragen kann, wie mit 17 Jahren...» Die Einschränkungen im Alltag sind trotz Essensumstellung und -anpassungen nicht zu unterschätzen. Miriam kann ein Lied davon singen. «Mein Umfeld musste sich an die neuen Essensgewohnheiten anpassen. Die Folgen: In der Familie haben wir die ganze Ernährung umgestellt. Die meisten Freunde haben sich angepasst und gelernt, wie man für Zöliakiebetreffende kocht. Es gibt aber auch Leute, die sich nicht mehr getrauen, mich einzuladen.»

Im Bären Münchenbuchsee wird inzwischen das Essen serviert. Miriam hat sich sehr auf ihr Leibgericht gefreut. Rindsfilet-Würfel an Whiskey-Rahmsauce mit Gemüse und Rösti. Genussvoll lässt sie es sich auf der Zunge zergehen. «Das Wichtigste ist, dass ich dem Servicepersonal hier im Bären vertrauen kann. Das gibt mir ein extrem gutes Gefühl.»

Zuhause beim Kochen reicht es nicht, glutenfreie Speisen zu verwenden. Weil diese nicht mit Oberflächen in Kontakt kommen dürfen, auf denen vorher zum Beispiel Brot lag. Oder die glutenfreie Pasta darf nicht mit der gleichen Kelle geschöpft werden wie die reguläre Pasta. Auch einfach unbeschwert auswärts essen gehen, liegt nicht mehr drin. Miriam besucht nur noch ausgewählte Restaurants, muss vorher anrufen und dann auch im Restaurant nochmals darauf hinweisen. «Es gab schon Situationen, in denen ich der Küche vor dem Essen einen persönlichen Besuch abstattete, so wussten die Köchinnen und Köche auch, welches Gesicht hinter der Zölia-



kie steckte...» Wenn sie mit ihrem Mann die Restaurantsuche ankurbelt, nennen sie es jeweils «Schnitzeljagd». Ebenfalls beim Reisen ins Ausland ist es vielerorts schwierig, weil kaum Beizen zu finden sind, die mit Zöliakie umgehen können. Und die Suche nach Lebensmittelläden mit glutenfreien Produkten kann beschwerlich sein.

Auch wenn Miriam spontan unterwegs ist und plötzlich Hunger hat, ist das nicht so einfach. Klar kennt sie mittlerweile die Rezeptur der meisten Produkte in- und auswendig. «Aber ich schaue immer wieder darauf – schliesslich kann ja die Zusammensetzung vom Hersteller verändert werden», erzählt sie. Ausserdem sind die glutenfreien Produkte meistens mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Das Allergie-Gütesiegel von Service Allergie Suisse ist eine ebenfalls eine gute Orientierungshilfe bei der Suche nach geeigneten Produkten. Was es zudem zu beachten gilt: Zöliakie wird vielerorts als Chamäleon beschrieben – weil es so verschiedene Reaktionen hervorrufen kann. Nur eines ist sicher und dessen ist sich Miriam bewusst: «Wer Zöliakie hat, wird ein Leben lang davon betroffen sein.»

Und trotz allem: Miriam würde sich nie über ihr Leiden beklagen: In der Ernährungsberatung freute sie sich über die guten Tipps. «Ich entdeckte zahlreiche glutenfreie Produkte und Alternativen, mit denen ich gut leben kann. Ich liebe es nämlich, gut zu essen und auch wenn mir die Zöliakie im Weg steht, finde ich immer einen Weg, ihr auszuweichen.»

Was letztlich bleibt ist der Verzicht; fast nie mehr einen Zopf backen wie früher, an einem feinen Sauerteigbrot knabbern oder praktisch nie an spontanen Anlässen ein leckeres Stück Kuchen geniessen. «Das Problem ist, dass vielerorts bei

Events und Feiern keine glutenfreien Speisen zur Verfügung stehen», sagt Miriam. Letzten Endes hat sich Miriam nicht nur mit ihrem Schicksal abgefunden – sie hat es auch vollständig akzeptiert. Ihr Fazit: «Heute geht es mir glücklicherweise wieder gut.»

Hilfreiche Informationen für Betroffene

Die einzige bekannte Therapie der Zöliakie ist eine lebenslange, glutenfreie Ernährung. Betroffene können unter Vermeidung von Gluten in der Regel beschwerdefrei und gesund leben.

Strikt zu meiden sind:

Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Grünkern, Emmer, Triticale, Einkorn und alle daraus hergestellten Lebensmittel (z.B. Brot, Gebäck, Teigwaren, Mehlsaucen etc.).

Glutenfreier Hafer (ohne Verunreinigung mit Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel) ist **in kleinen Mengen** für die meisten Betroffenen erlaubt.

Glutenfrei sind:

Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Hirse, Teff und Hülsenfrüchte. Es ist ein grosses Sortiment an glutenfreien Speziallebensmitteln auf dem Markt erhältlich. Betroffene können sich dabei am **Allergie-Gütesiegel** (empfohlen durch aha! Allergiezentrum Schweiz) und am **Glutenfrei-Symbol** (durchgestrichene Ähre) orientieren.



«Gemeinsam
können wir helfen.»

**Gemeinsam gegen Allergien, Intoleranzen, Asthma und Hautkrankheiten –
Unterstützen Sie die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz**

Rund drei Millionen Menschen in der Schweiz sind von Allergien betroffen – oft mit weitreichenden Auswirkungen auf das tägliche Leben. Als Stiftung setzen wir uns seit 25 Jahren dafür ein, Betroffene zu unterstützen und ihren Alltag zu erleichtern. Durch unsere vielfältigen Aktivitäten tragen wir zur Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen bei, vermitteln Wissen und schaffen Verständnis.

Das ist dank Ihrer Spende möglich:

- kostenfreie Beratungen an der aha!infoline
- Schulungen für Betroffene und deren Angehörigen
- wissenschaftlich gesicherte Informationen auf unserer Website sowie in Broschüren, Checklisten, Ratgebern

Werden Sie Teil unserer Community!

Mit Ihrer Spende schaffen Sie Perspektiven und machen wichtige Hilfe möglich. Gemeinsam können wir noch viel mehr erreichen.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung und
Ihr Vertrauen.**



**Für mehr Infos, wie
Sie uns unterstützen
können.**

20 Jahre Allergie-Gütesiegel

Einkaufen ohne Bedenken – für Millionen Menschen mit Allergien und Intoleranzen war das lange ein Wunschtraum. Seit 20 Jahren sorgt das Allergie-Gütesiegel von Service Allergie Suisse für Klarheit und Sicherheit beim Einkaufen. Eine Erfolgsgeschichte, die zeigt, wie aus einer Idee gelebte Alltagshilfe wurde.

Text: Barbara Peter
Bilder: zVg

Hat es in diesem Fertigsalat Laktose? Und kommt diese Gesichtscreme ohne Farb- und Duftstoffe und Parfüm aus? Wer von einer Allergie oder Intoleranz betroffen ist, muss sich im Alltag ständig mit solchen Fragen auseinandersetzen. Seit 20 Jahren bietet das Allergie-Gütesiegel Betroffenen eine verlässliche Orientierungshilfe und kennzeichnet Produkte, die für Menschen mit Allergien und Intoleranzen geeignet sind. «Von Beginn weg ging es darum, Betroffene mit sicheren und zweckmässig deklarierten Produkten in ihrem Alltag zu unterstützen», sagt Beatrice Zobrist von Service Allergie Suisse; der Firma, welche die weltweiten Verwendungsrechte für das Allergie-Gütesiegel besitzt. Das Ziel: ein einfaches, verlässliches System, das für klare Orientierung sorgt.

Das Erfolgskonzept

Wie könnte so ein System aussehen? Könnte das überhaupt funktionieren? Viele Fragen stellten sich beim Entwickeln des Gütesiegels. «Bei der Konzeption haben wir eng mit Spezialisten aus den Bereichen Lebensmittel, Kosmetika und Zertifizierung zusammengearbeitet», so Zobrist. Massgebend waren auch die Vorgaben des Verbandes der Kantonschemiker der Schweiz sowie des zuständigen Bundesamtes. Und um realisierbare Lösungen für die Produktion zu finden, wurde auch die Industrie miteinbezogen.

Vom Joghurt bis zur Windel

Beatrice Zobrist erinnert sich an die Anfänge: «Als erstes Produkt wurde eine bereits bestehende Kosmetiklinie zertifiziert, die sich neu für Allergie-Betroffene positionieren wollte. Die Inhaltsstoffe wurden angepasst; das Produkt von uns zertifiziert. Seither wird die Linie wieder erfolgreich verkauft.» Ein Meilenstein folgte 2007, als der erste grosse Retailer der Schweiz ein umfangreiches Sortiment für Allergie-Betroffene lancierte. «Das war der Durchbruch für das

Allergie-Gütesiegel», sagt Zobrist. In den darauffolgenden Jahren wurde das Gütesiegel auf weitere Branchen ausgeweitet. Neben Kosmetikprodukten und Lebensmitteln kamen Reinigungsmittel und Staubsauger hinzu. «Seit 2016 lässt auch ein zweiter grosser Schweizer Retailer seine Produkte durch uns zertifizieren», erzählt Zobrist. Mit über 1600 zertifizierten Produkten hat sich das Allergie-Gütesiegel als verlässliches Merkmal für Qualität und Sicherheit etabliert – und das Angebot wächst laufend weiter.

Blick in die Zukunft: Ein Gütesiegel mit Mehrwert

Natürlich gibt es weiterhin Herausforderungen. Zwischen den hohen Anforderungen an die Sicherheit und die technologische Machbarkeit gilt es, eine Balance zu finden. Mit jeder neuen Herausforderung wächst jedoch die Expertise, welche in die Weiterentwicklung des Gütesiegels einfließen. Doch etwas habe sich auch nach 20 Jahren Allergie-Gütesiegel nicht geändert, sagt Beatrice Zobrist: «Das Bedürfnis nach Orientierung und Sicherheit im Alltag bleibt – gerade in einer Zeit, in der immer mehr Menschen von Allergien und Intoleranzen betroffen sind.»



Beatrice Zobrist, Koordinatorin der Geschäftsstelle Key Account & Geschäftsfeldentwicklung bei Service Allergie Suisse
Die zertifizierten Produkte finden Sie unter www.service-allergie.ch

Das Allergie-Gütesiegel hilft



Seit 20 Jahren gibt das Allergie-Gütesiegel Menschen mit Allergien und Intoleranzen die Sicherheit, für sie geeignete und kontrollierte Produkte zu wählen. Das von Service Allergie Suisse lancierte Allergie-Gütesiegel bietet Orientierung und erleichtert Betroffenen den Alltag.

Mehr Informationen auf service-allergie.ch

Das sagen Betroffene zum 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.»



«Ich möchte sicher sein, dass die Produkte von einer seriösen Institution geprüft wurden. Als **Allergikerin** bin ich darauf angewiesen, dass **sämtliche Inhaltsstoffe klar deklariert** sind, um mich selbst keinem gesundheitlichen Risiko auszusetzen, insbesondere bei Nahrungsmitteln und Körperpflegeprodukten.»



«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 Milchprodukte mit dem «aha!» Label. Diese Produkte kaufe ich für mich und meinen Freund.»



Tückisch? Vegane Produkte auf dem Prüfstand

Vegane Produkte sind oft hochverarbeitet und enthalten viele pflanzliche Zutaten, die als potenzielle Allergene bekannt sind. Bei der vegetarischen Ernährung ist dies nur beschränkt der Fall. aha!-Expertin Marie-Hélène Corajod erklärt, worauf Allergikerinnen und Allergiker bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung achten sollten.

Text: Cornelia Etter
Bilder: iStock, RamilF

Sich vegan zu ernähren, wird immer populärer. 2024 taten dies laut der Organisation «Swissveg» über ein Prozent der Schweizer Bevölkerung und es werden immer mehr. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen von Tierwohl und Klimaschutz über Nachhaltigkeit bis zu gesundheitlichen und religiösen Überlegungen. Menschen mit Allergien sollten jedoch gewisse Punkte beherzigen. «Der Verzicht auf tierische Lebensmittel ist für Allergikerinnen und Allergiker, die auf pflanzliche Nahrungsmittel wie Nüsse, Kichererbsen oder Soja reagieren, kein Spaziergang», gibt Marie-Hélène Corajod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz, zu bedenken. «Denn vegane Lebensmittel aus dem Supermarkt enthalten oft einen ganzen Strauss an potenziellen Allergenen – entweder als Zutaten oder unbeabsichtigte Vermischungen, oft als Spuren bezeichnet.»

Was sollten Allergie-Betroffene bei einer veganen Ernährung beachten?

«Wer sich vegan ernähren will, kommt nicht umhin, sich intensiv damit auseinanderzusetzen», sagt die Expertin. Im Zentrum steht die Frage: Wie kann ich genügend lebenswichtige Nährstoffe einnehmen, insbesondere Proteine, und dabei die für mich relevante Allergene vermeiden? Vegane Fertigprodukte enthalten oft Weizen, Soja, Erdnuss, Lupine, Schalenfrüchte oder Sesam, oder zumindest Spuren davon, auch wenn man es nicht erwartet. Diese gehören mit Krebs- und Weichtieren, Ei, Fisch, Milch, Sellerie, Senf sowie Schwefeldioxid und Sulfiten zu den 14 Hauptallergenen, die

in der Zutatenliste hervorgehoben gekennzeichnet werden müssen», weiss die Expertin. Hingegen müssen etwa Erbsen, die vermehrt in hochverarbeiteter Form in veganen Produkten enthalten sind, auf der Zutatenliste eben nicht hervorgehoben gekennzeichnet sein, wodurch sie manchmal nicht leicht zu erkennen sind. Auch Menschen mit einer Allergie auf tierische Produkte sollten aufpassen: Obwohl «vegan» auf der Verpackung steht, bedeutet dies nicht, dass im Produkt keine Spuren tierischen Eiweisses vorhanden sind. Wer an Allergien oder Intoleranzen leidet, dem dient das Allergie-Gütesiegel als gute Orientierungshilfe (siehe auch Seite 34).

Wer muss besonders aufpassen?

Menschen, die etwa auf Nüsse, Hülsenfrüchte oder Soja allergisch reagieren, sollten die Liste der Inhaltsstoffe besonders sorgfältig prüfen. Auch wer an einer Pollenallergie leidet, insbesondere einer Birkenpollen-Allergie, sollte Vorsicht walten lassen: Diese kann beim Verzehr pflanzlicher Zutaten wie zum Beispiel Hasel- und Walnüsse, Erdnüsse, Soja oder Mungbohnen Kreuzreaktionen auslösen. Milde Reaktionen können das Kribbeln oder Brennen der Zunge oder ein juckender Hals sein (orales Allergiesyndrom, OAS). Der Verzehr veganer Produkte kann jedoch auch schwere Reaktionen auslösen – bis zum anaphylaktischen Schock. Dies ist ein medizinischer Notfall, der meist sofort nach dem Verzehr oder innerhalb von zwei Stunden eintritt. Dann muss umgehend der Adrenalin-Autoinjektor angewendet und die Notärztin oder der Notarzt gerufen werden.

Wie steht es um den Vegetarismus?

Vegetarier machten laut dem «Swissveg»-Report von 2024 über fünf Prozent der Schweizer Bevölkerung aus. Diese Ernährungsform, deren Ursprünge gemäss dem Historischen Lexikon der Schweiz (HLS) bis ins 19. Jahrhundert (!) zurückreichen, wird immer beliebter, da sie wohl leichter in den Alltag zu integrieren und weniger strikt ist als der Veganismus. Auch das Allergiepotenzial ist wesentlich geringer: Eine vegetarische Ernährung führt nicht zwangsläufig zu einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Nahrungsmittelallergien oder -intoleranzen, sie kann aber in bestimmten Fällen eine Rolle spielen. Da Vegetarier mehr pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte verzehren, kommen sie häufiger mit potenziell allergieauslösenden Lebensmitteln in Berührung. Hülsenfrüchte wie Soja und Erdnüsse sowie Schalenfrüchte wie Hasel- oder Cashewnüsse sind, wie oben erwähnt, häufige Auslöser.

Wer sollte vorsichtig sein?

Für Heuschnupfengeplagte kann der Verzehr bestimmter pflanzlicher Nahrungsmittel zu Kreuzreaktionen führen. Zum Beispiel können Birkenpollenallergikerinnen und -allergiker auf rohe Äpfel, Karotten oder Nüsse reagieren. Vegetarierinnen und Vegetarier, die bereits an einer Pollenallergie leiden, können daher bei häufigem Verzehr vielfältiger pflanzlicher Lebensmittel vermehrt allergische Reaktionen entwickeln. Menschen mit Histaminintoleranz sollten bei Lebensmitteln wie Tomaten, Spinat, Avocado und fermentierten Produkten aufmerksam sein, weil diese von Natur aus höhere Mengen an Histamin oder biogenen Aminen enthalten (Stoffwechselprodukte aus den kleinsten Bausteinen der Eiweisse, den Aminosäuren, z.B. Histidin).

Vermuten Sie eine Allergie oder Intoleranz?

Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt zur Abklärung auf. Denn eine genaue Diagnose ist wichtig, um unnötige Einschränkungen zu vermeiden. Eine Ernährungsberaterin oder ein -berater kann Sie danach im Alltag gezielt unterstützen. Mehr dazu:



Gutes Raumklima: Ist die Luft rein?

Die Qualität der Luft in unseren Räumen hat einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Besonders für Allergie-Betroffene ist ein gutes Raumklima wichtig. Doch noch immer fehlt es an Bewusstsein für die Bedeutung von «reiner» Luft.



«Regelmässig lüften» lautete das Gebot der Stunde während der Corona-Pandemie. Um uns am Arbeitsplatz und zuhause besser vor einer Covid-Ansteckung zu schützen, wurde landauf, landab fleissig gelüftet. Doch damit ist wieder Schluss, das Thema Raumluftqualität steht nicht länger im allgemeinen Fokus. Zu Unrecht, denn die Qualität der Innenraumluft ist ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, da wir etwa 90 Prozent unserer Zeit in Innenräumen verbringen.

Von Schimmelpilz bis Kohlendioxid

In Innenräumen finden sich zahlreiche Auslöser und Stoffe, die das Raumklima beeinträchtigen und die Entwicklung von Allergien und Asthma beeinflussen. Da sind einerseits die bekannten Allergieauslöser wie Hausstaubmilbenkot, Sporen von Schimmelpilzen oder Hautschuppen und Speichel in den Haaren von Haustieren. Andererseits können auch Möbel, Geräte und Materialien, die Substanzen an die Raumluft abgeben, die Luftqualität verschlechtern. Ein weiterer Faktor ist der Feuchtigkeitsgehalt. Von draussen, aber auch durch Duschen, Waschen und Kochen gelangt Feuchtigkeit in die Innenräume, die zu einem Schimmelbefall führen kann. Der Mensch selbst hat ebenfalls einen Einfluss auf die Qualität der Innenraumluft, indem er Kohlendioxid (CO₂) ausatmet. Ein guter Hinweis auf die Luftqualität ist der Gehalt an Kohlendioxid, der sich mit CO₂-Messgeräten messen lässt: Je höher der CO₂-Gehalt ist, desto weniger Sauerstoff und desto mehr Aerosole (und potenzielle Krankheitserreger) befinden sich im Raum. Der ideale Kohlendioxidgehalt in Innenräumen sollte bei etwa 400 bis 600 Teilen pro Million

(ppm) liegen. Wenn die CO₂-Konzentration in Innenräumen 1.000 ppm übersteigt, kann dies Unbehagen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit verursachen.

Lüften, lüften und nochmal lüften

Es sind also viele Faktoren, welche die Qualität der Innenraumluft und damit die Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner der Räume beeinflussen. Doch bisher gibt es kein breites Bewusstsein für die Thematik. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hingegen sieht Handlungsbedarf: 2023 fand in Genf die erste internationale WHO-Tagung zur Qualität der Innenraumluft statt. Dabei wurde auch darüber diskutiert, ob es gesetzlich bindende Rahmenbedingungen brauche. Etwa so, wie man das aus Belgien bereits kennt: Seit 2022 gibt es dort ein Gesetz zur Verbesserung der Qualität der Innenraumluft in öffentlich zugänglichen Gebäuden, unter anderem mit einem Referenzwert für die CO₂-Konzentration. In der Schweiz gibt es aktuell nur für das radioaktive Gas Radon einen gesetzlich bindenden Schwellenwert. Der Gehalt von anderen Schadstoffen in der Innenraumluft ist nicht gesetzlich geregelt. Für ein gesundes Innenraumklima sind also weiterhin vor allem die Bewohnerinnen und Benutzer der Räume zuständig. Und da lautet der wichtigste Ratschlag: regelmässiges und richtiges Lüften. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt: Am Morgen, am Mittag und vor dem zu Bett gehen die ganze Wohnung für mindestens fünf Minuten mit Durchzug lüften. Einzelne Räume, die lange und/oder durch mehrere Personen belegt sind (z. B. Homeoffice, Wohnzimmer) auch zwischendurch lüften, und zwar jede Stunde während fünf bis zehn Minuten.

Lüften trotz Pollenallergie

Abgestandene Luft raus, dafür Pollen rein? Für Menschen mit einer Pollenallergie ist Lüften während der Pollensaison mitunter eine Herausforderung. Hier sind die wichtigsten Tipps:

- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Das heisst, wenige Minuten mehrere Fenster öffnen, danach die Fenster geschlossen halten. So kommen weniger Pollen in den Raum, als wenn man das Fenster beispielsweise für längere Zeit gekippt lässt.
- Mit der Pollen-News-App den Pollenflug in Echtzeit und Prognosen verfolgen: An Tagen mit schwacher Belastung oder bei längeren Regenphasen kann ausgiebiger gelüftet werden.
- In der Nacht ist es während dem Pollenflug empfohlen, bei geschlossenem Fenster zu schlafen.
- Zusätzlich können an den Fenstern Pollenschutzgitter montiert werden. Mit diesen sollte man die Fenster trotzdem nicht stundenlang geöffnet lassen.
- Luftreinigungsgeräte mit einem HEPA-Filter können die Allergenkonzentration im Raum ebenfalls reduzieren; teilweise wird dadurch auch das Raumklima verbessert. Orientierungshilfe bietet das Allergie-Gütesiegel.

«Wenn ich auf dem Eis stehe, blende ich meine Krankheit aus.»

Der Eishockey-Profi Mike Künzle ist mehrfacher Schweizer Meister und Nationalspieler. Er leidet seit Kindesbeinen an Neurodermitis. Hier erzählt der EV Zug-Profi, wie er täglich damit umgeht, was er präventiv gegen die chronische Hautkrankheit unternimmt und welche besondere Ambitionen er hat.

Text: Denis Jeitziner
Bild: zvg

Mike, was bedeutet dir deine Gesundheit?

Sie ist mein Kapital. Wenn ich nicht gesund bin, kann ich meine Höchstleistungen nicht erbringen. Für mich ist es die Basis für meine persönliche Lebensqualität.

Du leidest seit der Geburt an Neurodermitis – wie bist du und wie ist deine Familie damit umgegangen?

Man lernt damit zu leben. Zuerst sah es danach aus, dass es besser wird, doch nach der Pubertät wurde die Krankheit wieder stärker. Neurodermitis hat auch mit Stress und Belastung zu tun. Als Eishockeyspieler bist du beidem ausgesetzt.

Bei deinem vorherigen Verein in Biel durchlebstest du keine einfache Zeit – hatte dies einen Einfluss auf den Krankheitsverlauf?

Definitiv. Es gab ein paar negative Erlebnisse und ich war in einer schwierigen Situation. Wenn es gut läuft, dann kann ich auch einfacher damit umgehen. Die Psyche spielt da eine enorm wichtige Rolle.

Welchen Einfluss hat die Krankheit auf dein tägliches Verhalten?

Ich bin in jeder Beziehung achtsam unterwegs. Angefangen bei den Pflegeprodukten über die Erholung, den Schlaf bis zur Ernährung schaue ich auf die für mich optimale Balance. Bei meinem Club EV Zug bin ich optimal eingebunden, kann auf eine Ernährungsberaterin zurückgreifen und meine Werte regelmässig messen lassen.

Wie wirkt sich das im Detail aus?

Ich verzichte im Prinzip auf nichts und vermisse auch nichts Spezifisches. Ich konnte mich mit ein paar Alternativen anfreunden, der Spass am Essen darf aber nicht verloren gehen. Ein Beispiel: Ich esse praktisch kein rotes Fleisch mehr, aber wenn ich es mir mal gönne, dann tue ich das ganz bewusst und somit wird es zu etwas Besonderem.

Gibt es etwas, auf das du komplett verzichtest?

Ja, auf Laktose – und dies freiwillig. Weil ich überzeugt bin, dass ich ohne Milchprodukte besser unterwegs bin und dass meine Werte dadurch besser sind.

«Die Psyche spielt eine enorm wichtige Rolle.»

Gibt es sonst noch Dinge, die den Verlauf positiv beeinflussen?

Zum Beispiel genügend Schlaf – sprich mindestens acht Stunden. Und Beweglichkeit, Dehnen und Entspannen – das ist ein guter Ausgleich zum Eishockey.

Wie gehst du im Allgemeinen damit um, dass dich Neurodermitis täglich begleitet?

Es ist einfach mein ständiger Begleiter. Ich benutze die gängigen Feuchtigkeitscremen, Sorge dafür, dass ich genügend Vitamin D bekomme und verreise auch mal ans Meer, weil mir das Salzwasser guttut.

Mike Künzle (31) wurde 2014 und 2018 Schweizer Meister und 2016 Cupsieger mit den ZSC Lions. Seit Sommer 2024 spielt der Flügelstürmer beim EV Zug, wo er zu den tragenden Führungsspielern und Punktesammlern gehört.



Schränkt dich die Krankheit beim Trainieren und Spielen nicht ein?

Nein, weil ich es jeweils gut ausblenden kann – besonders wenn ich auf dem Eis stehe. Einzig in der Drittelpause muss ich oft das Oberteil wechseln und ein trockenes Shirt überstreifen, weil Schweiss die Haut reizen kann.

Wie wirkt sich das Ganze auf dein Privatleben aus?

Eigentlich nicht gross. Wenn ich irgendwo hinfahre, habe ich einfach immer meine Feuchtigkeits- und meine Kortison-Creme dabei. Einzig das ständige Kratzen kann manchmal nervig sein, weil sich dadurch auch Hautschuppen lösen. Ein schwarzer Pulli ist also bestimmt nicht die beste Idee...

«Es ist einfach ein Teil von mir und ich habe mich damit abgefunden.»

Du sprichst offen über deine Krankheit – möchtest du damit helfen, das Thema zu enttabuisieren?

Es ist einfach ein Teil von mir und ich habe mich damit abgefunden. Deshalb ist es auch nicht so schwer, darüber zu sprechen. Manchmal erzähle ich auch jemandem, dass ich unter Neurodermitis leide, dann ist von Anfang an alles klar und es gibt keine Fragen, wenn ich mich beispielsweise am Kopf kratze.

Du hast im Sommer 2024 von Biel nach Zug gewechselt – welches waren deine Hauptgründe?

Generell war es Zeit für einen Umbruch, da ich in Biel eine eher schwierige Phase durchlebte. Zug ist ein Topverein mit Ambitionen. Ich bin jetzt 30 und möchte nochmals um den Meistertitel mitspielen. Ausserdem wollte ich aus familiären Gründen näher bei Zürich sein.

Du hast ja schon über 30 Spiele für die Schweizer Nationalmannschaft absolviert – warst aber noch nie bei einer WM dabei. Könnte die Weltmeisterschaft 2026 in der Schweiz deshalb ein Karriere-Highlight für dich werden?

Ganz sicher. Ich muss mir eine Rolle in diesem Team erspielen, dann könnte es klappen.

Zum Schluss: Mit was beschäftigst du dich abseits vom Eishockey?

Wir haben einen Labrador, mit dem wir viel unterwegs sind. Nebenbei studiere ich noch Wirtschaftsinformatik – hier sehe ich mich beruflich nach meiner Eishockeykarriere. Vorerst konzentriere ich mich aber noch voll und ganz auf den Sport.

Mitmachen – und gewinnen!

Versuchen Sie Ihr Glück und gewinnen Sie attraktive Preise:



1. Preis: Hotel-Gutschein für Kristall-Saphir:

Geniessen Sie eine Übernachtung für zwei in Saas-Almagell mit Abendessen und Frühstück. Erleben Sie Ruhe und Gastfreundschaft inmitten der Berge. Mehr auf: www.kristall.ch



2. Preis: Samsung Galaxy Tab A9+ (WLAN, 64GB):

Erleben Sie Multimedia mit einem brillanten 11-Zoll-Display und Quad-Lautsprechern, gesponsert von ABF Informatik AG, Details unter: www.abf.ch.



10 x 1 Set Ultrasun-Sonnenschutz-Produkte

Schützen Sie Ihre Haut mit Ultrasun Face SPF50+, einer Family SPF30 Sonnencreme für den Körper, einem After Sun und einem praktischen Necessaire. Mehr auf: www.ultrasun.com



Jetzt müssen Sie nur noch eine Frage richtig beantworten und das Teilnahme-Formular auf unserer Website ausfüllen. Nutzen Sie Ihre Chance: www.aha.ch/wettbewerb

Teilnahmeschluss: 30. Juni 2025

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

Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach, 3000 Bern 22
Konzept und Realisation: Amber Kommunikation AG, Bern
Foto Titelseite: Christa Minder
Druck: Jordi AG, Belp
Erscheinungsdatum: April 2025
Gesamtauflage: 14 900 Exemplare



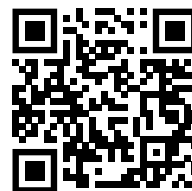
ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

ClimatePartner
klimaneutral
gedruckt



Milbendichte Bettwäsche – Für Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie

Bestellen Sie jetzt



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





Alles bei uns. Alles laktosefrei.

Wähle
aus 300
Produkten



MERCI

100 Jahre Migros

Sortiment
entdecken

