



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergien einfach erklärt



Autoren

Team Fachdienstleistungen
aha! Allergiezentrum Schweiz

Mit fachlicher Unterstützung von:



Prof. Dr. med. Arthur Helbling
Facharzt FMH für Allergologie und klinische Immunologie,
Universitätsklinik für Rheumatologie, klinische Immunologie
und Allergologie, Inselspital Bern, Allergiestation Spital Ziegler,
Spital Netz Bern

Impressum

Herausgeberin: Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz

Bilder/Fotos: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

1. Auflage: 10 000 Exemplare deutsch

Druck: Egger AG, Frutigen

Inhalt

| | |
|----|--|
| 4 | Was ist eine Allergie? |
| 4 | Allergisch bedingte Haut- und Atemwegserkrankungen |
| 6 | Wie entsteht eine Allergie? |
| 6 | Was kann ich tun? |
| 7 | Wichtige allgemeine Informationen |
| 9 | Pollenallergie/Heuschnupfen |
| 10 | Nahrungsmittelallergien |
| 12 | Nahrungsmittelintoleranzen |
| 16 | Insektengiftallergie |
| 17 | Hausstaubmilbenallergie |
| 19 | Tierallergie |
| 20 | Latexallergie |
| 21 | Medikamentenallergie |
| 23 | Anaphylaxie |
| 24 | Allergien verhindern |
| 26 | Zertifizierte Produkte für Allergiebetreffene |

Was ist eine Allergie?

In unserem Körper haben wir einen Schutz für unsere Gesundheit, das Immunsystem. Es ist dafür verantwortlich, fremde Stoffe im Körper zu erkennen und abzuwehren. Ihm verdanken wir, dass wir nicht ständig krank sind. Manchmal bekämpft es aber eigentlich harmlose Stoffe, was zu Allergien führt. Diese Stoffe werden Allergene genannt. Durch das Berühren, Einatmen oder Essen dieser Allergene löst das Immunsystem eine Reaktion aus, die zu verschiedenen Beschwerden führt. Die Allergie ist eine Reaktion auf natürliche Eiweiße (Proteine) in tierischen und pflanzlichen Produkten. Seltener kann sie sich auch gegen chemische Stoffe richten.

In der Schweiz treten folgende Allergien am häufigsten auf:

- Pollen (Blütenstaub)
- Hausstaubmilben und andere Milben
- Nahrungsmittel
- Insektengifte
- Tiere
- Latex (Gummibestandteil)
- Medikamente
- Schimmelpilze
- Nickel
- Duft- und Konservierungsstoffe

Allergien, Neurodermitis und allergisches Asthma sind genetisch verankert. Wenn also jemand in der Familie bereits ein Asthma, eine Neurodermitis oder eine Allergie hat, besteht für andere Familienmitglieder ein Risiko, selber eine solche Krankheit zu entwickeln.

Allergisch bedingte Haut- und Atemwegserkrankungen

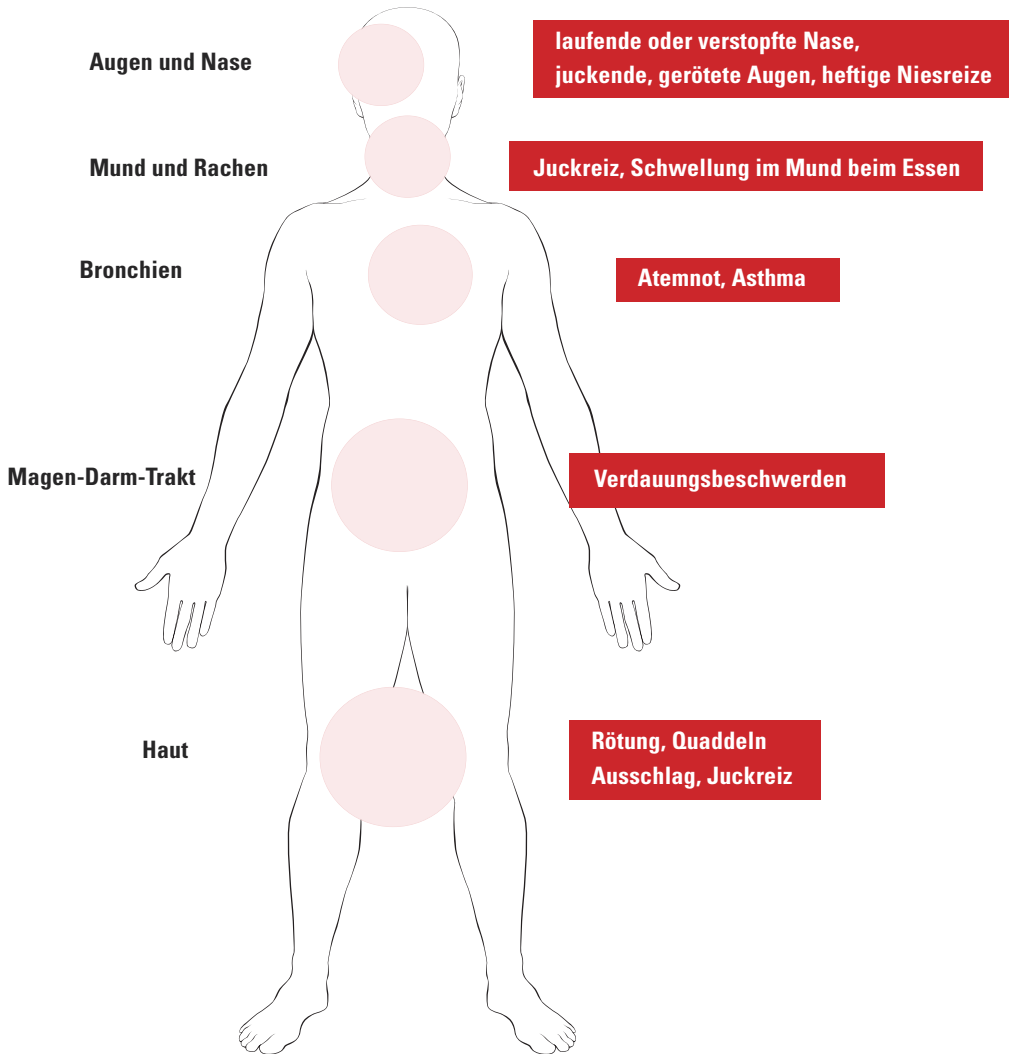
Neurodermitis

Normalerweise hat die Haut einen Schutz, damit sie nicht austrocknet und keine fremden Stoffe eindringen können. Bei einer Neurodermitis ist dieser Schutz gestört. Es ist eine Hautkrankheit, bei der die Haut weniger Fett abgibt und mehr Feuchtigkeit verliert. Dies führt zu Veränderungen, sogenannten Ekzemen. Neurodermitis wird auch atopische Dermatitis genannt. Ekzeme (Hautausschläge) treten bei Neurodermitis schubweise auf. Bei über der Hälfte der Betroffenen beginnt sie bereits im ersten Lebensjahr. Neurodermitis kann nicht geheilt werden. Die Veranlagung, Ekzeme zu haben, besteht lebenslang. Allerdings verschwinden die Ekzeme im Erwachsenenalter häufig wieder.

Allergisches Asthma

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei welcher die Lunge durch entzündliche Veränderungen gereizt ist, was zu Atemnot führt. Die Muskulatur um die Atemwege zieht sich zusammen. In den Atemwegen kommt es zu einer Schwellung und es wird Schleim gebildet. Deshalb wird das Atmen schwierig und anstrengend. Asthma kann in jedem Alter auftreten. Wenn eine Pollen-, Hausstaubmilben- oder Tierallergie nicht gut behandelt wird, ist das Risiko hoch, frühzeitig ein Asthma zu entwickeln.

Allergische Symptome können an verschiedenen Körperstellen und an verschiedenen Organen auftreten:



Wie entsteht eine Allergie?

Jeder Mensch kann eine Allergie bekommen. Wenn die Eltern oder Geschwister Allergien haben, ist das Risiko höher, selber auch eine Allergie zu entwickeln.

1. Das Immunsystem entscheidet beim Kontakt mit einem Allergen ob, dieses fremd und schädlich für den Körper ist.
2. Im Blut werden IgE-Antikörper gegen die Allergene produziert.
3. Wenn ein erneuter Kontakt mit dem Allergen stattfindet, wird er von den IgE-Antikörpern erkannt. Das Immunsystem gibt Alarm und löst eine Reaktion aus, die Allergie genannt wird.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten haben Allergien weltweit zugenommen. Warum das so ist, weiss man noch nicht genau. Klar ist, dass wir heute in den Industrieländern durch bessere sanitäre und hygienische Einrichtungen «sauberer» leben. Deshalb kommt das Immunsystem mit weniger Bakterien und Viren in Kontakt und muss weniger Krankheiten bekämpfen. Es sucht sich daher neue Aufgaben und reagiert auf eigentlich harmlose Stoffe wie zum Beispiel Pollen.

Was kann ich tun?

Haben Sie Beschwerden, die in dieser Broschüre erwähnt werden, und belasten diese Sie? Dann:

1. Schreiben Sie auf, welche Beschwerden Sie haben und wann diese auftreten. Sie können den beiliegenden Fragebogen dazu nutzen.
2. Gehen Sie für weitere Abklärungen zum Arzt, wenn die Beschwerden Sie stören. Der Arzt wird bei Verdacht eine Allergieabklärung machen: Bei einem Allergie-Hauttest werden Allergene auf der Haut getestet. Wenn die Teststelle rot wird, anschwillt und juckt, ist der Test meist positiv. Beim Bluttest werden die IgE-Antikörper gemessen.

Therapie

Der Arzt kann Ihnen geeignete Medikamente abgeben, um die Symptome zu behandeln. Bei einigen Allergien (z. B. Pollen, Insektengifte) kann eine spezifische Immuntherapie gemacht werden. Diese wird auch Desensibilisierung genannt. Es geht darum, den Körper an die fremden Stoffe (Allergene) zu gewöhnen. Dazu wird dem Körper das Allergen mit Spritze, Tablette oder Tropfen verabreicht. Die Therapie dauert zwischen 3 und 5 Jahren. Die meisten der Behandelten haben nach der Therapie weniger oder keine Beschwerden mehr.

Wichtige allgemeine Informationen

Allergiepass

Wenn der Arzt bei Ihnen eine schwere Allergie diagnostiziert hat, stellt er Ihnen einen Allergiepass (Notfallausweis) aus. In der Schweiz ist er in den Sprachen Deutsch/Englisch, Französisch/Englisch, Italienisch/Englisch erhältlich. Tragen Sie den Allergiepass immer bei sich, am besten im Portemonnaie, und zeigen Sie ihn in einer Notfallsituation.

Arzt

Bei Verdacht auf eine Allergie kann der Hausarzt oder Kinderarzt erste Abklärungen veranlassen. Für manche Untersuchungen werden Sie an den Spezialisten (Allergologen) überwiesen.

Notfall

Kontaktieren Sie in einer Notfallsituation rasch Ihren Arzt oder die Ambulanz (Telefonnummer 144).

Kosten

Die Kosten für die Allergieabklärung werden in der Schweiz von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen. Die Kosten für Medikamente werden nicht immer übernommen. Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen dazu Auskunft geben. Die spezifische Immuntherapie (Desensibilisierung, siehe Seite 6: «Was kann ich tun?») hingegen wird ebenfalls durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung bezahlt.

Kontakte/Adressen

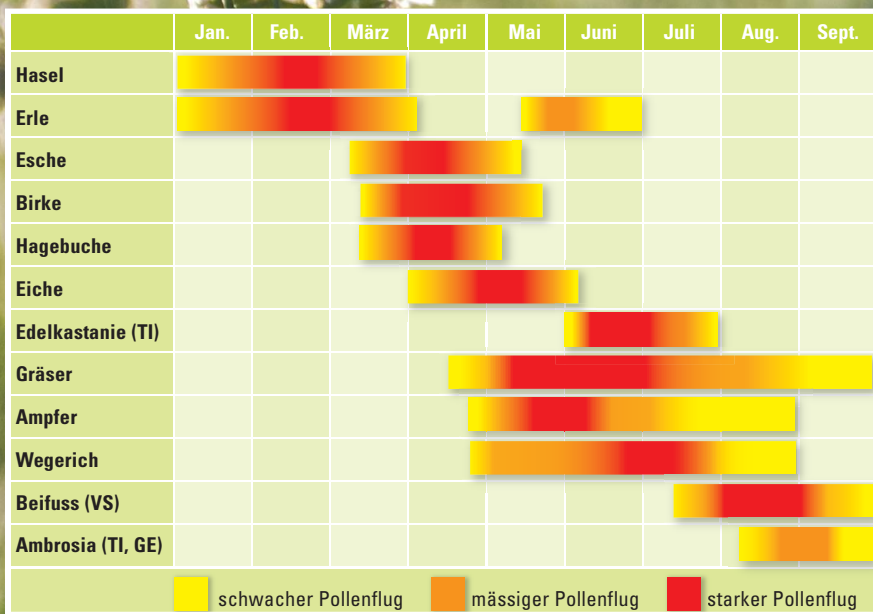
aha! Allergiezentrum Schweiz

- Kostenlose Beratung
aha!infoline 031 359 90 50, info@aha.ch
- Ausführliche Broschüren zu verschiedenen Allergiethemata, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen
- Austauschgruppen in verschiedenen Städten der Schweiz
- Website mit vielen Informationen und Schulungsangeboten: www.aha.ch

Beratungsstellen:

- Mütter-/Väterberatung
(www.muetterberatung.ch)
- Sozialdienst der Wohngemeinde
- Fachstellen für Migration oder Integration in den Gemeinden, Regionen oder Kantonen
- migesplus
www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Pollenkalender



Pollenallergie/Heuschnupfen

Bei einer Pollenallergie löst das Einatmen von kleinen Pollenmengen allergische Reaktionen aus. Pollen sind ganz kleine Körner, die von Pflanzen abgegeben werden. Viele Pollen zusammen werden auch Blütenstaub genannt. Diesen sieht man im Frühling und Sommer als gelbe Schicht auf Tischen, Autos, Fensterbänken.

Die Beschwerden können auftreten, wenn die ersten Bäume und Sträucher zu blühen beginnen. Dies kann schon im Januar oder Februar der Fall sein. Ein Pollenallergiker kann auf eine oder mehrere Pflanzen allergisch sein. Deshalb reagieren einige Allergiker nur im Frühling mit Symptomen, andere nur im Sommer. Es kann aber auch sein, dass von Januar bis September Beschwerden auftreten.

Beschwerden

- Niesen
- Fliessschnupfen
- Juckende, gerötete schmerzhaft Nase
- Juckende und/oder tränende Augen
- Entzündete, gerötete und schmerzhaft Augen
- Kribbeln, Jucken oder Schwellungsgefühl an Lippen, Zunge, Gaumen oder Rachen
- Juckreiz im Ohrinnern
- Atemprobleme im Freien und in der Nacht
- Husten (beim Sport, frühmorgens oder im Freien)
- Asthma

Therapie

Medikamente sollten während der Pollensaison täglich und auch bei schlechtem Wetter eingenommen werden. Erhältlich sind diese in Form von Tabletten, Nasenspray oder Augentropfen. Um die Beschwerden zu vermindern, kann auch eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) durchgeführt werden (siehe Seite 6).



Tipps und Tricks

- ◆ Draussen sind die Beschwerden meistens stärker als in der Wohnung.
- ◆ Vor einem Regenschauer ist die Luftfeuchtigkeit sehr hoch. Die Pollenkörner nehmen sehr viel Feuchtigkeit auf und platzen. Aus diesem Grund ist die Pollenbelastung in der Luft vor einem Regenschauer sehr hoch und die meisten Pollenallergiker haben stärkere Beschwerden.
- ◆ Räume zwei bis drei Mal täglich kurz stosslüften.
- ◆ Draussen Sonnenbrille und eventuell Hut tragen.
- ◆ Die Haare vor dem Schlafengehen waschen.
- ◆ Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- ◆ Sport hauptsächlich drinnen betreiben.

Nahrungsmittelallergien

Auch Nahrungsmittel können Allergien auslösen. Allergische Reaktionen können durch Hautkontakt mit einem Nahrungsmittel, durch das Essen oder durch das Einatmen von kleinen Partikeln ausgelöst werden.

Welche Nahrungsmittel lösen häufig Allergien aus?

Nahrungsmittelallergien können in jedem Alter auftreten.

Typische Auslöser bei Kleinkindern:

Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Nüsse

Typische Auslöser bei Jugendlichen und Erwachsenen:

Apfel, Nüsse, Kiwi, Pfirsich, Sellerie, Karotten, Fisch, Erdnuss, Soja, Schalentiere

Beschwerden

- Juckreiz, pelziges Gefühl und/oder Schwellungen an Lippen und im Mund und Rachen
- Nesselfieber (Urtikaria), Hautausschlag, Schwellungen
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Atemnot, Asthma
- Herzasen
- Schwächegefühl, Kollaps

Therapie

Nahrungsmittelallergien sind nicht heilbar. Es muss deshalb auf das auslösende Nahrungsmittel

verzichtet werden. Bei starken allergischen Reaktionen erhalten Betroffene vom Arzt Notfallmedikamente, die sie immer auf sich tragen müssen.



Tipps und Tricks

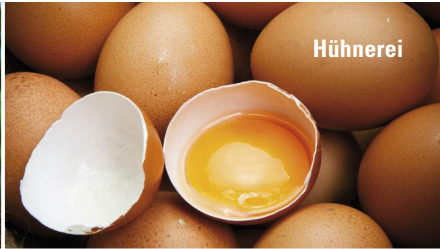
- ◆ Einige Nahrungsmittel, vor allem Früchte und Gemüse wie Äpfel oder Karotten, werden meist vertragen, wenn sie gekocht sind.
- ◆ Geschälte oder klein geschnittene Früchte sind auch besser verträglich.
- ◆ Wenn Sie auswärts am Arbeitsplatz oder bei Freunden/Verwandten essen, informieren Sie diese über Ihre Allergien.
- ◆ Lesen Sie die Zutatenliste aller Produkte immer genau durch – auch solche, die sie schon lange verwenden.

Wie werden Allergieauslöser auf der Verpackung angegeben?

In der Schweiz und in der EU gibt es 14 Nahrungsmittelbestandteile, die auf den Verpackungen immer angegeben werden müssen. Wenn einer dieser Bestandteile in der Produktion verwendet wird, muss er unter den Zutaten aufgelistet sein und hervorgehoben werden.

Es kann sein, dass kleinste Mengen von einem Lebensmittel in ein anderes gelangen, weil sie z. B. mit denselben Maschinen produziert werden. Das wird als «kann Spuren von ... enthalten» oder «kann ... enthalten» deklariert. So steht z. B. auf Milkschokolade «kann Spuren von Haselnüssen enthalten».

Häufige Auslöser von Nahrungsmittelallergien



Beispiel für eine Zutatenliste eines Lebensmittels

Salatsauce französisch

Sonnenblumenöl 41 %, Wasser, Speiseessig, Kochsalz, **Senf, Eigelb past.**, Zucker, modifizierte Wachsmaisstärke, Zwiebeln, Verdickungsmittel (Xanthan, Guarkernmehl), Hefeextrakt, Knoblauch.

Auslöser von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen

Diese 14 Nahrungsmittelbestandteile müssen auf der Verpackung immer angegeben werden:

- **Glutenhaltiges Getreide** wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Emmer, Kamut, Grünkern, Einkorn, Triticale, z. B. auch in Couscous oder in Backwaren
- **Milch** (einschliesslich Laktose), z. B. in Jogurt oder Käse oder in Backwaren
- **Eier**, z. B. in Teigwaren und Kuchen
- **Fisch**, z. B. Forelle, Hering, Pangasius
- **Krebstiere**, z. B. Krebs, Hummer
- **Sojabohnen**, z. B. Tofu, Sojasauce
- **Hartschalenobst (Nüsse)**, d.h. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse und Queenslandnüsse, z. B. in Schokolade, Keksen und Backwaren
- **Sesamsamen**, z. B. in asiatischen Speisen
- **Sellerie**, z. B. in Saucen und Suppen
- **Senf**, z. B. in Salatsaucen und anderen Saucen
- **Erdnüsse**, z. B. in anderen Nüssen oder Süsswaren
- **Schwefeldioxid und Sulfite** in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, ausgedrückt als SO₂, z. B. in Wein und Trockenfrüchten
- **Lupine**, z. B. in Mehlmischungen
- **Weichtiere**, z. B. Muscheln, Schnecken

Es müssen auch alle Zutaten angegeben werden, die aus den angegebenen Bestandteilen hergestellt werden.

Nahrungsmittelintoleranzen

Von den Nahrungsmittelallergien sind die Nahrungsmittelintoleranzen zu unterscheiden. Bei diesen Unverträglichkeitsreaktionen treten unangenehme Beschwerden auf, die aber nicht lebensbedrohlich sind. Mit einem Allergietest können sie nicht diagnostiziert werden. Wenn Sie unter Beschwerden leiden, die in diesem Kapitel erwähnt sind, wenden Sie sich für weitere Abklärungen an Ihren Arzt. In dieser Broschüre werden die vier folgenden Nahrungsmittelintoleranzen vorgestellt: Laktoseintoleranz, Zöliakie, Histaminintoleranz und Fruktosemalabsorption.

Laktoseintoleranz

Milch und Milchprodukte enthalten Laktose (Milchzucker). Wenn wir diese essen oder trinken, wird die Laktose bei der Verdauung in ihre einzelnen Bestandteile gespalten. Dafür braucht es das Verdauungsenzym Laktase. Bei der Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) wird das Enzym Laktase nicht oder nur ungenügend produziert. Deshalb wird die Laktose nicht mehr ausreichend verdaut.

Beschwerden

- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Blähungen, Wind («Furzen»)
- Übelkeit

Therapie

- Verwenden Sie laktosefreie Speziallebensmittel und kochen und backen Sie damit. Es gibt in Supermärkten und Reformhäusern ein grosses Sortiment, z. B. laktosefreie Milch, laktosefreie Joghurts, laktosefreien Rahm, laktosefreien Mozzarella und vieles mehr.
- Normale, laktosehaltige Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sollten Sie meiden. Auch Schaf-, Ziegen- oder Stutenmilch enthalten Laktose und sollten weggelassen werden.
- Verarbeitete Produkte (z. B. Wurst, Aufschnitt, Salat oder Fleischsaucen, Gebäck, Patisserie) können auch Laktose enthalten. Diese muss in der Zutatenliste deklariert sein.
- Um Milch und Milchprodukte auch auswärts beschwerdefrei essen zu können, gibt es das Verdauungsenzym Laktase in Tabletten- oder Pulverform. Sie erhalten dieses in jeder Apotheke.



Tipps und Tricks

- ◆ Hartkäse wie Parmesan oder Sbrinz und Butter sind natürlicherweise laktosefrei. Sie werden von den meisten Personen mit Laktoseintoleranz gut vertragen.
- ◆ Oft wird eine kleine Menge Milchprodukte vertragen. Probieren Sie aus, wie hoch Ihre Toleranz ist.
- ◆ Informieren Sie Freunde und Verwandte über die Laktoseintoleranz.
- ◆ Fragen Sie im Restaurant, ob Milch oder Milchprodukte in den Speisen enthalten sind.
- ◆ In einigen Kulturen werden traditionell fast keine Milch oder Milchprodukte konsumiert. Überlegen Sie, ob auch in Ihrer Kultur Speisen gegessen werden, die für Sie besonders geeignet sind.

- ◆ Milchzucker wird in der Regel besser aufgenommen, wenn gleichzeitig fett- oder eiweissreiche Nahrungsmittel gegessen werden.

Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

Bei Personen mit einer Zöliakie führt Gluten (Klebereiweiss in verschiedenen Getreidesorten) zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Wird eine glutenfreie Ernährung eingehalten, ist in der Regel ein beschwerdefreies Leben möglich.

Beschwerden

Bei Erwachsenen:

- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Verstopfung
- Blähungen, Wind («Furzen»)
- Mangelerscheinungen (z. B. Eisenmangel und dadurch Blutarmut)
- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche

Bei Kindern:

- Keine Gewichtszunahme oder sogar Gewichtsabnahme
- Nicht altersentsprechendes Wachstum
- Entwicklungsverzögerung
- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Verstopfung
- Weinerlichkeit, Energielosigkeit

Therapie

- Folgende Getreidesorten sind glutenhaltig und müssen weggelassen werden, auch wenn sie verarbeitet wurden oder in anderen Lebensmitteln enthalten sind: Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Kamut, Einkorn, Grünkern, Emmer und Triticale.
- Folgende unverarbeitete Lebensmittel sind natürlicherweise glutenfrei: Reis, Mais, Hirse, Fonio, Sorghum, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff, Gemüse, Früchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Sojabohnen, Bohnen, Erbsen, Linsen), Lupinen und Samen und Kerne (Leinsamen, Kürbiskerne, Nüsse, Sonnenblumenkerne usw.), Kartoffeln, Topinambur, Sago, Maniok, Tapioka. Achten Sie darauf, dass diese keine Spuren von glutenhaltigem Getreide enthalten.



Tipps und Tricks

- ◆ Lesen Sie die Zutatenliste aller Produkte immer genau durch – auch solche, die sie schon lange verwenden. Wenn ein Lebensmittel glutenhaltiges Mehl, Weizenstärke, Gerstenmalz oder Ähnliches enthält, müssen Sie es weglassen.
- ◆ Vermeiden Sie beim Kochen und Backen Weizenmehl und alle anderen glutenhaltigen Getreidearten.
- ◆ Als Alternative können Sie glutenfreie Speziallebensmittel essen und damit kochen und backen. Es gibt in Supermärkten und Reformhäusern ein grosses Sortiment, z. B. glutenfreies Mehl, glutenfreie Müesli und vieles mehr.
- ◆ Informieren Sie Freunde und Verwandte über die Zöliakie.

- ◆ Fragen Sie im Restaurant, ob Gluten (Mehl, Getreide, Weizenstärke usw.) in den Speisen enthalten ist.
- ◆ In einigen Kulturen werden traditionell viel Mais, Reis und andere glutenfreie Lebensmittel konsumiert. Überlegen Sie, ob auch in Ihrer Kultur Speisen gegessen werden, die für Sie besonders geeignet sind.

Fruktosemalabsorption

In den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Fruchtzucker (Fruktose) enthalten. Vor allem Früchte, Fruchtsäfte und Honig haben einen grossen Fruktoseanteil. Normalerweise wird die Fruktose im Dünndarm problemlos aufgenommen. Bei einer Fruktosemalabsorption ist diese Aufnahme eingeschränkt.

Beschwerden

- Übelkeit
- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- Blähungen, Wind («Furzen»)
- Durchfall
- Verstopfung
- Erbrechen

Therapie

- Früchte und Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker. Essen und trinken Sie diese nur in kleinen Mengen oder lassen Sie sie ganz weg. Gemüse und Salat sind besser verträglich.
- Auch getrocknete Früchte enthalten viel Fruchtzucker. Diese lieber weglassen oder nur in ganz kleinen Mengen essen.



Tipps und Tricks

- ◆ Kaugummis mit Süssungsmittel (z. B. Sorbit) können die Beschwerden verschlechtern. Verzichten Sie einige Tage auf Kaugummi und schauen Sie, ob die Beschwerden zurückgehen.
- ◆ Achtung: Künstlich gesüsste Getränke und Lebensmittel enthalten oft Fruchtzucker. Nehmen Sie lieber ungesüsste oder mit normalem Zucker gesüsste Produkte.
- ◆ Banane wird oft gut vertragen.
- ◆ Fruchtzucker wird in der Regel besser aufgenommen, wenn gleichzeitig fett- oder eiweissreiche Nahrungsmittel gegessen werden. Auch in Kombination mit Traubenzucker (Glukose) kann die Fruktose besser aufgenommen werden.

Histaminintoleranz

Histamin ist ein Bestandteil in verschiedenen Nahrungsmitteln. Es kommt am häufigsten in verarbeiteten Produkten vor, die einen Reifungsprozess hinter sich haben (Käse, Würste, Wein usw.). Normalerweise wird Histamin im Körper problemlos abgebaut. Bei einer Histaminintoleranz wird zu viel Histamin durch die Nahrung aufgenommen oder der Abbau ist gestört.

Beschwerden

- Plötzliche Hautrötungen
- Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schwindel, Herzrasen
- Bei Frauen: stärkere Menstruationsbeschwerden
- Rinnende Nase
- Kopfschmerzen, Migräne
- Rote Augen

Therapie

Histaminreiche Nahrungsmittel müssen eingeschränkt oder gemieden werden. Testen Sie aus, welche Nahrungsmittel Sie persönlich in welchen Mengen gut vertragen.



Tipps und Tricks

- ◆ Meiden Sie alkoholische Getränke.
- ◆ Essen Sie nur frisches Fleisch und frischen Fisch. Meiden Sie gepökelte, getrocknete oder anders haltbar gemachte Fleisch- und Fischwaren. Zum pökeln wird Nitritpökelsalz verwendet. Es ist in der Zutatenliste immer angegeben.
- ◆ Meiden Sie reifen Käse. Nehmen Sie lieber Frischkäse, Quark und andere frische Milchprodukte.
- ◆ Frisches oder tiefgekühltes Gemüse (ausser Tomaten, Spinat, Aubergine) werden gut vertragen.
- ◆ Meiden Sie Sojasauce und Weinessig.

Ernährungsberatung

Bei einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz unterstützt Sie eine Ernährungsberaterin. Sie hilft Ihnen dabei herauszufinden, welche Nahrungsmittel gemieden werden müssen, womit sie ersetzt werden können und in welcher Form sie verträglich sein können.

Adressen von Ernährungsberaterinnen, die auf diesem Gebiet spezialisiert sind, finden Sie auf www.aha.ch.

Insektengiftallergie (Bienen- oder Wespengiftallergie)

Insektengiftallergien werden meist durch Bienen- und Wespenstiche ausgelöst. Jedoch können auch Hornissen und Hummeln oder Ameisen Auslöser dafür sein. Das Gift der Insekten löst die allergische Reaktion aus. Die Beschwerden einer Insektengiftallergie treten meist innerhalb von Minuten auf. Mücken oder Bremsen lösen fast nie Allergien aus. Die Stiche jucken aber meist sehr stark und schwellen an.

Beschwerden

Eine Schwellung bis zu 10 cm Durchmesser gilt als normale Reaktion auf einen Stich. Normalerweise klingen diese Schwellungen innerhalb von wenigen Stunden wieder ab. Der Juckreiz an der Stichstelle kann aber noch mehrere Tage andauern.

Nicht allergische Reaktion

- Schwellung bei Einstichstelle kleiner als 10 cm Durchmesser
- Schwellung kann mehrere Tage anhalten

Allergische Reaktion

- Symptome meist innerhalb von Minuten
- Juckreiz an Handinnenfläche und Fusssohle, Nesselausschlag, Rötung
- Schwellung von Augen und Lippen
- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen
- Atemnot, Schwindel, Kraftlosigkeit
- Bewusstlosigkeit

Therapie

- Bei starken allergischen Reaktionen verschreibt der Arzt dem Betroffenen Notfallmedikamente. Diese müssen immer auf sich getragen und nach einem Stich sofort eingenommen werden.
- Um das Risiko für eine allergische Reaktion nach einem Insektenstich zu verringern, kann eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) durchgeführt werden (siehe Seite 6).



Tipps und Tricks

- ◆ Machen Sie keine raschen Bewegungen, wenn Bienen oder Wespen in der Nähe sind. Gehen Sie langsam und ohne abrupte Bewegungen aus der Gefahrenzone.
- ◆ Gehen Sie nie barfuss. Bienen lieben Klee, viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester im Boden.
- ◆ Meiden Sie Orte, wo Bienenhäuser in der Nähe sind.
- ◆ Schweiß zieht viele stechende Insekten an. Achten Sie deshalb bei Sport und Arbeiten im Freien darauf.
- ◆ Nahrungsmittel locken vor allem Wespen an. Vermeiden Sie wenn möglich das Essen im Freien.
- ◆ Halten Sie Nahrungsmittelabfälle verschlossen.
- ◆ Trinken Sie nie direkt ab Flaschen oder Dosen.
- ◆ Halten Sie beim Velofahren den Mund geschlossen und tragen Sie keine tief geschnittenen Shirts.
- ◆ Verzichten Sie auf Parfüm, Haarspray, stark parfümierte Sonnen- und Hautcremes sowie Haarsampoos mit Duftstoffen.
- ◆ Tragen Sie keine weite, flatternde Kleidung. Bei Gartenarbeit sind langärmelige Hemden, lange Hosen und Handschuhe empfehlenswert.

Hausstaubmilbenallergie

Hausstaubmilben sind harmlose Spinnentierchen, die man von blossen Auge nicht sieht. Sie mögen es gerne feucht und warm. Sie ernähren sich von Hautschuppen von Menschen und Tieren. Deshalb leben Hausstaubmilben in Matratzen, Duvets und Kissen, aber auch in Teppichen und Polstermöbeln. Bei einer Hausstaubmilbenallergie können das ganze Jahr hindurch Beschwerden auftreten. Im Herbst und Winter ist die Luft trocken, da geheizt wird und die Fenster meist geschlossen bleiben. Dadurch können sich die Beschwerden noch verschlechtern.

Beschwerden

- Niesen
- verstopfte Nase (vor allem morgens nach dem Schlafen)
- chronischer Schnupfen
- gerötete Augen
- Husten und Atemprobleme (vor allem in Innenräumen)

Therapie

- Um den Kontakt zu den Hausstaubmilben zu reduzieren, sollten Matratze, Duvet und Kissen mit einem milbendichten Überzug (Encasing) eingefasst werden. Solche Überzüge sind in Apotheken oder im Fachhandel erhältlich. Zudem können antiallergische Medikamente die Beschwerden lindern. Um die Beschwerden zu vermindern, kann auch eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) durchgeführt werden (siehe Seite 6).

- Raumtemperatur im Schlafzimmer nicht über 18°C.
- Raumtemperatur im Wohnzimmer nicht über 21°C.
- Luftfeuchtigkeit während der Heizperiode nicht über 50% (keine Wäsche in der Wohnung aufhängen).



Tipps und Tricks

- ◆ Bettwäsche wöchentlich bei 60°C waschen.
- ◆ Zwei bis drei Mal pro Tag 5 bis 10 Minuten die Zimmer lüften.
- ◆ Mindestens 1 x pro Woche Staub saugen.
- ◆ Glatte Böden regelmässig feucht reinigen.
- ◆ Mit einem feuchten Tuch Staub wischen.
- ◆ Keine Pflanzen im Schlafzimmer.
- ◆ Möglichst keine Tiere in der Wohnung halten. Leben Tiere im Haushalt, darauf achten, dass sie sich nicht in den Schlafräumen aufhalten.
- ◆ Stofftiere während 24 Stunden ins Tiefkühlfach, anschliessend bei 30 bis 60°C waschen.
- ◆ Staubfänger (wie Wandbehänge, schwere Gardinen, nicht waschbare Stofftiere) entfernen.
- ◆ An Orten über 1200 m ü.M. gibt es weniger Milben.

In der Schweiz treten diese Allergien am häufigsten auf



Tierallergie

Jedes Tier kann eine Allergie auslösen. In der Schweiz sind Allergien auf Katzen, Hunde, Pferde und Nagetiere (z. B. Mäuse oder Ratten) am häufigsten. Die Allergene sind vor allem im Speichel, in den Talgdrüsen sowie an den Hautzellen. Beim Lecken verteilen die Katzen und anderen Tiere die Allergene auf dem Fell. Allergene von Haustieren sind sehr leicht und können mit Staub noch stundenlang in der Raumluft schweben. Diese kleinen Partikel werden eingeatmet und können zu allergischen Reaktionen führen. Sie haften auch an unseren Kleidern. Deshalb können auch Reaktionen auftreten, obwohl keine Tiere mehr in der Nähe sind.

Beschwerden

- Niesen
- Fliessschnupfen
- Juckende, gerötete Nase
- Juckende und/oder tränende Augen
- Entzündete und/oder gerötete Augen
- Atemprobleme in Innenräumen (Wohnung, Büro)

Therapie

- Vermeiden Sie den Kontakt zu den Tieren, welche die Allergie auslösen. Wenn Sie auf Ihr eigenes Haustier allergisch reagieren, sollte es weggegeben werden.
- Antiallergische Medikamente können die Beschwerden lindern.



Tipps und Tricks

Falls Sie das eigene Haustier behalten, sollten folgende Empfehlungen berücksichtigt werden:

- ◆ Lassen Sie das Tier nicht ins Schlafzimmer.
- ◆ Waschen Sie nach jedem Streicheln des Tieres die Hände.
- ◆ Regelmässiges Staubsaugen ist sehr wichtig. Reinigen Sie die Böden häufig mit feuchtem Lappen.
- ◆ Reinigen Sie die Kleider mit einem Kleiderroller.
- ◆ Futterplatz und Katzenklo sollen wenn möglich andere Familienmitglieder reinigen.
- ◆ Entfernen Sie Teppiche und andere Staubfänger (z. B. schwere Vorhänge, Wandschmuck usw.)

Latexallergie

Latex ist ein Produkt aus der Natur. Es wird aus dem Kautschukbaum gewonnen. Verschiedene Stoffe im Latex können Allergien auslösen. Symptome treten auf, wenn die Haut oder Schleimhäute direkt mit Latex in Kontakt kommen oder wenn Latexteilchen eingeatmet werden. Die Latexallergie ist sehr häufig bei Menschen, die beruflich Latexhandschuhe tragen oder mit latexhaltigen Materialien arbeiten (z. B. Pflegepersonal, Reinigungspersonal, Küchenpersonal usw.).

Beschwerden

Direkter Hautkontakt führt zu:

- Nesselausschlag
- Juckreiz
- Hautrötungen
- Kleinen oder grösseren Schwellungen

Einatmen der Latexteilchen führt zu:

- Asthma
- Allergischem Schnupfen
- Roten, juckenden Augen

Therapie

Der Kontakt mit Latex muss vermieden werden. Bei einer allergischen Reaktion können antiallergische Medikamente die Beschwerden lindern. Wenn der Arzt eine Latexallergie feststellt, wird ein Allergiepass (siehe Seite 7) ausgestellt. Dieser muss bei jeder medizinischen Behandlung gezeigt werden (Arzt, Zahnarzt, Spital usw.).



Tipps und Tricks

- ◆ Im Alltag kommen viele Gegenstände vor, die latexhaltig sein können. Bei einer Latexallergie müssen diese gemieden werden:
 - Handschuhe (Medizinal- und Haushaltshandschuhe)
 - Luftballone
 - Kondome
 - Therapie- und Muskelkräftigungsbänder
 - Gummibänder in Kleidern, Unterwäsche mit Stretcheffekt
 - Antirutschmatten in Dusche und Badewanne
 - Kosmetikprodukte
 - Nuggi und Wärmeflaschen
 - Flip-Flops und Schwimmkappen
 - Griffe (zum Beispiel an Handtaschen oder Fahrrädern)
- ◆ Oft gibt es latexfreie Alternativen, z. B. Handschuhe aus Vinyl.

Medikamentenallergie

Es gibt viele Nebenwirkungen auf ein Medikament. Nicht alle sind allergisch bedingt. Am häufigsten lösen Antibiotika und Schmerzmittel allergische Reaktionen aus. Wenden Sie sich in jedem Fall an Ihren Arzt, wenn Sie nach der Einnahme von Medikamenten eine ungewöhnliche Reaktion beobachten.

Beschwerden

- Starker Juckreiz am ganzen Körper
- Quaddeln (Nesselfieber)
- Schwellungen
- Blasen auf der Haut und Schleimhaut
- Atemnot
- Kreislaufzusammenbruch

Therapie

Die Reaktion sofort dem Arzt melden. Anschliessend das auslösende Medikament strikt meiden. Informieren Sie Arzt, Apotheker und Zahnarzt bei jeder Untersuchung über Ihre Medikamentenallergie und zeigen Sie den Allergiepass (auch im Ausland).



Tipps und Tricks

- ◆ Führen Sie ein genaues Tagebuch, wenn Sie ungewöhnliche Reaktionen nach der Einnahme eines Heilmittels beobachten. Nehmen Sie diese Notizen auf jeden Fall zum Arzt mit.
- ◆ Achten Sie darauf, dass auch in Mischpräparaten oder rezeptfreien Medikamenten der Stoff enthalten sein kann, der bei Ihnen die allergische Reaktion auslöst. Fragen Sie den Arzt oder Apotheker für Empfehlungen von alternativen Produkten.

Mögliche Symptome bei einer anaphylaktischen Reaktion



**Hautrötung
Juckreiz**



**Erbrechen
Durchfall**



Atemnot



Bewusstlosigkeit

Richtige Anwendung der Adrenalin-Fertigspritze



Anaphylaxie

Die Anaphylaxie ist die schwerste Form einer allergischen Reaktion und tritt meist innerhalb von Sekunden bis Minuten, selten Stunden auf. Es können lebensbedrohliche Symptome wie Atemnot, Blutdruckabfall oder Kreislaufstillstand auftreten. Auslöser sind meist Bienen- oder Wespenstiche, Nahrungsmittel oder Medikamente.

Therapie

Bei einer anapylaktischen Reaktion muss zuerst verhindert werden, dass die Person weiterhin mit dem Allergen in Kontakt ist (Nahrungsmittel ausspucken, Stachel entfernen usw.). Wenn die Person einen Adrenalin-Fertigspritze auf sich trägt, muss diese sofort verabreicht werden. Anschliessend muss der Notarzt alarmiert werden (Tel. 144). Der Notfalldienst gibt weitere Anweisungen.

Die Anaphylaxie wird in vier Stadien eingeteilt. Je nach Schweregrad müssen unterschiedliche Massnahmen getroffen werden:

| Stadium | Was spüre ich? | Was kann ich tun? |
|---------|--|--|
| 1 | Hautrötungen, Jucken (v.a. an Handinnenseiten und Fusssohle), Nasenjucken, Niesen, Schnupfen, Augen tränen und jucken, Kopfschmerzen | – Medikamente aus dem Notfallset einnehmen – Beobachten, ob sich der Puls verändert, z. B. schneller wird |
| 2 | Blutdruck und Puls verändern sich, Atemnot, Stuhl-/Urindrang, Angstgefühl | – Adrenalin-Fertigspritze anwenden – Notarzt verständigen: Tel. 144 – Asthmanotfall-Spray inhalieren |
| 3 | Blutdruckabfall, bleich im Gesicht, starke Atemnot, Bewusstlosigkeit | – Adrenalin-Fertigspritze anwenden – Notarzt verständigen: Tel. 144 – Asthmanotfall-Spray inhalieren |
| 4 | Atemstillstand, Kreislaufstillstand | – Beatmen – Herzdruckmassage |

Allergien verhindern

Die Veranlagung für Allergien wird vererbt. Es gibt aber Möglichkeiten, die Entwicklung zu beeinflussen:

Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund gemäss der Schweizer Lebensmittelpyramide. Das Weglassen von einzelnen Nahrungsmitteln während der Schwangerschaft und der Stillzeit bringt weder der Mutter noch dem Kind einen Vorteil.

Stillen

Eine Ernährung nur mit Muttermilch während der ersten vier Monate ist für den Säugling ideal, weil die Muttermilch eine optimale Nährstoffkombination für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes liefert. Sie unterstützt auch das kindliche Immunsystem. Wenn das Stillen nicht möglich ist, soll eine hypoallergene Säuglingsmilch (HA-Milch) gewählt werden. Ab dem fünften Lebensmonat kann dann auf eine normale Folgemilch umgestellt werden.

Gut zu wissen

Hypoallergene Säuglingsmilch (HA-Milch) ist für Säuglinge mit Allergien besser geeignet als normale Anfangsmilch, weil bestimmte Bestandteile verarbeitet sind. Fragen Sie in der Apotheke nach solchen Produkten.

Beginnen Sie nach dem vollendeten vierten Lebensmonat, spätestens nach dem sechsten Lebensmonat mit Breimahlzeiten. Führen Sie neue Nahrungsmittel im Abstand von drei bis vier Tagen

ein. Die Anzahl der Breimahlzeiten soll langsam gesteigert werden, sodass das Kind bis zum Ende des ersten Lebensjahres drei bis vier Mahlzeiten pro Tag isst. Muttermilch in Ergänzung mit Beikost ist bis über das erste Lebensjahr hinaus möglich und sinnvoll.

Folgende Lebensmittel sind für die Beikost geeignet:

- Gemüse, Kartoffeln
- Früchte
- Getreide
- Joghurt und Milch können in kleinen Mengen für die Breizubereitung ab dem 7. Monat verwendet werden
- Als Zusatz: Fleisch, Eier, Fisch
- Nüsse und Erdnüsse sind nicht geeignet, weil sie verschluckt werden können

Falls Sie noch unsicher sind, wann mit Breimahlzeiten begonnen werden soll oder wie diese zusammengesetzt sein sollten, wenden Sie sich an eine Fachperson (z. B. Mütter-/Väterberaterin, Ernährungsberater/-in, Kinderarzt/-ärztin).

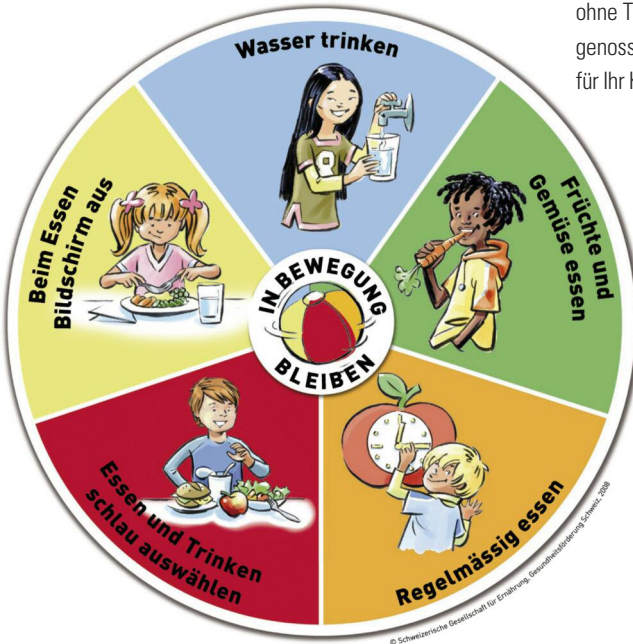
Ernährung des Kleinkindes ab dem zweiten Lebensjahr

Ab dem zweiten Lebensjahr sollen Kinder am Tisch alles mitessen. In dieser Phase lernen Kinder, selbstständig zu essen, und finden heraus, was sie mögen und was nicht. Oft müssen Kinder eine bestimmte Speise 10- bis 15-mal probieren, um sich an den Geschmack zu gewöhnen. Das angeborene Hunger- und Sättigungsgefühl ist intakt. Ein Mahlzeitenrhythmus mit drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten ist sinnvoll.

Die Ernährungsscheibe für Kinder zeigt übersichtlich, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt:

- **Wasser trinken:** Wasser ist der kostengünstigste und beste Durstlöcher. Bieten Sie bei jeder Mahlzeit Wasser als Getränk an und stellen Sie tagsüber Wasser für Kinder gut erreichbar zum Trinken bereit.
- **Regelmässig essen:** Gewöhnen Sie Ihr Kind bereits frühzeitig an einen klaren Mahlzeitenrhythmus.

- **Früchte und Gemüse essen:** Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die bunte Vielfalt an Früchten und Gemüse. Früchte und Gemüse – am liebsten in mundgerechten Stücken serviert – schmecken wunderbar zu den Hauptmahlzeiten sowie als Zwischenmahlzeit.
- **Essen und Trinken schlau auswählen:** Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung wird der Nährstoffbedarf Ihres Kindes ausreichend gedeckt. Auf spezielle «Kinderlebensmittel» können Sie grundsätzlich verzichten – sie sind teuer und enthalten oft viel Zucker, Fett und Zusatzstoffe.
- **Beim Essen Bildschirm aus:** Nutzen Sie Ihren Vorbildsbonus und geniessen Sie Ihre Mahlzeiten ohne TV, Tablets und Smartphones! Gemeinsam genossene Mahlzeiten sind spezielle Erlebnisse für Ihr Kind und fördern ein gesundes Essverhalten.



Impfung

Nach heutigen medizinischen Erkenntnissen steigern Impfungen das Allergierisiko nicht. Ihre Kinder können wie alle anderen Kinder gemäss den Impfempfehlungen geimpft werden.

Körpergewicht

Ein gesundes Körpergewicht reduziert das Risiko für Asthma oder vermindert die Schwere von bestehendem Asthma. Es wird vermutet, dass ein normales Körpergewicht auch das Allergierisiko verringern kann. Wichtig ist deshalb, Übergewicht bereits im Säuglings- und Kleinkindalter mit der Unterstützung von Fachpersonen (z.B. Mütter-/Väterberatung, Ernährungsberatung, Kinderarzt) zu behandeln und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten.

Tabakrauch

Raucht die Mutter während der Schwangerschaft oder ist sie Passivrauch ausgesetzt, erhöht sich dadurch das Allergierisiko für das ungeborene Kind. Das Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn das Neugeborene weiterhin Passivrauch ausgesetzt ist. Der Mutter und dem Vater wird empfohlen, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen. Das Kind soll auch in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen, d.h. Eltern, andere Verwandte und Gäste sollten in der Wohnung nicht rauchen.

Haustiere

Für Kinder und Erwachsene ohne Allergierisiko besteht kein Grund, auf Haustiere zu verzichten. Ob und wie stark Haustiere das Risiko bei Kindern mit Allergierisiko beeinflussen, ist noch nicht eindeutig abzuschätzen. Auf Hauskatzen sollte aber verzichtet werden.

Zertifizierte Produkte für Allergiebetreffene

Produkte, welche sich für Menschen mit Allergien und Intoleranzen besonders eignen, sind mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel gekennzeichnet. Sie werden nach strengsten Richtlinien geprüft und unabhängig zertifiziert. Auf der Website von Service Allergie Suisse finden sich unter anderem zertifizierte Nahrungsmittel und Kosmetika, aber auch verschiedene milbenallergendichte Bezüge für Matratze, Duvet und Kissen (Encasings), Reinigungsgeräte und Reinigungsmittel.



www.service-allergie-suisse.ch

Diese Broschüre wurde ermöglicht mit fachlicher und finanzieller Unterstützung durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz

www.gesundheitsfoerderung.ch



Begegnung – Bildung – Beratung
Rencontre – Formation – Consultation

Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



migesplus

www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen
in mehreren Sprachen

Mit finanzieller Unterstützung durch:

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

SWISSLOS

Lotteriefonds Kanton Solothurn



Unterstützt vom
Kanton Zug

Avec le soutien de la



Herzlichen Dank!

Für mehr Lebensqualität

aha! Allergiezentrum Schweiz ist eine unabhängige, ZEWO-zertifizierte Organisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit allergischen Erkrankungen einsetzt und sie durch aktive Prävention dabei unterstützt, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die wichtigsten Dienstleistungen:

- Persönliche Beratung durch die aha!infoline: 031 359 90 50
- Kostenlose Broschüren zu Allergiethemen
- Breites Informationsangebot unter www.aha.ch
- Ferienlager und Schulungen für Kinder mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen
- Neurodermitis-Schulungen für Eltern und Kinder
- Allergie- und Asthmaschulungen für Erwachsene
- Anaphylaxie-Schulungen
- Kurse für Berufsleute verschiedener Fachrichtungen
- Themenspezifische Informations- und Präventionskampagnen

Spenden helfen, wichtige Dienstleistungen für Betroffene auszubauen und neue Angebote zu realisieren.

Danke für Ihre Unterstützung.

Online spenden auf www.aha.ch.

Spenden per Einzahlungsschein

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Einzahlungsscheine können auch telefonisch oder per E-Mail bestellt werden (Tel. 031 359 90 00, info@aha.ch)

oder

Senden Sie eine SMS an **488**

mit dem Keyword **aha allergien**

aha! Allergiezentrum Schweiz

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

