

# aha!magazin

Thema «Experiment Allergie»



**Eine Sängerin probt –  
fürs Leben**

Seite 6

**Ein Arzt provoziert**

Seite 12

**Der Forscher  
und sein Käfer**

Seite 22



# Für Genuss und Wohlbefinden.

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

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



**coop**

Für mich und dich.



Bild: Gerry Nitsch



Bild: Luca Christen

Auf fast alles allergisch:  
Sängerin Lea Nussbaumer.  
Seite 6

Königsdisziplin: Nils Heiniger und die glutenfreie Küche. Seite 29

# Inhalt

## Experiment Allergie

<b>Stets tüftelnd.</b> Sängerin Lea Nussbaumer .....	06
<b>Geforscht und gefunden.</b> Fakten zu Allergien .....	10
<b>Probe aufs Exempel.</b> Orale Nahrungsmittelprovokation .....	12
<b>Filmreif.</b> Joel Chavez und sein atopisches Ekzem ....	17
<b>Kampfansage.</b> Ein Käfer gegen Ambrosia .....	22
<b>Zeitreise.</b> Meilensteine der Allergieforschung .....	26
<b>In der Experimentierküche.</b> Besuch bei Betty Bossi .....	29
<b>Behilfliche Bakterien.</b> Ärztin Caroline Roduit im Gespräch .....	32
<b>Für die Katz.</b> Neue Desensibilisierungsmethode ....	36
<b>Vom Labor in die Praxis.</b> Zwei Forschende erzählen .....	39

## Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen

<b>Im Trend.</b> Allergisch auf Erbsen .....	42
<b>Prominent</b>	
<b>Guetzli adieu.</b> SRF-Moderatorin Kathrin Hönegger über ihre Zöliakie .....	44
<b>Service</b>	
<b>Wettbewerb.</b> Eine Auszeit gewinnen .....	46

### Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22  
Konzept und Realisation: Amber Kommunikation AG, Bern  
Foto Titelseite: Stéphane Schmutz  
Druck: Jordi AG, Belp  
Erscheinungsdatum: März 2021  
Auflage: 14500 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA





# Remederm Dry Skin. Intensivpflege für sehr trockene Haut

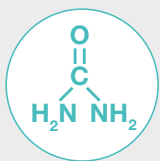
**SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL**

**Wirkung  
klinisch  
bestätigt.**

Die Remederm Dry Skin Linie wurde in enger Zusammenarbeit mit Dermatologen speziell für die Pflege von trockener, gereizter und geröteter Haut entwickelt.

Dank hohen Wirkstoffkonzentrationen stärken die Präparate die Barrierefunktion der Haut, normalisieren die Verhornung und schützen wirksam vor äusseren Einflüssen.

Bei diesen sechs Remederm Dry Skin Präparaten wird Urea in Konzentration von 3-5% eingesetzt.



- ✓ Natürlicher Feuchthaltefaktor
- ✓ Bekämpft trockene Haut nachhaltig
- ✓ Unterstützt die Regeneration der Hautbarriere
- ✓ Lindert Juckreiz





Bild: istock

Liebe Leserin, lieber Leser

Zugegeben, es war nicht meine beste Idee. Dabei wollte ich nur den Kindern Gemüse schmackhaft machen. Wir haben alles Grünzeug aus dem Kühlschrank geschält, geschnippelt und daraus wilde Kreationen gemacht. Und ein Durcheinander, wie der Blick meiner Frau verriet, als sie in die Küche schaute. Gesagt hat sie nichts. Auch letztthin nicht, als ich mithilfe von YouTube-Videos einen Boden verlegt hatte ... Sie weiss: Ich mag Experimente!

Nicht zum Spass, sondern aus Not experimentieren auch Allergikerinnen und Allergiker. Um herauszufinden, warum die Nase läuft, der Magen kneift und was dagegen hilft. Sie pröbeln und doktern herum, bevor sie professionellen Rat einholen. Von ihrem «Experiment Allergie» erzählt uns die Sängerin Lea Nussbaumer. Eine Odyssee hat auch Joel Chavez mit seiner Neurodermitis hinter sich. Der junge Filmmacher bannte sein Abenteuer auf die Kinoleinwand.

In der Wissenschaft ist das Experiment Alltag, wie wir zeigen: Ein Biologe sucht den Käfer, der die Ambrosia-Pflanze tilgt; eine Allergologin will wissen, wie Bakterien im Darm auf Allergien wirken und ein Biometeorologe misst Pollen in Echtzeit. Forschung liefert fundiertes Wissen, auf dem unsere Stiftung ihre Angebote für die drei Millionen Allergiebetroffenen in der Schweiz aufbaut. Wir helfen ihnen, damit sie nicht selbst tüfteln müssen.

Es sei denn aus Freude daran. Ich zum Beispiel sammle gerade Ideen für ein selbstgebautes Hochbeet.

Herzlich

Hannes Lüthi  
Geschäftsleiter aha! Allergiezentrum Schweiz



## Keine Bühne für die Allergie

Die Sängerin Lea Nussbaumer (30) ist auf fast alles allergisch, was an Pollen durch die Luft fliegt. Um ihre Allergie zu bekämpfen, ist sie mindestens so ehrgeizig und experimentierfreudig wie als Künstlerin.

Text: Denise Jeitziner  
Bilder: Gerry Nitsch/zvg

Wenn Lea Nussbaumer als Musikerin unterwegs ist und ein Hotelzimmer bucht, könnte man sie beinahe für eine Diva halten. Schön sauber sollte es sein, Hunde oder Katzen sollten ebenfalls keine gestattet sein. «Wenn es staubig ist oder Tierhaare im Bett hat, dann mache ich die ganze Nacht schlimmstenfalls kein Auge zu», erklärt die dreissigjährige Bernerin und schüttelt ihren Lockenkopf, den sie später scherzhaft als «meinen Pollenfänger» bezeichnen wird. Aber es sei ihr immer so peinlich, nach einem extra sauberen Zimmer zu fragen, dass sie sich trotzdem nur selten traue.

Es ist ein kühler Abend, Lea Nussbaumer sitzt in ihrem Atelier im Hinterhof eines Wohnquartiers, wo sie Privatschüler unterrichtet. Sie hat eine eigene Gesangsschule in Bern und Zürich und ist als professionelle Sängerin mit verschiedenen Formationen von Jazz, Pop, Reggae und Blues unterwegs. Divenhafte Allüren hat sie aber eindeutig keine, dafür umso mehr Allergien.

### «Wenn keine Pollen fliegen, bin ich der gesündeste Mensch auf Erden.»

Lea Nussbaumer

Um alle aufzählen zu können, muss sie in den Notizen ihres Handys spicken. Es sind allerhand Pollen und Tierhaare, auf die sie reagiert; Hausstaub und Milben können die Symptome verstärken.

Dann sind die Augen gerötet, der Hals gereizt, die Nase läuft ununterbrochen, und nach Tagen, Wochen, Monaten in diesem Zustand ist da diese grosse Müdigkeit. Heute Abend ist davon jedoch nichts zu sehen. Aber es sind ja auch ihre guten Monate. «Wenn keine Pollen fliegen, also von Oktober bis Ende Dezember, bin ich der gesündeste Mensch

auf Erden.» In den schlechten Monaten sind die Symptome dafür umso unberechenbarer. «Ich habe schon im Hochsommer mit starker Pollenbelastung an Festivals gesungen oder bei einer Kollegin übernachtet, deren Katze mir die halbe Zeit quasi auf dem Gesicht sass, und es ist nichts passiert.» Aber dann, von einem Moment auf den nächsten, sei es fast unerträglich.

Auch diese Unberechenbarkeit macht es für sie so schwierig, ihre Allergien zu bekämpfen. «Aber ich versuche, das Beste daraus zu machen, und habe bald alle Naturheilverfahren ausprobiert, die es gibt.» Von der kosten- und zeitintensiven Desensibilisierung hatten die Ärzte nach der Diagnose abgesehen, weil sie hofften, die Allergie würde sich in der Pubertät auswachsen. Zuerst empfahl ihr jemand, es mit Bioresonanz zu versuchen. Es wurde ein wenig besser, aber in der nächsten Saison waren die Symptome wieder zurück.

Lea Nussbaumer wechselte zur Kinesiologie. Wieder half es, bis im Jahr darauf die ersten Pollen flogen. «Die Therapeutin fragte mich, ob ich nicht lieber einen anderen Beruf als Sängerin wählen wolle mit meiner dauernd verstopften Nase», erinnert sie sich. «Das war sehr hart für mich.»

Doch ihren Traum vom Singen wollte sie auf keinen Fall aufgeben. Als Nächstes probierte sie es mit Akupunktur. Danach: Shiatsu. Die chinesische Massage-Technik vermochte die Symptome aber ebenfalls nur kurzzeitig zu lindern.

Schliesslich gab ihr eine Kollegin den Tipp, es mit Hypnose zu probieren. «Ich schaute ein paar YouTube-Videos und dachte: Meine Güte, so etwas mache ich auf gar keinen Fall», erzählt die Musikerin und lacht. Aber nach Wochen und Monaten ohne Pause von den Symptomen war sie so erschöpft, dass sie den Hypnosearzt doch anrief. Drei Termine, und sie hatte bis Ende Sommer Ruhe. Im Jahr darauf dasselbe.



«Ich vermute, dass es bei der Hypnose wie bei den meisten alternativen Therapien nicht um die Allergie als solche geht, sondern darum, wie man psychologisch damit umgeht.» All diese Naturheilmethoden hätten sie zwar nicht geheilt, aber als Mensch weitergebracht.

Heute könne sie ihrer Allergie entspannter begegnen, was sich positiv auf die Symptome auswirke. «Es ist bekannt, dass Stress die Allergien verstärkt. Das kann ich eins zu eins bestätigen.» Schlechte Voraussetzungen für jemanden, der regelmässig vor zig Menschen auf der Bühne stehen und singen muss. «Nein, nein», winkt die Musikerin ab. «Bei Konzerten rinnt mir nie die Nase und ich muss auch nie niesen. Mein Körper hat dann offenbar genug Adrenalin, um die Symptome zu unterdrücken.»

Diese will sie nun aber auch abseits der Bühne endlich in den Griff bekommen und zwar nachhaltig – jetzt mit der Desensibilisierung, welche die Allergie-Experten neben der Symptombekämpfung mit Antihistaminika oder Kortison empfehlen. Lea Nussbaumer glaubt fest daran, dass es klappt – genau wie mit ihrem Wunsch, die Musik zum Beruf zu machen.

Lea Nussbaumers Musik und weitere Infos auf [www.leanussbaumer.ch](http://www.leanussbaumer.ch)

## Mithelfen geht ganz einfach

Als gemeinnützige Stiftung sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen – spenden Sie mit:



### Allgemeine Spenden

Die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz kann mit einem selbstgewählten Geldbetrag unterstützt werden. Die Spende wird dort eingesetzt, wo sie gerade dringend gebraucht wird, etwa für Beratungen, Schulungen oder Kinderlager.



### Ereignisspende

Ob Geburtstag, Hochzeit oder Firmenjubiläum – warum nicht die Gäste bitten, anstelle eines Geschenkes die Stiftung aha! mit einer Spende zu berücksichtigen? Jede Spende wird verdankt und der Gesamtbetrag persönlich den Initiantinnen und Initianten mitgeteilt.



### Testamente und Legate

Spenden, Schenkungen und Legate spielen eine wichtige Rolle für nicht-profitorientierte Organisationen. Auch für unsere Stiftung. Mit einem Vermächtnis an aha! Allergiezentrum Schweiz kann zu einem langfristigen Engagement für Allergie- und Asthmabetroffene beigetragen werden.



### Trauerspenden

Statt Blumen und Kränze: Auf Wunsch einer verstorbenen Person oder der Hinterbliebenen kann aha! Allergiezentrum Schweiz als gemeinnützige Organisation unterstützt werden.

Die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz ist von der ZEWÖ zertifiziert. Spenden können in den meisten Kantonen vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden.

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

Haben Sie Fragen zum Thema Spenden?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter: 031 359 90 00 oder  
[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch).



# Wenn Zoés Haut aufgekratzt ist als ihre Stimmung.

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen bei juckender Haut.

## Empfehlung:

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



Medizinprodukt



Kosmetikprodukt



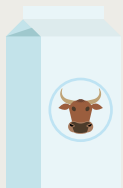
Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

## Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

# Allergien unter der Lupe

Was verursacht eine Allergie? Welche Prozesse laufen im Körper ab? Was lässt sich gegen die Reaktion tun? Seit über hundert Jahren werden Allergien erforscht. Einige Puzzleteilchen sind bekannt, doch vieles bleibt weiterhin ein Rätsel. Eine Bestandsaufnahme mit Lücken.



## Das Enzym Laktase,

das den Milchzucker verdaut, nimmt mit dem Alter natürlicherweise ab. Wieviel Milchprodukte man verträgt, muss man bei Laktoseintoleranz heraustüfteln.

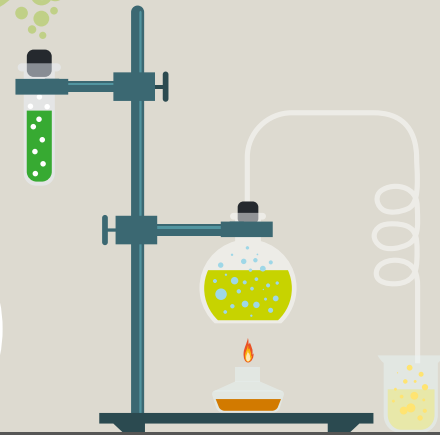
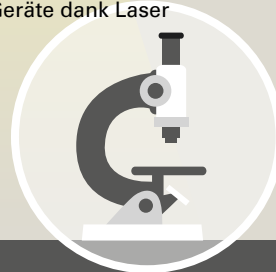


## Das Allergie-Gütesiegel

garantiert Produkte ohne bestimmte Allergene. Es wurde im Jahr 2006 in der Schweiz eingeführt.

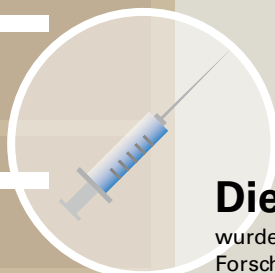
## Unter dem Mikroskop

wird bisher jedes Pollenkorn von Hand für die Pollenmessung bestimmt und ausgezählt. Bald liefern automatisierte Geräte dank Laser Pollendaten in Echtzeit.



## Die Desensibilisierung

wurde bereits 1911 von zwei englischen Forschern eingeführt. An der Therapie hat sich bis heute nichts Wesentliches verändert.



## Ein Stoff eines Wurmparasiten

kann Immunreaktionen – wie bei Allergien oder Asthma – dämpfen. Der Weg bis zum Medikament ist aber noch lang.



## Auslöser für Heuschnupfen

– so dachte man anfänglich – sei der von Heu. Von den rund 3 500 Pflanzen der Schweiz sind nur etwa 20 für Allergiker von Bedeutung.

## Als Krankheit der Oberschicht

galten Allergien anfangs des 19. Jahrhunderts: Weil Menschen in der Stadt häufiger Heuschnupfen hatten als jene auf dem Land, nahm man an, dass Bildung und Reichtum eine Pollenallergie begünstigten.

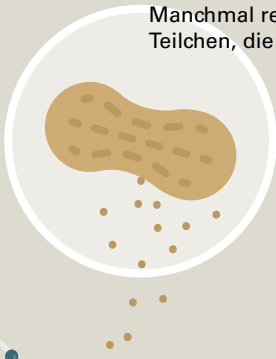


## Östrogene

sorgen dafür, dass bestimmte Zellen empfindlicher auf Allergene reagieren. Die weiblichen Hormone könnten mit ein Grund sein, warum einige Allergien bei Frauen häufiger als bei Männern auftreten.

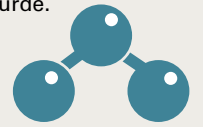
## Die Erdnuss

löst bei Kindern und Jugendlichen in der Schweiz am häufigsten eine schwere allergische Reaktion, eine Anaphylaxie, aus. Manchmal reichen dafür schon kleinste Teilchen, die in der Luft schweben.



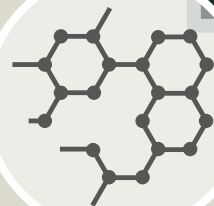
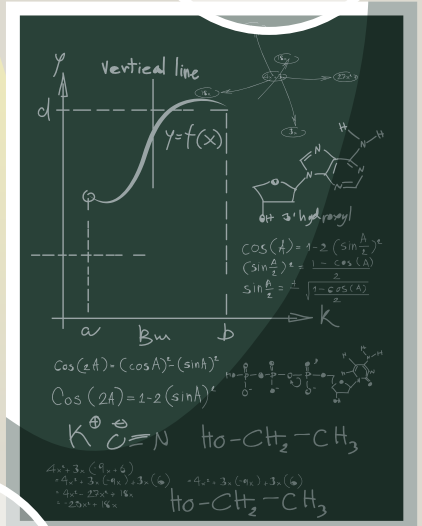
## Umweltstoffe

– insbesondere Abgase – fördern die Entstehung von Allergien, wie Mitte des 20. Jahrhunderts erkannt wurde.



## Die meisten Allergene

sind Eiweiße, die zum Beispiel im Pollenkorn, im Tierspeichel oder in Nahrungsmitteln vorkommen.



## Der Antikörper Immunglobulin E (IgE)

wurde erst 1967 als Ursache für die meisten allergischen Reaktionen identifiziert. Er tritt die Kaskade an Symptomen im Körper los.

## 10 bis 17 Prozent

der Personen im Medizinal- und Laborbereich leiden an einer Latexallergie. In der Gesamtbevölkerung sind nur 2 Prozent betroffen.



## Das erste Lebensjahr

des Kindes gilt sowohl bei der Entwicklung des Immunsystems als auch bei der Entstehung von Allergien als wichtige Phase. Wenn möglich: das Baby während der ersten vier Monate stillen.

# Mit voller Absicht

Die Bezeichnung lässt keine Zweifel offen: Bei einem Provokationstest wird provoziert – und zwar eine allergische Reaktion. Das mag sich verrückt anhören, ist aber für Betroffene von grossem Nutzen. Zu Besuch bei Allergologe und Kinderarzt Oliver Fuchs am Inselspital in Bern.

Text: Petra Kollbrunner  
Bilder: Oliver Menge

Montagsmorgen, halb zehn. In der Eingangshalle der Kinderklinik am Inselspital herrscht geschäftiges Gewusel. Nur zwei Türen und knapp dreissig Schritte weiter wird es plötzlich andächtig ruhig. In diesem separaten Bereich sind vier Kinder am Spielen, Lesen, Smartphone-Schauen – oder am Essen. Fast wähnt man sich im Wartezimmer einer Kinderpraxis, wären da nicht der Arzt und die Pflegefachfrau, die ständig anwesend sind. Willkommen im Raum für Provokationstests.

## Wunsch nach Klarheit

Jede Woche werden in der Kinderklinik unter der Leitung von Dr. med. Oliver Fuchs fünfzehn bis zwanzig orale Provokationstests bei Allergien durchgeführt. Aber warum setzt man sein Kind freiwillig einer potenziellen Gefahrenquelle aus? Oliver Fuchs klärt auf: «Mittels der oralen Provokation können wir eine Allergie auf einen bestimmten Auslöser

definitiv bestätigen oder ausschliessen. Ausserdem lässt sich herausfinden, ab welcher Menge allergische Symptome auftreten.» In erster Linie werden mittels Provokation Nahrungsmittel getestet, aber auch Medikamente oder Insektengift sind möglich. Steht der Auslöser definitiv fest, gibt dies den Eltern und betroffenen Kindern mehr Sicherheit im täglichen Umgang mit der Allergie – und vereinfacht so den Alltag. Der Bedarf ist gross: Wer einen Termin möchte, muss sich fast ein halbes Jahr bis zur Testung gedulden.

## Aus der Praxis

Kaum war das Müesli mit Sojamilch gegessen, musste Nicolas erbrechen. Ein Magen-Darm-Infekt? Nicolas Mama Hannah war alarmiert, denn das Symptom kommt ihr bekannt vor: Bereits seit Babyalter leidet Nicolas nämlich an einer Milchallergie. Als der Sechsjährige dazu plötzlich energielos wirkt,

ruft sie die Ambulanz an; sie fürchtet einen allergischen Schock. Mit Blaulicht geht's ins Spital und dank der richtigen Behandlung fühlt sich Nicolas rasch wieder besser. Noch ist aber nicht klar, welche Zutat im Müesli die Allergie ausgelöst hat. In Verdacht stehen: Nüsse, Erdnüsse, Sesam. Vorerst verzichtet die Familie auf diese potenziellen Allergene; selbst um Nahrungsmittel, die nur Spuren enthalten, macht Mama Hannah einen Bogen. Eine enorme Einschränkung für alle. Aber ist diese überhaupt notwendig?

## Detektivarbeit – aufs Milligramm genau

Um der Allergie auf die Spur zu kommen, sind Mutter und Sohn heute erneut in der Kinderklinik bei Dr. med. Oliver Fuchs. Eine umfassende Abklärung mit Krankengeschichte sowie Haut- und Bluttests hat Nicolas bereits hinter sich. Erste Provokationen mit



Nahrungsmitteln haben ebenfalls schon stattgefunden – mit klarem Ergebnis: Bereits ein Cashew-Kern kann für ihn gefährlich werden; Mandeln, Haselnüsse und Erdnüsse konnten glücklicherweise als Allergene ausgeschlossen werden. Nun steht ein halbleerer Joghurtbecher mit einzelnen Sesamkörnern vor Nicolas: Gestartet hat er am Morgen mit 0,02 Gramm, kurz vor Mittag folgt nun die letzte Stufe mit 16 Gramm Sesam. «Gar nicht so einfach, diese Menge Sesam in ein halbwegs geniessbares Menü zu verwandeln», meint Mutter Hannah lachend und streicht die Paste zwischen Lyoner Wurst und Brötchen. Nicolas schaut kurz auf und widmet sich dann wieder seinem Spiel.

### **Exakt getaktet**

Eine orale Nahrungsmittelprovokation läuft immer nach diesem Schema ab. Der betroffenen Person wird in genau

festgelegten zeitlichen Abständen eine bestimmte Dosis des verdächtigen Nahrungsmittels zu essen oder zu trinken gegeben. Mit welcher Menge begonnen und wie sie gesteigert wird, ist exakt definiert und unterscheidet sich je nach Allergen. Während des ganzen Prozederes werden die Vitalwerte der getesteten Person wie etwa Puls und Blutdruck engmaschig überwacht. Kinderarzt Fuchs: «Sollte es zu einer allergischen Reaktion kommen, brechen wir bei ersten klaren Zeichen und im Zweifelsfall bei wiederholten Anzeichen die Testung sofort ab und verabreichen, falls medizinisch notwendig, Notfallmedikamente.» Antihistaminika, Steroide oder eine Adrenalin-Fertigspritze sind immer griffbereit. Um aber schwere allergische Reaktionen möglichst zu vermeiden, wird vor jedem Test anhand einer umfangreichen Diagnose das Risiko einer solchen Anaphylaxie ermittelt. Ist die Gefahr hoch, wird

der betroffenen Person zusätzlich ein intravenöser Zugang gelegt, um einen Teil der Notfallmedikamente gegebenenfalls rascher zu verabreichen. Wie viele Provokationen notwendig sind, ist von verschiedenen Faktoren abhängig. «Bei Lebensmitteln ist die Zusammensetzung der Mahlzeit, nach der Symptome aufgetaucht sind, ausschlaggebend», erklärt Fuchs und ergänzt: «Auch die botanische Verwandtschaft muss einkalkuliert werden. Reagiert jemand beispielsweise auf Haselnüsse, sollten eventuell auch andere Nussarten getestet werden, da deren Allergene ähnlich sind und darum Kreuzreaktionen auftreten können.»

### **Mit Fingerspitzengefühl**

«Das mag ich nicht!» – so oder ähnlich kennen es wohl viele Eltern vom Mittagstisch zuhause. Mit diesen Herausforderungen sieht sich auch das Team von Oliver Fuchs immer wieder

# JETZT REICHTS MIR ABER.

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

[aha.ch/Schulungen](http://aha.ch/Schulungen)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Unsere Schulungen werden finanziell unterstützt von:  
AbbVie AG, ALK, La Roche-Posay, Max Zeller Söhne AG,  
Mylan Pharma GmbH (a Viartis company) und OM Pharma Schweiz AG



konfrontiert. «Bei uns kommt es natürlich ebenfalls vor, dass ein Kind etwas nicht essen mag. Da braucht es etwas Geduld und ein paar Tricks.» Wie etwa ein Stück allseits beliebter Lyoner als Geschmackstarnung. «Zudem braucht es Erfahrung, um zu erkennen, ob das Kind erbricht, weil es ein Nahrungsmittel nicht mag oder weil es allergisch reagiert.» Bis jetzt bleibt es im Raum für Provokationstestungen jedoch ruhig: Ein Kind fährt ein Spielzeugauto spazieren, ein anderes sucht sich ein neues Buch heraus und Nicolas nimmt den nächsten Bissen vom Sesam-Lyoner-Sandwich.

### **Kontinuierlich betreut**

Kurz vor elf Uhr: Nicolas hat das Prozedere hinter sich, bisher ohne Beschwerden. Jetzt heisst es abwarten, ob noch Reaktionen auftauchen. Hannah ist froh, dass Sesam als Allergieauslöser

damit ebenfalls wegfällt. «Das gibt uns wieder mehr Spielraum für unsere Menüs zurück.» Wie geht es nun weiter? Oliver Fuchs: «Um den Verlauf zu beobachten, bleiben die allergisch-getesteten Kinder automatisch in der Betreuung der Kinderklinik.» Etwa, um frühzeitig zu erkennen, ob eine neue Allergie hinzukommt oder ob sich eine Allergie wieder auswächst. «Gerade bei kleineren Kindern ist die Chance, dass sie etwa bei einer Ei- oder Milchallergie eine Toleranz entwickeln, gross. Darum machen wir im Abstand von sechs Monaten wiederum Tests», erklärt der Experte. Bis in die Pubertät bleibt der regelmässige Austausch mit dem Arzt oder der Ärztin wichtig. Sei es etwa auch, um zu zeigen, dass der Verzicht auf den Allergieauslöser wirklich ernst zu nehmen ist. Auf Wiedersehen also, lieber Nicolas und liebe Hannah.

### **Im Notfall richtig handeln**

Als Nicolas zum ersten Mal stark allergisch reagierte, wusste seine Mutter nicht, was zu tun war. Wohlüberlegt rief sie die Sanität an, die vor Ort sofort helfen konnte. Dank der Anaphylaxie-Schulung von aha! Allergiezentrum Schweiz kann Nicolas Mama nun in Notfallsituationen richtig handeln. Mehr Informationen auf [aha.ch](http://aha.ch) unter Schulungen.

JUCKREIZ

RÖTUNGEN

TROCKENHEIT

**TOLERIANE ULTRA**  
**BERUHIGT IN 1 MINUTE**  
REAKTIVE UND ZU ALLERGIEN  
NEIGENDE HAUT





# Ein Oscar für seinen Mut

Der 20-jährige Aargauer Joel Chavez leidet seit seiner frühen Kindheit an Neurodermitis, auch atopisches Ekzem genannt. Seinen Umgang mit der chronischen Hautkrankheit zeigt er nun im Film «Krokodil».

Das Drehbuch hat der Student selbst verfasst.

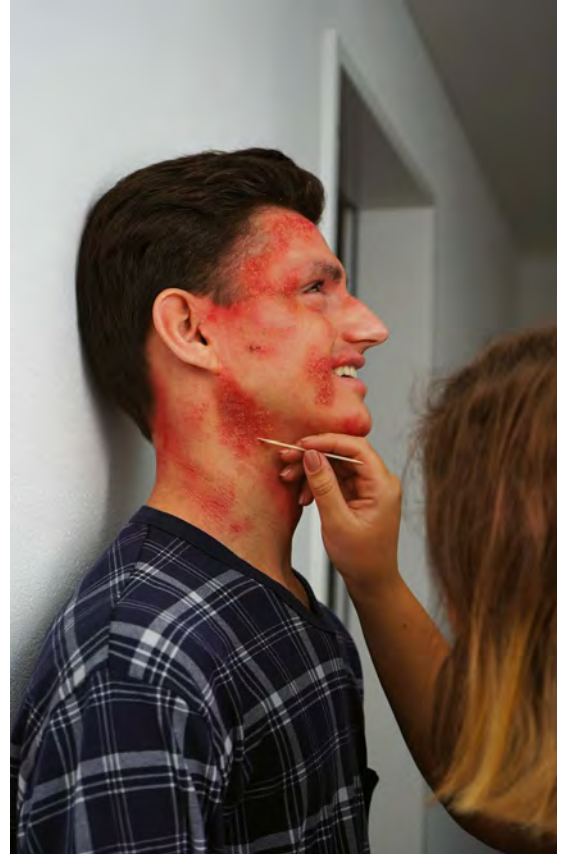




Text: Manuel Mosimann  
Bilder: zvg

Ruhig, mit einem Lächeln auf den Lippen, sitzt er am Tisch: Joel Chavez. Der junge Mann spricht über seine Krankheit – Neurodermitis begleitet ihn schon, seit er sich erinnern kann. Er wirkt authentisch und zuversichtlich. «Heute gehe ich sehr offen mit meiner Krankheit um. Das war aber nicht immer so; in der Pubertät ging es mir manchmal schon ziemlich nahe», erzählt er. Was er auf keinen Fall will, ist Mitleid – das merkt man sofort. Sein Umfeld sei stets sehr rücksichtsvoll gewesen, betont er. Natürlich gab es manchmal auch unangenehme Situationen, etwa in der Schule, wie die Hauptfigur Dani im Film eindrücklich erlebt. «Durch den Film habe ich mich noch intensiver mit dem Thema Neurodermitis beschäftigt, mit vielen Betroffenen gesprochen und so auch meine persönlichen Erlebnisse aufgearbeitet – das war eine unglaublich spannende Erfahrung.»

Neurodermitis, also das atopische Ekzem, tritt in der Schweiz bei zirka jedem fünften Kind auf. Bei sieben von zehn Kindern heilt die Hautkrankheit bis ins Erwachsenenalter wieder aus. Nicht so bei Joel Chavez. Lebhaft gestikulierend schildert er, wie die Idee für seinen Kurzfilm entstanden ist: «Mit elf Jahren habe ich meine erste Videokamera geschenkt bekommen. Seither beschäftige ich mich immer wieder mit dem Thema Film. Eines Nachts wachte ich auf und hatte die Idee, einen Film über meine Krankheit zu produzieren.» Chavez schmunzelt: «Das klingt jetzt ein bisschen klischeehaft, aber so war es nun mal.» Er verfasst also ein Drehbuch und lädt es auf die Plattform «studentfilm» hoch. Eine Regisseurin liest es und ist sofort gefesselt – sie kontaktiert Joel und gibt ihm Tipps für den Feinschliff. Er schreibt, überarbeitet, kürzt – sie lässt ihn machen, gibt nur Ratschläge.



«Ihr war extrem wichtig, dass ich alles selbst erarbeite. Ich sollte die Geschichte aus meiner Perspektive erzählen. Das empfand ich als sehr konstruktiv und lehrreich», so der junge Mann. Er erzählt mit Begeisterung, seine Energie ist mitreisend. Und das Endprodukt lässt sich sehen!

Der Film ist spannend, informativ, bewegend. Dani, der Protagonist, muss in die Klinik in den Bergen. Dort erlebt er Höhen und Tiefen – Liebe, Drama und Action im gleichen Atemzug. Joel Chavez zeigt, wie er mit der Krankheit lebt. Es ist kein pädagogisches oder gesellschaftskritisches Werk. Der Kurzfilm vermittelt ein Bild der Hautkrankheit und versucht, Verständnis zu schaffen. Bisher wurde die Krankheit noch nie in einem Spielfilm thematisiert. Was hat es mit dem Titel des Kurzfilms auf sich? «Krokodil spielt auf den Hauttyp eines

### Ferien ohne Eltern!

Das aha!kinderlager bietet Kindern zwischen 8 und 12 Jahren mit Allergien, Asthma, Neurodermitis, Intoleranzen, Psoriasis oder Vitiligo eine Ferienwoche mit Sport, Spiel und Spass im schönen Klosters (GR). Datum Herbstlager: 10. bis 16. Oktober 2021. Anmeldung über [aha-kinderlager.ch](http://aha-kinderlager.ch)

Das aha!jugendcamp in Schönried (BE) findet vom 18. bis 24. Juli 2021 statt. Für Jugendliche aus der ganzen Schweiz, die von Allergien, Asthma, Neurodermitis, einer Nahrungsmittelintoleranz, Psoriasis oder Vitiligo betroffen sind. Anmeldung über [aha-jugendcamp.ch](http://aha-jugendcamp.ch)

«Heute gehe ich sehr offen mit meiner Krankheit um. Das war nicht immer so.»

Joel Chavez

Neurodermitikers an – trocken, spröde, rissig», klärt Joel auf. Im Zentrum des Films steht die Entwicklung von Dani, der Hauptfigur, die von Joel Chavez selbst gespielt wird. Erst als Dani akzeptiert, dass ein Teil von ihm wie ein Krokodil ist, geht es ihm besser. Diesen tiefgreifenden Prozess zu veranschaulichen, hat sich der Jungregisseur zum Ziel gesetzt.

2019 wurde Joel für seine kreative Idee zur Hautthematik mit dem aha!award ausgezeichnet. «An der Verleihung konnte ich viele interessante Kontakte knüpfen – der Preis gab meinem Vorhaben einen zusätzlichen Schub», blickt der Aargauer zurück.

Ist der Kurzfilm der Start einer erfolgreichen Karriere als Filmregisseur? Joel hat keine eindeutige Antwort parat.

«Klar fasziniert mich die Filmindustrie, die Branche ist aber auch geprägt von vielen Unsicherheiten.» Deshalb schrieb er sich zunächst für ein Wirtschaftsstudium an der HSG in St. Gallen ein – im letzten September ging es los. «Mit dem Studium will ich mir eine solide Basis im Management-Bereich erarbeiten. Bei einem späteren Einstieg in die Produktion oder Regie im Filmbusiness ist dieses Know-how essentiell», ist Chavez überzeugt. Die Filmbranche ist im Hinterkopf des 20-Jährigen also weiterhin präsent – vielleicht flimmert in ein paar Jahren sein neuer Film über die Leinwand.

# Haut- beschwerden?

→ **Selomida  
hilft!**

- Hautausschlag
- Juckreiz
- Hautverletzungen

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**

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





Für News rund um den Film:

auf Instagram eingeben:  
Krokodil Kurzspielfilm

Oder: [https://www.instagram.com/krokodil\\_kurzspielfilm/](https://www.instagram.com/krokodil_kurzspielfilm/)



# Neurodermitis? Juckreiz? Ausschlag?



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

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



Omida AG, Küssnacht am Rigi

# Das grosse Fressen

Ihre Pollen sind gefürchtet, sie lösen starke allergische Reaktionen aus:  
Die Ambrosia wird darum energisch bekämpft, bislang durch Mähen  
und Ausreissen. Und bald vielleicht mit einem natürlichen Feind – einem  
Käfer. Von der abenteuerlichen Suche eines Forschers.





Text: Bettina Jakob  
 Bilder: zvg Unifr/Stéphane Schmutz

Man kann ihn glatt übersehen. Vier Millimeter gross, hellbraun mit dunklen Streifen. So unscheinbar der Blattkäfer aussieht, so spektakulär sind seine Taten: Das gefräßige Insekt namens *Ophraella communa* vertilgt ganze Felder von Ambrosia-Pflanzen. Und reduziert damit die Pollenmenge um 80 Prozent, wie Heinz Müller-Schärer, Professor für Ökologie und Evolution an der Universität Fribourg, zusammen mit anderen Forschenden nachgewiesen hat. Das lässt Pollenallergikerinnen und -allergiker regelrecht aufatmen. Denn kaum eine andere Pflanze wirkt so allergen wie die *Ambrosia artemisiifolia*: Bereits 11 Pollen pro Kubikmeter Luft genügen, um starke allergische Reaktionen und Asthma auszulösen. Im Vergleich dazu: Bei Gräsern sind es 50 Pollen.

### Als blinder Passagier eingereist

Noch kann der Käfer in der Schweiz aber nicht auf das gefürchtete Aufrechte Traubenkraut losgelassen werden. «Es braucht weitere Tests, um herauszufinden, ob der Käfer nicht auch an

einheimischen Pflanzen knabbert», so Müller-Schärer. Das ist wichtig: Der Blattkäfer wurde nämlich – wie die Ambrosia selbst – aus Nordamerika eingeschleppt; er dürfte um 2013 als blinder Passagier im Flughafen Milano Malpensa gelandet sein und begann sich in Norditalien und in der Südschweiz zu verbreiten. «Solche Eindringlinge können die einheimische Fauna und Flora bedrohen», führt Ökologe Müller-Schärer aus. «Bislang scheint aber *Ophraella* ganz klar Ambrosia als Leibspeise zu haben.» Gemeinsam mit dem Centre for Agriculture and Bioscience International (CABI) in Delémont erforscht er den Ambrosia-Blattkäfer seit Jahren.

### Gefährlich für Allergiker, schlecht für den Acker

Die Suche nach einem natürlichen Gegenspieler gegen Ambrosia führte Heinz Müller-Schärer um die halbe Welt. Nach der ersten internationalen Ambrosia-Konferenz 2008 in Budapest wurde klar: Gegen das invasive Unkraut, das nicht nur die Gesundheit

gefährdet, sondern als gefürchtetes Unkraut auch Schäden in der Landwirtschaft anrichtet, muss vorgegangen werden. Nicht mit Gift, nicht nur mit mühsamem Mähen, sondern am besten mit einem Kontrahenten, der die Pflanze ganz natürlich in Schach hält.

Der Fribourger Biologe reiste nach der Budapest-Konferenz in die USA, wo Müller-Schärer zuerst auf «eine kleine Schwester von *Ophraella communa* traf, und zwar auf *Ophraella slobodkini*», eine zu Beginn vielversprechende Kandidatin im Kampf gegen Ambrosia. In China traf er dann 2013 auf die «richtige» – *Ophraella communa*. Sie war dort zufällig eingewandert und richtete grosse Schäden an Ambrosia an. «Kaum zurück in der Schweiz, rief mich eine Kollegin des Pflanzenschutzdienstes Tessin an und berichtete von einem Käfer, der in Massen auf den Ambrosia-Pflanzen sitzt», erinnert sich der Biologe. Und es war ... ebenfalls *Ophraella communa*! Heinz Müller-Schärer staunte nicht schlecht, der Käfer war auch schon

## So helfen Sie Ihrem Kind durch die Pollensaison

# Der Frühling ist für ein Kind mit Pollenallergie kein Grund zur Freude

Der Frühling steht vor der Tür und die meisten Kinder freuen sich darauf, dass es wärmer wird und sie wieder draussen herumtoben können. Für Kinder, die an einem Heuschnupfen leiden, sind Symptome wie tränende Augen und Fließschnupfen teilweise so stark, dass sie gezwungen sind, zu Hause zu bleiben.

Die saisonale allergische Rhinitis, besser bekannt als Pollenallergie oder Heuschnupfen, verursacht als typische Symptome Kribbeln in der Nase und den Augen, Niesen, eine verstopfte Nase und wässrigen Ausfluss aus Nase und Augen. Weitere mögliche Symptome sind Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit und Asthmaanfälle. Alle diese Symptome können ein Fussballspiel, eine Fahrradtour oder ein Picknick zu einer echten Qual werden lassen.

### Hilfe für Kinder mit leichten Symptomen

Sie können Ihrem Kind helfen, indem Sie ihm das Gesicht und die Haare waschen, wenn es vom Spielen im Freien hereinkommt, da Pollen an der Haut und den Haaren haften bleiben können. Halten Sie die Fenster geschlossen, vor allem morgens und am frühen Abend, wenn die Pollen freigesetzt werden. In Zeiten mit starkem Pollenflug sollten Sie die Wäsche nicht im Freien zum Trocknen aufhängen. Hilfreich ist es auch, im Auto die Fenster geschlossen zu lassen.

### Kinder mit mittleren bis schweren Symptomen

Wenn bei Ihrem Kind bisher keine Pollenallergie diagnostiziert wurde, jedoch entsprechende Symptome ihm in der Pollenflugsaison das Leben schwer machen, sollten Sie einen Termin mit dem Kinderarzt vereinbaren. Der Arzt wird Sie nach dem bisherigen Verlauf der Symptome befragen und einen Haut-Pricktest oder einen einfachen Bluttest veranlassen.

Bei einem Haut-Pricktest wird mit einem Piks eine winzige Menge Allergen in die Haut eingebracht. Wenn eine Allergie vorliegt, treten an dieser Stelle innerhalb von 20 Minuten eine Rötung und eine Schwellung auf, die nach einigen Stunden wieder abklingen. Danach wird der Arzt mit Ihnen und Ihrem Kind die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten besprechen.

Auch auf lange Sicht ist die richtige Behandlung sehr wichtig, denn eine unbehandelte Pollenallergie gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entwicklung von Asthma. Dies lässt sich durch den sogenannten «allergischen Marsch» erklären – ein Begriff, der beschreibt, wie allergische Erkrankungen sich im Laufe des Lebens weiterentwickeln: Studien belegen, dass Kinder, die an allergischer Rhinitis leiden, im späteren Leben an Asthma erkranken können. Etwa 30% aller Patienten mit Heuschnupfen entwickeln im weiteren Verlauf eine Asthmaerkrankung.



**ALK** ist weltweit führend im Bereich Allergie-Immuntherapie. Weitere Informationen zum Thema Allergien: [www.dieallergie.ch](http://www.dieallergie.ch)

### Viele Behandlungsoptionen für Kinder

Sie werden feststellen, dass es viele Möglichkeiten gibt, den Heuschnupfen Ihres Kindes zu behandeln – von rezeptfreien und verschreibungspflichtigen symptomatischen Arzneimitteln bis hin zu längerfristigen Therapien wie der Allergen-Immuntherapie. Zwar können beide Behandlungsansätze nachweislich die Beschwerden lindern und das Krankheitsgefühl beenden, doch es bestehen einige Unterschiede:

**Symptomatische Behandlungen** wirken während der Einnahme des Medikaments, haben allerdings keine Langzeitwirkung. Sie reduzieren die Allergiesymptome, erzeugen jedoch im Gegensatz zur Allergen-Immuntherapie keine Toleranz gegenüber dem Allergen im Körper. Die meisten symptomatischen Therapien sind rezeptfrei erhältlich. Typische Beispiele sind Antihistaminika, nasale Steroide und abschwellende Mittel.

**Die Allergen-Immuntherapie** ist eine Behandlungsform, die vor allem für Kinder von Interesse ist, bei denen eine symptomatische Therapie keine ausreichende Symptomlinderung bringt. Um eine langfristige Wirkung zu erzielen, wird die Dauer der Immuntherapie über einen Zeitraum von drei Jahren empfohlen. Die Behandlung kann in Form von Spritzen verabreicht werden oder in Form von Tabletten, die zu Hause eingenommen werden (Ersteinnahme in der Praxis, Wartezeit 30 Min.). Der Hauptunterschied zwischen dem symptomatischen und dem immuntherapeutischen Ansatz liegt darin, dass die Immuntherapie eine Toleranz des Körpers gegenüber dem Allergen herbeiführt.

Die Wahl der richtigen Behandlungsoption für Ihr Kind sollten Sie in jedem Fall in enger Absprache mit dem Arzt treffen.







hier! Ein Augenschein vor Ort und in Norditalien offenbarte – überall ratzefputz kahlgefressene Ambrosiapflanzen. Die Top-Kandidatin war gefunden. Der Zufall hatte den Biologen in die Hand gespielt.

### «Der Ambrosiakäfer ist eine richtige Fressmaschine.»

Heinz Müller-Schärer

#### Tests, Tests, Tests

Sofort wurde eifrig mit Experimenten begonnen, um herauszufinden, ob *Ophraella communa* «nur nützt oder auch schadet», so Müller-Schärer. Es wurde eruiert, wie viel Käfer und Larven fressen und welchen Effekt dies auf die Samen- und Pollenproduktion hat. Verifiziert wurde zudem, ob *Ophraella* nur Ambrosia verzehrt oder auch andere Pflanzen wie die verwandte Sonnenblume. Mittels Züchtung wurde

verfolgt, ob sich die Vorlieben auf dem Speisezetteln über 10 Generationen verändern. «Die Experimente finden in Fribourg in einer Quarantäne-Kammer und in Norditalien auf den befallenen Feldern statt», erklärt Müller-Schärer. Dabei stünden Biologen, Allergologinnen, Epidemiologen, Aerobiologinnen und Landschaftsökonominnen aus ganz Europa im ständigen Austausch. Das erlaube, die Ambrosia-Problematik gemeinsam und über die Landesgrenzen hinweg anzugehen.

Das vorläufige Fazit der Forschenden: «Der Käfer könnte mithelfen, von den jährlich 7,4 Milliarden Euro Kosten, die die Ambrosia europaweit verursacht, rund 1,1 Milliarden Euro einzusparen», so Heinz Müller-Schärer. Der Ambrosiakäfer «ist eine richtige Fressmaschine, 24 Stunden pro Tag, 7 Tage die Woche». Und wie der Name schon sagt, bislang mag der Ambrosia-Käfer einfach Ambrosia. Und die mag sonst niemand.

#### Die gefürchtete Ambrosia

Ambrosia (*Ambrosia artemisiifolia* oder Aufrechtes Traubenkraut) hat ein enormes Ausbreitungspotential und hochallergene Pollen, die im August und Oktober fliegen. Das aus Nordamerika stammende Unkraut hat sich in den letzten zwanzig Jahren in Europa, namentlich im Balkan, der Poebene und im französischen Rhônetal, stark ausgebreitet. In der Schweiz kommt es hauptsächlich im Kanton Genf, im Waadtland sowie im Tessin vor. Eine Ausbreitung konnte dank Melde- und Bekämpfungspflicht ab 2006 rechtzeitig aufgehalten werden, allerdings nimmt das Vorkommen gemäss Heinz Müller-Schärer wieder zu.

#### «Pollen-News» auf Smartphone

Die App «Pollen-News» zeigt die aktuelle Pollenbelastung nach Ortschaft und liefert auch gleich Pollen- und Wetterprognosen. Kostenlos im iTunes Store und im Google Play Store erhältlich.

# König Richard III. und die fatalen Erdbeeren

Allergien sind eine Zivilisationskrankheit: Sie nehmen beunruhigend zu. Aber es gab sie schon immer. Wie beim Puzzlespiel begannen Forschende Asthma, Heuschnupfen und Co. Schritt für Schritt besser zu verstehen.

## Vor über 2000 Jahren

Schon in der Antike stellte **Hippokrates, der Vater der griechischen Medizin**, erstaunt fest: Bestimmte Menschen konnten nicht einmal die kleinste Menge Käse essen, ohne zu erkranken. Die Symptome hat er leider nicht spezifiziert, so dass nicht klar ist, ob es sich um eine Allergie oder Intoleranz handelte. Die Therapie war aber klar und wirkungsvoll: Keinen Käse (mehr) essen!

## 1483

In Erzählungen über den englischen König Richard III. tauchen Anzeichen auf, dass er **allergisch auf Erdbeeren** war und dies auch politisch zu nutzen wusste: An einer Kronratssitzung im Jahr 1483 verlangte Richard III. absichtlich nach Erdbeeren – eine Stunde später wies er auf seine Quaddeln am Arm hin, bezichtigte den anwesenden, verfeindeten Lord eines Giftanschlags und liess ihn hinrichten.

## 1902

Die Forscher Charles Richet und Paul Portier versuchten bei Hunden eine **Toleranz gegenüber dem Gift von Seeanemonen** zu erwirken. Während eines Experiments zeigte ein Tier überraschend heftige Reaktionen und starb – dies, obwohl es Tage zuvor eine viel höhere Dosis unbeschadet überstanden hatte. Die Forscher stellten fest: Der Hund erlitt einen anaphylaktischen Schock. Für die Beschreibung der «Anaphylaxie» erhielt Richet 1913 den Nobelpreis.

## Im Jahr 100

Asthma quält die Menschheit seit Jahrtausenden. Erst im Jahr 100 n. Chr. erstellte der griechische Arzt Aretaeus von Kappadokien **eine Definition der Erkrankung** und beschrieb einen Anfall sehr detailgetreu: «(...) die Wangen sind rötlich, die Augen hervortretend, wie durch Strangulation (...) sie atmen im Stehen, als wollten sie die ganze Luft einsaugen, (...) Husten unaufhörlich und mühsam». Als Heilmittel schlug er vor, eine Mischung aus Eulenblut und Wein zu trinken.

## Ab dem 16. Jahrhundert

Konkreter wurden die Erkenntnisse über Allergien im 16. Jahrhundert, als Forschende **dem Heuschnupfen auf die Spur kamen**: Der italienische Anatom Leonardo Botallo beobachtete 1565, dass einige Menschen in der Nähe von blühenden Rosen von Atembeschwerden befallen wurden. Sie hatten die «Rosenerkältung». 1819 beschrieb der Londoner John Bostock die jahreszeitliche bedingte «Sommererkältung» und um 1870 kam Forscher Charles Harrison Blackley bei Experimenten an sich selber zum Schluss, dass sein Leiden durch Pollen verursacht wird.

## 1906

Der Wiener Kinderarzt Clemens von Pirquet stellte 1906 die **allergische Reaktion** gegenüber einem Stoff als **Überempfindlichkeit** (verhalten als **allergisch**) dar. Er verwendete den Begriff **allergisch** (aus dem Griechischen: **allos** = anders, **ergon** = Tätigkeit, Handlung).

**1911**

Der erste **erfolgreiche Versuch einer Desensibilisierung** an Pollenallergikern wird vom Engländer Leonard Noon in der Fachzeitschrift «The Lancet» beschrieben. Dabei wird der Körper langsam an den Allergieauslöser gewöhnt. Die allergenspezifische Immuntherapie wird bis heute zur ursächlichen Therapie bestimmter Allergien eingesetzt.

**1937**

Daniel Bovet findet ein Mittel zur Behandlung schwerer Allergien – **das Antihistamin**. Der Schweizer Physiologe stellte fest, dass die Mastzellen bei einer allergischen Reaktion riesige Mengen von Histamin ausschütten. Indem der Wirkstoff Antihistamin die Histaminrezeptoren in Geweben blockiert, lindert er die allergischen Symptome.

**1983 – bis heute**

Vor rund 40 Jahren kam **der erste Adrenalin-Autoinjektor** auf den Markt. Die Adrenalin-Fertigspritze wird bei schweren Allergien zur Notfallbehandlung von anaphylaktischen Reaktionen eingesetzt.

Die Liste der Meilensteine hört bis heute nicht auf und Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen Allergien unermüdlich, etwa die Rolle des Mikrobioms, das für die Allergieprävention wichtig ist (siehe Interview Seite 32) oder zur Messung des Pollenflugs in Echtzeit (siehe Seite 41).

**1921**

Der **genaue Mechanismus der allergischen Reaktion wurde** schliesslich 1921 entschlüsselt – von Hygieniker Carl W. Prausnitz und seinem Assistenten Heinz Küstner in einem beeindruckenden Selbstversuch. Sie konnten zeigen, dass ein Bestandteil im Serum, das heisst im wässrigen Anteil des Blutes, die allergische Reaktion vermittelt: Küstner war gegen Fisch allergisch und Prausnitz gegen Pollen. Prausnitz injizierte sich das Serum von Fischallergiker Küstner in seine Haut. Anschliessend spritzte er sich Fischantigen – rasch entwickelte sich eine Quaddel, obwohl er bisher nie auf Fisch reagiert hatte.

**1966**

Den Faktor im Blutserum, der für die allergische Reaktion verantwortlich ist, entdeckte das japanische Immunologen-Ehepaar Kimishige und Teruko Ishizaka: **das Immunglobulin E (IgE)**. Zusammen mit den Mastzellen sind IgE-Antikörper für bestimmte allergische Erkrankungen verantwortlich.

Der Arzt Clemens von Pirquet entdeckte, dass Geimpfte sich anders verhielten als Menschen, die mit dem Impfstoff in Berührung gekommen waren. Nach der ersten Injektion traten Nebenwirkungen erst nach einer Woche im Körper der Patienten auf. Die Injektion innerhalb von 24 Stunden führte zu einer **veränderten Reaktion** auf den Impfstoff. Diese **Reaktion** führte von Pirquet zum Begriff «Allergie» ein: zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern «allos» («anders») und «to érgon» («Wirkung»).

**Betty Bossi**

Wir haben lange an Ihren liebsten  
Alltagsrezepten rumprobiert.

**Damit Sie die besten  
verwenden.**

Jetzt  
auch am  
Kiosk



### Ihr Ratgeber für ein besseres glutenfreies Leben

Unsere Profis und Expertinnen kochen, recherchieren und testen täglich saisonale Produkte und Angebote. Sie sorgen mit gelingsicheren Rezepten dafür, dass Ihr Alltag ohne Gluten so einfach wie möglich wird. Abonnieren Sie jetzt unser neues Magazin «Glutenfrei leben» und holen Sie sich Inspiration – zum Beispiel für Gerichte, die der ganzen Familie schmecken.

**Jetzt Abo online bestellen**  
[bettybossi.ch/abo-glutenfrei](https://bettybossi.ch/abo-glutenfrei)





# Vom Probieren, Scheitern – und Gelingen

Backen ohne Gluten – die Königsdisziplin der glutenfreien Küche! Denn fällt das Klebereiweiss als Bindemittel weg, brauchen selbst Teigprofis und Backspezialistinnen gute Nerven. Zu Besuch bei Nils Heiniger und dem Betty Bossi Team in ihrer Experimentierküche in Zürich Altstetten.



Text: Petra Kollbrunner  
 Bilder: Luca Christen, zvg Betty Bossi

Vor uns in der Schüssel liegt Versuch Nummer eins. Zu Beginn sieht alles vielversprechend aus. Die einzelnen glutenfreien Zutaten für die Empanadas lassen sich gut vermischen. Doch so lange auch geknetet wird: Der Teig wird einfach nicht geschmeidig. Vielleicht kann ein Ei die Konsistenz retten? Ein guter Einfall ...

### **Gut Ding will Weil haben**

Ja, bis die fixfertigen Brote und Kuchen fürs Magazin-Shooting gluschtig drapiert werden können, braucht es Zeit und Geduld – und manchmal noch etwas mehr Geduld. «Im Schnitt benötigen wir fünf bis sechs Versuche, bis das Resultat für alle stimmt», erzählt Nils Heiniger, Rezept-Redaktor bei Betty

Bossi. Die Herausforderung ist dabei fast immer dieselbe: Womit ersetzt man das glutenhaltige Mehl? «Neben einer Mehl-Alternative ohne Gluten braucht es mindestens zwei weitere Komponenten. Stärke – etwa Maizena – und ein Bindemittel wie Johannisbrotkernmehl», erklärt Heiniger die Grundregel des glutenfreien Backens. Dass die Mehle ohne Gluten nicht nur geschmacklich verschieden sind, sondern sich auch nicht gleich verarbeiten lassen, macht das ganze Unterfangen nicht einfacher. Aber dazu später.

Versuch Nummer zwei: Der Teig lässt sich dank des zusätzlichen Eis nun gut kneten. Anschliessend kann er in den Kühlschrank, wo er für ein paar Minu-

ten zur Ruhe kommt. Danach wird der Teig ausgerollt. Doch schnell ist klar: Die Masse ist zu brüchig.

### **Aller Anfang**

Bevor überhaupt in der Küche getestet wird, steht die Kreationssitzung an: Einen ganzen Tag lang präsentieren und besprechen die Rezept-Redaktoreninnen und -Redaktoren ihre Ideen, die sie im Vorfeld gesammelt haben. Meistens anhand von Bildern – etwa von Broten, Torten, Fladen, Keksen ... Was lässt sich glutenfrei umsetzen? Was wünschen sich die Leserinnen und Leser? Die Rezepte werden ausgewählt und auf die Redaktoren verteilt. Es folgt der theoretische Teil. Heiniger: «Am Computer stelle ich die Zutaten und

Verarbeitungsschritte zusammen, die für mich Sinn machen. Passe ich etwas später während des Testens an, notiere ich dies sofort.»

Bei Versuch Nummer drei wird das Intermezzo im Kühlschrank ausgelassen. Gut möglich, dass der glutenfreie Teig keine Kälte mag. So wird er direkt nach dem Kneten zu Taschen geformt und gefüllt – mit duftendem Gemüse und Hackfleisch. Schön und gut schaut's aus! Aber was passiert bei 180 Grad Celsius im Backofen: Hält der Teig oder bricht er?

### Im Team stärker

Auch wenn die Zutaten als Teig harmonieren, muss man manchmal bei der Verarbeitung flexibel sein: Ein Sonntagstopf aus normalem Mehl zum Beispiel sollte nach dem Kneten nochmals aufgehen können; erst danach wird er geöpelt. «Das funktioniert bei der glutenfreien Variante nicht», weiss Heiniger. Hier muss direkt nach dem Kneten geflochten werden, danach lässt man den Teig aufgehen. Für solche Tricks tauschen sich die Rezeptredaktoren immer wieder untereinander aus. «Zum Glück hat immer jemand eine gute Idee, wenn man den Teig am liebsten zum Fenster rausschmeissen würde», meint Nils Heiniger und lacht.

Versuch Nummer vier: Während die Empanadas mit der dritten Teigvariante im Backofen aufgehen und fein riechen, dreht in der Küchenmaschine Teig Nummer vier mit einer nochmals anderen Mischung seine Runden. Als Back-up, sozusagen – und um zu schauen, ob ein anderes Mehl doch noch eine bessere Variante sein könnte.

### Erfahrung hilft

Nils Heiniger hat nicht etwa Ernährungswissenschaften oder

Lebensmitteltechnologie studiert. Er ist gelernter Koch, der gerne Neues ausprobiert und Herausforderungen liebt. Ideale Voraussetzungen also, um sich an die glutenfreie Küche zu wagen. Durchs stetige Ausprobieren sowie den ständigen Austausch mit anderen hat Heiniger viel gelernt. «Jedes Rezept ist ein neuer Erfahrungswert», resümiert er. Und jedes Rezept muss präzise umgesetzt werden, ansonsten ist Scheitern vorprogrammiert. «Wir schreiben immer exakt auf, wie lange gerührt oder geknetet werden muss», erklärt der Experte. «Auch die Mengenangaben müssen genau stimmen.» Glutenfreies Backen als exakte Wissenschaft. Was die Redaktorinnen und Redaktoren immer mitbedenken: Das Rezept soll auch daheim in einer halb so professionellen Küche nachgekocht werden können. Und das mit Spass.

### Einer Meinung

Drei Mehlmischungen, zwei Änderungen in der Zubereitungsart und eine hilfreiche Kaffeepause später tischt Nils Heiniger die Empanadas zum Probessen auf. Der Ablauf ist klar definiert: Jeder nimmt sich einen Bissen und das erste Wort hat immer die Person, die gekocht hat. Was ist gut? Was könnte besser sein? Danach wird rege diskutiert, auch über Fehlversuche. Heiniger: «So finden wir gemeinsam heraus, was wir beim nächsten Mal anders machen.» Was schliesslich für alle stimmt, wird als Rezept final notiert und nochmals gekocht – fürs Fotoshooting.

Nun steht also fest: Der dritte Versuch macht das Rennen. Die Zutaten sind simpel, die Verarbeitung einfach und das Resultat überzeugt. Dieses Rezept kommt ins Heft – und in Tausende Schweizer Küchen.

### Auf Rezeptsuche?

Kochen und backen mit Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen ist nicht immer einfach – und manchmal können einem auch die Ideen ausgehen. Auf dem Blog [himbeergelb.ch](http://himbeergelb.ch) tüftelt [aha!award-Gewinnerin](http://aha!award-Gewinnerin) Sandra Kopp Rezepte aus, die ohne Eier, Milch, Erdnüsse und Nüsse auskommen.

Auch Silvan Hässig, Zöliakie-Betroffener und Blogger, berichtet auf [glutenfreiewelt.ch](http://glutenfreiewelt.ch) sowie auf Instagram und Facebook (@glutenfreiewelt) von seinen Back- und Kochexperimenten.



# «Das Mikrobiom funktioniert wie ein eigenes Organ.»

Sie ist Kinder- und Jugendärztin sowie Fachärztin für Allergologie und klinische Immunologie. Caroline Roduit kennt sich insbesondere in Sachen Mikrobiom der Menschen, also der Gesamtheit der Mikroorganismen, sowie Allergien aus. Für das aha!magazin erklärt sie dessen Bedeutung, erläutert den Stand der Forschung und die wichtige Kooperation mit aha!Allergiezentrum Schweiz.

Text: Denis Jeitziner  
Bilder: zvg/istock

## **Frau Roduit, Sie haben sich dem Kampf gegen Allergien verschrieben. Wo steht die Forschung diesbezüglich?**

Fakt ist: Allergien treten generell häufiger auf – sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern. Als Kinderärztin muss ich leider feststellen, dass immer mehr Kleinkinder in ihren ersten Lebensjahren von Allergien betroffen sind. Wir wissen, dass dabei die frühkindliche Exposition zur Umwelt eine wichtige Rolle spielt. Es ist schon länger bekannt, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, weniger an Allergien leiden als Kinder, die ohne bäuerliche Umgebung gross werden. In einer europäischen Studie wurde vor Kurzem aufgezeigt, dass die Darmflora eine wichtige Rolle für den sogenannten schützenden Bauerhof-Effekt spielt.

## **Woher kommt das?**

Eine zentrale Erkenntnis dieser Studie – an der übrigens auch Schweizer Kinder teilnahmen – ist, dass die Darmflora von Bauernhofkindern früher ausgereift ist. Das ausgereifte Darmmikrobiom produziert mehr Stoffwechselprodukte, sogenannte Metaboliten, wie kurzkettige Fettsäuren. Diese könnten mindestens einen Teil des schützenden Effekts gegen Allergien erklären. Generell gilt: Die Ernährung kann das Darmmikrobiom beeinflussen – besonders in den ersten Lebensjahren.

## **Können Sie uns das bitte näher erklären?**

Man weiss, dass der Darm ein zentrales Organ für das Immunsystem ist und auch, dass ein Zusammenhang zwischen Darmmikrobiom und entzündlichen Krankheiten wie Allergien besteht. Bakterien können direkt mit dem Immunsystem im Darm kommunizieren.

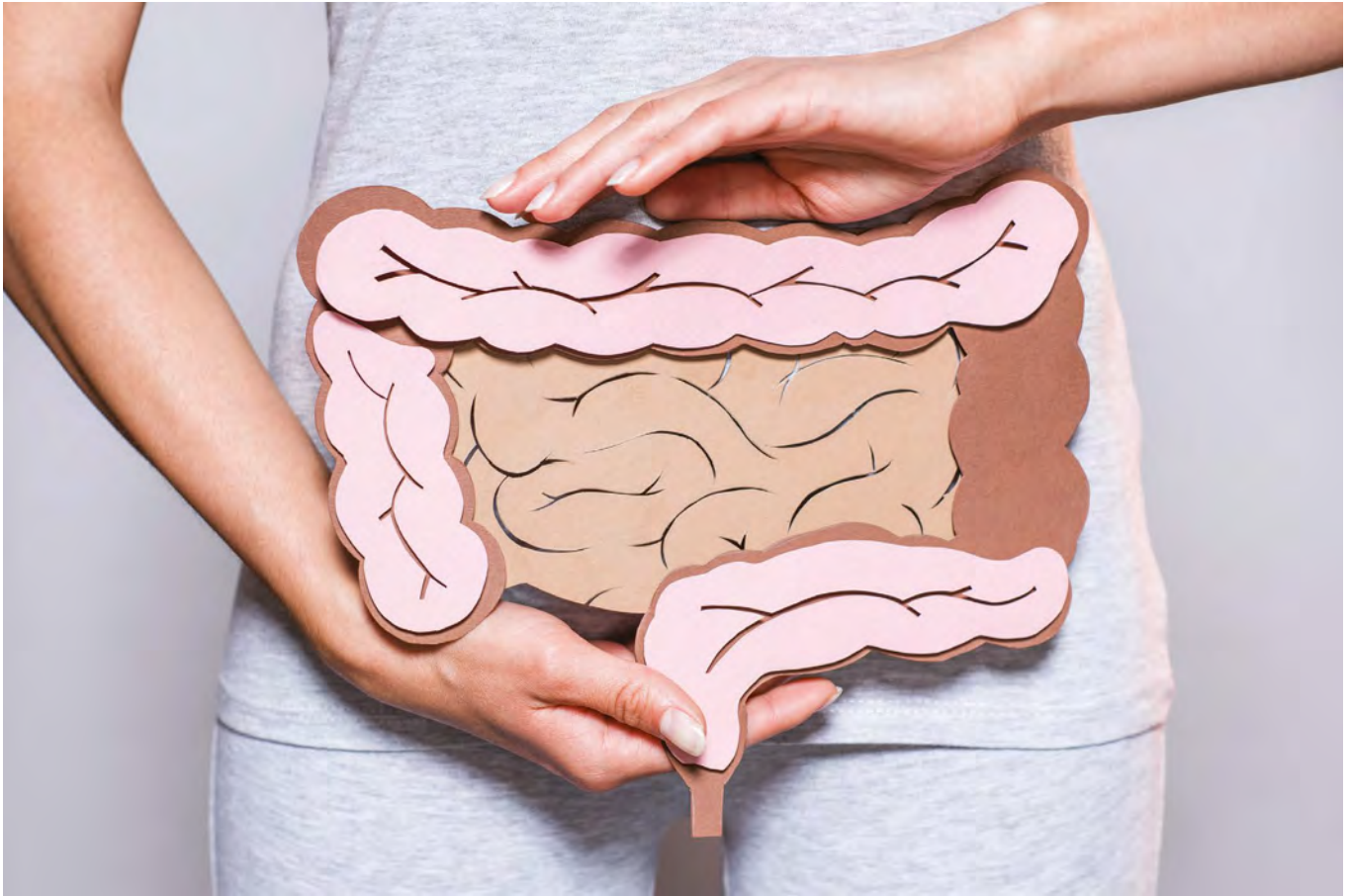
## «Die Ernährung kann das Darmmikrobiom beeinflussen.»

Caroline Roduit

## **Was ist das menschliche Mikrobiom eigentlich?**

Das Mikrobiom funktioniert wie ein hochkomplexes eigenes Organ. Den allergrössten Teil davon machen – neben Pilzen und Viren – Bakterien aus. Bei Menschen gibt es über 1000 verschiedene Bakterienarten mit insgesamt bis zu 100 Billionen Bakterien. Der Aufbau des Mikrobioms im menschlichen Körper beginnt bereits im ersten Lebensjahr und die Bildung des Immunsystems findet parallel statt.





### **Wieso weiss man, dass das Mikrobiom eine solch grosse Bedeutung hat?**

Diese hat sich in den letzten Jahren zunehmend herauskristallisiert. Ich gebe Ihnen folgendes Beispiel: Im Jahr 2000 wurden insgesamt etwas weniger als 100 wissenschaftliche Artikel zum Thema Mikrobiom verfasst – im Jahr 2020 wurden bisher schon mehr als 15 000 Artikel publiziert. Daran kann man die Bedeutung und den Erkenntnisgewinn zum Mikrobiom ablesen. Man weiss heute, dass das Mikrobiom eine zentrale Rolle im Zusammenhang mit entzündlichen Krankheiten spielt. Dazu gehören Allergien, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Diabetes oder neurologische Krankheiten wie Alzheimer.

### **Allergien nehmen ja, wie bereits vorhin angetönt, zu. Hat sich das Mikrobiom verändert?**

Wir müssen uns zuerst fragen: Wo sehen wir einen Zusammenhang von Zunahmen von Allergien und Mikrobiom? Diese Frage ist noch offen, aber wir haben gewisse Hinweise dazu. Hierzu existiert die Biodiversitätshypothese; diese wurde unter anderem aus Finnland suggeriert. Sie stellt einen Zusammenhang zwischen den vorher beschriebenen Beobachtungen her. Denn wenn die Kinder, die auf einem Bauernhof aufwachsen, weniger unter Allergien leiden, kann

«Je vielfältiger die Ernährung, je mehr Kontakte zu Tieren und Pflanzen, desto besser ist das für die Entwicklung unseres Mikrobioms und für unser Immunsystem.»

Caroline Roduit

man davon ausgehen, dass die Biodiversität der Umwelt eine sehr wichtige Rolle spielt. In unserer europäischen Bauernhof-Studie war eine der wichtigsten Erkenntnisse, dass es bei Bauernhof-Kindern eine grössere Vielfalt an mikrobieller Exposition gibt.

### **Wie kann man ein möglichst gesundes Mikrobiom erhalten beziehungsweise pflegen und wie wichtig ist es für Kinder?**

Eines ist klar: Das Mikrobiom hat einen wesentlichen Einfluss auf unser Immunsystem. Wir müssen aber noch besser verstehen, welche Bakterien für welche Abläufe im menschlichen Körper verantwortlich sind. Das Schlüsselwort heisst Diversität: Die Ernährung und Umweltexposition

Und  
**BIOTICS-A**  
nicht ver-  
gessen!

Zur  
Pollen-  
saison

Als Vorbereitung und während der Pollensaison ist Burgerstein BIOTICS-A ein idealer Begleiter. Burgerstein BIOTICS-A enthält zwei milchsäurebildende Bakterienstämme und Vitamin D zur Erhaltung eines normalen Immunsystems. Natürlich – für die ganze Familie geeignet.

[www.burgerstein-biotics.ch](http://www.burgerstein-biotics.ch)



**Tut gut.**

*Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.*

 **Burgerstein** BIOTICS



«Was ich in der Forschung lerne, setze ich für meine Patientinnen und Patienten ein.»

Caroline Roduit

könnten in Bezug auf die Entwicklung des Mikrobioms eine sehr wichtige Rolle spielen, insbesondere bei Kleinkindern. Mit anderen Worten: Je vielfältiger die Ernährung, je mehr Kontakte zu Tieren und Pflanzen, desto besser ist das für die Entwicklung unseres Mikrobioms und als Folge auch für unser Immunsystem. In Bezug auf die Haut könnten zudem auch die Reinigungs- und Spülmittel einen Einfluss auf das Hautmikrobiom haben.

**Wie gelangt man zu einer Haut, die von nützlichen Hautbakterien dominiert wird?**

Diese Frage kann so noch nicht beantwortet werden. Es braucht die richtigen Bakterien in der richtigen Zusammensetzung auf der Haut und auch die Diversität des Hautmikrobioms spielt eine wichtige Rolle. Es gibt Anhaltspunkte, die auf bestimmte Bakterien bzw. Bakterienstämme hinweisen, die einen positiven Einfluss auf Allergien haben, also einen gewissen Schutz bewirken. Zwar gibt es in Bezug auf Probiotika – das sind lebende Mikroorganismen, die einen vorteilhaften Effekt auf die Gesundheit haben – interessante Daten. Doch ist es noch zu früh, um abschliessend sagen zu können, welche Bakterien gesundheitsfördernd für unsere Haut sind. Ausserdem könnte auch die Wasserqualität einen Einfluss auf das Hautmikrobiom haben. Hier ist noch viel Forschungsarbeit gefragt.

**Was erwarten Sie von der Entwicklung in der Forschung von Mikrobiom?**

Neue Strategien zur Allergieprävention werden die positive Beeinflussung des Mikrobioms und damit des Immunsystems beinhalten. Deswegen denke ich, dass die vorhin erwähnten Probiotika und/oder auch deren Metaboliten ein grosses Potential für Allergieprävention haben.

**Sie selbst sind Oberärztin und engagieren sich stark in der Forschung. Wie bringen Sie Ihre verschiedenen Engagements unter einen Hut?**

Das Wichtigste ist: Was ich in der Forschung lerne, setze ich für meine Patientinnen und Patienten ein. Diese Interaktion macht es spannend und verbindet meine verschiedenen Engagements.

**Zum Schluss: Wie stufen Sie die Bemühungen der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz ein und inwiefern arbeiten Sie mit aha! zusammen?**

Die Kooperation ist sehr eng, persönlich und äusserst wichtig; insbesondere in der Zusammenarbeit mit Familien können wir immer auf die professionelle Hilfe von aha! Allergiezentrum Schweiz verweisen. Für die Betroffenen ist es zentral, dass sie gründliche Informationen erhalten, die auf anerkannten medizinischen Erkenntnissen und Erfahrungen beruhen; das ist bei der Stiftung aha! gewährleistet.

**Mehr erfahren auf [aha.ch](http://aha.ch)**

Alle wichtigen Informationen rund ums Jahresthema «Experiment Allergie» von aha! Allergiezentrum Schweiz finden Sie zusammengefasst auf [aha.ch](http://aha.ch).

Haben Sie Fragen? Unsere Fachpersonen der aha!infoline geben Ihnen Rat: Montag bis Freitag, 08.30–12.00 Uhr, Tel. 031 359 90 50. Die Beratung ist kostenlos.

# Streicheln ohne Nebenwirkungen

Ein Drama: Wenn Medikamente und Abstand nicht mehr helfen, muss bei einer Allergie das geliebte Tier weggegeben werden. Rund vier Prozent der Schweizerinnen und Schweizer reagieren allergisch auf Katzen. Künftig vielleicht nicht mehr – dank einer Schweizer Therapiemethode.

Text: Petra Kollbrunner  
Bild: pexels

Kaum ins Herz geschlossen, musste sich Linda Dräyer schon wieder von ihren vier Monate alten Fellknäueln Casimir und Mogli trennen. Ihre allergischen Beschwerden waren einfach zu heftig – trotz Medikamenten und den vielen Tipps, wie man die Belastung durch Allergene zu Hause vermindert. «Der Entscheid, die Kätzchen wegzugeben, fiel mir schwer. Es flossen schon ein paar Tränen», erinnert sich die 28-Jährige aus Uetendorf. «Dass es mir danach gesundheitlich sofort viel besser ging, hat mich am Anfang nur bedingt getröstet.»

## **Nicht die Tierhaare sind schuld**

Linda Dräyer ist mit ihrem Schicksal nicht allein: In der Schweiz reagieren rund 350 000 Personen auf Katzen. Auch Allergien auf Hunde, Pferde oder Nagetiere sind häufig. Die Betroffenen reagieren dabei nicht auf die Haare per

se, sondern auf bestimmte Eiweisse, die sich etwa in den Hautschuppen, im Speichel und in den Tränen der Tiere befinden. Bei Katzen ist vor allem das Eiweiss «Fel d 1» für die allergische Reaktion verantwortlich. Durch das häufige Lecken der Tiere gelangen die Allergene aufs Fell und von dort in unsere Atemwege. Da Tierallergene sich auch an Staubpartikel binden, können sie stundenlang umherschweben, bevor sie an der Kleidung, an Teppichen und Polstern anhaften.

## **Vermeiden oder Symptome mildern**

Die Möglichkeiten, eine Katzenallergie zu behandeln, sind momentan für betroffene Personen meist nur schweren Herzens umsetzbar. Es ist am effektivsten, das Allergen zu meiden. Sprich: dem geliebten Haustier aus dem Weg zu gehen oder es sogar umzuplatzie-

ren. Mit ein paar Massnahmen kann man die Allergenbelastung zu Hause reduzieren und damit die Beschwerden mildern: durch häufiges Staubsaugen, tägliches feuchtes Reinigen der Böden oder das Verzicht auf Teppiche. Nützt dies nichts, können Medikamente wie Antihistaminika die Symptome lindern. Eine Desensibilisierung kommt dann in Frage, wenn die betroffene Person weiterhin mässige bis schwere Beschwerden hat. Das Dumme daran: Um die Nebenwirkungen während einer Desensibilisierung zu minimieren, sollte während der Therapie kein Kontakt zum Tier bestehen – und das kann notabene drei bis fünf Jahre dauern. Ja, Betroffene einer Katzenallergie haben es definitiv nicht leicht. Zumindest bis heute.

## **Den Spieß umgedreht**

Anstatt die Allergiker und Allergikerinnen zu therapieren: Warum nicht dort



ansetzen, wo die Ursache des Allergens liegt? Nämlich bei der Katze. Ein Forschungsteam des Universitätsspitals Zürich USZ nahm für sein Projekt das von der Katze produzierte Eiweiss «Fel d 1» ins Visier. Sie suchten nach einer Methode, die verhindert, dass die Katze das Allergen abgibt. Ihre Idee: die Katze selbst mithilfe eines Impfstoffs gegen das Allergen zu immunisieren. So funktioniert: Der Impfstoff wird der Katze unter die Haut gespritzt – ähnlich wie bei einer Desensibilisierung bei uns Menschen. Ihr Immunsystem reagiert darauf und bildet Antikörper, die an das Allergen – das «Fel d 1» – im Körper der Katze binden und dieses so neutralisieren.

### **Hoffnungsvolle Ergebnisse**

Das USZ-Team konnte nachweisen, dass das Allergen in der Tränenflüssigkeit der geimpften Katzen tatsächlich

abnimmt und zudem weniger reaktiv ist. Das heisst, die allergische Reaktion bei Betroffenen könnte reduziert oder sogar verhindert werden. Ob dies tatsächlich der Fall ist, wird nun von der Forschungsgruppe weiter untersucht. Gemäss Forschungsresultate ist das Mittel für die Katze verträglich und sicher.

Etwas Geduld müssen Menschen mit einer Katzenallergie jedoch noch haben: Die Marktzulassung des Impfstoffs ist in Europa für das Jahr 2022 geplant. Und somit eine Katze für Linda Dräyer? Die junge Mutter ist zurückhaltend: «Ich warte ab, wie sich die Impfung etabliert.» Um gleich anzuschliessen: «Aber es wäre für mich sicherlich eine interessante Methode, damit ich wieder ein Büsi haben könnte.»

### **Haben Sie Fragen zum Thema?**

Unsere Fachpersonen der aha!infoline geben Ihnen Rat: Montag bis Freitag, 08.30 bis 12.00 Uhr, Tel. 031 359 90 50. Die Beratung ist kostenlos.

Informationen zum Thema Tierallergie erhalten Sie in der kostenlosen Broschüre «Allergieauslöser und Reizstoffe in Innenräumen» von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bestellung: [shop.aha.ch](http://shop.aha.ch) oder 031 359 90 00

# Per App den Pollen entfliehen

Mit einem kurzen Blick aufs Handy ist alles klar: Die App «Pollen-News» von aha! Allergiezentrum Schweiz zeigt schnell und punktgenau, wo wie viele Pollen fliegen.

Die Pollen wirbeln jetzt herum und lassen Allergiebetroffene leiden. Praktische Hilfe bringt die App «Pollen-News» von aha! Allergiezentrum Schweiz: Eine Schweizerkarte zeigt auf einen Blick die momentane Pollenbelastung nach Regionen. Zudem erfahren Sie, wie viele Pollen einer

Pflanzenart an Ihrem Aufenthaltsort in der Luft sind. Aktuelle Wetterdaten und Pollenprognosen von MeteoSchweiz helfen, die Situation noch besser einzuschätzen. Zudem finden Sie wichtige Tipps, wie Sie Ihren Heuschnupfen behandeln können.



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



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



## Gut vorbereitet in den **Frühling.**



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

[www.omida.ch](http://www.omida.ch)  
Omida AG, 6403 Küsnacht am Rigi

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

# Aus dem Labor in den Alltag

Welcher Arbeit gehen Forscherinnen und Wissenschaftler tagtäglich nach? Wie kommen sie zu neuen Erkenntnissen und wie lassen sich diese in unseren Alltag übertragen? Zwei Forschende erzählen.



# Insektenfood in der Analyse

Dermatologin Carole Guillet arbeitet am Universitätsspital Zürich in der Sprechstunde. In den Randstunden und am Wochenende ist sie engagierte Forscherin. Sie fragt sich: Wer reagiert allergisch auf Insekten als Nahrungsmittel?



Aufgezeichnet von Bettina Jakob  
Bilder: zvg

“ Es war ein besonderer Fall einer Patientin, der uns auf die Idee für unsere Studie gebracht hat: Sie hatte allergisch reagiert, nachdem sie geriebene Orangenschale gegessen hatte. Sie ist aber nicht etwa allergisch auf Orangen, sondern auf das Wachs, mit dem die Schalen von Zitrusfrüchten behandelt werden. Dieser enthält Bestandteile von Insekten – darauf hatte die Patientin reagiert.

Da in der Schweiz seit Kürzerem Insekten als Nahrungsmittel zugelassen sind – man kann ja zum Beispiel Burger aus verarbeiteten Mehlwürmern kaufen –, möchten wir herausfinden, wer allergisch auf Insektenfood reagieren könnte. Den Fokus legen wir dabei auf Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie. Denn unsere Hypothese ist: Da ein Eiweiss namens Tropomyosin, auf das Betroffene allergisch reagieren, in den Muskeln von Insekten und Meeresfrüchten ebenfalls vorkommt, kann es sein, dass gerade Hausstaubmilben-Allergikerinnen und -Allergiker auch auf Mehlwürmer oder Heimchen (Grillenart) reagieren. Wir führen darum bei Patientinnen und Patienten der Allergiestation der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich (USZ) Tests durch; viele Betroffene machen an der Studie mit, da sie erfahren wollen, ob sie neben Hausstaubmilben auch auf andere Insekten allergisch sind. Dies ist bedeutend: Wir essen nämlich unbemerkt zirka 1,5 Kilo Insekten pro Jahr – etwa als Eiweissbestandteil in Proteinshakes. Für die Tests mussten wir im Labor Extrakte von Insekten, die als Zutaten in Lebensmitteln landen, herstellen: Mehlwürmer zu mörsern

und daraus Eiweisse zu isolieren, war Neuland für uns alle – für Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, der die Studie mitträgt, für mich als Studienleiterin und für die Laborleiterin Frau Träxler. Tropfen des Extrakts werden nun den Probandinnen und Probanden auf die Haut am Arm gegeben. Wenn sich rote Flecken entwickeln, ist das ein Zeichen, dass sie auf Insekten sensibilisiert sind und allergisch reagieren können. Mit speziell dafür hergestellten Blutttests wird dies zudem verifiziert.

Wir stecken nun mitten in der Studie und einige Arbeit fällt in die Freizeit, da ich ja eigentlich als Assistenzärztin in der Dermatologie arbeite. Aber Forschung ist so spannend und auch wichtig für meine wissenschaftliche Karriere, dass ich gerne ab und zu am Wochenende im Labor bin oder am Computer sitze. Jedenfalls kann ich die Ergebnisse kaum erwarten und hoffe, dadurch etwas Licht in einige Fälle von bisher unklaren Nahrungsmittelallergien bringen zu können.

## Broschüre bestellen

Weitere Informationen und wertvolle Tipps zum Thema Hausstaubmilben und Pollenallergie erhalten Sie in unseren kostenlosen Broschüren «Hausstaubmilben» und «Pollenallergie».  
Bestellung: [shop.aha.ch](http://shop.aha.ch) oder 031 359 90 00



# Pollendaten – von jetzt

Bernard Clot ist der Leiter des Teams Biometeorologie bei MeteoSchweiz – dem Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie. Seit Jahren beschäftigt er sich mit der Messung von Pollen und mit der Frage: Gibt es ein System, mit dem sich die Pollen in der Luft in Echtzeit messen lassen?



Aufgezeichnet von Petra Kollbrunner  
Bilder: Gian Lieberherr, Jean-Christian Zill



Ja, das System gibt es und bald messen wir damit! Das ist eine zukunftsweisende Neuerung. Denn bisher wurden die Pollen manuell ausgezählt und jeweils mittwochs – also quasi als Rückblick – veröffentlicht. Basierend auf diesen Daten verfassten wir dann die Pollenprognosen. In Zukunft werden stündlich Messungen gemacht und nach wenigen Minuten wissen wir, wie viele Pollen jetzt effektiv fliegen. Somit wird auch die Pollenvorhersage genauer.

Der Weg zu diesem revolutionären Schritt war aber lang: Schon vor über zwanzig Jahren diskutierten wir über diese Idee und förderten die Erforschung und Erprobung neuer Lösungen und Technologien für die Messung der Pollen. Zu diesem Thema koordiniert MeteoSchweiz auch ein europäisches Programm – mit 27 Institutionen aus 24 Ländern. Mit dem Internet und heute den Smartphones sind Echtzeit-Informationen immer stärker gewünscht und gefordert. Doch erst der technische Fortschritt macht es nun möglich, automatisierte Pollenmessungen durchzuführen.

Durch eine öffentliche Ausschreibung im Jahr 2019 fanden wir den Messapparat, der für unsere Zwecke ideal ist. Das System funktioniert wie folgt: Das von der Swisens AG in der Schweiz entwickelte Gerät Poleno saugt die Umgebungsluft ein. Die darin enthaltenen Partikel werden von einem Laser erfasst und als Hologramm abgebildet. So kann das System die verschiedenen Pollenarten vollautomatisch zählen und identifizieren.

Dass dies nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch funktioniert, musste aber erst bewiesen sein. Wir führten bei den ersten Tests parallel immer auch manuelle Messungen durch. Die Resultate des Messgeräts überzeugten! Eine unabhängige Studie bestätigte zudem, dass sich die Investition in Systeme für die Erhebung von Echtzeitdaten lohnt. Nicht nur für Allergiebetroffene; die Daten sind auch nützlich für behandelnde Ärztinnen und Ärzte sowie die Allergieforschung.

Und nun ist es soweit! Wir starten ab diesem Frühjahr das Pionierprojekt: Erste Stationen des automatischen Pollenmessnetzes von MeteoSchweiz werden in Betrieb genommen. Wir freuen uns, dass Allergiebetroffene schon bald anhand exakter, aktueller Pollendaten und Prognosen ihre Medikamente einnehmen und ihre Aktivitäten planen können. Und Ärzte und Forschende erhalten wertvolle Daten, mit denen sie die Zusammenhänge zwischen Pollen-Exposition, dem Auftreten von Symptomen sowie der Entwicklung einer Allergie besser verstehen können.



# Erbsen sind in aller Munde

Wenig Kalorien, reich an Vitaminen und Proteinen: Erbsen sind gesund, aber aufgepasst! Sie können auch Allergien auslösen. Zutatenlisten sollten gut studiert werden, da die grüne Hülsenfrucht nicht als Allergen deklariert wird.



Text: Bettina Jakob  
Bild: pexels

Früher waren sie unscheinbare Beilage, im heutigen veganen und vegetarischen Trend sind Erbsen Stars auf dem Teller: Als Fusilli ersetzen die pflanzlichen Proteinbomben die Pasta aus Weizen. Als Mehl dienen sie als Saucenbinder, in verblüffend ähnlicher Textur schmecken sie auch als Poulet-Alternative. Ja, Studierende an der Berner Fachhochschule haben sogar eine Schoko-Glace auf Basis von Erbsen und Hanf kreiert. Zum bewussten Essen gehören Hülsenfrüchte, zu denen die Erbsen zählen, ganz einfach dazu. Und sie enthalten viele gute Inhaltsstoffe wie etwa Proteine. Sie können die Blutfettwerte Cholesterin und Triglycerid senken, sind kalorienarm und reich an Vitaminen. Dank ihrer Ballaststoffe sind sie ein wirksames Mittel gegen Verstopfungen.

Aber wie andere Hülsenfrüchte, zum Beispiel Erdnuss, Sojabohne, Lupine, können Erbsen Allergien verursachen. Allergieauslösende Proteine kommen bei fast allen Hülsenfrüchten vor und können milde Symptome wie Hautreaktionen, aber auch lebensbedrohliche Anaphylaxien hervorrufen. Erdnüsse etwa sind stark allergen. Bei den gängigen Hülsenfrüchten nimmt die Allergenität in folgender Reihenfolge ab: Erdnüsse, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Mungbohnen. «Reaktionen auf Erbsen sind eher selten und meist nicht schwer», so Nadia Ramseier, Ernährungsberaterin bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

### **Achtung – Zutatenliste gut lesen**

Nichtsdestotrotz mahnt Expertin Nadia Ramseier, die Entwicklungen rund um die Erbsenallergie gut zu beobachten. Der Grund: Der Konsum von Erbsen steigt enorm, gemäss Prognose von MarketsandMarkets wird der globale Fleischersatzmarkt bis 2026 rund 3,5 Milliarden US-Dollar erreichen, 2019 lag er bei 1,6 Milliarden. «Das heisst, dieser Trend kann zu mehr Fällen von Erbsenallergien führen», so Ramseier. «Besteht ein Verdacht auf eine Allergie, sollte dieser von einer Fachperson für Allergien abgeklärt werden.»

Eine weitere Problematik bei Erbsen ist Folgendes: Die grünen Hülsenfrüchte müssen in der Schweiz gemäss Lebensmittelrecht nicht als Allergene deklariert werden wie Erdnüsse, Soja und Lupinen. Das heisst konkret: «Auf der Zutatenliste sind Erbsen nicht hervorgehoben gekennzeichnet. Darum sind sie als Zutat in einem Lebensmittel nicht so leicht erkennbar wie die 14 deklarationspflichtigen Allergene.» Nadia Ramseier rät darum Betroffenen, beim Einkaufen die Zutatenlisten besonders genau zu lesen.

### **Ratgeber: Wie richtig einkaufen?**

Der Ratgeber «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen. Richtig einkaufen» von aha! Allergiezentrum Schweiz erklärt, wie Zutatenlisten zu lesen sind. In der Schweiz müssen 14 Lebensmittel, die allergische oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, klar deklariert werden. Denn: Bei starken Allergien kann eine Reaktion lebensbedrohlich sein. Der Ratgeber kann im Online-Shop kostenlos bestellt werden: [shop.aha.ch](http://shop.aha.ch)

### **Auf Verpackung achten**

Diese 14 allergenen Zutaten müssen in der Schweiz deklariert werden:

- Glutenthaltiges Getreide\*
- Milch\*
- Eier\*
- Fische\*
- Krebstiere\*
- Sojabohnen\*
- Hartschalenobst (Nüsse), d. h. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse und Queenslandnüsse\*
- Sesamsamen\*
- Sellerie\*
- Senf\*
- Erdnüsse\*
- Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l
- Lupinen\*
- Weichtiere\*

*\*und daraus gewonnene Erzeugnisse*

# «Wenn ich sündige, liege ich eine Woche flach.»

Als junge Erwachsene fand Kathrin Hönegger per Zufall heraus, dass sie an Zöliakie leidet. Mittlerweile hat sich die SRF-Moderatorin an die Ernährung mit glutenfreien Produkten gewöhnt. Im Interview erzählt sie von Verzicht, wahren Liebesbeweisen und Sentimentalitäten.

Text: Denis Jeitziner  
Bild: Mirjam Kluka

## **Kathrin, wie hast du gemerkt, dass du eine Zöliakie hast?**

Ich war 18 und mit meinem Vater auf einer Snowboardtour in meiner Heimat Amden. Als ich auf halbem Weg einbrach, schickte mein Vater mich zum Arzt. Dieser stellte anhand einer Blutuntersuchung fest, dass ich an Zöliakie leide.

## **Was bedeutete das für dich konkret?**

Ich musste von einem Moment auf den anderen meine ganze Ernährung umstellen. Auf Wiedersehen Backblech, nie mehr wie gewohnt quetzle oder Zopf essen. Das war anfänglich ziemlich hart.

«Auf Wiedersehen Backblech, nie mehr wie gewohnt quetzle oder Zopf essen.»

Kathrin Hönegger

## **Wie äussert sich dies in deinem Alltag?**

Wenn bei einem Pausendreh alle in die Bäckerei rennen und sich etwas Feines kaufen, muss ich als Erstes fragen, ob es auch etwas Glutenfreies gibt. Das ist manchmal unangenehm, weil man wie eine Ausserirdische angeschaut wird. Das Mühsamste aber ist, dass ich mich dauernd und überall erklären muss.

## **Was passiert, wenn du es einfach ignorierst?**

Erstens liege ich dann eine Woche flach und zweitens kann es krasse Spätfolgen wie Osteoporose, Unfruchtbarkeit oder Depressionen nach sich ziehen. Das Problem ist auch, dass Zöliakie schwierig diagnostizierbar ist. Manchmal sind die Symptome mannigfaltig und schwammig. Erst ein spezifischer Bluttest und eine Magenspiegelung bringen es an den Tag.

## **Kannst du deiner Krankheit auch etwas Positives abgewinnen?**

Auf jeden Fall: Ich habe gelernt, es zu akzeptieren und damit umzugehen. Ich muss keine Medikamente nehmen, sondern einfach nur ein bisschen verzichten. Und ich kann mich an kleinen Dingen erfreuen: Zum Beispiel, wenn meine Mutter mir ein glutenfreies Brot backt. Oder mein Mann mit mir glutenfreie Nudeln isst – wahre Liebesbeweise.

## **Du bist ja viel unterwegs. Wie handhabst du das auf Reisen?**

In Indien wurde ich mal gefragt, welcher Religion ich angehöre ... Während meiner Schwangerschaft bereiste ich Südamerika und ernährte mich hauptsächlich von Reis, Mais und Bohnen. Das war perfekt, auch wenn meine Verwandten in Kuba meinten: Kind, du wirst das nicht überleben ... (lacht)



Kathrin Hönegger ist Journalistin und Moderatorin. Sie arbeitet für SRF 3 und präsentiert «Einstein». Hönegger ist verheiratet und hat einen Sohn.

**Wie stark hast du darunter gelitten, dass du dich nicht mehr nach Lust und Laune ernähren kannst?**

Sehr unterschiedlich. Zu Hause ist die Zöliakie kein Problem, ausser vielleicht ab und zu bei Sentimentalitäten wie dem Sonntagszopf. Beim Auswärtsessen ist es manchmal schon mühsam, vor allem, wenn man sich entschuldigen muss, dass man unter einer Autoimmunkrankheit leidet ...

**Wie wichtig ist Ernährung für dich generell?**

Mir war schon immer wichtig, was auf den Teller kommt. Ich wurde mit drei oder vier Jahren Vegetarierin und bin es bis heute geblieben. Essen ist für mich viel mehr als Ernährung, ich liebe die vielfältigen Gerüche. Das Schönste ist doch, wenn man etwas aus dem eigenen Garten gepflückt hat und es anschliessend mit seinen Liebsten teilen kann.

**«Ich gehe gerne an meine Grenzen und liebe es, mich Neuem zu stellen.»**

Kathrin Hönegger

**Wie bist du eigentlich zum Fernsehen gekommen?**

Ich war beim Radio und war anschliessend für «Jeder Rapen zählt» in Südamerika unterwegs. Weil ich vor der Kamera keine Angst zeigte, kontaktierte mich die Verantwortliche von «Einstein»; jetzt habe ich meinen Traumjob gefunden.

**«Manchmal ist es mühsam, wenn man sich entschuldigen muss, dass man unter einer Autoimmunkrankheit leidet ...»**

Kathrin Hönegger

**Was fasziniert dich am Format «Einstein»?**

Vor allem die Experimente: Ich gehe gerne an meinen Grenzen und liebe es, mich Neuem zu stellen. Zudem lernen wir immer wieder extrem spannende Menschen kennen.

**Stehst du gerne in der Öffentlichkeit?**

Ja und nein. Wenn es einen guten Grund dafür gibt und es mit «Einstein» zu tun hat, macht es mir nichts aus. Wichtig ist, dass man Geheimnisse für sich bewahren soll. Und natürlich gibt es ganz viele Dinge, die ich niemals tun würde. Ich habe einen sehr hohen ethischen Anspruch an mich selbst.

**Was ist das Schönste an deinem Job?**

Das Eintauchen in ein Thema; die Überwindung, das Nicht-Wissen, was auf einem zukommt, die eigene Courage. Um schliesslich mit einer wertvollen Erfahrung belohnt zu werden.

**Zum Schluss: Du stehst ja im Rampenlicht. Was tust du, wenn die Leute unfreundlich sind?**

Ganz einfach, dann bin ich freundlich. Ich glaube, dass gute Energie ansteckend ist. Und wenn nicht: dann duerschneue und wütermache.

# Mitmachen – und gewinnen!

Nur wer sein Glück versucht, kann auch gewinnen. Vielleicht geniessen Sie schon bald die Bergsicht im Sonnenhotel Soldanella-Sonneck in Samnaun-Dorf. Zu gewinnen sind:



**MIGROS**  
kulturprozent

## 2. & 3. Preis

### Migros-Geschenkkarte, Wert CHF 100.–

Freude à la carte dank Migros-Kulturprozent: Mit der Migros-Geschenkkarte können Sie sich ein paar Wünsche erfüllen. Wie wäre es etwa mit neuen Jogging-Schuhen aus dem SportXX? Oder lieber ein bisschen Proviant aus der Migros für den nächsten Wanderausflug?  
[www.migros-kulturprozent.ch](http://www.migros-kulturprozent.ch)

## 1. Preis

### Eine Übernachtung für zwei Personen inkl. Frühstück und Fondue Chinoise à Discretion im Drei-Sterne-Hotel Soldanella-Sonneck, Samnaun

Einmal Auszeit, bitte: Verbringen Sie diesen Sommer zu zweit einen entspannten Ausflug in Samnaun und freuen Sie sich auf herzliche Gastfreundschaft, schmackhafte Köstlichkeiten aus der Region und gemütliche Zimmer.  
[www.soldanella-sonneck.ch](http://www.soldanella-sonneck.ch)

Mitmachen ist ganz einfach: Formular auf unserer Webseite ausfüllen und teilnehmen.

[www.aha.ch/wettbewerb](http://www.aha.ch/wettbewerb)

Teilnahmeschluss: 31. Mai 2021

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

## Bauchweh nach dem Essen?

**DAOSin**  
Dient dem Diätmanagement bei Histaminintoleranz.

**FRUCTEASE**  
Lindert Beschwerden bei Unverträglichkeit von Fruchtzucker.

**DAOSin**  
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Diätstrenge Diät).  
Dispositif alimentaire destiné à des fins médicales spéciales.

Zum Diätmanagement von Lebensmittelunverträglichkeit durch Histaminintoleranz.  
Pour les besoins nutritionnels en cas d'intolérance à des dérivés alimentaires à cause d'une intolérance à l'histamine.

30 Capsules/Capsules  
spring HealthCare

Nahrungsergänzungsmittel

**FRUCTEASE**  
Medizinprodukt mit Xylose (Nüsse)  
Dispositif médical à base de xylose (noix)  
Dispositivo medico con xilosa (nueces)

Zur Behandlung bei Fruktosemalabsorption  
Pour le traitement de la malabsorption du fructose  
Per il trattamento in caso di malassorbimento del fruttosio

30 Capsules/Capsules  
spring HealthCare

Medizinprodukt CE

# Allergisch?

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



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

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

Mehr Informationen auf [service-allergie.ch](https://service-allergie.ch)



Service Allergie Suisse – die unabhängige Zertifizierungsstelle für das Allergie-Gütesiegel

# So vielfältig ist gluten- und laktosefrei.

Geniessen Sie unsere aha! Allergiker-Produkte  
in ihrer ganzen Vielfalt. [migros.ch/aha](https://www.migros.ch/aha)

Empfohlen durch  
Recommandé par  
Raccomandato da  
Service Allergie

aha



**MIGROS**  
Einfach gut leben