

# aha!magazin

Thema «Allergien haben Saison»



**Ein Abstecher zu  
den Bienen**  
Seite 23

**Gar nichts zu  
verstecken?**  
Seite 35

**Bitte alle zu Tisch!**  
Seite 43



# Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Seit über 15 Jahren engagiert sich Coop mit Free From 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://www.coop.ch/freefrom)



Für mich und dich.



Bild: Severin Novački

Zu Besuch bei Jean-Daniel Charrière, beim Herrn der Bienen. Seite 23



Bild: Oliver Menge

Zeigt, wer sie ist: Lisa Zurbrügg im Gespräch. Seite 35

# Inhalt

## Allergien haben Saison

**In Echtzeit.** Die Pollen im Visier ..... 07

**Auf Abwegen.** Wichtiges zum Heuschnupfen ..... 08

**Quer durchs Jahr.** Fakten zu Allergien ..... 12

**Auf dem Vormarsch.** Reizende Raupen ..... 15

**Aus kalt wird heiss.** Erfahrung mit Kälteurtikaria ..... 18

**Friedliche Flieger.**  
Zu Besuch beim Bienenforscher ..... 23

**Gut geschützt.** Empfindliche Haut in der Sonne ..... 28

**Überall daheim.** Fakten und  
Tipps zu Hausstaubmilben ..... 32

**Ungeschminkt.** Lisa Zurbrügg und  
ihre Neurodermitis ..... 35

**Gegen dicke Luft.** Tipps für  
ein gesundes Zuhause ..... 40

## Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen

**Alle sind eingeladen.** Kochen für Freunde ..... 43

**Prominent**

**Juckt ihn wenig.** Komiker Renato Kaiser  
über seine Pollenallergie ..... 48

**Service**

**Zu gewinnen.** Ein Wochenende und ein iPad ..... 50

### Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22  
Konzept und Realisation: Amber Kommunikation AG, Bern  
Foto Titelseite: Reto Andreoli  
Druck: Jordi AG, Belp  
Erscheinungsdatum: März 2022  
Auflage: 14 500 Exemplare



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA





# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn Sie mich fragen: Die schönste Jahreszeit ist der Frühling! Die Blumen blühen, Vögel pfeifen und die Tage werden länger ... Aber – stimmt eigentlich: Da es abends lange hell ist, mag ich doch den Sommer am liebsten. An einem lauen Abend mit Familie und Freunden beim Grillieren im Garten sitzen, diese Stimmung lässt sich einfach nicht übertreffen. – Ausser vielleicht im Herbst, wenn das Licht warm übers Land fällt und gegen Abend der Nebel alles in weiche Watte hüllt. Dann ist es gemütlich zu Hause. Man isst zusammen, bäckt Guetzli, herrlich ... und schon ist Winter geworden. Sie sehen: Alle Jahreszeiten sind reizvoll; es ist immer Saison für irgendetwas. Das gilt übrigens auch für Allergien, wie Sie in diesem aha!magazin lesen können.

Wir erklären, wie Pollen in Echtzeit gezählt werden und wie das Allergiebetreffenen hilft. Ein Forscher zeigt auf, warum Bienen (kaum) stechen. Ein Biker findet auf dem Velo heraus, dass er Kälteurtikaria hat und eine junge Frau mit Neurodermitis leidet vor allem im Winter, lässt sich aber sowieso nie unterkriegen. Ebenfalls immer Hochsaison hat aha! Allergiezentrum Schweiz: Wir sind jederzeit für Menschen mit Allergien da – über die Website 24/7 und an der kostenlosen Telefon-Hotline immer vormittags an Werktagen.

Eine anregende Lektüre.

Herzlich

Hannes Lüthi  
Geschäftsleiter aha! Allergiezentrum Schweiz

**dyson** purifier cool  
formaldehyde

**Der HEPA-13 Filter entfernt 99.95%  
der Partikel aus der Luft, einschliesslich  
Pollen und Allergene.<sup>1</sup>**



# Pollen – hier und jetzt

Dank neuartiger Technologie werden nun Pollen automatisch bestimmt und gezählt. Von einigen Messstationen von MeteoSchweiz sind bereits Echtzeit-Pollendaten erhältlich. Wir erklären, wie das Hightech-System funktioniert.

Text: Bettina Jakob  
Bilder: zvg

Und täglich grüssen die Pollen! Wie arg wird es heute? Fliegen sie wieder so massig wie gestern? Bei Heuschnupfen stellen sich während der Saison die immer gleichen Fragen – auf die nun eine neue Technologie schnelle Antworten hat. Denn sie misst Pollen in Echtzeit. Im Pollenmessnetz von MeteoSchweiz werden bereits von einigen Stationen automatisch stündlich Pollendaten geliefert; es sollen nun immer mehr hinzukommen. Zu finden auch auf [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch).

## Pollen stündlich in Echtzeit

Bis jetzt wurden Pollen einmal wöchentlich von Hand unter dem Mikroskop bestimmt und ausgezählt; kombiniert mit den Wetterdaten entstand daraus die tägliche Pollenprognose. Nun soll das live geschehen. Möglich macht dies das Hightech-System «SwisensPoleno». Es wurde vom Unternehmen Swisens AG aus Horw zusammen mit der Hochschule Luzern entwickelt, «eine Weltneuheit», so Reto Abt, Co-Gründer von «Swisens».

## Ingenieurskunst einfach erklärt

Ein SwisensPoleno-Messgerät sieht aus wie eine grosse Metallbox, auf der ein kolbenartiger Aufsatz Luft und damit auch Pollen einsaugt. Die Pollenkörner werden dann in die Messkammer im Inneren geleitet. «Dort werden die Winzlinge bei einer Geschwindigkeit

von einem halben Meter pro Sekunde durch verschiedene Messverfahren analysiert», erklärt Reto Abt.

## In Sekundenschnelle

In einem ersten Schritt werden die Pollenkörner mit einer Kamera erfasst: Bei den holografischen Bildern wird mittels ausgesendeter Wellen die exakte Grösse, Form und Struktur der Pollen im Mikrometerbereich erkannt – diese sind bei jeder Pollenart verschieden. Bei gewissen Gerätetypen folgt die Fluoreszenzspektroskopie: Die Pollenkörner werden im Vorbeiflug mit unterschiedlich kurzwelligem Licht angeleuchtet. Wie und wie lange das Pollenkorn das Licht reflektiert, gibt Auskunft über seine biochemische Zusammensetzung. «Das Messsystem identifiziert und zählt die Pollen in Sekundenschnelle; man weiss sofort, wie hoch die Konzentration der verschiedenen Pollenarten in der Luft ist», so der Entwickler von Swisens.

## Service bei Heuschnupfen

Für Allergikerinnen und Allergiker hat die schnelle Information grosse Vorteile: Sie können den Pollenflug in Echtzeit verfolgen und den Heuschnupfen-Auslösern sofort ausweichen. Und auch besser planen, wann sie ihre Medikamente nehmen müssen.

## Per App den Pollen entfliehen

Die kostenlose App «Pollen-News» zeigt punktgenau, wo wann wie viele Pollen fliegen. Neu auch mit persönlichem Pollen-Push.

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



# Wirkungsvolle Winzlinge

Von blossen Auge nicht sichtbar, machen sie uns das Leben schwer: Pollen. Die männlichen Keimzellen der Pflanzen sind unterwegs zur Befruchtung der weiblichen Blüte, geraten da aber auch auf Abwege – in unsere Nasen und Augen. Und so geht für Heuschnupfengeplagte die Misere los. Unsere FAQ zur Pollenallergie.

Text: Petra Kollbrunner  
Bilder: pixabay.com

## **Pollenarten: Auf welche Pflanzen reagieren wir allergisch?**

Nur sechs Pflanzen sind in der Schweiz für rund 95 Prozent der Pollenallergien verantwortlich: Gräser, Birken, Eschen, Haseln, Erlen und Beifuss. Ein mässig allergenes Potenzial haben ausserdem Hagebuche, Platane, Buche, Eiche, Edelkastanie, Ampfer und Wegerich. Nicht zu vergessen die stark allergene Ambrosia! Von ihr reichen bereits wenige Pollenkörner in der Luft, um allergische Reaktionen auszulösen. Glücklicherweise wird die Ambrosia in der Schweiz bekämpft und ist nicht weit verbreitet.

## **Abwehrsystem: Was läuft bei der Pollenallergie im Körper ab?**

Im Zentrum steht das Immunsystem. Normalerweise schützt es uns vor Krankheiten, erkennt Erreger und wehrt sie ab. Bei einer Allergie jedoch überreagiert das Immunsystem und stuft harmlose Stoffe wie eben Pollen als schädlich ein. Ein Irrtum mit Folgen: Im Blut bilden sich spezifische, gegen Pollen gerichtete Immunglobulin-E-Antikörper, kurz: IgE-Antikörper. Diese lösen eine allergische Reaktion aus. In der Folge schütten Mastzellen Histamin aus, was zusammen mit weiteren Botenstoffen die typischen allergischen Beschwerden verursacht: anschwellende Schleimhäute, tränende Augen, laufende Nase.

## **Schnupfennase: Quält mich eine Pollenallergie oder Erkältung?**

Die Beschwerden können ähnlich sein, aber in gewissen Punkten unterscheiden sich die Krankheiten: Typisch für eine Pollenallergie sind etwa juckende, tränende und gerötete Augen, Jucken in der Nase, im Gaumen oder in den Ohren. Die Symptome sind draussen im Freien oftmals stärker. Anders als bei einer Erkältung ist das Nasensekret bei Heuschnupfen eher wässrig. Ebenfalls ein auffälliges Merkmal

der Pollenallergie ist der saisonale Verlauf: Treten die Beschwerden jedes Jahr im Frühling auf, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es sich um eine Pollenallergie handelt.

## **Schönrednerei: Etwas Niesen und Schnäuzen ist nicht schlimm, oder?**

Viele Betroffene unterschätzen eine Pollenallergie. Dabei ist Heuschnupfen alles andere als eine Bagatellerkrankung: Werden die Beschwerden nicht rechtzeitig und ausreichend behandelt, kommt es in etwa einem Drittel der Fälle zu einem Etagenwechsel. Das heisst, die Symptome weiten sich von den oberen auf die unteren Atemwege – also auf die Lunge – aus; es entsteht ein allergisches Asthma.

## **Diagnosefindung: Muss ich extra zum Arzt oder zur Ärztin?**

Es ist sinnvoll, einen Allergieverdacht durch den Arzt oder die Ärztin abklären zu lassen. Sie können durch Befragung sowie Haut- und eventuell auch Bluttests herausfinden, welche Pollenart für die Allergie verantwortlich ist. Dies ist einerseits wichtig, um den betreffenden Pollen besser aus dem Weg zu gehen und andererseits, um mögliche Kreuzreaktionen mit anderen Pflanzen oder Nahrungsmitteln zu kennen. Ebenso um ein allergisches Asthma frühzeitig zu erkennen! Zu guter Letzt lässt sich aufgrund von Diagnose, Therapieverlauf und Lebensqualität entscheiden, ob eine allergenspezifische Immuntherapie – auch Desensibilisierung – sinnvoll ist.

## **Massnahmenplan: Was hilft bei einer Pollenallergie?**

Die Behandlung einer Pollenallergie gründet auf drei Pfeilern. Erstens: möglichst wenig in Kontakt mit den auslösenden Pollen kommen. Zweitens: Antihistaminika gegen die Symptome einnehmen, allenfalls in Kombination mit





Kortisonpräparaten. Drittens: die Pollenallergie ursächlich angehen – mit einer allergenspezifischen Immuntherapie.

### **Kontaktvermeidung: Kann ich den Winzlingen überhaupt aus dem Weg gehen?**

Das ist in der Tat nicht einfach. Dennoch kann man den Pollenkontakt reduzieren – mit diesen Tipps: abends die Haare waschen, die getragenen Kleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen und deponieren, die Wäsche nicht im Freien trocknen lassen, während des Pollenflugs nur kurz stosslüften (erst bei längeren Regenphasen ausgiebiger), Teppiche und Möbel regelmässig reinigen, mit einem Staubsauger mit HEPA H11-Filter putzen, Pollenschutzgitter an Fenster montieren, die Nase morgens und abends mit Meerwasserspray oder Kochsalzlösung spülen, Freizeitaktivitäten dem Pollenflug anpassen und im Freien eine Sonnenbrille aufsetzen.

### **Apfelbiss: Warum vertrage ich gewisse Lebensmittel nicht mehr?**

Eiweisse in bestimmten Nahrungsmitteln sind von der Struktur her ähnlich sind wie jene in gewissen Pollenarten. Daher kann es bei Pollenallergikerinnen und -allergikern zu einer Kreuzreaktion kommen, man reagiert auf beides! Dabei spricht man von einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie. Eine solche Kreuzreaktion tritt bei rund 70 Prozent der Menschen mit Birkenpollenallergie auf. Typische Beschwerden beim Biss in den Apfel: Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich und an den Lippen oder gar eine Schwellung im Mund- und Lippenbereich. Die Symptome lassen normalerweise schnell wieder nach. Trotzdem sollten Betroffene die Allergie auslösenden Lebensmittel nicht mehr essen – oder anders zubereiten: Bestimmte Allergene werden beim Kochen oder Erhitzen zerstört und die Nahrungsmittel sind wieder geniessbar – wie dies etwa bei Äpfeln der Fall ist.

### **Pollenaussicht: Was bringen mir Kalender und Prognose?**

Wer weiss, auf welche Pollenarten er oder sie allergisch reagiert, kann im Pollenkalender nachsehen, wann die entsprechende Pflanze blüht, und sich wappnen. Dieser Kalender dient nur als Orientierung, denn der Blühbeginn und die Pollenbelastung schwanken von Jahr zu Jahr. Hilfreich im Pollensturm sind daher die täglichen Pollenprognosen, dank denen Allergiebetreffene den hohen Pollenbelastungen ausweichen und vorsorglich ihre Medikamente einnehmen können. Am einfachsten funktioniert dies über die App «Pollen-News» oder die Webseite [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch).

### **Nimmerwiedersehen: Kann ich eine Pollenallergie loswerden?**

Mit einer allergenspezifischen Immuntherapie – auch Desensibilisierung genannt – kann die Allergie ursächlich in Angriff genommen werden. Dabei wird das Immunsystem langsam an das Allergen gewöhnt, so dass es nicht mehr darauf reagiert. Die Therapie erfolgt in Form von Spritzen, Tabletten oder Tropfen und dauert drei bis fünf Jahre. Mit Erfolg: Die Beschwerden einer Pollenallergie können zu 75 bis 80 Prozent reduziert werden.

#### **Neu und hilfreich: Broschüre und Ratgeber**

Informationen zum Thema Pollenallergie erhalten Sie in der kostenlosen Broschüre «Pollenallergie» sowie im kostenlosen «Pollenratgeber» von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bestellung: [shop.aha.ch](http://shop.aha.ch) oder 031 359 90 00

# JETZT REICHTS MIR ABER.

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

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



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

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

Dr. Hauschka



MED

## Die neue Pflege von Dr. Hauschka MED. Drei Experten für Kopfhaut und Haar

### Shampoo Mittagsblume

Reinigt mild, pflegt empfindliche Kopfhaut jeden Tag

- > Komposition mit feuchtigkeits-aktivierender Mittagsblume, regulierender Wacholderbeere und erfrischendem Apfelessig
- > Schützt empfindliche Kopfhaut vor dem Austrocknen und pflegt das Haar, ohne es zu beschweren
- > Bewahrt die natürliche Hautbarriere
- > Auch für coloriertes Haar geeignet
- > Bewusst unparfümiert
- > Ohne Silikone
- > Vegan

Möchten Sie mehr zu den Produkten von Dr. Hauschka erfahren?



Neu

Entspannte Kopfhaut, gepflegtes Haar. Speziell für trockene, empfindliche, juckende Kopfhaut und Neigung zu Neurodermitis.

- > Sanfte Reinigung und intensive Pflege
- > 100 % Natur, ohne Silikone
- > Bewusst unparfümiert
- > Sehr gute Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt
- > Auch für coloriertes Haar geeignet

100 % zertifizierte, wirksame Naturkosmetik. Anders seit 1967.

[www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)



# Im Lauf des Jahres

Haselpollen, die uns im Frühjahr zum Weinen bringen. Bienen, die uns im Sommer in die Flucht treiben oder Hausstaubmilben, die uns vor allem im Herbst den Schlaf rauben. Ja, Allergien haben das ganze Jahr Saison. Ein kleiner Fakten-Kalender.



## Um das Vierfache

hat sich in Basel seit den 1970er Jahren die Menge an Haselpollen in der Luft erhöht.

## Pollen,

die an Opfern und Beweisstücken haften, ermöglichen bei der Aufklärung von Verbrechen wichtige Rückschlüsse auf Tatort und Hergang.



## Bis zu 35 000 Bienen

leben während der Hochsaison im Sommer in einem einzigen Volk.



## Eine halbe Stunde Regen

braucht es, damit die Pollen aus der Luft gewaschen sind und Heuschnupfengeplagte aufatmen können.



## Durch den Klimawandel

können neue Pflanzenarten in der Schweiz heimisch werden wie etwa die Zypresse. Damit nehmen die allergenen Pollenarten zu.



## Fruchtzucker

kann bei einigen Menschen zu Blähungen und Bauchweh führen. Er wird besser aufgenommen, wenn man gleichzeitig fett- oder eiweissreiche Nahrungsmittel isst.



## 2 bis 3 Millionen Sporen

kann ein Schimmelpilz abgeben, der so gross ist wie ein Zweifrankstück. Diese Sporen können allergische Reaktionen auslösen.

## Wer Medikamente einnimmt,

hat relativ häufig mit Nebenwirkungen zu kämpfen. Nur bei zirka einem Drittel dieser Reaktionen handelt es sich aber um Allergien oder Intoleranzen.

## Eine Sonnenallergie

gibt es so nicht. Die Haut reagiert auf hohe UV-A- und / oder UV-B-Strahlung – in manchen Fällen in Kombination mit Inhaltsstoffen von Kosmetikprodukten.

## Neurodermitis

kann sich aufgrund von Faktoren wie Wärme, Temperaturschwankungen und Lufttrockenheit verschlechtern – gerade in der Heizsaison.

## Erdnüsse und küssen:

Nach dem Essen von Erdnüssen ist eine hohe Menge Allergene im Speichel nachweisbar. Sie können für Personen mit einer starken Erdnussallergie gefährlich werden.

## Flackernde Kerzen

heben die Stimmung. Die winzigen Partikel des Rauchs dringen aber tief in die Lunge ein. Ist der Docht auf 1 Zentimeter gekürzt, entsteht weniger Russ.

## Bei einer Kreuzallergie

vertragen Menschen aufgrund ihrer Pollenallergie auch bestimmte Nahrungsmittel nicht, zum Beispiel Äpfel, Steinobst oder Haselnüsse.

## Bis zu 40 Kotbällchen

produziert eine Hausstaubmilbe pro Tag. Vor allem in diesen ist das Hauptallergen enthalten.

## Fondue bei Laktoseintoleranz?

Kein Problem. Ins Caquelon kommen meistens nur gereifte Käsesorten, die fast keine oder wenig Laktose enthalten.



# Reizende Raupen

Faszinierend sind sie, die Raupen des Eichenprozessionsspinners und Co.  
Sie bilden beeindruckende Prozessionen mit unzähligen Individuen.  
Aber sie bilden auch Brennhaare, die Allergien auslösen können.  
Daher: beobachten nur aus Distanz.





Text: Bettina Jakob  
Fotos: Beat Wermelinger, iStock

Sie mögens gerne gesellig. Zusammen fressen, schlafen, wandern. Und zusammen geben sie ein schauerlich-schönes Bild ab: Die Raupen des Eichenprozessionsspinners leben auf Eichen, verbringen den Tag in grossen Knäueln an den Stämmen und wandern abends gemeinsam in Kolonnen in die Baumkronen zum Fressen. Wer eine solche Prozession erblickt – sie kann einige Meter lang sein (!) – hält meist kurz erschrocken inne. Und Abstand ist angebracht: Die Brennhaare der Raupen rufen auf der Haut nesselartige Entzündungen hervor. Besonders gefährdet sind die Augenschleimhäute und die Atemwege.

### Immer weiter in den Norden

«Der Eichenprozessionsspinner ist in den warmen Gebieten zu Hause, im Tessin, Wallis und in Genf», sagt Beat Wermelinger, Biologe an der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL. Der Nachtfalter tritt auch im Jura sowie Basel auf und in den letzten Jahren

zudem ab und zu im Mittelland, etwa in Luzern und im Aargau. «Mit dem Klimawandel wird der Falter bei uns wohl vermehrt anzutreffen sein – an Eichen in Parks, Badis und am Waldrand», so der Insektenexperte. Die haarigen Raupen schlüpfen im April oder Mai. Ab dem dritten Raupenstadium Ende Mai bis zur Verpuppung Ende Juni bilden sie die gesundheitsgefährdenden Brennhaare.

### Die Brennhaare und das Gift

Biologe Wermelinger erklärt: «Die Raupe hat neben den langen, harmlosen Haaren auch winzige Brennhaare. Diese sind innen hohl und mit Widerhaken versehen. Bei Bewegung oder Beunruhigung können die Raupen die Haare abstossen, auch ohne direkten Kontakt. Luftströmungen tragen sie weiter.» Das darin enthaltene Eiweiss Thaumetopoein löst Beschwerden bei Mensch und Tier aus. Diese können individuell unterschiedlich sein: «Bei der toxisch-irritativen Dermatitis entzündet sich die Haut, was sich als Rötung, Schuppung

und eventuell auch mit Blasen äussert. Bei einer Kontakturtikaria bilden sich Quaddeln», sagt Prof. Dr. med. Peter Schmid-Grendelmeier, Leiter der Allergiestation der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich. «Umgangssprachlich spricht man von einer Raupen-Dermatitis.»

### Was tun bei Reaktionen?

Neben irritativen Reaktionen sind aber auch eigentliche allergische Reaktionen auf die Härchen möglich. Gelangen diese in die Augen, kann sich die Bindehaut entzünden, eingeatmet können sie Atemnot auslösen. «Personen mit Atemwegsbeschwerden sind besonders gefährdet», so Schmid-Grendelmeier. Er rät bei Reaktionen von Haut oder Atemwegen eine Hausärztin oder einen Allergologen aufzusuchen. «Mit der richtigen medizinischen Behandlung klingen die Symptome relativ schnell wieder ab», so der Allergologe. Bei Hautreaktionen werden entzündungshemmende Kortisonpräparate und allenfalls antiallergische Medika-





### Richtig handeln nach dem Kontakt

- Schuhe und Kleidung nicht in den Wohnbereich mitnehmen
- Kleider wechseln und waschen, möglichst über 60 °C
- Duschen und Haare waschen
- Eventuell die Augen mit Wasser ausspülen und eine Nasendusche anwenden
- bei starken Reaktionen von Haut oder Atemwegen eine Hausärztin oder einen Allergologen aufsuchen

mente wie Antihistaminika eingesetzt. Bei Atemwegsbeschwerden zusätzlich Medikamente zum Inhalieren, die die Bronchien erweitern.

Wichtig zu wissen: Die Haare der Raupen verbleiben in den verlassenen Nestern. «Deshalb sollte man sich auch nach einem akuten Befall von den betroffenen Eichen fernhalten», so Beat Wermelinger von der WSL. Wer Raupen des Eichenprozessionsspinners an einem Ort entdeckt, wo sich viele Leute in der Nähe aufhalten, sollte dies bei der Gemeinde melden, damit die Tiere fachgerecht entfernt werden können. Wer nicht Abstand hält, bekommt den reizenden Effekt der Raupen zu spüren, so auch Beat Wermelinger. Er fotografierte eine Prozession, ein «faszinierendes Schauspiel», das ihm einen heftigen Hautausschlag bescherte.

### Pinienprozessionsspinner und Goldafter

Nicht nur der Eichenprozessionsspinner verfügt über giftige Brennhaare, sondern auch ein Verwandter gleicher

Gattung, der Pinienprozessionsspinner. Dieser lebt auf Föhren im Wallis, Tessin, am Genfersee und in den Bündner Südtälern. Auch er mag die Wärme: «Aufgrund des Klimawandels verschob sich sein Verbreitungsgebiet in den vergangenen 20 Jahren rund 100 Kilometer Richtung Norden», so der Insektenexperte. Der Pinienprozessionsspinner überwintert als Raupe in Nestern im Geäst. Ab März bis Mai wandern die Raupen in langen Einerkolonnen den Stamm hinunter, um sich in der Bodenstreu zu verpuppen.

Der dritte im (Gift-)Bunde ist der Goldafter, ein Trägspinner. «Die Raupe lebt und frisst nicht wie die beiden Spinnerraupen nur auf einer Baumart – sie mag unter anderem Eiche, Weissdorn oder Obstbäume», sagt Entomologe Beat Wermelinger. Auch sie ist gesellig und wird vor allem in den Wärmegebieten der Schweiz beobachtet – aber auch im Mittelland. Der ganz grosse Unterschied: Die Goldafterraupe prozessiert nicht. Ja, warum denn überhaupt diese Prozessionen? Die Wissenschaft ist

noch nicht ganz schlüssig, wozu sie dienen. Insektenexperte Beat Wermelinger vermutet, «dass die Raupen einen grossen Organismus vortäuschen, etwa eine Schlange, um Fressfeinde abzuschrecken.» Wer sich denn auch immer auf diese Henkersmahlzeit einlässt – «wie etwa der Kuckuck, der unzweifelhaft nach den reizenden Raupen pickt.»

### 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.

# Der Durchbeisser

Thomas Knecht ist ehemaliger Profibiker. Noch heute fährt er praktisch täglich und während des ganzen Jahres mit dem Velo von Biel bis zu seinem Arbeitsplatz nach Grenchen. Fürs aha!magazin erzählt er, wie er plötzlich an Kälteurtikaria litt und was er dagegen unternahm.



# Wenn die Haut unter der Maske mehr leidet als das Make-Up.

Bei Ekzemen:  
Lindert Juckreiz in 30 Minuten



## Empfehlung:

- Bei akuten Schüben von Neurodermitis und Ekzemen
- Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



Text: Denis Jeitziner  
Bilder: zvg

“ Ich war Anfang 20 und schon damals absolvierte ich meinen Arbeitsweg mit dem Velo. Eines Tages trug ich trotz frischen Morgentemperaturen kurze Hosen und bemerkte ein schmerzhaftes Beissen an den Innenseiten meiner Oberschenkel. Diese sahen aus, als hätten mich 100 Mücken gleichzeitig gestochen. Nach gut 30 Minuten war der Spuk vorbei und ich dachte mir nichts Weiteres dabei.

Beim dritten oder vierten Mal suchte ich meinen Arzt auf. Dieser wusste sofort, um was es sich handelte: Kälteurtikaria. Er teilte mir mit, dass man es nicht heilen kann und so lernte ich, damit zu leben. Auf eine Behandlung verzichtete ich. Stattdessen stieg ich bei kälteren Temperaturen in wärmere Kleider und vermied nackte Haut. Das Baden in kalten Gewässern war noch nie mein Ding und beim Saunieren hatte ich ab sofort eine Ausrede, nicht ins kalte Eiswasser steigen zu müssen ...

Ich musste mich zum Glück nie einschränken – weder beim Biken noch sonst irgendwo in meinem Leben. Ich habe der Sache auch keine allzu grosse Bedeutung geschenkt. Wenn das Nesselfieber trotzdem auftrat, ging ich zwar während einer guten halben Stunde fast die Wände hoch, wusste aber auch, dass es vorbeigeht.

So kann ich mich weiterhin ohne Einschränkung meiner grossen Liebe widmen: dem Biken. Ich war schon als Kind davon fasziniert und liebe die Vielfalt dieses Sports: Natur, Technik, Abenteuer, Ausdauer ... Ich bin täglich von Neuem begeistert und habe dieses Gefühl zusammen mit meiner Frau auch schon unseren zwei Kindern weitergegeben. Meine Kälteurtikaria ist dabei glücklicherweise weit in den Hintergrund gerückt. ”

#### Mehr wissen

Haben Sie Fragen zum Thema Urtikaria? 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.

Online testen: Kennen Sie «Ihren» Urtikaria-Auslöser? Nicht nur schwankende Temperaturen, auch andere Faktoren können eine Urtikaria auslösen. Mit unserem Test erkennen Sie «Ihr» Nesselfieber. [aha.ch](http://aha.ch) / Angebote / Tests / Urtikariatest

# «Temperaturwechsel sind die Auslöser, nicht die Kälte.»

Dr. med. Martin Glatz ist Facharzt für Dermatologie und Venerologie, Allergologie sowie klinische Immunologie. Fürs *aha!*magazin nimmt er die Auslöser und Auswirkungen von Kälteurtikaria unter die Lupe, erklärt, wie man es diagnostiziert und welche Körperpartien besonders betroffen sind.

Text: Denis Jeitziner  
Bilder: zvg

## **Herr Glatz, was ist Urtikaria – auch Nesselfieber genannt?**

Martin Glatz: Urtikaria ist eine Überreaktion des Immunsystems inklusive seiner Mastzellen. Diese werden durch Reize und Allergene stimuliert und schütten biogene Amine aus. Diese Stoffe sind letztlich für die bekannten Symptome wie beispielsweise rötliche Hautausschläge mit stark juckenden Erhebungen oder tiefe Schwellungen der Haut verantwortlich.

## **Was sind die Auslöser von Kälteurtikaria?**

In erster Linie die Temperaturwechsel und nicht die Kälte an und für sich. Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Ein heisser Sommertag, 30 °C und Sie springen ins 20 °C kalte Wasser. Dieser Wechsel kann eine Kälteurtikaria auslösen.

## **Ist eine solche Reaktion des Körpers vorhersehbar?**

Nein, und genau das ist das Problem. Es gibt keine eindeutigen Empfehlungen und dies verunsichert die Betroffenen.

## **Was ist der Unterschied zwischen der akuten und chronischen Form?**

Ganz einfach: Wenn die Urtikaria während sechs Wochen oder länger immer wieder auftaucht, gilt sie als chronisch.

## **Weshalb sind Frauen häufiger betroffen als Männer?**

Das stimmt so nicht. Es gibt weder einen Unterschied bei den Geschlechtern noch beim Alter. Es kann jeden treffen, es kann von einem Tag auf den anderen auftreten und es kann ebenso rasch wieder verschwinden ...

## **Welche Extremitäten sind besonders betroffen?**

Eigentlich der ganze Körper, insbesondere die ausgesetzten Körperpartien.



## **Wie stark kann Kälteurtikaria den Alltag beeinträchtigen?**

Sehr unterschiedlich; es kommt sehr drauf an, wie stark eine Person betroffen ist. Es gibt immer wieder schwere Fälle von Urtikaria. Davon betroffene Menschen leiden und sind stark verunsichert – auch weil sie den Auslöser nicht kennen.

## **Wie wird Kälteurtikaria diagnostiziert?**

Durch die Anamnese. Und die Vorgeschichte: Die Betroffenen erzählen, wie und wann die Urtikaria ausgebrochen ist; zum Beispiel beim Verzehr von Glacé, beim Sprung ins kalte Wasser usw. Eine genaue Diagnose ist aber nicht möglich, weil es keine Laborwerte gibt, die wir bestimmen können.

## **Welche Behandlungen sind möglich?**

In einem ersten Schritt verschreiben wir den Patienten ein Antihistaminikum – falls dies nicht funktioniert, empfehlen wir eine Biologika-Therapie, bei der die Mastzellen blockiert werden.

## **Kann Kälteurtikaria lebensgefährlich sein?**

In den meisten Fällen nicht, aber sie kann durchaus zu Kreislaufproblemen führen – besonders bei Menschen mit Herzerkrankungen. Mir persönlich sind aber keine Todesfälle bekannt.

## **Wie lebt man am besten mit Kälteurtikaria?**

Indem man die Antihistaminika einnimmt und sich regelmässig mit seinem Arzt abspricht und das Gespräch sucht, bevor es chronisch wird.

# Insektengift-Allergie bei Kindern: Was Eltern beachten müssen

Im Sommer draussen ausgelassen toben, barfuss über die Wiese flitzen, beim Spielen wild herumturnen – Kinder lieben den Sommer, aber ihr Verhalten provoziert leider auch häufiger Bienen- oder Wespenstiche als bei Erwachsenen.

Tatort Spielplatz: Ein zweijähriges Mädchen greift neugierig nach einer Wespe, ein kleiner Junge tropft Eis auf sein T-Shirt und er klettert mit klebrigen Fingern auf eine Rutsche – das sind nur zwei von vielen alltäglichen Szenarien, die dazu führen können, dass Kinder häufiger von Wespen gestochen werden als Erwachsene. Deshalb sollten Eltern versuchen, Wespen- und Bienenstiche bei ihren Kindern zu vermeiden und wissen, was sie im Fall eines Stiches tun müssen. Insektenstiche sind im Umfeld von Kindern besonders häufig, weil bestimmte Situationen und hektische Bewegungen die Tiere provozieren. Während in den meisten Fällen ein Stich nur unangenehm und schmerzhaft ist, kann das Gift von Wespen und Bienen für Allergiker\*innen im schlimmsten Fall lebensgefährlich sein. Insektenstiche sind bei Kindern der zweithäufigste Auslöser schwerer allergischer Reaktionen nach Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Bereits der erste Stich kann so empfindlich machen, dass schon der nächste den gefürchteten allergischen Kreislaufschock hervorrufen kann.



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

## Wie vermeiden Eltern und Kinder Insektenstiche?

- Ruhe bewahren: Unruhige Bewegungen oder Anpusten machen die Tiere aggressiv
- Kinder sanft aus dem Gefahrenbereich bringen oder das Insekt mit langsamen Bewegungen abbringen
- Möglichst keine Süßigkeiten im Freien verzehren – und wenn doch, dann achtsam und anschliessend den Mund säubern
- Mit Strohhalmen trinken und Getränkebehälter verschlossen halten
- Distanz zu Mülleimern halten
- Nicht barfuss laufen lassen und den eigenen Rasen kurz und blütenfrei halten
- Helle statt bunte Kleidung tragen – Gelb wirkt zum Beispiel stark anziehend und sollte daher vermieden werden

## Was können Eltern tun, wenn ihre Kinder gestochen wurden?

- Den Stachel wegkratzen – nicht ziehen. Denn am Stachel befindet sich meist noch ein Giftsack, der durch Ziehen und Drücken zusätzliches Gift unter die Haut freisetzt
- Kühlen lindert den Juckreiz
- Zitronensaft oder eine aufgeschnittene Zwiebel lindern den Schmerz
- Spezielle Salben und Gels lassen Stiche schneller abheilen

## Was sind Symptome einer allergischen Reaktion?

- Hautausschlag an verschiedenen Körperstellen
- Schwellungen im Gesicht und am Hals
- Juckreiz an Handinnenflächen, Fusssohlen oder behaarten Körperstellen

## Was sind die Symptome eines allergischen Schocks?

- Schluck- und Sprechbeschwerden
- Atemnot, Herzrasen
- Übelkeit, Darmbeschwerden
- Juckreiz und Rötungen am ganzen Körper

## Was tun, wenn Eltern eine Allergie vermuten?

- Die Allergiesymptome ernst nehmen und möglichst rasch einen Arzt aufsuchen. Bei Hinweisen auf einen allergischen Schock sofort die Notrufnummer 144 wählen
- Mit der Fachärztin oder dem Facharzt Optionen für eine Behandlung der Allergie besprechen

## Können Eltern Vorsorgemassnahmen gegen einen allergischen Schock treffen?

- Eltern, die bereits von einer Allergie bei ihrem Kind wissen, sollten die Notfallmedikation stets griffbereit bei sich tragen. Die darin enthaltenen Präparate Adrenalin-Autoinjektor, flüssiges Antihistaminikum und Kortison retten im Notfall Leben
- Die Allergie auf Insektenstiche ist sehr gut behandelbar und kann mit verschiedenen Tests vom Allergolog\*innen festgestellt werden.
- Wer eine Allergie-Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, beginnt, baut schnell einen ersten Schutz gegen Insektengifte auf. Nach drei bis fünf Jahren Behandlung zeigen über 90 Prozent der Patienten in Studien keine Allgemeinreaktionen mehr auf einen Bienen- beziehungsweise Wespenstich
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die Behandlung der Allergie auf Wespen- und Bienenstiche mit der Insektengift-Allergieimmuntherapie



Weitere Informationen zum Thema  
Insektengiftallergien unter  
[www.initiative-insektengift.ch](http://www.initiative-insektengift.ch)

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



# Friedfertige Vielflieger

Wild wird mit den Händen gefuchelt, gepustet oder gar die Flucht ergriffen: Bienen bringen nicht nur Betroffene einer Insektengiftallergie aus der Ruhe – auch andere Menschen werden hektisch. Lernt man die Insekten jedoch besser kennen, weiss man: Sie sind nur selten auf Angriff aus. Zu Besuch bei Jean-Daniel Charrière, Leiter des Zentrums für Bienenforschung bei Agroscope.





Jean-Daniel Charrière ist Ingenieur-Agronom (ETHZ) und Leiter des Zentrums für Bienenforschung bei Agroscope, dem Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung im Berner Liebefeld-Quartier.

Text: Petra Kollbrunner  
Bilder: Severin Nowacki

Die Biene. Wer von ihr spricht, denkt an die klassische Honigbiene mit ihrem hell-dunkelbraun gestreiften Körper und den putzigen Härchen auf dem Rücken. Dabei ist die Honigbiene zwar die häufigste, aber nur eine von etwa 600 Bienenarten in der Schweiz. Gemeinsam mit Tausend anderer Individuen lebt sie mehrheitlich in der Obhut von Imkerinnen und Imkern in Bienenstöcken. Wie etwa bei Agroscope im Berner Liebefeld-Quartier, dem Kompetenzzentrum des Bundes für landwirtschaftliche Forschung.

### **Kleine, grosse Schafferinnen**

Straff als Sozialstaat organisiert: So lebt die Honigbiene und genau darin unterscheidet sie sich von den anderen Bienenarten, den sogenannten Wildbienen. Denn diese leben nicht in Völkern, sondern allein oder in Völkern mit nur wenigen Individuen – wie etwa die Hummeln. Lange wurde die Bedeutung der Wildbienen unterschätzt. «Heute weiss man, dass nicht nur Honig-, sondern auch Wildbienen viel zu unserer Biodiversität beitragen», erklärt Ingenieur-Agronom Jean-Daniel Charrière. Fliegt nämlich die Honigbiene als Generalistin sehr viele verschiedene Pflanzen an, gibt es bei den Wildbienen Spezialistinnen, die sich nur auf bestimmte Blüten konzentrieren. Verschwindet diese Wildbiene – weil etwa Nistplätze fehlen oder Pestizid eingesetzt wird – verschwindet auch die Pflanze. Und umgekehrt. Ja, ohne Honig- und Wildbienen gäbe es keine Früchte und kein Gemüse.

«Fast 80 Prozent der blühenden Pflanzen auf der Welt und ein Drittel unserer Lebensmittel sind von Bestäubern wie den Bienen abhängig», bringt Jean-Daniel Charrière die Relevanz der gestreiften Insekten auf den Punkt.

### **Von sanftem Gemüt**

Zurück zur Honigbiene, zurück ins Berner Liebefeld. Umgeben vom monotonen Gesumme Hunderter Bienen öffnet Jean-Daniel Charrière in Seelenruhe einen Bienenkasten, damit wir einen Blick hineinwerfen können. Natürlich bestens geschützt in weissen Imkeranzügen. Die Tiere scheinen sich nicht für uns zu interessieren. Das liegt einerseits am Rauch, welcher der Experte behutsam mit dem Smoker verteilt. «Damit simuliere ich einen Brand, der die Bienen veranlasst, Honigproviant aufzunehmen, um zu flüchten.» Somit sind die Bienen von uns abgelenkt und aufgrund ihres vollen Magens sehr ruhig. Ist der Deckel wieder auf dem Kasten, gilt Entwarnung. Andererseits ist das ruhige Gemüt der Biene auch dem Effort der Imkerinnen und Imker zu verdanken – zum Vorteil aller, die den Insekten begegnen. Wie ist das gemeint? Charrière: «Besitzt ein Imker ein eher aggressives Volk, wechselt er die Königin aus. Denn von ihr stammen alle übrigen Bienen im Staat genetisch ab.» Zwei Monaten später sind die aggressiven Bienen ausgestorben und jene der neuen Königin geboren.



## Auf Nimmerwiedersehen Insektengiftallergie

Bei einer Insektengiftallergie können nach jedem Stich lebensbedrohliche Symptome auftreten. Damit Betroffene nicht in ständiger Angst leben müssen, kann nach der allergologischen Abklärung eine allergenspezifische Immuntherapie (Desensibilisierung) mit Bienen- oder Wespengift durchgeführt werden. Dabei werden der betroffenen Person gereinigte Giftextrakte gespritzt, damit sich der Körper langsam wieder an das Allergen gewöhnt und bei einem erneuten Stich nicht mehr reagiert. Die Behandlung dauert meist drei bis fünf Jahre und ihre Wirksamkeit ist sehr gut: Bei Allergien auf Wespengift führt die Therapie bei 95 Prozent der Betroffenen zu einem kompletten Schutz, bei Allergien auf Bienengift bei rund 85 Prozent.

## God save the queen

In einem Bienenstock herrscht wildes Durcheinander. Denkt man als Laiin – doch weit gefehlt: Ein Staat ist sehr gut organisiert. Allen voran die Königin. Sie steuert die biologischen Vorgänge, hält mit ihrem Duft ihr Volk zusammen und produziert den Nachwuchs. Um diesen kümmern sich die weiblichen Arbeiterinnen, die den grössten Anteil des Bienenvolks ausmachen. «Ihre Zahl schwankt zwischen 8000 Individuen nach dem Winter und bis zu 35000 im Sommer», erzählt Jean-Daniel Charrière. Die Arbeiterinnen füttern die Larven, putzen, bauen Waben aus Wachs, holen Futter, erzeugen Honig und schieben Wache. Von den männlichen Bienen, den sogenannten Drohnen, gibt es nur einige Hundert. Sie begatten die Bienenkönigin und sterben direkt danach einen tragischen Tod. Einmal begattet legt die Bienenkönigin pro Tag bis zu 1500 Eier. Das ist für das Bestehen des Volkes nötig: «Nach zirka einem Monat endet ein Arbeiterinnenleben», so der Bienenexperte. Die Königin hingegen kann bis zu vier Jahren leben, bevor eine jüngere das Zepter übernimmt.

## Ständig im Austausch

Honigbienen kommunizieren – über Duftstoffe, mithilfe ihres Geschmacks und einer Tanzsprache. Beim Schwänzeltanz zum Beispiel läuft die Sammlerin mit ihrem Hinterleib wackelnd bestimmte Linien ab und zeigt damit ihren Kolleginnen die Richtung und Distanz zur nächsten Nahrungsquelle

## Ein Bienenstich! Bin ich allergisch?

Der Stich einer Biene oder einer Wespe verursacht eine schmerzhaft lokale Reaktion, was aber noch nicht auf eine Insektengiftallergie hinweist: Eine Schwellung bis zu 10 Zentimeter Grösse gilt als normale Reaktion. Sie kann von einer Rötung und lästigem Juckreiz begleitet sein, verschwindet aber innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen wieder.

Ist die Schwellung grösser und dauert länger als 24 Stunden, spricht man von einer schweren Lokalreaktion. Aber auch diese ist normalerweise nicht gefährlich.

Bei einer Insektengiftallergie hingegen treten aufgrund einer Antikörper-Reaktion innerhalb von Minuten bis zu einer Stunde nach dem Stich folgende Symptome auf: Juckreiz am Körper, Nesselfieber, Schwindel, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Herzrasen. Mit Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder sogar Herz-Kreislauf-Kollaps kann diese allergische Reaktion – ein sogenannter anaphylaktischer Schock – lebensgefährlich sein. In der Schweiz leiden 3,5 Prozent der Bevölkerung an einer Insektengiftallergie.



an. Aber wie überhaupt finden Bienen Blumen? «Bienen haben eine Sehschwäche. Sie sind rotblind und sehen die Farbe Rot als Schwarz. Durch ihre Facettenaugen können sie aber ultraviolettes Licht wahrnehmen.» Diese Fähigkeit machen sich einige Blumen zunutze: Sie weisen Pigmente auf, die das ultraviolette Licht der Sonne reflektieren – und damit den Bienen sozusagen ihre Landepiste signalisieren.

### Ein grosses Spektakel

Zwischen Mai und Juli ist das Bienenvolk am grössten, sodass es im Bienenstock eng werden kann. Dann startet ein eindrückliches Schauspiel: das Schwärmen. Plötzlich, innert weniger Minuten, schwirrt die alte Königin mit Abertausenden ihrer Arbeiterinnen im Gefolge aus dem Kasten ins Freie und sucht sich einen neuen Platz. Das kann vorerst auch ein Ast oder ein Velosattel sein. So ungeheuerlich die schwärmende Bienenwolke aussieht: Die Gefahr, dass man gestochen wird, ist klein. Jean-Daniel Charrière: «Die Bienen müssen kein Zuhause verteidigen. Sie suchen sich gerade erst ein neues. Ausserdem ist der Bienenmagen voller Honig fürs neue Daheim, sodass die Tiere sehr friedlich sind.» Trotzdem: Allergikerinnen und Allergiker sollten natürlich immer Abstand halten.

### Achtung: Biene!

Honigbienen stechen nur aus zwei guten Gründen: um sich selbst zu verteidigen – oder ihren Staat. Niemals einfach so, weil sie danach ja sterben. «Wie vehement die Honigbienen ihr Zuhause verteidigen, ist je nach Charakter des Volkes

völlig unterschiedlich», erklärt Jean-Daniel Charrière. Im Gegensatz dazu stechen die staatenlosen Wildbienen nur, wenn sie sich gefährdet fühlen, etwa wenn sie sich im Haar verirrt haben und nicht mehr herausfinden. Tipps des Experten: Summt eine Biene ganz nah heran, sollte man ruhig bleiben. Hektische Bewegungen könnte das Tier als Angriff deuten. Am einfachsten ist es, Bienen überhaupt nicht erst anzulocken, indem man etwa zuckerhaltige Lebensmittel wie Süssgetränke auf dem Tisch herumliegen lässt. «Denn haben die Bienen erst einmal etwas gefunden, kommen sie regelmässig an denselben Ort zurück», klärt Charrière auf. (Mehr Tipps im Kasten)

### Gefährdete Helfer?

In der Schweiz ist der Bestand der Honigbienen seit fünfzehn Jahren konstant – weltweit betrachtet sind die Insekten aber gefährdet. Bei den Wildbienen sieht es ebenfalls schlecht aus: Viele Arten sind bereits verschwunden. Der Honigbiene macht vor allem ein Feind zu schaffen: Die Varroa-Milbe gilt als Hauptgrund für das Bienensterben. Sie ist knapp 1,5 Millimeter gross und lebt von fremdem Blut und Fett. «Rund zehn bis fünfzehn Prozent der Bienenvölker gehen während des Winters durch den Befall des Parasiten zugrunde», so Charrière. Genau beim Thema Bienengesundheit setzt die Arbeit des Zentrums für Bienenforschung bei Agroscope an. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler arbeiten sehr eng mit den Imkerverbänden zusammen, sie beraten und forschen gleichzeitig nach Behandlungsmethoden gegen den Befall der Varroamilbe. Auch andere Bienen-

krankheiten, wie etwa die durch Bakterien hervorgerufene Sauerbrut, die vor allem in der Schweiz ein Problem ist, sind Arbeitsgebiete bei Agroscope.

### **In den eigenen Händen**

Und wie können wir alle den Bienen helfen? «Indem wir im Garten eine gewisse Wildheit dulden und den Rasenmäher gerne mal etwas länger in der Garage stehen lassen. Was für viele als Unkraut gilt, mögen die Bienen nämlich sehr», so der Experte. Bestimmte Pflanzen und Blumen sind für Bienen besonders attraktiv, da wissen Fachpersonen in den

Gärtnereien meist gut Bescheid. Die seit geraumer Zeit vielerorts montierten «Wildbienenhotels» aus Holz helfen nur bedingt. Denn: «Wildbienen fliegen nicht weiter als 200 Meter. Ihre Nahrungsquelle muss folglich in der Nähe des Nestes sein.» Steht das Hotel am falschen Ort, haben die Gäste keine guten Aussichten. Dennoch: «Um auf die Wichtigkeit der Wildbienen aufmerksam zu machen, sind solche Bienenhotels absolut sinnvoll», resümiert Charrière und ergänzt schmunzelnd: «Ich habe selbst ja auch eines.»

### **Tipps, um Insektenstichen vorzubeugen**

Wer ein paar Dinge beachtet, kann Insektenstiche im Alltag möglichst vermeiden:

- Keine hastigen Bewegungen: sich langsam entfernen, wenn ein Insekt in unmittelbarer Nähe ist.
- Nie barfuss gehen; Bienen lieben Klee, viele Wespen und Hummeln haben ihre Nester am Boden.
- Schweiß zieht viele stechende Insekten an: Vorsicht bei Sport und Arbeiten im Freien.
- Nahrungsmittel locken Wespen an. Draussen essen vermeiden.
- Nach jeder Mahlzeit die Hände waschen und sich den Mund abwischen – vor allem bei Kindern.
- Nahrungsmittelabfälle gut verpacken.
- Nicht direkt aus Flaschen oder Dosen trinken. Süssgetränke und Bier locken Wespen an.
- Motorradfahren nur mit geschlossenem Helmvisier und Handschuhen; auch die Jacke schliessen.
- Beim Velofahren Mund geschlossen halten und keine tief geschnittenen, losen Shirts tragen.
- Auf Parfüm, Haarspray, stark parfümierte Sonnen- und Hautcremes sowie Haarshampoos mit Duftessenzen verzichten.
- Keine weite, flatternde Kleidung tragen. Bei Gartenarbeiten sind langärmelige Hemden, lange Hosen und Handschuhe empfehlenswert.
- Orte mit Bienenhäusern umgehen.

### **Im Notfall richtig handeln**

Wird eine Person mit einer Insektengiftallergie gestochen, sind folgende Massnahmen zu beachten:

#### **Unmittelbar nach dem Stich:**

- den Stachel vorsichtig entfernen (Bienenstich)
- Antihistaminika und Kortisonpräparate (sofern diese Notfallmedikamente vorhanden sind) einnehmen – ohne abzuwarten, bis erste Symptome auftreten
- den Notfalldienst (Schweiz: 144, Europa: 112) alarmieren
- wenn möglich eine Person in der Umgebung oder telefonisch über den Stich und die Allergie informieren

#### **Bei einer allergischen Reaktion:**

- Adrenalin-Fertigspritze verabreichen
- Falls Fremdhilfe vorhanden, betroffene Person bequem lagern:
  - bei Atemnot: Oberkörper hochlagern
  - bei Schwindel/Kreislaufschock: auf den Rücken legen, Beine hochlagern
  - bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: stabile Seitenlage
- Ist fünf Minuten nach der Verabreichung des Adrenalins noch keine Besserung eingetreten, kann – sofern vorhanden – eine zweite Adrenalin-Fertigspritze verabreicht werden

# «Babys sollten die Sonne immer meiden.»

Unsere Haut vergisst nichts. Jedes Zuviel an Sonne hinterlässt irreparable Schäden. Ein guter Sonnenschutz ist unabdingbar – vor allem für die sensible Haut von Kindern. Doch: Wie schützt man die Haut richtig? Die Antworten darauf hat Pflegeexpertin Corinne Brunner von der aha! Beratungsstelle am Kinderspital Zürich.

Text: Petra Kollbrunner  
Bilder: Valérie Jaquet, istock

## **Frau Brunner, beginnen wir mit der grundlegenden Frage: Weshalb ist Sonnenschutz von Baby- bis Jugendalter besonders wichtig?**

Corinne Brunner: Bei Babys ist die Pigmentierung der Haut und damit der Sonnenschutz noch wenig ausgebildet, was sie besonders empfindlich macht. Wiederholte Sonnenbrände in der Kindheit sind der stärkste Faktor für die Entstehung des schwarzen Hautkrebses – was man aber beeinflussen kann: Durch konsequente Sonnenschutzmassnahmen lässt sich dieses Risiko vermindern.

## **Sich gut vor der Sonne zu schützen, ist also unerlässlich. An was alles muss ich dabei denken?**

Bei Babys ist die Devise einfach: sich im Schatten aufhalten und die direkte Sonnenstrahlung wenn möglich meiden. Auch grössere Kinder sollten Schattenplätze bevorzugen. Vor allem zwischen 11 und 15 Uhr, weil dann die Intensität der Sonne am stärksten ist. Schutz bieten ausserdem lange (dunkle) Kleidung, ein Hut mit Nackenschutz sowie Sonnen-

schutzmittel mit mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30. Zum Baden sind UV-Kleider sinnvoll.

## **Muss man sich jeden Tag vor der Sonne in Acht nehmen?**

Ob und wie man sich vor der Sonne schützen soll, hängt von der Intensität der UV-Strahlen ab. Diese wird durch Faktoren bestimmt wie etwa der Jahres- oder Tageszeit, der geografischen Lage und auch dem Wetter. Das Mass für die Intensität – und damit der Schädlichkeit der UV-Strahlen – ist der sogenannte UV-Index, der auf einer Skala von 1 bis 11 angegeben wird: Je höher dieser ist, umso besser sollte man sich schützen. Bereits ab UV-Index 3 sind Schutzmassnahmen wie Sonnenbrille oder Sonnencreme sinnvoll.

## **Und wo finde ich Informationen zu diesem UV-Index?**

Der UV-Index wird täglich für die verschiedenen Regionen der Schweiz berechnet und kann auf der Website oder in der App von MeteoSchweiz unter der Rubrik «UV-Index» nachgeschaut werden.

## **Anhand welcher Kriterien wähle ich ein Sonnenschutzmittel aus?**

Beim Kauf von Sonnenschutzmitteln sollte in erster Linie auf drei Kriterien geachtet werden: Lichtschutzfaktor, Wasserfestigkeit und Wirkweise. Der Lichtschutzfaktor beschreibt den Schutz vor der UV-B-Strahlung. Er gibt an, wie viel länger man sich mit Sonnenschutzmittel theoretisch der Sonne aussetzen kann, ohne dass die Haut Schaden nimmt. Je höher der Wert, umso länger der Schutz.

## **Was heisst das konkret?**

Ein Sonnenschutzmittel mit LSF 30 verlängert den Eigen-





Corinne Brunner ist ausgebildete Pflegeexpertin APN am Kinderspital Zürich. Dort berät sie Betroffene mit atopischem Ekzem oder Eltern betroffener Kinder an der aha! Beratungsstelle. Sie kennt alle wichtigen Fragen und weiss, auf was es ankommt.

schutz der Haut theoretisch um den Faktor 30. Bei Kindern raten wir generell zu einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30, besser 50. Aber Achtung: Der Lichtschutzfaktor bezieht sich nur auf den Schutz vor UV-B-Strahlung. Deswegen sollte man unbedingt Produkte wählen, die auch vor UV-A-Strahlen schützen. Dies ist auf der Verpackung mittels UV-A-Signet deklariert. Ebenfalls angegeben ist die Wasserfestigkeit, das zweite wichtige Kriterium.

#### **Und was ist mit dem dritten Kriterium, der Wirkweise, gemeint?**

Bei Sonnenschutzmitteln wird zwischen organischen und mineralischen Filtern unterschieden. Cremes auf mineralischer Basis enthalten Partikel, die auf der Hautoberfläche verbleiben und die UV-Strahlung reflektieren. Organische Filter absorbieren hingegen das UV-Licht und wandeln es in Wärme um. Bei Babys im ersten Lebensjahr wird empfohlen, mineralische Sonnenschutzmittel zu wählen oder solche, die speziell für dieses Alter empfohlen sind.

#### **Kommen wir zur Praxis: Zu welchem Zeitpunkt sollte ich mich und mein Kind eincremen?**

Grundsätzlich sollte man sich spätestens 20 Minuten bevor man in die Sonne geht mit Sonnenschutzmittel eincremen. Mein Tipp: Am besten cremt man sich schon zuhause ein, idealerweise bevor man die Kleider anzieht.

#### **Eine komische Frage: Wie gehe ich dabei vor?**

Fakt ist: Wir benutzen tendenziell immer zu wenig Sonnenschutzmittel. Darum empfehlen wir, sich und sein Kind zweimal nacheinander einzucremen, im Abstand von 15 Minuten. Auf diese Weise vergisst man garantiert keine Körperregion und hat genügend Sonnenschutzmittel benutzt.

#### **Wie stehts mit Nachcremen?**

Unbedingt! Auch wenn das Sonnenschutzmittel wasserfest ist: Spätestens nach zwei Stunden lässt die Schutzwirkung nach. Und wer viel schwitzt, im Wasser oder Sand war, sollte sich danach sofort wieder eincremen.

#### **Was gilt für Personen mit einem atopischen Ekzem? Wie schützt man eine betroffene Hautstelle vor der Sonne?**

Für Personen mit einem atopischen Ekzem gelten grundsätzlich dieselben Regeln. Bei einem Krankheitsschub empfiehlt es sich, das Ekzem gut zu behandeln und bis die Ekzeme abgeheilt sind, die betroffenen Hautstellen mit Kleidern zu schützen, da Sonnencreme brennen kann.

#### **Und worauf sollen betroffene Personen beim Sonnencreme-Kauf achten?**

Da die empfindliche Haut oft auf bestimmte Inhaltsstoffe wie etwa Parfum oder Emulgatoren reagiert, gibt es verschiedene Linien, die auf solche heiklen Substanzen verzichten. Diese Produkte sind entsprechend deklariert wie etwa mit dem Allergie-Gütesiegel.

#### **Ein Tag im Freien geht zu Ende. Gibt es am Abend etwas zu bedenken?**

Es macht Sinn, nach einem Tag an der Sonne zu duschen oder baden und danach die Haut mit Feuchtigkeitscreme zu versorgen. Bei heikler Haut empfiehlt es sich, auch hier auf gut verträgliche Inhaltsstoffe zu achten.

#### **Trotz aller Vorsicht: ein Sonnenbrand! Was tun?**

Sollte sich die Haut trotz aller Schutzmassnahmen röten, sollte man sofort und für die nächsten Tage die direkte Sonne meiden. Feuchte Umschläge sowie eine Feuchtigkeitscreme können die Beschwerden lindern und die Heilung unterstützen. Zudem sollte man ausreichend trinken, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Ist der Sonnenbrand stark, sollte man den sollte man die Ärztin oder beim Kind den Kinderarzt aufsuchen.

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

Die aha! Beratungsstelle am Kinderspital Zürich ist offen für Erwachsene oder Eltern/Familien. Für mehr Informationen oder Anmeldung: Kinderspital Zürich +41 44 266 84 35, [wundberatung@kispi.uzh.ch](mailto:wundberatung@kispi.uzh.ch) oder aha! Allergiezentrum Schweiz +41 31 359 90 00, [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

# 30

30 YEARS  
DERMATOLOGICAL  
UV PROTECTION  
SINCE 1992



## ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz  
**OHNE Kompromisse**



### Hohe Verträglichkeit

Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



Leicht  
Angenehm  
leichtes Hautgefühl



Erhältlich  
in Apotheken  
und Drogerien



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

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

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen bei juckender Haut.



Neu  
in  
200 ml



### Empfehlung:

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

\*erhältlich ab Juni 2022



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Medizinprodukt

Kosmetikprodukt

## Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



# Unter der Lupe: die Hausstaubmilbe

Was ist denn da über Nacht passiert? Morgens sind die Augen rot, verquollen, sie jucken und die Nase ist verstopft. Eine Erkältung? Möglich. Vielleicht sind aber auch Hausstaubmilben daran schuld, die sich in unseren Betten tummeln. In der Schweiz reagieren mehr als sechs Prozent der Kinder und Erwachsenen allergisch auf die Krabbeltiere. 5 Fakten und 5 Tipps.

Text: Margareta Aeschlimann  
Bilder: Fotolia

## 5 Fakten

### **1 Das Tier macht den Namen**

Hausstaubmilben machen einen grossen Bestandteil unseres Hausstaubs aus, daher auch ihr Name. So stecken – man glaubt es kaum – in einem Teelöffel voll Schlafzimmerstaub etwa 1000 Milben. Sie ernähren sich von tierischen und menschlichen Hautschuppen und fühlen sich besonders wohl in Teppichen, Polstermöbeln und in unserem Bett: 90 Prozent der Milben schlafen mit uns.

### **2 Überall zuhause**

Nein, Hausstaubmilben kommen nicht einfach in schmutzigen Räumen vor. Sie sind unsere natürlichen Mitbewohnerinnen und haben nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Es lässt sich daher auch nicht eine komplett staub- und milbenfreie Wohnung schaffen; der Kontakt mit dem Allergen kann man jedoch vermindern (siehe Tipps).

### **3 Auslöser ist der Kot**

Die Kotkügelchen der Hausstaubmilben enthalten am meisten Allergieauslöser, die sogenannten Allergene. Und davon produzieren die 0,3 Millimeter kleinen, für uns unsichtbaren Spinnentiere reichlich: Eine Hausstaubmilbe kann 20 bis 40 Kotbällchen pro Tag ausscheiden.

### **4 Typische Beschwerden**

Bei einer Allergie auf Hausstaubmilben reagieren Betroffene auf das an sich harmlose Milben-Allergen, so wie andere Menschen auf Pollen oder Nahrungsmittel. Bei einer Allergie stuft das Immunsystem von Betroffenen diese Stoffe fälschlicherweise als Gefahr ein und schickt IgE-Antikörper los. In der Folge zeigen sich typische Symptome: Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase, gerötete Augen sowie Husten.

### **5 Milben übers ganze Jahr**

Wer auf Hausstaubmilben reagiert, hat kaum Pause: Anders als Pollen sind Milben das ganze Jahr da. Die Spinnentiere mögen es feucht-warm, exakt also das Klima unter unserem Duvet. Im Sommer entwickeln sich die Milben besser und es hat mehr von ihnen. Aber in der Heizsaison trocknet der Kot mit den Allergenen schneller aus und wird durch die Luft gewirbelt. Das erhöht die Belastung.





## 5 Tipps

### 1 Verdacht abklären

Besteht der Verdacht auf eine Hausstaubmilbenallergie, sollte man eine Fachärztin, einen Facharzt für Allergien aufsuchen. Sie führen die notwendigen Tests durch und stellen die Diagnose. Nur so können andere Atemwegsallergien, wie etwa auf Pollen oder Tiere, ausgeschlossen werden. Das ist wichtig für die Behandlung, bei der es in erster Linie darum geht, den Auslöser zu meiden.

### 2 Sicher im Bett

So hält man Hausstaubmilben im Zaum: Da sich etwa 90 Prozent der Milben in unseren Betten befinden, sollten Matratze, Kopfkissen und Duvet in milbendichte Überzüge, sogenannte Encasings, eingepackt werden. Diese Bezüge sind so engmaschig verarbeitet, dass der Hausstaubmilbenkot nicht durchdringen kann. Zudem wäscht man die Bettwäsche einmal pro Woche bei 60 °C.

### 3 Putzen, putzen, putzen

Unbedingt empfohlen ist regelmässiges Putzen. Sinnvoll ist, mindestens ein- bis zweimal pro Woche Staub zu saugen – am besten mit einem Gerät mit HEPA-Filter – sowie feucht abzustauben und die Böden feucht aufzunehmen. Auf Teppiche sollten Betroffene verzichten oder man wählt einen aus Kunstfasern.

### 4 Heizung runterdrehen

Die Spinnentierchen mögen keine kühlen Temperaturen. Somit ist eine Raumtemperatur im Winter unter 21 °C ideal. Doppelt gut: Kühlere Temperaturen im Schlafzimmer fördern auch einen entspannten Schlaf. Die Luftfeuchtigkeit in den Räumen sollte bei maximal 50 Prozent liegen. Wichtig ist es, in den Räumen zwei- bis dreimal täglich während 5 bis 10 Minuten stosszulüften.

### 5 Sprays, Tropfen, Desensibilisierung

Wer trotz allem weiter leidet, kann die Symptome mit Medikamenten lindern, etwa mit Antihistaminika als Nasensprays, Augentropfen und Tabletten. Diese Therapien sollten vorher unbedingt mit einer Ärztin oder einem Allergologen besprochen werden. Ausserdem steht die allergenspezifische Immuntherapie – eine Desensibilisierung – zur Verfügung. Dabei wird der Körper über drei bis fünf Jahre an den Allergieauslöser gewöhnt, bis er im besten Fall nicht mehr allergisch reagiert.

#### Broschüren bestellen

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

JUCKREIZ

RÖTUNGEN

TROCKENHEIT

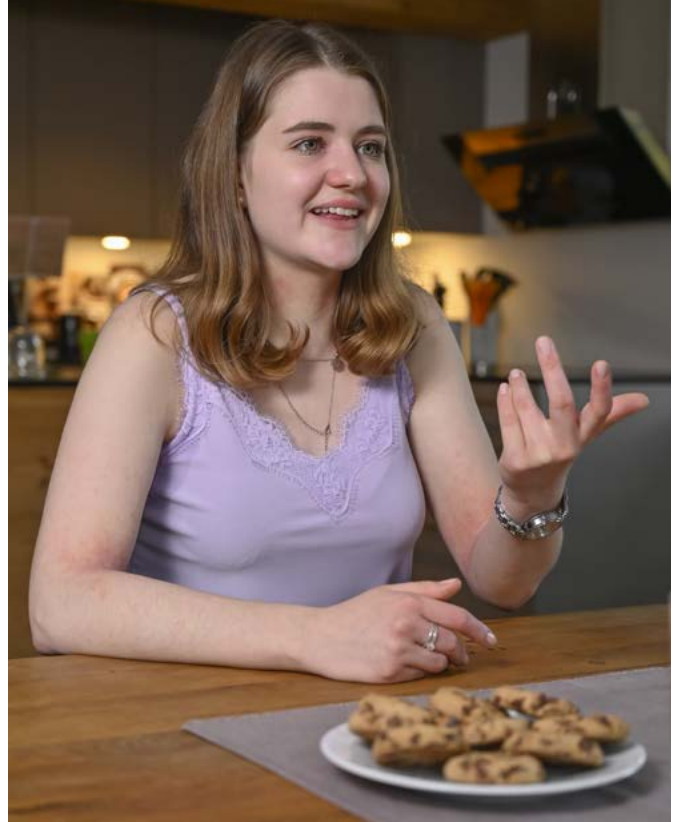
**TOLERIANE  
DERMALLERGO**  
**BERUHIGT IN 1 MINUTE**  
REAKTIVE UND ZU ALLERGIEN  
NEIGENDE HAUT



# Nichts zu verbergen

Seit ihrer Kindheit kämpft Lisa Zurbrügg mit starker Neurodermitis. Diese zu vertuschen, kommt für die 22-Jährige nicht infrage.





Text: Denise Jeitziner  
Bilder: Oliver Menge

Im Zimmer von Lisa Zurbrügg fühlt man sich wie in der Kulisse einer Influencerin. An der pinkfarbenen Wand hinter dem Bett hängen stylische Schwarz-Weiss-Fotos. Die Vorhänge sind perfekt auf den grauen Blazer abgestimmt, den die Schneiderpuppe beim Fenster trägt. Auf einem weissen Schminktisch stehen Kosmetika in diversen Farben.

Aber der Schein trügt. Die 22-Jährige aus Erlenbach im Simmental hat zwar ein Flair für Mode und als Detailhandelsfachfrau Textil ist ein gepflegtes Aussehen für sie selbstverständlich. «Aber ich bin keine, die sich täglich drei Kilogramm Make-up aufs Gesicht schmiert. Es würde sowieso nicht haften auf meiner trockenen Haut.»

Die Fettcreme auf ihrem Schminktisch ist das einzige Kosmetikprodukt, das die junge Bernerin ausgiebig benutzt. «Dann macht es *ssslup* und schon ist alles eingezogen», erzählt sie später am Familientisch, auf den sie Getränke und Biscuits hingestellt hat. Davon essen wird sie sicherheitshalber nicht. Seitdem sie ein kleines Kind ist, hat sie das atopische Ekzem, auch bekannt als Neurodermitis.

Die Symptome treten in Schüben auf mit stark juckendem Hautausschlag in den Armbeugen, am Hals und – für sie das Schlimmste – im Gesicht. Ausgelöst werden sie durch diverse Lebensmittel: rohe Tomaten, rohes Eigelb, Sellerie, Weizen, Milchprodukte, Himbeeren, Pilze, Schweinefleisch oder zu viele Süssigkeiten, Lisa steckt dazu mitten in ärztlichen Abklärungen. Die trockene Heizluft im Winter reizt ihre Haut zusätzlich, genau wie schwüle Sommertage und bestimmte Textilien wie Wolle. Viel lieber trägt sie Viskose, «weil es schön kühlt», genau wie Modal, Bambus oder Baumwolle.

Aktuell hat Lisa Zurbrügg eine gute Phase. Ihr lilafarbenes Spaghettiträgertop gibt bloss leicht gerötete Stellen am Décolleté preis. «Ich gehe sehr offen damit um. Nur wenn ich ganz schlimm aussehe, so wie bis vor ein paar Wochen, bleibe ich privat lieber daheim.»

Sich deswegen krankschreiben zu lassen, kommt für sie aber nicht in Frage. Sie bleibe sicher nicht zu Hause, selbst wenn es ihr nicht gut gehe. «Ich trage einfach immer die langärmelige Version unserer Uniform. Ausserdem ist Arbeiten die beste Ablenkung für mich.»

Auch wenn ihr natürlich nicht entgeht, dass manche sie mustern oder auf Distanz gehen, obwohl Neurodermitis nicht ansteckend ist. «Iiii, was haben Sie da?», habe eine Kundin mal zu ihr gesagt und verlangt, dass jemand anders sie bedient. «Das ist natürlich nicht so angenehm. Aber man gewöhnt sich dran.» Es bleibe einem ja auch nichts anderes übrig. Lisa Zurbrügg sagt es ganz sachlich, kein Hauch Selbstmitleid schwingt mit. Sie weiss auch: Sich aufregen bringt nichts, denn Stress ist kontraproduktiv.

«Wenn ich müde von der Arbeit heimkomme, ist es oft am schlimmsten. Dann ist der Juckreiz plötzlich wie aus heiterem Himmel da und es braucht extreme Überwindung, damit ich nicht alles aufkratze», erzählt sie und macht mit ihren Händen die passende Pantomime dazu.

Dann versuche sie, sich abzulenken, mit Backen zum Beispiel oder einem Spaziergang. «Wenn es ganz schlimm ist, pressen meine Eltern oder mein Bruder so lange ihre Hände auf meine Armbeugen, bis der Kratzimpuls nachlässt.»

## «Einfach alles abspülen, und dann geht es mir meistens deutlich besser.»

Lisa Zurbrügg

Das sei immer so herzig, sagt sie und man spürt, wie wichtig ihr der familiäre Zusammenhalt ist. Die Dusche sei aber oft ihre einzige Rettung. «Einfach alles abspülen, und dann geht es mir meistens deutlich besser.»

Bei ihrem letzten starken Schub half jedoch nichts, und sie hatte auch lange keine Ahnung, woran es liegen könnte. Abends hätte sie sich am liebsten die Augen ausgekratzt, weil es dahinter so stark gejuckt hat. Diese waren so geschwollen, dass sie kaum noch sehen konnte, die Stirn war voller Pusteln, die Haut spannte an allen Ecken und Enden. Es wollte nicht mehr aufhören, fast ein halbes Jahr lang. «Ich bin beinahe verzweifelt. Das zieht einen psychisch den Berg runter.»

Und dann fiel es ihr eines Tages wie Schuppen von den Augen: Es könnte an der blauen Hygienemaske liegen, die sie bei der Arbeit tragen muss. «Mein Chef ist fast vom Stuhl gefallen, als er gesehen hat, wie ich unter der Maske aussehe.» Jetzt darf sie ein Schutzschild tragen. Das Hautbild hat sich schnell verbessert.

«Inzwischen kann ich mich schon gar nicht mehr richtig erinnern, wie schlimm die Zeit war», sagt Lisa Zurbrügg. Wie jedes Mal, wenn es ihr wieder besser geht. Die Gedanken sind dann wie ausgelöscht, genau wie die Ausschläge auf ihrer Haut.

### Damit es nicht mehr juckt

Eine grosse Belastung für viele Betroffene ist der ständige Juckreiz. Kratzen bringt zwar kurz Erleichterung, schädigt aber die Haut und macht sie anfälliger für Infektionen, was das Jucken verstärkt. Neben einer guten Basispflege und der entsprechenden Therapie können Sofortmassnahmen helfen.

### Ideen zur Soforthilfe bei Juckreiz

- feuchtigkeitsspendendes Produkt eincremen und einmassieren – direkt aus dem Kühlschrankschrank wirkt es zusätzlich kühlend
- juckende Stellen unter fliessendes kaltes Wasser halten, danach wie gewohnt eincremen
- kurz kühl duschen, danach wie gewohnt eincremen
- feuchtes, kaltes Baumwolltuch auf die juckende Hautstelle legen
- kühle Luft auf die Hautstellen blasen
- kalte Gegenstände (etwa Löffel, Handydisplay, Handspiegel) auf juckende Stellen drücken
- Kühlbeutel mit Stoff umwickelt an die juckende Stelle pressen
- zur Linderung und Beruhigung – in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin – abends ein sedierendes, also ein «müde machendes» Antihistaminikum einnehmen

Weitere wertvolle Tipps erhalten Sie in unserer kostenlosen Broschüre «Atopisches Ekzem» sowie im «Ratgeber bei atopischer Dermatitis». Bestellung: [shop.aha.ch](http://shop.aha.ch) oder 031 359 90 00

# NEURODERMITIS: Das Leben wieder in die Hand nehmen

Das Leben mit Neurodermitis ist oft frustrierend, aber dranbleiben kann sich lohnen – Manchmal reichen Cremes nicht aus, um Neurodermitis zu kontrollieren. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt um Ihre Ziele zu erreichen. Die Initiative #GOALS unterstützt Sie auf dem Weg dorthin.

Ob Alltag, Liebe oder Job: Menschen mit Neurodermitis wissen, dass Juckreiz und Hautekzeme Schwierigkeiten in vielen Lebensbereichen mit sich bringen können. Doch obwohl viele Erwachsene mit Neurodermitis frustriert oder unzufrieden mit ihrer aktuellen Behandlung sind, sprechen nur wenige regelmässig und ausführlich mit ihrem Hautarzt über Behandlungsziele.

## #GOALS ermutigt zu höheren Zielen

Um diesen Menschen aus der Resignation zu helfen, hat Lilly die Initiative #GOALS ins Leben gerufen. Sie ermutigt dazu, sich mit seinem Gesundheitszustand nicht zufriedenzugeben und sich wieder mehr mit den eigenen Zielen zu befassen. Ein Fragebogen unterstützt dabei, Wünsche und Belastungen zu reflektieren und sich darüber klar zu werden, was man vom Leben erwartet – mit und trotz Neurodermitis.

## Das Arztgespräch ist oft zu kurz

Der #GOALS-Fragebogen ist aber nicht nur ein gutes Tool, um sich über die eigenen Ziele bewusst zu werden. Er ist auch eine gute Vorbereitung für die Sprechstunde, wie #GOALS-Unterstützer PD Dr. Ahmad Jalili sagt: «Die meisten Patienten haben es akzeptiert mit der Krankheit zu leben. Ich finde, dass es wichtig ist, dass sich Patienten mit ihrer Krankheit auskennen und sich nicht mit ihrer aktuellen Lebensqualität zufriedengeben. Besonders mit den vielen Therapieoptionen die es gibt, sollten sich die Patienten höhere Ziele setzen.»



«Die meisten Patienten haben es akzeptiert mit der Krankheit zu leben. Ich finde, dass es wichtig ist, dass sich Patienten mit ihrer Krankheit auskennen und sich nicht mit ihrer aktuellen Lebensqualität zufriedengeben. Besonders mit den vielen Therapieoptionen die es gibt, sollten sich die Patienten höhere Ziele setzen.»

Mit freundlicher Unterstützung von Eli Lilly (Suisse) SA.

# #GOALS

Höhere Ziele bei Neurodermitis



Jetzt den #GOALS-Fragebogen herunterladen.

Setzen Sie sich höhere Ziele bei Neurodermitis!

[www.lilly.ch/de-CH/therapiegebiete/immunologie](http://www.lilly.ch/de-CH/therapiegebiete/immunologie)



Lilly



# Ist die Luft rein?

Wohlige Wärme, flackernde Kerzen, würzige Düfte: Wir geniessen unser Zuhause während der kälteren Monate. Aber nicht alles, was für Gemütlichkeit sorgt, tut uns auch gut. Reizstoffe belasten die Raumluft und Allergieauslöser können uns die Mussestunde verderben.

Text: Jonathan Meyer  
Bilder: istock

## Haut: Achtung, Wüstenklima

Trockene Heizungsluft kann auf die Gesundheit schlagen: Sie entzieht der Haut Feuchtigkeit, wodurch deren natürliche Barrierefunktion gestört wird. Insbesondere die Haut von Menschen mit atopischem Ekzem, also Neurodermitis, verschlimmert sich. Tipp: Tägliches Eincremen schützt vor dem Austrocknen und kann der Entstehung von Ekzemen entgegenwirken. Am besten mit rückfettenden Cremes.

## Trockene Luft – stärkeres Asthma

Weil die trockene Luft die Schleimhäute der Atemwege reizt, kann sich Asthma verstärken. Engegefühl in der Brust sowie Atemnot oder Husten können die Folge sein. Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Asthmapatienten ihre Medikamente konsequent einnehmen. Tipp: Viel trinken hält die Schleimhäute feucht.

## Hausstaubmilben: unsichtbare Gäste

Die Spinnentierchen kommen in jeder Wohnung vor und tummeln sich gerne in unserem Bett. Allergiebetreffene leiden im Winter besonders stark, weil durchs Heizen der Staub mit den Allergenen aufgewirbelt wird. Typische Symptome – vor allem am Morgen: laufende oder verstopfte Nase, Niesattacken, gerötete Augen oder sogar Asthma. Ein Allergieverdacht sollte ärztlich abgeklärt werden. Tipps: Matratzen, Kissen und Duvets in milbenallergendichte Überzüge packen, Raumtemperatur bei 19 bis 21 °C halten, regelmässig lüften, häufig staubsaugen, Böden feucht aufnehmen.

## Bastelutensilien gut wählen

Vorsicht, verschiedene Materialien und Utensilien beinhalten Formaldehyde oder flüchtige organische Verbindungen, die der Luftqualität schaden. Die Folge: brennende Augen, Stechen in der Nase und im Hals, wässriger Schnupfen – bei längerem Kontakt Kopfschmerzen, Müdigkeit und Unwohlsein. Tipp: Am besten achtet man bereits beim Einkauf auf Holzmaterialien ohne Formaldehyd und lösungsmittelfreie Farben, Klebstoffe und Lacke.



## Hartnäckig: Schimmelpilze

Die Sporen von Schimmelpilzen bringen uns zum Niesen, Schnäuzen, Weinen oder Husten. Schimmelpilze entwickeln sich dort, wo es feucht ist, etwa bei Wasserbrüchen, in Mauerritzen oder wenn die Luftfeuchtigkeit länger über 45 Prozent liegt – wie zum Beispiel im Badezimmer. Auch schlecht gewartete Lüftungsanlagen, Luftbefeuchter oder Zierbrunnen sowie Raumpflanzen können zu Schimmel führen. Ein Allergieverdacht sollte allergologisch abgeklärt werden. Wichtig: Ob allergisch oder nicht, jeder Schimmel muss rasch fachgerecht entfernt werden.

## Duftstoffe: riecht nach Kopfweh

Ists draussen garstig, umgibt man sich drinnen gerne mit feinen Düften. Doch: Raumluftparfüms, Duftkerzen und duftende Öl-Essenzen in Lämpchen belasten die Luft mit chemischen Stoffen, sogenannten flüchtigen organischen Verbindungen. Ist ihre Konzentration hoch, kann es zu Reizungen von Augen, Nase oder Rachen kommen. Oft begleitet von Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen. Tipp: bescheiden dosieren.

## Kerzen – schön, aber heikel

Eine oft unterschätzte Schadstoffquelle: brennende Kerzen. Der Rauch besteht aus vielen, sehr kleinen Partikeln, die tief in die Lunge eindringen können. Dieser Feinstaub bleibt zudem sehr lange in der Luft und die Belastung kann über Stunden hoch sein. Am besten lässt man Kerzen nur kurze Zeit brennen und lüftet danach gut durch. Tipp: den Docht auf zehn Millimeter kürzen. Reine Wachskerzen ohne Zusätze wie Düfte und Farben geben weniger Schadstoffe ab.

## Luftbefeuchter – ja oder nein?

In geheizten Räumen empfinden viele die Luft als zu trocken und legen sich einen Luftbefeuchter zu. Doch oft ist die Luftfeuchtigkeit gar nicht zu tief, sondern die Räume sind zu stark beheizt. Luftbefeuchter sollten nur eingesetzt werden, wenn die Luftfeuchtigkeit bei einer Temperatur von 20 bis 21 °C während mehrerer Wochen weniger als 30 Prozent beträgt. Die optimale Luftfeuchtigkeit liegt drinnen zwischen 30 und 45 Prozent. Liegt sie darüber, vermehren sich Hausstaubmilben und es kommt eher zu einem Schimmelpilzbefall. Tipp: den Luftbefeuchter gemäss Herstellerangaben warten.

### Broschüre bestellen

Informationen zum Thema Innenraumluft 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

# Luftreiniger City M

Geeignet bei:

- Tierallergie
- Pollenallergie
- Hausstaubmilben
- Viren / Bakterien
- Geruchsbelastung
- Feinstaub



SERVICE ALLERGIE

Vertrauen Sie dem Luftreiniger  
zertifiziert durch Service Allergie Suisse.



Infos anfordern

Camfil AG | Zugerstrasse 88 | 6314 Unterägeri | +41 41 754 44 44 | info.ch@camfil.com | www.camfil.ch



## Bei Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

spirig HealthCare  
STADA GROUP



**Fructease**  
Bei Malabsorption  
von Fruchtzucker

Medizinprodukt CE



**Daosin**  
Bei Histamin-  
intoleranz

Lebensmittel für besondere  
medizinische Zwecke



**Lactease**  
Bei Problemen  
mit der Verdauung  
von Laktose

Nahrungsergänzungsmittel

A woman with blonde, wavy hair, wearing a dark blue t-shirt and a striped apron, is smiling and looking out a window in a kitchen. She is holding a spoon and appears to be preparing food. In the background, a window with blinds is visible, and a book titled "Sterne Küche" is on the counter. The kitchen has a modern design with a sink and a faucet.

## Die Chefin empfiehlt: glutenfrei, vegetarisch, laktosefrei

Für drei Personen mit verschiedenen Allergien und Intoleranzen eine Mahlzeit zu kochen, ist nicht ganz so einfach – und trotzdem gut machbar. Ein Selbstversuch von und mit Nadia Ramseier, leidenschaftliche Köchin und aha! Ernährungsberaterin. Das Menü heute: Überraschung ...



Text: Denis Jeitziner  
Bilder: Reto Andreoli

Samstag, 14.00 Uhr, Grossaffoltern:  
Nadia Ramseier macht sich auf den Weg nach Lyss zum Einkaufen. Mit dabei: ein Zettel voller Zutaten, mit denen sie das geplante Dreigang-Menü für ihre von Allergien und Intoleranzen betroffenen Gäste kochen will. «Ab sofort gilt die Regel, dass man die Zutatenlisten der Produkte immer genau kontrolliert.» Dreimal ist die Empfehlung: beim Einkaufen, beim Einräumen zuhause und danach vor dem Kochen. «Nur so kann ich sicherstellen, dass ich nichts übersehen habe.» Nadia weiss aus Erfahrung, dass Fehler passieren, wenn die Details nicht genau überprüft werden.

Sonntagmittag: Nadia geht nochmals die Reihenfolge und Abläufe durch. In den vergangenen Tagen hat sie in ihrer Umgebung Baumnüsse gesammelt, die sie fürs Menü braucht. Sie bezeichnet sich persönlich als Flexitarierin: «Ich esse aus ökologischen Gründen nicht allzu viel Fleisch und finde immer wieder interessante Alternativen. Dabei ist es mir wichtig, dass der Eiweissbedarf auch bei vegetarischen Mahlzeiten abgedeckt ist.» Das Menü von morgen hat sie bereits im Kopf – auch die verschiedenen Ansprüche in Bezug auf ihre Gäste bereiten ihr kein Kopfzerbrechen. «Für mich geht es um die Inklusion: Damit alle mitessen können, ist eine

«Damit alle mitessen können, ist eine gute Planung zentral.»

Nadia Ramseier

gute Planung zentral. So vermeide ich, dass es beim Kochen ungewollt zu Vermischungen kommt», erklärt sie. Ist es eigentlich aufwändiger, für Menschen mit Allergien und Intoleranzen zu kochen? «Ich finde es in erster Linie eine angenehme Herausforderung und ich nehme auch gerne Rücksicht. Und es ist spannend, etwas zu finden, das für alle passt», erklärt die Allergieexpertin.

Nadia Ramseier ...  
... lernte einst medizinische Praxis-  
assistentin. Sie interessierte sich schon  
immer für Lebensmittel und studierte  
schliesslich Ernährung und Diätetik.  
Heute arbeitet sie bei der Stiftung aha!  
Allergiezentrum Schweiz als Projekt-  
leiterin und Fachexpertin für Allergien.  
Einen Tag pro Woche arbeitet sie  
zudem als Ernährungsberaterin. In  
ihrem Kühlschrank findet man immer  
Quark, Rüeblli, Salat, Nature-Joghurt,  
saisonale Früchte sowie Bier.



Nadia Ramseier achtet beim Kochen  
auch darauf, dass sie nicht zu viele  
Lebensmittel einkauft: «Food Waste zu  
vermeiden ist für mich eine Herzensan-  
gelegenheit. Ich versuche, mich nicht  
von Aktionen verleiten zu lassen und  
kaufe nur Dinge, die ich auch wirklich  
verwenden will. Und wenn beispiels-  
weise mal zu viel Brot übrig bleibt,  
macht man eben Croûtons für einen  
Salat oder eine feine Suppe. Es gibt im-  
mer wieder tolle Möglichkeiten, Resten  
zu verwerten», ist sie überzeugt.

Montag, 16.15 Uhr: Nadia Ramseier  
hat sich extra den Nachmittag freige-  
nommen, um ihren anspruchsvollen



Dreigänger zu kochen. Eingeladen hat sie Harry, einen Vegetarier mit Laktoseintoleranz, Linda, die Zöliakiebetreffende sowie Nathan, der eine Ei-Allergie sowie starke Haselnussallergie hat.

«Es gibt immer wieder tolle Möglichkeiten, Resten zu verwerten.»

Nadia Ramseier

Woher aber holte sie sich ihre Inspiration? «Neben den Ideen aus Kochzeitschriften inspiriert mich das Dinieren im Restaurant. Ich probiere auch immer wieder gerne neue Dinge aus. Entscheidend ist, dass ich saisonale Zutaten verwenden kann.»

Bei der Zubereitung achtet Nadia darauf, dass die Rührlöffel, Kochtöpfe und Schneidebretter sauber sind – am besten frisch aus der Abwaschmaschine. Schliesslich bereitet sie die Zutaten vor. «Wichtig ist, dass ich glutenfreie Gewürze verwende. Und aufpasse, dass sich wirklich keine Allergene in den Lebensmitteln befinden.» Hier nennt Nadia auch gleich ein Beispiel: «Wenn man eine Packung Baumnüsse kauft, kann diese Spuren von Haselnüssen beinhalten, weil im gleichen Betrieb auch Haselnüsse verarbeitet werden. Das kann für schwere Allergikerinnen und Allergiker fatal sein.» In der Schweiz müssen 14 Allergene klar sichtbar deklariert werden, auch wenn es sich nur um Spuren handelt.

## Die Menü-Kreation

### Entrée:

Knäckebrot mit Frischkäse und Thymian aus dem Garten

### 1. Gang:

Märtsalat mit Belperknolle und gerösteten Baumnüssen

### 2. Gang:

Pflanzliches Stroganoff mit Kartoffelstock

### Dessert:

Beeren-Crumble mit Vanilleglacé

### Weine:

St. Saphorin, Malbec (aus Argentinien)

18.00 Uhr: Nadias Gäste treffen ein. Das Erstaunliche: Weder Harry, Linda noch Nathan wagen einen kritischen Blick in die Küche oder fragen nach, ob Nadia ihre Allergien beziehungsweise Intoleranzen berücksichtigt. Sie erfreuen sich vielmehr an den knackigen Apérogebäcken. Harry: «Ich vertraue Nadia, da sie uns gut kennt. Sonst erkundige ich mich immer nach den Zutaten.» Sagt's und gönnt sich einen Schluck St. Saphorin. Auch Linda und Nathan freuen sich auf die bevorstehenden Happen. Nichtsdestotrotz klärt Nadia alle über die Zutaten auf. «Das gehört sich so», begründet sie.

Was für das Essen gilt, betrifft übrigens auch die Getränke. Nadia Ramseier nennt drei Beispiele: «Bier enthält Gluten – als Alternative bietet sich Reisbier an. Im Wein muss man auf den Sulfid-Gehalt achten und bei den Süssgetränken auf die Fruktose – insbesondere bei den Fruchtsäften.»





Nadia serviert den Salat – und erntet Komplimente dafür: «Die gerösteten Baumnüsse sind der Hammer», urteilt Linda, derweil Harry mit dem glutenfreien Brot die leckere Salatsauce tunkt. Kurz darauf folgt der Hauptgang: «Das ist mein erstes Stroganoff ...», offenbart Nadia. Die pflanzlich basierte Fleischalternative ist zart und der Kartoffelstock die perfekte Ergänzung dazu.

Schliesslich: der Nachtisch. Das Beeren-Crumble mit Vanilleglacé ist die Krönung. Besonders für Nadia, die sonst auch schon mal eine dreistöckige Geburtstagstorte aus dem Hut zaubert: «Ich liebe die Zubereitung aufwändiger Desserts – besonders wenn ich mir dafür genug Zeit nehmen kann.»

Fazit: Das Kochen für Menschen mit Allergien und Intoleranzen braucht viel Aufmerksamkeit und ist anspruchsvoll. Doch im Hinblick auf die zufriedenen und dankbaren Gesichter der Gäste ist es der Aufwand allemal wert. «Kochen ist im Prinzip etwas Einfaches – wenn man sich etwas hineingibt. Und es muss ja nicht immer eine Riesensache sein. Man darf dabei auch mal Convenience-Produkte verwenden. Wichtig ist die Ausgewogenheit, also dass die drei Komponenten Gemüse, Kohlenhydrate und Eiweiss enthalten sind», erklärt Nadia Ramseier abschliessend.

### Broschüren bestellen

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

# «Ich habe nicht vor, ein Meisterwerk zu erschaffen.»

Renato Kaiser redet, wie ihm der Schnabel gewachsen ist. Immer schön drauflos, geradeaus und vor allem seit Jahren äusserst erfolgreich. Der St.Galler Komiker über seine Anfänge, den St.Galler Dialekt, seine unbändige Energie und wie er seinen Heuschnupfen bekämpft.

Text: Denis Jeitziner  
Bild: zvg

## **Renato, erzähle uns etwas über deine Anfänge, bitte.**

Renato Kaiser: Ich komme ursprünglich aus der Poetry-Slam-Szene. Bei meinem ersten Auftritt 2005 in Winterthur war ich so aufgeregt, dass ich es fast nicht auf die Bühne schaffte. Aber dort angekommen, war die ganze Nervosität wie weggeblasen. Da habe ich geahnt, dass es eine gute Entscheidung war.

## **Heute lebst du seit über zehn Jahren von deiner Kunst. Wie hast du das geschafft?**

Für mich war eben dieser erste Auftritt entscheidend. Danach ergab sich alles wie von selbst und ich bin einfach meinen Weg gegangen. Ich bin aber nicht einer, der sich Ziele für die nächsten fünf Jahre setzt. Das ist ein Riesenvorteil, weil man dadurch stets locker bleibt. Alles, was jetzt noch kommt, ist für mich wie ein Bonus.

«Meine nächste Idee halte ich immer für meine beste.»

Renato Kaiser

## **Du tanzt ja auf vielen Hochzeiten und lässt es dir nicht nehmen, immer wieder zu experimentieren. Wie schaffst du es, dich nicht zu verzetteln?**

Auch hier mache ich mir einfach nicht allzu viele Gedanken.

Ich vermische die verschiedenen Stile und es funktioniert. Ich hatte mal ein slamfreies Jahr und merkte danach, dass ich mir keine Grenzen setzen muss. Heute mache ich einfach alles, was ich grad am liebsten tue. Dabei kann ich eine einzige Idee entweder als Text, Video- oder Audiobeitrag verwenden oder eine Stand-up-Nummer daraus machen. Das ist meine grosse Freiheit, die ich auch tatsächlich immer wieder nutze.

## **Noch ein paar Worte zu deinem Dialekt ...**

Ich finde, dass sich der Ostschweizer Dialekt sehr für meine Ideen und Umsetzungen eignet. Er tönt irgendwie lustig und hebt sich phonetisch ab. Das Eckige, Enge und Nasale passt optimal – und zwar nicht nur für mich, sondern auch für andere Komiker und Poetry-Slammer.

## **Beherrschst du eigentlich auch andere Dialekte?**

Nein, ich weigere mich, andere Dialekte zu parodieren. Vielleicht auch aus Angst, dass ich etwas falsch machen könnte. Wenn das andere beherrschen, finde ich das super – ich finde es für mich persönlich jedoch unnötig.

## **Erzähle uns etwas über deine Inspirationsquellen.**

Da gibt es nichts Spezifisches. Es kann etwas völlig Absurdes oder Unspektakuläres sein. Rassismus, Sexismus oder Homophobie eignen sich bestens, weil man aufzeigen kann, wie dumm es ist, so zu denken. Aber meine Ideen basieren immer auf einer scheinbar belanglosen Kleinigkeit, die ich aufnehme und dann verwurstele. Ob etwas gut wird oder



Renato Kaiser ist Satiriker und Komiker und lebt seit über zehn Jahren davon. 2012 gewann er den begehrten Salzburger Stier. Kaiser kommt ursprünglich aus St.Gallen und wohnt mit seiner Freundin in Bern.



nicht, liegt nicht unbedingt an der Grundidee, sondern vielmehr an der Kunst, es von fünfzehn auf fünf Minuten zu kürzen.

**Wie schaffst du es, dich immer wieder neu zu erfinden?**

Indem ich nie überlege, was ich bin und wer ich sein sollte. Seien wir ganz ehrlich: Es hat doch alles schon mal gegeben. Im besten Fall gelingt mir von etwas ein gutes Recycling. Ich habe nicht vor, ein Meisterwerk zu erschaffen. Ich will nur frei an etwas herangehen. Meine nächste Idee halte ich immer für meine beste.

«Das Adrenalin hilft mir, den Heuschnupfen zu vergessen.»

Renato Kaiser

**Woher nimmst du eigentlich deine Energie?**

Das habe ich mich auch schon oft gefragt ... Ich brauche wenig Schlaf und Essen. Ich funktioniere einfach, weil ich mehr Restenergie habe als andere. Dafür bin ich unendlich dankbar. Es hat aber auch negative Seiten. Wenn ich etwas tue, dann kenne ich keine Grenzen – sei es beim Arbeiten oder beim Sport; ich übertreibe es oft und praktiziere es wie ein Hornochs ...

**Themawechsel, du leidest an Heuschnupfen.**

Ja, und das kam schleichend und erst vor ein paar Jahren. Früher hatte es nur meine Freundin und plötzlich war ich auch betroffen.

**Und was hast du dagegen unternommen?**

Nichts. Ich dachte, dass ich jetzt halt leiden muss. Die Augen bluteten, ich musste mich überall kratzen. Aber solange es nicht meine Lunge befällt, kann ich gut damit leben.

**Hat es schon mal deine Arbeit beeinträchtigt?**

Nein, ich bin zwar zwischendurch müde, aber das Adrenalin hilft mir, den Heuschnupfen zu vergessen. Sobald ich auf der Bühne stehe, spüre ich nichts mehr.

**Hast du das Thema schon mal in dein Programm aufgenommen?**

Nein, aber es wird höchste Zeit ...

**Welches ist die dümmste Frage, die dir jemand stellte?**

Diese hier.

# Mit etwas Glück gewinnen!

Da lohnt sich das Mitmachen: Vielleicht planen Sie schon bald zu zweit Ihr nächstes Wochenende im Grünen oder surfen mit Ihrem neuen iPad durchs Internet! Zu gewinnen sind diese zwei tollen Preise:

## weekend4two



### 1. Preis

#### 500-Franken-Gutschein von weekend4two

Ein Gutschein für über 500 Angebote: vom Verwöhnweekend im Wellnessresort, Kuschelwochenende in den Bergen, Citytrip bis zur Erholung in der Natur. Als Spezialist für Kurzurlaube und Tagesausflüge zu zweit genießt weekend4two.ch seit über 10 Jahren einen ausgezeichneten Ruf.

### 2. Preis

#### Apple iPad 2021, 9. Generation (10.2", 64 GB) von ABF Informatik AG

Viel Power, leicht zu bedienen, vielseitig. Das neue iPad hat ein beeindruckendes 10,2" Retina Display, den leistungsstarken A13 Bionic Chip, eine Ultraweitwinkel-Frontkamera und funktioniert mit dem Apple Pencil und dem Smart Keyboard. Mit diesem iPad macht einfach alles Spass. [www.abf.ch](http://www.abf.ch)



Nutzen Sie Ihre Chance: Formular auf unserer Webseite ausfüllen und teilnehmen.

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

Teilnahmeschluss: 31. Mai 2022

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

## aha! Allergiezentrum Schweiz: 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 ZEWO 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)

# Damit Sie sich sicher fühlen.

## Produkte mit dem **Allergie-Gütesiegel**



Leiden Sie an einer Lebensmittelallergie, haben Sie eine empfindliche Haut oder sind Sie allergisch auf Pollen oder auf Hausstaubmilben?

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

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



**SERVICE  
ALLERGIE  
SUISSE**

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

Empfohlen durch  
Recommandé par  
Raccomandato da  
Service Allergie

aha

# aha! Leicht gemacht.

Für alle mit Allergien und Intoleranzen.



Jetzt  
neu

**MIGROS**  
Einfach gut leben