



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# aha!magazin

Thema «Gutes Klima im Raum»

**Hotel Terrasse am See –  
Erholung ganz ohne Bedenken**

Seite 18

**Sängerin statt Tierärztin:  
Stefanie Heinzmann im  
Interview**

Seite 48

**Vergnügen vor  
Allergien**

Seite 15





## MEIN KRÄUTERSCHATZ. FÜR HOCHSENSIBLE HAUT UND KOPFHAUT.



Regenerierte Haut und entspannte Kopfhaut bringen dich zum Strahlen. Sorgfältig gewinnen wir wertvolle Kräuterextrakte, welche die Haut und Kopfhaut stärken und pflegen. Entdecke unsere Herzsamen SENSITIVE-LINIE Hypoallergen: [rausch.ch](http://rausch.ch)

# Gut beraten zu besserer Luft



Liebe Leserin, lieber Leser

Der Mensch hält sich in unseren Breitengraden vor allem in Räumen auf. Unser Leben spielt sich zu 90 Prozent in der eigenen Wohnung, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Schule, im Büro, im Restaurant, im Kino, im Sportzentrum ab. Eine Binsenwahrheit, aber dennoch bemerkenswert. Mit der Folge: Die Luft, die wir drinnen atmen, spielt für unsere Gesundheit eine zentrale Rolle. Aus unseren Beratungsgesprächen wissen wir, dass viele Menschen aufgrund schlechter Luftqualität in ihren umbauten (Lebens-)Räumen teils schwere gesundheitliche Probleme haben – etwa Atemwegsallergien, Hautreaktionen oder Kopfschmerzen. Wir erfahren von Betroffenen, dass sie die Wohnung oder den Job wechseln müssen, weil sich die Beschwerden nicht anders lindern lassen.

Die Luft in unseren Räumen enthält eine bunte Mischung von chemischen, physikalischen und biologischen

Schadstoffen. Die einen dringen von aussen ein, andere werden von Baustoffen über lange Zeit freigesetzt oder durch die Nutzung der Räume produziert. Die Innenluftcocktails haben sich über die letzten Jahre verändert; unter anderem auch dadurch, dass wir immer dichter bauen und meist ungenügend lüften.

Für eine gute Luftqualität ist es wichtig, geeignete Einrichtungsmaterialien zu wählen, effektive Lüftungs- und Filtersysteme einzubauen und diese gut zu warten. Auch sensibilisierte Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende sind zentral: Man kann noch so umsichtig bauen und einrichten – wird im Bastelraum mit heiklen Lösungsmitteln gearbeitet, im Wohnzimmer geraucht, schlecht gelüftet oder der Raum mit allergieauslösenden Zimmerpflanzen verschönert, bringen alle Vorkehrungen nichts.

Information ist der Schlüssel für ein gesundes Klima im Raum. aha! Allergiezentrum Schweiz stellt

zusammen mit kompetenten Partnern fundiertes und praktisches Wissen für Bau- und Einrichtungsfachleute, Gesundheitsfachpersonen, aber auch für Nutzerinnen und Nutzer von Räumen zur Verfügung – damit die Kette «Bau – Betrieb – Einrichtung – Nutzung» optimiert werden kann. Für eine gute Gesundheit jedes Einzelnen.

Dr. Georg Schächli  
Geschäftsleiter  
aha! Allergiezentrum Schweiz

## Helfen Sie mit!

aha! Allergiezentrum Schweiz ist eine schweizweit tätige gemeinnützige Stiftung. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Kinder und Erwachsene mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelintoleranzen zu unterstützen und ihnen mehr Lebensqualität zu schenken.  
SPENDEN: PC 30-11220-0



# Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Seit über zehn Jahren engagiert sich Coop dafür, dass Sie unkompliziert einkaufen und unbesorgt geniessen können.

Nebst dem grössten Angebot an Spezialprodukten im Schweizer Detailhandel bietet Coop viele weitere Dienstleistungen. Jetzt entdecken: [coop.ch/freefrom](https://www.coop.ch/freefrom)



**coop**

Für mich und dich.



Hausstaubmilben unter der Lupe auf Seite 12



Im Gespräch: Tierallergikerin Stefanie Heinzmann auf Seite 48

# Inhalt

## Gutes Klima im Raum

- Allergene im Innenbereich: eine Übersicht ..... 06
- Eine Wohnungsbesichtigung der anderen Art ..... 08
- In jedem Haushalt zuhause: Hausstaubmilben ..... 12
- Zu Besuch bei Allergiker David Krähenbühl ..... 15
- Gut gebettet im Hotel Terrasse am See ..... 18
- Auf der Suche nach dem Allergikerbüro im EspacePost ..... 22
- Spezialistin Barbara Jehle über die Messung von Raumluft ..... 25
- Roger Waeber vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) kennt sich mit Wohngiften aus ..... 26
- Wissenswertes über Düfte, Tabakrauch und Reinigungsmittel ..... 28
- Alles im grünen Bereich: Pflanzen für Allergikerinnen und Allergiker ..... 31
- Lernen ohne Einschränkungen – an der Schweizerischen Alpenen Mittelschule in Davos ... 37
- Warum Stefanie Heinzmann nicht Tierärztin wurde ..... 48

## Pollenallergie

- Der abenteuerliche Weg zur Pollenprognose ..... 34

## Neurodermitis

- Wenn die Haut rebelliert ..... 40
- Persönlich beraten von Expertin Maribell Zberg ... 43

## Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen

- Mit Köchin Vroni im aha!kinderlager in Klosters .. 44

## Service

- Sicher unterwegs mit dem AllergiePass ..... 39
- Wettbewerb: Gewinnen Sie einen Aufenthalt am Vierwaldstättersee ..... 50

## Impressum

Herausgeberin und Redaktion: aha! Allergiezentrum Schweiz  
 Scheibenstrasse 20, 3014 Bern, Postfach 1, 3000 Bern 22  
 Konzept und Realisation: ZB Werbung AG, Bern  
 Foto Titelseite: Oliver Menge  
 Druck: Jordi AG, Belp  
 Erscheinungsdatum: März 2017  
 Auflage: 15500 Exemplare

# Die üblichen Verdächtigen

Verursacher von Allergien finden sich nicht nur im Freien, sondern auch in Innenräumen. Herauszufinden, was einen da reizt, juckt oder zum Weinen bringt, ist nicht immer ganz einfach.



Text: Petra Kollbrunner-Biffiger  
Foto: pexels.com

Kaum Feinstaub, keine Abgase, kein Stickstoffoxid – und dennoch ist die Raumluft überraschenderweise teils schlechter als die Luft draussen. Verschiedene Materialien oder Gegenstände belasten das Innenklima mit Reizstoffen. Für allergische Reaktionen sind aber vor allem biologische Stoffe verantwortlich.

### **Unsichtbar, aber da: Hausstaubmilben**

Kein Haushalt ohne Hausstaubmilben. Die nur 0,3 Millimeter grossen Spinnentierchen mögen eine warme und feuchte Umgebung ohne Licht – am liebsten unser Bett. Die Milbe ernährt sich von menschlichen und tierischen Hautschuppen. Allergieauslösend ist vor allem ihr Kot. In der Schweiz sind fünf bis acht Prozent der Bevölkerung von einer Hausstaubmilbenallergie betroffen. Mehr dazu auf Seite 12.

### **Tierische Angelegenheit: Hund, Katze & Co.**

Dass Tierhaare eine Allergie auslösen, wird oft angenommen, ist aber ein Irrtum. Es sind vielmehr eiweisshaltige Bestandteile von Speichel, Sch weiss, Talg oder Urin. Allerdings werden die Allergene vor allem über Tierhaare verbreitet. Die häufigsten Verursacher sind Katzen, Hunde, Pferde und Nagetiere. Rund vier Prozent der Erwachsenen reagieren allergisch auf Katzenallergene, zirka drei Prozent auf Hundeallergene. Auch Sängerin Stefanie Heinzmann ist von einer

Tierallergie betroffen. Wie sie damit umgeht, erzählt sie auf Seite 48.

### **Unzählbar hartnäckig: Schimmelpilze**

Wie viele Pilzarten weltweit genau existieren, ist unbekannt. Die wichtigsten bekannten Allergieauslöser gehören aber alle zu den Schimmelpilzen. Etwa ein bis drei Prozent der Schweizer Bevölkerung reagieren auf die in die Luft abgegebenen Sporen. Schimmelpilze mögen es gerne feucht und kommen in Innenräumen unter anderem an Wänden, Tapeten, in Mauerspalt en, Zierbrunnen, Nasszellen oder verschmutzten Klimaanlage n vor. Weitere Details und Tipps auf Seite 10.

### **Von wegen Zierde: Pflanzen**

Zimmerpflanzen können sowohl über die Luft als auch durch direkten Hautkontakt Allergien auslösen. Welche für Betroffene am heikelsten sind, erklärt der Experte Thorsten Stute ab Seite 31. Bisher wurde nicht eruiert, wie viele Schweizerinnen und Schweizer allergisch auf Zimmerpflanzen reagieren.

### **Weitere Delinquenten: Pollen und Küchenschaben**

Die durch die Luft verbreiteten Blütenpollen gelangen durch Lüften und Lüftungssysteme in die Innenräume und können dort allergische Beschwerden verursachen. Wie eine Pollenprognose erstellt wird, erfahren Sie auf Seite 34. Ebenfalls

sind Küchenschaben beziehungsweise deren Ausscheidungen in anderen Ländern eine häufige Ursache für Asthma und andere allergische Beschwerden.

### **Künstlich und reizend: Schadstoffe**

Zahlreiche Stoffe in Innenräumen können allergische Reaktionen von Atemwegen oder Haut verstärken oder begünstigen. Sie können aber auch unabhängig davon Beschwerden verursachen. Häufige Auslöser sind etwa Duftstoffe in Reinigungsmitteln, Farbstoffe in Kleidern, Enzyme in Waschmitteln oder Baustoffe wie Formaldehyd in Klebemitteln und flüchtige organische Verbindungen (VOC) in Farben. Roger Waeber von der Fachstelle Wohngifte beim Bundesamt für Gesundheit (BAG) informiert auf Seite 26 über die gefährlichsten Schadstoffe in Wohnungen.

#### **Broschüre bestellen**

Weitere Informationen rund ums Thema Allergene und Reizstoffe in Wohn- und Arbeitsräumen finden Sie in der Broschüre «Allergieauslöser und Reizstoffe in Innenräumen» von aha! Allergiezentrum Schweiz. Bestellung: <http://shop.aha.ch> oder 031 359 90 00.

# Willkommen zu Hause

Rund 90 Prozent des Tages verbringen wir in Innenräumen.  
Dabei sind wir diversen potenziellen Allergieauslösern ausgesetzt.  
Ein Rundgang in Zahlen und Fakten.



## POLLEN

15 – 20% der Schweizer Bevölkerung sind von einer Pollenallergie betroffen. Das sind rund 1,2 Millionen Menschen.



4 Millionen Blütenpollen enthält die Blüte eines einzigen Grashalms.



Gräser sind die wichtigsten Auslöser von Pollenallergien; nicht alle sind aber gleich allergen. Es gibt über 200 Gräserarten in der Schweiz.

20

Pflanzen – von den rund 3500 Arten in der Schweiz – sind für Pollenallergiker von Bedeutung.

## PFLANZEN



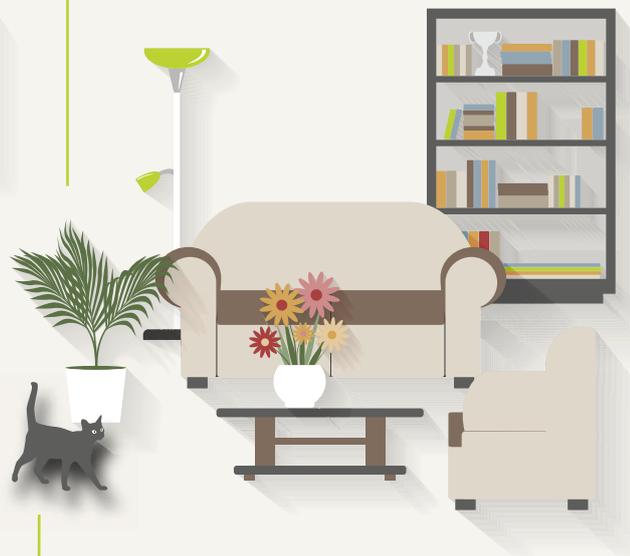
Blühende Pflanzen in Innenräumen können Reizungen von Augen und Nase verursachen. Bei Beschwerden diese nach draussen stellen.



Folgende Zimmerpflanzen sind als Allergieauslöser bekannt: Birkenfeige, Yuccapalme, Usambaraveilchen, Weihnachtsstern, Einblatt, Giftarón, Drachenbaum, Wachsblume, Zimmerlinde, Becherprimel sowie zwei Philodendronarten.

1–2l

Wasser verdunstet eine Papyrus-Pflanze von 1,5 m Höhe pro Tag und verbessert damit das Klima in trockenen Räumen.



## TIERE



In jedem vierten Schweizer Haushalt lebt eine Katze, in jedem zehnten lebt ein Hund.

~ 4%

der Erwachsenen reagieren allergisch auf Katzenallergene, ca. 3 Prozent auf Hundeallergene.

7,6

Millionen Haustiere leben in der Schweiz.

## SCHIMMELPILZE

**1–3%** der Schweizer Bevölkerung reagieren allergisch auf Schimmelpilze.

**20–30 °C**  
**75%** herrschen im Schimmelpilz-Eldorado.

**3x** täglich, 5–10 Minuten bei vollständig geöffneten Fenstern querlüften.



Unter 0 °C oder über ca. 50 °C wird das Wachstum von Schimmelpilzen gestoppt.

## HAUSSTAUBMILBEN

**90%** der gesamten Belastung einer Wohnung durch Hausstaubmilben konzentrieren sich im Bett.



In der Schweiz sind 5–8 Prozent der Kinder und Erwachsenen von einer Hausstaubmilbenallergie betroffen.

**22–25 °C**  
**55%** herrschen im Hausstaubmilben-Paradies.



In einem Teelöffel Hausstaub befinden sich an die 1000 Milben und bis zu 250 000 ihrer allergieauslösenden Kotkügelchen.

## BAUSTOFFE



In der Arbeitswelt gehen wegen mangelnder Frischluft 5–10 Prozent an Produktivität verloren.



Rein mineralische Baustoffe wie z.B. Gips, Ziegelsteine, Beton, Steinplatten, Metalle und Holz geben wenig bis gar keine Emissionen ab.

**12–15**

Mal atmet ein erwachsener Mensch pro Minute ein und aus.

## REIZSTOFFE

**> 60**

Textilfarbstoffe sind als Allergene bekannt.



Helle Textilien enthalten weniger Farbstoffe und werden deshalb oft besser toleriert als dunkle.

**26**

Duftstoffe lösen besonders häufig Allergien aus. Diese müssen auf Verpackungen aufgelistet werden.



Tabakrauch ist der gefährlichste Reizstoff im Innenraum.

# Wenns in der Wohnung wuchert

Schimmelpilze können fast alle Materialien befallen und entwickeln sich bevorzugt dort, wo es feucht ist. Wird ein Pilzbefall zuhause nicht rasch entfernt, ist die Gesundheit gefährdet. Menschen, die allergisch reagieren, sind besonders betroffen.

Text: Lisa Blankart  
Foto: istockphoto.com

Schimmelpilze sind fadenförmige Mikropilze und weltweit überall zu finden. Sie spriessen draussen, können aber auch in Innenräumen wachsen. Über offene Fenster und Türen gelangen die Pilzsporen ins Haus oder die Wohnung, wo wir sie – ohne es zu merken – von einem Ort zum anderen tragen. Dadurch kann sich der Schimmel ausbreiten. Schimmelpilze lieben Feuchtigkeit. Folglich kommen sie besonders häufig im Bad oder in der Küche vor, aber auch im Keller oder im Dachstock.

## Abklärung ist wichtig

Etwa ein bis drei Prozent der Schweizer Bevölkerung reagieren allergisch auf Schimmelpilze. Betroffene leiden unter allergischem Schnupfen, tränenden Augen, Husten und Atemnot, häufig tritt auch Asthma auf. Eine Schimmelpilzallergie ist nicht ganz einfach festzustellen. Umso wichtiger sind allergologische Abklärungen beim Spezialisten, um eine Diagnose zu stellen und zu bestimmen, wie Betroffene behandelt werden sollen. Schimmelpilze können auch zu Reizungen der Atemwege, der Augenschleimhäute und der Haut führen, ohne dass eine Allergie vorhanden ist.

## Entfernung durch Experten

Ob allergisch oder nicht: Jeder Pilzbefall in Wohnräumen muss möglichst rasch und fachgerecht entfernt werden. Allergiebetroffene sollten bereits bei kleineren Flächen Experten beiziehen und den Schimmelbefall nicht selber beseitigen. Wichtig ist, immer auch die Ursache – also zu viel Feuchtigkeit – zu beheben. Ansonsten kann der Schimmel rasch wieder auftreten. Vor einer Sanierung und in den Wochen danach sollte man häufig lüften und Staub fleissig entfernen. Denn Schimmelpilzsporen verbreiten sich mit der Raumluft, sinken allmählich zu Boden und können sich im Hausstaub anreichern.

## Tipps gegen Schimmelbefall

- Die Luftfeuchtigkeit sollte im Winter bei maximal 45 Prozent liegen.
- Temperatur im Winter zwischen 19 und 23 °C halten.
- Zwei- bis drei Mal pro Tag fünf bis zehn Minuten kräftig durchlüften (Durchzug).
- Möbel mindestens zehn Zentimeter von der Aussenwand entfernt aufstellen.
- Keine Pflanzen im Schlafbereich aufstellen.
- Kompost oder Biomüll täglich entsorgen oder ausserhalb der Wohnung zwischengelagern.
- Auf Luftbefeuchter verzichten oder nur kontrolliert benutzen.



# Gesunde Schönheit liegt in unserer Natur.

Die Similasan Wirkformel bringt empfindliche Haut wieder ins Gleichgewicht und erhält sie natürlich schön. Bereits nach vier Wochen wird die Haut spürbar besser, wie Studien zeigen. Mehr über die ehrliche Naturkosmetik aus der Schweiz:

[www.similasan.ch](http://www.similasan.ch)



# Mit kleinen Monstern im Bett

Sie sind fast überall zu finden, in jeder Wohnung, unter jeder Decke: die Hausstaubmilben. Eigentlich sind sie völlig harmlos – doch einige Menschen reagieren allergisch auf sie.

Text: Lisa Blankart  
Foto: fotolia.com

Wer glaubt, er oder sie schlafe alleine im Bett, irrt gewaltig: Wir teilen unsere Matratze mit Abertausenden von Milben. Die sind gerade mal ein Drittel eines Millimeters gross und deswegen von blossen Auge nicht sichtbar. Doch unter dem Elektronenmikroskop bei 400-facher Vergrösserung betrachtet, tauchen scheinbar kleine Monster auf. Mit ihren acht Beinen und den dicken, haarförmigen Borsten erscheinen die weissen Spinnentiere in schauerlicher Gestalt.

## **In allen Ecken und Winkeln**

Während wir friedlich träumen, verzehren die Tierchen herabgefallene Hautschuppen in unseren Matratzen, Duvets und Kissen. Daher auch der wissenschaftliche Name Dermatophagoides, was «Hautfresser» bedeutet. Die Hausstaubmilben tummeln sich aber auch auf anderen Natur- und Kunstfasern, wie beispielsweise in Teppichen, Polstermöbeln und Tierfellen. Sie sind in jedem Haushalt

zu finden. «Hausstaubmilben sind kein Zeichen mangelnder Sauberkeit und übertragen auch keine Krankheiten», beruhigt Karin Stalder, Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz. Doch die schlechte Nachricht: Rund fünf bis acht Prozent der Kinder und Erwachsenen in der Schweiz reagieren allergisch auf die kleinen Tierchen. Die Auslöser der Allergie sind dabei nicht die Milben selbst. «Es sind vor allem die Allergene im Milbenkot, die sich im Hausstaub verteilen», erklärt die Expertin. Wenn wir über den Teppich gehen oder das Duvet ausschütteln, wirbeln wir den Staub auf und atmen ihn ein. Das kann allergische Reaktionen auslösen. Kaum zu glauben, aber in einem Teelöffel voll Schlafzimmersstaub stecken etwa 1000 Milben und 250000 winzigste Kotkügelchen.

## **Putzen, lüften und verpacken**

Eine laufende oder verstopfte Nase und gerötete Augen: Das sind nicht immer Anzeichen einer Erkältung.

Es können auch Symptome einer Hausstaubmilbenallergie sein. Niesen und Fliessschnupfen sind ebenfalls Beschwerden, die auftreten können. Gerade morgens und in der kühleren Jahreszeit leiden Betroffene besonders stark. Zu Beginn der Heizperiode sterben viele Milben ab, weil die Luftfeuchtigkeit in den Räumen zurückgeht. In dieser Zeit plagen die Spinnentiere die Allergikerinnen und Allergiker enorm. Es gibt jedoch einige Tricks, wie sich betroffene Menschen zu Hause gegen Hausstaubmilben wehren können: «Am Wichtigsten ist es, die Matratzen, Kissen und Duvets in milbenallergendichte Überzüge zu packen, in sogenannte Encasings», weiss Stalder. Deren Gewebe ist so dicht, dass die Allergene aus dem Milbenkot es nicht durchdringen können. Da sich Milben auch in Polstermöbeln mit Stoffbezügen sehr wohlfühlen, sollten Betroffene zudem Möbel aus Leder und Kunstleder bevorzugen. Die Expertin von aha!

### Tipps für Betroffene

- Encasings (allergendichte Überzüge) für Matratzen, Duvets und Kissen verwenden.
- Bettwäsche regelmässig bei 60 °C waschen.
- Temperatur im Winter zwischen 19 und 23 °C halten.
- Die Luftfeuchtigkeit sollte im Winter bei maximal 45 Prozent liegen.
- Räume regelmässig kurz lüften – besonders auch bei kaltem Wetter.
- Häufig Staub saugen, feucht Staub wischen und Böden feucht aufnehmen.
- Staubfänger vermeiden.
- Keine Grünpflanzen im Schlafzimmer aufstellen.
- Keine Haustiere in der Wohnung halten.
- Orte über 1200 m ü. M. sind wegen der trockenen, kalten Luft milbenarm.



Allergiezentrum Schweiz hält weitere Tipps bereit: Regelmässiges Lüften hilft, vor allem im Schlafzimmer. Zudem nützen feuchtes Abstauben und Staub saugen sowie das Aufnehmen der Böden. «Weniger häufiges, doch gründliches Putzen ist besser als eine tägliche, oberflächliche Reinigung», rät Stalder.

#### Keine Besserung in Sicht?

Wer trotz dieser Massnahmen weiterhin niest und kaum atmen kann, sollte unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen: Die Hausstaubmilbenallergie kann unter anderem mit Antihista-

minika in Form von Nasensprays, Augentropfen oder Tabletten behandelt werden. Ausserdem gibt es die Möglichkeit, eine spezifische Immuntherapie (SIT) zu machen. Dabei wird der Körper über längere Zeit, meist über drei bis fünf Jahre, an den Allergieauslöser gewöhnt – bis er im besten Fall nicht mehr allergisch reagiert. Zu guter Letzt ein Hinweis für die nächsten Ferien: In Mitteleuropa bieten Gebiete, die höher als 1200 Meter über Meer liegen, natürlichen Schutz vor Hausstaubmilben. Wegen der trockenen Luft und des kühlen Klimas kommen die Spinnentierchen

dort nur in geringer Anzahl vor – in Mengen, die allergologisch quasi unbedeutend sind.

#### Broschüre bestellen

Die Broschüre «Hausstaubmilbenallergie» von aha! Allergiezentrum Schweiz informiert ausführlich über das Thema.

Bestellung: <http://shop.aha.ch> oder 031 359 90 00.



## Mit der Adora wäscht man gerne.

V-ZUG erleichtert Ihnen die Wäschepflege mit einfachen und individuellen Lösungen. Die Adora SLQ WP wäscht flüsterleise und als Erste mit ökologischer Wärmepumpentechnologie und der Weltneuheit Dampfglätten, die Bügeln meistens überflüssig macht. So macht die Wäschepflege Freude: [vzug.com](http://vzug.com)



Schweizer Perfektion für zuhause

# Erst das Vergnügen, dann die Allergie

Der 11-jährige David Krähenbühl aus Frick hat mehr Allergien als Hobbies, und jährlich kommt eine neue hinzu. Die Laune verderben lässt er sich deswegen aber nicht – dank Vorkehrungen daheim und einem bisschen Mut zum Risiko.

Text: Denise Jeitziner  
Fotos: Oliver Menge

Es gibt Dinge, die mag David Krähenbühl besonders gern. Tortellini mit Rahmsauce zum Beispiel. Oder Glacé. Oder herzige Kätzchen. Und dann gibt es Dinge, die tabu sind für den 11-Jährigen, weil seine Augen davon rot werden und zu jucken beginnen, weil er niesen muss, seine Schleimhäute anschwellen, er im Hals einen Knoten spürt und husten muss oder weil ihn Magenkrämpfe plagen. Dazu zählen Tortellini mit Rahmsauce, Glacé und Kätzchen.

David hat so viele Allergien, dass er sie so selbstverständlich aufzählt wie seine Hobbies: «Ich spiele Rollhockey, früher bin ich geschwommen. Ich habe eine Hausstaubmilbenallergie, Neurodermitis, Asthma, Laktoseintoleranz und bin allergisch auf Tiere.» Und die Liste der Allergien wird jährlich länger, bei jeder Kontrolle kommen neue hinzu: Neuerdings reagiert er auch auf Latex und Gräser.

Der Sechstklässler hat eine besonders starke Form der Hausstaubmilbenallergie und reagiert auch allergisch auf

bestimmte Textilien – kommt er zum Beispiel in Kontakt mit fusseligen Kleidern oder Pelz, muss er sofort seine Hände und sein Gesicht waschen und daheim sofort unter die Dusche stehen. Danach cremt er sich ein und nimmt einen Antihistamin-Sirup gegen das Jucken und die Schwellung der Augen zu sich. Ist die Reaktion besonders heftig, muss er zusätzlich inhalieren.

Wer aber meint, dass David deswegen einen Bogen um alle möglichen Auslöser macht, der irrt. Vor allem nicht, wenn süsse Kätzchen im Spiel sind. «Wenn ich eines sehe, muss ich es einfach streicheln.» Dafür riskiert er gerne eine allergische Reaktion. Am liebsten hätte er eines als Haustier. Seine Ärztin liess sich bislang aber nicht umstimmen – auch nicht durch sein Argument, man könne ihm doch einfach das Fell rasieren... Bei leckeren Speisen lässt er es ebenfalls auf einen Versuch ankommen, statt zu verzichten,

Laktoseintoleranz hin oder her. «Wenn jemand Geburtstagskuchen in die Schule bringt, koste ich davon und schaue, ob ich reagiere», sagt David und lächelt so unschuldig, dass sich auch seine Eltern Rozeni und René Krähenbühl ein Schmunzeln nicht verkneifen können.



Dass mit ihrem Sohn etwas nicht stimmt, ahnten die beiden schon, als er noch ein Baby war. «Er weinte ständig und konnte kaum länger als 15 Minuten am Stück schlafen. Seine Schleimhäute waren ständig geschwollen und er hat sich immer am Nacken gekratzt», erinnert sich Mama Rozeni. Sie suchten Hilfe bei Ärzten, brachten David ins Schlaflabor, aber niemand kam auf die Idee, dass eine Allergie die Ursache für seine Beschwerden sein könnte.

Als die Familie in eine neue Wohnung im aargauischen Frick zog und sich dort frisch mit Vorhängen, Kissen, einem neuen Sofa und allem, was dazu gehört, einrichtete, verschlechterte sich Davids Zustand. Er war damals viereinhalb und die Krähenbühls brachten ihn sofort zum Kinderarzt, aber auch dieser erkannte keine Anzeichen einer Allergie.

Schliesslich war es eine Kinesiologin, die das Rätsel löste. David kann sich noch an den Moment erinnern: «Die Frau gab mir ein Plüschtier. Dann ging sie kurz aus dem Zimmer und als sie zurückkam, war ich im ganzen Gesicht rot.» «Ihr Sohn hat eine Hausstaubmilbenallergie», sagte die Kinesiologin zur Mutter. «Gehen Sie nach Hause und ersetzen Sie als erstes alle Vorhänge.»

Ein Allergietest schaffte endgültig Klarheit. Davids Reaktion auf die Testsubstanzen fiel so heftig aus, dass der Arzt das Resultat infrage stellte und den Allergietest wiederholen wollte. «Da wurde auch ich rot», sagt Rozeni Krähenbühl. «Aber vor Wut, weil die Ärzte es jahrelang nicht geschafft hatten, die Symptome richtig zu deuten.» Danach wechselten sie sofort den Hausarzt, der David zur

Desensibilisierungstherapie ans Kinderspital Aarau überwies. Von ihm und der dortigen Ärztin fühlen sich die Krähenbühls endlich kompetent betreut.

«Wir machen uns heute noch Vorwürfe, dass wir es nicht früher herausgefunden haben», sagt René Krähenbühl.

«Wir machen uns heute noch Vorwürfe, dass wir es nicht früher herausgefunden haben.»

Aber wie hätten sie wissen sollen, dass die Babymilch Bauchschmerzen verursachte oder dass die Plüschtiere ein Paradies für Hausstaubmilben sind?

Heute sitzt nur noch ein einziges Kuscheltier auf Davids Bett: Rabi, der Stoffhase, den er mit Hilfe seiner Mama selbst entworfen und genäht hat.

Sein Zimmer ist piccobello aufgeräumt, alle Spielsachen sind staubsicher in durchsichtige Kisten verstaut und der Parkettboden ist blitzblank. Genau wie der Rest der Wohnung, die aussieht wie aus einem Prospekt für moderne Ferienwohnungen.

Sobald die Diagnose klar war, begannen die Krähenbühls ihr Daheim umzugestalten. Das eben erst erworbene Stoffsofa wurde durch eines aus Leder ersetzt, alle Teppiche und Kissen wurden entfernt und die allergieauslösenden Vorhänge gegen synthetische eingetauscht. «Und dann ging das Putzen los», sagt Rozeni Krähenbühl. Seither saugt sie täglich Staub bis in die hintersten Ecken, nimmt alle zwei, drei Tage die Böden in der Wohnung feucht auf, wäscht Davids Bettwäsche wöchentlich mit 90 Grad. Staubfänger stehen ebenfalls keine in der Wohnung herum. So versuchen sie Davids Allergie präventiv zu begegnen.

Besonders lindernd aber wirkte das Encasing, der milbendichte Überzug,

der nun Davids Matratze umhüllt. Wenn der 11-Jährige auswärts schläft, etwa im geliebten aha!kinderlager in Klosters, schleppt er jeweils einen Extra-Matratzenbezug sowie sein allergikerfreundliches Duvet und Kissen mit, das seine Grossmutter aufgetrieben hat. Seither kann David ohne Nasenspray schlafen und auch ohne zu inhalieren – sofern nicht gerade ein Allergieauslöser dazwischen kommt.

Davon gibt es von Herbst bis Anfang Frühling besonders viele, unter anderem in Form von dicken Kleidern. Als sein Pultnachbar eines Tages mit einem neuen Pulli in die Schule kam, flammte Davids Gesicht sofort auf. In Kleiderläden muss es daher schnell gehen.

«Früher habe ich Davids Kleider allesamt in der Kinderbörse gekauft, weil die bereits mehrmals gewaschen waren und daher weniger fusselten», erzählt Rozeni Krähenbühl. Heute wählt der 11-Jährige seine Kleider lieber selber aus. Das neuste Teil im Schrank ist ein Pullover mit New York-Aufdruck. Ob er allergisch darauf reagieren wird, weiss David noch nicht. «Ich ziehe ihn morgen einfach mal an.»

### aha!kinderlager

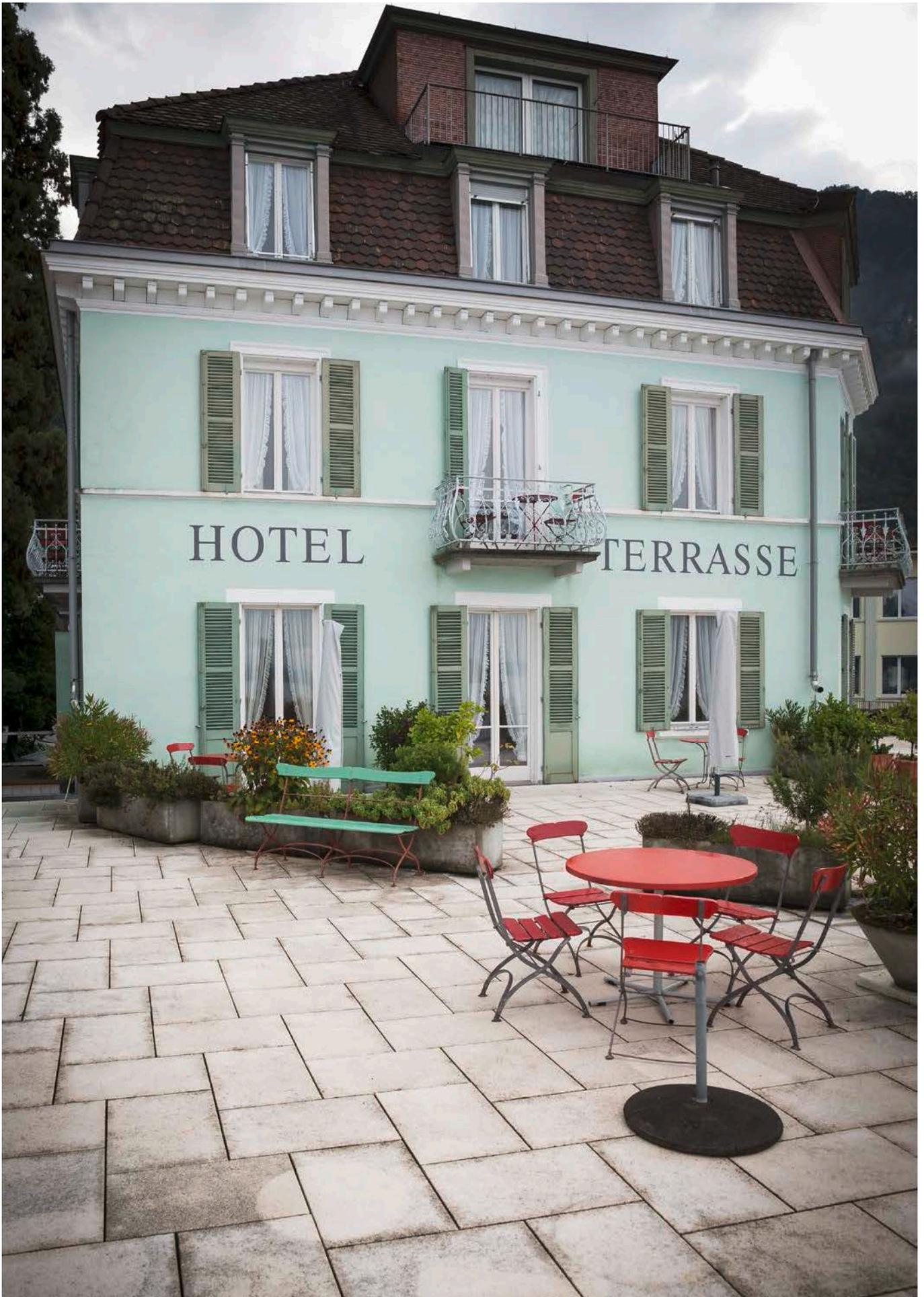
Das aha!kinderlager bietet Kindern zwischen 8 und 12 Jahren mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen eine Ferienwoche mit Sport, Spiel und Spass.

Das aha!kinderlager findet in Klosters (GR) statt. Im Sommer vom 16. bis 22. Juli 2017 und im Herbst vom 8. bis 14. Oktober 2017. Anmeldung: [www.aha-kinderlager.ch](http://www.aha-kinderlager.ch)



«Wenn jemand  
Geburtstagskuchen in die  
Schule bringt, koste ich  
davon und schaue, ob ich  
reagiere.»

David Krähenbühl



# Ein Haus für alle

Wieso richtet ein historisches Hotel am Vierwaldstättersee zwei allergikerfreundliche Hotelzimmer ein? Ein Augenschein im traditionell-ehrwürdigen Hotel Terrasse am See in Vitznau.

Text: Denis Jeitziner  
Fotos: Remo Neuhaus

Der Morgenregen hat sich gelegt. Die letzten Wolkenfetzen kleben noch an den Hängen des Schartigrats und Bürgenstocks vis-à-vis. Der See wellt nur sanft. Vitznau. Von hier besteigt man die Zahnradbahn auf die Rigi. Bereits in den Morgenstunden trippeln die asiatischen Touristen über den Steg vor dem Hotel Terrasse am See. Sie filmen und fotografieren alles, was sich (nicht) bewegt. Und posieren, was das Zeug hält.

## Alle sind willkommen

«Das Hotel ist unsere Leidenschaft, die Liebe zum Haus unser Antrieb.» Gastgeberin Pia Nussbaumer Scherrer und ihr Mann Roland Scherrer kümmern sich seit 13 Jahren um das Wohl ihrer vielfältigen Kundenschar. «Unsere Gäste beleben das Haus. Wichtig ist: Bei uns sind alle willkommen. Wir bewirten Menschen aus allen Gesellschaftsschichten», erklärt Pia Nussbaumer das Prinzip des Betriebs. In den vergangenen Jahren hat sie mit ihrem Mann kräftig ins Schmuckstück am Vierwaldstättersee investiert. «Wir sind der Geschichte des Hauses verpflichtet. Als Mitglied der Swiss Historic Hotels müssen wir zudem gewisse Auflagen erfüllen.» Alle Zimmer wurden sanft renoviert

und erneuert: Lift, Möbel, Kunstwerke, der Bankettraum... und natürlich die Zimmer für Allergikerinnen und Allergiker.

## Ein weiteres Standbein?

Es ächzt und knarrt – dem freigelegten Holzboden sei Dank. Jedes Zimmer sei anders, versichert Pia Nussbaumer. So auch die speziell eingerichteten Räume für Menschen, die von Allergien betroffen sind. Diese Zimmer sind mit kleinen Badezimmern ausgerüstet. Dazu kommen Pollengitter vor dem Fenster, neutrale Vorhänge, Linoleumboden, waschbare Matratzen, synthetische Duvets und Kopfkissen. Die Zimmer sind noch schlichter eingerichtet als die restlichen Räume. Ausserdem werden sie separat gereinigt. Was auffällt: Im ganzen Allergikerzimmer hat es keine Staubfänger.

«Auf die Idee gebracht hat uns unsere Grafikerin, die unter anderem für aha! Allergiezentrum Schweiz arbeitet. Das Thema ist bei uns omnipräsent: Wir betreiben schon seit längerem eine Speisekarte mit laktose- und glutenfreien Speisen», erklärt Pia Nussbaumer. Doch was versprechen sich die Gastgeber von diesem

Engagement? «Was es letztlich finanziell bringt, wissen wir noch nicht. Wir sind klar auf das Historische fokussiert. Aber es könnte ein weiteres Standbein werden», hofft Pia Nussbaumer. «Uns geht es bei allem, was wir tun, um Respekt und Nachhaltigkeit», ergänzt Roland Scherrer.

Für die Einrichtung eines Allergikerzimmers braucht es mehr als nur ein Statement: keine Chemikalien in der Bausubstanz, die Verwendung von natürlichen Materialien, verträgliche Wasch- und Reinigungsmittel, keine Staubfänger. «Wir haben zusätzlich in den zwei Zimmern noch die Vorhänge mit Silber ionisiert, damit sich keine Mikroorganismen festsetzen können», erklärt Nussbaumer. Bei der Einrichtung haben sich die Hoteliers zusätzlich an spezielle Institutionen gewandt, die Erfahrung mit allergiefreien Materialien haben. «Création Baumann hat uns die federfreien Kissen und allergikerfreundlichen Duvets empfohlen. Mit der Firma Frippoo haben wir uns über die richtigen Wasch- und Reinigungsmittel unterhalten. Und aha! Allergiezentrum Schweiz hat uns mit dem notwendigen Fachwissen ausgestattet und unterstützt.»

# **schlaf**HAUS

Grösstes Schlaf- und Rückencenter der Schweiz



**Wir lindern Ihre Allergie im Schlaf**

**[www.schlafhaus.ch](http://www.schlafhaus.ch)**



«Wir sind wohl die aktuellen Besitzer. Aber manchmal denke ich auch, das Haus besitzt uns.»

Pia Nussbaumer

Ganz generell wurde das Hotel mit sehr viel Sorgfalt eingerichtet. Das Haus ist denkmalgeschützt. Es wurde 1873 von der Rigibahn-Gesellschaft erbaut. Alle Zimmer wurden zwischen 2011 und 2016 im historischen Stil restauriert. Schmuckstück des Hauses ist die über 350m<sup>2</sup> grosse Terrasse mit Ausblick auf die Rigi, das Dorf, den See und die umliegenden Hügel und Berge. Ein Teil der Zimmer hat direkten Zugang zur Terrasse. Die Stille ist nahezu greifbar. Am liebsten würde man sich an Ort und Stelle niederlassen und dem Nichtstun frönen. Die Ruhe (zu sich) selbst findet man an diesem magischen Ort direkt am See. Einzig das Donnerrollen der Rigibahn weckt die Siebenschläfer aus den Morgenträumen. Abends wird es im Ort und speziell rund ums Hotel leise und beschaulich. Kein Biergarten, keine Ausgangsmeile weit und breit – den Gastgebern soll es recht sein.

Roland Scherrer und Pia Nussbaumer Scherrer sind glückliche Hoteliers. Sie haben sich mit dem Kauf des Hotels

Terrasse am See einen Traum verwirklicht. Und dennoch wissen sie: Eines Tages werden sie das Haus weiterverkaufen. «Wir sind wohl die aktuellen Besitzer. Aber manchmal denke ich auch, das Haus besitzt uns», philosophiert Pia Nussbaumer. Sie und ihr Mann stecken sowohl ihre ganze Kraft als auch ihre finanziellen Mittel in ihr Lebenswerk. «Wir sind der nachhaltigen Denkweise verpflichtet», erklärt Roland Scherrer. «Wir engagieren uns in Sachen Material-Wiederverwertung, gegen Food Waste und versuchen, möglichst alles aus der Region zu beschaffen.» So haben Scherrer und sein Team beispielsweise aus alten Kisag-Rahmbläserpatronen die Stuhlbeine der klassischen Gartenstühle verlängert. Oder man serviert Mini-Portionen zum reduzierten Preis. «Wir haben herausgefunden, dass viele Gäste gar keine ganzen Portionen verzehren möchten. So gönnt man sich nach einem feinen Essen eher mal einen kleinen Coup.» Im Gegenzug gibt es auch mal ein Supplement für besonders hungrige Mäuler. Übrigge-

bliebenes wird kompostiert. Und vom Rind aus der Region verwerten Scherrer und sein Team alles Essbare von der Zunge über das Filetstück bis zum Schwanz. «Unser Credo lautet: Wir wollen unseren Nachfolgern ein intaktes und bestens funktionierendes Unternehmen übergeben.»

### Hotel Terrasse am See

Der Bau des Hotels und der Rigibahn sind eng miteinander verknüpft. Die Bahn eröffnete das Haus 1873 unter dem Namen Hotel Pension Rigibahn. Pia Nussbaumer Scherrer und Roland Scherrer übernahmen das heutige Hotel Terrasse am See im Jahr 2003. Seitdem haben sie laufend in die Restaurierung des Hauses investiert. Anfang 2016 beschlossen sie, zwei Allergikerzimmer einzurichten.

# Die Luft ist rein

Bei guter Luftqualität arbeitet es sich angenehmer und effizienter. Das gilt für alle Mitarbeitenden. Aber wie schafft man ein gutes Klima für sensible Personen in einem Gebäude mit 1650 Arbeitsplätzen? Die Schweizerische Post machts an ihrem neuen Hauptsitz vor.

Text: Petra Kollbrunner-Biffiger  
Fotos: Noemi Romano

Bern, Wankdorfallee 4. Hier steht der EspacePost, direkt beim Bahnhof Wankdorf, sieben Vollgeschosse hoch, 130 Meter lang, 40 Meter breit, Minergie-Standard und seit Frühling 2015 der neue Arbeitsort für 1920 Angestellte.

## Über den Dächern von Bern

Hinauf in den sechsten Stock zu Charles E. Heiniger, dem Verantwortlichen für Gesundheitsschutz bei der Post. Auf den ersten Blick wird klar: Von der klassischen Büroarchitektur sind wir hier weit entfernt. Persönliche Gegenstände finden sich nirgends; Laptop, Bildschirm, gelbe Kaffeetasse – fertig. «Clean Desk Policy» nennt sich diese neue Philosophie. Die Angestellten arbeiten an flexiblen Arbeitsplätzen, das heisst: Sie nehmen morgens Laptop und Unterlagen aus dem persönlichen Schliessfach und suchen sich einen Platz im Grossraumbüro. Abends wird der Tisch wieder voll-

ständig aufgeräumt und gereinigt. Das Recht auf ein eigenes Büro haben 25 Kaderleute – und die drei stark allergiegeplagten Angestellten.

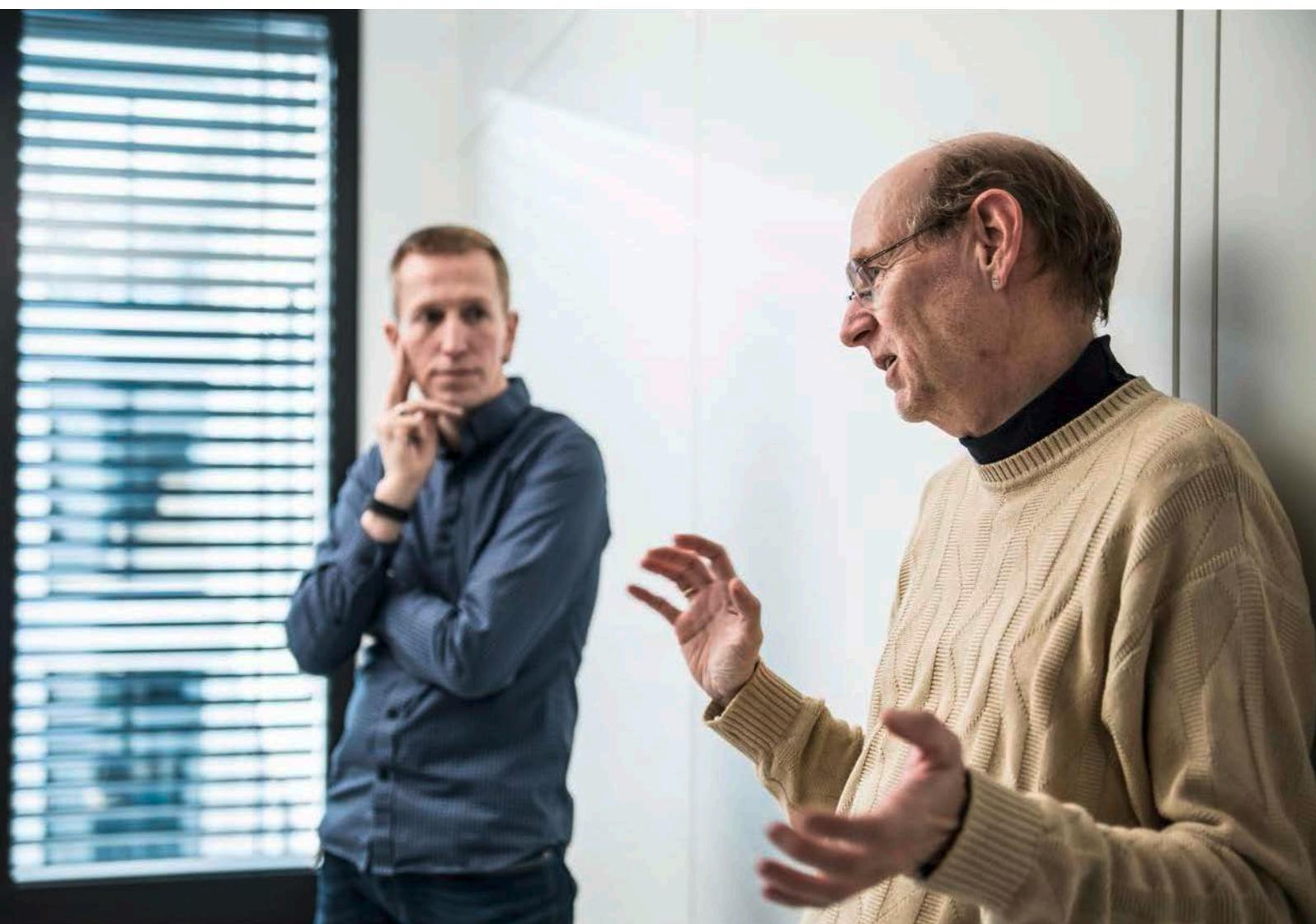
## Abgetrennt und abschliessbar

Das sogenannte Allergikerzimmer sieht auf den ersten Blick nicht viel anders aus als ein normales Büro. Es bietet vier Arbeitsplätze, ist nicht etwa hermetisch abgeriegelt und man begibt sich auch nicht durch eine Luftschleuse in den Raum – wie man sich das als Laie zumindest vorstellt. Charles E. Heiniger klärt auf: «Die hauseigenen Lüftungsanlagen filtern 80 Prozent der Schadstoffpartikel, deswegen müssen beim Eintreten keine speziellen Vorkehrungen getroffen werden.» Und worin unterscheidet sich der Raum sonst noch? «Wir haben einen Aluminium- statt Teppichboden, Kunstlederstühle, keine Pflanzen, kein Whiteboard, keine Stifte. Die für die Wände verwendeten

Farben sind ohne Zusätze, die Allergien auslösen könnten. Und das Zimmer ist abschliessbar.» Plus – Clean Desk Policy sei Dank – Staubfänger sind im ganzen Haus verpönt. Seit Ende Sommer 2016 ist das Büro für Allergikerinnen und Allergiker parat. Gereinigt wird es übrigens mit denselben Putzmitteln wie das übrige Gebäude. «Die Inhaltsstoffe sind für alle unbedenklich», fügt Heiniger hinzu.

## Ein klarer Kopf

Martin Zaugg, Mitarbeiter Infrastruktur Projekte und Allergiebetreffener, kann aufatmen. Er ist froh über das Angebot und nutzt das Allergikerzimmer rege. Vor allem im Frühling und Sommer, wenn die Blütenpollen durch die Luft wirbeln, wird für Zaugg das separat abgetrennte Büro unentbehrlich. «Ohne diese Möglichkeit hätte ich nach drei Minuten Kopfschmerzen und eine ständig laufende Nase.» Die beiden anderen Betroffenen, die das



Zimmer nutzen, sind noch mehr eingeschränkt: Sie reagieren bereits auf kleinste Staubpartikel in der Luft – von Blütenpollen über Hausstaub bis zu Partikeln von Baustoffen. Momentan arbeiten sie von zu Hause aus, weil die Raumluftbelastung im neu gebauten EspacePost noch zu hoch ist und die neue Lüftungsanlage eine gewisse Zeit braucht, bis sie zu hundert Prozent funktioniert.

### Von Anfang an

Dass es im neuen Hauptsitz der Post ein Allergikerzimmer gibt, war bereits in der Planung vorgesehen. «Wenn man ein neues Gebäude in dieser Grösse baut, sollte so etwas heutzutage eigentlich Standard sein», weiss Charles E. Heiniger, der sich persönlich dafür stark gemacht hat. Er – selber Allergiker und deswegen für

das Thema sensibilisiert – hat im Vorfeld die betroffenen Personen hinsichtlich ihrer Allergien befragt, ärztliche Berichte eingeholt und das Gebäudemanagement informiert. Bekannt ist das Allergikerzimmer bei allen Mitarbeitenden: Auf den Screens im gesamten EspacePost wurde darauf aufmerksam gemacht. «Der Hauptsitz ist unser Aushängeschild», resümiert Heiniger und schaut in die Zukunft: «Und wer weiss, vielleicht haben wir mit dem Büro für Allergiebetroffene den Anstoss für die Lancierung weiterer allergikerfreundlicher Angebote gegeben.»

### aha! infoline

Die Beraterinnen der Stiftung beantworten per Telefon Fragen zu guter Raumluft – und helfen auch bei Fragen rund um Allergien und Intoleranzen weiter.

Montag bis Freitag, 8.30–12.00 Uhr  
Telefonnummer: +41 31 359 90 50

### Asthma-Schulungen

Die Kurse von aha! Allergiezentrum Schweiz bieten Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren Informationen über:

- Ursachen und Auslöser des allergischen sowie nicht allergischen Asthmas
- Behandlungsmöglichkeiten
- richtige Inhalationstechnik



**Post E-Health**  
Gesundheit sicher vernetzt

[post.ch/e-health](https://post.ch/e-health)

**DIE POST**   
Gelb bewegt.

# «Wir prüfen die Raumluft auf 91 Schadstoffe einzeln.»

Das Gütesiegel GI GUTES INNENRAUMKLIMA zeigt, wo die Luft messbar rein ist. Entwickelt wurde das Label von der Bau- und Umweltchemie AG (BUC). Aber wie wird eigentlich gemessen? Wir haken bei Geschäftsführerin Barbara Jehle nach.

Text: Petra Kollbrunner-Biffiger  
Foto: zvg

## **Frau Jehle, wie definieren Sie eine gute Raumluftqualität?**

Eine gesunde Raumluft ist schadstoff- und emissionsfrei. Dies erfordert eine gesamtheitliche Betrachtung der physikalischen, chemischen und biologischen Faktoren. Grundsätzlich sollen sich möglichst alle Bewohner einfach wohl fühlen.

## **Wie erreicht man eine gesunde Innenraumluft?**

Bei einem Neubau ist die konsequente Begleitung während der Planungs- und Bauphase wichtig. Denn nicht jedes innovative und technisch taugliche Material ist für den Menschen gesundheitlich unbedenklich. Wir prüfen die Produkte sowie die für ihren Herstellungsprozess verwendeten Substanzen auf ihren Schadstoffgehalt. Ebenfalls elementar: Verbaute Materialien können in Kombination ein völlig anderes Verhalten zeigen als bei isolierter Betrachtung. Hier ist eine profunde Analyse nötig. Dabei können wir uns auf eine Datenbank mit rund 10000 untersuchten Projekten verlassen.

## **Und bei bestehenden Gebäuden?**

Ein Gebäude im Bestand untersuchen wir auf seine Altlasten hin, um diese anhand eines fundierten Sanierungskonzepts entfernen zu können.

## **Welche Auswirkungen bezüglich Raumluftqualität haben Klimaanlageanlagen?**

Klimaanlagen oder Komfortlüftungen führen oft zu trockener Raumluft. Sie können diese aber auch verbessern, indem sie die Aussenluft filtern. Voraussetzungen sind deren regelmässige Pflege und Wartung.

## **Wann macht eine Raumluftmessung Sinn?**

Raumluftmessungen dienen der Qualitätskontrolle am Ende einer Baumannahme; sie sind die Garantie dafür, dass die Vorgaben für ein unbedenkliches Raumklima eingehalten werden. Wir messen aber auch in Situationen, in denen die Bewohner über gesundheitliche Beschwerden klagen – zum Beispiel, nachdem sie ihr Wohnzimmer neu eingerichtet haben.

## **Wie wird gemessen?**

Für die Messung wird ein vordefiniertes Raumluftvolumen mit konstanter Flussrate durch eine Messkartusche gesogen. Danach erfolgt die Labor-Analyse nach bestimmten analytischen Verfahren. Die Zuluft von mechanischen Lüftungssystemen untersuchen wir ebenfalls auf Keim- oder Partikelbelastung. Für das Gütesiegel GI GUTES INNENRAUMKLIMA prüfen wir die Raumluft auf 91 verschiedene chemische Schadstoffe einzeln. Auf diese Weise kann sich kein schädlicher Einzelstoff hinter einem guten Gesamtergebnis verbergen.



Nach einer betriebswirtschaftlichen Ausbildung arbeitete Barbara Jehle im Hochbau-Projektmanagement. Später studierte sie berufsbegleitend Bauingenieurwesen, absolvierte Weiterbildungen im Nachhaltigen Bauen und war in der Umweltanalytik

und Energieeffizienz tätig. Heute ist Barbara Jehle Geschäftsführerin der Bau- und Umweltchemie AG.

# «Fünf Esslöffel Salz auf einmal sind auch giftig.»

Roger Waeber vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Thema Innenraumluftqualität. Er erklärt die Tücken und Auswirkungen von Reizstoffen und Wohngiften.

Text/Foto: Denis Jeitziner

## **Herr Waeber, man sagt: Alles fängt beim gesunden Bauen an. Was heisst das genau?**

Der Mensch sollte ja grundsätzlich keinen Gefährdungen ausgesetzt sein und sich in seiner Arbeits- und Wohnwelt wohl fühlen und gesund bleiben. Beim gesunden Bauen geht es um gutes Raumklima, angenehme Beleuchtung, gute Akustik, möglichst wenig Schadstoffe und eine geringe Allergenbelastung.

## **Woher stammen die Schadstoffe in der Raumluft?**

Wir unterteilen in drei Gruppen: die Grundbelastung von aussen und zwei Arten von Belastungen aus dem Innern eines Gebäudes. Diese stammen zum einen aus den Baumaterialien sowie Einrichtungen und zum anderen sind es Belastungen, die wir selbst produzieren und die aus unseren eigenen Aktivitäten stammen, angefangen bei unserer eigenen Ausdünstung. Schliesslich kochen und duschen wir, zünden Kerzen an, versprühen Raumdüfte und verwenden Reinigungsprodukte. Das, was man selber verursacht, nimmt man in der Regel weniger wahr.

## **Wo lauern die grössten Gefahren?**

Die Auswirkungen sind je nach Belastung unterschiedlich. In einigen Gebäuden beispielsweise lauert die Gefahr Radon, dem zweitwichtigsten Verursacher von Lungenkrebs. Aber auch die Aussenluftverschmutzung holt uns in den Innenräumen ein. Dazu kommen alle Indoor-Allergien wie Hausstaubmilbenallergie und Allergien gegen Katze, Hund, Pflanzen oder Schimmelpilze. Schliesslich ist die

schlechte Belüftung ein weit verbreitetes Problem in unseren zunehmend dicht gebauten Gebäuden: Vor allem in Neubauten und frisch renovierten Wohnungen kann es zu Klagen über Schleimhautreizungen, Kopfschmerzen und Unwohlsein kommen.

## **Was kann das für Auswirkungen auf die Gesundheit haben?**

Das ist ganz unterschiedlich und kommt auf die Schadstoffgruppen und Konzentration der Stoffe sowie die Anfälligkeit der Menschen an. Das Spektrum reicht von Geruchsbelästigungen und Schleimhautreizungen bis hin zu Lungenkrebs. In Sachen Aussenluft stehen die Atemweg- und Herz-Kreislaufkrankungen im Vordergrund. Generell gilt: Allein die Dosis entscheidet, ob das Gift ein Gift ist. Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Bei einer Lagerfeuer sind die Russpartikel im höchsten Mass krebserregend. Aber das Risiko ist trotzdem verschwindend klein, wenn man ab und zu einen Cervelat grilliert. Andererseits sind auch fünf Esslöffel Salz auf einmal giftig.

## **Thema gesund wohnen – was empfehlen Sie hierfür konkret?**

Zum Beispiel das richtige Beheizen und Belüften der Räume und eine gute Wohnhygiene. Man kann auch mal mit einem feuchten Mikrofasertuch Staub wischen und braucht nicht für alles einen Allzweckreiniger. Dazu empfiehlt sich ein bewusster Umgang mit Haushaltprodukten, Kerzen oder Räucherstäbchen. Wer es genauer wissen will, findet zahlreiche Infos und Tipps auf unserer Website.

### **Was ist der Unterschied zwischen Reizstoffen und Wohngiften?**

Wir vom BAG reden von Schadstoffen in Innenräumen. Das sind sämtliche Stoffe, die negative Auswirkungen haben können. Reizstoffe haben eine bestimmte Art von Wirkung, nämlich die Reizung von Schleimhäuten in Augen und Atemwegen. Beispiele sind Staub, Formaldehyd und andere flüchtige organische Verbindungen. Gerüche zählen wir auch zu den Reizstoffen. Hier handelt es sich zwar nur um einen Sinnesreiz; er kann aber grosse Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben.

### **Wie geht man bezüglich Wohngift in den eigenen vier Wänden vor?**

Bei körperlichen Beschwerden sollte man generell einen Arzt aufsuchen. Häufig kann man in der Wohnung nicht so ohne Weiteres feststellen und eingrenzen, was die Probleme verursacht. Man muss den möglichen Belastungsquellen nachgehen und sie reduzieren. Im Prinzip braucht es gemeinsame Abklärungen von medizinischer sowie umwelttechnischer Seite.

### **Das BAG hat die Aufgabe, die Bevölkerung in Sachen Wohngiften aufzuklären. Wie kann man sich das in der Praxis vorstellen?**

Wir haben einen klaren Auftrag und publizieren alle wichtigen Informationen und Empfehlungen auf der Homepage der Fachstelle Wohngifte. Wir beschränken uns nicht nur auf chemische Stoffe, sondern nehmen wenn nötig auch biologische Belastungen wie etwa Schimmel unter die Lupe. Unser Fokus liegt auf gesundheitsrelevanten Belastungen beim Thema Wohnen.



Roger Waeber hat Umwelt-naturwissenschaften an der ETH Zürich mit Spezialisierung Lufthygiene studiert und beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Thema Innenraumluftqualität. Seit 2005 leitet er die Fachstelle Wohngifte im BAG.

Websites: [bag.admin.ch](http://bag.admin.ch) | [wohngifte.admin.ch](http://wohngifte.admin.ch)

## **Lebensqualität schenken mit aha! Allergiezentrum Schweiz**

Über drei Millionen Menschen leiden in der Schweiz an Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen.

Mit umfassender Information und Beratung, mit Schulungen und Ferienlagern hilft die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz Betroffenen, ihren Alltag gut zu bewältigen und die Lebensqualität zu verbessern.

Mit Ihrem Beitrag unterstützen Sie unsere Arbeit. Danke!

Online spenden auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch)

Spenden per Einzahlungsschein:

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern  
Einzahlungsscheine können auch telefonisch oder per E-Mail bestellt werden (Tel. 031 359 90 00, [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)).

Spenden per E-Banking:

IBAN CH07 0900 0000 3001 1220 0

BIC POFICHBEXXX

Spenden per SMS:

Geben Sie den Text ein, z.B. «aha 40» für CHF 40.–, und senden eine SMS an die Nummer 488.



**Herzlichen Dank für  
Ihre Unterstützung!**

# Mehr Raum zum Atmen

Der Mensch ist in Innenräumen zahlreichen Reizstoffen ausgesetzt. Diese können unabhängig von Allergien Beschwerden auslösen, aber auch allergische Reaktionen verstärken oder begünstigen. Mit gezielten Massnahmen kann man sich dagegen schützen.



## Düfte – Textilien – Reinigungsmittel

Düfte – ob aus natürlichen Essenzen oder synthetisch hergestellt – können allergische Reaktionen auslösen. 26 Duftstoffe, die am häufigsten Allergien auslösen, müssen in der Schweiz deklariert werden.

Über 60 Textilfarbstoffe sind als Allergene bekannt. Ausserdem können auch Wasch- und Reinigungsmitteln sowie Kosmetika Farbstoffe beigemischt sein.

Um die Reinigungsleistung zu erhöhen, werden Wasch- und Putzmitteln Enzyme zugefügt, die nach dem Waschen in kleinen Mengen im Gewebe zurückbleiben.

**Symptome:** tränende, juckende Augen oder Asthma; verzögerte Reaktionen der Haut wie Rötungen, Ekzeme oder Juckreiz.

### Massnahmen:

- Keine Räucherstäbchen, Duftkerzen und -sprays benutzen.
- Helle Textilien bevorzugen und auf Labels wie z.B. Oeko-Tex Standard 100 oder Schweizer Allergie-Gütesiegel achten.
- Haushaltsprodukte verwenden, die frei von Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen sind, und diese wenn möglich knapp dosieren. Ein allergikerfreundliches Waschmittel wählen und auf Weichspüler verzichten.
- Flüssige Reinigungsmittel sind Sprays vorzuziehen; eine desinfizierende Wirkung eines Reinigungsmittels ist in einem normalen Haushalt nicht notwendig.

## Baumaterialien und flüchtige Stoffe

Bei der Herstellung von Möbeln sowie beim Aufziehen von Tapeten oder dem Verlegen von Bodenbelägen werden verschiedene Substanzen verwendet, die in die Luft gelangen und unsere Gesundheit beeinträchtigen können. Auch Computer oder Drucker belasten die Raumluft. Die wichtigsten Reizstoffe im Bereich von Baumaterialien und Einrichtungsgegenständen sind Formaldehyde und sogenannte flüchtige organische Verbindungen (VOC).

**Symptome:** Augenbrennen, Reizungen in der Nase oder im Rachen, oft begleitet von unspezifischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Konzentrationsstörungen; Verstärkung von Allergie- und Asthmasymptomen; direkter Kontakt kann zu Hautreaktionen führen.

### Massnahmen:

- Quellen ausfindig machen und nach Möglichkeit entfernen.
- Häufig und intensiv lüften.
- Schadstoffarme Produkte vorziehen, erkennbar anhand von Gütezeichen wie Blauer Engel, GUT® und Oeko-Tex Standard 100/Standard 1000, natureplus®, EMICODE EC1, MINERGIE-ECO®.

## Tabakrauch

Nach wie vor ist Tabakrauch das grösste Gesundheitsrisiko in der Wohnung und somit der wichtigste Reizstoff in Innenräumen. Er besteht aus einem Gemisch von verschiedensten Schadstoffen. Dazu gehören Kohlenmonoxid, Stickstoffoxide, Formaldehyd, flüchtige organische Verbindungen, Feinstaubpartikel mit angelagerten Schwermetallen sowie krebserregende Kohlenwasserstoffe und Benzol.

**Symptome:** Schleimhautreizungen von Augen, Nase und Atemwegen; verminderte Lungenfunktion, chronische Atemwegserkrankungen und Lungenkrebs.

**Massnahme:** Innenräume rauchfrei halten.

## Faustregeln

Eine hohe Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit begünstigen die Freisetzung von Reizstoffen.

Für eine gute Raumluftqualität:

- Ausreichend querlüften – mindestens drei Mal täglich fünf bis zehn Minuten.
- Im Sommer: Die Räume während der Nacht bzw. am frühen Morgen lüften, danach Fenster und Jalousien schliessen.
- Im Winter: Nicht wärmer als 21 Grad heizen und die Luftfeuchtigkeit unter 50 Prozent halten.

# Die Luft in einem Haushalt kann bis zu fünf Mal stärker belastet sein als die Aussenluft.

European Respiratory Journal<sup>1</sup>



Pollen



Bakterien und Schimmelpilzsporen



Gerüche und Dämpfe



Hautpartikel von Haustieren



Potenziell schädliche, mikroskopisch kleine Partikel



## Dyson Luftreiniger

Entfernt Allergene und Schadstoffe. Und sorgt für angenehm kühlende Luft im Sommer.



dyson pure cool link

[www.dyson.ch/purecool](http://www.dyson.ch/purecool)



App  
Kontrolle

<sup>1</sup> Hulin et al, Respiratory health and indoor air pollutants based on quantitative exposure assessments, European Respiratory Journal, Okt. 2012.

# Eine Aufklärungsrunde für Pflanzen-Allergiker

Thorsten Stute ist Leiter Raumbegrünung bei Wyss Samen und Pflanzen AG. Auf einem gemeinsamen Rundgang erklärt er Risiken und Nutzen von Pflanzen für Allergikerinnen und Allergiker.



«Man muss unterscheiden zwischen Giftpflanzen und Pflanzen, die Allergene enthalten.»

Thorsten Stute



Text: Denis Jeitziner  
Fotos: Remo Neuhaus

Gartencenter Wyss im solothurnischen Zuchwil. Hier hüpfert das Pflanzenherz: Dekohaus, Gärtnerhaus, Spezialausstellungen, Aussenbereich – ein Paradies auf 11 110m<sup>2</sup> für alle mit einem grünen Daumen. Mittendrin Thorsten Stute, Leiter von Wyss Raumgrün, dem Geschäftsbereich Innenbegrünung.

### Das Gute mit Stil

Wir gehen durch die weitläufigen, schön dekorierten Hallen und bestaunen die Vielfältigkeit der Ausstellungswelt: «Pflanzen haben zahlreiche positive Aspekte – auch für Allergiker», weiss Thorsten Stute. «Sie erhöhen die Luftfeuchtigkeit in den Räumen, eliminieren Schadstoffe und können eine gute Wirkung auf die Schleimhäute haben. Der Körper kann somit Viren und Allergene besser abwehren.» Doch Stute warnt gleichzeitig: «Man muss unterscheiden zwischen Giftpflanzen und Pflanzen, die Allergene enthalten.» (siehe Kasten)

### Gefahr von aussen

Zimmerpflanzen sind das eine – die Gefahr draussen das andere. «Es nützt nichts, wenn man als Allergiker problemlose Zimmerpflanzen auswählt und durchs offene Fenster Blüten und Gräserpollen aus der Umgebung ins Zimmer gelangen», erklärt Stute. Gleichzeitig aber können bestimmte Pflanzen im Wohnzimmer Schadstoffe eliminieren. Der Pflanzenspezialist empfiehlt hierfür ein Gespräch mit einem Innengrün-spezialisten. «Dieser kann die Luftfeuchtigkeit und Lichtverhältnisse individuell prüfen und bei der Wahl von geeigneten allergikerfreundlichen Arten helfen.»

### Achtung, fertig, Auslieferung

Der Weg führt in die Bereitstellungshalle. Von da aus betreut Wyss Raumgrün über 900 Firmen in der ganzen Schweiz. Hier tummeln sich alle Arten von Innenbegrünungspflanzen: Zyperngrass, Schefflera, Farne, Bromelien – allesamt Pflanzenarten, die für Allergiker bedenkenlos sind. «Bei uns wissen alle Fachleute

bestens Bescheid, welche Pflanzen sich für wen eignen», versichert Stute.

### Von Mineralsubstraten, Miner-giehäusern und Gartenakademie

Der Leiter Raumgrün zeigt und erklärt uns sowohl die giftigsten Pflanzen als auch solche, die für Allergiker geeignet sind. Ebenfalls weist er darauf hin, dass gerade Betroffene von Allergien unbedingt Mineralsubstrate anstelle von Erde verwenden sollten. Und dass die Luft in den Minergiegebäuden für Allergiker oft zu trocken sei. «Weil die Luftfeuchtigkeit nicht reguliert werden kann, können die Beschwerden in Minergiegebäuden viel häufiger auftreten.» Was aber, wenn Allergie-betroffene in Bezug auf Pflanzen nicht mehr weiterwissen? Thorsten Stute rät: «Wir bieten Kurse für Allergiker und Asthmatiker in unserer Gartenakademie an. Oder aber man wendet sich an einen Spezialisten für Innenbegrünung – und grundsätzlich natürlich zuerst stets an einen Arzt.»



### Geeignete Pflanzen für Allergiebetreffene

.....

- In Innenräumen: Anthurien, Orchideen, Papyrus (Zyperngras), Philodendron (Monsterer), Farne, Grünlilie, Schefflera, Sansevieria, Aloe, Bromelien, Zamioculcas sowie im Gartenbereich einige Gehölze wie Hortensien, Rhododendron, Azalien, Magnolien, Forsythien und Schneeball.
- Im Aussenbereich: Narzissen, Iris, Lilien, Dahlien, Rosen, fleissiges Lieschen, Petunie, Eisenkraut, Vergissmeinnicht.

### Ungeeignete Pflanzen für Allergiebetreffene

.....

- In Innenräumen: Euphorbia, Kakteen, Weihnachtsstern, Gummibäume (Ficus), Yucca, Dieffenbachie.
- Im Aussenbereich: Tulpen, Primeln, alle Korbblütler (Chrysanthemen, Astern, Kamille, Sonnenblumen und Löwenzahn).

# In der Falle – und ausgezählt

Unsichtbar fliegen sie durch die Luft und plagen Allergikerinnen und Allergiker: die Pollen. MeteoSchweiz fängt die Winzlinge ein, zählt sie und aha! Allergiezentrum Schweiz gibt sie als Pollenprognose heraus. Ein Spaziergang mit Pollenzählerin Christine Sallin.

Text/Fotos: Bettina Jakob

Sie lauert auf dem Dach. Bei Wind und Wetter hält sie ihre Fahne in den Wind und atmet stetig ein, zehn Liter Luft pro Minute – wie ein Mensch. Für vorbeifliegende Pollen gibt es kein Entrinnen: Die Pollenfalle saugt die Winzlinge über eine kleine Öffnung ins Innere, wo diese auf einem mit Silikon beschichteten Klebestreifen hängen bleiben. An 14 verschiedenen Standorten in der Schweiz stehen solche Pollenfallen im Dienste der Pollenallergikerinnen und -allergiker. Über den Pollen-Newsletter von aha! Allergiezentrum Schweiz und MeteoSchweiz oder über die App «Pollen-News» erhalten sie einmal pro Woche die aktuellsten Daten zur Pollenbelastung durch die allergenen Pflanzen. Das ist

hilfreich für die Heuschnupfengeplagten, denn sie wissen nun, wann sie besser nicht zu oft ins Freie gehen und wann sie besser präventiv ihre Medikamente einnehmen.

## Abenteuer am Montagmorgen

Mit Pollenzählerin Christine Sallin gehts ab aufs Dach von MeteoSchweiz in Payerne. «Immer montags entnehmen wir den 14 sogenannten Burkard-Pollenfallen die Klebestreifen mit den Pollen.» Der Klebestreifen ist auf einen Zylinder aufgezogen, der sich nach dem Prinzip des Zeigers einer mechanischen Taschenuhr über die Woche genau einmal um seine Achse dreht, mit einem Tempo von zwei Millimetern pro Stunde. Dabei ist der

klebrige Streifen kontinuierlich hinter der kleinen Öffnung exponiert und fängt so die eingesogenen Pollen auf. «Wenn wir wissen, wie viele Pollen im Zeitverlauf auf dem Klebestreifen gelandet sind, lässt sich daraus ihre Konzentration in der Luft berechnen», erklärt Sallin. Daher ist es wichtig, die Zylinder nach einem Umlauf, das heisst stets zur gleichen Uhrzeit, zu wechseln, damit der Klebestreifen nicht zwei Mal Pollen fängt und die Daten verfälscht. Eine exakte Wissenschaft, die sich nicht nach der Witterung richtet: «Wir klettern auch aufs Dach, wenn es stürmt», erzählt Christine Sallin, beinahe etwas unerschrocken. Das wird zum Abenteuer im Januar, wenn der Zylinder

Pollenfalle von MeteoSchweiz in Payerne.



Der Klebestreifen mit den Pollen wird vom Zylinder gezogen.



Die Pollen werden eingefärbt.



schon mal festgefroren ist. Ausserdem kann der Standort der Pollenfalle selber eine Herausforderung sein: In La Chaux-de-Fonds klettert Sallin jeden Montag frühmorgens an einer senkrechten Mauer die Leiter hoch.

### Augenfällig rot

Dienstags wird es im Analysezentrum in Payerne hektisch – ganz sicher in der Hochsaison. Die Zylinder aller Schweizer Messstationen landen per Post bei Christine Sallin und ihren drei Kolleginnen. Bis am Mittwochmittag müssen die Pollen gezählt sein, dann werden die aktuellen Pollendaten und die Prognose verschickt. Mit geübten Handgriffen präpariert Christine Sallin nun die Pollen-Proben: Der Klebestreifen wird vom Zylinder gezogen und mit dem Skalpell in sieben gleiche Teile geschnitten. Auf jedem Stück haften die Pollen eines Tages. Von Auge ist rein gar nichts zu sehen. «Die Pollen sind ja nur rund 20 bis 40 Mikrometer gross und 1000 Mikrometer entsprechen einem Millimeter», erklärt Sallin. Um sie unter dem Mikroskop erkennen zu können, werden die Pollen mit flüssiger Gelatine fixiert und mit Fuchsin eingefärbt. «Die Eiweisse auf der Oberfläche der Pollen

nehmen die Farbe gut auf, der Kontrast erleichtert das Zählen», klärt Sallin auf, tröpfelt eine Fuchsia-rote Lösung auf die Klebestreifen auf dem Objektträger und legt ein hauchdünnes Deckglas darüber. Die Pollenprobe ist zum Auszählen bereit. Es ist eine von insgesamt 98 Proben, jede Woche.

### 48 Arten gemessen

Ist die Schärfe justiert, wird das Unsichtbare sichtbar. Und begreifbar, was Allergiebetreffene leiden lässt: Ein Pollenkorn leuchtet einem bei 400-facher Vergrösserung beeindruckend entgegen. Es ist kugelförmig und hat eine Öffnung auf der Oberfläche. «Gras», weiss Christine Sallin, die rund 70 Pollenarten unterscheiden kann. «Birke und Hasel zum Beispiel haben drei Löcher.» 48 Arten werden von MeteoSchweiz gemessen, 14 davon können zu allergischen Reaktionen führen – nicht alle in gleicher Konzentration. Die Belastung durch Gräser ist stark, wenn mehr als 50 Pollenkörner pro Kubikmeter Luft gemessen werden, jene durch Ambrosia bereits ab 11 Körnern. Eine einzelne Tagesprobe kann gemäss Christine Sallin «mehrere Tausend Pollenkörner enthalten».

### Aktuelle Daten online

Stunde um Stunde sitzen Christine Sallin und ihre Kolleginnen vor dem Mikroskop, identifizieren Pollen und sprechen die Artnamen in ein Mikrofon. Über ein sogenanntes Interface werden die Sprachangaben vom Computer registriert, in Daten übersetzt und schliesslich in Pollenbelastungen umgerechnet. Langweilig? Im Gegenteil! Im Lichte der Vergrösserung gibt es Einiges zu sehen: Pollen mit extravaganten Formen, rund, stachelig, mit Dellen, aber auch Pilzsporen, Russteilchen, ja, glitzernde Schuppen von Schmetterlingsflügeln und manchmal Saharastaub.

Am Mittwoch kurz vor Mittag sind endlich alle Proben gezählt. Christine Sallin oder ihr Vorgesetzter Bernard Clot fassen die Daten in einem Text zusammen. Unter Berücksichtigung der Entwicklung von Vegetation und Wetter wird dann in Genf die Pollenprognose erstellt. Kurz darauf sind die aktuellen Pollendaten und die Prognosen online, im Newsletter und in der «Pollen-News»-App abrufbar. Und die Heuschnupfengeplagten wissen, ob morgen ein guter Tag im Freien wird.



Unter dem Mikroskop zählt die Analytistin die Pollen aus.



Ambrosia-Pollenkörner in 400-facher Vergrösserung.

# Warum ist saubere Innenraumluft so wichtig?

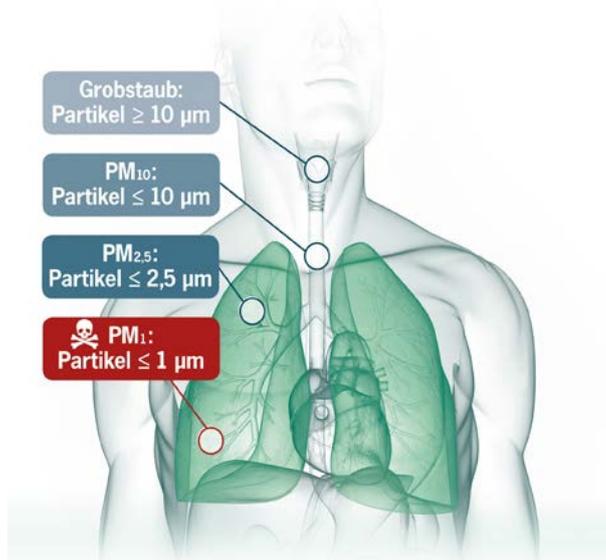
Die Luftverschmutzung ist ein aktuelles und ständiges Thema in unserer Gesellschaft. Sie macht nicht nur Allergikern zu schaffen, sondern schädigt alle Menschen und Ökosysteme. Besonders die kleinsten PM1 Partikel sind für uns Menschen sehr gesundheitsschädlich. Oft denken wir nur an verschmutzte Aussenluft. Was ist jedoch mit der Luftqualität in Innenräumen? Immerhin verbringen wir bis zu 90% unserer Zeit in geschlossenen Räumen und genau dort sollten sich besonders Allergiker in einem gesunden Innenraumklima erholen können. Statt dessen atmen wir in belasteter Innenluft möglicherweise rund 50 Milliarden Feinstaub-Partikel pro Atemzug ein.

## Wie können Sie sich vor PM1 Partikeln schützen?

Um sich ausreichend vor PM1 zu schützen und Gesundheitsprobleme zu reduzieren, wird in Lüftungsanlagen ein Luftfilter mit einer Filtereffizienz von mindestens 60% bei 0,4 my gemäss EN779:2012 benötigt. Beispielsweise schützt der Luftfilter Hi-Flo F7 60+, welcher auch von der Allergie Suisse für den optimalen Schutz empfohlen wird, gut. Mit einer höheren Filterklasse F8 oder F9 nach EN779:2012 oder nach ISO 16890 ePM1 70% und ePM1 90% wird ein noch besserer Schutz gegen Feinstaubpartikel gewährleistet.

Besonders für Allergiker empfiehlt sich der mobile Luftreiniger City M, der ebenfalls mit dem Allergie-Gütesiegel ausgezeichnet worden ist. Mit seinen zwei Filterstufen, Aktivkohle und HEPA, sorgt er für eine effiziente Luftreinigung zum Beispiel in Schlafräumen, Büros etc. und kann somit die Beschwerden von Allergien lindern.

Weitere Information erhalten Sie über [www.camfil.com/takeabreath/de/](http://www.camfil.com/takeabreath/de/) oder bei Camfil AG, Zugerstrasse 88, 6314 Unterägeri 041 754 44 44, [info.ch@camfil.com](mailto:info.ch@camfil.com)



Pollen und Sporen gehören zu den Partikelgrößen PM10 (~10 – 100 µm) bzw. PM2.5 (~1 – 10 µm), Bakterien und Viren beispielsweise gehören jedoch bereits in die Gruppe PM1 (~0.05 – 1 µm)!

Allergiker schützen?  
Lufthygiene gewährleisten?

Luftreiniger City M  
Hi-Flo ePM1 70%

aha  
empfohlen durch  
Service Allergie

Camfil AG | Zugerstrasse 88 | CH-6314 Unterägeri  
Tel. +41 41 754 44 44 | Fax +41 41 754 44 68 | [info.ch@camfil.com](mailto:info.ch@camfil.com) | [www.camfil.ch](http://www.camfil.ch)

# Eine Pionierin aus Davos

In der höchstgelegenen Stadt Europas (1560 m ü. M.) liegt die Schweizerische Alpine Mittelschule (SAMD). Was sie für Allergikerinnen und Allergiker so besonders macht? Die SAMD wurde vor kurzem als erste Schule mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel ausgezeichnet.

Text: Petra Kollbrunner-Biffiger  
Fotos: zvg

Rund 220 Schülerinnen und Schüler besuchen von Montag bis Freitag die SAMD, die Mittelschule für die Region Davos, das obere Prättigau und das Albulatal. Ebenfalls zur Schule gehören ein Internat – und seit August 2016 das von Service Allergie Suisse (SAS) zertifizierte Programm «SAMDhealth» für Schülerinnen und Schüler mit allergischen Erkrankungen.

## Eine Schule für alle

Der Vorteil der klaren Davoser Bergluft: Sie ist nicht nur besonders trocken, sondern auch allergen-, keim- sowie schadstoffarm und wirkt sich deswegen positiv auf die Gesundheit aus. Das war bereits im 19. Jahrhundert bekannt. «Die SAMD wurde 1878 ursprünglich als deutsches Schulsanatorium für leicht tuberkulöse Jugendliche gegründet», erklärt Severin Gerber, Rektor und Leiter des Programms SAMDhealth. Und ergänzt: «Auch als die Schule später als Stiftung in den Besitz der Gemeinde Davos übergang, kamen immer wieder Schülerinnen und Schüler aus gesundheitlichen Gründen nach Davos.» Dem ist auch



heute noch so. Für die SAMD war es folglich naheliegend, gemeinsam mit der Hochgebirgsklinik Davos (HGK) das Projekt SAMDhealth aufzubauen. «Das ist das bisher erste Programm dieser Art in der Schweiz», konstatiert Gerber. Und nicht das einzige Spezialangebot: Auch für besonders Begabte und für Primarschüler hat die SAMD Programme entwickelt, die den individuellen Lernbedürfnissen gerecht werden.

## Matur inmitten der Natur

Wer an einer allergischen Erkrankung leidet, kann in seiner Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt sein. Genau hier setzt SAMDhealth an: Indem optimale Rahmenbedingungen geschaffen werden, können die betroffenen Schülerinnen und Schüler so beschwerdefrei wie möglich ihre Schulzeit verbringen – und erfolgreich abschliessen. Severin Gerber: «Unser erklärtes Ziel ist es, dass die Jugendlichen ganz normal am Unterricht

«Wir möchten mit SAMDhealth nicht nur ein Zeichen setzen, sondern den Betroffenen ganz konkrete Unterstützung bieten.»

Severin Gerber



teilnehmen können.» Und weiter: «Wir möchten mit SAMDhealth nicht nur ein Zeichen setzen, sondern den Betroffenen ganz konkrete Unterstützung bieten.»

### Beste Voraussetzungen

Aktuell besuchen zwei Jugendliche im Rahmen von SAMDhealth die Schule. Ihre Lehrpersonen und Mitschüler sind über ihre Allergien informiert, die involvierten Fachkräfte entsprechend geschult. Die SAMD legt für jede betroffene Schülerin oder Schüler ein Dossier an, in dem Allergien, Medikamente und die zu vermeidenden Stoffe genauestens dokumentiert sind. Selbstverständlich erfüllen auch die Innenräume der Schule und des Internats sämtliche Vorschriften der Zertifizierungsstelle Service Allergie Suisse. So wird beispielsweise auf Textilvorhänge, Pflanzen, Schnittblumen und Staubfänger verzichtet. Auch die Bodenbeläge sind glattflächig

und dank Pollenschutzgittern kann man bedenkenlos lüften. Zusätzliche ambulante oder rehabilitative Massnahmen sind mit dem Unterricht optimal koordinierbar, so dass die Schülerinnen und Schüler nichts verpassen.

### Essen ohne Abstriche

Zu jeder Mahlzeit bietet die Mensa der SAMD ein geeignetes Menü für die allergiebetreffenen Schüler an. Vom Einkauf über die Lagerung bis hin zur Verarbeitung achtet das Küchenteam sorgfältig darauf, die speziellen Lebensmittel separat zu bearbeiten. «Wir haben alle Arbeitskräfte frühzeitig eingebunden, um die hohen Anforderungen zu erfüllen», erklärt Gerber. So verfügt die Küche zum Beispiel über ein detailliertes Selbstkontrollkonzept mit Hygieneregeln, Arbeitsanweisungen sowie Merk- und Kontrollblättern.

### Gute Aussichten auf Erfolg

Seit August 2016 ist das Programm SAMDhealth von Service Allergie Suisse erfolgreich zertifiziert – und deren Dienstleistung wird auch durch aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen. Gerber wagt einen Ausblick: «Dank dem Gütesiegel rechnen wir künftig mit einem klaren Zuwachs an Teilnehmenden, auch aus dem deutschsprachigen Ausland.» Das Programm soll in Zukunft vielen Jugendlichen eine neue Chance bieten, ihre Ausbildung ohne Einbusen zu absolvieren. Für eine Zwischenbilanz sei es im Moment zwar noch zu früh, so Gerber weiter. Aber: «Die Grundlage für eine positive Etablierung und Entwicklung von SAMDhealth ist hervorragend. Das Angebot stösst rundum auf Begeisterung und Anerkennung. Übrigens nicht nur bei Betroffenen.»

# AllergiePass bringt Sicherheit

Mit dem elektronischen AllergiePass von aha! Allergiezentrum Schweiz haben Betroffene auf ihrem Smartphone alle Informationen zu ihren Allergien und Intoleranzen in digitaler Form bei sich: Sie können ein persönliches Profil erstellen und ihre Daten erfassen. Sie können eingeben, welche Allergien oder Intoleranzen sie haben, welche Symptome sie zeigen und welche Medikamente sie – auch im Notfall – einnehmen müssen. Diese Angaben können von einem Arzt oder einer Ärztin validiert werden. Damit sind alle allergierelevanten medizinischen Daten jederzeit und überall verfügbar. Dies erhöht die Behand-

lungssicherheit im Notfall und insbesondere für Betroffene von schweren Allergien. Künftig können die Daten ebenfalls mit dem elektronischen Patientendossier verknüpft werden.

## Notfallplan und Pollenprognosen

Neben den Patientendaten bietet der elektronische AllergiePass Wissenswerte zu Allergien und Intoleranzen. Auch Wetter- und Pollenprognosen sowie aktuelle Luft- und Schadstoffbelastungswerte sind abrufbar. Integriert ist auch ein Notfallplan bei einer Anaphylaxie. aha! Allergiezentrum Schweiz ergänzt und aktualisiert diese Informationen laufend.



Die kostenlose App «AllergiePass» der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz erhalten Sie im iTunes Store und im Google Play Store.

**LA ROCHE-POSAY**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**EIN SCHÖNERES LEBEN FÜR EMPFINDLICHE HAUT.**

## LIPIKAR AP+ REINIGUNG & PFLEGE

24h ohne Juckreiz.  
Hilft Trockenheitsphasen vorzubeugen.  
Beruhigt sofort und langanhaltend.



Entdecken Sie die Plattform LIPIKAR FAMILIEN:  
Informationen, Ratschläge, Erfahrungsberichte  
[laroche-posay.ch](http://laroche-posay.ch)

# Mit heiler Haut davonkommen

Der Juckreiz quält: Viele Betroffene leiden stark unter den Beschwerden von Neurodermitis. Die Hautkrankheit ist zwar nicht heilbar, kann mit einer sorgfältigen Pflege aber meist gut behandelt werden.



Text: Lisa Blankart  
Foto: Nadja Simmen

Es treibt einen fast in den Wahnsinn. Die Haut ist trocken, gerötet und juckt. Wenn man kratzt, wird es nicht besser, die Haut entzündet sich, es juckt noch mehr – ein Teufelskreis. Für viele Menschen ist dies schmerzlicher Alltag: In der Schweiz sind rund vier bis fünf Prozent der Erwachsenen von Neurodermitis, auch bekannt als atopische Dermatitis, betroffen – und sogar 20 Prozent der Kinder.

### **Oft leiden Babys und Kleinkinder**

Die atopische Dermatitis ist eine der häufigsten Erkrankungen der Haut. Die Beschwerden reichen von trockener, sensibler Haut über Hautausschläge bis zu schweren Entzündungen. Das Hauptsymptom ist der oft quälende Juckreiz, der gerade bei Kindern schwierig zu kontrollieren ist. In den Neurodermitis-Kinderschulungen von aha! Allergiezentrum Schweiz lernen die Kleinen mithilfe praktischer Tipps, damit umzugehen. Denn es ist essentiell, dass man das Kratzen lässt: Nur so können die offenen, entzündeten Stellen heilen – oder sie entstehen gar nicht erst. Je nach Alter der Betroffenen treten die Ekzeme an typischen Hautstellen auf: bei Säuglingen hauptsächlich im Gesicht, am Oberkörper, an Händen wie auch Armen und Beinen. Bei Kleinkindern vorwiegend in den Kniekehlen, Ellenbeugen, im Gesicht, Nacken und am Hals. In 85 Prozent der Fälle treten die Symptome schubweise – vor allem in den ersten fünf Lebensjahren – auf. Die gute Nachricht ist: Bis zum frühen Erwachsenenalter sind etwa 60 Prozent

der erkrankten Kinder symptomfrei. Eine atopische Dermatitis kann sich allerdings in jedem Alter zum ersten Mal zeigen.

### **Umwelt, Gene und Stress**

Warum entsteht eine atopische Dermatitis? Ursachen sind die genetische Veranlagung und Umweltfaktoren. Beides zusammen beeinflusst den Aufbau der oberen Hautschicht und schwächt so deren Barriere- und Schutzfunktion. Das führt zur charakteristischen trockenen Haut. Kommen dann Faktoren wie das Wetter, psychischer Stress, aber auch Freude oder chemische Reizstoffe, wie beispielsweise ein neues Duschmittel dazu, kann dies den Zustand der Haut beeinflussen. Welche dieser Auslöser einen Neurodermitis-Schub provozieren, ist gemäss aha! Allergiezentrum Schweiz von Person zu Person verschieden und kann sich im Laufe des Lebens ändern. Häufig spielen mehrere Faktoren mit, weshalb es schwierig ist, den oder die Auslöser genau zu bestimmen.

### **Eincremen ist das A und O**

Bei der Therapie gibt es einen Grundpfeiler: die gute und konsequente Pflege der Haut. Als Basis dient das tägliche Eincremen mit Produkten, die Feuchtigkeit spenden und rückfettend wirken. Betroffene sollten die Produkte jeweils nach Saison wählen: Im Winter, bei kalter und trockener Luft, helfen eher fetthaltige Produkte, im Sommer eher Produkte mit geringem Fett-, dafür höherem Feuchtigkeitsanteil. Ein

Pflegeprodukt, das generell allen hilft, gibt es nicht; man muss verschiedene Präparate probieren. Eine gute Pflege beugt auch dem Jucken vor. Reizt es einen trotzdem, kann man versuchen, durch kühlende Umschläge, Massagen oder Auflegen von Coldbags die Symptome zu lindern. Was, wenn sich die Haut trotz guter Basispflege weiter entzündet? Dann ist oft eine vom Arzt verschriebene anti-entzündliche Therapie mit kortisonhaltigen Salben oder mit sogenannten Calcineurininhibitoren nötig.

#### **Broschüre bestellen**

Broschüre «Neurodermitis» von aha! Allergiezentrum Schweiz bestellen unter <http://shop.aha.ch> oder 031 359 90 00.

#### **Neurodermitis-Elternschulung**

Wichtiges zur Entstehung von Neurodermitis und zur Pflege der Haut. Sie erhalten Tipps gegen Juckreiz.

#### **Neurodermitis-Kinderschulung**

Eltern wird medizinisches, pflegerisches und psychologisches Wissen vermittelt und die Kinder lernen spielerisch, mit der Erkrankung umzugehen. Für Kinder von 4 bis 7 Jahren und ihre Eltern.

# Ohne Parfum. Die optimale Pflege für sensible Haut.

**HOCHWIRKSAM UND SEHR GUT VERTRÄGLICH**

Remederm – die Intensivpflege-Linie speziell für trockene bis sehr trockene Haut. Die Remederm Präparate spenden intensive Feuchtigkeit, nähren und stärken die Barrierefunktion und schützen wirksam vor äusseren Einflüssen.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

MADE IN SWITZERLAND.



# «Der Einzelne steht im Mittelpunkt.»

Es juckt und schmerzt. Was kann man tun? Von Neurodermitis Betroffene leiden oft stark unter den Schüben und suchen Rat. Maribell Zberg, die Expertein der aha! Beratungsstelle am Universitätsspital Zürich, erzählt, welche Themen dabei zur Sprache kommen.

Text: Lisa Blankart  
Foto: zvg

## **Frau Zberg, was sind die Hauptprobleme von Betroffenen mit Neurodermitis, also atopischer Dermatitis?**

Häufig geht es um den konkreten Umgang mit der Krankheit im Alltag: Wie müssen die Ekzeme behandelt und wie kann der Juckreiz gelindert werden? Aber auch die Frage nach den möglichen Ursachen und wieso immer wieder Schübe auftreten, beschäftigt stark.

## **Welchen therapeutischen Rat geben Sie?**

Oft haben die Betroffenen und Eltern bereits diverse Salben und Cremes zur Pflege und zur Behandlung zu Hause, doch ist deren Anwendung manchmal unklar. Ich unterstütze sie dabei, die richtigen Produkte zu finden. Nicht jede Salbe ist für jeden Hauttyp gleich geeignet. Generell empfehle ich zertifizierte Produkte mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel.

## **Der Juckreiz quält besonders – Ihre Tipps?**

Den Drang, sich zu kratzen, können Betroffene nicht immer unterdrücken. Manchmal ist er einfach grösser. Ich zeige ihnen Techniken und alternative Kratzmöglichkeiten, damit die Haut nicht verletzt wird. Auch leite ich an, wie die Betroffenen mit kühlenden Umschlägen und Salbenverbänden den Juckreiz lindern können.

## **Welche Fragen tauchen zu den Ursachen auf?**

Es geht um die Auslöser der Schübe, denen wir im Gespräch zusammen auf die Schliche kommen – das können etwa eine neue Arbeitsstelle, Nahrungsmittelallergien oder andere belastende Situationen sein. Oft können die Betroffenen einen genauen Zeitpunkt nennen, an dem die Schübe erstmals aufgetreten sind. In der Beratung haben wir genügend Zeit, um auf solche Themen einzugehen.

## **Die persönliche Beratung: Was ist daran besonders zu schätzen?**

Der grosse Vorteil ist, dass die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen zur Sprache kommen. Wir vermitteln alltagsrelevantes und praktisch umsetzbares Wissen, wobei die Geschichte jedes Einzelnen stets im Mittelpunkt steht.

## **Können Sie uns ein Beispiel nennen?**

Gerade bei einer chronischen Krankheit ist die Schuldfrage ein wichtiges Thema. Was hätte ich anders machen sollen? Habe ich genug unternommen, den richtigen Arzt und die optimale Behandlung gewählt? Wenn diese belastenden Fragen einmal ausgesprochen werden dürfen, ist oft schon eine Entspannung erreicht.

aha! Beratungsstelle: [www.aha.ch/aha-beratungsstellen.ch](http://www.aha.ch/aha-beratungsstellen.ch)



Maribell Zberg ist Drogistin und Pflegefachfrau DN1 sowie Patiententrainerin Neurodermitis. Sie ist seit vier Jahren Beraterin von aha! Allergiezentrum Schweiz und unterstützt deren Kinderschulungen. Seit 2017 leitet sie die aha! Beratungsstelle am Universitätsspital Zürich.

# Kochen mit Konzentration – und viel Herz

Im aha!kinderlager in Klosters kann man schon mal Bauchweh kriegen. Aber nicht vom Essen, sondern vor Lachen. Die Köchin Vroni achtet ganz genau darauf, dass jedes Kind nur das auf dem Teller hat, was ihm bekommt. Das macht sie sehr gerne – und darum schon zum 15. Mal.

Text: Anja Knabenhans

Fotos: Jakob Jägli-Schmelz

Die Kinder müssen gut aufpassen. Darauf, dass ihr Cervelat nicht schwarz wird und das Schlangenbrot nicht anbrennt. Das ist aber schon alles, sonst können sie unbeschwert sein. Sie schauen verträumt ins Feuer, beobachten die «Bräteltechnik» der anderen oder plaudern scherzhaft. Zum Beispiel über Allergien. «Ich bin allergisch gegen Lehrer», sagt ein Bub. Lautes Lachen ringsum. Hier können sie über etwas Witze machen, das ihnen sonst oftmals Mühe bereitet. Sie sind unter ihresgleichen und das tut gut. Dann beissen sie herzhaft in ihre warme Wurst oder ins knusprige Brot.

## Feine Extrawürste

Bräteln, das macht wohl jedes Kind gerne. Aber wenn man an Allergien auf Nahrungsmittel oder an Intoleranzen leidet, sind solche Vergnügungen oft erschwert. Was ist in so einer Wurst alles drin? Wenn Vroni sie besorgt hat, dann ist klar: Nichts, das Allergien auslöst. «Ein Metzger stellt die Cervelats extra für uns her», sagt die Köchin des aha!kinderlagers. Und der Teig fürs Schlangenbrot ist

natürlich selbstgemacht; es gibt auch eine glutenfreie Variante.

Kleinste Spuren von etwas Unverträglichem reichen manchmal aus, schon reagiert der Körper von Allergikerinnen und Allergikern zum Teil heftig. Das wollen Vroni und die anderen Leiter vermeiden. Denn in dieser Lagerwoche sollen die Kinder nicht nachdenken müssen übers Essen, weder zweifeln noch mit Beschwerden kämpfen, sondern einfach die Tage geniessen.

## Hilfreiche Zettelchen

An diesem Tag wird an Papierfliegern herumgeprobelt. Welcher fliegt wohl am besten, das Ungetüm mit der grossen Tragfläche oder doch die simpelste Faltversion? Während die Kinder tüfteln und reihenweise Flieger in die Bergluft schicken, schwingt Vroni in der Küche ihre Schwingbesen. Ja, mehrere davon. Es gibt Älplermagronen, ein eher kompliziertes Menü für ein solches Lager. Dafür braucht es verschiedene Varianten: für Laktose-Intolerante, für Zöliakie-Betroffene und bei genereller Milch-

Unverträglichkeit. Auf dem Herd stehen einige Pfannen. «Da muss ich mich schon konzentrieren», sagt Vroni.

Damit es garantiert keine Verwechslungen gibt, beschreibt sie Zettelchen und klebt diese an ihre Kochutensilien. Für die Älplermagronen füllt sie die verschiedenen Mischungen in Gratinformen und beschriftet diese nachher – erst dann kommt alles in den Backofen. «Diesbezüglich bin ich sehr pingelig. Das vermittele ich den Eltern auch im Vorfeld. So merken sie, dass ich ihre Kinder und deren Bedürfnisse ernst nehme», sagt Vroni.

## Aufwändige Planung

Im Vergleich zu anderen Lagern ist die Vorbereitung immens: Einige Wochen im Voraus erstellt Vroni einen Essensplan. Sobald die Anmeldungen eintreffen, passt sie diesen Plan an jedes Kind an. Sie versucht es hinzubekommen, dass alle dasselbe Gericht geniessen können. «Keiner soll sich als Ausnahmefall fühlen. Sie sind oft schon im Alltag Exoten und werden manchmal in Klassenlagern gehänselt. Oder sie sind im Restaurant diejenigen,



die die Speisekarte peinlich genau studieren müssen.»

Beim Planen der Details hilft der Köchin das mehrseitige Anmeldeformular, das Eltern und Hausarzt ausfüllen. Das angepasste Wochenmenu schickt Vroni dann an die Eltern zum Gegencheck. Hat sie die Bestätigungen, geht es ans Einkaufen. Auch das ist aufwändig, nicht unbedingt wegen der Teilnehmerzahl, sondern weil es viele Spezialprodukte braucht, wie etwa Sojadrink, Reisdrink, spezielle Mehlsorten und diverse weitere Produkte mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel.

Möglichst alles frisch kochen – so lautet Vronis Devise. «Dann weiss man genau, was drin ist.» Und falls sie doch mal unsicher wird, konsultiert sie den an einer Küchenwand aufgehängten Zettel, auf dem ganz genau notiert ist, welches Kind welche Einschränkungen hat. Es steht erschreckend viel hinter jedem der 16 Namen; neben Problemen mit Nahrungsmitteln sind etwa auch Asthma oder Neurodermitis aufgelistet.

### Schöne Rückmeldungen

Draussen wird gerade Räuber und Polizist gespielt: Vor lauter Rennen und Lachen vergessen viele die Regeln; die Räuber kommen ständig frei, laufen aber auch gleich wieder dem nächsten Polizisten in die Arme. Das Herumtollen in der Höhenluft macht hungrig und so streunt die eine oder der andere gelegentlich an der offenen Küchentüre vorbei und guckt, ob der Znacht schon bereit ist.

Vroni hat den ganzen Tag viel zu tun, möchte aber trotzdem keine Küchenhilfe. «Ich komme gut zurecht. Mir ist es lieber, ich koche von A bis Z alles selber und kann garantieren, dass keine Fehler passieren.» Ihr Mann Res hilft gelegentlich mit; er rüstete zum Beispiel am Vormittag die Äpfel für das Mus zu den Älplermagronen. Er und die zwei Kinder sind in jedem Lager mit dabei. «Ich habe darum gebeten, dass meine Familie jeweils mitkommen kann», sagt Vroni. Im Sommer und im Herbst ist sie also gemeinsam mit ihren Liebsten je eine Woche in Klosters, in 15 Lagern bis jetzt. Was gefällt ihr so gut?

«Die Rückmeldungen der Kinder sind wunderschön», so Vroni.

Die gelernte Diätköchin liebt die Herausforderung, für alle eine kulinarisch leckere Woche zu gestalten. Früher wollte sie allerdings zu viel: «Ich habe spezielle Gerichte eingeplant, etwa Chili con Carne. Da haben viele Kinder die Nase gerümpft.» Deshalb ist Vronis Leitlinie jetzt: «Kochen, was die Kinder mögen.» Also gibt es Spaghetti, Riz Casimir, Rahmschnitzel – oder eben: Älplermagronen.

### Keine Nachfragen

«Ihr könnt die Tische decken», sagt Vroni zu den Kindern, die an diesem Tag dieses Ämtli haben und ohnehin schon vor der Küche herumlungern. Rasch ist alles vorbereitet und schon sitzt die ganze Kinderschar am Platz. Sie dürften immer nachfragen, was in einem Gericht drin sei, sagt Vroni. Aber keines der Kinder zweifelt daran, dass es genau das Richtige auf dem Teller hat.

Das Strahlen?  
Von Mama.

Die Neugier?  
Von Papa.



## Familiär bedingtes Allergierisiko?

Muttermilch ist die optimale Ernährung für allergiegefährdete Babys. BEBA® OPTIPRO HA Folgemilch wurde nach diesem einzigartigen Vorbild entwickelt.

- OPTIPRO HA = einzigartige, hypoallergene Proteinqualität in entwicklungsgerechter Menge
- Mit Vitamin A\*, C\* und D\*, welche zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen
- Resultat aus über 50 Jahren Schweizer Muttermilchforschung

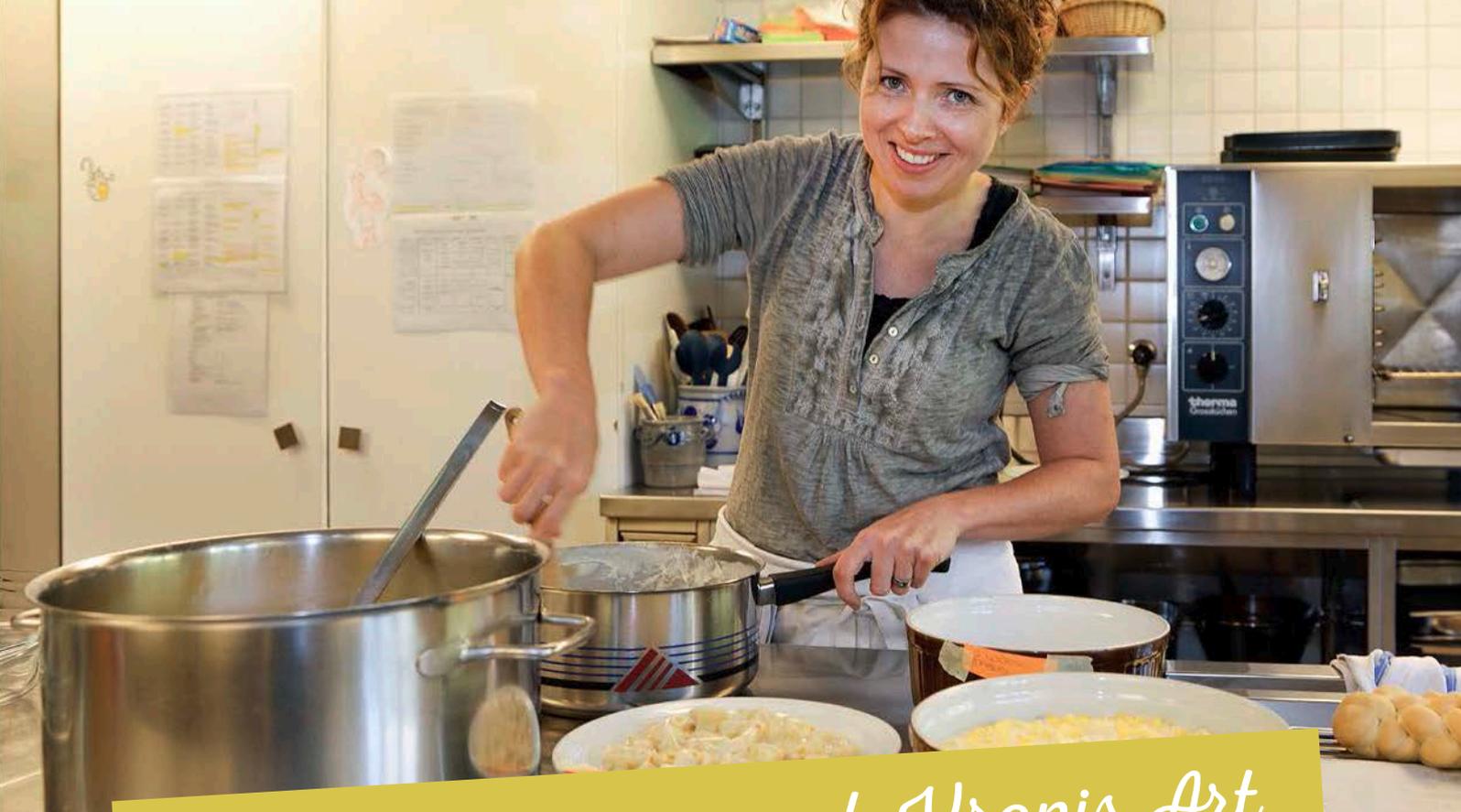
Mehr Infos unter [www.nestlebaby.ch/brand/nestle-beba](http://www.nestlebaby.ch/brand/nestle-beba)  
BEBA® OPTIPRO HA Folgemilch rund um die Uhr unter [www.nestle-shop.ch](http://www.nestle-shop.ch) bestellen



Nestlé  
**BEBA**  
Folgemilch

\*Laut Gesetz

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Die WHO empfiehlt ausschliessliches Stillen während den ersten 6 Monaten. Informieren Sie sich beim Fachpersonal des Gesundheitswesens, falls Ihr Kind eine Zusatznahrung benötigt, oder wenn Sie nicht stillen.



## Äplermagronen nach Vronis Art

### Zutaten

Für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln, festkochend,  
in kleine Würfel geschnitten
- 300 g Magronen
- 15 g Butter
- 2 EL Mehl
- 2 dl Milch
- 2,5 dl Rahm
- 120 g Sbrinz, gerieben
- wenig Salz, Pfeffer, Muskat
- 2–3 Zwiebeln

### Varianten

- Ohne Milch: Milchprodukte durch Soja- oder Hafermilch, Sojarahm und Margarine ersetzen.
- Ohne Laktose: Milchprodukte durch laktosefreie austauschen.
- Ohne Gluten: Mehl und Teigwaren ohne Gluten verwenden.

### Zubereitung Gratin

- Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Magronen im Salzwasser knapp weich kochen.
- Mit Butter, 1 EL Mehl und Milch die Béchamelsauce herstellen.
- Rahm und Sbrinz unter die Sauce rühren.
- Sauce mit Magronen und Kartoffeln mischen; mit Salz, Pfeffer und wenig Muskat abschmecken.
- Alles in einer ofenfesten, ausgefetteten Form bei 200°C in der Ofenmitte zirka 25 Minuten gratinieren.

### Zubereitung Zwiebelschwitzi

- Zwiebeln grob hacken; zusammen mit 1 EL Mehl in einen Plastiksack geben und schütteln.
- Bratbutter in Bratpfanne erhitzen, Zwiebelwürfel dazugeben und anbraten.
- Zwiebelschwitzi zu den Äplermagronen servieren.

Dazu passt Apfelmus.

*Ä Güete, wünscht Vroni*

# «Ich bin gegen alles allergisch, was wächst.»

Juckende Haut, tränende Augen, triefende Nase: So oder gar mit Asthma reagieren Tierallergiker bei einem Anfall. Auch Stefanie Heinzmann ist davon betroffen. aha! Allergiezentrum Schweiz hat die Walliser Sängerin und Songwriterin gefragt, wie sie mit ihrer Allergie umgeht.

Text: Regina Münstermann  
Foto: Sebastian Magnani

## **Wann hast du deine Allergie gegen Tiere entdeckt?**

Schon als Kind – ich bin aufgrund der Allergie ohne Haustiere aufgewachsen. Besonders schlimm waren meine Reaktionen in ganz jungen Jahren, zum Beispiel, wenn wir auf der Alp waren: Dort gab es Pferde, Kühe und Schafe.

## **Gegen welche Tiere bist du allergisch?**

Auf alle: Katzen, Hunde, Pferde, Hamster, Meerschweinchen... Früher noch viel stärker als heute. Als Teenie hielt ich sogar Ratten, auf die ich allergisch war. Mein erster Freund hatte zwei Maine-Coon-Katzen. Auf die reagierte ich aber praktisch nicht.

## **Hast du deine Tierallergie ärztlich abklären lassen?**

Ich habe Tests machen lassen und mit dem Gedanken gespielt, mich desensibilisieren zu lassen. Das scheint aber schwierig zu sein wegen der Artenvielfalt; jedes Tier produziert andere Allergene.

## **Wie sehr leidest du unter dieser Allergie?**

Mittlerweile fast gar nicht mehr. Ich versuche, der Allergie möglichst wenig Aufmerksamkeit zu schenken – ich suche sogar die Konfrontation: Seit drei Jahren halte ich Hauskatzen. Die ersten paar Wochen waren happig. Dann wurde

es besser, ich hatte Glück. Jetzt lebe ich mit den Katzen zusammen und fühle mich pudelwohl.

## **Greifst du bei einer allergischen Reaktion zu Medikamenten?**

Früher habe ich regelmässig Antihistaminika eingenommen, zum Beispiel auch bei Heuschnupfenattacken. Mittlerweile nehme ich kaum mehr Medikamente. Mir hilft es, nach einem Kontakt mit Tieren die betroffenen Hautstellen mit Wasser abzuwaschen.

## **Welchen Einfluss hat die Allergie auf deinen Berufsalltag?**

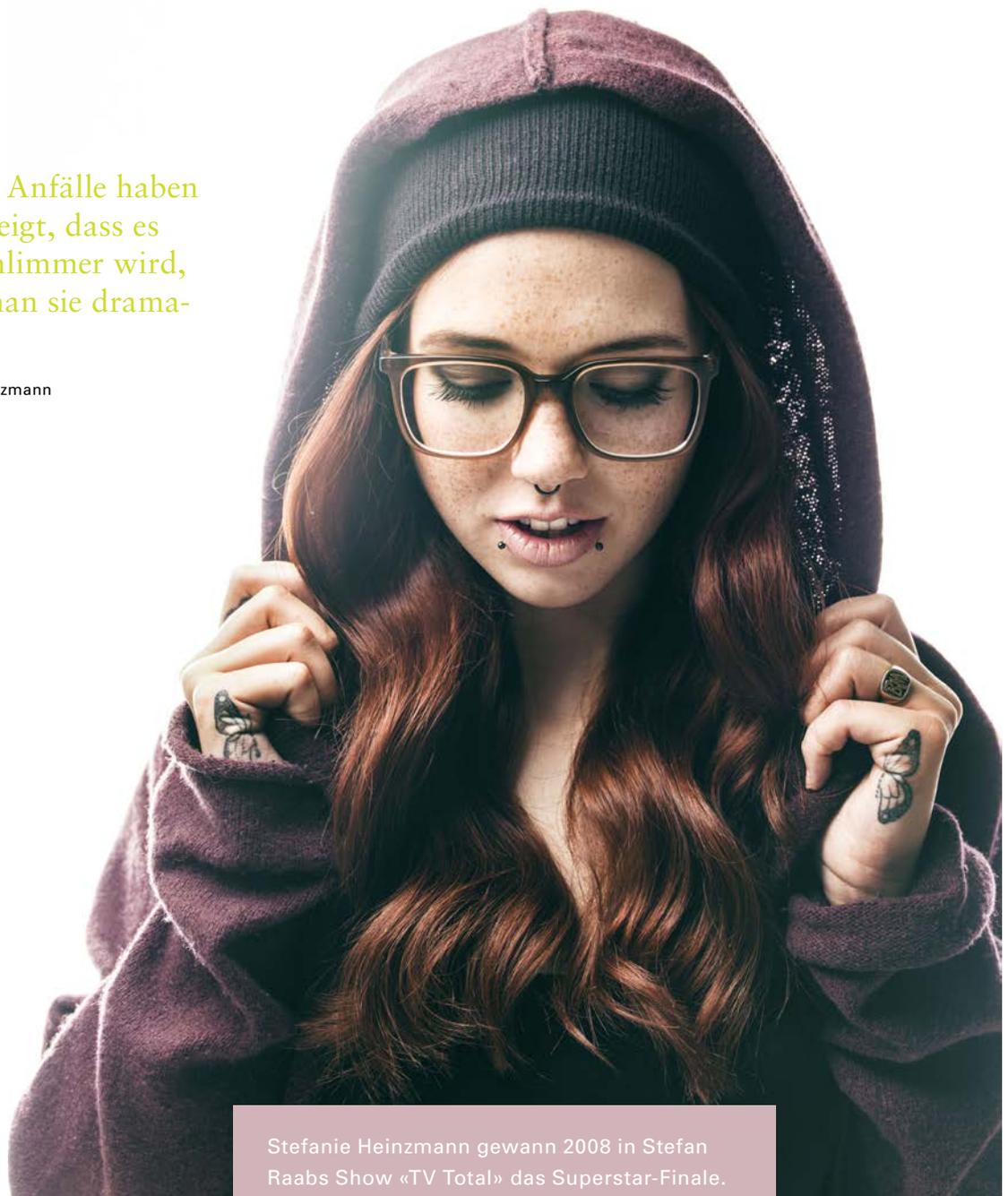
Als Kind wollte ich Tierärztin werden. Da hat mir die Tierallergie einen Strich durch die Rechnung gemacht. Als Sängerin schränkt mich die Allergie kaum ein. Es kommt vor, dass ich im Sommer vor einem Festivalauftritt die Pollen spüre. Dann läuft die Nase. Spätestens auf der Bühne spüre ich aber nichts mehr davon.

## **Kann dein Umfeld Rücksicht nehmen auf deine Allergie?**

Eigentlich nicht. Da ich viel unterwegs bin, wechselt mein Umfeld immerzu. Von den Band-Mitgliedern hält glücklicherweise niemand ein Haustier. Sonst bekäme ich wohl Probleme.

«Meine Anfälle haben mir gezeigt, dass es eher schlimmer wird, wenn man sie dramatisiert.»

Stefanie Heinzmann



Stefanie Heinzmann gewann 2008 in Stefan Raabs Show «TV Total» das Superstar-Finale. Seither feiert die Echo- und Swiss Music Award-Gewinnerin auf der internationalen Musikkbühne Erfolge. Im März 2016 erschien ihr viertes Album «Chance of Rain».

**Du bist oft auf Reisen. Gibt es Produkte, die du aufgrund deiner Allergie unbedingt mitnehmen musst?**

Momentan nicht. Ab und zu denke ich, dass es sinnvoll wäre, ein Antihistaminikum im Gepäck zu haben. Immer mit dabei habe ich eine Flasche Wasser sowie Taschentücher.

**Leidest du unter weiteren Allergien?**

Ich bin gegen alles allergisch, was wächst: Kräuter, Gräser, Gemüse und sogar Früchte. Trotzdem esse ich Obst. Danach jucken oft die Schleimhäute und ein Asthma-Anfall ist möglich.

**Gibt es einen Tipp, den du unseren Lesern mit auf den Weg geben möchtest?**

Ich finde es schwierig, Tipps zu geben. Meine stoische Ignoranz gegenüber meinen Allergien ist nicht jedermanns Sache. Meine Anfälle haben mir gezeigt, dass es eher schlimmer wird, wenn man sie dramatisiert. Ich versuche daher, meinen allergischen Reaktionen nicht zu viel Gewicht zu geben und mich abzulenken – zum Beispiel mit Musik. Zudem höre ich einfach auf meinen Körper.

# Mitmachen und gewinnen

Versuchen Sie Ihr Glück in unserem Wettbewerb und vielleicht geniessen Sie schon bald die Seesicht im historischen Hotel Terrasse am See.



## **1. Preis** **Zwei Nächte inkl. Frühstück im Swiss Historic Hotel Terrasse am See, Vitznau**

Erholung pur: Verbringen Sie zu zweit entspannte Tage im historischen Hotel am Vierwaldstättersee. Auch Allergiebetreffene haben hier ihre Ruhe.  
[www.hotel-terrasse.ch](http://www.hotel-terrasse.ch)



## **2. Preis** **Fotoshooting mit Fotograf Luca Christen**

Einmal selber Model sein: Fotograf Luca Christen rückt Sie ins richtige Licht. Sie erhalten zwei Bilder für den A4-Ausdruck. Shooting rund um Bern, Dauer eine Stunde.  
[www.lucachristen.com](http://www.lucachristen.com)



## **3. Preis** **Designertisch der Ramseier Woodcoat AG**

Schön, strapazierfähig und für Allergiebetreffene geeignet: Gewinnen Sie einen Tisch mit Pulverbeschichtung in modernem Design. [www.woodcoat.ch](http://www.woodcoat.ch)



## **4. Preis** **Apple iPad Pro von Anzeiger Region Bern**

Leicht, praktisch, portabel: Mit dem 9,7" iPad Pro haben Sie mobil alles dabei und sind stets informiert. [www.anzeigerbern.ch](http://www.anzeigerbern.ch)



## **5. / 6. Preis** **2 x 1 Designerstuhl von kon-kret**

Holz trifft Beton: Erhalten Sie einen von zwei handgearbeiteten Hockern von kon-kret und verleihen Sie Ihrem Heim eine besondere Stilnote.  
[www.kon-kret.ch](http://www.kon-kret.ch)



## **7. Preis** **Gutschein im Wert von CHF 100.– von bblubb – die Berner Seifenmanufaktur**

Saubere Sache: Mit einer «Typisch Bern»-Seife oder einer Swissness-Variation in vielen Farben und Düften macht Händewaschen Freude!  
[www.bblubb.ch](http://www.bblubb.ch)



Ganz einfach: Formular auf unserer Website ausfüllen und teilnehmen.  
[www.aha.ch/wettbewerb](http://www.aha.ch/wettbewerb)

Teilnahmeschluss: 30. September 2017

# Allergisch oder intolerant?



## Achten Sie auf das Allergie-Gütesiegel!

Das Schweizer Allergie-Gütesiegel zeichnet Produkte aus, die Menschen mit Allergien und Intoleranzen einen Mehrwert an Sicherheit und Information bieten. Die Produkte sind mehrfach geprüft und zertifiziert. Sie werden von aha! Allergiezentrum Schweiz empfohlen.

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

**SERVICE  
ALLERGIE  
SUISSE**

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



# SO VIELFÄLTIG IST GLUTEN- UND LAKTOSEFREI.



Genießen Sie unsere aha!  
Allergiker-Produkte in ihrer  
ganzen Vielfalt. [misros.ch/aha](http://misros.ch/aha)

**MIGROS**  
Ein M besser.