



Lektionsplanung «Allergien und gesundes Körpergewicht» Mittelstufe

Hintergrundinformationen zum Thema Allergien und gesundes Körpergewicht

Rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung ist auf Allergene sensibilisiert. Allergisches Asthma ist mit einer Prävalenz von rund 15 Prozent eine der häufigsten chronischen Krankheiten im Kindesalter. Faktoren wie Tabakrauch, Umweltverschmutzung, Ozonbelastung, der zunehmend hohe Lebensstandard und die verbesserte Hygiene spielen dabei eine wichtige Rolle.

Vermeehrt wird die Annahme unterstützt, dass auch ein gesundes Körpergewicht eine wichtige Rolle bei der Allergieprävention bei Kindern spielt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Body-Mass-Index das Risiko für atopische Erkrankungen erhöht. Übergewicht und Adipositas führen zu einem Entzündungszustand im Körper. Es wird angenommen, dass dieser zu einem erhöhten Allergierisiko führt. Das Geburtsgewicht des Säuglings sowie das Gewicht der Mutter vor und während der Schwangerschaft sind weitere Einflussfaktoren auf das Allergierisiko.

Basierend auf diesen Erkenntnissen bilden ausreichend körperliche Bewegung, eine gesunde Ernährung und die Förderung von gesundem Körpergewicht, vor allem im Kindes- und Jugendalter, auch wichtige Pfeiler in der Allergieprävention.

Nr.	Thema	Inhalt und Action	Ziele	Material	Organisation	Zeit
1	Ice Breaker	Klassenumfrage: Wer ist selber von einer Allergie betroffen oder kennt jemanden mit einer Allergie? Fachbegriffe, Allergietypen, die aufgrund der bestehenden Erfahrungen in der Klasse genannt werden können. SuS schreiben die Begriffe auf Kärtchen und pinnen diese an eine Pinnwand. Anschl. clustert die Lehrperson im Gespräch mit den SuS die Begriffe.	Die SuS erkennen, dass Allergien allgegenwärtig sind und dass viele Menschen auf einen Stoff allergisch reagieren. Sie erkennen, dass ein breites Wissen zum Thema bereits besteht.	- Kärtchen - Pinnwand / Pinnnadeln / WT - Hintergrundinformationen für die Lehrperson (versch. Allergien, Asthma, Neurodermitis)	EA Plenum	15'
2	Wie kommt es zu Allergien?	Die SuS markieren an einer Abbildung diejenigen Stellen, wo der Körper mit der «Aussenwelt» in Kontakt kommt. Die LP erklärt und erläutert den Zusammenhang. Zusätzlich wird bei jeder definierten Stelle bestimmt, welche Symptome dort auftreten können.	Die SuS wissen, dass der Körper mit der Umwelt interagiert und wie eine allergische Reaktion verläuft.	- Arbeitsblätter - Anschauungsmaterial wie Puppen oder Figuren - Präsentation	GA oder Plenum	45'



Lektionsplanung «Allergien und gesundes Körpergewicht» Mittelstufe

Nr.	Thema	Inhalt und Action	Ziele	Material	Organisation	Zeit
3	Allergische Reaktionen	<p>Allergische Reaktionen zeigen sich an den unterschiedlichsten Organen und Organsystemen und Stellen des Körpers und in den verschiedensten Ausprägungen. In Gruppen erarbeiten die SuS das Wissen zu verschiedenen Allergien. Anschliessend erklären sie ihren Kolleginnen und Kollegen, was sie herausgearbeitet haben. Die folgenden Allergien/Themen werden erarbeitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pollenallergie (Heuschnupfen) - allergisches Asthma - atopisch bedingte Hauterkrankung: Neurodermitis - Insektengiftallergie <p>Es bilden sich vier Gruppen. Jede Gruppe gestaltet eine Collage o.Ä., mit der sie den ihr zugeteilten Allergietyp darstellt. Anschliessend werden die Werke der ganzen Klasse vorgestellt und erklärt.</p>	<p>Die SuS kennen häufig auftretende Allergien und deren Auswirkungen auf den Körper. Sie erkennen, dass keine Ansteckungsgefahr besteht und dass sie einem Menschen mit allergischen Reaktionen ohne Problem begegnen können. Sie sehen auch, dass Menschen mit einer Allergie – vorausgesetzt, sie wissen um die Auslöser und Hilfemassnahmen – das Leben trotz den Einschränkungen geniessen können.</p>	- Themenblätter	GA Plenum	45'
4	Interrupt	<p>Die Welt der Pollen: Die SuS betrachten Elektronenrastermikroskop-Aufnahmen von Pollen. Die SuS versuchen die Pollenaufnahmen der entsprechenden Pflanze zuzuordnen.</p>	<p>Die SuS entdecken die Formen und das Aussehen der Pollen.</p>	- Arbeitsblatt - Mikroskop	EA	10'
5	Verhalten bei anaphylaktischer Reaktion	<p>Wer z. B. auf ein Nahrungsmittel oder einen Insektenstich allergisch reagiert, weiss, wie man im Notfall (z. B. Atemnot oder Schock) reagieren muss. Wissen das die Kollegen auch? Die wichtigsten Dos and Dont's für die Erste Hilfe werden erklärt. Je nach Klasse können auch entsprechende Situationen im Rollenspiel dargestellt werden.</p> <p>Die SuS lesen einen Zeitungsartikel und sagen, wie sie in einer solchen Situation mit dem neuen Wissen gehandelt hätten. Anschliessend wird das Arbeitsblatt gemeinsam ausgefüllt und diskutiert.</p>	<p>Die SuS zeigen und erklären, wie sie sich im Fall einer allergischen Reaktion korrekt verhalten.</p>	- Zeitungsartikel - Arbeitsblatt	EA Plenum	20'



Lektionsplanung «Allergien und gesundes Körpergewicht» Mittelstufe

Nr.	Thema	Inhalt und Action	Ziele	Material	Organisation	Zeit
6	Einflüsse	<p>Allergien werden häufig vererbt. Wenn ein Elternteil oder Geschwister bereits eine Allergie hat, steigt das Risiko, selbst auch eine Allergie zu entwickeln. Umweltfaktoren können das Risiko einer Allergie erhöhen. Körpergewicht, Ernährung und Bewegung spielen auch eine wichtige Rolle. Übergewicht erhöht z.B. das Risiko für Asthma. Bewegung ist wichtig, auch für Betroffene von Allergien/Asthma.</p> <p>SuS schreiben Begriffe, die ihnen im Zusammenhang mit Gesundheit in den Sinn kommen auf Kärtchen und pinnen diese an eine Pinnwand. Anschliessend clustert die Lehrperson im Gespräch mit den SuS die Begriffe. Faktoren, die das Risiko für Allergien negativ beeinflussen können, werden gruppiert.</p>	Die SuS kennen verschiedene Faktoren, die die Gesundheit (unter anderem auch das Risiko für Allergien) beeinflussen können. Sie kennen Möglichkeiten, wie sie selbst etwas tun können.	<ul style="list-style-type: none"> - Lehrerinformation - Kärtchen - Filzstifte 	EA Plenum	15'
7	Ausgewogene Ernährung	<p>Eine ausgewogene Ernährung (und ausreichend Bewegung) fördert die geistige Entwicklung des Kindes und trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei. Was ist aber zu beachten, wenn eine Nahrungsmittelallergie (NMA) vorliegt? Auf welche Nahrungsmittel gibt es allergische Reaktionen?</p> <p>Ernährungsscheibe «erarbeiten», 5 Gruppen, jede Gruppe erarbeitet ihren Teil der Scheibe.</p> <p>Gemeinsam werden die bekannten NMA (z.B. an der Wandtafel/Flipchart) gesammelt. Anschliessend werden die einzelnen Formen kurz erklärt.</p>	Die Schüler wissen, was eine ausgewogene Ernährung ist. Sie kennen auch die verschiedenen Arten einer Nahrungsmittelallergie und wissen, was es dabei zu beachten gilt.	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblätter - Ernährungsscheibe SGE - Informationen für Lehrpersonen 	GA Plenum	45'
8	Bewegung und Asthma	Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Ausreichend körperliche Aktivität führt u.a. zu einem gesunden Körpergewicht und kann einen Beitrag zur Allergie- und Übergewichtsprävention leisten. Was muss man aber beachten, wenn man Asthma hat? Welches sind die wichtigsten Vorsichtsmassnahmen?	Die SuS wissen, wie wichtig Bewegung im Alltag ist. Sie wissen auch, was Asthma ist und können richtiges Verhalten im Zusammenhang mit Asthma einordnen.	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblätter - Informationen für Lehrpersonen: 	GA Plenum	45'
9	Von Freude und Frust	Wenn es mir gut geht, dann könnte ich die ganze Welt umarmen. Wenn ich gestresst und gefrustet bin, dann brauche ich Trost und Geborgenheit. Wie gehe ich damit um, wenn ich gefrustet und genervt bin? Esse ich dann anders oder mehr? Welche Strategien könnte ich bei meiner Emotionsregulation anwenden, ohne zu essen oder zu trinken? Wie gehe ich damit um, wenn meine Haut schlecht aussieht?	Die Schüler erkennen einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Emotionen oder allergischen Symptomen und Reaktionen von Mitschülern/Freunden. Sie entwickeln Strategieansätze ausserhalb von Essen und Trinken und wie sie mit ihren Emotionen im Alltag umgehen können.	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsblätter 	EA	45'



Lektionsplanung «Allergien und gesundes Körpergewicht» Mittelstufe

4/4

Nr.	Thema	Inhalt und Action	Ziele	Material	Organisation	Zeit
10	Test	Die SuS beantworten Testfragen zu den verschiedenen Themen.	Die SuS wissen mehr zum Thema Allergien und gesundes Körpergewicht	- Test	EA	30'

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	Möchten Sie über die Krankheitsbilder bei Allergien, Asthma oder Neurodermitis mehr erfahren, Hilfemassnahmen und Lösungsansätze kennenlernen oder zusätzliche Informationen erhalten? www.aha.ch www.pollenundallergie.ch
Kontaktadressen	aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern; Tel.: 031 359 90 00 / info@aha.ch
Infobroschüren und Infoblätter	Diverse Broschüren und Infoblätter zum Thema sind unter www.aha.ch (Rubrik Leben mit Allergien → Infothek → Broschüren) erhältlich.
Ergänzungen	Achten Sie beim Kauf von Nahrungsmitteln auf das Schweizer Allergie-Gütesiegel von Service Allergie Suisse mit dem Vermerk «empfohlen durch aha!». Dieses signalisiert, dass das entsprechende Produkt für Menschen mit Allergien oder Personen mit einer Nahrungsmittelintoleranz geeignet ist. aha! Allergiezentrum Schweiz bietet Vorträge, Schulungen, Freizeit- und Sportangebote an, die Betroffene im Umgang mit ihrer Allergie und den damit verbundenen Einschränkungen unterstützen. Weitere Informationen hierzu finden Sie ebenfalls auf der Website oder teilweise auch in der kiknet.ch-Lektion. Für Fachpersonen werden Informations- und Vertiefungsseminare angeboten. Fehlt für Ihre Berufsgruppe ein entsprechendes Angebot? Kontaktieren Sie uns! Wir realisieren auch massgeschneiderte Schulungsangebote. aha!magazin: Das aha!magazin ist das Themenheft von aha! Allergiezentrum Schweiz. Verschiedene Aspekte rund um die Allergiethematik werden in Reportagen, Interviews und Berichten vertieft behandelt, ergänzt mit Links und Tipps. Das jährlich einmal publizierte Themenheft können Sie kostenlos unter www.aha.ch/aha-magazin einsehen und bestellen. aha!newsletter: Der elektronische Newsletter von aha! Allergiezentrum Schweiz liefert bis zu 6 x jährlich aktuellste Informationen und Facts rund um die Allergiethematik und über neue Projekte und Angebote von aha! Allergiezentrum Schweiz. Er kann unter www.aha.ch (Rubrik Anmeldung Newsletter) abonniert werden.