

Allergische Reaktionen

Lehrerinformation



1/7

Arbeitsauftrag	<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>
Ziel	<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>
Material	<p>Themenblätter</p>
Sozialform	<p>GA Plenum</p>
Zeit	<p>45'</p>

Zusätzliche Informationen:

- Es besteht eine kiknet.ch-Lektion zum Thema «Die Haut». Diese kann zur Verdeutlichung der Hautfunktion in diesen Lektionsteil integriert werden.
- Zu jedem Textblatt bestehen umfassende Broschüren, welche auf www.aha.ch kostenlos heruntergeladen (pdf) oder bestellt werden können.
- Eventuell kann auch zur Nahrungsmittelallergie ein Plakat gestaltet werden. Informationen dazu sind im Dokument 07 Gesunde Ernährung oder in der Broschüre «Nahrungsmittelallergie und -intoleranz».



Allergische Reaktionen

Informationstexte



2/7

Aufgabe:

Lest den eurer Gruppe zugeteilten Text durch. Diskutiert anschliessend die wichtigsten Punkte und fasst diese auf einem Plakat zusammen. Anschliessend erklärt ihr euren Kolleginnen und Kollegen, was bei dieser Allergie speziell ist!

Informationen zum Plakat

Achtung:

Achtet bei der Gestaltung des Plakates auf folgende Punkte:

- Arbeitet mit Stichworten und nicht mit ganzen Sätzen.
- Illustriert euer Plakat mit Zeichnungen, Skizzen und Bildmaterial.
- Schreibt gross und mit Farben, welche sich gut von der Grundfarbe des Plakates abheben.
- Klärt vor der Präsentation ab, ob die Kolleginnen und Kollegen in der hintersten Bankreihe euer Plakat wirklich lesen können.
- Überlegt euch einen tollen, markanten und interessanten Titel für euer Plakat. Dieser sollte den Betrachter neugierig machen und ihn dazu anhalten, die Informationen des Plakates lesen zu wollen.
- Wie ist die Struktur eures Plakates: Arbeitet ihr mit einer Mindmap? Schreibt ihr die Stichworte als Aufzählung untereinander? Arbeitet ihr mit Farben oder speziellen Symbolen?

Notizen:



Allergische Reaktionen

Informationstexte

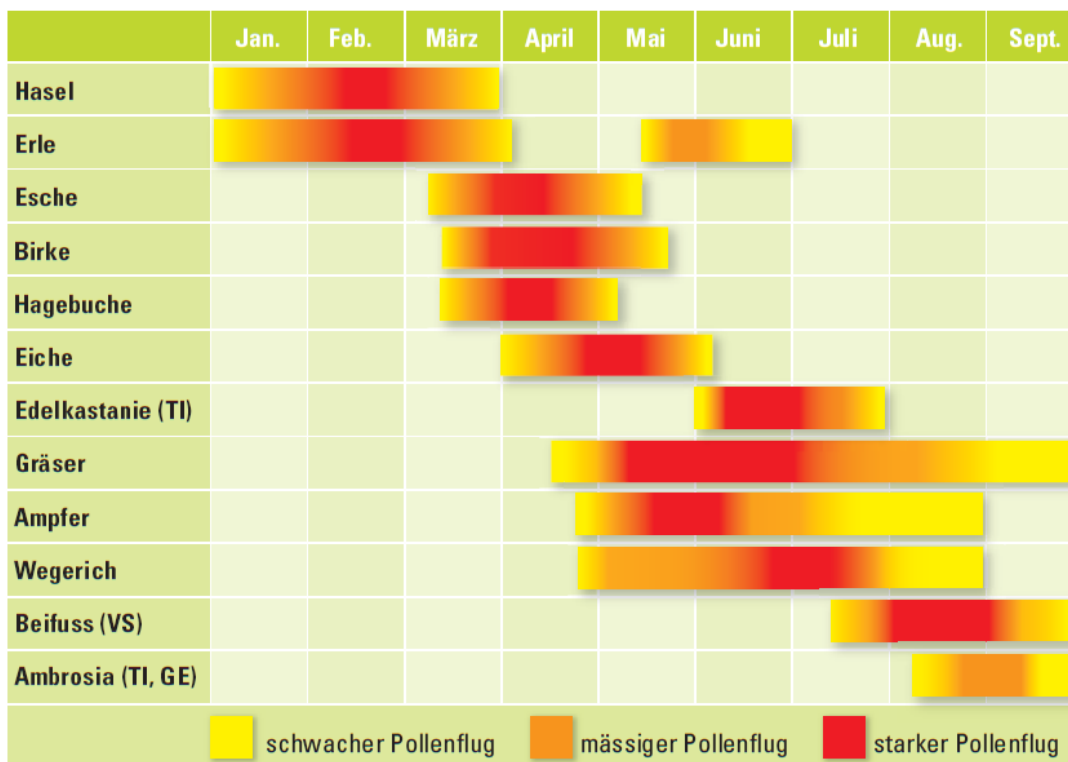
Pollenallergie (Heuschnupfen)

Allgemeine Informationen

15-20 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Pollenallergie, die auch als «Heuschnupfen» bekannt ist. Die Allergene stammen meist von so genannten Windbestäubern (Gräser, Bäume). Die Pollen verursachen bei Allergiebetroffenen Niesattacken, Fliessschnupfen, verstopfte Nase, juckende, tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nasen und Ohren. Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben nur ca. 20 Pflanzen eine wichtige Bedeutung für Betroffene mit Allergien. Die Mehrheit der Pollenallergiker reagiert auf Gräserpollen, aber auch Birken- und Eschenpollen lösen sehr häufig Allergien aus. Viele Kinder und Jugendliche reagieren schon früh auf Pollen. Meist, weil die Eltern bereits von einer Allergie betroffen waren und sie diese Veranlagung den Kindern vererbt haben. Die Pollenallergie kann in jedem Alter ausbrechen, auch noch mit siebzig Jahren. Frühestens aber mit ca. 3 Jahren.

Pollenflug-Kalender:

Kalender zum Pollenflug informieren Allergiker über die Pollenbelastungen. Tagesaktuelle und regionale Informationen können unter www.pollenundallergie.ch abgerufen werden.



Allergische Reaktionen

Informationstexte



4/7

Tipps und Tricks:

Neben einer Abklärung beim Facharzt und medikamentösen Behandlung der Symptome können Betroffene selbst viel zum eigenen Wohlbefinden beitragen:

- Während der Pollensaison nur kurz stosslüften. Bei längeren Regenphasen oder wenn Pollengitter an den Fenstern montiert sind, kann ausgiebiger gelüftet werden.
- Vor dem Schlafengehen die Haare waschen, so dass die Pollen nicht ins Bett gelangen.
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen.
- Bei erhöhter Pollenkonzentration in der Luft, bei schönem, windigem Wetter ist nur ein kurzer Aufenthalt an der frischen Luft ratsam, Sonnenbrille tragen.
- Jede Art von Indoor-Sport ist geeignet.
- Mit medikamentöser Behandlung können sich Betroffene meist auch draussen ohne weitere Probleme bewegen.
- Sich laufend über den aktuellen Pollenflug und die Blütezeiten informieren (Internet, App, Radio, TV)

Weitere Informationen:

- aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema Pollenallergie:
http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien/pollenallergien/?oid=1473&lang=de&gclid=CL3V8_K6wLkCFQYd3godE2IAIw
- www.pollenundallergie.ch





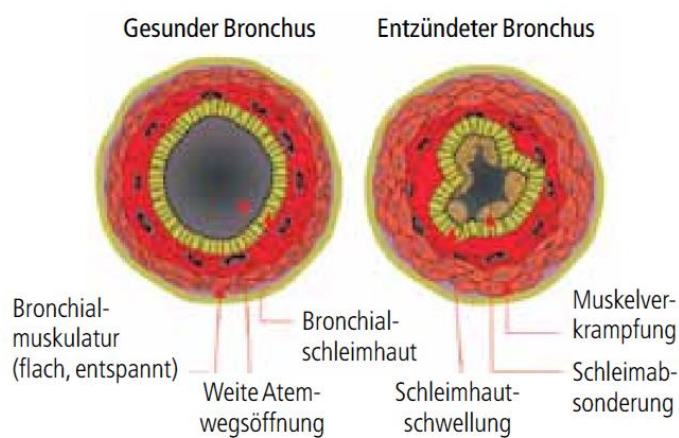
Allergische Reaktionen

Informationstexte

Allergisches Asthma

Allgemeine Informationen

Personen mit Asthma leiden unter einer chronischen Entzündung der Bronchien. Die Bronchien sind die Röhren, durch die Luft in die Lungenbläschen strömt. Die Entzündung erhöht die Bereitschaft, dass sich die Bronchien anfallsartig oder dauerhaft verengen. Die Muskulatur um die Atemwege zieht sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an und die Schleimbildung verstärkt die Verengung zusätzlich. Es entsteht das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, das Atmen wird anstrengend. Schwere Asthmaanfälle können lebensbedrohlich sein und müssen sofort behandelt werden.



Ursachen und Auslöser

Man unterscheidet zwischen Asthmaauslöser und Asthmatrigger. Auslöser eines allergischen Asthmas sind Allergene von Hausstaubmilben, Tieren, Pollen oder Schimmelpilzen. Auch gewisse Lebensmittel oder Medikamente können Ursachen eines allergischen Asthmas sein. Wenn einmal eine asthmatische Entzündungsreaktion besteht, können viele unspezifische Trigger (Verschlimmerer) Asthmaattacken auslösen, z.B.: kalte Luft, sportliche Betätigung, scharfe Gerüche, Rauch, Luftschadstoffe etc.). Auch psychische Faktoren wie Stress, Sorgen usw. können zu Asthmabeschwerden führen.

Tipps und Tricks:

- Ruhe bewahren
- Eine gute Atemtechnik hilft, körperliche Anstrengungen und akute Atemnot besser und angstfrei zu bewältigen.
- Reizstoffe wie Zigarettenrauch, Industriegase und Duftstoffe sind wenn möglich zu meiden.

Weitere Informationen:

aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema Asthma:

<http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/asthma/?oid=1454&lang=de>



Allergische Reaktionen

Informationstexte



6/7

Neurodermitis (atopische Dermatitis)

Allgemeine Informationen

Atopische Dermatitis, auch Neurodermitis genannt, ist eine Hautkrankheit, welche schubweise und vor allem im Säuglingsalter auftritt. Die Hauterkrankung basiert auf einer erblichen Veranlagung. Bei 85 % der Fälle treten die Symptome in den ersten fünf Lebensjahren auf.

Ursachen und Auslöser

Die Ursachen der Neurodermitis sind vielfältig. Genetische Veranlagung, Umweltfaktoren sowie die in der Haut ablaufende Entzündung spielen dabei eine Rolle. Ein Mangel, ein Ungleichgewicht oder eine Fehlfunktion von Stoffen (z.B. Eiweisse oder Fette), welche für den Aufbau der oberen Hautschicht verantwortlich sind, ist für diese verminderte Hautbarriere verantwortlich. Dadurch verdunstet mehr Wasser und die Haut wird trocken. Zudem wird die Haut durchlässiger für Allergene und andere Umweltstoffe. Diese können Entzündungsreaktionen auslösen.

Neben den Veränderungen der Hautstruktur haben Klima/Wetter, psychischer Stress, chemische Reize (z.B. Dusch- und Waschmittel) etc. einen Einfluss auf den Hautzustand. Die Auslöser für einen Neurodermitis-Schub sind von Person zu Person unterschiedlich und können sich im Laufe des Lebens ändern. Häufig spielen mehrere Faktoren eine Rolle, deshalb es ist oftmals schwierig, den oder die Auslöser zu bestimmen.

Für die Behandlung der Neurodermitis ist die tägliche Hautpflege sehr wichtig. In akuten Fällen wird diese mit entsprechenden Behandlungen (z.B. Medikamenten, Umschlägen) ergänzt.

Tipps und Tricks:

- Schwitzen fördert den Juckreiz. Sich nachts daher nicht zu warm zudecken und tagsüber den Temperaturen angepasste Kleidung tragen.
- Die unterste Kleiderschicht mit den Nähten nach aussen tragen, um eine Reizung auf der Haut zu verhindern.
- Auf Weichspüler verzichten, stattdessen eine kleine Menge Essig verwenden.
- Entspannungstechniken (z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training) können helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen.

Weitere Informationen:

aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema Neurodermitis:

<http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/ekzem-hautreaktion/neurodermitis/?oid=1579&lang=de>



Allergische Reaktionen

Informationstexte



7/7

Insektengiftallergie

Allgemeine Informationen

Insektengiftallergien werden meist durch Bienen- und Wespenstiche ausgelöst, in der Schweiz sind rund 3-4 Prozent davon betroffen. Die Insektengiftallergien gehören nicht zu den atopischen Erkrankungen. Deshalb haben Allergiker kein höheres Risiko für allergische Reaktionen auf Insektenstiche. Die Insektengiftallergie wird deshalb auch nicht von Eltern an ihre Kinder vererbt. Bei einer allergischen Reaktion auf Bienen- oder Wespenstiche treten die Symptome innerhalb von Minuten bis spätestens nach einer Stunde auf. Die Symptome können vielfältig sein: von lokalen Schwellungen über Juckreiz, Nesselfieber, Erbrechen bis zu Atemnot, Herzrasen, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand und Herz-Kreislauf-Kollaps (Anaphylaxie). Stichverletzungen im Mund- und Rachenraum können auch bei nicht allergischen Personen lebensgefährliche Schwellungen verursachen. Schweizweit kommt es jährlich zu drei bis vier Todesfällen.

Ursachen und Auslöser

Bienenstiche ereignen sich vor allem im Frühjahr und Sommer. Im Gegensatz zu den Wespen verlieren die Bienen den Stachel nach dem Stich. Die verschiedenen Bienen- und Hummelarten haben ein unterschiedliches Aggressionspotenzial. Hummeln sind die friedlichsten Wehrstachelträger, Hummelstiche sind deshalb selten und für die meisten Menschen harmlos. Personen mit einer Bienengiftallergie dürfen Honig essen.

Wespenstiche ereignen sich vor allem im Spätsommer und Herbst. Weil die Wespen nach dem Stich den Stachel behalten, können sie mehrmals stechen. Hornissen sind grösser und gehören zur gleichen Gattung wie die Wespen.

Tipps und Tricks:

Wespen und Bienen sind selten alleine unterwegs. Die Nähe von Bienenvölkern und Wespennestern meiden. Bienenschwärme und Wespennester in unmittelbarer Nähe des Wohn- oder Arbeitsortes der Feuerwehr, Polizei oder einem Imker melden.

Um Bienen- oder Wespenstiche zu vermeiden, sind folgende Verhaltensregeln zu beachten:

- Wespen nisten am Boden, Naturwiesen und Waldränder. Distanz zu blühenden Blumen und Pflanzen halten. Nicht barfuss laufen
- Keine hastigen Bewegungen in der Nähe von Wespen.
- Vorsicht beim Picknick und Essen im Freien, keine Essensreste offen liegen lassen.
- Bier lockt Wespen an, nie direkt ab Flaschen oder Dosen trinken.
- Keine stark parfümierten Haarsprays. Shampoos und Sonnencremen verwenden.
- Tragen Sie keine weite, flatternde Kleidung. Bei der Gartenarbeit sind langärmelige Hemden, lange Hosen und Handschuhe empfehlenswert.
- Insektenschutzgitter anbringen, insbesondere in Schlafräumen.
- Motorradfahren nur mit geschlossenem Helm und Handschuhen.
- Bei Wespennestern in unmittelbarer Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsortes: Mitteilung an die Polizei oder Feuerwehr.

➔ Für Insektengiftallergiker gilt: Notfallset immer bei sich tragen!

Weitere Informationen:

aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema Bienengiftallergie und Wespengiftallergie:

<http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien/insektengiftallergie/bienengiftallergie/?oid=1580&lang=de>
<http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien/insektengiftallergie/wespengiftallergie/?oid=1581&lang=de>