



# Test

Fragebogen

1/6

**Aufgabe:** Löse die Testfragen

1. Bei welcher unabhängigen Stelle kannst du dich über Fragen rund um das Thema Allergien informieren?

---

2. Zeichne in das Kästchen eine einfache Figur. Erkläre anhand dieser Figur, wo und wie der Mensch mit der Aussenwelt in Kontakt kommt.

3. Allergische Reaktionen können im Freien wie auch drinnen eintreten. Nenne je drei Beispiele.

Im Freien	Im Innenraum



# Test

## Fragebogen

4. **Ordne die vier Textabschnitte chronologisch, so dass die Entstehung einer Allergie stimmt. Nummeriere dazu die leeren Felder.**

Nummer	Text
	Das Immunsystem bildet dagegen Antikörper. Die Antikörper docken sich an sogenannte Mastzellen an.
	Beim erneuten Kontakt mit den Pollen platzen die Mastzellen und setzen Histamin frei. Dieses löst die allergische Reaktion aus: Die Atmung wird erschwert, die Augen röten sich, die Schleimhäute entzünden sich.
	Wir kommen mit den Allergenen über die Augen oder den Mund in Kontakt.
	Wir kommen mit den Allergenen über die Augen oder den Mund in Kontakt.

5. **Welche Angaben zur Pollenallergie sind korrekt? Kreuze an.**

- Etwa 50 % der SchweizerInnen sind allergisch auf Pollen.
- Etwa 20 Pflanzenarten können eine Allergie auslösen.
- Pollen können die Haut entzünden.
- Wenn sich Allergiker in der Pollensaison vor dem Schlafengehen die Haare waschen, schlafen sie besser.

6. **Notiere mindestens drei verschiedene mögliche Asthma-Auslöser.**

---



---



---

7. **Welche Definition zu Neurodermitis trifft am ehesten zu?**

- Neurodermitis ist eine Atemwegserkrankung.
- Neurodermitis ist eine nicht ansteckende Hautkrankheit, welche schubweise auftritt.
- Neurodermitis ist eine gefährliche Hautkrankheit bei erwachsenen Personen.



# Test

Fragebogen

3/6

8. Notiere eine korrekte Verhaltensregel im Umgang mit Wespen.

---

---

---

9. Verbinde die Notfallnummern richtig:

Sanität:		112
Polizei:		144
Rega		117
Internationaler Notruf		1414
Feuerwehr		118

10. Was ist der Unterschied zwischen „Nahrungsmittelallergie“ und „Nahrungsmittelintoleranz“?

---

---

---

11. Notiere je 2 Ernährungs- und Bewegungstipps

---

---

---

---



# Test

Lösung

4/6

## Lösung: Mögliche Lösungen

- Bei welcher unabhängigen Stelle kannst du dich über Fragen rund um das Thema Allergien informieren?  
aha! Allergiezentrum Schweiz [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Zeichne in das Kästchen eine einfache Figur. Erkläre anhand dieser Figur, wo und wie der Mensch mit der Aussenwelt in Kontakt kommt.

	Haut
	obere und untere Atemwege: Nase, Mund, Bronchien, Lunge
	Magen-Darm-Trakt

- Allergische Reaktionen können im Freien wie auch drinnen auftreten. Nenne je drei Beispiele.

Im Freien	Im Innenraum
Gräserpollen	Hausstaubmilben
Baumpollen	Küchenschaben
Kräuterpollen	Zierpflanzen
Tiere	Schimmelpilze
Insektengift	Tiere



# Test

## Lösung

4. Ordne die vier Textabschnitte chronologisch, so dass die Entstehung einer Allergie stimmt. Nummeriere dazu die leeren Felder.

Nummer	Text
2	Das Immunsystem bildet dagegen Antikörper. Die Antikörper docken sich an sogenannte Mastzellen an.
4	Beim erneuten Kontakt mit den Pollen platzen die Mastzellen und setzen Histamin frei. Dieses löst die allergische Reaktion aus: Die Atmung wird erschwert, die Augen röten sich, die Schleimhäute entzünden sich.
1	Wir atmen die Allergene ein, sie gelangen in die Augen oder in den Mund.
3	Wir atmen die Allergene ein, sie gelangen in die Augen oder in den Mund.

5. Welche Angaben zur Pollenallergie sind korrekt? **Kreuze an.**

- Etwa 50 % der SchweizerInnen sind allergisch auf Pollen.
- Etwa 20 Pflanzen sind Auslöser für eine Allergie.**
- Pollen können die Bindehaut der Augen entzünden.**
- Wenn sich Allergiker in der Pollensaison vor dem Schlafengehen die Haare waschen, schlafen sie besser.**

6. Notiere mindestens drei verschiedene mögliche Asthma-Auslöser.

Hausstaubmilben  
 (Pelz) -Tiere  
 Pollen  
 Schimmelpilzsporen  
 Mehlstaub  
 Holzstaub

Trigger:  
 Abgase, Duftstoffe, Rauch  
 Stresssituationen, Sorgen etc.

7. Welche Definition zu Neurodermitis trifft am ehesten zu?

- Neurodermitis ist eine Atemwegserkrankung,
- eine nicht ansteckende Hautkrankheit, welche schubweise auftritt**
- eine gefährliche Hautkrankheit bei erwachsenen Personen



# Test

Lösung

6/6

8. Notiere eine korrekte Verhaltensregel im Umgang mit Wespen.

- Distanz zu blühenden Blumen und Pflanzen halten, nicht barfuss laufen. Wespen nisten gerne am Boden oder in Naturwiesen und an Waldrändern.
- Keine weiten, flatternden Kleider tragen.
- Im Garten Handschuhe sowie Kleider mit langen Ärmeln und langen Hosenbeinen tragen.
- Keine stark parfümierten Haarsprays, Shampoos und Sonnencremen verwenden.
- Vorsicht beim Picknick und Essen im Freien, keine Essensreste offen liegen lassen.
- Süssgetränke locken Wespen an, nie direkt ab Flaschen oder Dosen trinken.

9. Verbinde die Notfallnummern richtig:

Sanität:		112
Polizei:		144
Feuerwehr:		117
Rega		1414
Internationaler Notruf:		118

10. Was ist der Unterschied zwischen „Nahrungsmittelallergie“ und „Nahrungsmittelintoleranz“?

**Nahrungsmittelallergien** entstehen durch eine Abwehrreaktion des Körpers auf an sich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweisse. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann wiederholtes Essen von bestimmten Lebensmitteln, zu dieser allergischen Reaktion führen.

Bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** hat der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Der Körper bildet hier im Gegensatz zu einer Nahrungsmittelallergie keine Antikörper, sondern reagiert unmittelbar mit Beschwerden auf ein Nahrungsmittel.

12. Notiere je 2 Ernährungs- und Bewegungstipps

Hier einige Beispiele:

Ernährungstipps

- Nimm dir Zeit zum Essen
- Trinke Mineralwasser, Hahnenwasser oder Tee
- Verwende frische, saisonale Produkte
- Iss kleine Portionen, dafür Regelmässig
- Stelle ausgewogenen Mahlzeiten her

Bewegungstipps

- Treppen laufen statt Lift fahren
- Bewege dich täglich
- Plane deine Bewegungsaktivitäten
- Mach Bewegungspausen
- Verzichte auf Bildschirmmedien und bewege dich stattdessen.