

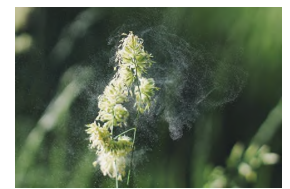
Allergien und Intoleranzen

Unterrichtsmaterial



Allergien und Intoleranzen

Lektionsplan

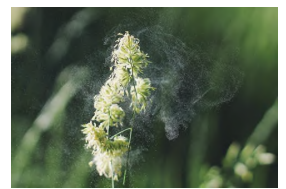


Modul 1 – Allergien und Intoleranzen

Nr.	Thema	Fachbereich	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Einstieg: Allergien und Intoleranzen	Natur und Technik (Biologie)	Die SuS erkennen ihr Vorwissen und können dieses geordnet formulieren. Die SuS wissen, wie hoch der Anteil der betroffenen Personen bei Allergien und Intoleranzen ist.	Die SuS überlegen sich, welche Allergien und Intoleranzen sie bereits kennen. Sie schätzen, wie hoch der Anteil von betroffenen Personen in der Bevölkerung jeweils ist. Sammlung im Plenum. Resultate können in Cluster-Form an gegliedert werden.	EA / PA	AB „Allergien und Intoleranzen“	45`
2	Rechercheauftrag: Allergien und Intoleranzen	Natur und Technik (Biologie) MIA	Die SuS können Informationen über Allergien und Intoleranzen recherchieren, aufbereiten und verständlich wiedergeben. Die SuS erweitern ihr Wissen zu den verschiedenen Arten von Allergien und Intoleranzen.	Die SuS erstellen in Gruppen eine Präsentation in einer selbstgewählten Form zu einer Allergie oder Intoleranz. Sie stellen die gefundenen Informationen der Klasse vor. Die SuS repetieren die verschiedenen Arten von Allergien und Intoleranzen anhand eines Wortsuchrätsels.	GA	„Rechercheauftrag: Allergien und Intoleranzen“ „Buchstabensalat“ Tablet / Laptop für Internet-Recherche	90` + Präsentationszeit
3	Wie kommt es zu Allergien?	Natur und Technik (Biologie)	Die SuS wissen, wie der Mensch mit der Umwelt „interagiert“. Sie kennen auch die Manifestation von Allergien.	Die SuS markieren an einer Abbildung diejenigen Körperstellen, welche mit der Aussenwelt in Kontakt kommen. Die SuS teilen Allergen korrekt nach ihrer Lokalität zu.	EA / Plenum	AB „Wie kommt es zu Allergien?“ AB „Eine allergische Reaktion“ „So entsteht eine Allergie“	25`
4	Der Körper reagiert	Natur und Technik (Biologie)	Die SuS können die Reaktionen des Körpers anhand einer Zuordnungsübung nachvollziehen und erklären.	Es gibt Menschen mit und ohne Allergien. Es gilt zu erarbeiten, wie eine allergische Reaktion verläuft und aussieht und wieso es überhaupt zu diesen Reaktionen kommt. Die SuS lösen das Arbeitsblatt. Anschliessend gemeinsame Besprechung im Plenum oder selbständige Korrektur.	PA	AB „Der Körper reagiert“ Infotext	20`

Allergien und Intoleranzen

Lektionsplan

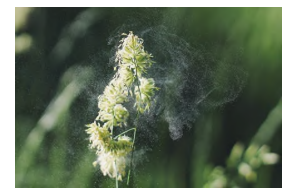


Modul 2 – Was tun bei Allergien?

Nr.	Thema	Fachbereich	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Expertenrunde: Allergische Reaktionen	Natur und Technik (Biologie)	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 kennen die Auslöser und Hilfemassnahmen – das Leben trotz den Einschränkungen geniessen können. Die SuS kennen verschiedene Hilfemassnahmen, Produkte und Vorgehensweisen, die dies ermöglichen.	In Gruppen erarbeiten die SuS das Wissen zu verschiedenen Allergien. Anschliessend erklären sie ihren Kolleginnen, was sie herausgefunden haben. Die folgenden Allergien/Themen werden erarbeitet: ▪ Pollenallergie/Heuschnupfen ▪ Hausstaubmilbenallergie ▪ Nahrungsmittelallergie ▪ Insektengiftallergie	Gruppenpuzzle	Themen-Textblätter Infoblatt «Plakat»	45´
2	Gruppenarbeit: Was hat es da alles drin?	Natur und Technik (Biologie) MIA	Die SuS kennen die wichtigen Kriterien beim Einkauf von Lebensmitteln und Kosmetika und können sich als informierte Konsumentinnen und Konsumenten in Einkaufsläden bewegen. Sie können im Fall von Allergien eine aktive Rolle bei der Auswahl der zu kaufenden Produkte spielen.	Die SuS orientieren sich über Produkte, die bei bestimmten Allergieformen gemieden werden müssen und über solche, die bei bestimmten Allergieformen besonders geeignet sind. Die SuS erhalten den Auftrag, bei a) einer Lebensmittelallergie auf x, y oder z und b) bei einer Kosmetikallergie in verschiedenen Läden eine definierte Anzahl ungeeigneter und geeigneter Produkte zu evaluieren.	GA /PA	Auftragsliste Hintergrundinfo	45´
3	Anaphylaktischer Schock	Natur und Technik (Biologie)	Die SuS erkennen, wie ein anaphylaktischer Schock zustande kommt und wissen, wie man sich gegenüber betroffenen Personen verhalten sollte. Die SuS sind in der Lage, das Verhalten gegenüber einer betroffenen Drittperson im Falle eines anaphylaktischen Schocks zu erklären.	Allergien sind mühsam und stellen betroffene Menschen im täglichen Leben vor viele Herausforderungen. Mit guter Information und Schulung ist ein gutes Alltagsmanagement jedoch gut möglich und die Allergene können gemieden und Reaktionen verhindert werden.	Plenum, EA	Arbeitsblatt Interviewtexte Präsentation „Anaphylaktischer Schock“ Checkliste Prävention/1. Hilfe Lösungen	45´
4	Verhalten bei anaphylaktischer Reaktion	Natur und Technik (Biologie)	Die SuS zeigen und erklären, wie sie sich im Fall einer allergischen Reaktion von Mitschülerinnen und Mitschülern korrekt verhalten.	Die SuS lesen einen Zeitungsartikel und sagen, wie sie in einer solchen Situation mit dem neuen Wissen gehandelt hätten. Anschliessend wird im Gespräch zu unterschiedlichen allergischen Reaktionen ein passendes Handlungsrastrer erlernt.	EA, Plenum	Zeitungsartikel (AZ, 27.6.2009) AB «Wie reagiere ich richtig?»	25´

Allergien und Intoleranzen

Lektionsplan

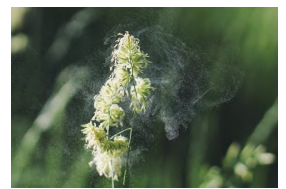


Modul 3 – Asthma

Nr.	Thema	Fachbereich	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Einstieg: Asthma	Bewegung und Sport Natur und Technik (Biologie)	Die SuS rufen ihr Vorwissen über Asthma ab und formulieren damit Aussagen und Vermutungen. Die SuS werden in das Thema eingeführt und dafür sensibilisiert.	Die SuS überlegen sich, was sie bereits über Asthma wissen und welche Fragen sie beschäftigen. Die Aussagen können am Ende des Moduls mit dem Wissensstand der SuS verglichen und ergänzt werden. So haben die SuS eine direkte Rückmeldung über ihren Lern- und Wissensfortschritt	EA / PA	AB „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“	20`
2	Asthma und Sport	Bewegung und Sport Natur und Technik (Biologie)	Die SuS können Tipps und Hinweise korrekt in der Praxis anwenden. Die SuS können Theorie und Praxis verknüpfen.	Die SuS informieren sich über wichtige Aspekte einer Sportlektion im Hinblick auf Asthma. Sie planen in Gruppen eine eigene Lektion und führen diese durch. Dabei beachten sie die relevanten Hinweise auf dem Merkblatt.	GA	Informations- und Planungsblatt „Sport und Asthma“ Sportgeräte, je nach Planung der SuS Bewertungsblatt für LP	45`
3	Was ist Asthma?	Bewegung und Sport Natur und Technik (Biologie)	Die SuS kennen die Auswirkungen von Asthma und unterscheiden die beiden Asthma-Arten voneinander.	Unterscheidung zwischen allergischem und nicht-allergischem Asthma. Die SuS erarbeiten das Wissen mit Hilfe von Aussagen, welche als richtig oder falsch klassifiziert werden müssen und eines Lückentexts mit den zentralen Informationen.	EA / PA	Arbeitsblatt «Aussagen zu Asthma» Lückentext	45`
4	Reflexion und Auswertung	Bewegung und Sport Natur und Technik (Biologie)	Die SuS vergleichen ihr Vorwissen und den Wissensstand nach der Bearbeitung des Moduls. Die SuS erkennen ihren Lernfortschritt und können diesen schriftlich festhalten.	Die SuS ergänzen das Arbeitsblatt „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“ aus der Einstiegslektion. Sie notieren offene Fragen, welche bislang nicht beantwortet wurden oder noch immer nicht klar sind. Gemeinsame Besprechung und Auswertung im Plenum.	EA / PA	AB „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“	20`

Allergien und Intoleranzen

Lektionsplan



Modul 4 – Neurodermitis

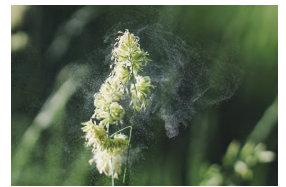
Nr.	Thema	Fachbereich	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Neurodermitis - Webrecherche	Natur und Technik (Biologie) MIA	Die SuS kennen die wichtigsten Fakten rund um Neurodermitis, Hautekzeme und –allergien. Die SuS können selbständig Informationen suchen, gliedern und formulieren.	Die SuS führen eine Web-Recherche zum Thema Neurodermitis und Co. durch. Besprechung und Korrektur im Plenum.	EA / PA	AB „Neurodermitis und Co.“ Laptop / Tablet	45´

Modul 5 – Umgang mit Krankheiten und allergischen Jugendlichen

Nr.	Thema	Fachbereich	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Rollenspiele	Ethik, Religion, Gesellschaft	Die SuS können sich in andere Personen hineinversetzen. Die SuS können die eigene Meinung formulieren und auf andere Meinungen eingehen.	Die SuS führen in Gruppen ein Rollenspiel zu einer vorgegebenen Situation durch. Sie entscheiden gemeinsam, wie die Szenen weitergehen sollen. Anschließend Vorführung im Plenum und Diskussion der gefundenen Fortsetzungen.	GA	Situationskarten Ev. Requisiten	45´
2	Information „Inklusion“	ERG	Information für Lehrpersonen	Die Informationsfolien können u.a. an Elternabenden, Semestergesprächen, Fortbildungen für Lehrpersonen benutzt werden.	EA, Plenum	Präsentation	ind.
3	Krank sein ist ...	ERG	Die SuS können sich in andere Personen hineinversetzen. Die SuS können die eigene Meinung formulieren und auf andere Meinungen eingehen.	Die SuS vervollständigen Satzanfänge mit eigenen Gedanken und Überlegungen. Besprechung in Gruppen oder im Plenum.	EA, PA	AB „Krank sein ist“	30´

Allergien und Intoleranzen

Lektionsplan



Lehrplanbezug:

Die nachfolgenden Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 stellen einen Auszug dar:

- Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene **Verursacher von Erkrankungen** unterscheiden und kennen **prinzipielle Reaktionsweise des Immunsystems** (z. B. Antikörper blockieren Viren in der Blutbahn). Krankheitsverursacher: Viren, Bakterien, Pilze; Immunsystem). **(NT.7.4a)**
- Die Schülerinnen und Schüler können in Erzählungen und Berichten **prägende Lebenserfahrungen** entdecken und interpretieren (z. B. Glück, Erfolg, Scheitern, Beziehung, Selbstbestimmung, **Krankheit**, Krieg). **(ERG.1.1a)**
- Die Schülerinnen und Schüler können **Anteil nehmen**, wie Menschen mit **schweren Erfahrungen und Benachteiligungen** umgehen, indem sie ihre **Perspektive einnehmen** (z. B. Verlust, Behinderung, **Krankheit**, Flucht, traumatische Erfahrungen). **(ERG.5.5b)**
- Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher **Einflüsse auf die Gesundheit** erkennen und den eigenen **Alltag gesundheitsfördernd gestalten** **(WAH.4.1)**

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	Möchten Sie zu den Krankheitsbildern der Allergien, Hilfsmassnahmen und Lösungsansätzen 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 Shop) erhältlich.
Ergänzungen	Achten Sie beim Kauf von Nahrungsmitteln auf das blaugrüne Schweizer Allergie-Gütesiegel. Dieses signalisiert, dass ein Produkt für Menschen mit Allergien oder Nahrungsmittelintoleranzen geeignet ist (Auslobung beachten). aha! Allergiezentrum Schweiz bietet Vorträge und Schulungen an, die Betroffene den einfachen und optimalen Umgang mit ihrer Allergie ermöglichen. Weitere Informationen hierzu finden Sie ebenfalls auf der Website oder teilweise auch in den kiknet.ch-Modulen. Für Fachpersonen werden Informations- und Vertiefungsseminare angeboten. Ist für Ihre Berufsgruppe kein Angebot aufgeschaltet? Sprechen Sie uns an! Wir organisieren auch massgeschneiderte Schulungsangebote. aha!magazin – ein Themenheft: Mit Fakten, Interviews, Beiträgen und Hintergrundinfos zu verschiedenen Themenkreisen wie z. B. „Allergie und Sport“, „Allergien und Schule“ oder „Nahrungsmittel – Allergien und Intoleranzen“. Das Magazin erscheint einmal jährlich im Frühling. Mehr dazu unter www.aha.ch (Rubrik Leben mit Allergien/ Infothek / aha!magazin). aha!newsletter: Der elektronische Newsletter von aha! Allergiezentrum Schweiz liefert 6x jährlich aktuellste Informationen und Facts rund um die Thematik der Allergien. Er kann unter www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/leben-mit-allergien/ahanewsletter-anmeldung/ abonniert werden.



Einstieg: Allergien und Intoleranzen

Arbeitsauftrag	Einstieg: Die SuS überlegen sich, welche Allergien und Intoleranzen sie bereits kennen. Sie schätzen, wie hoch der Anteil von betroffenen Personen in der Bevölkerung jeweils ist. Sammlung im Plenum. Resultate können in Cluster-Form an gegliedert werden.
Ziel	• Die SuS erkennen ihr Vorwissen und können dieses geordnet formulieren. • Die SuS wissen, wie hoch der Anteil der betroffenen Personen bei Allergien und Intoleranzen ist.
Material	• AB „Allergien und Intoleranzen“
Sozialform	EA / PA
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

- Alternativ können die SuS das AB auch in Partnerarbeit ausfüllen. So erweitert sich das Vorwissen und die geschätzten Zahlen können vorgängig diskutiert werden. Dies ermutigt die SuS, sich anschliessend im Plenum zu melden.
- Mit der Präsentation „So entsteht eine Allergie“ kann anschaulich und verständlich aufgezeigt werden, wie eine Allergie entsteht.



Hintergrundinformation für die Lehrperson

Allergische Reaktionen treten immer häufiger auf. Lehrpersonen und Verantwortliche müssen sich daher vermehrt mit Fragen zu Allergien konfrontieren und sie auch bei der Planung von Schulsport, Schulreisen, Lagerwochen, Aktivitäten im Freien etc. berücksichtigen.

Der folgende Text liefert Ihnen einen groben Überblick über das Thema Allergien und die notwendigen Hintergrundinformationen für Ihren Unterricht.

Auf der Website www.aha.ch können alle verfügbaren Broschüren zu Allergiethemata bestellt oder direkt als pdf heruntergeladen werden.

Was ist eine Allergie?

In den ersten Lebensmonaten und -jahren eines Kindes lernt das Abwehrsystem (Immunsystem) des Körpers zahlreiche mögliche Erreger von Krankheiten kennen. Der Organismus entwickelt ein Gedächtnis für Einflüsse aus der Umwelt und wehrt sich, wo nötig, in vielen Fällen erfolgreich gegen eine Erkrankung. Manchmal findet jedoch auch eine **überschiessende Reaktion** des Immunsystems statt, sofern eine Veranlagung für allergische Reaktionen (Atopie) besteht. Bei diesen Menschen wehrt sich das Immunsystem gegen einen im Normalfall unschädlichen Stoff, die so genannten **Allergene**. Meist handelt es sich bei diesen Allergenen um Eiweisse (Proteine) in Pollen, Hausstaubmilben, Nahrungsmitteln sowie in Speichel und Hautschuppen von Tieren.

Sind Antikörper im Blut vorhanden, spricht man von einer **Sensibilisierung**. Bei einer Reaktion auf solche Allergene treten Symptome auf. Hier sprechen wir von einer **Allergie**.

Viele Allergien gehören zu den atopischen Erkrankungen. Die Bedeutung des Wortes «atopisch» stammt vom Begriff **«Atopie» und bezeichnet die Neigung (genetische Veranlagung), allergische Erkrankungen zu entwickeln**. Zusätzlich zu den genetischen Einflüssen der Familie wird das Kind bereits im Mutterleib von verschiedenen Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst, welche das spätere Allergierisiko erhöhen oder vermindern können.

Bei Verdacht auf eine Allergie führt der Arzt oft als ersten Schritt einen **Haut- oder Bluttest** durch. Fällt dieser positiv aus und weist damit eine Sensibilisierung nach, heisst das noch nicht, dass der Betroffene auf den geprüften Stoff, zum Beispiel auf die getesteten Pollen, allergisch ist. Von einer Allergie kann erst gesprochen werden, wenn beim Kontakt mit dem entsprechenden Auslöser tatsächlich Symptome entwickelt wurden.

Wie viele Kinder sind Allergiker?

In den letzten Jahrzehnten hat die Zahl von Menschen, die von Allergien betroffen sind, stetig zugenommen. Gerade in industrialisierten Ländern mit hohem Lebensstandard und verbesserter Hygiene konnte dies beobachtet werden. **35 Prozent der Schulkinder haben eine Sensibilisierung auf die sechs häufigsten Inhalationsallergene**. Bezogen auf die Schweiz betrifft das einen Drittel der Bevölkerung. Untersuchungen belegen, dass heute rund **17 Prozent der 15-Jährigen unter Heuschnupfen leiden**, wobei Knaben häufiger betroffen sind als Mädchen.

Allergien und Intoleranzen

Info für Lehrpersonen



Die Neigung zu Allergien zeigt sich häufig in unterschiedlichem Alter auf verschiedene Art: im Säuglingsalter als atopische Dermatitis (Neurodermitis) und/oder Nahrungsmittelallergie, beim Kleinkind als allergisches Asthma und beim Schulkind als Pollenallergie (Heuschnupfen). Diese Entwicklung wird als **«Allergiekarriere» oder «atopischer Marsch»** bezeichnet. Eine Krankheitsform muss aber nicht zwingend der anderen folgen, das heisst, ein Kind mit atopischer Dermatitis wird keineswegs immer ein Asthma entwickeln. Es ist aber sinnvoll, bei einem Kind, das als Säugling unter atopischer Dermatitis litt, bei entsprechenden Beschwerden an Atemwegsallergien zu denken und diese weiter abzuklären. Der Verlauf einer «Allergiekarriere» ist sehr unterschiedlich. Einzelne Erkrankungen können ausbleiben oder sich erst später zeigen. Sie können aber auch gleichzeitig auftreten.

So entstehen Allergien

Jeder Mensch kann eine Allergie bekommen. Wenn die Eltern oder Geschwister Allergien haben, ist das Risiko höher, selber auch eine Allergie zu entwickeln.

1. Das Immunsystem entscheidet beim Kontakt mit einem Allergen, ob dieses fremd und schädlich für den Körper ist.
2. Der erste Schritt ist die Sensibilisierung gegen die Allergene: Im Blut werden IgE-Antikörper gegen die Allergene produziert.
3. Wenn ein erneuter Kontakt mit dem Allergen stattfindet, wird er von den IgE-Antikörpern erkannt. Das Immunsystem gibt Alarm und löst eine Reaktion aus, die Allergie genannt wird.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten haben Allergien weltweit zugenommen. Warum das so ist, weiss man noch nicht genau. Klar ist, dass wir heute in den Industrieländern durch bessere sanitäre und hygienische Einrichtungen «sauber» leben. Deshalb kommt das Immunsystem mit weniger Bakterien und Viren in Kontakt und muss weniger Krankheiten bekämpfen. Es sucht sich daher neue Aufgaben und reagiert auf eigentlich harmlose Stoffe wie zum Beispiel Pollen.

Mehr und weiterführende Informationen finden Sie u.a. in der Broschüre „Allergien einfach erklärt“ von aha! Allergiezentrum Schweiz.



Allergien und Intoleranzen

Bestimmt kennst du auch Personen, welche an Allergien oder Intoleranzen leiden.

Notiere alle Allergien und Intoleranzen, welche du bereits kennst in die Tabelle unten.
Schätze ausserdem wie hoch der Prozentsatz der Bevölkerung ist, welche unter diesen Allergien und Intoleranzen leiden.



Allergie / Intoleranz	Geschätzter Anteil in der Bevölkerung (in %)	Tatsächlicher Anteil in der Bevölkerung (in %)

Insgesamt leiden in der Schweiz % der Bevölkerung unter einer Allergie (Tendenz steigend).

Kannst du nun jeweils eine kurze Definition in eigenen Worten für die beiden Begriffe „Allergie“ und „Intoleranz“ verfassen?

Wie würdest du die zwei Ausdrücke jemandem erklären?



Allergie:

.....

.....

.....

Intoleranz:

.....

.....

.....



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Allergie / Intoleranz	Tatsächlicher Anteil in der Bevölkerung
Hausstaubmilbenallergie	6.3 %
Insektengiftallergie - Bienengiftallergie - Wespengiftallergie	3.5 %
Latexallergie	2 % (10 – 17 % bei Beschäftigten im medizinischen Bereich)
Medikamentenallergie	unterschiedlich, je nach Medikament 30 % der Unverträglichkeitsreaktionen
Nahrungsmittelallergien	2 – 4 % bei Kindern 2 – 6 % bei Erwachsenen Häufigste Auslöser bei Kindern: 23.7 % Hühnerei, 20.1 % Kuhmilch, 14 % Erdnuss, 10.4 % Haselnuss 6.1 % Weizen, 2.2 % Kiwi, 2.2 % Soja
Nahrungsmittelintoleranzen	Laktoseintoleranz: 15 – 20 % Fruktosemalabsorption: 2 % Histaminintoleranz: 1 % Zöliakie: 1%
Pollenallergie	20 %
Schimmelpilzallergie	zwischen 1 und 10 %
Tierallergie	Hunde: 2.8 % Katzen: 3.8 %

Insgesamt leiden in der Schweiz rund 25 % der Bevölkerung unter einer Allergie (Tendenz steigend).

Allergie:

Überreaktion des Immunsystems auf körperfremde, an sich aber harmlose Substanzen oder Stoffe wie Pollen oder Nahrungsmittel. Die Gründe dafür sind bis heute noch nicht geklärt.

Intoleranz:

Abneigung des Organismus auf bestimmte Stoffe. Mangelnde Widerstandskraft gegen bestimmte [schädliche] Stoffe (duden.de).

Was ist eine Allergie?

Was ist eigentlich eine Allergie?

Eine Allergie ist eine **übermässige Reaktion** des Körpers auf einen eigentlich harmlosen Stoff (z. B. Pollen, Nahrungsmittel etc.) aus unserer Umwelt. Diese Reaktion löst die allergischen Beschwerden aus.

Was ist ein Allergen?

Das Allergen ist der **eigentliche Auslöser** einer Allergie (z. B. Pollen, Nahrungsmittel etc.). Beim Kontakt mit dem Allergen werden Antikörper gebildet. Diese setzen Entzündungsstoffe (z.B. Histamin) frei.

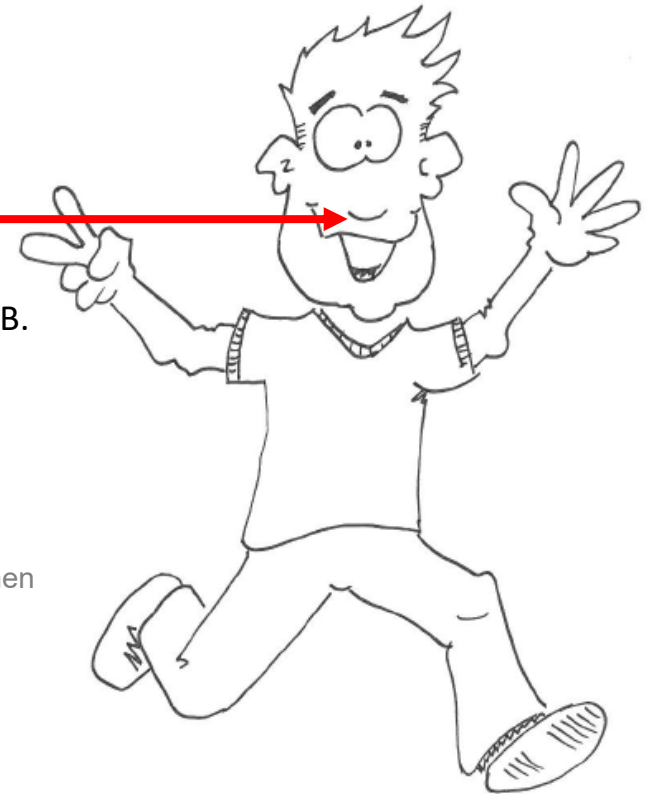
So entsteht eine Allergie: Beispiel Pollenallergie

Erster Schritt: Die Sensibilisierung

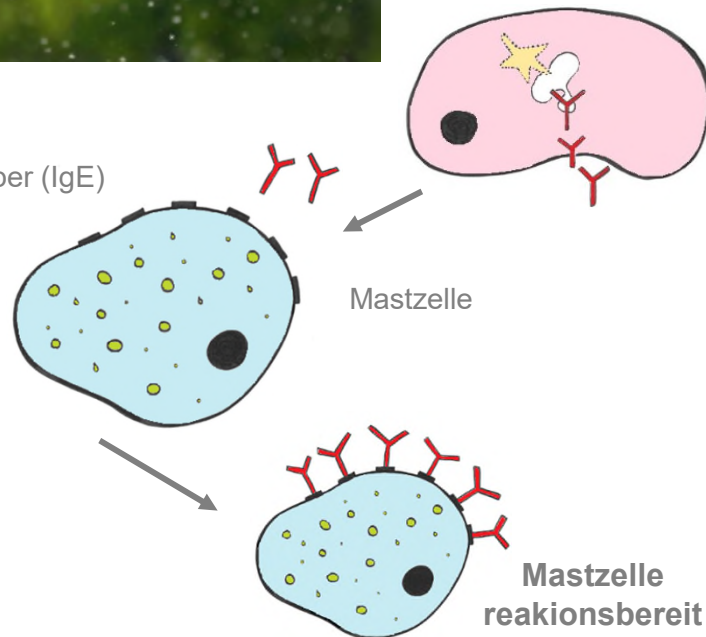


1. Kontakt:

Wir atmen die Allergene (z.B. Pollen) ein, sie gelangen in Augen, Nase und Mund.



Antikörper (IgE)



Weisse Blutkörperchen

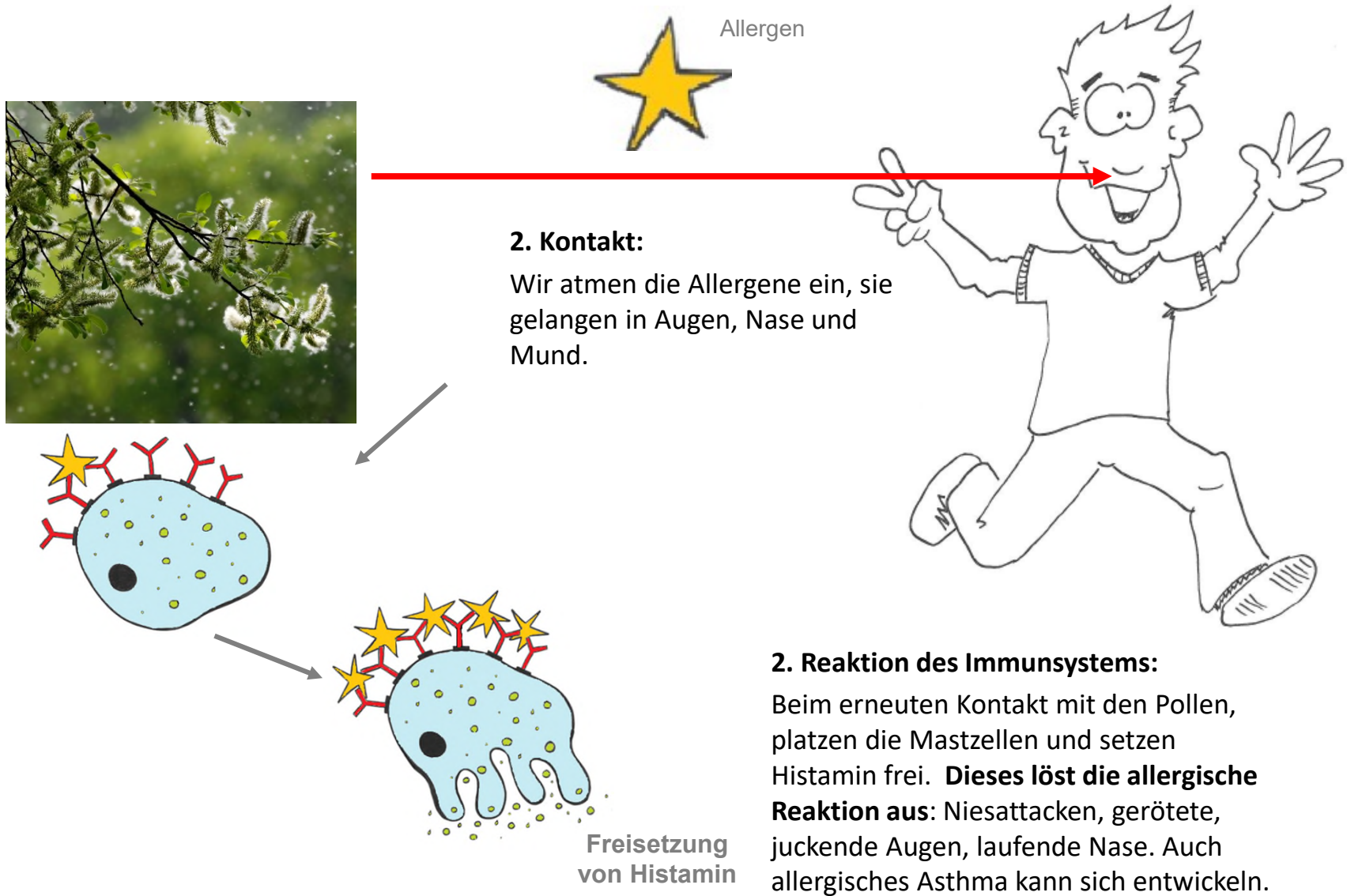
Mastzelle

Mastzelle
reaktionsbereit

1. Reaktion des Immunsystems:

Das Immunsystem bildet dagegen Antikörper. Die Antikörper docken sich an sogenannte Mastzellen an.

So entsteht eine Allergie





Rechercheauftrag: Allergien und Intoleranzen

Arbeitsauftrag	Die SuS erstellen in Gruppen eine Präsentation in einer selbstgewählten Form zu einer Allergie oder Intoleranz. Sie stellen die gefundenen Informationen der Klasse vor. Die SuS repetieren die verschiedenen Arten von Allergien und Intoleranzen anhand eines Wortsuchrätsels.
Ziel	• Die SuS können Informationen über Allergien und Intoleranzen recherchieren, aufbereiten und verständlich wiedergeben. • Die SuS erweitern ihr Wissen zu den verschiedenen Arten von Allergien und Intoleranzen.
Material	• AB „Rechercheauftrag: Allergien und Intoleranzen“ • AB „Buchstabensalat“ • Tablet / Laptop für Internet-Recherche
Sozialform	GA
Zeit	90` (Recherche) + Präsentationszeit

Zusätzliche Informationen:

- Das Buchstabensuchrätsel kann als Einstieg zur Themenfindung oder zur Beschäftigung von schnelleren Gruppen und SuS verwendet werden.



Rechercheauftrag: Allergien und Intoleranzen

Entscheidet euch in der Gruppe für eine bestimmte Allergie oder Intoleranz, die euch interessiert und zu der ihr mehr herausfinden wollt.



Ziel:

Ihr könnt die Klasse über euer Thema informieren. Die Form dazu könnt ihr frei wählen. Unten findet ihr eine Liste mit möglichen Formen der Präsentation. Falls ihr selbst eine kreative Idee habt, besprecht dies mit eurer Lehrperson.

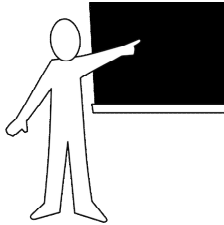
Vorgehen:

Recherche	Geht auf Informationssuche zu eurem Thema. Wichtig ist, dass ihr verschiedene Quellen nutzt. Nur eine Homepage ist nicht genug.
Infos gliedern	Geht die gefundenen Informationen durch und entscheidet, was ihr für eure Präsentation nutzen könnt und wollt. Was ist für die Klasse interessant, wichtig, informativ?
Aufbereitung	Gestaltet nun die Informationen so, dass sie zu eurer Präsentationsform passen. Je nach Form müssen sie umformuliert, gekürzt oder mit Erklärungen versehen werden.
Probelauf	Führt einen Probelauf durch, wobei ihr euch gegenseitig in der Gruppe ein Feedback gebt, was ihr noch ändern müsst.
Präsentation	Jetzt gilt es ernst! Führt die Präsentation in der gewählten Form vor der Klasse vor. Plant auch noch Zeit für Fragen ein.



Präsentationsformen:

Informationsvortrag:



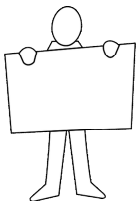
Bereitet eine Präsentation (Powerpoint, Prezi usw.) vor, welche spannende Inhalte, Bilder, Grafiken usw. zeigt. Damit informiert ihr eure Klasse in einem Kurzvortrag. Wichtig ist, dass ihr nicht den Text von euren Informationsfolien ablest. Besser ist es, nur Stichworte oder *aussagekräftige Bilder, Grafiken oder ähnliches in die Präsentation einzubauen* und die Erklärungen mündlich zu liefern.

Fernsehbericht:



Kreiert einen eigenen Fernsehbericht, welcher sich mit eurem Thema befasst. Dies kann im Stile eines Tagesschaubeitrages sein, aber auch Wissenssendungen oder Reportagen eignen sich bestens. Natürlich können auch Interviews mit Experten oder betroffenen Personen eingebaut werden.

Informationsplakat:



Gestaltet ein übersichtliches Plakat, welches die wichtigsten Informationen verständlich darstellt. Mögliche Formen sind Cluster, Mindmap, Tabelle, Grafiken usw.

Anschließend überlegt ihr euch, wie ihr der Klasse euer Plakat erklären könnt.

Theaterstück:



Studiert eine oder mehrere Szenen ein, welche euer Thema ins Zentrum stellt. Gezeigt werden können die Symptome, Auslöser und Therapie der Allergie und Intoleranz. In welchen Situationen treten die Beschwerden auf? Durch was werden sie ausgelöst? Was kann man dagegen tun?

Zeitungsbericht:



Verfasst einen Zeitungsbericht in eigenen Worten zu eurem Thema. Beschreibt darin, was ihr alles über die Allergie / Intoleranz erfahren habt. Ziel ist es, die LeserInnen verständlich und anschaulich zu informieren.



Buchstabensalat

Finde die versteckten Auslöser für eine Allergie oder Intoleranz.
Es sind insgesamt acht Begriffe versteckt.



T	C	F	A	D	L	P	Q	C	L	O	Z	K	P	W
A	Z	L	C	S	O	I	I	H	X	N	V	B	Q	B
N	A	H	R	U	N	G	S	M	I	T	T	E	L	E
U	X	O	C	R	U	X	R	I	I	A	U	J	P	K
K	T	I	I	N	S	E	K	T	E	N	G	I	F	T
P	I	T	F	K	A	S	J	P	Y	S	F	N	J	C
O	G	M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E	D	D
L	P	C	S	U	J	L	C	A	P	U	R	E	S	J
L	R	P	V	N	H	D	A	L	H	D	U	J	R	U
E	D	O	U	M	O	F	R	T	G	C	Y	A	R	T
N	J	P	C	E	W	B	Y	M	E	I	T	E	D	Y
Y	E	M	M	D	B	F	L	E	N	X	B	P	G	T
H	A	U	S	S	T	A	U	B	M	I	L	B	E	N
F	L	A	S	C	H	I	M	M	E	L	P	I	L	Z
T	G	J	C	T	X	U	T	I	E	R	E	U	V	D



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Ideenvorschläge für die Präsentationen

Insektengiftallergie (Bienen- und Wespenstichallergie)

Hausstaubmilbenallergie

Medikamentenallergie

Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelintoleranz

Latexallergie

Pollenallergie

Schimmelpilzallergie

Tierallergie

Lösung des Buchstabensalates

T	C	F	A	D	L	P	Q	C	L	O	Z	K	P	W
A	Z	L	C	S	O	I	I	H	X	N	V	B	Q	B
N	A	H	R	U	N	G	S	M	I	T	T	E	L	E
U	X	O	C	R	U	X	R	I	I	A	U	J	P	K
K	T	I	I	N	S	E	K	T	E	N	G	I	F	T
P	I	T	F	K	A	S	J	P	Y	S	F	N	J	C
O	G	M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E	D	D
L	P	C	S	U	J	L	C	A	P	U	R	E	S	J
L	R	P	V	N	H	D	A	L	H	D	U	J	R	U
E	D	O	U	M	O	F	R	T	G	C	Y	A	R	T
N	J	P	C	E	W	B	Y	M	E	I	T	E	D	Y
Y	E	M	M	D	B	F	L	E	N	X	B	P	G	T
H	A	U	S	S	T	A	U	B	M	I	L	B	E	N
F	L	A	S	C	H	I	M	M	E	L	P	I	L	Z
T	G	J	C	T	X	U	T	I	E	R	E	U	V	D

Hausstaubmilben	Tiere	Latex	Schimmelpilz
Nahrungsmittel	Medikamente	Pollen	Insektengift



Wie kommt es zu Allergien?

Arbeitsauftrag	Der Mensch steht immer in Kontakt mit der Aussenwelt. Er atmet, trinkt, isst und berührt Dinge. Dort, wo der Körper mit Materialien oder Stoffen in Kontakt kommt, können allergische Reaktionen auftreten. Die SuS markieren an einer Abbildung diejenigen Körperstellen, welche mit der Aussenwelt in Kontakt kommen. Die SuS teilen Allergen korrekt nach ihrer Lokalität zu.
Ziel	• Die SuS wissen, wie der Mensch mit der Umwelt „interagiert“. • Sie kennen auch die Manifestation von Allergien.
Material	• AB „Wie kommt es zu Allergien?“ • AB „Eine allergische Reaktion“ • Präsentation „So entsteht eine Allergie“
Sozialform	EA / Plenum
Zeit	25`

Zusätzliche Informationen:

- Die Informationen zu den Themen „Schleimhäute, Atemwege usw.“ auf dem Lösungsblatt können als Basis für einen Hefteintrag verwendet werden.
- Mögliche Hausaufgabe: Die SuS recherchieren die Funktionen der Kontaktzonen des Körpers mit der Aussenwelt und fassen diese Informationen zusammen.



Wie kommt es zu Allergien?

Der Mensch kommt tagtäglich mit den unterschiedlichsten Stoffen in Kontakt. Diese können eine allergische Reaktion auslösen.

Zeichne in der untenstehenden Körperabbildung ein, wo der Mensch im Alltag am meisten mit der Aussenwelt in Kontakt kommt.





Eine allergische Reaktion

Teile zu: Welche Allergene befinden sich im Innenraum, welche im Freien?



Im Freien	Im Innenraum

Hausstaubmilben

Gräserpollen

Zierpflanzen

Tabakrauch

Baustoffe

Baumpollen

Schimmelpilze

Tiere

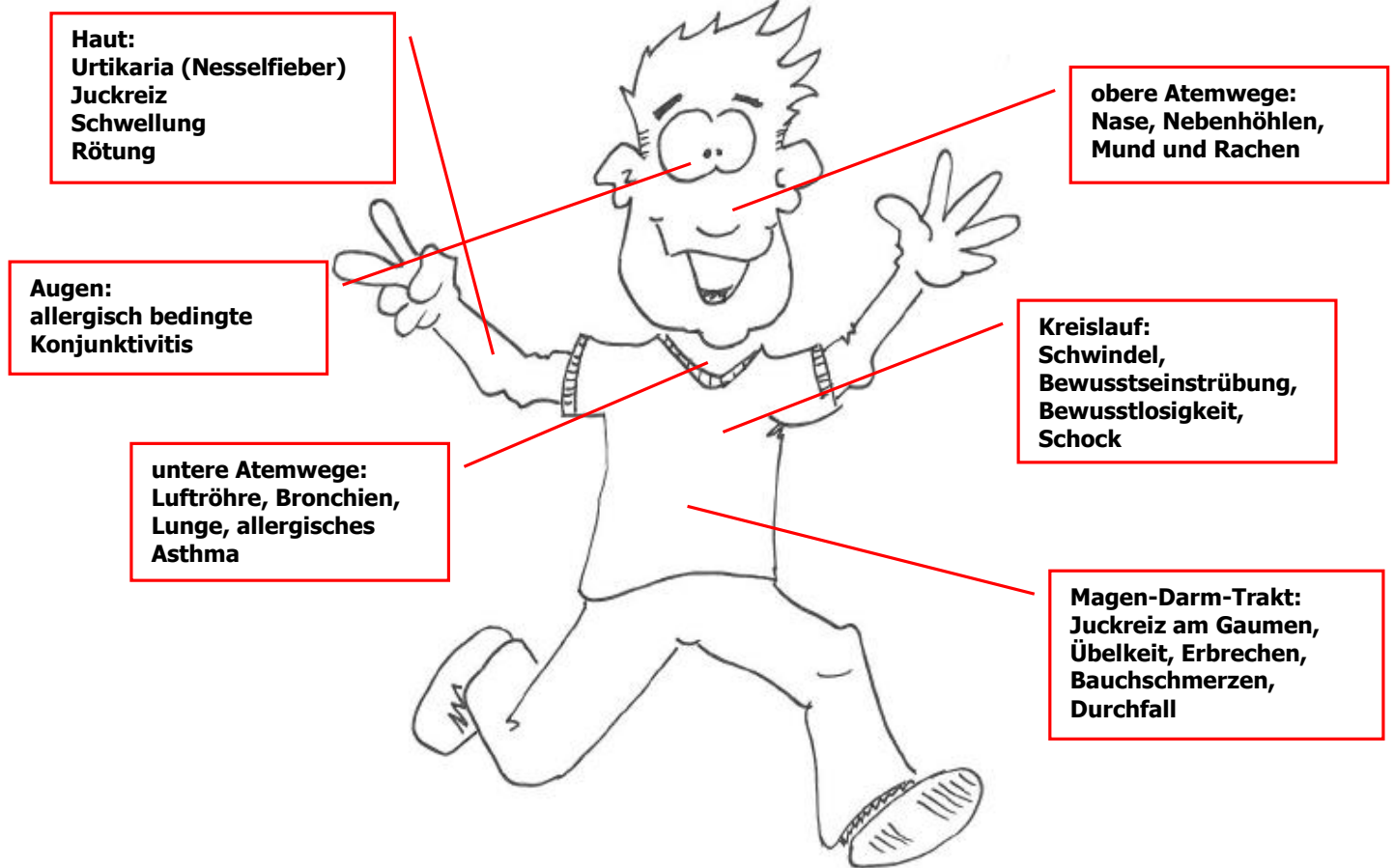
Insektengift

Luftschadstoffe

Kräuterpollen



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte



Atemwege:

Als Atemwege bezeichnet man alle Organe und Körperteile, welche für die Atmung verantwortlich sind: Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, Bronchien, Luftbläschen, Lunge. Unser Atmungssystem misst ca. 100 m². Als Vergleich: ein Tennisfeld (Einzel) misst 195.6 m².

Magen-Darm-Trakt: Unser Verdauungssystem ist ein komplexes System aus hintereinander geschalteten Organen, das mit dem Mund beginnt und am After endet. Die Hauptaufgabe des Magen-Darm-Traktes ist, die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe aufzuspalten und dem Körper zur Verwertung zuzuführen. Allein der Dünndarm misst eine Fläche von 100–200 m².

Haut: Die Haut ist mit 1,5–2 m² Fläche das grösste Organ des menschlichen Körpers. Die Haut schützt das Innere des Körpers vor Umwelteinflüssen, ist ein Sinnesorgan und reguliert die Körpertemperatur.

Schleimhäute: Die Schleimhaut ist eine Haut mit Schleimdrüsen und grenzt, wie die Haut aussen, alle Hohlräume des Körpers von der Aussenwelt ab. In vielen Schleimhäuten werden auch Stoffe transportiert. In den Schleimhäuten, z. B. in der Nasenschleimhaut, befinden sich Immunstoffe, die auf Krankheitserreger von aussen reagieren. Schleimhäute befinden sich im Mund, Magen-Darm-Trakt und in den Atemwegen.

Allergien und Intoleranzen

Lösungen



Im Freien	Im Innenraum
Gräserpollen Baumpollen Kräuterpollen Tiere (z. B. Katzen, Hunde) Insektengift Tabakrauch Luftschadstoffe	Hausstaubmilben Zierpflanzen Schimmelpilze Tiere (z. B. Katzen, Hunde) Tabakrauch Baustoffe Luftschadstoffe



Der Körper reagiert

Arbeitsauftrag	Es gibt Menschen mit und ohne Allergien. Es gilt zu erarbeiten, wie eine allergische Reaktion verläuft und aussieht und wieso es überhaupt zu diesen Reaktionen kommt. Die SuS lösen das Arbeitsblatt. Anschliessend gemeinsame Besprechung im Plenum oder selbständige Korrektur.
Ziel	Die SuS können die Reaktionen des Körpers anhand einer Zuordnungsübung nachvollziehen und erklären.
Material	- AB „Der Körper reagiert.“ - Infotext
Sozialform	PA
Zeit	20`

Zusätzliche Informationen:

- Die Broschüren können unter folgender Adresse heruntergeladen oder bestellt werden:
<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop>
- Mögliche Hausaufgabe: Die SuS recherchieren die Funktionen der Kontaktzonen des Körpers mit der Aussenwelt und fassen diese Informationen zusammen



Der Körper reagiert



Die Zuordnung in der Tabelle ist etwas durcheinandergeraten.

Versuche die richtige Ordnung wiederherzustellen.

Schneide die einzelnen Kästchen aus und sortiere sie auf einem anderen Blatt neu.

Vergleiche anschliessend deine Lösung mit dem Lösungsblatt.

Typische Symptome bei allergischen Reaktionen

Organe	Symptom	Ursachen
Magen, Darm	Juckend, gerötet, tränend	z. B. Nahrungsmittel, Insektengift, Medikamente
Haut 1	Anfallartiger Husten, Atemnot, Auswurf, Verstärkung durch Anstrengung, kalte Luft	z. B. Pollen, Tierallergene, Schimmelpilze
Haut 2	Juckend, gerötet, Quaddeln, nicht schuppend	z. B. Nahrungsmittel
Augen	Anfallartiges Niesen, Juckreiz, wässriger, klarer Schleim	z. B. Pollen, Tierallergene
Nase	Juckend, gerötet, z. T. nässend, schuppend (Ekzem)	z. B. Pollen, Tierallergene, Hausstaubmilben
Lunge	Blutdruckabfall, Bewusstseinsverlust (Anaphylaxie)	z. B. Nahrungsmittel, Insektengift, Medikamente
Kreislauf	Krämpfe, Erbrechen, Durchfall	Beim atopischen Ekzem: Nahrungsmittel, Hausstaubmilben; bei allergischem Kontaktekzem: Metalle, Duftstoffe, Konservierungsmittel



Du hast erkannt, dass sehr unterschiedliche Symptome bei allergischen Reaktionen auftreten. Wie geschieht dies?

Wir haben erkannt, dass unser Immunsystem Antikörper produziert (IgE) und sich diese an den Mastzellen im Körpergewebe andocken. Die Mastzellen beinhalten die Botenstoffe, unter anderem auch den Stoff Histamin. Trifft nun ein Allergen auf den passenden Antikörper, schickt die Mastzelle den Botenstoff Histamin aus. Dieser Botenstoff löst bei den betroffenen Körperstellen eine Entzündungsreaktion aus, die sich je nach Allergen und Empfindlichkeit des Betroffenen stärker oder schwächer ausprägt. Zudem können die Reaktionen unmittelbar, mit einigen Minuten Verspätung oder gar erst einige Stunden später ablaufen.

Wenn ein Körper mögliche allergische Symptome zeigt, so kann ein Allergologe herausfinden, auf welche Allergene der Körper übermässig reagiert.



Symptome als Erkennungszeichen

Die unterschiedlichen Symptome und Beobachtungen des Betroffenen lassen den Allergologen eine erste Analyse durchführen, um welche Allergieform es sich handeln könnte. Anschliessend führt er unterschiedliche Untersuchungen durch. Diese Untersuchungen haben zum Ziel herauszufinden, ob sich Antikörper für gewisse Allergene im Blut befinden oder ob der Körper (meist wird die Haut als Indikator verwendet) allergisch auf kleine Mengen eines Allergens reagiert.

Symptomtagebuch



Als erstes führt der Allergologe eine ausführliche Befragung (Anamnese) durch, um sich ein Bild über die Beschwerden machen zu können. Hier ist es wichtig, dass Zeitpunkt, das Ausmass und die Intensität der Symptome rapportiert werden (Symptomtagebuch).

Hauttests



Als Standarduntersuchung wird ein Hauttest durchgeführt. Es handelt sich um einen sogenannten **Prick-Test**. Dabei werden Allergenextrakte auf den Unterarm getropft und mit einer Lancette unter die Haut geprickt. Nach ungefähr 15 Minuten Wartezeit wird beobachtet, ob und in welcher Form eine Hautreaktion auftritt.

Die betroffenen Personen werden bei der Durchführung beobachtet und betreut. So kann beim Auftreten einer starken allergischen Reaktion sofort eingegriffen werden.

Blutuntersuchung



Durch die Analyse des Blutes wird gemessen, wie viele und welche IgE-Antikörper sich im Blut befinden. Daraus können Schlüsse über die Sensibilisierung (d. h. ob ein Körper auf ein Allergen reagiert) der betroffenen Person gemacht werden. Wie stark die Reaktion jedoch ausfallen kann, ist mit diesem Test nicht herauszufinden.

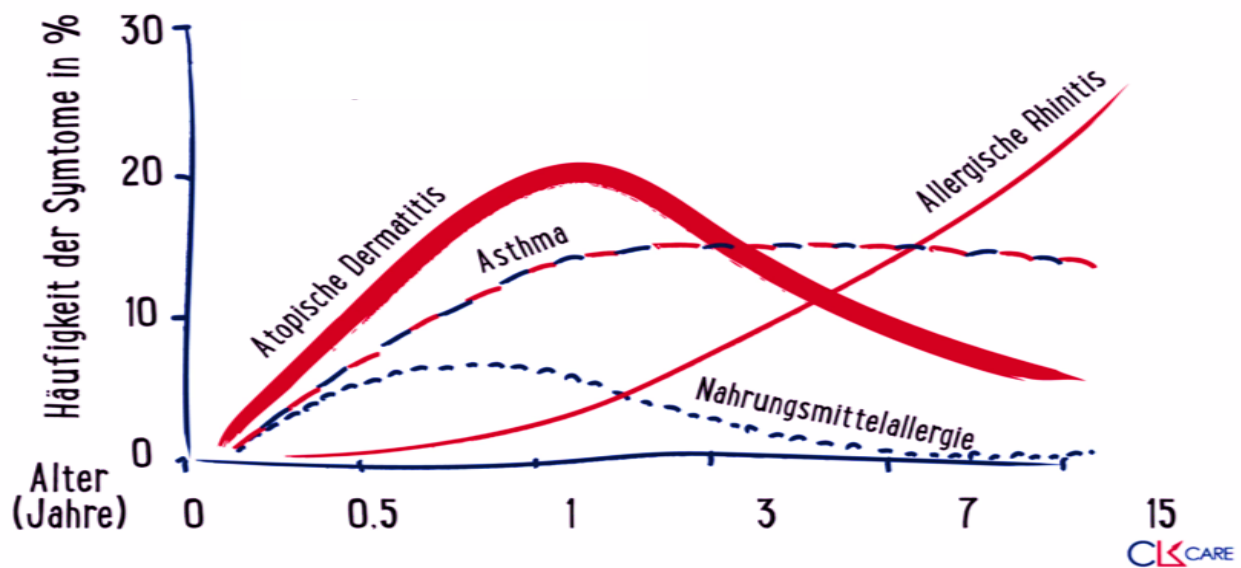
Fallen die Blutuntersuchung auf IgE-Antikörper und der Prick-Test positiv aus und es sind Symptome vorhanden, spricht man von einer Allergie.



Spielt das Alter eine Rolle?

Die meisten Menschen starten mit ihrer «Allergiekarriere» bereits in jungen Jahren. Schon vor dem ersten Lebensjahr machen sich erste Anzeichen bemerkbar. Im Laufe der Zeit können sich Allergien verändern. Teilweise verschwinden sie sogar wieder.

Verschiedene Untersuchungen zeigen auf, wann die Allergien auftauchen, sich verstärken und wann sie wieder «verschwinden».



© aha! Allergiezentrum Schweiz

Glossar:

- Atopische Dermatitis = Neurodermitis, atopisches Ekzem
- Asthma bronchiale = chronische Entzündung der Atemwege / Asthma
- Allergische Rhinitis = Heuschnupfen (saisonal), ganzjähriger allergischer Schnupfen, z. B. auf Hausstaubmilben.

Du erkennst also, dass sich die verschiedenen Allergien noch vor dem fünfzehnten Altersjahr zeigen. Was jedoch nicht heisst, dass man als erwachsene Person keine Allergien mehr bekommen kann.

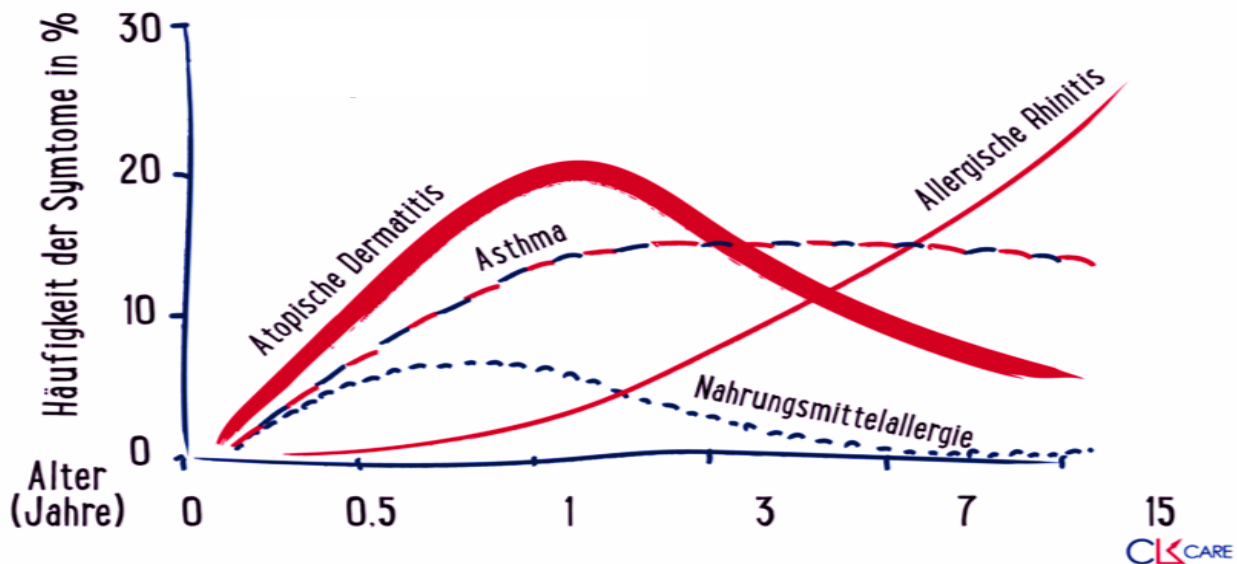
Allergologen haben aufgrund ihrer Erfahrungen die Entwicklung der Allergien in den weiteren Lebensjahren aufgezeichnet.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsunterlagen



Schaue dir die Grafik an und versuche zu erklären, warum der Kurvenverlauf so aussieht. Hast du eine mögliche Erklärung?



© aha! Allergiezentrum Schweiz



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Typische Symptome bei allergischen Reaktionen

Organe	Symptom	Ursache
Magen, Darm	Juckreiz am Gaumen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen, Durchfall	z. B. Nahrungsmittel
Haut 1	Juckend, gerötet, z. T. nässend, schuppig (Ekzem)	Beim atopischen Ekzem: Nahrungsmittel, Hausstaubmilben; bei allergischem Kontaktekzem: Metalle, Duftstoffe, Konservierungsmittel
Haut 2	Juckend, gerötet, Quaddeln, nicht schuppig, Schwellungen, Urtikaria (Nesselfieber)	z. B. Nahrungsmittel, Insektengift, Medikamente
Augen	Juckend, gerötet, tränend	z. B. Pollen, Tierallergene
Nase	Anfallartiges Niesen, Juckreiz, wässriger, klarer Schleim	z. B. Pollen, Tierallergene, Hausstaubmilben
Lunge	Anfallartiger Husten, Atemnot, Auswurf, Verstärkung durch Anstrengung, kalte Luft	z. B. Pollen, Tierallergene, Schimmelpilze
Kreislauf	Blutdruckabfall, Bewusstseinsverlust (Anaphylaxie)	z. B. Nahrungsmittel, Insektengift, Medikamente

Spielt das Alter eine Rolle?

Allergische Krankheiten beginnen meist bereits im Säuglings-/Kleinkindesalter. In 85 Prozent der Fälle treten die Symptome einer Neurodermitis (atopische Dermatitis, Ekzem) in den ersten fünf Lebensjahren auf. In der Schweiz sind ca. 20 Prozent der Kinder betroffen. Beim Übergang Kindheit/Schulalter findet eine Verlagerung der atopischen Erkrankung auf die Atemwege statt. Sie leiden nun vorwiegend an einem saisonalen oder ganzjährigen allergischen Schnupfen oder an Asthma. Diese gesamte Entwicklung wird in der Fachsprache «Allergiekarriere» genannt. Von einem Etagenwechsel spricht man auch dann, wenn sich die Entzündung der oberen Atemwege auf die unteren Atemwege ausweitet, also wenn sich z. B. ein über längere Zeit unbehandelter Heuschnupfen zu einem allergischen Asthma entwickelt.

Vererbung – Früherkennung

Atopische Erkrankungen sind vererbbar. Grundsätzlich besteht bei jedem Mensch das Risiko, dass er eine allergische Erkrankung entwickelt. Wenn niemand der engsten Verwandten (Eltern und/oder Geschwister) betroffen ist, hat diese Person ein Risiko von ungefähr 15 Prozent, dass sie Allergien entwickeln wird. Haben hingegen Mutter, Vater oder Geschwister atopische Erkrankungen, ist dieses Risiko erhöht. Sind beide Elternteile betroffen, steigt das Risiko auf über 60 Prozent.

Allergien und Intoleranzen

Lösungen



Je früher, desto besser - Hyposensibilisierung

Es ist wichtig, bei einer allergischen Krankheit das Allergen (auslösender Stoff) möglichst zu meiden. Zudem ist eine richtige und konsequente medikamentöse Therapie zentral. Zusätzlich, und um das Fortschreiten der Erkrankung resp. die Entwicklung eines allergischen Asthmas möglichst zu verhindern, kann die Allergie mit einer allergenspezifischen Immuntherapie (Desensibilisierung) behandelt werden.

Desensibilisierung, auch Hyposensibilisierung oder spezifische Immuntherapie, ist die einzige Möglichkeit, die Ursachen der Allergie zu bekämpfen. Sie kann nur durchgeführt werden, wenn der Fremdstoff (zum Beispiel Pollen) bekannt ist, auf den der Körper allergisch reagiert. In allmählich steigenden Dosierungen wird der Fremdstoff gespritzt oder als Tabletten oder Tropfen verabreicht, mit dem Ziel, dass der Körper diesen wieder toleriert. Das Ganze dauert drei bis fünf Jahre.

Kann man verhindern, dass ein Kind allergisch wird?

Zusätzlich zu den genetischen Einflüssen der Familie wird das Kind bereits im Mutterleib von verschiedenen Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst, welche das spätere Allergierisiko erhöhen oder vermindern können. Wichtige Massnahmen zur Allergieprävention sind: eine ausgewogene und gesunde Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit. Wenn möglich, sollte das Kind mindestens vier Lebensmonate ausschliesslich gestillt werden. Die Empfehlungen für die Ernährung von Kindern mit und ohne erhöhtes Allergierisiko unterscheiden sich ab dem fünften Lebensmonat nicht mehr. Ab diesem Zeitpunkt wird zusätzlich zum Stillen die schrittweise Einführung von Beikost empfohlen. Das Kind sollte in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen. Weitere solide und anwendbare Erkenntnisse zur Allergieprävention konnten bereits gewonnen werden und sind in der entsprechenden Broschüre «Allergieprävention» von aha! Allergiezentrum Schweiz zusammengestellt.



Expertengruppen: Allergische Reaktionen

Arbeitsauftrag	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, was sie herausgefunden haben. Die folgenden Allergien/Themen werden erarbeitet: ▪ Pollenallergie/Heuschnupfen ▪ Hausstaubmilbenallergie ▪ Nahrungsmittelallergie ▪ Insektengiftallergie Bilden Sie 5 Gruppen. In jeder Gruppe werden Themenspezialisten bestimmt, die sich anschliessend in den Spezialistenteams treffen. Diese erarbeiten das Wissen und erstellen eine Zusammenfassung. Dieses Wissen geben sie anschliessend den Kollegen der Stammgruppe weiter.
Ziel	• 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 kennen die Auslöser und Hilfemassnahmen – das Leben trotz den Einschränkungen geniessen können. • Die SuS kennen verschiedene Hilfemassnahmen, Produkte und Vorgehensweisen, die dies ermöglichen.
Material	Themen-Textblätter Infoblatt «Plakat»
Sozialform	Gruppenpuzzle
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Es besteht eine kiknet.ch-Lektion zum Thema «Die Haut». Diese kann zur Verdeutlichung der Hautfunktion in diesen Lektionsteil integriert werden.
<https://www.kiknet-derma.org/>
- Zu jedem Textblatt bestehen umfassende Broschüren, welche im aha! Shop unter <https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop> heruntergeladen oder bestellt werden können.



Expertengruppen: Allergische Reaktionen

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



Informationen zum Plakat

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:



Spezialistengruppe 1: Pollenallergie/ Heuschnupfen



20 % der Bevölkerung leiden unter einer Pollenallergie, die auch als «Heuschnupfen» bekannt ist. Die Allergene stammen meist von sogenannten Windbestäubern (Gräser, Bäume). Die Pollen verursachen bei Allergiebetroffenen Niesattacken, Fließschnupfen, verstopfte Nase, juckende, tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nasen und Ohren. Sie können auch Atemweg-Symptome wie Asthma auslösen. 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 Birkenpollen 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 im hohen Alter.

Pollenflug-Kalender

Je nach Pollenflug und Jahreszeit haben Betroffene mehr oder weniger Symptome.

Jahreszeit	Pollen
Januar	Hasel, Erle
Februar	Hasel, Erle
März	Esche, Birke, Hagebuche, Hasel, Erle
April	Esche, Birke, Hagebuche, Eiche
Mai	Eiche, Gräser, Ampfer, Wegerich
Juni	Edelkastanie (nur Tessin), Gräser, Ampfer, Wegerich
Juli	Edelkastanie, Gräser, Wegerich, Ampfer
August	Gräser, Beifuss (nur Wallis)
September	Beifuss (nur Wallis), Ambrosia (nur Tessin und Genf)

Zusatzaufgabe: Findet ihr Bilder dieser Pflanzen im Internet?

Wie äussert sich die Allergie?

Oft macht sich die Allergie mit einer laufenden oder verstopften Nase, einem Juck- und Niesreiz in der Nase oder auch mit einem Juckreiz in den Augen bemerkbar – diese röten sich und tränen. Betroffene können auch mit Hustenanfällen reagieren oder verspüren ein Jucken in den Ohren und im Gaumen. Die Reaktionen können bereits in einer Wohnung mit offenem Fenster beginnen und sich im Freien verstärken. Auch das Wetter spielt eine wichtige Rolle: Bei Regen geht es den Betroffenen kurzzeitig eher besser, da die Pollen aus der Luft „gewaschen“ werden und nicht mehr herumfliegen. Bei Wind und Sonne und kurz vor einem Gewitter sind die Beschwerden stärker.

Wie wird ein «Heuschnupfen» erkannt?

Meistens finden Betroffene selber heraus, dass sie immer zur selben Jahreszeit dieselben Beschwerden haben. Der Besuch beim Arzt und die entsprechenden Tests verschaffen Klärung. Oft verschreibt dieser ein Medikament, das die allergischen Symptome unterdrückt. Betroffene können

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



.....

sich zudem ausführlich über den aktuellen Pollenflug informieren um dann die Medikamente gezielt einnehmen und Aktivitäten besser planen zu können.

Weitere Informationen:

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

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/pollenallergien/?oid=1473&lang=de>

Polleninformationen für die Schweiz:

<https://www.pollenundallergie.ch/>

App „Pollen-News“

<https://www.pollenundallergie.ch/infos-zu-pollen-und-allergien/allergiezentrum/leben-mit-allergien/infothek-aha-magazin-buechertipps-apps-tests/app/App-pollen-news/?oid=2694&lang=de>



Spezialistengruppe 2: Hausstaubmilbenallergie



Die Hausstaubmilbe ist ein winziges, mit blossen Auge nicht sichtbares Spinnentier. Menschen mit einer Hausstaubmilbenallergie reagieren auf das Eiweiss im Kot der Milbe. Hausstaubmilben mögen ein warmes, feuchtes Klima. Ideale Bedingungen finden sie im Bett, vor allem in der Matratze, im Kissen und in der Bettdecke. 90 % der Hausstaubmilben sind im Bett wohnhaft. Der Mensch verliert jede Nacht mit Schwitzen ca. 300 ml Flüssigkeit sowie jede Menge Hautschuppen, die bevorzugte Nahrung der Milben.

Weitere Lebensräume sind überall dort, wo sich Hausstaub ansammeln kann, z. B. in Polstermöbeln oder Teppichen.

Durch das Einatmen von Hausstaubmilbenallergenen oder Kontakt über die Haut können bei entsprechender Veranlagung allergische Reaktionen entstehen. Eine Milbenallergie äussert sich durch chronischen Schnupfen, das heisst eine verstopfte Nase, vermehrt treten die Beschwerden am Morgen auf. Die Beschwerden sind ganzjährig vorhanden. Ebenso können Husten und Anfälle mit Luftnot als Zeichen eines Asthmas auftreten, typischerweise bei sportlicher Betätigung oder beim Einatmen von kalter Luft. Betroffene einer atopischen Dermatitis (Neurodermitis) können durch Kontakt mit den Allergenen eine Verstärkung ihrer Ekzeme erfahren, sodass nach einer allergologischen Abklärung eventuell auch die Durchführung einer sogenannten Hausstaubsanierung empfohlen werden kann.

Was kann man dagegen tun?

1. zu Hause in der Wohnung

- Während der Heizperiode eine relative Luftfeuchtigkeit nicht über 50%
- Die Temperatur im Schlafzimmer nicht über 18 °C, im Wohnzimmer 19–21 °C
- Alle Räume regelmässig Stoss lüften – besonders bei kaltem Wetter
- Keine Grünpflanzen im Schlafzimmer
- Keine Haustiere in der Wohnung

2. Bett

- Milbenallergendichte Matratzenbezüge (Encasing) verwenden
- Bettanzug wöchentlich bei 60 °C waschen.
- Für Kissen und Duvets milbenallergendichte Überzüge verwenden oder waschbare Kissen und Duvets bei mindestens 60 °C waschen und gut trocknen.

3. Putzen

- Staubfänger (Wandbehänge, schwere Gardinen, nicht waschbare Stofftiere) entfernen.
- Optimal sind Böden, die man feucht reinigen kann (Parkett, Linoleum). Staubwischen mit einem feuchten Tuch
- Staubsauger mit einem HEPA-Filter Klasse 11 verwenden.

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



4. Ferien

- Aufenthalte in höhergelegenen Regionen sind empfehlenswert. Besonders Personen mit Asthma profitieren vom guten Klima.
- Ferien in den Bergen sind deshalb empfehlenswert.
- Allenfalls milbenallergendichtes Fixleintuch oder Schlafsack mitnehmen.

Weitere Informationen:

aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/hausstaubmilbenallergie/?oid=1578&lang=de>



Spezialistengruppe 3: Nahrungsmittel



Nahrungsmittelallergien sind seltener als vermutet. Der Körper reagiert auf eigentlich harmlose Substanzen, wobei pflanzliche oder tierische Eiweisse die Auslöser sind. Häufige Nahrungsmittelallergien sind zum Beispiel jene auf Milch, Eier, Nüsse, Früchte und Sellerie. Zu den typischen Auslösern von Nahrungsmittelintoleranzen gehören Laktose/Milchzucker, Fruktose/Fruchtzucker oder Histamin und Gluten.

Unterschied Nahrungsmittelallergie und -intoleranz

Bei **Nahrungsmittelallergien** reagiert der Körper auf das Eiweiss (Allergen) des Nahrungsmittels. Die Antwort des Immunsystems, welche die IgE-Antikörper und Histamin auslösen, ist für die allergische Reaktion verantwortlich. Die typischen Beschwerden reichen von Juckreiz und pelziges Gefühl im Mund, Schwellungen der Lippen, Zunge und Mund-/Rachenbereich bis hin zu Erbrechen, Magen-/Bauchkrämpfen, Hautreaktionen, Atemnot und anaphylaktischem Schock. Auf die auslösenden Nahrungsmittel muss nach gründlicher Abklärung und Diagnose strikt verzichtet werden. Bereits die Einnahme kleinster Mengen von Nahrungsmitteln wie z. B. Erdnüssen, Sellerie, Krustentieren kann zu lebensbedrohlichen Reaktionen führen.

Bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** spielen nicht die spezifischen IgE-Antikörper eine Rolle, vielmehr hat der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren, einen Stoff (Kohlenhydrate, Histamin oder Gluten) zu verdauen. Typische Symptome sind Verdauungsbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Unwohlsein. Hier ist oftmals die Menge der auslösenden Nahrungsmittel massgebend. Ausnahme bildet hier die Zöliakie/Glutenunverträglichkeit: Bei Betroffenen führt das Gluten (Klebereiweiss in Getreidesorten) zu einer Schädigung im Dünndarm, deshalb müssen diese Menschen eine strikt glutenfreie Ernährung einhalten, damit sie beschwerdefrei leben können.

Kreuzreaktionen

Die allergische Kreuzreaktion entsteht wie folgt: Das Immunsystem sensibilisiert sich z. B. bei einer Pollenallergie auf die eingeatmeten Allergene. Diese Allergene besitzen immer eine ganz individuelle Struktur, welche von den IgE-Antikörpern erkannt wird. Gleichzeitig haben auch die Eiweisse in Lebensmitteln alle eine ganz besondere Struktur, die denjenigen von Pollen sehr ähnlich sein kann. In der Folge können auch beim Essen Reaktionen auftreten, z. B. auf Früchte, da das Immunsystem Strukturen erkennt, die sowohl in den Pollen wie auch im Nahrungsmittel vorkommen. Beispiel: jemand hat eine Birkenpollenallergie und kann deshalb auch keine rohen Äpfel essen, weil die Struktur der Allergene (Eiweisse) der Birke und des Apfels so ähnlich ist, dass das Immunsystem keinen Unterschied macht und es deshalb beim Kontakt mit beidem zu einer allergischen Reaktion kommt.

Zusatzaufgabe: Versucht das System dieser Kreuzreaktion auf eurem Plakat grafisch (das heisst mit Zeichnungen, Symbolen) zu erklären!

Behandlung

Die einzige Massnahme bei einer Nahrungsmittelallergie besteht im Meiden der Nahrungsmittel. Zuerst gilt es allerdings herauszufinden, auf welche Nahrungsmittel reagiert wird. Mittels eines Haut- und Bluttestes (eventuell auch einem Provokationstest) beim Allergologen wird nach dem Auslöser der Reaktionen gesucht.

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



.....

Es gibt zudem die Möglichkeit einer medizinischen Therapie mit Antihistaminika und eventuell Kortison. Ausserdem existieren Adrenalin-Auto-Injektoren, welche eine Anaphylaxie vermeiden. Diese gehören in das Notfallset bei Nahrungsmittelallergien.

Bei Nahrungsmittelintoleranzen (Ausnahme: Zöliakie) gilt es meist, die eigene Toleranz herauszufinden. Bei Verdacht auf eine Laktose- oder Fruktoseintoleranz stehen Atemtests zur Verfügung.

Weitere Informationen:

aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/nahrungsmittelintoleranzen/?oid=1469&lang=de>



Spezialistengruppe 4: Insektengiftallergie



Während eines lauschigen Grillabends taucht plötzlich der unbeliebte Störenfried auf: die Wespe. Sie schwirrt nervend über den Köpfen hin und her, setzt sich auf das Grillfleisch oder nippt am Eistee. Viele Menschen regen sich auf und fuchteln herum. Andere wiederum haben wirklich Grund zur Sorge, denn sie sind allergisch auf Wespengift.

Bei nicht allergischen Personen tritt nach einem Insektenstich normalerweise nur eine

rötliche Schwellung auf die innerhalb von wenigen Stunden wieder abklingt. Der Juckreiz kann aber noch mehrere Tage andauern. Ist die Schwellung an der Stichstelle grösser als 10 Zentimeter im Durchmesser und dauert länger als 24 Stunden an, spricht man von einer schweren Lokalreaktion. Diese kann schmerzhaft und hinderlich sein und Betroffene beunruhigen. Lokalreaktionen gelten aber nicht als eigentliche Insektengiftallergien und sind in der Regel nicht gefährlich – ausgenommen Stiche im Mund- und Rachenbereich.

Bei Insektengiftallergikern treten die ersten Beschwerden meist innerhalb von Minuten nach dem ersten Stich auf und reichen von Symptomen der Haut (allgemeiner Juckreiz, Rötungen, Nesselfieber) über Augen- und Gesichtsschwellungen, Erbrechen, Bauchschmerzen, Atemnot bis hin zum Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Atemstillstand oder Herz-Kreislauf-Kollaps. Eine schwere allergische Reaktion – eine Anaphylaxie oder ein so genannter allergischer Schock – kann lebensgefährlich sein.

Um herauszufinden, ob man auf Insektengift einer Biene oder Wespe allergisch ist, wird beim Allergologen ein Haut- und Bluttest und eine Anamnese gemacht. Dieser Test ist, wie bei allen Allergietests jedoch nur dann sinnvoll, wenn bei einer Person bereits einmal starke Symptome nach einem Wespen- oder Bienenstich beobachtet wurde.

Ist eine Insektengiftallergie festgestellt worden, sind folgende Massnahmen wichtig:

- Meiden von Insektenstichen
- Mittragen von Notfallmedikamenten (Antihistaminikum, Kortikosteroide, Adrenalin-Fertigspritze etc.)
- Informationen an die Kolleginnen und Kollegen, Lehrperson, Lagerleiter etc. zur Allergie und zu Erste-Hilfe-Massnahmen
- Zu empfehlen ist eine spezifische Immuntherapie: Dabei werden dem Betroffenen während einer längeren Zeit in regelmässigen Abständen steigende Mengen des Giftes in den Oberarm gespritzt, bis die Allergene (Eiweisse im Insektengift) toleriert werden.



Verhalten bei einem erneuten Insektenstich:

- Stachel sofort entfernen (bei einem Bienenstich) und Antihistaminika und Kortison-Tabletten einnehmen (ohne abzuwarten, bis erste Symptome auftauchen). Jemanden über den Stich und die Allergie informieren und um Unterstützung bitten.
- Wenn Symptome sichtbar werden kommt die Adrenalin-Fertigspritze zum Einsatz, z.B. bei Urtikaria (Nesselfieber) oder Gesichtsschwellungen, wenn Atemwege betroffen sind (Luftnot, heftiges Husten, Schwellungen im Halsbereich, Schluckbeschwerden), bei Schwächegefühl, Kraftlosigkeit, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit, Brechreiz, Erbrechen, Bauchschmerzen/-krämpfe)
- Sofortige Einnahme der Notfalltabletten
- In jedem Fall ist ein Notfalldienst zu alarmieren (Schweiz: 144, Europa: 112).
- Für Personen mit Asthma oder einer Lungenerkrankung kann das Inhalieren eines Asthmasprays zusätzlich hilfreich sein.
- Erleidet die Person einen allergischen Schock, sollte sie in eine bequeme Position gebracht werden:
 - bei Atemnot: Oberkörper hochlagern
 - bei Schindeln/Kreislaufschock: auf den Rücken legen und Beine hochlagern
 - bei Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung: stabile Seitenlage

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



Weitere Informationen:

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

<http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/insektengiftallergie/?oid=1466&lang=de>

Broschüre: Allergenspezifische Immuntherapie bei Pollen-, Hausstaubmilben- und Tierallergie

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop?action=details&id=246&Allergenspezifische-Immuntherapie>



Gruppenarbeit: Was hat es da alles drin?

Arbeitsauftrag	Die SuS orientieren sich über Produkte, die bei bestimmten Allergieformen gemieden werden müssen und über solche, die bei bestimmten Allergieformen besonders geeignet sind. Die SuS erhalten den Auftrag, bei a) einer Lebensmittelallergie auf x, y oder z und b) bei einer Kosmetikallergie in verschiedenen Läden eine definierte Anzahl ungeeigneter und geeigneter Produkte zu evaluieren.
Ziel	• Die SuS kennen die wichtigen Kriterien beim Einkauf von Lebensmitteln und Kosmetika und können sich als informierte Konsumentinnen und Konsumenten in Einkaufsläden bewegen. • Sie können im Fall von Allergien eine aktive Rolle bei der Auswahl der zu kaufenden Produkte spielen.
Material	• Auftragsliste • Hintergrundinformationen
Sozialform	GA / PA
Zeit	45´

Zusätzliche Informationen:

- Eventuell können Sie eine Ausstellung vorbereiten, die Produkte zeigt, die für Allergiker konzipiert werden.
- SuS mit Allergien in der Klasse können aufzeigen, wie sie ihren Nahrungsmittelplan aufstellen müssen und welche Produkte/Inhaltsstoffe tabu sind.
- Mehr Informationen zum Schweizer Allergie-Gütesiegel finden Sie auf der Website <https://www.service-allergie.ch/de>



Was hat es denn da alles drin?

Viele Kunden, sind auf eine sehr gute Produktdeklaration angewiesen und müssen die Inhaltsangaben auf den Packungen genauestens studieren. Diese Kunden müssen nämlich darauf achten, Produkte mit Inhaltsstoffen zu meiden, die bei ihnen eine Allergie oder eine Unverträglichkeit auslösen können. Die Suche nach diesen Produkten oder Angaben gestaltet sich manchmal sehr aufwändig und mühsam. Häufig sind es Nahrungsmittel oder Kosmetikprodukte, die allergische Reaktionen auslösen können.

Aufgabe Gruppe 1:

Die Erdnussallergie ist eine lebensbedrohliche Allergie. Sie muss sehr ernst genommen werden, weil schon kleinste Mengen zu einem allergischen Schock führen können. Bei manchen Betroffenen reichen bereits kleinste Partikel in der Luft oder das Berühren der Schale, damit eine Reaktion ausgelöst wird.

Beispiel: Jan hat eine Erdnussallergie. Seit seinem dritten Lebensjahr dürfen Erdnüsse nicht auf seinem Speiseplan stehen. Hat es in einem Nahrungsmittel trotzdem Spuren von Erdnüssen, so schwellen seine Augen und seine Zunge an und innert weniger Minuten ist sein Körper mit roten Flecken übersät.

Für eine Geburtstagsfeier macht ihr euren Einkauf. Ihr möchtet kein Risiko eingehen und schaut bei jeder Verpackung nach, ob sich darin Spuren von Erdnüssen befinden.

Auf eurer Einkaufsliste stehen die folgenden Produkte:

- Milch
- Backpulver
- Mehl
- Rohrzucker
- Schokoladenriegel
- Spaghetti
- Tomatensauce
- Cola, Orangensaft, Mineralwasser
- Schokokekse
- Knuspermüesli
- Brot (normal)
- Toastbrot



Schaut bei euch zu Hause oder in einem Lebensmittelgeschäft auf den Verpackungen nach, welche Produkte für Jan nicht geeignet wären und wo ihr eine Alternative suchen müsst!



Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



Aufgabe Gruppe 2:

Marina ist 15 Jahre alt und möchte sich für das Schulfest «aufbrezeln». Sie verwendet einen neuen Lippenstift, den sie von ihrer Mutter zum Geburtstag erhalten hat. Allmählich beginnen ihre Lippen zu jucken; es bilden sich kleine Bläschen. Der Allergologe findet heraus, dass Marina auf den Inhaltsstoff Paraben allergisch reagiert. Ihr möchtet Marina zu Weihnachten ein Kosmetik-Set zusammenstellen. Beim Einkaufen müsst ihr darauf achten, dass der genannte Stoff nicht vorhanden ist.

Folgende Produkte möchtet ihr Marina schenken:

- Lippenstift
- Duschgel
- Rouge
- Mascara
- Eyeliner
- Deodorant
- Shampoo
- Bodylotion
- Parfum



Informiert euch in einem Kosmetikgeschäft, welche Produkte passen würden. Gibt es gewisse Produkte, die ihr Marina nicht schenken könnt?



Notizen:



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Das Schweizer Allergie-Gütesiegel

Das Schweizer Allergie-Gütesiegel zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die für Personen mit Allergien und anderen Unverträglichkeiten besonders geeignet sind. Die Produkte sind nach strengen Kriterien überprüft und kontrolliert und entsprechen höchsten Qualitätsanforderungen.

Produkte mit dem Allergie-Gütesiegel sind speziell gekennzeichnet und bieten einen Mehrwert an Informationen:

① Schweizer Allergie-Gütesiegel

② Auslobung

Konkrete Bezeichnung des spezifischen Vorteils, z. B.

- glutenfrei
- laktosefrei
- geeignet bei Nussallergie
- parfümfrei
- etc.



③ Zusatzinformationen

auf dem Produkt und Hinweis auf die Website von Service Allergie Suisse SA.

Weitere Informationen zum Allergie-Gütesiegel finden Sie unter www.service-allergie-suisse.ch.



Anaphylaktischer Schock

Arbeitsauftrag	Allergien sind mühsam und stellen betroffene Menschen im täglichen Leben vor viele Herausforderungen. Mit guter Information und Schulung ist ein gutes Alltagsmanagement jedoch gut möglich und die Allergene können gemieden und Reaktionen verhindert werden. Herausfordernd oder gar lebensbedrohlich wird es dann, wenn man so stark auf einen Stoff reagiert, dass der Körper eine sehr starke allergische Reaktion hervorruft. Man nennt dies eine anaphylaktische Reaktion, die bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock reichen kann.
Ziel	• Die SuS erkennen, wie ein anaphylaktischer Schock zustande kommt und wissen, wie man sich gegenüber betroffenen Personen verhalten sollte. • Die SuS sind in der Lage, das Verhalten gegenüber einer betroffenen Drittperson im Falle eines anaphylaktischen Schocks zu erklären.
Material	• Arbeitsblatt • Interviewtexte • Präsentation „Anaphylaktischer Schock“ • Checkliste Prävention/1. Hilfe • Lösungen
Sozialform	Plenum, EA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Diese Materialien sind vor allem dann im Unterricht zu integrieren, wenn eine Person aus der Klasse oder im Schulhaus von einer Anaphylaxie betroffen ist, resp. ein Risiko einer anaphylaktischen Reaktion besteht.
- Weitere Informationen findet man auf: www.aha.ch

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



Was ist ein anaphylaktischer Schock?

Verfolge die Präsentation zum Thema und versuch im Anschluss an den Vortrag, die nachfolgenden Fragen zu beantworten.



Auf welche Stoffe reagieren Jugendliche am häufigsten?	
Welches sind die ersten Anzeichen für einen anaphylaktischen Schock? Nenne 3 Anzeichen.	
Welches sind die ersten drei Schritte, die in einem Notfall bei einem anaphylaktischen Schock zu unternehmen sind.	
Nahrungsmittelallergie: Wie können sich betroffene Personen schützen bzw. wie kann man ihnen helfen, damit sie nicht den allergieauslösenden Stoffen ausgesetzt sind?	

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



2 Jugendliche – 2 Allergien

Lest die folgenden Interviews von Sophie Anna von Waldkirch und Daniel Jud.



Sophie Anna von Waldkirch (19 Jahre)



Auf welche Stoffe bist du allergisch bzw. reagierst du mit einer allergischen Reaktion?

Allergisch reagiere ich auf Erdnüsse, des Weiteren auf Soja, Kichererbsen, Linsen, Lupinen, Johannisbrotkerne, Cashewnüsse, Roggen-/Weizen-/Gräser-/Esche- und Haselpollen.

Wann hat sich diese Reaktion zum ersten Mal gezeigt?

Bei den Erdnüssen war ich vier Jahre alt, bei Soja neun Jahre.

Wie äussert sich diese Reaktion?

Bei Erdnüssen: Anaphylaktischer Schock mit Atemnot, Bewusstlosigkeit, etc. Bei Soja reagiert mein Körper mit Rötungen, Atemnot, Husten, Anschwellen der Augen, Versagen der Stimme.

Hattest du bereits einmal einen anaphylaktischen Schock? Welche Symptome sind dabei aufgetreten?

Ja, ich hatte schon mehrmals Atemnot.

Was unternimmst du, um einen solchen Schock zu verhindern?

Ich studiere die Zutatenlisten von Produkten bei Unklarheiten sehr genau. Ich kläre beim Hersteller ab, ob die Inhaltsstoffe für mich gefährlich sind oder ich meide das Produkt ganz. Ausserdem trage ich immer meine Notfallmedikamente auf mir.

Fühlst du dich durch die Allergie in deinem Alltag beeinträchtigt?

Ja und nein! Ja, weil vieles länger dauert, z. B. Einkaufen und Kochen, da man alles mit ganz frischen und nicht vorgefertigten Produkten zubereitet. Nein, weil man sich daran gewöhnt, und es auch Vorteile gibt, z. B. ernährt man sich gesünder, weil man nie Fertigfood isst.

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



.....

Wie kann dir dein Umfeld helfen,
(Familie, Schul-klasse,
Arbeitskollegen), um dir das Leben
mit der Allergie zu vereinfachen?

Bei uns Zuhause gibt es nie Nahrungsmittel, die Erdnüsse oder Spuren davon enthalten. In allen Schulzimmern der Kanti, in denen ich Schule habe, gibt es ein Erdnussverbot, das mit Plakaten an den Türen gekennzeichnet ist. Ich habe sehr viel Glück mit meinem Umfeld und bin sehr dankbar, wie viel Rücksicht genommen wird. Meine Familie und meine KollegInnen helfen mit und informieren mich, falls sie irgendwo Erdnüsse gesehen haben, etc.

Gibt es spezielle Vorsichts-
massnahmen, die zu treffen sind?

Striktes Vermeiden von erdnusshaltigen Produkten. Bei Apéros informiere ich im Vorfeld und bitte darum, keine Erdnüsse aufzutischen, da ich bereits über die Luft reagiere. Falls dies nicht möglich ist, gehe ich nicht hin.

Das ist mir wichtig zu sagen, wenn
es um das Leben mit einer Allergie
geht:

Man darf Allergien nicht verstecken oder sich sogar dafür schämen, man sollte offen damit umgehen und sein Umfeld darüber informieren. Was immer hilft sind Kontakte und der Austausch mit anderen Allergikern, deshalb haben ich und andere schwere Erdnussallergiker einen Verein gegründet:
www.erdnussallergie.ch

Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



Nicolas Jud (15 Jahre)



Auf welche Stoffe bist du allergisch bzw. reagierst du mit einer allergischen Reaktion?

Bienengift

Wann hat sich diese Reaktion zum ersten Mal gezeigt?

Im Juli 2009

Wie äussert sich diese Reaktion?

Ich reagiere mit Atemnot, Ausschlag und Schwindelanfällen.

Hattest du bereits einmal einen anaphylaktischen Schock? Welche Symptome sind dabei aufgetreten?

Ja, es hat sehr stark gejackt und ich konnte nicht mehr richtig atmen.

Was unternimmst du, um einen solchen Schock zu verhindern?

Ich gehe nicht mehr barfuss über Wiesen und mache zusätzlich eine Desensibilisierungskur, die 5 Jahre dauert. Alle 6 Wochen erhalte ich eine Spritze.

Fühlst du dich durch die Allergie in deinem Alltag beeinträchtigt?

Nein, eigentlich nicht. Man gewöhnt sich an die Situation und hat vielleicht die Augen etwas offener.

Wie kann dir dein Umfeld helfen, (Familie, Schul-klasse, Arbeitskollegen), um dir das Leben mit der Allergie zu vereinfachen?

Mein Umfeld kann eigentlich nichts dazu beitragen.

Gibt es spezielle Vorsichtsmassnahmen, die zu treffen sind?

Ich trage immer meine Adrenalin-Spritze bei mir, um im Notfall sofort reagieren zu können.

Das ist mir wichtig zu sagen, wenn es um das Leben mit einer Allergie geht:

Es ist sehr wichtig, dass Familie, Freunde, Lehrer und Mitarbeiter über die Allergie informiert sind, damit man in einem Notfall sofort richtig reagiert und keine Zeit verloren geht. Evtl. müssen sie das Antihistaminikum und/oder die Adrenalinspritze verabreichen.



Erste Hilfe bei einer anaphylaktischen Reaktion

Leichte Symptome:

- Juckreiz, Hautrötung
- Nesselausschlag
- Kratzen im Hals oder Rachen

Schwere Symptome:

- Schwellung (Hals)
- Plötzliche Heiserkeit
- Husten, pfeifende Atmung, Atemnot
- Schwindel, Herzrasen, Kraftlosigkeit, Schwäche
- Übelkeit, Erbrechen, Urin-, Stuhlabgang, Bauchschmerzen, Bewusstlosigkeit

So reagierst du richtig:

1. Wenn möglich den Allergieauslöser entfernen.
 - Bei einem **Insektenstich**: Stachel entfernen.
Bei **Nahrungsmitteln**: nicht schlucken, ausspucken, aus dem Mund entfernen und nicht weiteressen.
2. Medikamente aus dem **Notfallset** verabreichen.
Bei schweren Symptomen zusätzlich zu den Antihistaminika und dem Kortison auch das Adrenalin verabreichen, Ruhe bewahren, Sanität verständigen (144), eine bequeme Lagerung des Betroffenen machen und allenfalls Reanimation machen.

Weitere Informationen:

- Ausführliche Beschreibung der Notfallmassnahmen: Informationsblatt „Erste Hilfe bei einer anaphylaktischen Reaktion“, aha! Allergiezentrum Schweiz (<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop?action=details&id=269&Infoblatt>).
- Informationen zur Reanimation: Erste-Hilfe-App des Schweizerischen Roten Kreuzes

Was tun bei Allergien?

Lösungen



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Auf welche Stoffe reagieren Jugendliche am häufigsten?	▪ Nahrungsmittel (z.B. Erdnüsse, Nüsse, Fisch, Eier, Milch) ▪ Insektenstichen (Bienen, Wespen) ▪ Medikamenten (z.B. Schmerzmittel, Antibiotika etc.).
Welches sind die ersten Anzeichen für einen anaphylaktischen Schock? Nenne 3 Anzeichen.	▪ Juckreiz, Hautrötung ▪ Nesselausschlag ▪ Kratzen im Hals oder Rachen
Welches sind die ersten drei Schritte, die in einem Notfall bei einem anaphylaktischen Schock zu unternehmen sind.	▪ Allergieauslöser nach Möglichkeit entfernen ▪ Adrenalin-Fertigspritze und Medikamente aus dem Notfallset verabreichen. ▪ Ruhe bewahren und so schnell wie möglich den Notruf wählen 122 (EU) / 144 (CH) ▪ Den Betroffenen warm halten und ihm gut zureden. Der Betroffene sollte nicht alleine gelassen werden!
Nahrungsmittelallergie: Wie können sich betroffene Personen schützen bzw. wie kann man ihnen helfen, damit sie nicht mit den Allergenen in Kontakt kommen?	▪ Immer nachfragen, ob die Speise wirklich frei ist vom auslösenden Allergen. Bei Unsicherheit die betreffende Speise lieber weglassen. ▪ Beim Bäcker oder Metzger immer nachfragen, ob das auslösende Allergen im Produkt nicht enthalten ist oder im selben Betrieb/in derselben Produktionslinie hergestellt wird. ▪ Bei verpackten Lebensmitteln immer die Zutatenliste lesen. Bei Unsicherheit beim Hersteller oder Vertreiber des Produkts nachfragen. Besteht ein Anaphylaxie-Risiko, auch Lebensmittel weglassen, die nur Spuren des auslösenden Allergens enthalten (erkennbar am Hinweis: «enthält...», «kann enthalten...»).



Anaphylaktischer Schock

Ein «Zungenbrecher» mit risikoreicher Bedeutung



Was ist an dieser Situation heikel?





Was ist an dieser Situation heikel?





Was ist ein anaphylaktischer Schock?

Anaphylaxie

- schwere, allergische Sofortreaktion
- tritt meist überraschend als **Überreaktion** bei Kontakt mit einem Allergen auf
- betrifft den ganzen Organismus und bedeutet **höchste Lebensgefahr**



Ursachen



Kinder reagieren am häufigsten auf

- Nahrungsmittel (z. B. Erdnüsse, Nüsse, Fisch, Eier, Milch)
- Insektenstiche (Bienen, Wespen)
- Medikamente (z. B. Schmerzmittel, Antibiotika etc.).



Bei Jugendlichen und Erwachsenen treten am häufigsten anaphylaktischen Reaktionen bei Insektengiften, gefolgt von Medikamenten und Nahrungsmitteln (z. B. Erdnüsse, Nüsse, Schalentiere, Soja) auf.



Reaktion

Die Reaktionen treten sehr rasch nach Kontakt mit dem Allergen auf. Meist sind mehrere Organsysteme betroffen. Erste Anzeichen einer möglichen anaphylaktischen Reaktion sind:

Leichte Symptome:

- Juckreiz, Hautrötung
- Nesselausschlag
- Kratzen im Hals oder Rachen

Schwere Symptome:

- Schwellung (Hals)
- Plötzliche Heiserkeit
- Husten, pfeifende Atmung, Atemnot
- Schwindel, Herzrasen, Kraftlosigkeit, Schwäche
- Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen
- Urin-, Stuhlabgang,
- Bewusstlosigkeit





Reaktion Übersicht Symptome der Anaphylaxie

Haut

- Juckreiz
- Rötung
- Schwellung
- Nesselausschlag (Urtikaria)



Verdauung

- Juckreiz am Gaumen
- Übelkeit – Erbrechen
- Bauchkrämpfe / -schmerzen
- Durchfall



Atemwege

- Engegefühl im Hals
- Husten
- Pfeifende Atmung
- Atemnot



Kreislauf

- Schwindel
- Bewusstseinsstrübung
- BD-Abfall
- Bewusstlosigkeit
- Schock





Bilder leichte Symptome



Quaddeln am Arm



Geschwollene Augen



Was passiert im Körper?

1. Erster Stich
Das Immunsystem
wird sensibel



Insektengift



Überproduktion
von Antikörpern



Sensibilisierung
= Mastzellen
aktiviert

2. Zweiter Stich
Das Immunsystem
reagiert allergisch



Insektengift



koppelt an
Antikörper



Allergische
Reaktion



Vorbeugung



Anaphylaxie-Therapie



Notfalltherapie



Prävention: Auslöser vermeiden

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

- Distanz zu blühenden Blumen und Pflanzen halten, und vorsichtig bei Naturwiesen und Waldrändern sein - nicht barfuss laufen.
- Vorsicht beim Picknick und Essen im Freien, keine Essensreste offen liegen lassen. Nie direkt ab Flaschen oder Dosen trinken.
- Keine stark parfümierten Haarsprays, Shampoos und Sonnencremes verwenden.
- Keine weite, flatternde Kleidung tragen. Bei der Gartenarbeit sind langärmelige Hemden lange Hosen und Handschuhe empfehlenswert.
- Motorrad fahren nur mit geschlossenem Helm; Handschuhe und den Körper bedeckende Kleidung tragen.
- Keine hastigen Bewegungen in der Nähe von Wespen.
- Bei Wespennestern in unmittelbarer Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsortes: Mitteilung an die Polizei oder Feuerwehr.





Prävention: Auslöser vermeiden

Um schwere Reaktionen auf **Nahrungsmittel** zu vermeiden, sind folgende Verhaltensregeln hilfreich:

- Im Restaurant, beim Take-Away-Stand oder in Kantinen immer nachfragen, ob die Speise wirklich frei ist vom auslösenden Allergen. Bei Unsicherheit die betreffende Speise lieber weglassen.
- Beim Bäcker oder Metzger immer nachfragen, ob das auslösende Allergen im Produkt enthalten ist.
- Bei verpackten Lebensmitteln immer die Zutatenliste lesen. Bei Unsicherheit beim Hersteller oder Vertreiber des Produkts nachfragen. Besteht ein Anaphylaxie-Risiko, auch Lebensmittel weglassen, die nur Spuren des auslösenden Allergens enthalten (erkennbar am Hinweis: «enthält...», «kann enthalten...»).





Prävention: Auslöser vermeiden

Vermeidung von allergischen Reaktionen auf **Medikamente**:

- Alle behandelnden Ärzte inkl. Zahnärzte, medizinische PraxisassistentInnen, ApothekerInnen und Pharma-AssistentInnen über die Medikamentenallergie informieren.
- Den Allergiepass immer auf sich tragen, um auch in Notfällen möglichst keine Medikamente zu erhalten, welche allergische Reaktionen auslösen können.
- Werden neue Medikamente verschrieben oder gekauft, sicherstellen, dass diese verträglich sind.



Stufenvorgehen nach Ampelschema



Adrenalin + Antihistaminikum + Kortison

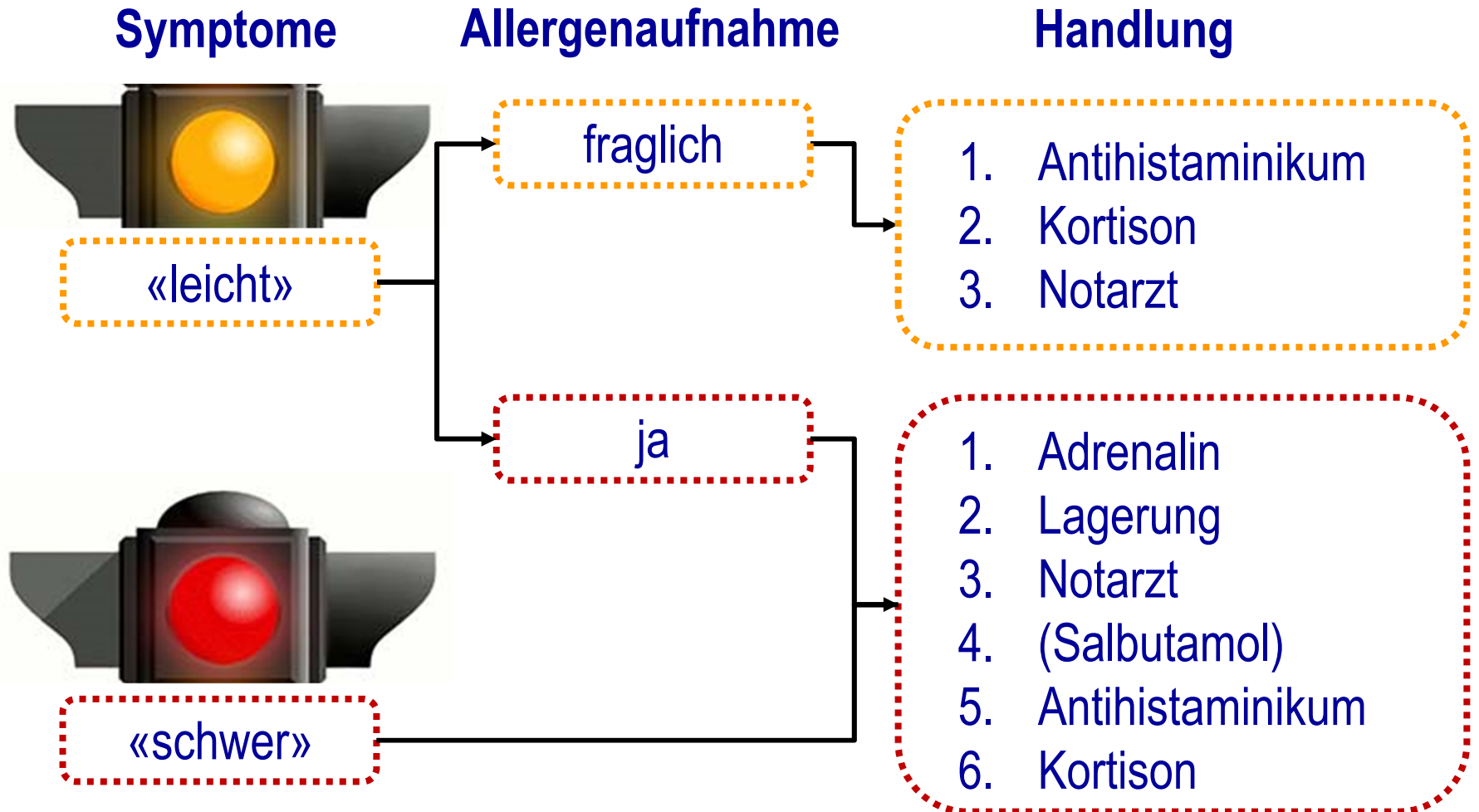
NOTRUF!!!

Antihistaminikum + Kortison

NOTRUF

Kein Handlungsbedarf

Zusammenfassung





Zahlen und Fakten

- Gemäss Schätzungen erleben pro Jahr rund **10 Personen auf 100'000 Einwohner einen lebensbedrohlichen allergischen Schock.**
- Auf eine Million Einwohner sterben 1–3 Personen nach einer schweren allergischen Reaktion.



Verhalten bei anaphylaktischer Reaktion

Arbeitsauftrag	Wer auf ein Nahrungsmittel allergisch reagiert, weiss, wie man auf einen Anfall (z. B. Atemnot oder Schock) reagieren muss. Wissen das die Kollegen auch? Die wichtigsten Regeln für die Erste Hilfe werden erklärt. Je nach Klasse können auch entsprechende Situationen im Rollenspiel dargestellt werden. Die SuS lesen einen Zeitungsartikel und sagen, wie sie in einer solchen Situation mit dem neuen Wissen gehandelt hätten. Anschliessend wird im Gespräch zu unterschiedlichen allergischen Reaktionen ein passendes Handlungsraaster erlernt.
Ziel	Die SuS zeigen und erklären, wie sie sich im Fall einer allergischen Reaktion von Mitschülerinnen und Mitschülern korrekt verhalten.
Material	- Zeitungsartikel (AZ, 27.6.2009) - AB «Wie reagiere ich richtig?»
Sozialform	EA, Plenum
Zeit	25'

Zusätzliche Informationen:

- Während der Erarbeitung des Stoffs können sich die Jugendlichen in Zeitungen und Zeitschriften über das Thema «Allergien» einlesen.
- Infoblatt «Erste Hilfe bei einer anaphylaktischen Reaktion» ist ein sehr praktisches und informatives Infoblatt (Download im aha! Shop www.aha.ch)
- Eventuell könnte man mit dem örtlichen Samariterverein eine Zusatzlektion einbauen, in welcher das richtige Verhalten bei Unfällen, Verletzungen etc. demonstriert wird.
- Es besteht eine kiknet.ch-Lektion zum Thema «Erste Hilfe».
<https://www.kiknet-samariterbund.org/>



Verhalten bei anaphylaktischer Reaktion

Lies den Zeitungsbericht und beantworte anschliessend die Fragen.



20

MZ Samstag, 27. Juni 2009

Lucia starb einen tragischen Tod

16-jähriges Bibersteiner Mädchen ass versehentlich Erdnüsse, auf die es allergisch war

Die Reise der Bibersteiner Familie Schlienger endete in einer Tragödie. Tochter Lucia starb in England, weil sie statt der vermeintlichen gebrannten Mandeln Erdnüsse gegessen hatte.

TONI WIDMER

«Man stellt sich immer wieder Fragen über Fragen, und auf keine gibt es eine Antwort.» Markus Schlienger hat schon in bewegenden Worten die tragischen Umstände geschildert, unter denen seine 16-jährige Tochter Lucia auf einer gemeinsamen Reise nach England gestorben ist, und kommt am Schluss kurz auf seine persönliche Verfassung zu sprechen: «Lucia war eine Tochter, wie Eltern sie sich wünschen. Ein fröhliches und aufgestelltes Mädchen. Sie hat eben die Bezirks- schule in Aarau abgeschlossen und

hätte ab August die Fachmittelschule besucht», erzählt der Vater.

In England die Schwester besucht

«Lulu» habe sich unter anderem im Cevi als Leiterin engagiert und sei dort so beliebt gewesen wie überall: «Lucia hatte ein sanftes Gemüt und liess sich selten aus der Ruhe bringen.»

Vor zwei Wochen durfte Lucia ihre Eltern auf eine Englandreise begleiten. Gemeinsam besuchte die Familie ihre ältere Schwester Deborah, die sich für drei Monate dort aufhielt. Am Samstag, 13. Juni, ging das Quartett auf einen Stadtbummel. «Wir hatten es gemütlich zusammen, waren erst in Wimbledon und spazierten danach durch London. Auf der Tower-Bridge entdeckte Lucia einen Stand mit gebrannten Mandeln, wollte welche kaufen. Sie hatte gebrannte Mandeln wirk-

lich gern und auch schon oft zuvor gegessen.» Vorerst, erzählt der Vater weiter, hätte die Eltern unter Hinweis auf das bevorstehende Nachtessen abgewinkt. Dann hätte Lucia aber doch einen Becher voll Mandeln gekauft.

Lucia war allergisch auf Erdnüsse

Der Vater habe selber davon gegessen und ihm sei aufgrund der starken Zuckering nichts aufgefallen. Dann aber hätte man entdeckt, dass es sich bei den Mandeln in Wirklichkeit um Erdnüsse handle. Auf die war Lucia allergisch. Dennoch befürchtete man vorerst nichts Schlimmes: «Lucia hat versehentlich schon einmal Erdnüsse gegessen, und das hat sich nicht tragisch ausgewirkt. Wir haben uns deshalb auch noch keine grossen Sorgen gemacht, als ihre Zunge und ihr Hals leicht angeschwollen sind», berichtet

der Vater. Als Lucia erbrechen musste und Atemnot bekam, wurde sofort eine Ambulanz aufgeboden, die auch rasch eintraf. Doch da war die junge Frau bereits kollabiert.

«Es ging alles sehr schnell, vielleicht zehn Minuten», sagt der Vater. Die Sanitäter hätten sofort mit der Reanimation begonnen und vorerst Erfolg gehabt. Auf der Intensivstation im Royal London Hospital musste die Familie aber bald erkennen, wie schlimm es um Lucia stand. «Unsere Tochter wurde ins künstliche Koma versetzt. Ihr Hirn hatte durch den Sauerstoffmangel aber bereits so stark Schaden genommen, dass sie nicht mehr ins Leben zurückgeholt werden konnte.» Am Donnerstag, 18. Juni, wurde Lucia in London offiziell für tot erklärt. Die Trauerfeier findet am Mittwoch in Biberstein statt.



Wie reagiere ich richtig?



1. Hätte die Tragödie verhindert werden können? Was denkst du?

2. Lies folgende Checklistenpunkte durch. Richtiges Verhalten bei Verdacht auf Allergien:

Prävention (bevor überhaupt etwas passiert):

- gründliche Allergieabklärungen bei einer Allergologin / einem Allergologen.
- Mitführen der passenden Medikamente, Kenntnisse und Einüben der wichtigsten Verhaltensregeln
- Lehrpersonen, Kolleginnen und Kollegen, Sporttrainer, Bezugspersonen über die Allergie / Anaphylaxie informieren

Erste-Hilfe-Massnahmen bei schweren allergischen Reaktionen (Anaphylaxie, Atemnot, Schwindelgefühle, Schock):

- Bei Atemnot, Schweissausbrüchen, Schwindel oder Schock: Setzen der Adrenalin-Fertigspritze. Bei Hautreaktionen und gleichzeitigem Erbrechen oder Durchfall, Atemnot, Schweissausbrüchen oder Schock: sofortige Anwendung des Adrenalinautoinjektors (Adrenalin-Fertigspritze) und Notarzt alarmieren (144 oder 122).
- Bei Schwindel und Kreislaufschock die betroffene Person mit erhöhten Beinen flach lagern. Bei Atemnot den Oberkörper hochlagern. Bei Brechreiz, Erbrechen oder Bewusstlosigkeit und vorhandener Atmung in die stabile Seitenlagerung.
- Beruhigen, warm halten und nicht alleine lassen, bis der Notfallarzt eintrifft.
- Wenn Notfallset vorhanden, bei ersten Anzeichen einer Sofortreaktion: unverzüglich Tablette einnehmen. Bei den ersten Anzeichen mit Hautsymptomen oder Erbrechen / Durchfall / Übelkeit: Unverzüglich Tabletten einnehmen und Symptome beobachten. Gegebenenfalls einen Notfallarzt verständigen und Adrenalin-Fertigspritze bereithalten.

3. Übt in eurer Gruppe die Notfallsituation. Achtet darauf, dass ihr alle nötigen Schritte durchführt! Falls möglich, übt auch mit einem Trainierten.

4. Notiert die wichtigsten Notfallnummern. Bei einem Notfall können sie das Leben retten!

Sanität:	
Polizei:	
Rega:	
Internationaler Notruf:	



Asthma - Einstieg

Arbeitsauftrag	Einstieg: Die SuS überlegen sich, was sie bereits über Asthma wissen und welche Fragen sie beschäftigen. Die Aussagen können am Ende des Moduls mit dem Wissensstand der SuS verglichen und ergänzt werden. So haben die SuS eine direkte Rückmeldung über ihren Lern- und Wissensfortschritt.
Ziel	• Die SuS rufen ihr Vorwissen über Asthma ab und formulieren damit Aussagen und Vermutungen. • Die SuS werden in das Thema eingeführt und dafür sensibilisiert.
Material	• AB „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“
Sozialform	EA / PA
Zeit	20`

Zusätzliche Informationen:

- Online-Asthmatest (Dauer: ca. 5 Minuten): www.aha.ch/asthmakontrolle
- aha!jugendcamp: Campwoche für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelintoleranzen: www.aha-jugendcamp.ch
- Lungenliga Schweiz: www.lungenliga.ch oder www.kiknet-lungenliga.org



Asthma – Wenn die Luft knapp wird

Was weißt du bereits? Mach dir zu den Fragen, die du beantworten kannst Notizen. Falls du etwas nicht weißt, kein Problem. Du kannst auch Vermutungen anstellen.



- Was ist eigentlich Asthma?

.....

.....

- Was geht bei einer Asthma-Erkrankung im Körper vor?

.....

.....

- Was kann man tun, um Asthma vorzubeugen?

.....

.....

- Kann man mit Asthma dennoch Sport treiben?

.....

.....

Hast du selbst noch Fragen oder etwas, was du über Asthma wissen willst? Schreibe es hier auf:

.....

.....

.....

Am Ende dieses Moduls solltest du in der Lage sein, diese Fragen zu beantworten. Falls nicht, hilft dir deine Lehrperson bei der Suche nach einer Antwort sicher weiter.



Hast du gewusst?

Asthma ist kein Hindernisgrund um erfolgreich Sport zu treiben. Selbst in Ausdauersportarten sind Spitzenresultate möglich. So hat beispielsweise Dario Cologna als Asthmatiker im Langlauf unter anderem Olympiagold gewonnen.

Wichtig ist, dass man Asthma richtig behandelt.



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

- **Was ist eigentlich Asthma?**

Asthma (allergisches Asthma oder Asthma bronchiale), eine entzündliche Folgeerkrankung, geht mit einer Überempfindlichkeit und anfallsweiser Verengung der Atemwege einher. Unbehandelt kann z.B. eine Pollenallergie bei 30% der Personen zu Asthma führen. Man spricht dann von einem Etagenwechsel.

Die Diagnose „Asthma“ wird heute meist genauer differenziert. Man unterscheidet:

- *Allergisches Asthma, wenn ein Auslöser (Trigger) gefunden wird*
- *Angeborenes Asthma, z.B. bei extremen Frühgeburten (ungenügende Lungenreife) oder Gendefekten*
- *Erworbenes Asthma, z.B. bei Raucher oder gewissen Berufsgruppen (Staublunge)*

In der Schweiz sind 12% aller Kinder betroffen und 6% der Erwachsenen.

- **Was geht bei einer Asthma-Erkrankung im Körper vor?**

Allergene sind die häufigsten Auslöser von Asthma. Je nach individueller Sensibilisierung führt der Kontakt mit Hausstaubmilben, Tieren, Pollen, Schimmelpilzen oder die Einnahme gewisser Lebensmittel oder Medikamente zu einer asthmatischen Reaktion mit Husten und Atemnot.

Typische Asthmasymptome sind:

- *Ausdauernder trockener Husten oder Hustenreiz, eventuell Auswurf von klarem, zähen Schleim nach körperlicher Belastung, wenn man Kälte ausgesetzt ist, nach Infekten oder heftigem Lachen.*
- *Nächtlicher Husten*
- *Pfeifende, keuchende Geräusche beim Ausatmen*
- *Atemnot*

Aber es kommen auch Symptome wie Kurzatmigkeit oder Engegefühle in der Brust vor. Welche Beschwerden und in welcher Intensität sie auftreten, ist individuell. Manchmal treten einzelne Symptome auch erst bei oder nach grösseren körperlichen Anstrengungen auf (anstrengungsinduziertes Asthma).

- **Was kann man tun, um Asthma vorzubeugen?**

Der „Etagenwechsel“ von Heuschnupfen zu Asthma kann verhindert oder gestoppt werden, wenn folgende Punkte beachtet werden:

- *Den/die Auslöser (Pollen, Hausstaubmilben, usw.) meiden*
- *Konsequente Behandlung des allergischen Schnupfens mit Augentropfen, Nasenspray, Nasendusche, Tabletten*
- *Rechtzeitig eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) einleiten. Sie lindert die Beschwerden und kann den Etagenwechsel vermeiden oder hinauszögern.*
- *Reizstoffe wie Zigarettenrauch, Industriegase und Duftstoffe sind, wenn möglich, zu vermeiden.*



- **Kann man mit Asthma dennoch Sport treiben?**

Ja! Mit der richtigen Vorbereitung können Asthmabetroffene ohne Einschränkungen Sport treiben – selbst Spitzensport ist möglich.

Weiterführenden Informationen finden Sie auf dem Wissensposter „Muss bei Asthma auf Sport verzichtet werden?“ von aha! Allergiezentrum Schweiz:

Weiterführende Informationen zum Thema „Asthma“ finden Sie u.a. auf der Seite:

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



Asthma und Sport

Arbeitsauftrag	Die SuS informieren sich über wichtige Aspekte einer Sportlektion im Hinblick auf Asthma. Sie planen in Gruppen eine eigene Lektion und führen diese durch. Dabei beachten sie die relevanten Hinweise auf dem Merkblatt.
Ziel	- Die SuS können Tipps und Hinweise korrekt in der Praxis anwenden. - Die SuS können Theorie und Praxis verknüpfen.
Material	- Informations- und Planungsblatt „Sport und Asthma“ - Sportgeräte, je nach Planung der SuS - Bewertungsblatt für LP
Sozialform	GA
Zeit	45` für die Planung, je 45` pro Gruppe

Zusätzliche Informationen:

- Factsheet: Asthma und Sport von aha! Schweizerisches Allergiezentrum, https://www.aha.ch/file/public/Medien/2012/Factsheet%20Allergien_Sport.pdf
- Video: Doktor Weigl, Was tun bei einem Asthma-Anfall?: <https://www.youtube.com/watch?v=mJzkMUIaacI&feature=youtu.be>
- Informationen und Lektionen zu verschiedenen Sportarten: <https://www.kiknet.ch/3-zyklus-sek-i/bewegung-und-sport/>



Wichtige Informationen für Sportlehrpersonen

Falls Sie Kinder mit Asthma im Sportunterricht haben, ist es hilfreich, folgende Tipps zu befolgen:

Bei Personen mit Allergien und Asthma können neben den **Allergenen** (Pollen, Hausstaubmilben usw.) auch **Hilfs- oder Reizstoffe** (z.B. Düfte) oder **klimatische Faktoren** Beschwerden auslösen oder verstärken. In der Medizin werden diese Faktoren als «**Trigger**» bezeichnet. Diese gilt es, wenn immer möglich, zu meiden.

Trigger: Hitze und Schwitzen

Was kann man dagegen tun?

- Atmungsaktive Sportwäsche tragen
- Sport im Schatten ausüben
- Indoor-Sportarten wählen
- Wassersport treiben

Trigger: Ozon

Was kann man dagegen tun?

- Bei hohen Ozonwerten Indoor-Sportart wählen.

Trigger: CO₂

Was kann man dagegen tun?

- Wälder und Naturgebiete für Sportaktivitäten bevorzugen.

Trigger: Kälte

Was kann man dagegen tun?

- Bei Temperaturen unter 0 Grad: Keinen Hochleistungssport treiben
- Funktionelle Sportkleidung tragen
- Nach dem Sport auslaufen, vor dem Duschen gut abkühlen
- Keine kalten Getränke oder Speisen unmittelbar nach dem Sport konsumieren
- Tuch vor den Mund, um die Atemluft vorzuwärmen

Trigger: Feinstaub

Was kann man dagegen tun?

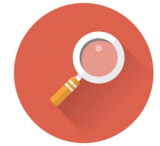
- Bei hohen Feinstaubwerten Indoor-Sportart wählen

Weitere mögliche Trigger sind:

Farbstoffe (in Textilien), Parfüm- und Duftstoffe und Zigarettenrauch.



Asthma und Sport



Vielleicht hast du auch schon bemerkt, dass es Schülerinnen und Schüler gibt, die vor oder während dem Sport einen Inhalator benutzen, die bei grosser Anstrengung schlecht Luft bekommen oder einfach Mühe mit der Atmung haben. Hier könnte Asthma ein möglicher Grund sein. Damit eine Sportlektion ohne Beschwerden für Asthmatiker durchgeführt werden kann, sind einige Grundregeln wichtig. Viele davon sind übrigens auch für Nicht-Asthmatiker sinnvoll.

Lies die nachfolgenden Verhaltensregeln und Tipps. Anschliessend sollt ihr in Gruppen eine Sportlektion zusammenstellen, welche alle **fettgedruckten** Punkte beachtet.

Vor dem Sport

- Asthaspray inhalieren
- Atmungsaktive Sportkleider tragen
- **Lockerer Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten**
- **Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern**

Während dem Sport

- **Richtige Atemtechnik:**
 - **In den Bauch atmen und bei starker Belastung mit der Lippenbremse ausatmen.** Die Lippen leicht zusammenpressen, um gegen den Widerstand auszuatmen. Damit bleiben die kleinen Luftwege in der Lunge offen.
 - **Solange wie möglich durch die Nase atmen**
- **Auf die Signale des Körpers achten.** Bei Bedarf:
 - Tempo oder Intensität reduzieren
 - Pausen machen
 - Asthaspray inhalieren
 - Trinken und essen



Nach dem Sport

- **Belastung langsam reduzieren**
- Mit der Lippenbremse ausatmen und wenn nötig eine Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert (z.B. Torwart, Kutschersitz)
- **Dehnübungen machen zum Abkühlen**
- Verschwitzte Sportkleider rasch ausziehen, um Erkältungen vorzubeugen
- Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee oder Saft ausgleichen
- Ausruhen

Kutschersitz und Torwart:





Unsere Sportlektion



Wendet nun die Tipps und Hinweise an und plant eure Sportlektion. Bei der Wahl des Themas bzw. der Sportart seid ihr frei. Wählt etwas, was euch und dem Rest der Klasse Spass macht!

Gruppenmitglieder		
Unser Thema Unsere Sportart		
Einstieg, Aufwärmen	Inhalte:	Zeit:
Hauptteil, Übungsteil	Inhalte:	Zeit:
Auslaufen, Cool-Down	Inhalte:	Zeit:
Material		



Feedbackbogen zur selbstgeplanten Sportlektion:



Gruppenmitglieder		
Thema, Sportart		
Einstieg, Aufwärmen	Wurden folgende Punkte eingehalten?	😊 / ☹️
	Lockeres Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern	
Hauptteil, Übungsteil	Wurden folgende Punkte eingehalten?	😊 / ☹️
	Richtige Atemtechnik vorgezeigt, angewendet Pausen eingeplant, bei Bedarf eingehalten Tempo und Intensität angepasst	
Auslaufen, Cool-Down	Wurden folgende Punkte eingehalten?	😊 / ☹️
	Langsame Reduktion der Belastung Dehnübungen zum Abkühlen	
Allgemeine Rückmeldungen (z. B. Spassfaktor, Intensität, Erklärungen usw.)		



Was ist Asthma?

Arbeitsauftrag	Unterscheidung zwischen allergischem und nicht-allergischem Asthma. Die SuS erarbeiten das Wissen mit Hilfe von Aussagen, welche als richtig oder falsch klassifiziert werden müssen und eines Lückentexts mit den zentralen Informationen.
Ziel	• Die SuS kennen die Auswirkungen von Asthma und unterscheiden die beiden Asthma-Arten voneinander.
Material	• Arbeitsblatt «Aussagen zu Asthma» • Lückentext
Sozialform	EA / PA
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

- Online-Asthmatest (Dauer: ca. 5 Minuten):
www.aha.ch/asthmakontrolle
- Mehr Informationen zu Asthma:
www.aha.ch/asthma
- Video: Die Techniker, Was ist Asthma?
<https://youtu.be/UBGSOikw7pE>



Was ist Asthma?



Lies die folgenden Kästchen und streiche die falschen Aussagen durch.

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind.

Triggerfaktoren sind Substanzen, die selber kein Asthma bewirken, aber bei schon bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken können.

In der Schweiz leiden rund 2 % der Kinder und 5 % der Erwachsenen an Asthma.

Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an.

Ein Asthmatiker kann keinen Spitzensport ausüben.

Psychische Belastungen können einen Asthmaanfall auslösen.

Asthmaauslöser können sein:

- Allergene
- Frühkindliche Atemwegsinfektionen
- Chemikalien

Haustiere lösen in der Regel keine Asthmaanfälle aus. Lediglich die Milben und Flöhe sind für Asthmaerkrankungen von Bedeutung.

Bei einem Asthmaanfall verkleinern sich die Lungenbläschen in den Lungenflügeln. Daher kommt nicht mehr genügend Sauerstoff in den Körper.



Was ist Asthma?



Fülle die Lücken mit den passenden Begriffen!

Temperaturschwankungen | Luftwege | Entzündungen | keuchende Geräusche | Engegefühle |
chronisch | Asthmatrigger | lebensgefährlich | Atemwegserkrankung | Luftwege

Asthma ist eine _____, bei der die Bronchien _____
entzündet sind. Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der
Bronchien schwillt an. Das Atmen wird anstrengend. Durch häufiges Husten versucht der Körper die
_____ vom Schleim zu befreien. Diese Asthmaanfälle können je nach
Ausprägung _____ sein. In der Schweiz leiden rund 7 % der
Erwachsenen und bis 15 % der Kinder an dieser Krankheit.

Asthma erkennt man, indem man die folgenden Symptome beobachtet: Trockener Husten, Auswurf
von klarem, zähen Schleim, Atemnot, pfeifende, _____ beim
Ausatmen, Kurzatmigkeit, _____ in der Brust.

Beim allergischen Asthma unterscheidet man zwischen Asthmaauslöser (Ursache) und
_____ (= Verstärker). Unter den Auslösern befinden sich typische Allergene, wie
zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen etc.

Die Trigger bewirken selber keine Asthmaerkrankung. Sie können jedoch bei bestehendem Asthma
Symptome auslösen oder verstärken. Triggerfaktoren können sein: Staub, Ozon, Abgase,
_____, starke Gerüche, Rauch, Erkältungen oder starke
Emotionen (Angst, Freude, Ärger).

Asthma wird so behandelt, dass man zuerst versucht, den Auslöser herauszufinden, um diesen so gut
als möglich aus dem Umfeld des Betroffenen zu entfernen oder den Kontakt zu meiden.

Anschliessend versucht man mit einer Basistherapie (Sprays, Inhalation) die
_____ zu vermindern. Die Wirkstoffe wirken dabei direkt am «Ort
des Geschehens», das heisst in den Bronchien. Als Ergänzung nehmen Betroffene Medikamente ein,
welche die _____ erweitern und somit die Atmung erleichtern.



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Didaktische Anmerkung:

Alternativ kann auch zuerst der Lückentext bearbeitet und anschliessend darauf aufbauend die Behauptungen bewertet werden. So wird der Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellung reduziert, da die SuS aus dem Lückentext bereits ein Vorwissen aufweisen, welches sie anschliessend anwenden können.

Als Einstieg kann auch das anfangs erwähnte Kurzvideo „Was ist Asthma“ gezeigt werden (<https://youtu.be/UBGSOikw7pE>).

Falsche Aussagen:

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind.

Triggerfaktoren sind Substanzen, die selber kein Asthma bewirken, aber bei schon bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken können.

~~In der Schweiz leiden rund 2 % der Kinder und 5 % der Erwachsenen an Asthma.~~

Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an.

~~Ein Asthmatiker kann keinen Spitzensport ausüben.~~

Psychische Belastungen können einen Asthmaanfall auslösen.

Asthmaauslöser können sein:

- Allergene
- Frühkindliche Atemwegsinfektionen
- Chemikalien

~~Haustiere lösen in der Regel keine Asthmaanfälle aus. Lediglich die Milben und Flöhe sind für Asthmaerkrankungen von Bedeutung.~~

~~Bei einem Asthmaanfall verkleinern sich die Lungenbläschen in den Lungenflügeln. Dabei kommt nicht mehr genügend Sauerstoff in den Körper.~~



Lösung Lückentext

Asthma ist eine **Atemwegserkrankung**, bei der die Bronchien **chronisch** entzündet sind. Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an. Das Atmen wird anstrengend. Durch häufiges Husten versucht der Körper die **Luftwege** vom Schleim zu befreien. Diese Asthmaanfälle können je nach Ausprägung **lebensgefährlich** sein. In der Schweiz leiden rund 7 % der Erwachsenen und bis 15 % der Kinder an dieser Krankheit.

Asthma erkennt man, indem man die folgenden Symptome beobachtet: Trockener Husten, Auswurf von klarem, zähen Schleim, Atemnot, pfeifende, **keuchende Geräusche** beim Ausatmen, Kurzatmigkeit, **Engegefühle** in der Brust.

Beim allergischen Asthma unterscheidet man zwischen Asthmaauslöser (Ursache) und **Asthmatrigger** (= Verstärker). Unter den Auslösern befinden sich typische Allergene, wie zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen etc.

Die Trigger bewirken selber keine Asthmaerkrankung. Sie können jedoch bei bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken. Triggerfaktoren können sein: Staub, Ozon, Abgase, **Temperaturschwankungen**, starke Gerüche, Rauch, Erkältungen oder starke Emotionen (Angst, Freude, Ärger).

Asthma wird so behandelt, dass man zuerst versucht, den Auslöser herauszufinden, um diesen so gut als möglich aus dem Umfeld des Betroffenen zu entfernen oder den Kontakt zu meiden.

Anschliessend versucht man mit einer Basistherapie (Sprays, Inhalation) die **Entzündungen** zu vermindern. Die Wirkstoffe wirken dabei direkt am «Ort des Geschehens», das heisst in den Bronchien. Als Ergänzung nehmen Betroffene Medikamente ein, welche die **Luftwege** erweitern und somit die Atmung erleichtern.



Reflexion und Auswertung

Arbeitsauftrag	Die SuS ergänzen das Arbeitsblatt „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“ aus der Einstiegslektion. Sie notieren offene Fragen, welche bislang nicht beantwortet wurden oder noch immer nicht klar sind. Gemeinsame Besprechung und Auswertung im Plenum.
Ziel	• Die SuS vergleichen ihr Vorwissen und den Wissensstand nach der Bearbeitung des Moduls. • Die SuS erkennen ihren Lernfortschritt und können diesen schriftlich festhalten.
Material	• AB „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“
Sozialform	EA / PA
Zeit	20`

Zusätzliche Informationen:

- Besprechen Sie mit der Klasse die offenen Fragen anhand der Lösungsvorschläge.



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

- Was ist eigentlich Asthma?

Asthma (allergisches Asthma oder Asthma bronchiale), eine entzündliche Folgeerkrankung, geht mit einer Überempfindlichkeit und anfallsweiser Verengung der Atemwege einher. Unbehandelt kann z.B. eine Pollenallergie bei 30% der Personen zu Asthma führen. Man spricht dann von einem Etagenwechsel.

Die Diagnose „Asthma“ wird heute meist genauer differenziert. Man unterscheidet:

- *Allergisches Asthma, wenn ein Auslöser (Trigger) gefunden wird*
- *Angeborenes Asthma, z.B. bei extremen Frühgeburten (ungenügende Lungenreife) oder Gendefekten*
- *Erworbenes Asthma, z.B. bei Raucher oder gewissen Berufsgruppen (Staublunge)*

In der Schweiz sind 12% aller Kinder betroffen und 6% der Erwachsenen.

- Was geht bei einer Asthma-Erkrankung im Körper vor?

Allergene sind die häufigsten Auslöser von Asthma bronchiale. Je nach individueller Sensibilisierung führt der Kontakt mit Hausstaubmilben, Tieren, Pollen, Schimmelpilzen oder die Einnahme gewisser Lebensmittel oder Medikamente zu einer asthmatischen Reaktion mit Husten und Atemnot.

Typische Asthmasymptome sind:

- *Ausdauernder trockener Husten oder Hustenreiz, eventuell Auswurf von klarem, zähen Schleim nach körperlicher Belastung, wenn man Kälte ausgesetzt ist, nach Infekten oder heftigem Lachen.*
- *Nächtlicher Husten*
- *Pfeifende, keuchende Geräusche beim Ausatmen*
- *Atemnot*

Aber es kommen auch Symptome wie Kurzatmigkeit oder Engegefühle in der Brust vor. Welche Beschwerden und in welcher Intensität sie auftreten, ist individuell. Manchmal treten einzelne Symptome auch erst bei oder nach grösseren körperlichen Anstrengungen auf (anstrengungsinduziertes Asthma).

- Was kann man tun, um Asthma vorzubeugen?

Der „Etagenwechsel“ von Heuschnupfen zu Asthma kann verhindert oder gestoppt werden, wenn folgende Punkte beachtet werden:

- *Den/die Auslöser (Pollen, Hausstaubmilben, usw.) meiden*
- *Konsequente Behandlung des allergischen Schnupfens mit Augentropfen, Nasenspray, Nasendusche, Tabletten*
- *Rechtzeitig eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) einleiten. Sie lindert die Beschwerden und kann den Etagenwechsel und die Entstehung neuer Allergien vermeiden oder hinauszögern.*
- *Reizstoffe wie Zigarettenrauch, Industriegase und Duftstoffe sind, wenn möglich, zu vermeiden.*



- Kann man mit Asthma dennoch Sport treiben?

Nein! Mit der richtigen Vorbereitung können Asthmabetroffene ohne Einschränkungen Sport treiben – selbst Spitzensport ist möglich.



Neurodermitis - Webrecherche

Arbeitsauftrag	Die SuS führen eine Web-Recherche zum Thema Neurodermitis und Co. durch. Besprechung und Korrektur im Plenum.
Ziel	• Die SuS kennen die wichtigsten Fakten rund um Neurodermitis, Hautekzeme und –allergien. • Die SuS können selbständig Informationen suchen, gliedern und formulieren.
Material	• AB „Neurodermitis und Co.“ • Laptop / Tablet für Recherche
Sozialform	EA / PA
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

- Mehr Informationen finden Sie auch in der Broschüre „Atopische Ekzem – Neurodermitis“ von aha! Allergiezentrum Schweiz.



Neurodermitis (atopisches Ekzem)

Das atopische Ekzem, auch atopische Dermatitis oder Neurodermitis, ist eine chronische Erkrankung mit schubartigem Verlauf, die typischerweise im Säuglingsalter auftritt.

Die Hauterkrankung basiert auf einer erblichen Veranlagung und tritt bei 85 % der Fälle in den ersten fünf Lebensjahren auf. Beim atopischen Ekzem verändert sich der Hautzustand ständig, die Symptome können sich gleichzeitig oder unterschiedlich stark zeigen.

Ursachen und Auslöser

Die Ursachen des atopischen Ekzems (besser bekannt unter dem Begriff Neurodermitis; auch atopische Dermatitis) 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.

Symptome

Beim atopischen Ekzem verändert sich der Hautzustand ständig. Es können folgende Symptome auftreten:

- Trockene, sensible Haut
- Juckreiz
- Rötungen
- Schuppige Haut
- Nässende Hautstellen
- Krustenbildung
- Dicke Haut mit vergrössertem Relief
- Knötchenbildung

Diese Symptome können sich gleichzeitig oder unterschiedlich stark zeigen. Je nach Alter der Betroffenen treten die Ekzeme an den typischen Hautstellen auf: Im Säuglingsalter sind hauptsächlich das Gesicht, der Oberkörper, die Hände und die Streckseiten der Arme und Beine betroffen. Bei Kleinkindern treten die Schübe vorwiegend in den Kniekehlen, Ellenbeugen, im Gesicht, Nacken und am Hals auf. Bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen können zusätzlich Hand- und Fusssekzeme beobachtet werden.

Diagnose und Differenzialdiagnose

Es gibt keinen Labortest, um eine atopische Dermatitis festzustellen. Die Diagnose wird anhand der typischen, oben genannten Symptome gestellt. Dazu nötig ist ein ausführliches Gespräch zwischen dem Arzt und den Eltern oder dem Betroffenen sowie eine Untersuchung der Haut. Atopische Erkrankungen im familiären Umfeld können ein wichtiger Hinweis sein.

Hauterkrankungen wie z.B. Psoriasis (Schuppenflechte) können manchmal ähnliche Symptome verursachen. Ausführliche Abklärungen beim Hautarzt (Dermatologe) können dazu Aufschluss geben.



Therapie und Behandlung

Die Basispflege ist die Grundlage der Behandlung. Sie besteht aus Hautreinigung und Hautpflege. So kann Infekten vorgebeugt werden und die Haut wird durch passende Pflegeprodukte mit Fett und Feuchtigkeit versorgt. Ein generelles «Pauschal-Pflegepräparat» für alle Betroffenen gibt es leider nicht. Die Wahl des Pflegeproduktes sollte saisonal angepasst werden:

- Im Winter bei kalter und trockener Luft eher fetthaltige Produkte wählen.
- Im Sommer bei heisser und feuchter Luft werden Produkte mit geringem Fett-, dafür höherem Feuchtigkeitsanteil als angenehm empfunden.

Viele Betroffenen leiden unter starkem Juckreiz. Durch Kratzen wird der Juckreiz zwar vorübergehend verdrängt, die Haut wird dadurch aber geschädigt, was den Juckreiz wiederum fördert. Ziel der Therapie ist es, diesen Teufelskreis zwischen Juckreiz, Kratzen und Verschlechterung des Hautbildes zu durchbrechen. Verschiedene Massnahmen können in dieser Situation hilfreich sein, z.B. kühlen, hautfreundliche und atmungsaktive Textilien, Umschläge und Verbände mit Schwarztee, Kochsalz oder Salben.

Wenn sich der Hautzustand trotz guter Basispflege verschlechtert, ist oft zusätzlich eine antientzündliche Therapie nötig.

Dazu stehen kortisonhaltige Cremen und Salben sowie Calcineurininhibitoren/Immunmodulatoren zur Verfügung.

Es gibt verschiedene mögliche Faktoren, wie z.B. Stress oder diverse Reizstoffe die den Hautzustand negativ beeinflussen, diese gilt es so gut wie möglich zu meiden.

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.

Zahlen und Fakten

In der Schweiz sind ca. 20 % der Kinder von einem atopischen Ekzem betroffen. Bei Erwachsenen geht man von 4–5 % aus. Bei 85 % der Fälle treten die Symptome in den ersten fünf Lebensjahren auf.

Quelle: aha! Allergiezentrum Schweiz, in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat.



Neurodermitis und Co. Web-Recherche



Gehe online auf die Suche nach Antworten und interessanten Fakten rund um die Erkrankung Neurodermitis. Findest du alle gesuchten Inhalte?

Hilfreiche Seite: aha! Allergiezentrum Schweiz, Info zu Allergien
<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/allergien-intoleranzen>

- Welche verschiedenen Bezeichnungen für Neurodermitis gibt es?

.....

.....

- Verfasse eine eigene, einfache Definition von Neurodermitis:

.....

.....

.....

- Was sind die Auslöser von Neurodermitis?

.....

.....

.....

- Wie verbreitet ist Neurodermitis in der Schweiz? Wie hoch ist der Prozentsatz der Betroffenen?

.....

- „Wenn es juckt, soll man kratzen.“ Stimmt diese Aussage im Zusammenhang mit Neurodermitis?

.....

.....

- Verfasse einen Ratgeber mit Tipps und Tricks, wie man bei Neurodermitis seine Beschwerden lindern kann. Gib mindestens vier verschiedene Ratschläge an:

.....

.....

.....

Neurodermitis

Arbeitsunterlagen



Stimmen diese Aussagen? Korrigiere die Aussagen, wenn nötig.

Neurodermitis ist hoch ansteckend. Am besten geht man Personen mit Neurodermitis aus dem Weg.

☐ richtig ☐ falsch

Die Wahrscheinlichkeit, an Neurodermitis zu erkranken, ist bei Kindern unter 5 Jahren am höchsten.

☐ richtig ☐ falsch

Man sagt zwar „Salz in die Wunden streuen“, wenn jemand etwas unangenehmes tut oder sagt. Im Zusammenhang mit Neurodermitis kann Kochsalz aber eine Linderung bringen.

☐ richtig ☐ falsch

Wer zu viel schwitzt, bekommt automatisch Neurodermitis. Man sollte also darauf achten, beim Sport möglichst nicht zu schwitzen.

☐ richtig ☐ falsch

Wie sehen die Symptome von Neurodermitis aus? Findest du ein passendes Bild, welches du hier einkleben kannst?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to paste a photograph of Neurodermitis symptoms.



Vervollständige das untenstehende Mini-Lexikon zu Thema „Hauterkrankungen“:

Begriff	Definition
Kontaktdermatitis	
Psoriasis	
Sonnenallergie	
Urtikaria / Nesselfieber	
Vitiligo	

**Warum ist das chronische Hautekzem wichtig bei der Berufswahl?
Erkläre möglichst verständlich. Nenne ausserdem Berufe, welche besonders betroffen sein können.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Welche verschiedenen Bezeichnungen für Neurodermitis gibt es?

atopische Dermatitis, atopisches Ekzem

Verfasse eine eigene, einfache Definition von Neurodermitis:

Das atopische Ekzem, auch atopische Dermatitis oder Neurodermitis, ist eine chronische Erkrankung mit schubartigem Verlauf, die typischerweise im Säuglingsalter auftritt.

Was sind die Auslöser von Neurodermitis?

*Die Hauterkrankung basiert auf einer **erblichen Veranlagung** und tritt bei 85 % der Fälle in den ersten fünf Lebensjahren auf. Beim atopischen Ekzem verändert sich der Hautzustand ständig, die Symptome können sich gleichzeitig oder unterschiedlich stark zeigen.*

Wie verbreitet ist Neurodermitis in der Schweiz? Wie hoch ist der Prozentsatz der Betroffenen?

In der Schweiz sind ca. 20 % der Kinder von einem atopischen Ekzem betroffen. Bei Erwachsenen geht man von 4–5 % aus. Bei 85 % der Fälle treten die Symptome in den ersten fünf Lebensjahren auf.

„Wenn es juckt, soll man kratzen.“ Stimmt diese Aussage im Zusammenhang mit Neurodermitis?

Nein. Viele Betroffenen leiden unter starkem Juckreiz. Durch Kratzen wird der Juckreiz zwar vorübergehend verdrängt, durch intensives Kratzen mit den Fingernägeln wird die Haut jedoch verletzt, die Entzündungen verstärkt und die Anfälligkeit für Infektionen nimmt zu.

Verfasse einen Ratgeber mit Tipps und Tricks, wie man bei Neurodermitis seine Beschwerden lindern kann. Gib mindestens vier verschiedene Ratschläge an:

- *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.*

Neurodermitis

Lösungen



Stimmen diese Aussagen? Korrigiere die Aussagen, wenn nötig.

Neurodermitis ist hoch ansteckend. Am besten geht man Personen mit Neurodermitis aus dem Weg.

X falsch

Neurodermitis ist nicht ansteckend, sondern erblich veranlagt.

Die Wahrscheinlichkeit, an Neurodermitis zu erkranken, ist bei Kindern unter 5 Jahren am höchsten.

X richtig

Man sagt zwar „Salz in die Wunden streuen“, wenn jemand etwas unangenehmes tut oder sagt. Im Zusammenhang mit Neurodermitis kann Kochsalz aber eine Linderung bringen.

X richtig

Wer zu viel schwitzt, bekommt automatisch Neurodermitis. Man sollte also darauf achten, beim Sport möglichst nicht zu schwitzen.

X falsch

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.

Wie sehen die Symptome von Neurodermitis aus? Findest du ein passendes Bild, welches du hier einkleben kannst?

Beispielbild (Ratgeber Neurodermitis von aha! Allergiezentrum Schweiz)



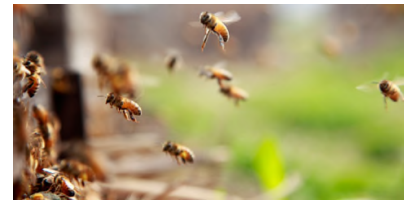


Vervollständige das untenstehende Mini-Lexikon zu Thema „Hauterkrankungen“:

Begriff	Definition
Kontaktdermatitis	<i>Die Kontaktdermatitis (auch Kontaktekzem genannt) ist eine entzündliche Unverträglichkeitsreaktion der Haut und wird durch den Kontakt mit Substanzen ausgelöst, die auf die Haut einwirken. Es sind unzählige Auslöser bekannt. Diese sind zum Beispiel in Schmuck, Kosmetika, Shampoos, Haarfärbemitteln, Desinfektionsmitteln, Reinigungsmitteln oder verschiedenen Baumaterialien enthalten.</i>
Psoriasis	<i>Psoriasis oder Schuppenflechte eine chronische, nicht ansteckende Krankheit, bei der in erster Linie die Haut betroffen ist. Psoriasis kann in jedem Alter auftreten; meist erscheinen die ersten Krankheitssymptome bereits im Jugendalter oder etwa ab dem 40. Altersjahr. Psoriasis gilt als eine der häufigsten und verbreitetsten Hautkrankheiten, betroffen sind etwa zwei Prozent der Weltbevölkerung.</i>
Sonnenallergie	<i>Reaktionen nach dem Kontakt zu Sonnenstrahlen werden in der Umgangssprache als Sonnenallergie bezeichnet. Meist verbirgt sich dahinter aber keine allergische Reaktion im eigentlichen Sinne. Die zwei häufigsten Reaktionen sind: Polymorphe Lichtdermatose: sehr vielseitige Hautreaktionen (Juckreiz, Bläschen, Knötchen, Quaddeln, etc.), v.a an den Körperstellen, die länger nicht mehr der Sonne ausgesetzt waren. Wenn Beschwerden auftreten, direkte Sonnenbestrahlung vermeiden. Vorbeugen kann man mit Hilfe der Tipps im Kasten «Sonnenschutz». Mallorca-Akne: Inhaltsstoffe von Sonnenschutzmitteln oder Kosmetikprodukten reagieren mit der UV-Strahlung, was zu Rötungen, Juckreiz und Pusteln führt – ähnlich wie bei Akne. Bei Beschwerden sollte die Sonne gemieden werden. Vorbeugen kann man durch die Verwendung von fett- und emulgatorfreien Sonnenschutzprodukten mit hohem UV-Schutz.</i>
Urtikaria / Nesselfieber	<i>Wenn die Haut stark juckt und so aussieht, als habe man eine Brennnessel berührt, so handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um eine Urtikaria. Es wird zwischen einer akuten und chronischen Form unterschieden.</i>
Vitiligo	<i>Vitiligo oder Weissfleckenkrankheit ist eine chronische Erkrankung, bei der es zu einer fleckenförmigen Entfärbung der Haut kommt. Verantwortlich für den Pigmentschwund ist eine Hemmung oder Zerstörung Melanin bildender Zellen. Die Krankheit tritt bei zirka 1 Prozent der Weltbevölkerung auf und kann bereits im Säuglingsalter beginnen, bei rund der Hälfte der Fälle setzt sie jedoch um das 20. Lebensjahr ein.</i>

Warum ist das chronische Hautekzem wichtig bei der Berufswahl?

Rund 90 Prozent der anerkannten Berufskrankheiten der Haut sind Kontaktekzeme. Berufe mit hautbelastenden Tätigkeiten (z.B. Coiffeur, Reinigungsfachperson, Pflegefachperson oder Berufe in der Metall- oder Baubranche) sind besonders gefährdet.

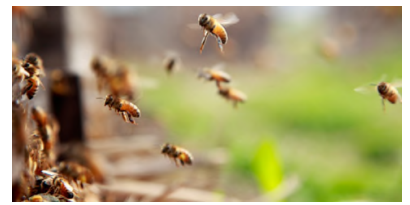


Rollenspiele

Arbeitsauftrag	Die SuS führen in Gruppen ein Rollenspiel zu einer vorgegebenen Situation durch. Sie entscheiden gemeinsam, wie die Szenen weitergehen sollen. Anschliessend Vorführung im Plenum und Diskussion der gefundenen Fortsetzungen.
Ziel	• Die SuS können sich in andere Personen hineinversetzen. • Die SuS können die eigene Meinung formulieren und auf andere Meinungen eingehen.
Material	• Situationskarten (ev. laminiert zur Wiederverwendung) • Ev. Requisiten
Sozialform	GA
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

- Insgesamt sind sieben unterschiedliche Situationen vorhanden. Bei Gruppen zwischen 3 und 4 SuS kann damit eine ganze Klasse (max. 28 SuS) beschäftigt werden.
- Alternativ können auch alle Gruppen die gleiche Situation behandeln. Anschliessend werden die Resultate verglichen und diskutiert.
- Weiterführende Idee: SuS entwickeln eine eigene Szene nach dem Vorbild der existierenden Situationen.



Rollenspiele - Situationskarten

Die nachfolgenden Karten können ausgeschnitten und an die SuS verteilt werden.



Die Luft wird knapp!



Situation:

Im Sportunterricht steht heute ein Langstrecken-Lauf auf dem Programm. Da ihr eine neu zusammengestellte Klasse seid, weiss niemand, dass Laura unter Asthma leidet. Schon kurz nach dem Start beginnt Laura keuchend zu atmen und bekommt fast keine Luft mehr. Sie muss den Lauf unterbrechen und geht zur Garderobe, wo sie ihren Asthma-Spray vergessen hat. Einige SchülerInnen lachen nach dem Lauf und meinen, Laura habe ja gar keine Kondition.

Wie reagieren die anderen SchülerInnen?

Was macht Laura, falls sie etwas davon mitbekommt?

Wie soll sich die Lehrperson verhalten?

Spielt die Szene in der Gruppe durch und bespricht, wie es weitergehen könnte.

Wanderung mit Hindernissen



Situation:

Ihr startet zu einer Wanderung mit der ganzen Klasse. Als ihr an einer schönen Frühlingswiese vorbeispaziert, beginnt Philipp heftig zu niesen. Auch seine Augen röten sich und die Nase läuft beinahe ununterbrochen. Auch als ihr später durch einen Wald wandert, bessert sich Philipps Befinden nicht. Mittlerweile hat er zugeschwollene Augen und eine rote Nase, da er die ganze Zeit schnäuzen muss.

Einige SchülerInnen machen sich hinter dem Rücken von Philipp über ihn lustig.

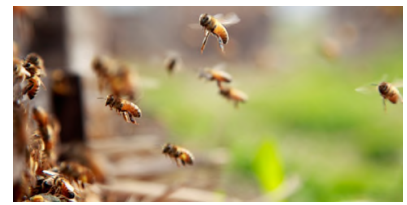
Wie reagiert ihr darauf? Sprecht ihr die Schülerinnen an?

Wie könnt ihr Phillip helfen? Was sagt ihr zu ihm?

Spielt die Szene in der Gruppe durch und entscheidet gemeinsam, wie es weitergehen soll.

Umgang mit Krankheiten und allergischen Jugendlichen

Arbeitsunterlagen



Katzenjammer



Situation:

Linda lädt eine Gruppe von SchülerInnen zu sich nach Hause ein. Sie wollen gemeinsam lernen und anschliessend zu Mittag essen. Alle freuen sich über die Einladung, nur Tobias ist sehr zurückhaltend. Er hat eine Katzenallergie und weiss, dass Linda zwei Katzen besitzt. Zwar würde er gerne mit den anderen zu Linda, weiss aber dass ihm das Atmen schon nach kurzer Zeit schwer fallen wird.

Wie soll sich Tobias verhalten?

Wie wird Linda mit einer Absage umgehen?

Wie verhalten sich die anderen in der Gruppe?

Spielt die Situationen zusammen durch und entscheidet anschliessend, wie es weitergehen soll.

Leider ungeniessbar



Situation:

Im WAH-Unterricht wird heute gekocht: Ein feiner Teigwaren-Auflauf steht auf der Speisekarte und zum Dessert gleich noch Vanille- oder Schokoladencreme! Die Begeisterung in der Klasse ist gross und alle machen sich motiviert an die Arbeit. Während der Zubereitung realisiert Max, dass in beiden Gerichten Kuhmilch verwendet wird. Darauf ist er aber allergisch!

Max knurrt der Magen, aber er weiss, dass ihm beide Gerichte nur noch mehr Bauchschmerzen verursachen werden.

Wie soll sich Max nun verhalten?

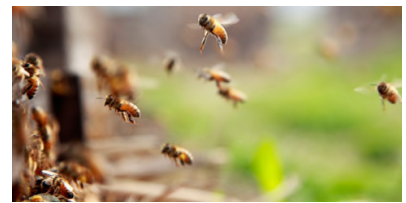
Wie geht die WAH-Lehrperson mit der Situation um?

Wie reagiert die Klasse, falls Max ein Extramenü bekommt?

Spielt die Szene zusammen durch und entscheidet, wie es weitergehen soll.

Umgang mit Krankheiten und allergischen Jugendlichen

Arbeitsunterlagen



Die Neue



Situation:

Ein neues Mädchen ist seit heute in eurer Klasse. Schon bald fällt ihren Banknachbarn auf, dass sie sich oft an den Armen kratzt. Als sie am nächsten Tag in einem kurzärmeligen T-Shirt zur Schule kommt, sehen alle, dass ihre Arme stark gerötet sind und an einigen Stellen fast schon blutig gekratzt wurden. Einige SchülerInnen lästern, wie unappetitlich das aussehe. So könne man doch nicht herumlaufen.

Was die MitschülerInnen nicht wissen: Die Schülerin leidet an Neurodermitis.

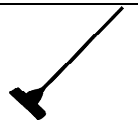
Wie reagiert der Rest der Klasse?

Wie fühlt sich das neue Mädchen wohl selber?

Wie sollte die Lehrperson reagieren?

Spielt die Szene gemeinsam durch und entscheidet anschliessend, wie es weitergehen soll.

Aufräum-Aktion



Situation:

Heute ist grosser Aufräumtag an eurer Schule. Der Estrich soll entrümpelt, aufgeräumt und geputzt werden. Der alte Krempel wird recycelt oder an Brockenhäuser gespendet.

Eine Gruppe von SchülerInnen hat den Auftrag, die leergeräumten Räume zu wischen. Dabei wird natürlich der Staub aufgewirbelt, welcher es sich jahrelang in allen Ecken gemütlich gemacht hat. Schon nach kurzer Zeit beginnt Alex heftig zu niesen und erklärt, er könne hier nicht weiterarbeiten. Das Atmen fällt ihm ebenfalls schwer, Alex leidet nämlich unter einer Hausstaubmilbenallergie. Einige SchülerInnen behaupten nun, Alex wolle sich nur vor der Arbeit drücken. Er sei einfach zu faul.

Wie reagiert der Rest der Klasse?

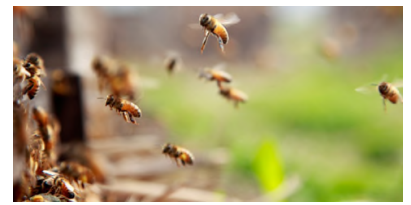
Wie fühlt sich Alex in dieser Situation?

Wie sollte die Lehrperson reagieren?

Spielt die Szene gemeinsam durch und entscheidet anschliessend, wie es weitergehen soll.

Umgang mit Krankheiten und allergischen Jugendlichen

Arbeitsunterlagen



Badi-Besuch



Endlich Sommerwetter! Die warmen Temperaturen laden zum Baden und Plantschen ein. Logisch, freuen sich alle SchülerInnen, dass der Sportunterricht heute in das Freibad verlegt wird.

Nach einem ausgiebigen Bad im kühlen Nass schlägt die Sportlehrperson ein Fussballspiel auf der grossen Wiese vor. Alle sind begeistert.

Nur Fabienne möchte lieber auf ihrem Handtuch sitzen bleiben. Im Vertrauen erzählt sie der Lehrperson, dass sie unter einer Wespengiftallergie leide und deshalb nicht barfuss auf der Wiese herumrennen möchte.

Einige MitschülerInnen behaupten mittlerweile, Fabienne könne einfach nicht „tschutzen“ und wolle sich deshalb vor dem Fussball-Match drücken.

Wie reagieren die übrigen MitschülerInnen?

Wie soll die Lehrperson vorgehen?

Wie fühlt sich Fabienne in dieser Situation?

Spielt die Szene gemeinsam durch und entscheidet anschliessend, wie es weitergehen soll.

EIGENE SITUATION: (Titel)

Situation:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fragen zur Situation:

.....

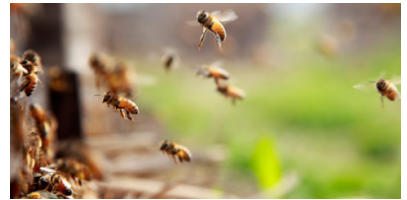
.....

.....

.....

Umgang mit Krankheiten und allergischen Jugendlichen

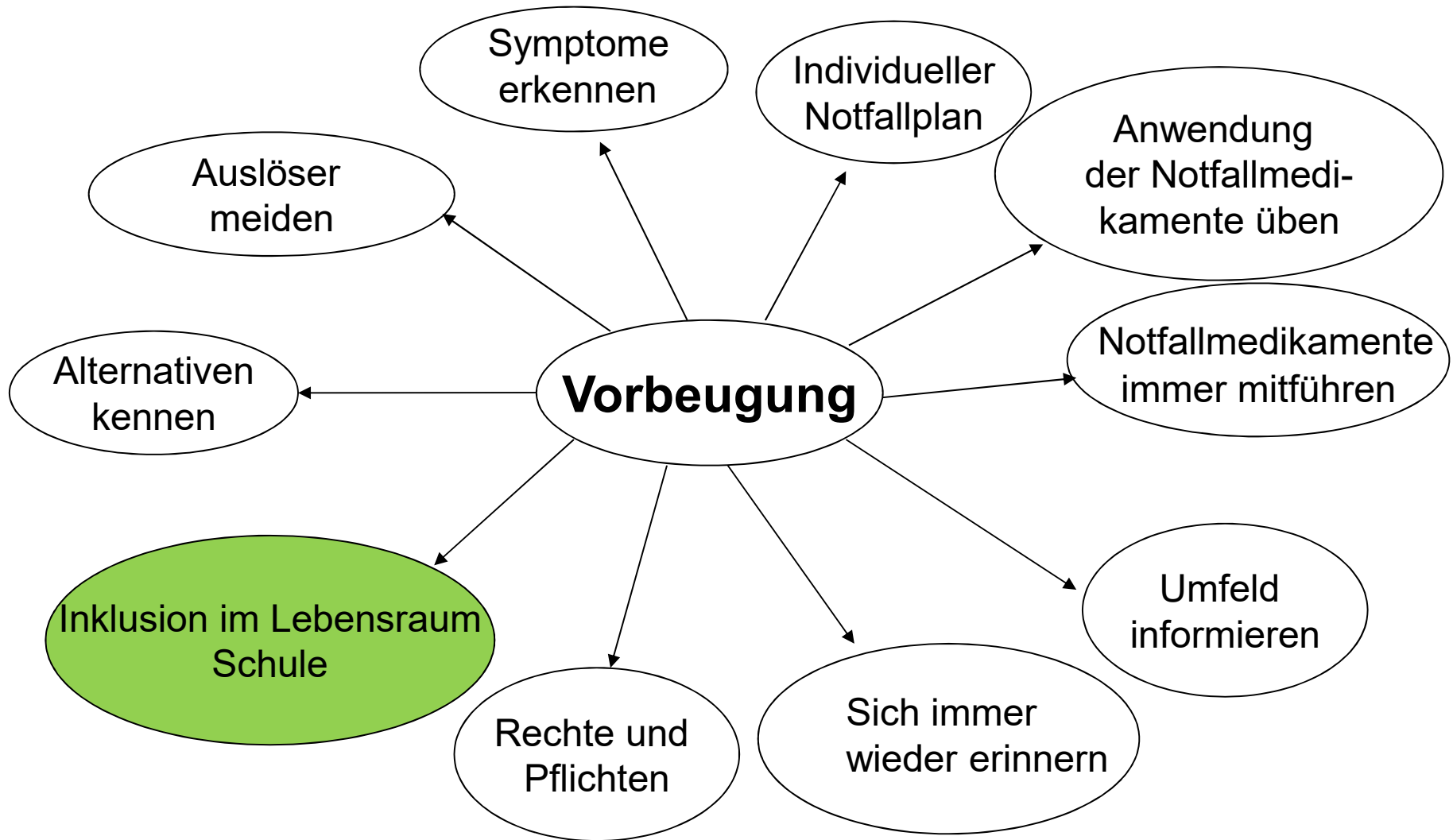
Lösungen



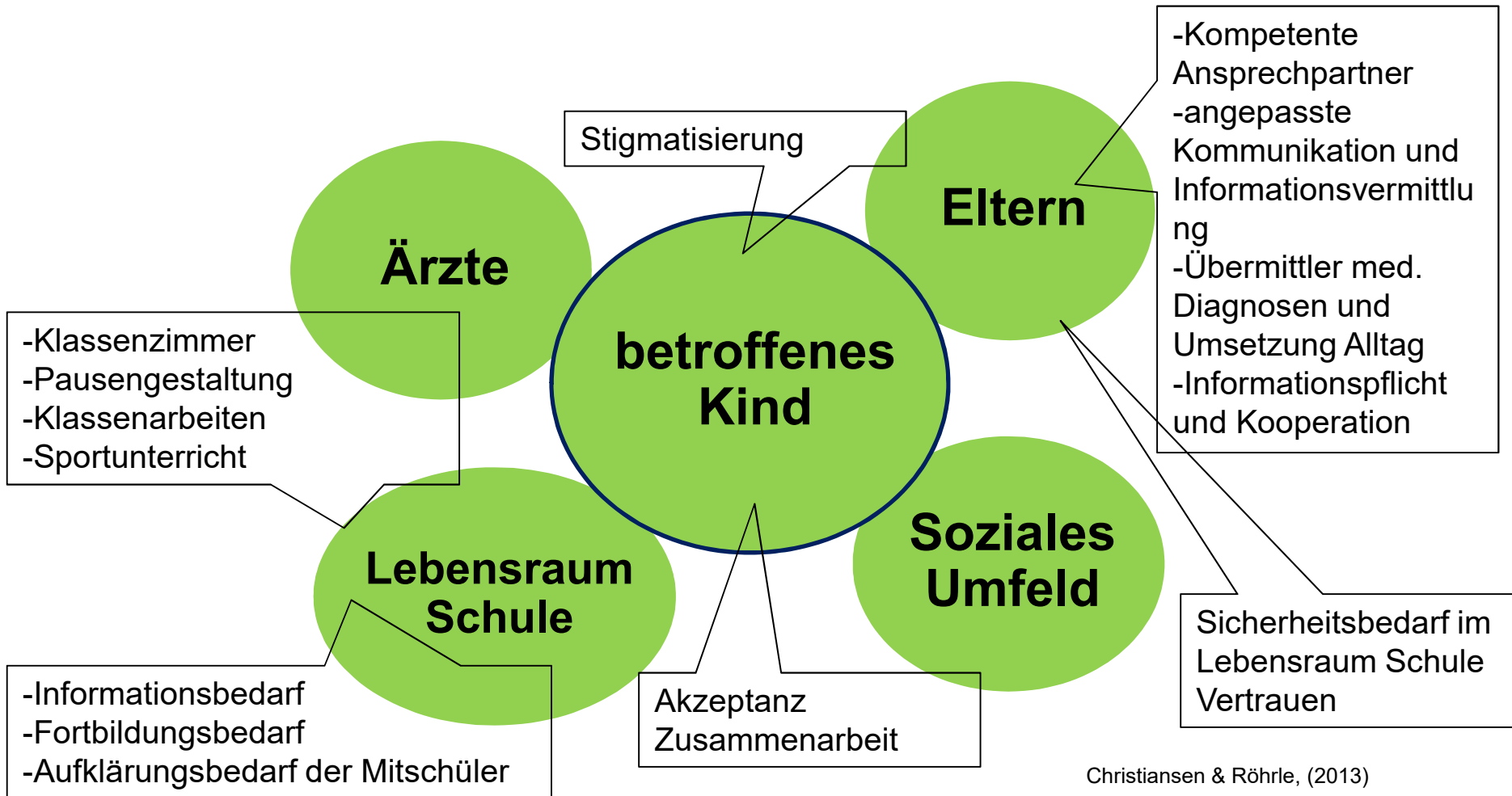
Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

Bei den Situationen sind individuelle Lösungen der SuS möglich und wichtig.
Thematisieren Sie die gefundenen Lösungen im Plenum.

Zur weiterführenden Information ist die Präsentation „**05_Z3_1a_Zusatz LP Inklusion**“ vorhanden, welche dem Umgang und die Inklusion von chronisch kranken Kindern und Jugendlichen thematisiert.



Herausforderungen bei chron. kranken Kindern

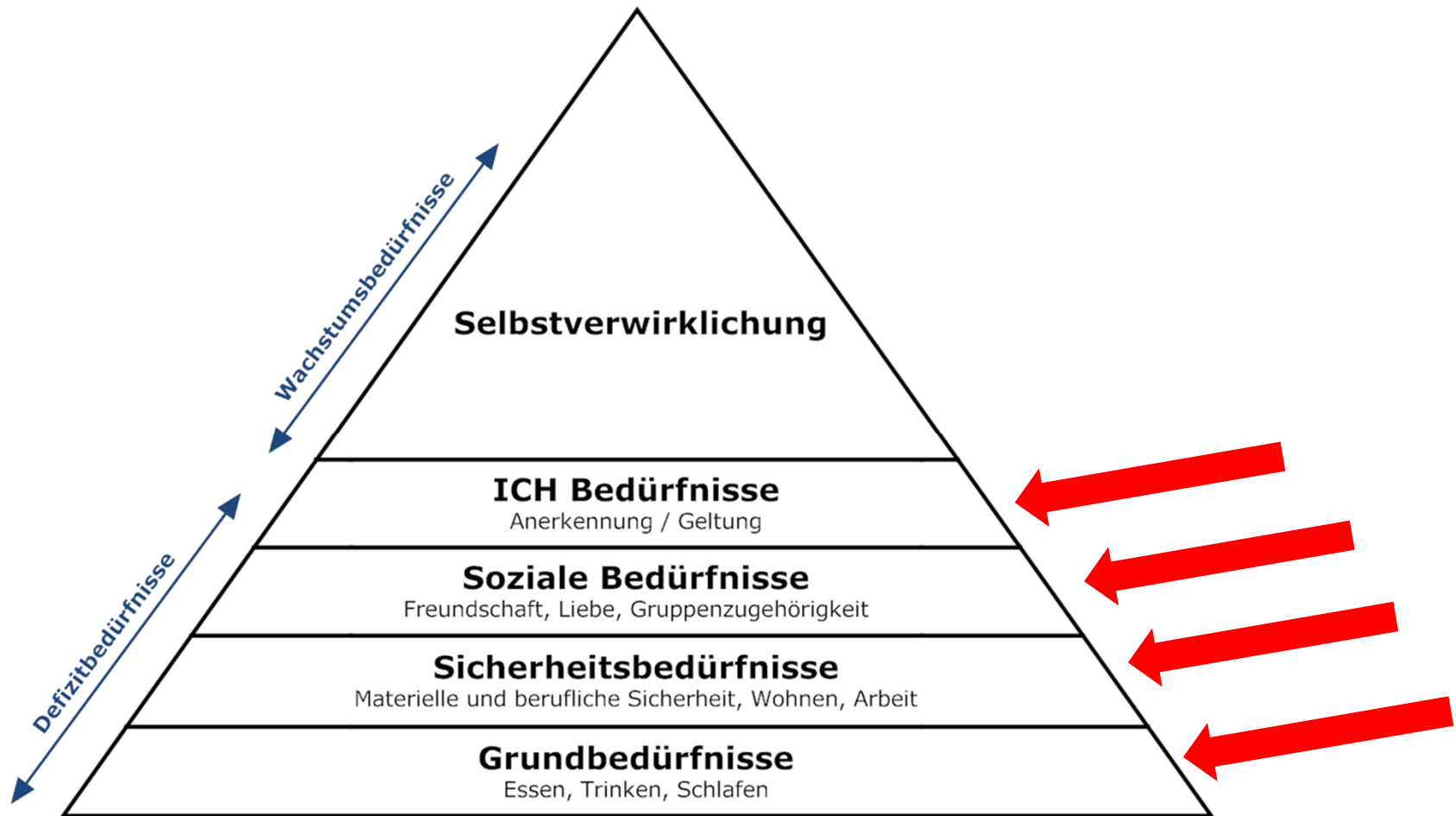


Bedeutung von Essen

- «Miteinander Essen» schafft Gemeinschaft und stellt den kleinste gemeinsame Nenner dar, den alle Menschen teilen.
 - soziale Funktion, Zugehörigkeit, Gefühl von Zusammengehörigkeit «Daheim sein»
 - Zusammenhalt einer Familie, Plattform für den Austausch in der Familie und mit Freunden
- Essen ist auch im Prozess der «Körpergestaltung» enthalten.
- Der Körper dient als Ausdrucksform von sozialer Identität.

Bromacher (2011).

Maslow Pyramide



Bedürfnispyramide nach Abraham Harold Maslow (1908 - 1970)



Betroffene Kinder

- haben ein höheres Mobbingrisiko
- Verfügen über einen Sonderstatus «vom anders Sein»
- Müssen Angeboten vom Umfeld ablehnen, Rituale scheitern
 - Ablehnung von Essen, gilt als unfreundlich und wird nicht akzeptiert (kulturelle Hintergründe)
 - Ablehnung auch gegenüber der Person, welche das Angebot macht
- Erhalten die Botschaft, dass Allergie eine Last ist
- Sind in der Opferrolle

Cummings et al., (2010) , Christiansen & Röhrle, (2013)



Fakten

- 25% der Allergiker erlitten die Anaphylaxie während dem Restaurantbesuch, 15% in der Schule oder bei der Arbeit. Bock et. Al., (2007)
- Prävention spielt eine entscheidende Rolle in der direkten Beeinflussung der Lebensqualität.
 - die Kumulation der täglichen Frustration erhöht das Stresslevel und reduziert die Lebensqualität stärker als beim Erleben eines anaphylaktischen Schocks (Marklund et. al., 2006)
 - Das Unverständnis vom Umfeld verursacht bei betroffenen Familien zusätzlichen Stress

Soziale Unterstützung ist extrem wichtig damit vor Depressionen, Angststörungen vorgebeugt werden kann. (Flokstra-de Blok et al., 2009)

Folgen

- Angst
 - Aktivitäten in der Familien ↓
 - Teilnahme an sozialen Anlässen, Partys ↓
- Unsicherheit
 - Shopping, auswärts Essen, ÖV
- zurückgezogen
 - Überbehütung: Oft Begleitung von Eltern bei sozialen Ereignissen (je nach Entwicklungsphase des Kindes sehr prägend)
- ängstlich
 - negative Auswirkung auf die Gefühlswelt, soziale Integration & Stress
 - Essstörung

Cummings et al., (2010) .

Entwicklungsstufen

Häufigster tödlicher
Verlauf von
Anaphylaxien





Sensible Entwicklungsphasen:

Beispiel Jungendalter

- Jugendliche erleben eine grosse Belastung, da von Ihnen mehr Verantwortungsübernahme erwartet wird, als sie erfüllen können. Dies löst grossen Druck aus. Thema Angst vs. Risikobereitschaft in Peergroup. Cummings et al., (2010).



verschiedene Rollen

- Betroffene Kinder übernehmen Rolle von Erwachsenen
 - Erhalten durch Ausgrenzung das Gefühl «es nicht wert zu sein» einbezogen zu werden
 - Vorbildfunktion Ausgrenzung betroffene Kinder von Erwachsenen
Botschaft: Ausgrenzung ist ok.
 - Hauptverantwortung trägt die LP, betroffenes Kind kann Mitverantwortung tragen
- Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Inklusion hat JEDES KIND verdient



Zusammenfassung

- Prävention und Allergenvermeidung im Alltag hat einen starken Einfluss auf die Lebensqualität der betroffenen Kinder und deren Familie
- Eltern von betroffenen Kindern weisen eine Einschränkung in den sozialen Alltagsaktivitäten auf
- Jugendliche haben das grösste Risiko für eine anaphylaktische Reaktion, da Sie in der Phase der Autonomie sind und experimentieren
- Information und Schulung der Schule unterstützt und reduziert die Angst von betroffenen Kindern und deren Eltern abzubauen
- Bewusstsein der Vorbildsfunktion auch für Ausgrenzung



Literatur

Cummings AJ., Knibb RC., King RM., Lucas JS., (2010). The psychosocial impact of food allergy and food hypersensitivity in children, adolescents and their families: a review. *Allergy*, 65, 933–945.

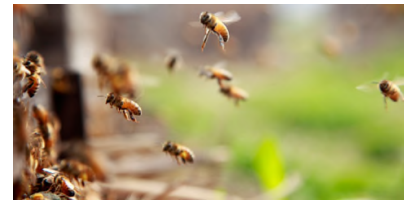
Bock SA., Munoz-Furlong, A., Sampson, HA. (2007) Further fatalities caused by anaphylactic reactions to food, 2001–2006. *J Allergy Clin Immunol* 119,1016–1018.

Bromacher (2011). Soziale Dimensionen des Ernährungsverhalten, Ernährungssoziologische Forschung. Ernährungsumschau 06/11.

Marklund B, Ahlstedt S, Nordstrom G., (2006). Health-related quality of life in food hyper-sensitive schoolchildren and their families: parents perceptions. *Health Qual Life Outcomes*,4,48.

Flokstra-de Blok BM, Dubois AE., (2009). Quality of life in food allergy: valid scales for children and adults. *Curr Op in Allergy Clin Immunol*, 9,214–221.

Christiansen, H., & Röhrle, B., (2013). Prävention chronischer körperlicher Erkrankungen im Kinders- und Jugendalter. *Springer-Verlag*

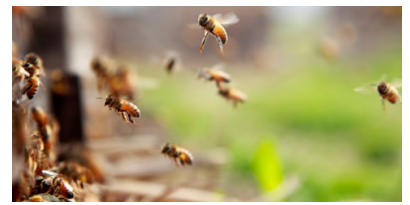


Krank sein ist ...

Arbeitsauftrag	Die SuS vervollständigen Satzanfänge mit eigenen Gedanken und Überlegungen. Besprechung in Gruppen oder im Plenum.
Ziel	• Die SuS können sich in andere Personen hineinversetzen. • Die SuS können die eigene Meinung formulieren und auf andere Meinungen eingehen.
Material	• AB „Krank sein ist ..“
Sozialform	EA, PA
Zeit	30`

Zusätzliche Informationen:

- Diskussion mit betroffenen Personen. Vielleicht lassen sich Personen im Umfeld der SuS finden, welche über ihre Allergien und Intoleranzen informieren und darüber diskutieren.
- In der kiknet-Lektion www.kiknet-alzheimer.org finden Sie weitere Diskussionspunkte im Bereich Krankheit und Gesundheit (Schwerpunkt Alzheimer und Alter).



Krank sein ist ...



Vervollständige die nachfolgenden Sätze, so dass sie für dich persönlich stimmen.

Wenn ich krank bin, ...

.....

Wenn ich kranke Personen pflegen soll, ...

.....

Wenn jemand aus der Klasse eine (nicht ansteckende) Hautkrankheit hätte ...

.....

Um nicht krank zu werden, ...

.....

Einen Beruf im Gesundheitswesen auszuüben wäre für mich ...

.....

Wenn jemand oft krank ist, ...

.....

Folgende Krankheit würde ich ausrotten, wenn ich könnte:

.....

Zum Schluss:

Das habe ich in diesem Modul gelernt:

.....

.....

Was würdest du einer Person, welche an Allergien leidet, mitteilen:

.....

.....

Falls du selbst an einer Allergie leidest, was hast du darüber Neues gelernt?

.....

.....