kiknet

Allergien und gesundes Körpergewicht

Unterrichtsmaterial

2. Zyklus

NMG & WAH

Übersicht «Allergien und Intoleranzen» 2. Zyklus

Hintergrundinformationen zum Thema Allergien und Intoleranzen

Rund 20 % der Schweizer Bevölkerung leiden an einer Allergie. Asthma ist mit einer Prävalenz von rund 12 Prozent eine der häufigsten chronischen Krankheiten im Kindesalter. Faktoren wie Tabakrauch, Umweltverschmutzung, Ozonbelastung, der zunehmend hohe Lebensstandard und die exzessive Hygiene spielen dabei eine wichtige Rolle.

Vermehrt wird die Annahme unterstützt, dass auch ein gesundes Körpergewicht eine wichtige Rolle bei der Allergieprävention bei Kindern spielt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein erhöhter Body-Mass-Index das Risiko für atopische Erkrankungen erhöht. Übergewicht und Adipositas führen zu einem Entzündungszustand im Körper. Es wird angenommen, dass dieser zu einem erhöhten Allergierisiko führt. Das Geburtsgewicht des Säuglings sowie das Gewicht der Mutter vor und während der Schwangerschaft sind weitere Einflussfaktoren auf das Allergierisiko. Allergien, Neurodermitis und allergischer Asthma sind genetisch verankert. Wenn also jemand in der Familie bereits an Asthma, Neurodermitis oder einer Allergie leidet, besteht für andere Familienmitglieder ein Risiko, selber eine solche Krankheit zu entwickeln.

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

Nr.	Modul	Inhalt und Action	Ziele	Material	Sozialform	Zeit
1	**Einstieg Präkonzept**	Einstieg: Die SuS führen in PA ein Brainstorming durch und notieren ihr Vorwissen. Die Inhalte können anschliessend gesammelt werden und zusammengefasst werden (z. B. Zettel an WT oder Cluster auf Beamer). Klassenumfrage: Wer ist selber von einer Allergie betroffen oder kennt jemanden mit einer Allergie?	Die SuS erkennen, dass Allergien allgegenwärtig sind und dass viele Menschen auf einen Stoff allergisch reagieren. Sie erkennen, dass ein breites Wissen zum Thema bereits besteht.	- Arbeitsblätter - Pinnwand / Pinnnadeln / WT / Beamer - Hintergrundinformationen für die Lehrperson	PA / Plenum	30`
2	**Allergien und Intoleranzen**	Die SuS bearbeiten selbständig oder in Zweiergruppen die vorliegenden Stationen / Posten und eignen sich die vermittelten Inhalte selbständig an.	Die SuS können selbständig arbeiten und sich Inhalte aneignen. Die SuS erweitern ihr Wissen rund um das Thema Allergien und Intoleranzen mit unterschiedlichen Sozialformen und Herangehensweisen.	- Übersichtsblatt über die Stationen - Arbeitsblätter - PC / Tablet für einzelne Stationen - Scheren, Leim, Bastelmaterial für einzelne Stationen	EA / PA	180`

Übersicht «Allergien und Intoleranzen» 2. Zyklus

Nr.	Thema	Inhalt und Action	Ziele	Material	Organisation	Zeit
3	**Asthma**	Einstieg: Video „Was ist Asthma?" Icebreaker: Diskussion über Fragen und Behauptungen. SuS äussern ihre Meinung im Plenum oder diskutieren in Zweiergruppen. Die SuS halten ihre Bewegungszeiten in einem Tagebuch fest und werten dieses aus. Mit einem Lückentext erfahren die SuS mehr über die Empfehlungen hinsichtlich Bewegung für Kinder und Jugendliche. Aufgrund der Erkenntnisse aus dem Lückentext wird ein optimales Bewegungstagebuch erstellt, welches die SuS anschliessend umsetzen.	Die Schüler wissen, wie wichtig Bewegung im Alltag ist. Sie wissen auch, was Asthma ist und können richtiges Verhalten im Zusammenhang mit Asthma einordnen.	- Arbeitsblätter	PA / Plenum, EA	90‘
4	**Umgang mit Krankheiten und allergischen Kindern (Inklusion)**	Einstieg: Die SuS zeichnen in einem Körperumriss ein, wo sie bestimmte Gefühle wahrnehmen und was ihnen für ihr Wohlbefinden guttut. Die SuS diskutieren verschiedene Fragen rund um die Themen Ernährung, Körper, Wohlbefinden, Gefühle, Krankheiten, usw.	Die Schüler erkennen einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Emotionen oder allergischen Symptomen und Reaktionen von Mitschülern/Freunden. Sie entwickeln Strategieansätze ausserhalb von Essen und Trinken und wie sie mit ihren Emotionen im Alltag umgehen können.	- Arbeitsblätter - Diskussionskarten	EA, GA	10‘
5	**Test**	Die SuS lösen die Testfragen und erhalten so eine Rückmeldung zu ihrem Lernfortschritt durch die Bearbeitung der Module.	Die SuS erkennen, dass sie ihre Kompetenzen und ihr Wissen im Bereich Allergien und Intoleranzen vergrössern konnten. Die SuS wenden die behandelten Inhalte und Kompetenzen aktiv an.	- Arbeitsblätter - Lösungsvorschlag	EA (auch PA mögl.)	45‘

Übersicht «Allergien und Intoleranzen» 2. Zyklus

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

Lehrplanbezüge (Lehrplan 21):

Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (NMG.1.2.c)
Die SuS kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (NMG.1.2.e)
Die SuS können Reaktionen im Körper auf Grund von Bau und Funktion einzelner Organe erkennen und Folgerungen ableiten. (NMG.1.4.d)
Die SuS können beschreiben, wie Menschen mit menschlichen Grunderfahrungen umgehen und daran Anteil nehmen (NMG.11.1.b)
Die SuS können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken. (Personale Kompetenzen)

Einstieg / Präkonzept

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Einstieg: Die SuS führen in PA ein Brainstorming durch und notieren ihr Vorwissen. Die Inhalte können anschliessend gesammelt werden und zusammengefasst werden (z. B. Zettel an WT oder Cluster auf Beamer). Abschliessend kann noch eine Klassenumfrage durchgeführt werden: Wer ist selber von einer Allergie betroffen oder kennt jemanden mit einer Allergie? Zahl der Nennungen kann mit dem Durchschnitt in der Schweiz (siehe: Hintergrund-informationen für Lehrpersonen) verglichen werden.
Ziel	Die SuS erkennen, dass Allergien allgegenwärtig sind und dass viele Menschen auf einen Stoff allergisch reagieren. Sie erkennen, dass ein breites Wissen zum Thema bereits besteht.
Material	Arbeitsblätter Pinnwand / Pinnnadeln / WT / Beamer Hintergrundinformationen für die Lehrperson
Sozialform	PA / Plenum
Zeit	30`

Zusätzliche Informationen:

- aha! Allergiezentrum Schweiz bietet auf der Webseite www.aha.ch sehr viele und umfassende Informationen zu allen Allergietypen und zu den entsprechenden präventiven Massnahmen.
- aha! Allergiezentrum Schweiz organisiert übrigens Schulungen, Vorträge sowie Ferienlagerwochen für Kinder und Jugendliche. Informieren Sie sich direkt unter www.aha.ch.

Symbolerklärung:

Arbeitsauftrag

Diskussion

Video / Link

Information

Einstieg

Arbeitsblätter

Allergisch? Was heisst das?

Brainstorming:
Sammelt zu jeder Wolke möglichst viele Stichworte, Fakten, Ideen und Gedanken, die euch in den Sinn kommen.

Was passiert, wenn man gegen etwas allergisch ist und damit in Kontakt kommt?

Gegen was kann man allergisch sein?

Was kann man gegen Allergien tun?

Das wissen wir sonst noch über Allergien:

Einstieg / Präkonzept

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Hintergrundinformation für die Lehrperson

Allergische Reaktionen treten immer häufiger auf. Lehr-, Betreuungspersonen und Eltern 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 zum Thema Allergien und die notwendigen Hintergrundinformationen für Ihren Unterricht.

Der Text stammt von aha!Allergiezentrum Schweiz. Auf der Website www.aha.ch können alle verfügbaren Broschüren zu Allergiethemen und Krankheitsbildern kostenlos bestellt oder direkt als pdf heruntergeladen werden.

Was ist eine Allergie?
In den ersten Lebensjahren eines Kindes lernt das Abwehrsystem (Immunsystem) des Körpers zahlreiche mögliche Erreger von Krankheiten kennen. Der gesunde Organismus entwickelt ein Gedächtnis für Einflüsse aus der Umwelt und wehrt sich erfolgreich gegen eine Erkrankung. Manchmal findet jedoch auch eine **überschiessende, immunologische Reaktion** auf einen für andere Menschen ganz unschädlichen Reiz statt. Hier sprechen wir von einer Allergie. Die Verursacher einer Allergie nennen wir **Allergene. Diese kommen z.B.** in Pollen oder Bienengift vor. Die sich im Immunsystem abspielende Allergen-Antikörper-Reaktion setzt aus gewissen Zellen Entzündungsstoffe frei, darunter das Histamin, welche die allergischen Beschwerden (z.B. laufende Nase, Hautausschlag, Asthma) auslösen.
Bei Verdacht auf eine Allergie führt der Allergologe oft als ersten Schritt einen **Blut- und Hauttest** durch. Nur ein positiver Bluttest bedeutet nicht, dass der Patient auf den geprüften Stoff, zum Beispiel Hundehaare, allergisch ist. Erst wenn er tatsächlich beim Kontakt mit Hundehaaren Symptome entwickelt, ist er darauf allergisch.

Wie viele Kinder sind allergisch?
In unserem Land ist eine Zunahme der atopischen Erkrankungen in den letzten 40 Jahren zu beobachten. Fast **50 Prozent der Schulkinder haben eine erbliche Veranlagung,** atopische Erkrankungen zu entwickeln. Bezogen auf die Schweiz betrifft das einen Fünftel der Bevölkerung. Untersuchungen belegen, dass heute rund **13 Prozent der 0 bis 17-Jährigen unter Heuschnupfen leiden,** wobei Knaben häufiger betroffen sind als Mädchen. Am häufigsten werden Allergien auf Gräser- und Baumpollen, namentlich Birkenpollen, festgestellt. Aber gelegentlich kann auch eine Hausstaubmilbenallergie Ursache für die Beschwerden sein. Etwa jedes fünfte Kind ist von einem atopischen Ekzem betroffen. Hingegen sind Nahrungsmittelallergien bei Kindern seltener als vermutet, treten jedoch bei Kindern mit Neurodermitis häufig auf.

Einstieg / Präkonzept

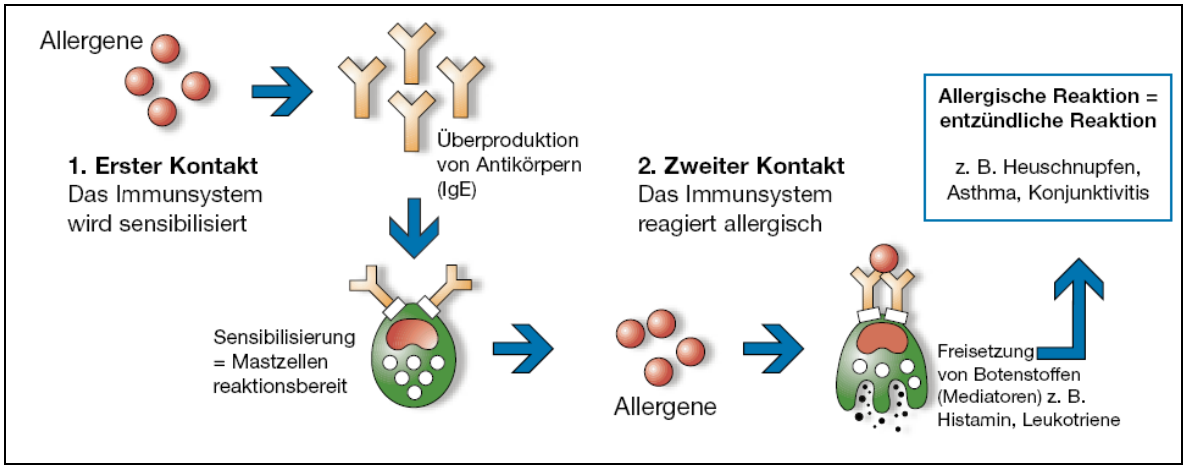
Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Verschiedene Allergieformen
Die Allergie hat viele Gesichter und ebenso viele Ursachen. Oft folgt sie jedoch einem bestimmten Muster, das sich mit fortschreitendem Alter entwickelt. Erste Zeichen einer Allergie manifestieren sich oft bereits im Säuglingsalter. Es sind häufig Magen-Darm-Beschwerden und Nesselfieber, welche vor allem durch Nahrungsmittel hervorgerufen werden. Häufig treten bei Säuglingen und Kleinkindern auch Hautreaktionen wie atopisches Ekzem (Neurodermitis) auf. Später können den Kindern Asthma und Rhinokonjunktivitis (zum Beispiel in Form von Heuschnupfen) das Leben schwer machen.

So entstehen Allergien
Erster Kontakt: Das Immunsystem wird sensibilisiert → Überproduktion von Antikörpern (IgE) → Sensibilisierung = Mastzellen reaktionsbereit

Zweiter Kontakt: Das Immunsystem reagiert allergisch auf Allergene → Freisetzung von Botenstoffen (Mediatoren), z. B. Histamin, Leukotriene
allergische Reaktion = entzündliche Reaktion z. B. als Heuschnupfen, Asthma, Konjunktivitis.

Nicht immer treten Allergien schon beim zweiten Kontakt auf. Zwischen dem ersten und zweiten Kontakt können mehrere Monate oder gar Jahre liegen. Wann und ob überhaupt der wiederholte Kontakt zu einer allergischen Reaktion führt, kann nicht bestimmt werden.



Quelle: ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH, Hamburg

Das Immunsystem von Menschen mit Allergien bildet Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen.

Allergien und Intoleranzen

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Die SuS bearbeiten selbständig oder in Zweiergruppen die vorliegenden Stationen / Posten und eignen sich die vermittelten Inhalte selbständig an. Der Unterricht kann als Stationen- oder Werkstattunterricht geplant werden. Es können aber auch Expertengruppen für die einzelnen Stationen gebildet werden.
Ziel	Die SuS können selbständig arbeiten und sich Inhalte aneignen. Die SuS erweitern ihr Wissen rund um das Thema Allergien und Intoleranzen mit unterschiedlichen Sozialformen und Herangehensweisen.
Material	- Übersichtsblatt über die Stationen - Arbeitsblätter - PC / Tablet für einzelne Stationen - Scheren, Leim, Bastelmaterial für einzelne Stationen
Sozialform	EA / PA
Zeit	180`(mind. 4 Lektionen)

Zusätzliche Informationen:

- Als Einstieg kann die Präsentation „Präsentation Allergien" eingesetzt werden. So können die SuS die Inhalte aus dem Einstiegsmodul noch einmal repetieren.
- Zum Abschluss kann das Dokument „Lernkontrolle Asthma und Intoleranzen" zur selbständigen oder geführten Überprüfung des Lernstandes eingesetzt werden.

Symbolerklärung:

Arbeitsauftrag

Diskussion

Video / Link

Information

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Allergien und Intoleranzen

Hier findest du die Übersicht über die einzelnen Themen der Stationen.
Du kannst nach der Bearbeitung einer Station festhalten, was du gelernt hast und welche Fragen noch offen sind.

Nr.	Thema	Das habe ich gelernt	Offene Fragen	Bewertung der Station ☺ ☹
1	**Wie kommt es zu Allergien?** (Einzelarbeit)			
2	**Pollenallergie (Heuschnupfen)** (Einzel- oder Partnerarbeit)			
3	**Memory** (Gruppenarbeit) ! PC / Tablet notwendig !			
4	**Neurodermitis** (Partnerarbeit)			
5	**Insektengiftallergie (Einzelarbeit)** ! PC / Tablet notwendig !			
6	**Einflüsse auf Allergien** (Einzel- oder Partnerarbeit)			
7	**Ernährung und Allergien** (Einzelarbeit)			
8	**Die Welt der Pollen** (Partnerarbeit) ! PC / Tablet notwendig !			

Wie kommt es zu Allergien?

Arbeitsblatt

01 - Wie kommt es zu Allergien?

Der Mensch

Der Mensch kommt tagtäglich mit den unterschiedlichsten Stoffen in Kontakt. Diese können eine allergische Reaktion auslösen.
Zeichne in der unten stehenden Körperabbildung ein, wo der Mensch im Alltag am meisten mit der Aussenwelt in Kontakt kommt!

Wie kommt es zu Allergien?

Arbeitsblatt

Allergene in unserer Umwelt

Du weisst nun, wie eine Allergie zustande kommen kann.
Teile zu: Welche Allergene treten eher im Innenraum, welche eher im Freien auf?

Im Freien	Im Innenraum

Hausstaubmilben

Insektengift

Baustoffe

Gräserpollen

Baumpollen

Kräuterpollen

Zierpflanzen

Tiere

Schimmelpilze

Düfte in Sonnencrème oder Kosmetika

Wasch- und Reinigungsmittel

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

02 – Pollenallergie (Heuschnupfen)

Gestalte ein Plakat, in welchem du die wichtigsten Informationen aus den folgenden Texten und Grafiken darstellst.

Achte dabei auf folgende Punkte:

- Arbeite mit Stichworten und nicht mit ganzen Sätzen.
- Illustriere dein Plakat mit Zeichnungen, Skizzen, Bildmaterial
- Schreibe gross und mit Farben, welche sich gut von der Grundfarbe des Plakates abheben.
- Überlege dir einen tollen, markanten und spannenden Titel für dein Plakat.
- Plane die Struktur deines Plakates: Ist es eine Mindmap, eine Aufzählung in Stichworten, gibt es Symbole oder spezielle Farben?

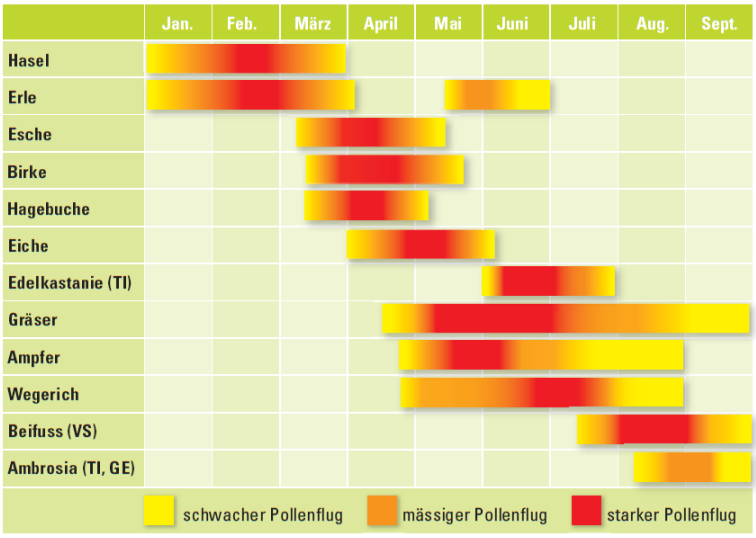
Pollenallergie (Heuschnupfen)

Allgemeine Informationen

20 Prozent der Bevölkerung leiden unter einer Pollenallergie, die auch als «Heuschnupfen» bekannt ist. Die Allergene stammen meist von so genannten Windbestäubern (Gräser, Bäume). Die Pollen verursachen bei Allergiebetroffenen Niesattacken, Fliessschnupfen, verstopfte Nase, juckende, tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nasen und Ohren. Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben nur ca. 20 Pflanzen eine wichtige Bedeutung für Betroffene mit Allergien. Die Mehrheit der Pollenallergiker reagiert auf Gräserpollen, aber auch Birken- und Eschenpollen lösen sehr häufig Allergien aus. Viele Kinder und Jugendliche reagieren schon früh auf Pollen. Meist, weil die Eltern bereits von einer Allergie betroffen waren und sie diese Veranlagung den Kindern vererbt haben. Die Pollenallergie kann in jedem Alter ausbrechen, bis im hohen Alter. Frühestens aber mit ca. 4 Jahren.

Pollenflug-Kalender:

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



Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

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

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

Weitere Informationen:

- aha! Allergiezentrum Schweiz hat weitere nützliche Informationen zum Thema Pollenallergie: http://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien/pollenallergien/?oid=1473&lang=de&gclid=CL3V8_K6wLkCFQYd3godE2IAIw
- www.pollenundallergie.ch
- App: Pollen-News https://bit.ly/3632eGr

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

03 – Memory

Schneidet die Karten unten aus und legt sie verdeckt auf den Tisch. Nun versucht ihr jeweils die richtige Definition zu einem Begriff zu finden. Wer richtig aufdeckt, darf die Karten behalten. Ist die aufgedeckte Kombination falsch, kommt der nächste Spieler an die Reihe.

Auf der Seite von aha! Allergiezentrum Schweiz findet ihr ein Glossar mit vielen weiteren Begriffen. Ergänzt noch vier, die euch interessieren.
https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/glossar/?oid=1485&lang=de

Allergen	**Ein Allergen ist eine an sich harmlose Substanz, welche über die Vermittlung des Immunsystems Überempfindlichkeitsreaktionen auslöst. Allergene sind meistens Proteine (Eiweisse).**
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 völlig geklärt.**
Allergiepass (Notfallausweis)	**Der Allergiepass ist ein Dokument, welches nach fachkundiger Abklärung durch den Arzt ausgestellt wird. Die Allergiepässe sind erhältlich in Deutsch, Französisch, Italienisch, immer kombiniert mit Englisch.**

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Antiallergikum	**Medikament, das die Symptome einer allergischen Erkrankung beseitigt oder zumindest lindert. Oft sind damit Antihistaminika gemeint.**
Asthmaanfall	**Bei einem Asthmaanfall verengen sich die Atemwege so stark, dass das Ausatmen zu einer grossen Belastung wird. Betroffene haben das Gefühl, zu wenig Luft zu bekommen, was sie in Angstzustände versetzen kann. Typisch bei einem Asthmaanfall sind das Einsetzen der Atemhilfsmuskeln (hochgezogene Schultern) und pfeifende Atemgeräusche.**
Notfallset	**Mit oder ohne Adrenalinfertigspritze. Alle Patienten mit einer allergischen Allgemeinreaktion (Schock) sollten einen Adrenalin-Autoinjektor und Notfalltabletten bei sich tragen.**
SOS-Kapsel	**Die Kapsel enthält einen 6-sprachigen Mini-Notfallausweis, welcher die wichtigsten persönlichen und medizinischen Daten enthält. Für Notfallärzte und Rettungshelfer sind diese Angaben hilfreich und wichtig. SOS Security-Kapseln können an einer Halskette, am Uhrenband, an einer Armkette oder an einem Schlüsselanhänger getragen werden.**
Trigger	**In der Allergologie werden Trigger als Auslöser von Allergiesymptomen bezeichnet. Es sind keine Allergene (Eiweisse), sondern Hilfs- oder Reizstoffe (z.B. Düfte). Auch Kälte kann als Trigger wirken.**

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Winterfüsse	**Bei Auftreten von trockenen, juckenden und schuppenden Hautveränderungen im vorderen Fussbereich, vor allem während der kalten Jahreszeit und häufig bei Kindern zwischen zwei und zehn Jahren, spricht man von atopischen Winterfüssen.**

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

04 – Atopisches Ekzem (Neurodermitis)
Informationen A)

Jeder von euch hat andere Informationen auf seinem Blatt. Lest eure Texte sorgfältig durch und streicht wichtige Informationen an. Anschliessend erklärt ihr euch gegenseitig die Informationen, so dass beide anschliessend ein komplett ausgefülltes Blatt haben. Stichworte genügen!

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

Ursachen und Auslöser

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Behandlung
Für die Behandlung der Neurodermitis ist die tägliche Hautpflege sehr wichtig, um die Barrierefunktion möglichst aufrecht zu erhalten. Dies auch, damit Bakterien, Viren und Pilze sich nicht vermehren können und Juckreiz auslösen. In akuten Fällen wird diese mit entsprechenden Behandlungen (z.B. Medikamenten, Umschlägen) ergänzt.
Personen mit Neurodermitis leiden oft unter starkem Juckreiz, roter, schuppender Haut, nässenden Hautstellen und Krustenbildung. Die betroffenen Hautstellen sind meist im Gesicht, Oberkörper, Händen und Streckseiten der Arme und Beine.

Tipps und Tricks:

- Täglich kurz duschen und danach Basispflege anwenden.
- Juckreiz verhindern: Starkes Schwitzen fördert den Juckreiz, deshalb nachts nicht zu warm zudecken und atmungsaktive Kleidung tragen.
- Die unterste Kleiderschicht mit den Nähten nach aussen tragen, um eine Reizung auf der Haut zu verhindern.
- .....
  .....
- .....
  .....
- .....

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

04 – Atopisches Ekzem (Neurodermitis)
Informationen B)

Jeder von euch hat andere Informationen auf seinem Blatt. Lest eure Texte sorgfältig durch und streicht wichtige Informationen an. Anschliessend erklärt ihr euch gegenseitig die Informationen, so dass beide anschliessend ein komplett ausgefülltes Blatt haben. Stichworte genügen!

Allgemeine Informationen

.....

.....

.....

.....

Ursachen und Auslöser

Die Ursachen der Neurodermitis sind vielfältig. Genetische Veranlagung, Umweltfaktoren sowie die in der Haut ablaufende Entzündung spielen dabei eine Rolle. Die Haut ist ein wichtiges Organ, welches uns vor Umwelteinflüssen schützt sowie für den Feuchtigkeits- und Wärmeausgleich zuständig ist. Diese natürliche Schutz- und Abwehrfunktion ist bei Betroffenen beeinträchtigt. Ein Mangel, Ungleichgewicht oder eine Fehlfunktion von Stoffen, die für den Aufbau der oberen Hautschicht verantwortlich sind, schränken diese Schutzfunktion ein. Dies führt dazu, dass mehr Wasser aus der Haut verdunsten kann und die Haut sehr trocken wird. Umweltstoffe und Allergene gelangen besser in die geschädigte Haut und lösen Entzündungsreaktionen aus.
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.

Behandlung

.....

.....

.....

.....

Tipps und Tricks:

- .....
- .....
  .....
- .....
  .....
- Auf Weichspüler verzichten, stattdessen eine kleine Menge Essig verwenden.
- Entspannungstechniken (z. B. Yoga, progressive Muskelentspannung, autogenes Training) können helfen, mit psychischen Belastungen umzugehen.
- Bei zusätzlichen Allergien: Allergene möglichst vermeiden!

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

05 – Insektengiftallergie

Informiere dich auf der Seite von aha!Allergiezentrum Schweiz über Insektengiftallergien, so dass du die Tabelle ergänzen kannst.

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

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

Thema	Gefundene Informationen
Allgemeine Informationen	
Ursachen und Auslöser	
Tipps und Tricks	
Zahlen und Fakten	
Weitere spannende Facts	

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

06 – Einflüsse auf Allergien

Ordne die untenstehenden Begriffe in die Tabelle ein. Von welchen denkst du, dass sie das Risiko für eine Allergie erhöhen, welche wirken sich präventiv / günstig aus? Vielleicht gibt es auch Faktoren, die gar keinen Einfluss darauf haben, ob jemand eine Allergie entwickelt.

Begriffe / Faktoren

Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit	**Stillen**
Art der Geburt	**Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr**
	Ernährung des Kleinkindes ab dem zweiten Lebensjahr
Impfungen	**Körpergewicht**
Sport	**Berufswahl**
Schimmel und Feuchtigkeit	**Innenraumschadstoffe**
Haustiere	**Tabakrauch**

Erhöhen das Risiko für Allergien:	**Wirken sich präventiv und günstig aus:**	**Haben keinen Einfluss:**

Kannst du noch weitere Punkte ergänzen, welche sich positiv auf deine Gesundheit im Allgemeinen auswirken?

Anschliessend kannst du deine Vorschläge mit dem Text auf den nächsten beiden Seiten kontrollieren.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Einflüsse auf Allergien

Man versteht heute noch nicht alle Zusammenhänge wie Allergien entstehen und was ihnen entgegenwirkt. Der aktuelle Stand der Forschung erlaubt aber doch, einige im Alltag wichtige und nützliche Empfehlungen zur Allergieprävention abzuleiten. Jeder Mensch bekommt von Mutter und Vater die Hälfte der genetischen Eigenschaften. Diese Gene haben Einfluss auf Augen- oder Haarfarbe, aber auch auf das Risiko für bestimmte Erkrankungen z.B. Allergien. Zusätzlich wird das Kind bereits im Mutterleib von verschiedenen Umwelt- und Lebensstilfaktoren beeinflusst, welche das spätere Allergierisiko erhöhen oder vermindern können. Die Ursachen für die zunehmende Zahl von Allergie-Betroffenen werden zurzeit intensiv erforscht.

Folgende Erkenntnisse für die Allergieprävention konnten bereits gewonnen werden:

Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für die werdende Mutter und das Kind wichtig. Liegt bei der Mutter keine Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelintoleranz vor, muss sie auch keine Diät einhalten; der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel kann Allergien beim Kind nicht vorbeugen.

Art der Geburt

Es konnte festgestellt werden, dass Kinder, die durch Kaiserschnitt zur Welt gekommen sind, ein höheres Allergierisiko haben im Vergleich zu Kindern, die auf natürlich entbunden wurden.

Stillen

Wenn möglich, sollte das Kind mindestens während der ersten vier Lebensmonate ausschliesslich gestillt werden. Es gibt Hinweise, dass Stillen das Risiko für eine atopische Dermatitis (Neurodermitis) vermindern kann. Ausserdem gibt es einen Zusammenhang zwischen Muttermilch und Asthma: Gestillte Kinder haben in den ersten Lebensjahren ein kleineres Risiko, Asthma zu entwickeln. Wenn Stillen nicht möglich ist, ist eine Säuglingsnahrung (Schoppen) eine passende Alternative.
Kuhmilch oder Milch von anderen Säugetieren und pflanzliche Drinks (z. B. Soja) werden bis zum Ende des ersten Lebensjahres nicht empfohlen, da diese nicht dem Nahrungsbedürfnis eines Säuglings entsprechen.

Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Ab dem fünften Lebensmonat wird zusätzlich zum Stillen die schrittweise Einführung von Beikost empfohlen. Dies ist sinnvoll, um den steigenden Nährstoffbedarf des Kindes zu decken. Mit der Beikost zu warten, schützt nicht vor Allergien. Es muss auch nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichtet werden (z. B. Fisch), wie früher empfohlen. Eine angepasste und vielfältige Ernährung ist im ersten Lebensjahr hilfreich.

Ernährung des Kleinkindes ab dem zweiten Lebensjahr

Ab dem zweiten Lebensjahr können die Kinder das Gleiche essen, was der ganzen Familie angeboten wird. Von da an vertragen sie auch grössere Mengen Jogurt und Milch sowie Quark und Käse.
Ausnahme: Ganze Nüsse und Erdnüsse sollten bis zum dritten Lebensjahr nicht gegeben werden, da Erstickungsgefahr besteht. Sind diese in anderen Lebensmitteln enthalten oder verarbeitet, darf das Kind diese essen.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Impfungen
Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass das Allergierisiko durch Impfungen nicht erhöht wird. Neue Erkenntnisse zeigen sogar, dass gut geimpfte Kinder weniger Allergien entwickeln als nicht geimpfte Kinder. Es wird deshalb empfohlen, allen Kindern – auch atopisch veranlagten und solchen, die bereits Allergien haben – gemäss dem schweizerischen Impfplan die Basisimpfungen zu verabreichen.

Körpergewicht
Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass ein gesundes Körpergewicht das Asthma-Risiko verringert respektive die Schwere des Asthmas vermindert. Deshalb ist es wichtig, Übergewicht bereits im Säuglings- und Kleinkindalter zu vermeiden.

Tabakrauch
Raucht die Mutter während der Schwangerschaft oder ist sie Passivrauch ausgesetzt, erhöht sich das Allergierisiko für das Ungeborene. Das Risiko erhöht sich zusätzlich, wenn das Kind nach der Geburt weiterhin dem Passivrauch ausgesetzt ist. Deshalb sollten während und nach der Schwangerschaft sowohl die Mutter als auch der Vater auf das Rauchen verzichten. Das Kind sollte anschliessend in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

Haustiere
Welche Wirkung Haustiere auf die Entwicklung von Allergien haben, ist umstritten. Wahrscheinlich besteht für Kinder und Erwachsene ohne erhöhtes Allergierisiko kein Grund, auf ein Haustier zu verzichten.

Innenraumschadstoffe
Es gibt Hinweise, dass Innenraumluftschadstoffe wie zum Beispiel Formaldehyd oder flüchtige organische Verbindungen (VOC), das Risiko für allergische Erkrankungen, insbesondere Asthma erhöhen. Bei der Verwendung von Produkten sollte deshalb auf schadstoffarme Inhaltsstoffe geachtet werden. Ausserdem müssen die Trocknungszeiten bei Malerarbeiten genau eingehalten werden.

Schimmel und Feuchtigkeit
Um zu hohe Feuchtigkeit und somit das Risiko für Schimmelpilzwachstum verhindern zu können, ist ein richtiges und regelmässiges Lüften der Wohn- und Arbeitsräume zwingend: 2–3-mal pro Tag 5–10 Minuten kräftig durchlüften (Durchzug). Die relative Luftfeuchtigkeit sollte nicht mehr als 45 Prozent betragen.

Berufswahl
Für Jugendliche mit Allergien oder bekannten Sensibilisierungen sind nicht alle Berufe gleichermassen geeignet. Es ist deshalb wichtig, dies bei der Berufswahl zu berücksichtigen. Unterstützung bei der Abklärung der Berufswahl bieten der Facharzt für Kinder und Jugendliche oder der Hausarzt, die bei Bedarf weitere Fachpersonen (Allergologe, Arbeitsmediziner, Lungenarzt, Hautarzt) beiziehen werden.

Sport
Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Allergien wie Heuschnupfen, Nahrungsmittelallergie oder auch Asthma bei sportlich Aktiven und Leistungssportlern nicht weniger häufig sind als in der übrigen Bevölkerung. Im Gegenteil: Allergiker und Asthmatiker, welche in der Therapie gut eingestellt sind, können und sollen Sport treiben. Ein körperliches Training gehört zur Therapie von Asthma – wer trainiert braucht weniger Luft und Sauerstoff und hat weniger Atemnot.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

07 – Ernährung und Allergien

Nahrungsmittelallergien entstehen durch eine Abwehrreaktion des Körpers auf an sich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweisse. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann wiederholtes Essen von bestimmten Lebensmitteln, zu dieser allergischen Reaktion führen. Bereits kleinste Mengen eines entsprechenden Nahrungsmittels können dann eine allergische Reaktion auslösen.

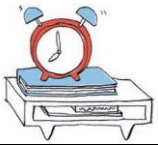
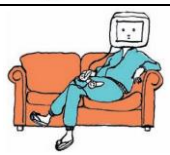
Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer **Nahrungsmittelallergie** und einer **Nahrungsmittelintoleranz**.
Bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** hat der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Der Körper bildet hier im Gegensatz zu einer Nahrungsmittelallergie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

Kennst du eine Person in deinem Umfeld (Familie, Verwandte, Freunde…) welche unter einer Nahrungsmittelallergie leidet? Berichte von dieser Person.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

Hier findest du zehn Ernährungs- und Bewegungstipps.
Verbinde die Bilder mit dem passenden Text, respektive Tipp

	Iss regelmässig so, dass der Heisshunger nicht aufkommt: Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten passen in der Regel gut in deinen Tagesablauf. Wenn du ein Frühstücksmuffel bist, kannst du das Frühstück auch als Znüni geniessen!
	Augen auf! Bewegungsmöglichkeiten bieten sich viele: Wo ist der nächste Wanderweg? Hat es in meiner Nähe ein Schwimmbad? Gibt es Freunde, welche mit mir joggen?
	«Ich habe keine Zeit für Sport». Dies ist eine Ausrede! Bei einer guten Planung ist Bewegung leicht in den Alltag zu integrieren.
	Klein und fein sollen die Portionen sein! Iss die schön angerichtete Mahlzeit langsam und genussvoll.
	In unserem Alltag sitzen wir zu viel. Deshalb ist eine regelmässige Bewegungspause das Richtige.
	Wasser trinken schont das Budget, die Umwelt und ist gesund. Abwechslung bieten unterschiedliche Früchte- und Kräutertees.
	Wenn deine Mahlzeiten ausgewogen zusammengestellt sind, dann sättigen sie gut und lange.
	Benutze Medien wie Computer, Tablet und TV gezielt. Wie wäre es mit einem Abend ohne Bildschirm, dafür mit einer Biketour oder einem Spaziergang?
	Achte darauf, dass du saisongerechte, regionale und wenn möglich frische Produkte verwendest. Diese sind nicht nur geschmacklich besser, sondern schonen auch die Umwelt.
	Etwas mehr Bewegung pro Tag fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Zum Beispiel Treppensteigen anstatt Liftfahren.

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

Allergien und Intoleranzen

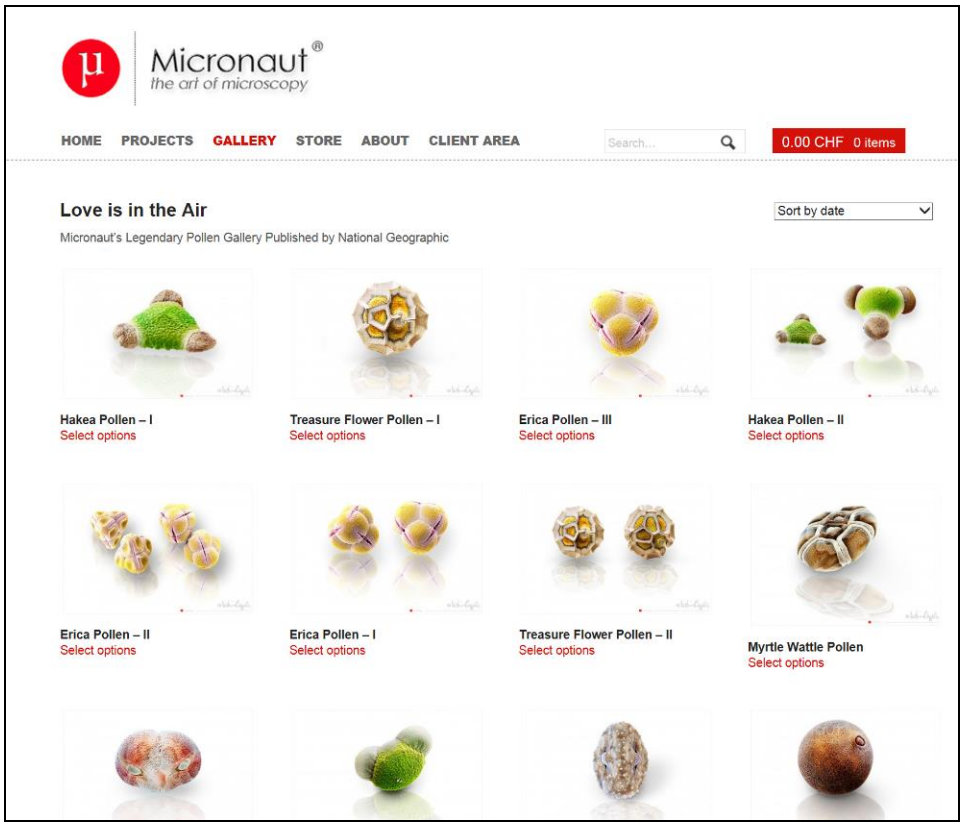
Arbeitsblätter

08 – Die Welt der Pollen

Schaut euch auf der Website von Herrn Oeggerli (www.micronaut.ch) Aufnahmen von Pollen an. Die beeindruckenden Bilder sind mit einem Elektronenmikroskop entstanden und wurden von ihm anschliessend koloriert.

Wir haben herausgefunden, dass viele Allergene aus der Pflanzenwelt stammen. Die Pollen machen manchem Allergiker das Leben schwer. Pollen sind Allergenträger. Sie enthalten Eiweisse, auf die Menschen mit einer Pollenallergie allergisch reagieren können. Trotzdem – die Welt der Pflanzen ist faszinierend und auch im Kleinsten phänomenal.

Toll zeigen dies die Kunstwerke von Martin Oeggerli. Er hält mit einem Elektronenrastermikroskop fest, was wir mit blossem Auge nicht wahrnehmen können.



Zeichnet nun auf der nächsten Seite zwei Pollen möglichst genau ab und malt sie mit den passenden Farben an.

Allergien und Intoleranzen

Arbeitsblätter

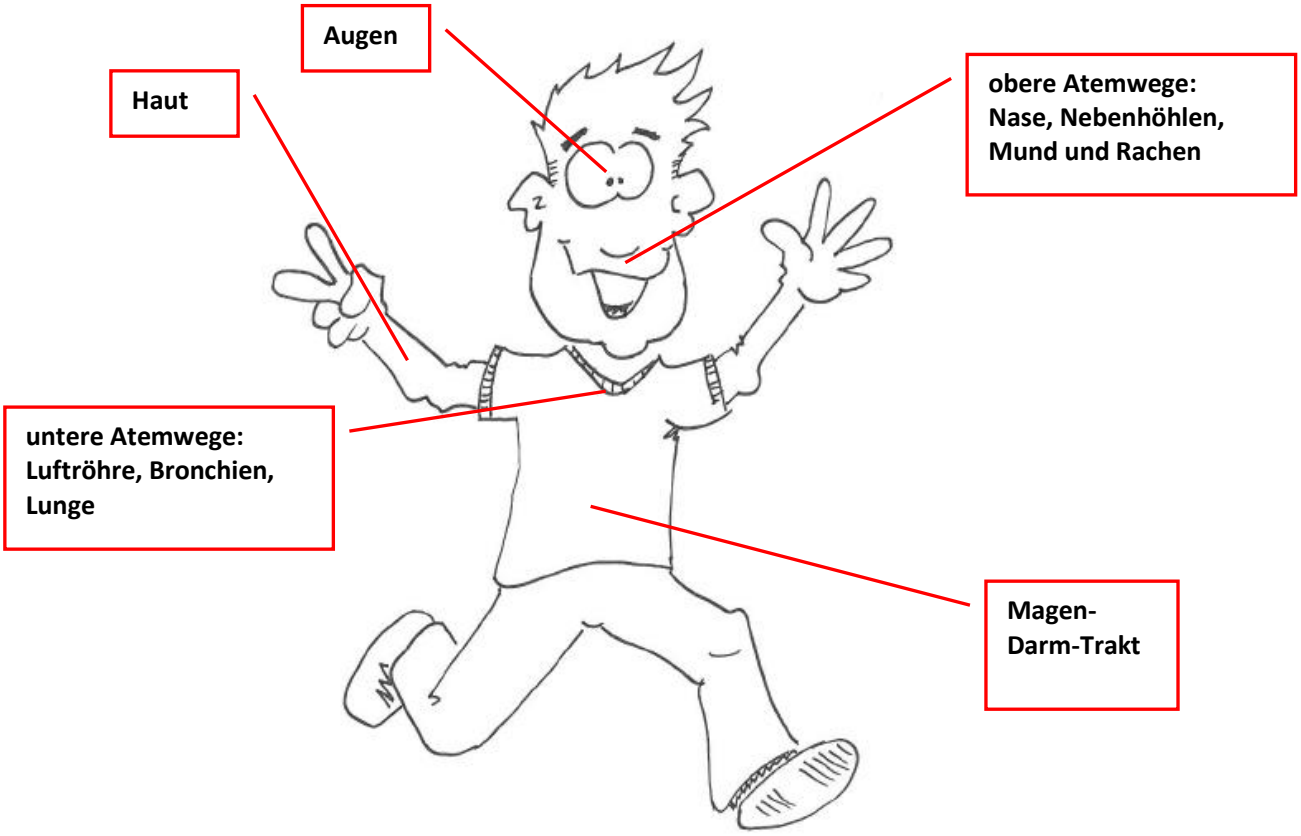
Unsere Pollen-Illustration

Allergien und Intoleranzen

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Lösungsvorschläge

01 – Wie kommt es zu Allergien?



Augen:
Die Augen kommen in Kontakt mit Allergenen und können allergisch bedingte Konjunktivitis verursachen.

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 m^2. Als Vergleich: ein Tennisfeld (Einzeln) misst 195.6 m^2.

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 m^2.

Haut: Die Haut ist mit 1,5–2 m^2 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

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Allergene in unserer Umwelt

Im Freien	Im Innenraum
Gräserpollen	*Hausstaubmilben*
Baumpollen	*Zierpflanzen*
Kräuterpollen	*Schimmelpilze*
Tiere (z. B. Hunde, Katzen)	*Tiere*
Insektengift	*Baustoffe*
	Wasch- und Reinigungsmittel
	Sonnencrème und Kosmetika

05 – Insektengiftallergie

Allgemeine Informationen

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

Ursachen und Auslöser

Bienenstiche ereignen sich vor allem im Frühjahr und Sommer. Im Gegensatz zu den Wespen verlieren die Bienen den Stachel nach dem Stich. Die verschiedenen Bienen- und Hummelarten haben ein unterschiedliches Aggressionspotenzial. Hummeln sind die friedlichsten Wehrstachelträger, Hummelstiche sind deshalb selten und für die meisten Menschen harmlos. Personen mit einer Bienengiftallergie dürfen Honig essen.
Wespenstiche ereignen sich vor allem im Spätsommer und Herbst. Weil die Wespen nach dem Stich den Stachel behalten, können sie mehrmals stechen. Hornissen sind grösser und gehören zur gleichen Gattung wie die Wespen.

Tipps und Tricks:

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

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

- Wespen nisten am Boden, Naturwiesen und Waldränder. Distanz zu blühenden Blumen und Pflanzen halten. Nicht barfuss laufen
- Keine hastigen Bewegungen in der Nähe von Wespen.
- Vorsicht beim Picknick und Essen im Freien, keine Essensreste offen liegen lassen.
- Süssgetränke locken Wespen an, nie direkt ab Flaschen oder Dosen trinken.

Allergien und Intoleranzen

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

- Keine stark parfümierten Haarsprays. Shampoos und Sonnencremen verwenden.
- Tragen Sie keine weite, flatternde Kleidung. Bei der Gartenarbeit sind langärmelige Hemden, lange Hosen und Handschuhe empfehlenswert.
- Insektenschutzgitter anbringen, insbesondere in Schlafräumen.
- Motorradfahren nur mit geschlossenem Helm und Handschuhen.
- Bei Wespennestern in unmittelbarer Nähe Ihres Wohn- oder Arbeitsortes: Mitteilung an die Polizei oder Feuerwehr.

➔ **Für Insektengiftallergiker gilt: Notfallset immer bei sich tragen!**

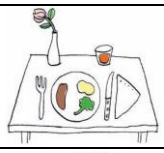
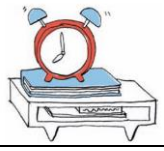
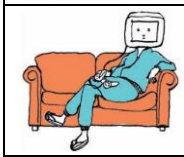
06 – Einflüsse auf Allergien

Erhöhen das Risiko für Allergien:	**Wirken sich präventiv und günstig aus:**	**Haben keinen Einfluss:**
Art der Geburt (Kaiserschnitt)	*Art der Geburt (natürliche Geburt)*	*Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit*
Übergewicht	*Stillen*	*Ernährung des Kleinkindes ab dem zweiten Lebensjahr*
Tabakrauch	*Gesundes Gewicht*	*Impfungen*
Haustiere (wenn atopisches Ekzem vorhanden)	*Sport*	
Innenraumschadstoffe	*Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr*	
Schimmel und Feuchtigkeit		
Berufswahl (wenn Allergien vorhanden		

Allergien und Intoleranzen

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

07 –Ernährung und Allergien

	Klein und fein sollen die Portionen sein! Iss die schön angerichtete Mahlzeit langsam und genussvoll.
	Wasser trinken schont das Budget, die Umwelt und ist gesund. Abwechslung bieten unterschiedliche Früchte- und Kräutertees. .
	Achte darauf, dass du saisongerechte und wenn möglich frische Produkte verwendest. Diese sind nicht nur geschmacklich besser, sondern schonen auch die Umwelt.
	Iss regelmässig, so dass der Heisshunger nicht aufkommt: Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten passen in der Regel gut in deinen Tagesablauf. Wenn du ein Frühstücksmuffel bist, kannst du das Frühstück auch als Znüni geniessen!
	Wenn deine Mahlzeiten ausgewogen zusammengestellt sind, dann sättigen sie gut und lange.
	Etwas mehr Bewegung pro Tag fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Zum Beispiel Treppensteigen anstatt Liftfahren.
	Augen auf! Bewegungsmöglichkeiten bieten sich viele: Wo ist der nächste Wanderweg? Hat es in meiner Nähe ein Schwimmbad? Gibt es Freunde, welche mit mir joggen?
	In unserem Alltag sitzen wir zu viel. Deshalb ist eine regelmässige Bewegungspause das Richtige.
	«Ich habe keine Zeit für Sport». Dies ist eine Ausrede! Bei einer guten Planung ist Bewegung leicht in den Alltag zu integrieren.
	Benutze Medien wie Computer, Tablet und TV gezielt. Wie wäre es mit einem Abend ohne Bildschirm, dafür mit einer Biketour oder einem Spaziergang?

Was ist eine Allergie?

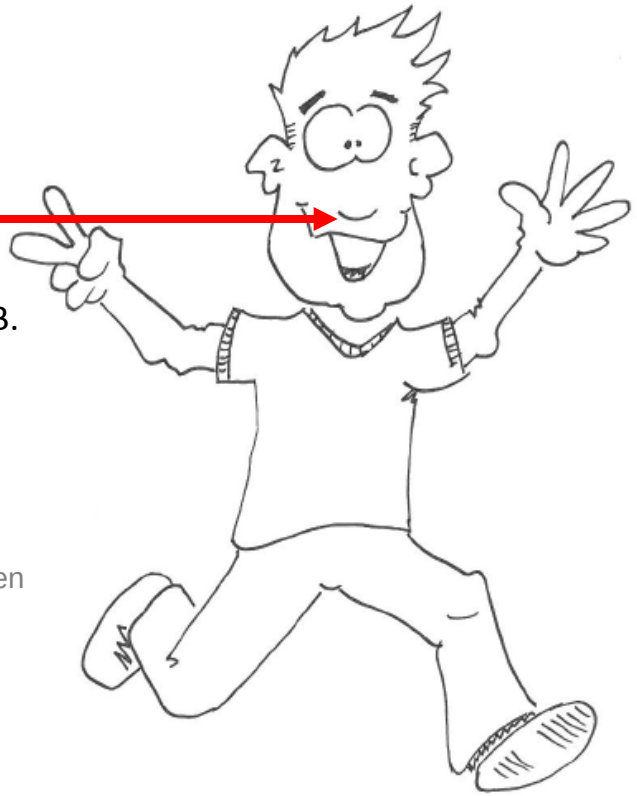
Was ist eigentlich eine Allergie?

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?

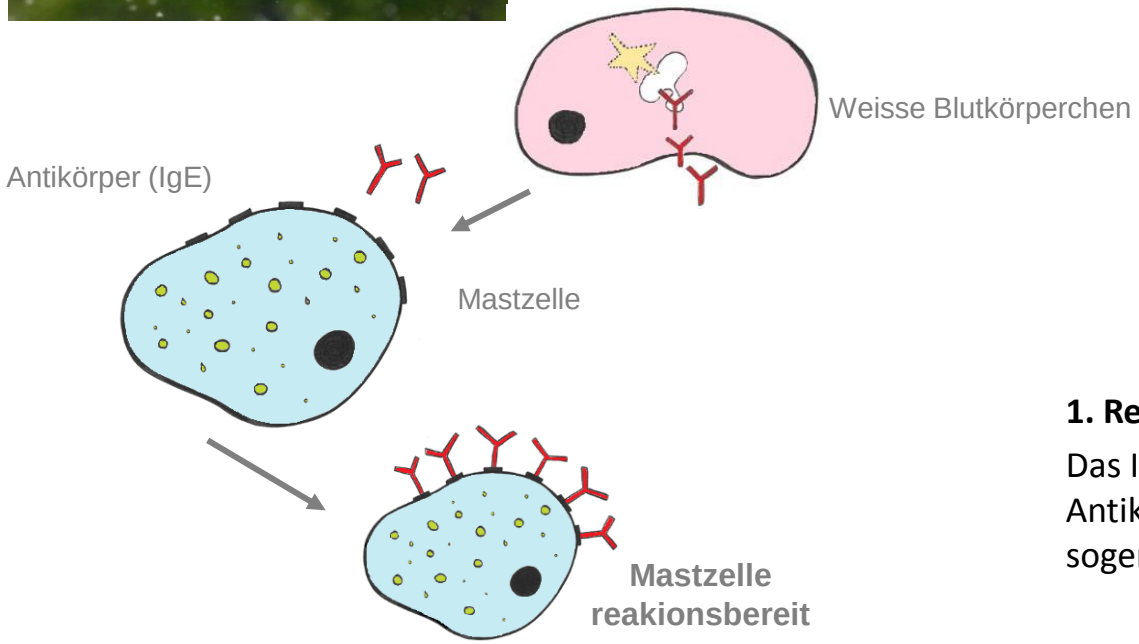
Das Allergen ist der **eigentliche Auslöser** einer Allergie
(z. B. Pollen, Nahrungsmittel etc.). Beim Kontakt mit dem Allergen werden Antikörper gebildet. Diese setzen Entzündungsstoffe (z.B. Histamin) frei.

So entsteht eine Allergie: Beispiel Pollenallergie



1. Kontakt:

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

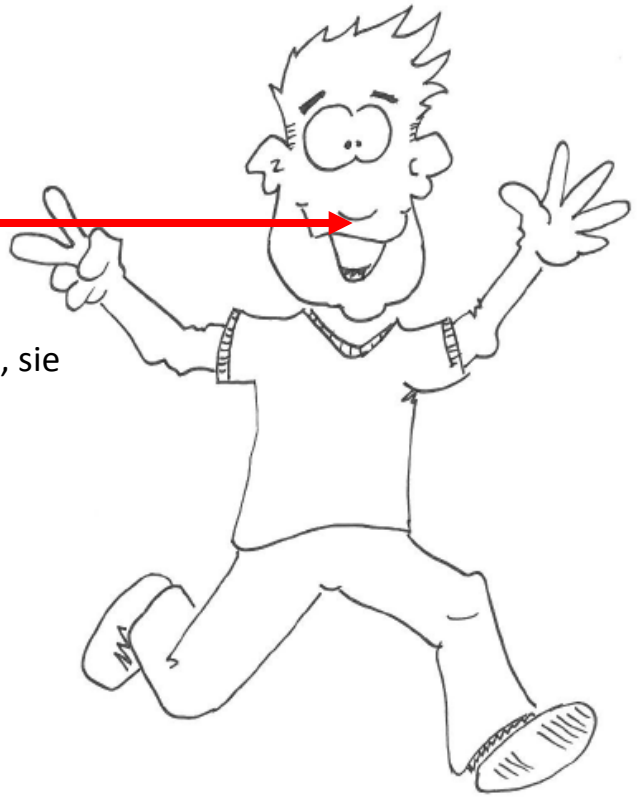


1. Reaktion des Immunsystems:

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

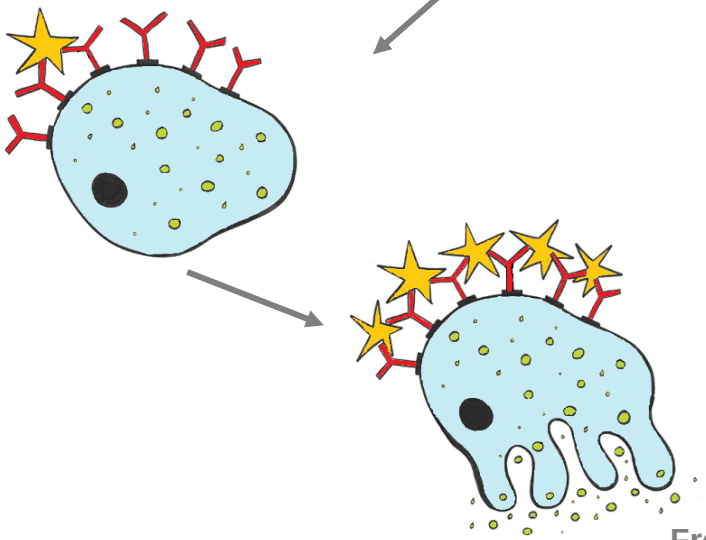
So entsteht eine Allergie

Allergen



2. Kontakt:

Wir atmen die Allergene ein, sie gelangen in sie gelangen in Augen, Nase und Mund.



Freisetzung von Histamin

2. Reaktion des Immunsystems:

Beim erneuten Kontakt mit den Pollen, platzen die Mastzellen und setzen Histamin frei. **Dieses löst die allergische Reaktion aus**: Niesattacken, gerötete, juckende Augen, laufende Nase.

Asthma

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Einstieg: Video „Was ist Asthma?" Icebreaker: Diskussion über Fragen und Behauptungen. SuS äussern ihre Meinung im Plenum oder diskutieren in Zweiergruppen. Die SuS halten ihre Bewegungszeiten in einem Tagebuch fest und werten dieses aus. Mit einem Lückentext erfahren die SuS mehr über die Empfehlungen hinsichtlich Bewegung für Kinder und Jugendliche. Aufgrund der Erkenntnisse aus dem Lückentext wird ein optimales Bewegungstagebuch erstellt, welches die SuS anschliessend umsetzen.
Ziel	Die Schüler wissen, wie wichtig Bewegung im Alltag ist. Sie wissen auch, was Asthma ist und können richtiges Verhalten im Zusammenhang mit Asthma einordnen.
Material	Arbeitsblätter
Sozialform	PA / Plenum, EA
Zeit	90`

Zusätzliche Informationen:

- Unter https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/asthma/?oid=1454&lang=de finden Sie weitere spannende Informationen rund um das Thema „Asthma".

Symbolerklärung:

Arbeitsauftrag

Diskussion

Video / Link

Information

Asthma

Arbeitsblätter

Einstieg: Was ist Asthma?

Die Techniker – Was ist Asthma (3:29)
Anschaulicher kurzer Film, der die Grundprinzipien von Asthma erklärt.
https://youtu.be/UBGSOikw7pE

Asthma – Behauptungen und Fragen

Diskussionsinputs als Icebreaker.
Lesen Sie den SuS die folgenden Statements und Fragen vor. Anschliessend diskutieren die SuS im Plenum oder in Zweiergruppen.

- **Frage:**
  Was ist Asthma? Was passiert, wenn jemand an Asthma leidet?
- **Frage:**
  Kennst du jemanden, der an Asthma leidet? Wie geht diese Person damit um?
- **Frage:**
  Hast du schon einmal erlebt, dass jemand einen Asthma-Anfall hatte? Was ist passiert? Wie hast du dich verhalten? Wie konnte der Person geholfen werden?
- **Frage:**
  Was kann man bei einem Asthma-Anfall unternehmen?
- **Behauptung:**
  Asthma bekommen nur Menschen, die unsportlich sind und sich zu wenig bewegen.
- **Behauptung:**
  Wer an Asthma leidet, sollte besser keinen Sport betreiben.
- **Behauptung:**
  Spitzensport und Asthma passt nicht zusammen.
- **Behauptung:**
  Leider gibt es bis heute keine wirksamen Medikamente gegen Asthma.

Asthma

Arbeitsblätter

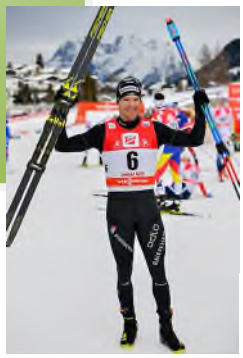
Mein Bewegungstagebuch

Führe über eine ganze Woche ein Bewegungstagebuch und notieren darin deine sportlichen Betätigungen.
Vergleicht nach einer Woche eure Ergebnisse.

Tage	**Bewegung / Sport**	**Dauer in Minuten**	**So habe ich mich danach gefühlt:**		
			besser	gleich gut	schlechter
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Gut zu wissen!

Dario Cologna wurde trotz Asthma Olympiasieger und Weltmeister im Skilanglauf, einer Ausdauersportart!



Bildquelle:
Granada, CC-BY-SA 4.0

Asthma

Arbeitsblätter

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Betrachte die Abbildung auf der linken Seite und setze die korrekten Begriffe in den Lückentext ein.

Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche während mindestens ……. pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig.

Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die ……. stärken, das ……. und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die ……. erhalten und die ……. verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».

Diskutiert zu zweit, welche Tätigkeiten sich eignen, um diese Ziele zu erreichen.

Quelle: hepa.ch

Asthma

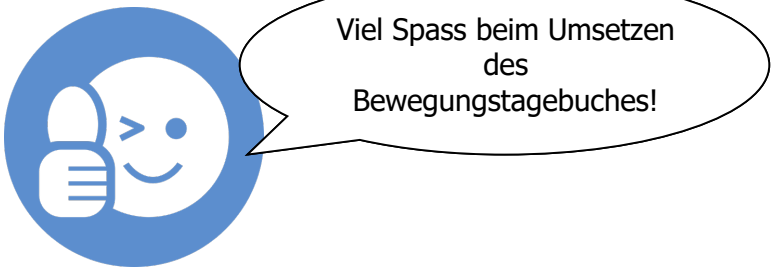
Arbeitsblätter

Das perfekte Bewegungstagebuch

Nun kannst du dein Bewegungstagebuch bestimmt optimieren. Erstelle ein «perfektes Bewegungstagebuch», welches dich zu mehr Bewegung animiert.

Aber Achtung: Nur realistische Ziele kannst du auch wirklich erreichen!

Tage	Bewegung / Sport	Dauer in Minuten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		



Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Lösungsvorschläge

Icebreaker: Fragen und Behauptungen

Frage:
Was ist Asthma? Was passiert, wenn jemand an Asthma leidet?
Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind. Die Entzündung erhöht die Bereitschaft zu anfallsartigen oder andauernden Verengung der Bronchien. Die Muskulatur der Atemwege zieht sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an. Es setzt eine Schleimbildung ein, die zusätzlich die Bronchien verengt. Dadurch fällt das Atmen schwer. Mit Husten versucht der Körper, die Luftwege von diesem überflüssigen Schleim zu befreien.

Frage:
Kennst du jemanden, der an Asthma leidet? Wie geht diese Person damit um?
Individuelle Lösungen möglich. In der Schweiz sind rund 6 % aller Erwachsenen und rund 12 % aller Kinder von Asthma betroffen. Die Erkrankung kann bei jedem Menschen in jedem Alter auftreten.

Frage:
Hast du schon einmal erlebt, dass jemand einen Asthma-Anfall hatte? Was ist passiert? Wie hast du dich verhalten? Wie konnte der Person geholfen werden?
Typische Asthmasymptome sind: Andauernder trockener Husten oder Hustenreiz, eventuell Auswurf von klarem, zähem Schleim nach körperlicher Belastung, wenn man Kälte ausgesetzt ist, nach Infekten oder heftigem Lachen, nächtlicher Husten, pfeifende, keuchende Geräusche beim Ausatmen, Atemnot.

Frage:
Was kann man bei einem Asthma-Anfall unternehmen?
Wenn möglich, sollte der Kontakt zu Auslösern und Triggerfaktoren (z. B. Pollen, Hausstaubmilben, Haustiere, Pilzsporen) vermieden werden, um die Wahrscheinlichkeit eines Anfalles gering zu halten.
Tritt eine Atemkrise ein, kann folgendes Vorgehen helfen, diese Krise zu bewältigen:

1. *Eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen, wie z. B. den Kutschersitz oder die Torwartstellung. Mit der Lippenbremse ruhig und langsam gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen ausatmen (siehe nachfolgendes Bild).*

2. *Ein schnell wirkendes bronchialerweiterndes Medikament mit dem Inhalator / der Vorschaltkammer tief und ruhig inhalieren und bei fehlender Besserung nach 3 - 4 Minuten wiederholen.*

3. *Helfen alle Massnahmen nichts: Arzt oder Notfalldienst (Tel-Nr. 144) alarmieren.*

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Behauptung:
Asthma bekommen nur Menschen, die unsportlich sind und sich zu wenig bewegen.
Nein, die Erkrankung kann grundsätzlich jeden treffen. In Familien mit erblicher Vorbelastung tritt Asthma aber gehäuft auf. Neben erblichen Faktoren spielen Allergien, Umwelteinflüsse, berufliche Stoffe, Medikamente und anderes mehr als Auslöser oder Trigger (Verstärker) eine entscheidende Rolle.

Behauptung:
Wer an Asthma leidet, sollte besser keinen Sport betreiben.
Nein. Je weniger man sich bewegt, desto schlechte wird die Kondition und desto geringer ist die körperliche Belastbarkeit. Deshalb sollten sich Menschen mit Asthma nicht scheuen, regelmässig sportlich aktiv zu sein. Ist das Asthma kontrolliert und gut behandelt, kann nach einer jeweiligen Aufwärmphase (Warm-Up) jede Sportart ausgeübt werden, in der sich der Betroffene wohlfühlt. Wichtig ist dabei, dass die körperliche Leistung langsam jedoch kontinuierlich gesteigert wird.

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Behauptung:
Spitzensport und Asthma passt nicht zusammen.
Grundsätzlich ist auch mit Asthma jede Sportart möglich. Athleten wie Dario Cologna belegen, dass selbst in Ausdauersportarten Spitzenleistungen mit Asthma möglich sind.

Behauptung:
Leider gibt es bis heute keine wirksamen Medikamente gegen Asthma.
Falsch, es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten: Identifikation des Auslösers und falls möglich dessen Elimination oder Meiden von Triggern, antientzündliche Behandlung, Erweiterung der Bronchien, nichtmedikamentöse Therapien und Strategien z. B. körperliche Aktivität.
Die Verminderung der Entzündungsreaktion der Atemwege kann durch die Verabreichung von inhalierbarem Kortison (lokal wirkende Kortisonpräparate) erreicht werden.
Bronchienerweiternde Mittel erweitern, wie der Name bereits verrät, die Bronchien. Sie haben allerdings keinen Einfluss auf die Entzündung in der Lunge.
Ausserdem existieren Kombipräparate, welche sowohl Kortison als auch einen bronchienerweiternden Wirkstoff enthalten. Diese Inhalatoren sind aber nicht als Notfalltherapie geeignet.

Quelle: Broschüre „Asthma", aha!Allergiezentrum Schweiz (https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/aha-shop?action=details&id=251&Asthma).

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche während mindestens *einer Stunde* pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die *Knochen* stärken, das *Herz* und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die *Beweglichkeit* erhalten und die *Geschicklichkeit* verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Hintergrundinformation für die Lehrperson

Sport und Asthma

Je weniger man sich bewegt, desto schlechter wird die Kondition und desto geringer ist die körperliche Belastbarkeit. Deshalb ist es auch für Menschen mit Asthma wichtig, regelmässig Sport zu treiben. Asthmatiker können und dürfen nach einer jeweiligen Aufwärmphase alle Sportarten ausüben, solange sie sich dabei wohlfühlen. Wichtig ist, dass die körperliche Leistung langsam, jedoch kontinuierlich gesteigert wird. Allergiker und Asthmatiker, welche in der Therapie gut eingestellt sind, können und sollen Sport treiben. Ein körperliches Training gehört zur Therapie von Asthma – wer trainiert braucht für die gleiche Anstrengung weniger Luft und Sauerstoff und hat weniger Atemnot. Sport ist auch ein wichtiger Ausgleich für Körper und Seele. Er kann Asthma-Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle über die Krankheit vermitteln und den Leidensdruck vermindern. Gerade Ausdauersportarten sind hilfreich in der Asthma-Behandlung. Es gilt immer die aktuelle Befindlichkeit und Einstellung des Asthmas zu beachten.

Asthmatiker merken schnell, wann es ihnen bei einer aktiven Betätigung am besten geht: Meistens fühlt sich der Betroffene besser bei feuchter, warmer Luft. In Schwimmhallen oder im Sommer nach Regenschauern bewegt er sich in der Regel müheloser als bei kalter, trockener Witterung. Da sich die Bronchien bei kaltem Wetter auch beim Gesunden zusammenziehen, empfiehlt sich das Bedecken von Mund und Nase mit einem Tuch, so dass sich die Atemluft erwärmen kann.

Wichtig ist, dass Asthmatiker für einen Notfall stets ihr persönliches, vom Arzt verschriebenes Medikament griffbereit haben.

Die sieben Grundregeln beim Sport mit Asthma:

1. Keine sportliche Betätigung bei unkontrolliertem Asthma bronchiale
2. Notfallspray immer dabei haben.
3. Nasenatmung, Lippenbremse
4. 15 Minuten Warm-up oder mehrere Sprints (Spätschutz)
5. Optimale Belastungsintensität / -dauer
6. Cool down, 10 Minuten auslaufen
7. Allenfalls prophylaktisch Inhalation eines Beta-2-Mimetikums bzw. eines Kombipräparates 10 Minuten vor Belastungsbeginn.

Inklusion

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Einstieg: Die SuS zeichnen in einem Körperumriss ein, wo sie bestimmte Gefühle wahrnehmen und was ihnen für ihr Wohlbefinden guttut. Die SuS diskutieren verschiedene Fragen rund um die Themen Ernährung, Körper, Wohlbefinden, Gefühle, Krankheiten, usw.
Ziel	Die Schüler erkennen einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Emotionen oder allergischen Symptomen und Reaktionen von Mitschülern/Freunden. Sie entwickeln Strategieansätze ausserhalb von Essen und Trinken und wie sie mit ihren Emotionen im Alltag umgehen können.
Material	Arbeitsblätter Diskussionskarten
Sozialform	EA, GA
Zeit	45’

Zusätzliche Informationen:

- **Information zur Übung „Wie fühlst du dich?“**

Fragekarten einzeln ausschneiden, ev. laminieren. Informationen können durch die Lehrperson zu jeder Zeit zu den einzelnen Fragen abgegeben werden.
Wichtig: Diese sollen jedoch nie einen wertenden Inhalt haben und nicht die Antwort der Person mit dem entsprechenden Kärtchen bewerten.

Anleitung
Die SuS sitzen in einem Sitzkreis.
Alle SuS erhalten mindestens ein Kärtchen.
Falls ein Kind die Frage nicht beantworten will oder kann, werden diese am Schluss mit der ganzen Klasse diskutiert -> ev. auch nach dem Gesichtspunkt, was macht die Antwort schwierig.
Alternativ können alle Fragen mit der ganzen Klasse diskutiert werden.

Führen Sie diese Übung nur durch, wenn Sie die Klasse bereits gut kennen und sicherstellen können, dass niemand persönlich angegriffen oder verletzt wird. Allenfalls können verschiedene Karten auch weggelassen werden.

Symbolerklärung:

Arbeitsauftrag

Diskussion

Video / Link

Information

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

Gefühle mit dem Körper wahrnehmen

Wo in deinem Körper spürst du Freude, Trauer usw.?
Welche Farbe hat dieses Gefühl?
Skizziere zuerst eine einfache Figur in das Feld. Anschliessend zeichnest du das Gefühl mit dieser Farbe in deiner Figur ein.

Freude
Erinnere dich an eine Situation, in der du dich sehr gefreut hast. Wo im Körper spürst du diese Freude?

Mut
Wann warst du das letzte Mal sehr mutig? Wo fühlst du Mut in deinem Körper?

Stolz
Wann warst du das letzte Mal richtig stolz auf dich? Wie fühlt sich das im Körper an?

Angst
Kannst du dich an eine Situation erinnern, wo du Angst hattest? (Achtung, Jungs geben vor den Mädchen Angst nicht gerne zu!) Zeichne ein, wo du das gefühlt hast.

Trauer
Erinnere dich daran, als du mal ganz fest traurig warst. Wo hast du diese Trauer gespürt?

Wut
Wann warst du das letzte Mal wirklich wütend? Wo hast du diese Wut gespürt im Körper?

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

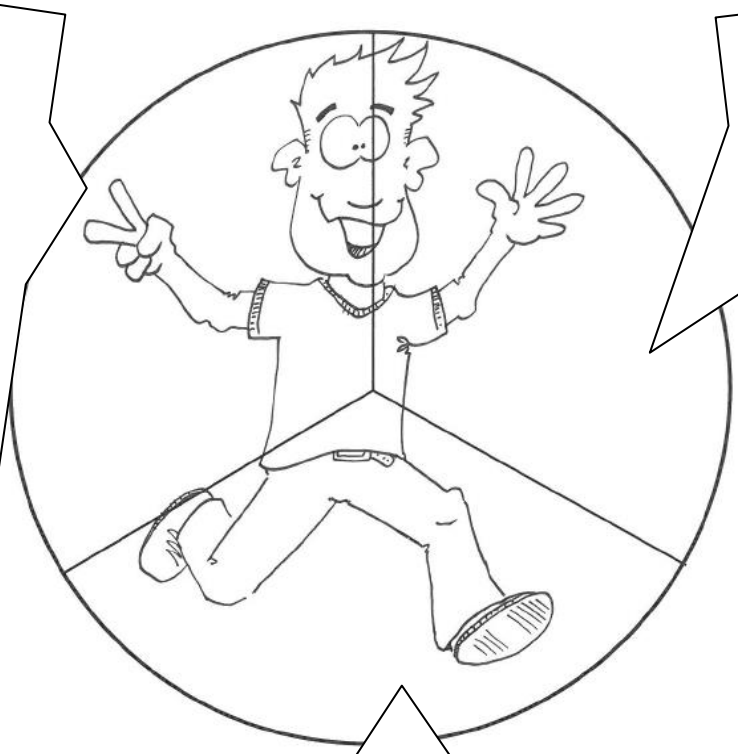
Arbeitsblätter

Das tut mir für mein Wohlbefinden gut!

Was tut dir gut? Notiere zu jedem der drei Teile verschiedene Beispiele.

Bewegung, Essen und Gefühle bestimmen unsere Wohlbefinden und dadurch auch unsere Gesundheit. Jeder dieser drei Teile ist für unseren Körper und unsere psychische Gesundheit wichtig. Wenn man alle drei Teile zusammensetzt, gibt es ein Ganzes. Du kannst es dir auch wie ein Haus vorstellen: Dazu gehören ein Keller, ein Wohngeschoss und ein Dach.

Essen:



Bewegung:

Gefühle:

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

Wie fühlst du dich?

Diskutiert eure Meinungen!

Wie oft treibst du in der Woche Sport? Welchen Sport? Was gefällt dir daran?	Welche Sportart tut dir besonders gut?
Wie viele Liegestütze schaffst du hintereinander?	Ohne Sport würde ich rasch zunehmen!? Was denkst du zu dieser Aussage?
Isst du eher mehr, wenn du gestresst bist oder verschlägt Stress dir den Appetit?	Welche Speisen isst du gar nicht gerne? Was machst du, wenn man sie dir anbietet?
Isst du immer, wenn du Hunger hast?	Isst du manchmal etwas nur, weil es gesund ist?
Isst du manchmal, um dich zu belohnen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.	Isst du manchmal, um dich zu verwöhnen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

Isst du manchmal, um dich zu trösten? Wenn ja, schildere eine typische Situation.	Isst du manchmal aus Langeweile? Wenn ja, schildere eine typische Situation.
Hast du manchmal Angst vor einem Essen?	Isst du manchmal, um Frust abzubauen? Wenn ja, schildere eine typische Situation.
Isst du manchmal etwas nicht, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?	Isst du manchmal etwas nur, weil es dick macht? Welche Speisen sind das?
Bei welchen Gelegenheiten isst du gerne Schokolade?	Stehst du manchmal in der Nacht auf, um etwas zu essen?
Gibt es Situationen, in denen du nichts essen kannst? Nenne ein Beispiel.	Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen, weil du zu viel gegessen hast?
Isst du manchmal weiter, obwohl du schon genug hast und satt bist?	Hörst du manchmal auf zu essen, obwohl du nicht genug hast und noch nicht satt bist?

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

Isst du manchmal nur, weil alle andern auch etwas essen?	Bist du mit deinem Körpergewicht zufrieden?
Möchtest du lieber 2 Kilo zunehmen oder abnehmen?	Bei welcher Gelegenheit denkst du: «Eigentlich müsste ich abnehmen! »
Bei welchen Gelegenheiten denkst du, du könntest ruhig etwas zunehmen?	Wie oft wiegst du dich?
Welche Diäten hast du schon ausprobiert?	Was isst du am liebsten? Wie oft gönnst du dir dein Lieblingsessen?
Wie oft in der Woche isst du Fastfood?	Wie lange liegt eine angebrochene Tafel Schokolade bei dir im Zimmer?
Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos mehr gut stehen würden. Was machst du?	Dein Freund oder deine Freundin findet, dass dir ein paar Kilos weniger gut stehen würden. Was machst du?

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo abgenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?	Dein bester Freund /deine beste Freundin hat 5 Kilo zugenommen. Welche Gefühle löst das bei dir aus?
Wie gross bist du? Wie schwer bist Du? Bei welcher Frage fällt dir die Antwort schwerer? Warum?	Du gewinnst einen Gutschein für eine Behandlung in einem Kosmetikstudio. Was machst du damit?
Gibt es einen Teil deines Körpers, den du als deine Problemzone bezeichnest?	Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «fett» hörst?
Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «mager» hörst?	Was findest du an dir selbst gut?
Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Sixpack» hörst?	Welche Bilder fallen dir ein, wenn du das Wort «Problemzonen» hörst?
Wie viel Zeit brauchst du am Morgen für dein komplettes Pflegeprogramm?	«Schlanksein ist ein Schlüssel zum Erfolg!» Was denkst du dazu?

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

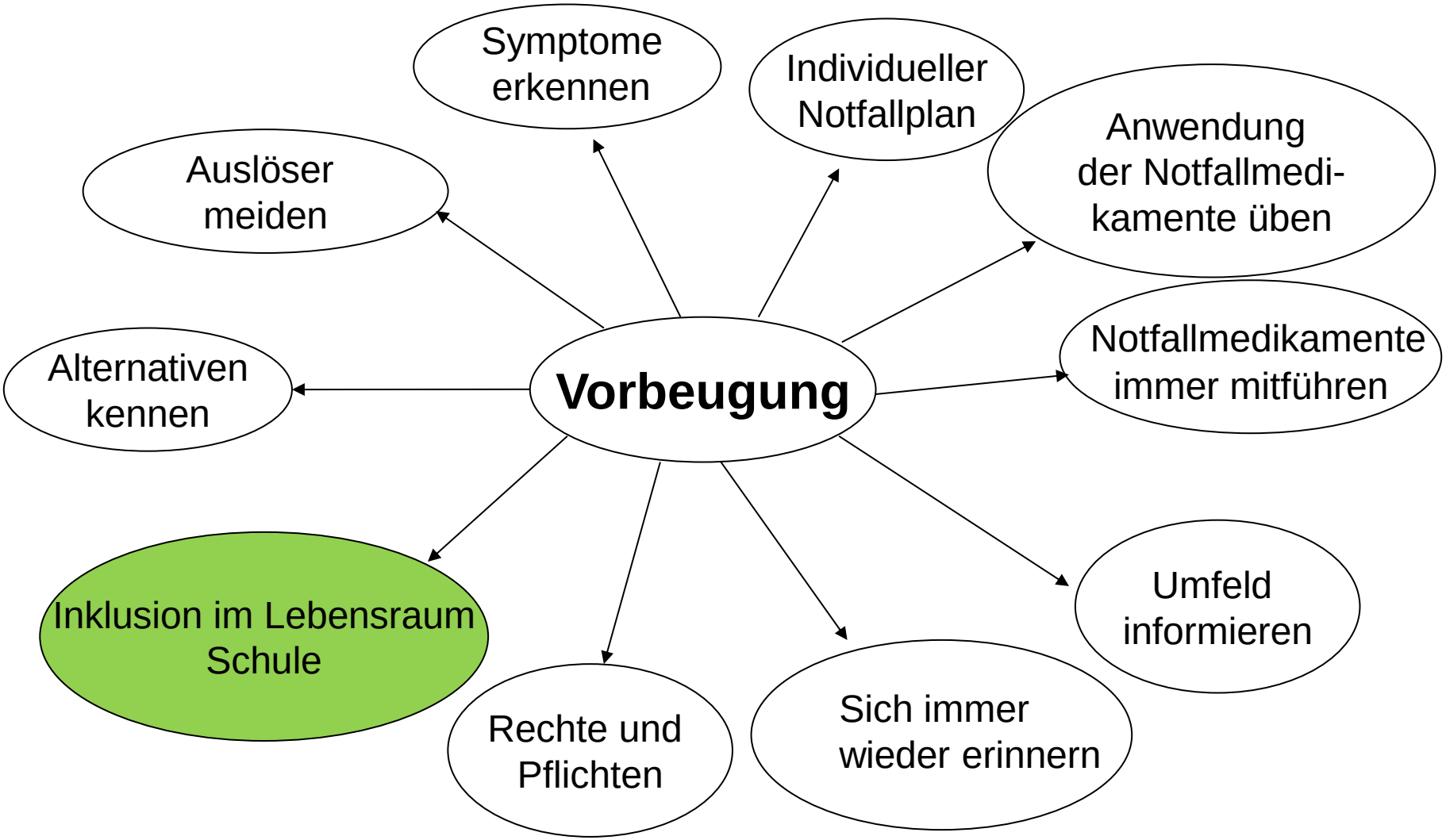
«Für die Schönheit muss man leiden!» Was denkst du dazu?	Erzähle eine Erinnerung, bei der das Essen eine grosse Bedeutung für dich hatte?
Was würdest du an deinem Körper ändern, wenn du könntest? Was wäre dann anders?	Was machst du, wenn du traurig bist?
Was machst du, wenn du gestresst bist?	Was machst du, wenn du wütend bist?
Was machst du, wenn du dich langweilst?	Wir reagierst du, wenn du ein Kompliment bekommst?
Wann hast du zum letzten Mal jemandem ein Kompliment gemacht?	Du bekommst einen Gutschein für eine Schönheitsoperation. Was machst du damit?
Was machst du, wenn du unreine Haut hast?	Wie gehe ich damit um, wenn meine Haut schlecht aussieht?

Umgang mit Krankheiten (Inklusion)

Arbeitsblätter

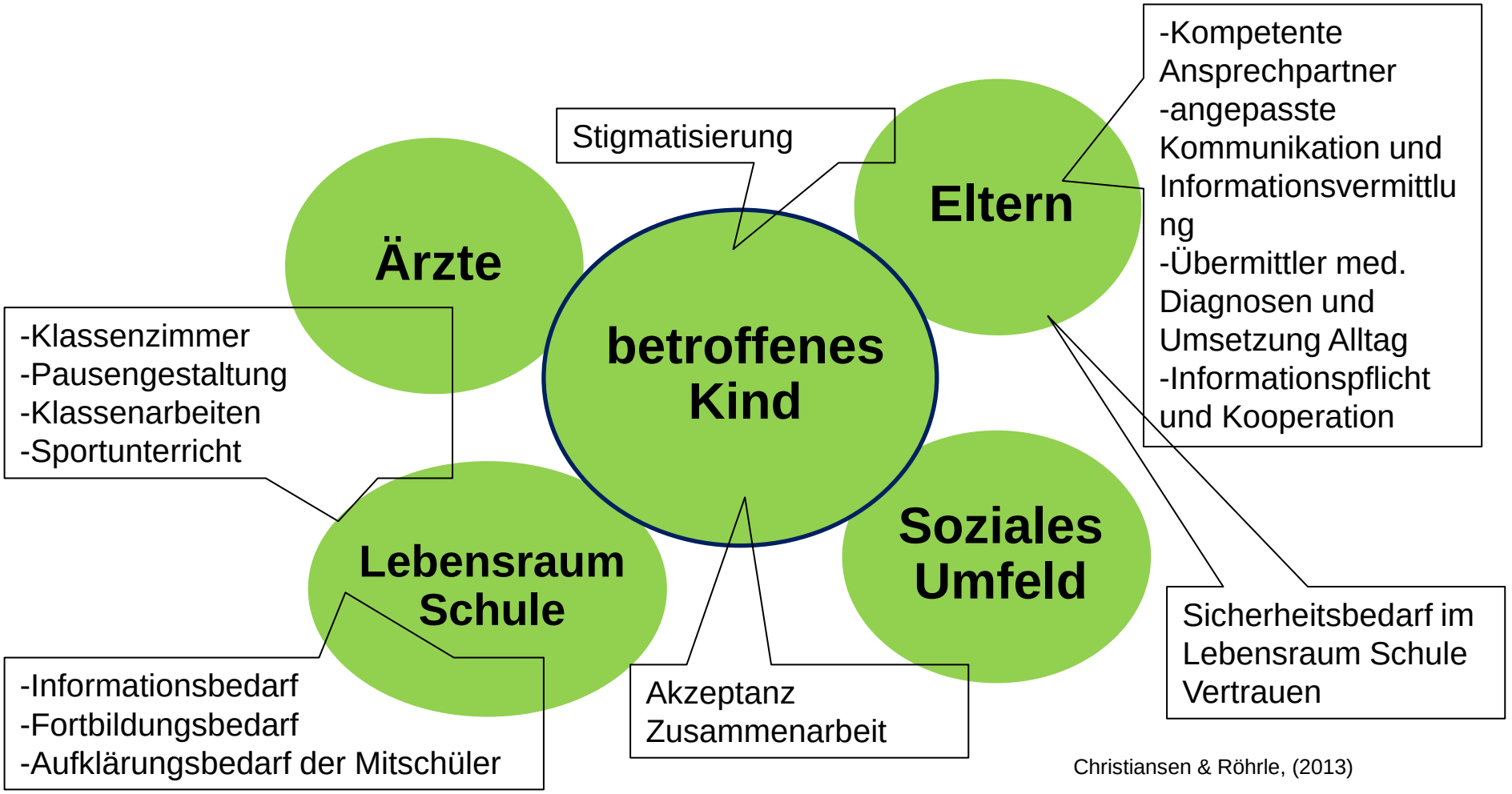
Wie fühlst du dich, wenn du mit jemandem zu tun hast, der an einer Krankheit leidet?	Wie gehst du damit um, wenn jemand wegen einer Krankheit sichtbare Merkmale hat (z. B. einen Ausschlag)?
Hast du schon einmal miterlebt, dass jemand wegen einer Krankheit oder einem körperlichen Leiden ausgelacht wurde?	Kümmerst du dich gerne um kranke Personen (z. B. wenn deine Geschwister krank sind)?
Stell dir vor, neben dir sitzt ein Kind, welches an Neurodermitis leidet und deshalb einen Ausschlag an den Armen hat. Wie fühlst du dich? Wie fühlt sich wohl das Kind?	Ich habe mich wegen einer Krankheit, Allergie oder meinem Körper schon einmal unwohl und anders als die anderen Kinder gefühlt. Kennst du dieses Gefühl?
Mir ist es peinlich, wenn ich … (Ergänze diesen Satz).	Wenn jemand eine Allergie hat, sollte man … (Ergänze diesen Satz).
Hast du schon einmal erlebt, dass jemand wegen einer Allergie, Asthma oder einer Intoleranz einen Anfall hatte und notfallmässig behandelt werden musste?	Kennst du Personen, welche auf etwas allergisch sind? Wie gehst du mit dieser Situation um?
Wenn ich plötzlich allergisch auf etwas wäre …. (Ergänze diesen Satz).	So kann ich Personen mit Allergien und Intoleranzen helfen: … (Ergänze diese Aussage).

Quelle: www.pepinfo.ch



© aha! Allergiezentrum Schweiz aha! Centre d'Allergie Suisse aha! Centro Allergie Svizzera

Herausforderungen bei chron. kranken Kindern



Christiansen & Röhrle, (2013)

© aha! Allergiezentrum Schweiz aha! Centre d'Allergie Suisse aha! Centro Allergie Svizzera

Bedeutung von Essen

- «Miteinander Essen» schafft Gemeinschaft und stellt den kleinste gemeinsame Nenner dar, den alle Menschen teilen.

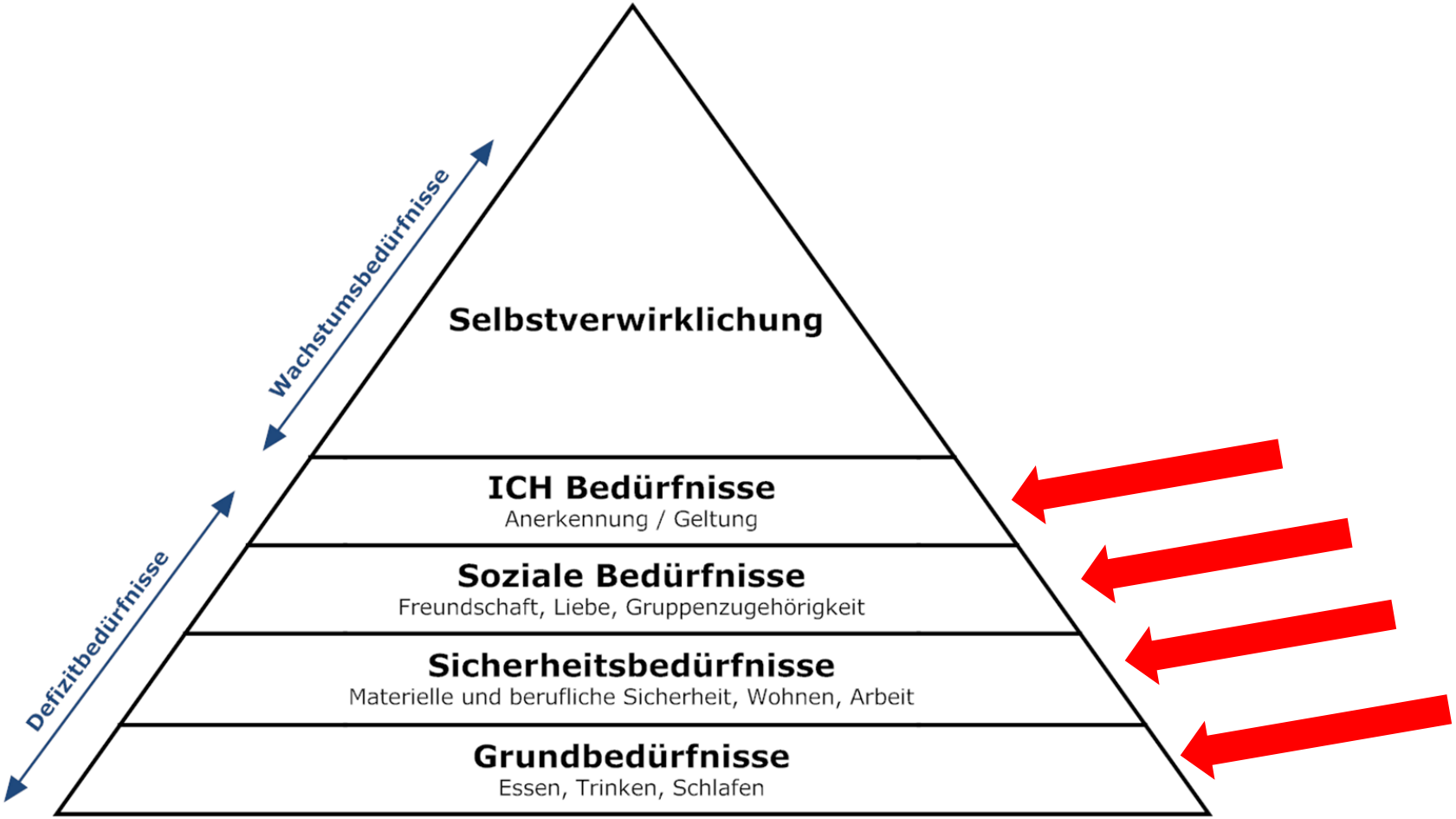
  → soziale Funktion, Zugehörigkeit, Gefühl von Zusammengehörigkeit «Daheim sein»

  → 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)

© aha! Allergiezentrum Schweiz aha! Centre d'Allergie Suisse aha! Centro Allergie Svizzera

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
- Unsicherheit
- zurückgezogen
- ängstlich

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

Cummings et al., (2010) .

Entwicklungsstufen

Häufigster tödlicher Verlauf von Anaphylaxien

© aha! Allergiezentrum Schweiz aha! Centre d'Allergie Suisse aha! Centro Allergie Svizzera

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

© aha! Allergiezentrum Schweiz aha! Centre d'Allergie Suisse aha! Centro Allergie Svizzera

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, Ernährungssozilogische 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*

Lernkontrolle

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Die SuS lösen die Testfragen und erhalten so eine Rückmeldung zu ihrem Lernfortschritt durch die Bearbeitung der Module.
Ziel	Die SuS erkennen, dass sie ihre Kompetenzen und ihr Wissen im Bereich Allergien und Intoleranzen vergrössern konnten. Die SuS wenden die behandelten Inhalte und Kompetenzen aktiv an.
Material	Arbeitsblätter Lösungsblätter (für allfällige Selbstkontrolle durch die SuS).
Sozialform	EA (auch PA möglich)
Zeit	45`

Zusätzliche Informationen:

- Der Test kann auch als Open-Book-Lernkontrolle durchgeführt werden. So gehen die SuS die Unterlagen noch einmal aktiv durch und erkennen, an welchen Stellen sie noch ergänzen oder nachbessern müssen.
- Lassen Sie die SuS ihren Test mit den Fragen und Inhalten aus dem Einstiegs-Modul vergleichen. So sehen die SuS direkt, welche offenen Fragen sie nun klären konnten und wo allenfalls noch Klärungsbedarf besteht.

Symbolerklärung:

Arbeitsauftrag

Diskussion

Video / Link

Information

Lernkontrolle

Arbeitsblätter

Was weisst du noch? Das weisst du doch!

Löse die folgenden Aufträge und beantworte möglichst genau.
Viel Erfolg!

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

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

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

Im Freien	**Im Innenraum**

Lernkontrolle

Arbeitsblätter

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

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

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

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

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

_____

_____

_____

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

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

Lernkontrolle

Arbeitsblätter

8. **Notiere eine korrekte Verhaltensregel im Umgang mit Wespen.**

9. V**erbinde die Notfallnummern richtig:**

Rega		**112**
Internationaler Notruf		**1414**
Feuerwehr		**118**

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

11. **Notiere je 2 Ernährungs- und Bewegungstipps**

Lernkontrolle

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

Lösungsvorschläge

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

   aha! Allergiezentrum Schweiz www.aha.ch

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

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

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

Im Freien	**Im Innenraum**
Gräserpollen *Baumpollen* *Kräuterpollen* *Tiere* *Insektengift*	*Hausstaubmilben* *Baustoffe* *Zierpflanzen* *Schimmelpilze* *Tiere* *Wasch- und Reinigungsmittel* *Duftstoffe in Sonnencrème und Kosmetika*

Lernkontrolle

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

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

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

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

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

6. Notiere mindestens drei verschiedene mögliche Asthma-Auslöser.

Hausstaubmilben
(Pelz) -Tiere
Pollen
Schimmelpilzsporen
Mehlstaub
Holzstaub

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

7. Welche Definition zu Neurodermitis trifft am ehesten zu?

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

Lernkontrolle

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson

8. Notiere eine korrekte Verhaltensregel im Umgang mit Wespen.

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

9. Verbinde die Notfallnummern richtig:

Feuerwehr:		**112**
Rega:		**1414**
Internationaler Notruf:		**118**

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

Nahrungsmittelallergien *entstehen durch eine Abwehrreaktion des Körpers auf an sich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweisse. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann wiederholtes Essen von bestimmten Lebensmitteln, zu dieser allergischen Reaktion führen. Der Körper bildet dabei IgE-Antikörper auf das Allergen.*

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

12. Notiere je 2 Ernährungs- und Bewegungstipps

Hier einige Beispiele:

Ernährungstipps

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

Bewegungstipps

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