

# Was tun bei Allergien?

Info für Lehrpersonen



## Anaphylaktischer Schock

<b>Arbeitsauftrag</b>	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 <b>anaphylaktische Reaktion, die bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock reichen kann.</b>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS erkennen, wie ein anaphylaktischer Schock zustande kommt und wissen, wie man sich gegenüber betroffenen Personen verhalten sollte.</li><li>• Die SuS sind in der Lage, das Verhalten gegenüber einer betroffenen Drittperson im Falle eines anaphylaktischen Schocks zu erklären.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblatt</li><li>• Interviewtexte</li><li>• Präsentation „Anaphylaktischer Schock“</li><li>• Checkliste Prävention/1. Hilfe</li><li>• Lösungen</li></ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum, EA
<b>Zeit</b>	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](http://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.



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

# 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 Vorsichtsmaßnahmen, 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](http://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 gejuckt 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 Vorsichts-massnahmen, 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 Adrenalin-spritze verabreichen.

# Was tun bei Allergien?

Arbeitsunterlagen



---

## 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?	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Nahrungsmittel (z.B. Erdnüsse, Nüsse, Fisch, Eier, Milch)</li><li>▪ Insektenstichen (Bienen, Wespen)</li><li>▪ Medikamenten (z.B. Schmerzmittel, Antibiotika etc.).</li></ul>
Welches sind die ersten Anzeichen für einen anaphylaktischen Schock? Nenne 3 Anzeichen.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Juckreiz, Hautrötung</li><li>▪ Nesselausschlag</li><li>▪ Kratzen im Hals oder Rachen</li></ul>
Welches sind die ersten drei Schritte, die in einem Notfall bei einem anaphylaktischen Schock zu unternehmen sind.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Allergieauslöser nach Möglichkeit entfernen</li><li>▪ Adrenalin-Fertigspritze und Medikamente aus dem Notfallset verabreichen.</li><li>▪ Ruhe bewahren und so schnell wie möglich den Notruf wählen 122 (EU) / 144 (CH)</li><li>▪ Den Betroffenen warm halten und ihm gut zureden. Der Betroffene sollte nicht alleine gelassen werden!</li></ul>
Nahrungsmittelallergie: Wie können sich betroffene Personen schützen bzw. wie kann man ihnen helfen, damit sie nicht mit den Allergenen in Kontakt kommen?	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Immer nachfragen, ob die Speise wirklich frei ist vom auslösenden Allergen. Bei Unsicherheit die betreffende Speise lieber weglassen.</li><li>▪ Beim Bäcker oder Metzger immer nachfragen, ob das auslösende Allergen im Produkt nicht enthalten ist oder im selben Betrieb/in derselben Produktionslinie hergestellt wird.</li><li>▪ 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...»).</li></ul>