

Allergien und Lebenswelt

Erweiterung zum Kapitel „Nachhaltige Lebensstile und nachhaltige Ernährung“, Schulbuch Seite 64–65 und „Was haben Haushalte mit der Gesellschaft zu tun?“, Schulbuch Seite 80–81

KURZ ERKLÄRT

90 % aller Allergiker gehören dem Soforttyp an.

Allergen ist die Bezeichnung für den Stoff, der die **Abwehrreaktion des Körpers** auslöst. Dabei wird **Histamin**¹ abgegeben, auf das der Körper dann reagiert.



Pollen aus Blüten von Pflanzen und Bäumen (zB Birken) verursachen Heuschnupfen

Allergien gegen Tierhaare sind eine häufige Form der Allergie. Allergene finden wir in den Haaren, dem Speichel oder dem Urin.

Übertriebene Hygiene in der Kindheit schützt nicht vor Allergien, sondern fördert sie eher.

Allergien sind heute weit verbreitet. Allergien sind eine Reaktion unseres Abwehrsystems. Die Reaktionen können sofort nach der Kontaktnahme mit dem allergieauslösenden Stoff auftreten (**= Soforttyp-Allergie**) oder erst Stunden später (**= Spättyp-Allergie**).

Für das Auslösen einer Allergie sind einige Faktoren notwendig:

- eine **genetische Veranlagung**
- **begleitende Faktoren** wie zB Tabakrauch, Ozon, Abgase
- das **Fehlen von schützenden Faktoren** wie zB durchgemachte Infektionen oder gesunde Ernährung
- **Kontakt** mit dem Allergen (= allergieauslösender Stoff)

Drei verschiedene Formen der Soforttyp-Allergie

- **Über die Atmung aufgenommene Allergene:**
Gräser- oder Baumpollen, Mehl, Sporen von Schimmelpilzen, Kot der Hausstaubmilbe oder Tierhaare.
Der Körper reagiert mit tränenden Augen und fließender Nase (Heuschnupfen), Niesanfällen oder allergischem Husten (Asthma).
- **Über den Mund aufgenommene Allergene:**
aus Nahrungsmitteln oder Medikamenten.
Schon **geringste Mengen** reichen aus, um Reaktionen hervorzurufen. Der Körper reagiert mit Kribbeln oder Schwellungen im Mund- und Rachenraum, Juckreiz, Atembeschwerden, Magen-Darm-Problemen oder allgemeinen Symptomen wie Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit.
- **Allergien durch Insektenstiche oder Injektionen**
zB Bienen-, Hummel-, Hornissen- oder Wespenstich und ev. Impfungen

Menschen, die gegen Insekten allergisch sind, reagieren nach einem Insektenstich innerhalb weniger Minuten mit Schweißausbrüchen, tränenden Augen, Atemnot, Hautausschlägen, Schwindel, Herzrasen, Zittern, Übelkeit oder Erbrechen. Im Extremfall kommt es sogar zu einem **allergischen Schock** mit Bewusstlosigkeit und Kreislaufstillstand.

¹ Histamin ist ein Hormon, das bei Immunreaktionen ausgeschüttet oder mit Lebensmittel zugeführt wird (zB lange gereifter Käse, Hefe, Nüsse, Rotwein). Histamin verursacht neben vielen anderen Symptomen auch Juckreiz.

Weitere Allergien:

- Sonnenallergie
- Kälteallergie (Gesichtsmuskeln werden durch Kälte ganz starr)
- Allergien gegen Materialien in Wohnräumen
- Allergien gegen Chemikalien in Textilien

Allergien am

Arbeitsplatz sind häufig

Anlass für einen krankheitsbedingten Berufswechsel.

Ursachen sind Säuren, Laugen, Schmierstoffe, Düfte, Farbstoffe, Chemikalien und Staub (zB Mehlstaub) oder Latex.



Latexhandschuhe in der Gastronomie oder Medizin als Kontaktallergie-Auslöser

ZUSAMMENFASSUNG

Allergieauslösende Stoffe werden entweder eingeatmet oder über den Mund aufgenommen. Dazu gibt es noch die Kontaktallergie. Allergien müssen ernst genommen werden, sowohl von den Betroffenen als auch von den Mitmenschen.

Bei der **Spättyp-Allergie** handelt es sich um eine **Kontaktallergie**. Der Körper reagiert regional begrenzt auf Allergene, die die Haut berühren. An der Stelle, an der das unverträgliche Material die Haut berührt hat, entstehen innerhalb von 12–72 Stunden örtlich begrenzte Hautrötungen. Es kommt zu Schuppen- oder Bläschenbildung, Jucken und/oder Entzündungen.

Kontaktallergie auslösende Stoffe



Farbstoffe in Tattoos, **Chemikalien** in Kosmetikprodukten, Düften, Salben (Lanolin), Kerzen, Duftölen, Farbstoffen, Reinigungsmitteln



Pflanzeninhaltsstoffe zB in Arnika, Brennnesseln, in der Schale von Kiwis oder Gummibaum (= Naturlatex)



Nickel in Gürtelschnallen, Piercings, Reißverschlüssen, BH-Verschlüssen, Knöpfen, Münzen oder Schmuck

Beachtenswerte Maßnahmen

Personen, die an einer Soforttyp- Allergie leiden, müssen sehr bewusst damit umgehen, weil selbst **die kleinste Menge des Allergens lebensbedrohende Zustände** hervorrufen kann.

- **Lebensmittelkennzeichnung** genau lesen.
- Geschirr und Arbeitsflächen **sorgfältig reinigen**.
- **Niemanden zum Essen zwingen** oder überreden.
- **Gekochte Lebensmittel** sind weniger allergen als rohe: Erhitzen, Tiefkühlen oder Säuern zerstört viele Allergene. **ACHTUNG:** Allergene in Nüssen, Erdnüssen, Sellerie, Senfkörnern, Milcheiweiß, Fisch und Soja sind auch nach dem Kochen und Braten noch gefährlich!
- Auf **industriell hergestellte Speisen** verzichten. Farb- und Zusatzstoffe sind häufig Auslöser von Allergien.
- Keine **Gewürzmischungen**, sondern Einzelgewürze verwenden.
- Bei **Kontaktallergien** den Stoff, der die Allergie auslöst, unbedingt meiden (zB nickelfreien Modeschmuck kaufen).
- Kosmetikprodukte ohne Konservierungsstoffe kaufen.

Die **Milchzuckerunverträglichkeit** (Lactoseintoleranz) und die **Klebereiweißunverträglichkeit** (Zöliakie oder Sprue) sind keine echten Allergien. Bei diesen Erkrankungen fehlen bestimmte Enzyme, die zu Unverträglichkeiten der Lebensmittel führen.

Arbeitsaufgaben zu: Allergien und Lebenswelt

-  **1** Womit kommt deine Haut in Berührung? Streiche die zutreffenden Begriffe an.

KLEIDUNG – WIMPERNTUSCHE – SCHMUCK – LEDER – PUTZMITTEL – BODYLOTION –
UV-LICHT – FEINSTAUB – WASSER – WEICHSPÜLER – KNÖPFE – ZIPP – LUFT –
LIPPENSTIFT – HAARFÄRBEMITTEL – NAGELLACK – HENNA – SEIFE – HANDCREME

-  **2** Überprüfe, welche Situationen für die Entstehung von Allergien förderlich sind.

	förderlich	nicht förderlich
Der kleine Johannes darf nicht mit Tieren spielen, weil seine Eltern sehr ängstlich gegenüber Schmutz sind.	☐	☐
Clemens ernährt sich vor allem von Fertigprodukten.	☐	☐
Henry hat einen Arbeitsplatz, an dem Staubmasken getragen werden.	☐	☐
Personen in der Fleischabteilung tragen während ihrer Arbeit aus Hygienegründen Arbeitshandschuhe.	☐	☐

-  **3** Ergänze die Sätze, damit sie eine sinnvolle Information ergeben.

Achtung: Nicht alle Wörter werden gebraucht!

IM MUND- UND RACHENRAUM – WECHSELN ZU MÜSSEN – BEREITSCHAFT FÜR ALLERGISCHE REAKTIONEN – ALLERGISCHEM SCHOCK – MIT KREISLAUFSTILLSTAND – MEDIKAMENTE

- a) Tabakrauch oder starke Feinstaubbelastung fördert die _____ .
- b) Ein Insektenstich kann einen lebensbedrohenden _____
hervorrufen _____ .

-  **4** Trage die passenden Begriff in das Feld ein. Beginne bei „Start“ rechts unten.

1. Ihre Schale kann eine Kontaktallergie verursachen.
2. Geschirr und Arbeitsgeräte sind bei einer allergischen Person im Haushalt besonders sorgfältig zu ...
3. Viele schätzen sie, weil sie Nägel und Haut schützen, bei anderen verursachen sie eine Allergie.
4. Sie enthalten manchmal Farbstoffe, die nicht vertragen werden.
5. Wenn man weiß, gegen welchen Stoff man allergisch ist, sollte man ihn ...
6. Bäckerlehrlinge müssen gelegentlich ihren Beruf aufgeben wegen einer Allergie gegen ...
7. Manche Allergene werden über sie aufgenommen und verursachen Husten.
8. Manuel darf keine Katze haben, weil er allergisch dagegen ist.
9. Direkt ins Blut gehen nicht nur die Allergene von Insekten, sondern auch Allergene von Medikamenten, die mittels ... verabreicht werden.

ZIEL								J			9	E	R	
	B	7					G	8					H	
			L				6					M	5	
H							U	E	4				O	
3			G				R	2		W			1	START

Lösungen zu: Allergien und Lebenswelt

-  **1** Womit kommt deine Haut in Berührung? Streiche die zutreffenden Begriffe an.

KLEIDUNG – WIMPERNTUSCH – HAARPUTZ – PUTZMITTEL – BODYLOTION –
 UV-LICHT – FEINSTAUB – WASSER – KNÖPFE – ZIPP – LUFT –
 LIPPENSTIFT – HAARFÄRBEMITTEL – HENNA – SEIFE – HANDCREME

INDIVIDUELLE
LÖSUNG

-  **2** Überprüfe, welche Situationen für die Entstehung von Allergien förderlich sind.

	förderlich	nicht förderlich
Der kleine Johannes darf nicht mit Tieren spielen, weil seine Eltern sehr ängstlich gegenüber Schmutz sind.	☒	☐
Clemens ernährt sich vor allem von Fertigprodukten.	☒	☐
Henry hat einen Arbeitsplatz, an dem Staubmasken getragen werden.	☒	☐
Personen in der Fleischabteilung tragen während ihrer Arbeit aus Hygienegründen Arbeitshandschuhe.	☒	☐

-  **3** Ergänze die Sätze, damit sie eine sinnvolle Information ergeben.

Achtung: Nicht alle Wörter werden gebraucht!

IM MUND- UND RACHENRAUM – WECHSELN ZU MÜSSEN – BEREITSCHAFT FÜR ALLERGISCHE REAKTIONEN – ALLERGISCHEM SCHOCK – MIT KREISLAUFSTILLSTAND – MEDIKAMENTE

- a) Tabakrauch oder starke Feinstaubbelastung fördert die **Bereitschaft für allergische Reaktionen**.
- b) Ein Insektenstich kann einen lebensbedrohenden **allergischen Schock** hervorrufen mit **Kreislaufstillstand**.

-  **4** Trage die passenden Begriff in das Feld ein. Beginne bei „Start“ rechts unten.

1. Ihre Schale kann eine Kontaktallergie verursachen.
2. Geschirr und Arbeitsgeräte sind bei einer allergischen Person im Haushalt besonders sorgfältig zu ...
3. Viele schätzen sie, weil sie Nägel und Haut schützen, bei anderen verursachen sie eine Allergie.
4. Sie enthalten manchmal Farbstoffe, die nicht vertragen werden.
5. Wenn man weiß, gegen welchen Stoff man allergisch ist, sollte man ihn ...
6. Bäckerlehrlinge müssen gelegentlich ihren Beruf aufgeben wegen einer Allergie gegen ...
7. Manche Allergene werden über sie aufgenommen und verursachen Husten.
8. Manuel darf keine Katze haben, weil er allergisch dagegen ist.
9. Direkt ins Blut gehen nicht nur die Allergene von Insekten, sondern auch Allergene von Medikamenten, die mittels ... verabreicht werden.

ZIEL	N	E	N	O	I	T	K	E	J	N	I	9	E	R	A
U	B	7	A	T	M	U	N	G	8	T	I	E	R	H	A
A	T	S	L	H	E	M	6	N	E	D	I	E	M	5	A
H	A	N	D	S	C	H	U	H	E	4	T	A	T	O	O
3	N	E	G	I	N	I	E	R	2	I	W	I	K	1	START