

# ALLERGIE UND INTOLERANZ

## ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

### Gruppe 1: Noemi und ihre Nahrungsmittelallergie

Noemi ist in eurem Alter und hat seit einigen Monaten immer wieder Nesselsucht (geschwollene, rote Hautstellen), wenn sie Nüsse gegessen hat. Irgendwann ist ihr aufgefallen, dass es bei Baumüssen besonders unangenehm ist, weil sie dann zusätzlich geschwollene und juckende Lippen bekommt und es im Gaumen unangenehm juckt und kribbelt. Sie hat den Verdacht, dass es eine Allergie sein könnte...

#### Aufgabe:

Noemi stellt sich fünf W-Fragen zum Thema Nahrungsmittelallergien. Helft ihr diese zu beantworten und haltet die Infos auf übersichtliche und kreative Art und Weise auf einem Flipchart fest. Beispielsweise könnt ihr Noemi aufzeichnen und die Infos mit Hilfe von Zeichen und Zeichnungen oder wenigen Stichworten festhalten. Im Anschluss stellt ihr im Team euren Fall und die Antworten zu den fünf W-Fragen eurer Klasse vor. Lasst eurer Kreativität freien Lauf...

**Recherche-Zeit:** Ca. 20 Minuten: Es macht unter Umständen Sinn die Fragen in der Gruppe aufzuteilen. Nutzt zur Beantwortung verschiedene Medien: Laptop, Smartphone, evtl. eigene Erfahrungen oder Erfahrungen aus eurem Umfeld.

**Präsentations-Zeit:** 10 Minuten in der Gruppe

#### Beantwortet als Gruppe die fünf W-Fragen von Noemi:

1. **Warum** entsteht eine Nahrungsmittelallergie? Welche kommen am häufigsten vor?
2. **Welche** Beschwerden und Symptome können bei einer Nahrungsmittelallergie typischerweise auftreten?
3. **Wie** erkenne ich, ob ich von einer Nahrungsmittelallergie betroffen bin (Diagnose/Tests)? Wie viel Prozent der Schweizer Bevölkerung ist effektiv davon betroffen?
4. **Was** kann ich tun, wenn ich betroffen bin?
5. **Wo** finde ich Hilfe? (Internetseiten, Apps, Fachstellen, Camps etc.)

#### Inputs zur Recherche:

- Nutzt dafür Informationsquellen und Fachstellen aus dem Internet via Laptop und/oder Smartphone. Welche Fachstellen waren besonders hilfreich?
- Findet ihr hilfreiche Apps zum Thema?

#### Tipp:

Auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch) findet ihr bestimmt viele hilfreiche Informationen.

## Gruppe 2: Kevin und seine Kreuzallergie

Kevin ist in eurem Alter und hat diesen Frühling festgestellt, dass er vermehrt niesen muss, obwohl er nicht erkältet ist. Komisch daran ist, dass er auch beim Früchteessen so ein komisches Kribbeln im Gaumen spürt. Nach einiger Zeit hat er festgestellt, dass es vor allem beim Essen von Äpfeln zum Kribbeln und Anschwellen der Lippen kommt. Kevin will wissen, was genau mit ihm los ist, nachdem sein Arzt ihm die Diagnose „Kreuzallergie“ gestellt hat.

### **Aufgabe:**

Kevin stellt sich fünf W-Fragen zum Thema Kreuzallergien. Helft ihm diese zu beantworten und haltet die Infos auf übersichtliche und kreative Art und Weise auf einem Flipchart fest. Beispielsweise könnt ihr Kevin aufzeichnen und die Infos mit Hilfe von Zeichen und Zeichnungen oder wenigen Stichworten festhalten. Im Anschluss stellt ihr im Team euren Fall und die Antworten zu den fünf W-Fragen eurer Klasse vor. Lasst eurer Kreativität freien Lauf...

**Recherche-Zeit:** Ca. 20 Minuten: Es macht unter Umständen Sinn die Fragen in der Gruppe aufzuteilen. Nutzt zur Beantwortung verschiedene Medien: Laptop, Smartphone, evtl. eigene Erfahrungen oder Erfahrungen aus eurem Umfeld.

**Präsentations-Zeit:** 10 Minuten in der Gruppe

### **Beantwortet als Gruppe die fünf W-Fragen von Kevin:**

1. **Warum** entsteht eine Kreuzallergie? Welche Kreuzallergien kommen am häufigsten vor?
2. **Welche** Beschwerden und Symptome können bei einer Kreuzallergie typischerweise auftreten?
3. **Wie** erkenne ich, ob ich von einer Kreuzallergie betroffen bin (Diagnose/Tests)?
4. **Was** kann ich tun, wenn ich betroffen bin?
5. **Wo** finde ich Hilfe? (Internetseiten, Apps, Fachstellen, Camps etc.)

### **Inputs zur Recherche:**

- Nutzt dafür Informationsquellen und Fachstellen aus dem Internet via Laptop und/oder Smartphone. Welche Fachstellen waren besonders hilfreich?
- Findet ihr hilfreiche Apps zum Thema?

### **Tipp:**

Auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch) findet ihr bestimmt viele hilfreiche Informationen.



## Gruppe 3: Laura und ihre Laktoseintoleranz

Laura ist in eurem Alter und hat seit einiger Zeit immer wieder heftige Bauchschmerzen. Sie isst jeden Morgen ein Müesli und hat einige Zeit später das Gefühl einen Ballon im Bauch zu haben. Ihre Mutter hatte ähnliche Reaktionen nach dem Genuss von Milchkaffe, deshalb meidet sie Milch – obwohl sie nicht genau weiss, worauf sie reagiert. Laura hat den Selbstversuch gemacht und zwei Wochen lang auf Milch verzichtet. Dabei hat sie festgestellt, dass sie keinerlei Beschwerden mehr hatte. Laura fragt sich nun, ob sie eine Milch-Allergie hat oder doch eher eine Laktoseintoleranz?

### **Aufgabe:**

Laura stellt sich fünf W-Fragen zum Thema Laktoseintoleranz. Helft ihr diese zu beantworten und haltet die Infos auf übersichtliche und kreative Art und Weise auf einem Flipchart fest. Beispielsweise könnt ihr Laura aufzeichnen und die Infos mit Hilfe von Zeichen und Zeichnungen oder wenigen Stichworten festhalten. Im Anschluss stellt ihr im Team euren Fall und die Antworten zu den fünf W-Fragen eurer Klasse vor. Lasst eurer Kreativität freien Lauf...

**Recherche-Zeit:** Ca. 20 Minuten: Es macht unter Umständen Sinn die Fragen in der Gruppe aufzuteilen. Nutzt zur Beantwortung verschiedene Medien: Laptop, Smartphone, evtl. eigene Erfahrungen oder Erfahrungen aus eurem Umfeld.

**Präsentations-Zeit:** 10 Minuten in der Gruppe

### **Beantwortet als Gruppe die fünf W-Fragen von Laura:**

1. **Worin liegt** der Unterschied zwischen einer Kuhmilchallergie und einer Laktoseintoleranz?
2. **Welche** Beschwerden und Symptome können bei einer Laktoseintoleranz typischerweise auftreten?
3. **Wie** entsteht eine Laktoseintoleranz? Gibt es verschiedene Formen? Wie erkenne ich, ob ich tatsächlich davon betroffen bin (Diagnose/Tests)?
4. **Was** kann ich tun, wenn ich betroffen bin?
5. **Wo** finde ich Hilfe? (Internetseiten, Apps, Fachstellen, Camps etc.)

### **Inputs zur Recherche:**

- Nutzt dafür Informationsquellen und Fachstellen aus dem Internet via Laptop und/oder Smartphone. Welche Fachstellen waren besonders hilfreich?
- Findet ihr hilfreiche Apps zum Thema?
- Welche Speziallebensmittel gibt es und wie erkennt ihr sie?

### **Tipp:**

Auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch) findet ihr bestimmt viele hilfreiche Informationen.



## Gruppe 4: Zahid und seine Zöliakie

Zahid ist in eurem Alter und ist andauernd müde, schlecht gelaunt und hat immer mehr Gewicht verloren, obwohl er nicht weniger isst. Zuerst hat seine Ärztin einen Eisenmangel festgestellt. Zahid ist aber aufgefallen, dass er immer nach dem Frühstück (Konfi-Brot) Bauchschmerzen bekommt und schnell aufs Klo muss. Es wurde immer klarer, dass der Eisenmangel eher ein Symptom und nicht die Ursache für seine Beschwerden war. Zahid hat nämlich seit ca. einem Jahr „Zöliakie“. Nun fragt sich Zahid, was das genau bedeutet und was er noch essen darf...

### **Aufgabe:**

Zahid stellt sich fünf W-Fragen zum Thema Zöliakie. Helft ihm diese zu beantworten und haltet die Infos auf übersichtliche und kreative Art und Weise auf einem Flipchart fest. Beispielsweise könnt ihr Zahid aufzeichnen und die Infos mit Hilfe von Zeichen und Zeichnungen oder wenigen Stichworten festhalten. Im Anschluss stellt ihr im Team euren Fall und die Antworten zu den fünf W-Fragen eurer Klasse vor. Lasst eurer Kreativität freien Lauf...

**Recherche-Zeit:** Ca. 20 Minuten: Es macht unter Umständen Sinn die Fragen in der Gruppe aufzuteilen. Nutzt zur Beantwortung verschiedene Medien: Laptop, Smartphone, evtl. eigene Erfahrungen oder Erfahrungen aus eurem Umfeld.

**Präsentations-Zeit:** 10 Minuten in der Gruppe

### **Beantwortet als Gruppe die fünf W-Fragen von Zahid:**

1. **Warum** entsteht eine Zöliakie? Wie wird diese Krankheit definiert?
2. **Welche** Beschwerden und Symptome können bei Zöliakie-betroffenen Jugendlichen und Erwachsenen typischerweise auftreten?
3. **Wie** erkenne ich, ob ich von einer Zöliakie betroffen bin (Diagnose/Tests)? Wie viel Prozent der Schweizer Bevölkerung sind davon betroffen?
4. **Was** kann ich tun, wenn ich betroffen bin? Welche Alternativen gibt es, wie erkenne ich Speziallebensmittel?
5. **Wo** finde ich Hilfe? (Internetseiten, Apps, Fachstellen, Camps etc.)

### **Inputs zur Recherche:**

- Nutzt dafür Informationsquellen und Fachstellen aus dem Internet via Laptop und/oder Smartphone. Welche Fachstellen waren besonders hilfreich?
- Findet ihr hilfreiche Apps zum Thema?

### **Tipp:**

Auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch) findet ihr bestimmt viele hilfreiche Informationen.

Auch die „Interessensgruppe Zöliakie der Deutschen Schweiz“ hat bestimmt wichtige Infos:

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch).

