

# Allergien und Intoleranzen: Herausforderungen und Bewältigungsstrategien

Bis heute ist für von Unverträglichkeiten betroffene Personen das strikte Vermeiden von Lebensmitteln, die bestimmte Allergene und Auslöser von Intoleranzen enthalten, das einzige Mittel, eine Reaktion zu verhindern. Dies bedeutet konkret, dass sich Betroffene oder auch deren Angehörige letztlich permanent mit ihrer Problematik auseinandersetzen müssen – sei dies bei der Menüplanung, beim Einkaufen, beim Zubereiten der Mahlzeiten, ganz besonders auch bei der Verpflegung ausser Haus in der Schule, in der Kantine, im Restaurant. Die sorgfältige, konsequente und sowie im Alltag zeitraubende und belastende Auseinandersetzung mit der genauen Zusammensetzung der aufgenommenen Nahrung soll sicherstellen, dass Auslöser von Allergien und Intoleranzen weitestgehend gemieden werden können. Dies setzt seitens der Betroffenen und ihrer Angehörigen einen je nach Problematik sehr hohen Wissensstand zur Allergiethematik, zu Lebensmitteln sowie zur Deklaration von Lebensmitteln voraus. Betroffene Personen sind zudem auf eine der Problematik Rechnung tragende Herstellungspraxis, eine absolut zuverlässige Deklaration der Zutaten von Lebensmitteln und auf verlässliche Angaben zu unvermeidbaren Verunreinigungen angewiesen. In schweren Fällen wird den Betroffenen das konsequente Mitführen eines Notfallsets empfohlen, um im Falle einer Anaphylaxie das Schlimmste verhindern zu können. Dies wiederum erfordert das spezifische Know-How (und Übung) im Benutzen des Adrenalin-Pens unter Stress.

aha! Allergiezentrum Schweiz ([www.aha.ch](http://www.aha.ch)) bietet hier zahlreiche Angebote an: Schulungen, Kurse und Informationen für Betroffene und Angehörige, aber auch beispielsweise für Lehr- und Betreuungspersonen; Informationsbroschüren und Merkblätter zum Thema Deklaration von Lebensmittel und wie diese zu interpretieren ist; Lebensmittel mit Gütesiegel von aha!, die höheren Anforderungen bezüglich Produktesicherheit und Information genügen müssen und Erleichterung im Alltag verschaffen. Auch für Lebensmittelbetriebe bietet aha! zahlreiche Angebote an: Schulungen, Kurse und Informationen für Fachpersonen aus Lebensmittelbetrieben, beispielsweise zur Produktionsoptimierung, aber auch zur korrekten Deklarationserstellung.

## Défis au quotidien et solutions pour les personnes souffrant d'allergies et intolérances

A ce jour, pour les personnes souffrant d'intolérances, le seul moyen d'éviter une réaction est de renoncer à toute absorption de denrées contenant certains allergènes ou déclencheurs des intolérances. Cela signifie concrètement que les personnes concernées et leurs proches sont confrontés en permanence au problème, que ce soit pour composer les menus, faire les courses, préparer les repas, et surtout pour s'alimenter à l'extérieur, à l'école, à la cantine ou au restaurant. Une réflexion approfondie et systématique, qui prend du temps et grève le quotidien, sur la composition exacte des aliments consommés, doit garantir que les déclencheurs d'allergies et d'intolérances sont évités au maximum. Suivant la problématique, cela suppose que les personnes concernées et leurs proches aient une très bonne connaissance de l'allergie, des aliments et des règles régissant les déclarations des denrées alimentaires. Elles dépendent en outre d'une pratique de fabrication tenant compte de leur problématique, d'une déclaration des ingrédients des denrées alimentaires complètement fiable et d'indications sûres concernant les impuretés incontournables. Dans les cas graves, il est recommandé aux individus touchés d'avoir systématiquement sur eux un kit d'urgence, afin d'éviter le pire en cas d'anaphylaxie. Cela implique là encore de connaître, en plein stress, le fonctionnement technique de l'auto injecteur d'adrénaline.

aha! le Centre d'Allergie Suisse ([www.aha.ch](http://www.aha.ch)) propose de nombreux services: formations, cours et informations pour les personnes concernées et leurs proches, mais aussi pour les formateurs et les personnes qui encadrent; brochures d'information et fiches techniques sur la déclaration des denrées alimentaires et son interprétation; denrées alimentaires portant le label aha!, qui doivent répondre à des exigences plus strictes concernant la sécurité des produits et l'information, et qui facilitent le quotidien. aha! propose aussi de nombreux services à l'industrie agroalimentaire: formations, cours et informations pour les professionnels de la branche, par exemple sur l'optimisation de la production ou la conformité des déclarations.

## **Dr. Georg Schächli, aha! Allergiezentrum Schweiz**

Georg Schächli beschäftigt sich in seiner beruflichen Tätigkeit national und international seit über 20 Jahren mit verschiedenen Aspekten der Allergiethematik – ursprünglich in Forschung und Entwicklung, später in Beratung, Schulung und Management. Seit Anfang 2006 leitet er die Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz ([www.aha.ch](http://www.aha.ch)). Er gründete 2006 die SAS Service Allergie Suisse SA ([www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch)), die ein Gütesiegel für Produkte und Dienstleistungen mit besonderer Eignung für Personen mit Allergien anbietet. 2010 lancierte er eine Kooperation von aha! mit CK-CARE AG ([www.ck-care.ch](http://www.ck-care.ch)), einem internationalen Allergieforschungszentrum in Davos, das er heute als Direktor leitet. Er ist Mitglied mehrerer nationaler und internationaler Gremien mit dem Fokus Allergien im Speziellen und Gesundheit im Allgemeinen. Unter anderem ist er Mitglied des Vorstands der Dachorganisation der Schweizerischen Gesundheitsorganisationen.

## **Dr. Georg Schächli, aha! Centre d'Allergie Suisse**

Depuis plus de 20 ans, au niveau national et international, le métier de Georg Schächli couvre les différents aspects de la thématique des allergies, initialement pour la recherche et développement, puis pour le conseil, la formation et le management. Depuis début 2006 il dirige la fondation aha!, Centre d'Allergie Suisse ([www.aha.ch](http://www.aha.ch)). En 2006, il créa le SAS Service Allergie Suisse SA ([www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch)), qui propose un label pour les produits et prestations dont les propriétés sont adaptées aux personnes allergiques. En 2010, il lança une coopération entre aha! et CK-CARE AG ([www.ck-care.ch](http://www.ck-care.ch)), un centre international de recherche sur les allergies, à Davos, dont il est aujourd'hui directeur. Il est membre de plusieurs instances nationales et internationales plus particulièrement axées sur les allergies et traitant de la santé en général. Il fait notamment partie du comité directeur de l'organisation faîtière des organisations suisses de santé.

SGE Fachtagung 2015

## Lebensmittelallergien und -intoleranzen: Herausforderungen des Alltags und Bewältigungsstrategien

Bern, 27. August 2015

aha! Allergiezentrum Schweiz  
Dr. Georg Schächli, Geschäftsleiter



## Herausforderungen des Alltags und Bewältigungsstrategien

### Fragen

- Wo liegen die täglichen Probleme und Herausforderungen?
- Wie wird der Alltag bewältigt?
- Wo besteht Handlungsbedarf in der Unterstützung von Betroffenen, Angehörigen und Betreuungspersonen?



## Herausforderungen des Alltags Generelle Feststellungen

### Allergien und Intoleranzen können extreme Belastungen für Betroffene, Angehörige und Betreuungspersonen darstellen

- gesundheitlich (physisch und psychisch)
- sozial, gesellschaftlich, beruflich
- ressourcenseitig (Finanzen, Zeit)



## Herausforderungen des Alltags Konkrete Probleme (ausgewählte Aspekte)

### Bewältigung des Alltags

- Das Problem ist anfänglich oft nicht einfach zu identifizieren
- Das Thema dominiert den Alltag (Einkauf, Verpflegung, Freizeitgestaltung, Pflege sozialer Kontakte...)
- Das Vermeiden möglichst jeden Kontaktes mit Auslösern bedingt ein laufendes, zeitraubendes Prüfen der Zusammensetzung von Lebensmitteln, Medikamenten, Kosmetika etc.
- Die Produktdeklarationen entsprechen oft nicht den erhöhten Anforderungen der Betroffenen
- Besonders anspruchsvoll: Ausserhausverpflegung (darum häufig gemieden), Besuche, Ferien, Kindergeburtstage...



## Herausforderungen des Alltags Konkrete Probleme (ausgewählte Aspekte)

### Umfeld

- Die ganze Familie und das ganze Umfeld ist betroffen
- In gewissen Umfeldern auch Polarisierung oder gar Ausgrenzung spürbar (Schulen etc.)

### Anspruchsvolle Suche nach Lösungen

- Die Beschaffung verlässlicher Informationen ist nicht einfach (Ausschluss von Falschinformationen und Halbwahrheiten)
- Nicht alle Fachleute sind gleich kompetent
- Nicht alle angebotenen Tests sind seriös



## Bewältigung des Alltags Anforderungen an Betroffene

- **Notwendig:** Fundiertes Wissen von Betroffenen, Angehörigen und Betreuungspersonen
  - zu Grundlagen und zum Umgang mit der Allergie- resp. Intoleranzthematik
  - zu Lebensmitteln und zur Deklaration von Lebensmitteln
  - zum möglichen Vorkommen der Auslöser in Nicht-Lebensmitteln
- **Lebenswichtig:**
  - Theorie und Praxis (auch unter Stress) im Umgang mit Notsituationen
  - Sofort verfügbares Notfallset
- Definition eines sinnvollen Umgangs des Umfelds mit der Problematik
- Definition einer zweckmässigen Kommunikation
- Übernahme von Selbstverantwortung



## Bewältigung des Alltags: Anforderungen von Betroffenen

- Verlässliche Informationen
  - Grundlagen
  - Orientierungshilfen
  - Handlungsoptionen
- Austausch mit Betroffenen und Angehörigen
- Niederschwellige Unterstützung durch Patientenfachorganisationen
- Kompetente und verfügbare Fachpersonen (ärztliche, ERBs etc.)
- Beste Praxis in Lebensmittelproduktion
  - Spezifisch optimierte Herstellungspraxis
  - Kompromislose Deklaration der Zutaten
  - Verlässliche Angaben zu unvermeidbaren Verunreinigungen
- Produkte mit Zusatznutzen und Mehrwert (Herstellung, Kontrolle, Informationen)



## Bewältigungsstrategien: Information als Schlüsselfaktor

- Verhinderung der Entstehung von Unverträglichkeiten (Primärprävention)
- Verhinderung von Unverträglichkeitsreaktionen (Sekundärprävention)
- Minimierung der gesundheitlichen, sozialen und gesellschaftlichen Einschränkungen
- Steigerung der Sicherheit und Lebensqualität
- Förderung der Handlungskompetenz und des eigenverantwortlichen Umgangs mit Unverträglichkeiten



**...durch richtige Information an entscheidende Zielgruppen  
zur richtigen Zeit in der richtigen Form!**

## Bewältigungsstrategien: aha! Allergiezentrum unterstützt

- Print- und Onlineinformation (mit HON-Code-Zertifizierung)
- Kurse und Vorträge für Betroffene und Angehörige (u.a. Anaphylaxie-Schulungen)
- Kurse und Vorträge für Fachpersonen (u.a. ERB und Lehrpersonen), Ausbildungsinstitutionen, Industrie und Gewerbe (u.a. Gastronomie)
- Beratung (Beratungstelefon, dezentrale Beratungsstellen)
- Ferienlager und Sportanlässe für Kinder und Jugendliche
- Organisation von Austauschgruppen
- Schaffung von awareness (Öffentlichkeitsarbeit, Medienarbeit)



## Bewältigungsstrategien: Das Schweizer Allergie-Gütesiegel



Das unabhängige Schweizer Allergie-Gütesiegel wurde durch Service Allergie Suisse in enger Zusammenarbeit mit aha! Allergiezentrum Schweiz entwickelt und lanciert.



Service Allergie Suisse SA prüft Produkte und Dienstleistungen nach strengsten Richtlinien auf ihre Eignung für Menschen mit Allergien und Intoleranzen und vergibt nach Erfüllung aller Anforderungen ein Zertifikat und das Schweizer Allergie-Gütesiegel.

