

Mein Leben mit der Allergie

Als Säugling hatte ich relativ starken Milchschorf, bald kam auch Neurodermitis hinzu, das aber glücklicherweise nicht sehr stark ausgeprägt war. Im Alter von zwei Jahren entwickelte ich eine Laktoseintoleranz, fortan musste ich die Kuhmilch durch Ziegen- und Schafsmilch ersetzen. Ein Jahr später wurde ich auf Erdbeeren, Zitrusfrüchte und Tomaten allergisch. Wenn ich sie doch einmal ass, hatte ich relativ starke Neurodermitis. Die Laktoseintoleranz und die Allergien auf Erdbeeren, Zitrusfrüchte und Tomaten wuchs sich im Laufe der Jahre aber wieder aus.

Im Alter von vier Jahren musste ich nach Einnahme von Erdnüssen das erste Mal erbrechen, kurze Zeit später nochmals. Ein darauffolgender Bluttest ergab schliesslich, dass ich eine Erdnussallergie habe. Anders als zum Beispiel bei der Erdbeerallergie reagierte ich auf Erdnüsse wesentlich stärker; aus diesem Grund musste ich sie auch viel konsequenter meiden. Für uns war das eine ziemliche Umstellung. Zu Beginn wussten wir nicht, wie wir damit umgehen sollten, auch kannten wir niemanden, der eine ähnliche Allergie hatte.

Als ich im Alter von sieben Jahren eingeschult wurde, klärten wir meine damalige Lehrerin über meine Allergien auf und gaben ihr ein Set mit den Notfallmedikamenten. Ein zweites Set trug ich in meinem Schulsack. Meine Lehrerin nahm mein Notfallset immer in den Sportunterricht oder auf Ausflüge mit.

Mit neun Jahren hatte ich nach der Konsumation von einem Schokoriegel eine allergische Reaktion, kurze Zeit später nochmals, nachdem ich ein Frühstücksmüesli ass. Ich verspürte ein Kribbeln im Hals, bekam Quaddeln im Gesicht, konnte nicht mehr sprechen und hatte leichte Atemnot. Ein Bluttest zeigte auf, dass ich mittlerweile zusätzlich eine Allergie auf Soja entwickelt hatte. Von nun an musste ich auch sämtliche Produkte meiden, die Soja enthielten, darunter Schokolade.

Als meine Erdnussallergie lebensbedrohlich wurde erhielt ich neue Medikamente: Ich musste fortan einen Adrenalinhalator und eine Adrenalinspritze bei mir tragen. Wir führten damals einen sehr umfangreichen Bluttest durch, der aufzeigte, dass ich auf sämtliche andere Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel Erbsen, Kichererbsen, und Linsen reagierte, aber auch auf Cashewnüsse. Ich musste nun sogar den Geruch von Erdnüssen vermeiden. Als ich in die Oberstufe kam wurde aus diesem Grund über das ganze Schulareal ein Erdnussverbot verhängt. Bei Einladungen, Festen und Apéros muss ich die/den Verantwortliche/n im Voraus bitten, keine Erdnüsse zu servieren. Bei grösseren Anlässen nehme

ich mein Essen jeweils selber mit, bei kleineren Einladungen wird manchmal für mich gekocht.

In der fünften Klasse hatte ich mein erstes Schullager. Ich hatte das grosse Glück, dass mein älterer Bruder mich ins Lager begleitete und für mich kochte. Ich schätzte das sehr, denn für ein Kind ist es natürlich viel lässiger, wenn anstatt der Mutter der grosse Bruder mit ins Lager kommt. Auch in der Oberstufe begleitete er mich noch in die Lager. Einmal wechselte man wegen mir sogar den Lagerort, da es am vorgesehenen Ort schwieriger gewesen wäre, selber zu kochen.

Ich ass regelmässig Haselnüsse und zeigte bis anhin keine Reaktion. Aus diesem Grund nahm ich sie damals auch auf eine Wanderung nach Sils Maria ins Engadin mit. Als ich sie unterwegs ass, verspürte ich plötzlich ein Kribbeln im Hals, bekam Quaddeln im Gesicht und hatte zusehend Mühe zu atmen. Ich hörte sofort auf zu essen und nahm die Medikamente ein. Das inhalierte Adrenalin wirkte sofort. Wir riefen den Arzt, der erst von Sankt Moritz nach Sils Maria reisen musste. Er überprüfte meine Lungenfunktion, meinen Blutdruck und meinen Puls, es war aber alles bestens. Niemand konnte sich erklären, weshalb ich urplötzlich eine Reaktion auf Haselnüsse zeigte. Ein darauffolgender Bluttest ergab, dass ich Antikörper im Blut hatte. Wir führten daraufhin im Kinderspital Aarau eine Haselnussprovokation durch, bei der ich aber keine Reaktion zeigte. Heute esse ich Haselnüsse zum Beispiel in Form von Nutella oder wenn sie als Spuren enthalten sind, reine Haselnüsse meide ich aber nach wie vor.

In der Kantonsschule konnte man aufgrund der Grösse der Institution kein Erdnussverbot über die ganze Schule verhängen, es galt jedoch ein Erdnussverbot in den Zimmern, in denen ich Unterricht hatte. Die jeweiligen Zimmer kennzeichnete ich mit einem Erdnussverbotsschild an der Innen- und Aussentüre. Am 6. und 7. Dezember ging ich jeweils nicht zur Schule, weil Samichläuse in die Schule kamen. Ich erfuhr erst einige Zeit nach der Matura durch Zufall, dass die Samichläuse wegen mir damals gar keine Erdnüsse dabei hatten. Die Schüler hielten sich an das Verbot, wobei meine Lehrer und Mitschüler immer mithalfen und mich jeweils frühzeitig informierten, wenn sie doch irgendwo Erdnüsse entdeckten, was aber sehr selten vorkam.

Im zweiten Jahr der Kantonsschule begann ich Provokationstests im Universitätsspital Zürich zu machen, um herauszufinden, ab welcher Dosis eines Allergens eine Reaktion auftritt. Innerhalb von drei Jahren führte ich so Provokationen mit Erbsen, Stangenbohnen, Kichererbsen, Linsen, Soja, Sojalecithin, Johannisbrotkerne (einmal in hoher Dosis in einem Babybrei und einmal in Form von Verdickungsmittel in Rahm), Cashewnüsse,

Pistazien und Erdnussöl durch. Ich begann mit einer ganz kleinen Dosis, zum Beispiel einer halben Kichererbse und wartete zwanzig Minuten lang. Wenn sich in dieser Zeit keine Reaktion zeigte, ass ich eine ganze Kichererbse und musste wiederum zwanzig Minuten warten. Dieses Szenario wiederholte sich ungefähr fünf Mal, beim sechsten Mal ass ich den Rest einer normalen Portion. Bei Erbsen, Stangenbohnen, Sojalecithin, Johannisbrotkernmehl als Verdickungsmittel, Erdnussöl und Pistazien zeigte ich keine Reaktion, bei allen anderen Allergenen jedoch schon. Besonders stark reagierte ich auf Kichererbsen und Cashewnüsse. Aufgrund dieser Provokationen weiss ich heute, welche Nahrungsmittel ich essen kann, obwohl ich einen geringen Anteil an Antikörpern im Blut aufweise. Abgesehen davon weiss ich nun auch, bei welchen Nahrungsmitteln ich immerhin Spuren vertrage. Dadurch wurde mir sehr viel ermöglicht und erleichtert; zum Beispiel kann ich dank der Sojalecithinprovokation heute wieder Schokolade essen. Noch ausstehend ist eine Lupinenprovokation, bei der ich aber zögere, da sehr viele Erdnussallergiker auch eine starke Reaktion auf Lupine zeigen.

Im letzten Jahr der Kantonsschule ging ich mit der Klasse nach Barcelona. Wir wohnten in einem Hostel, das mit einem Kühlschrank, einer Mikrowelle und etwas Geschirr ausgerüstet war. Daher nahm ich kurzerhand eine kleine Herdplatte mit, damit ich Brot in der Pfanne selber backen und zwischendurch auch Teigwaren oder Reis kochen konnte, mit der Zeit wird man eben etwas kreativer.

Nach der Kantonsschule begann ich direkt mit einem Studium. In den Hörsälen gilt ein Ess- und Trinkverbot, an das sich aber nicht immer alle halten, wobei ich zugeben muss, dass auch ich manchmal dazu gehöre. Einmal wurde ich während einer Vorlesung des Geruchs von Erdnüssen gewahr und als ich mich umschaute entdeckte ich, wie eine Kommilitonin einige Reihen vor mir M&M's ass, sie legte sie aber sofort weg, als ich sie darum bat.

Wenn ich mit dem Flugzeug in die Ferien verreise, muss ich vorher mit der Fluggesellschaft Kontakt aufnehmen und sie bitten, auf dem betreffenden Flug keine Erdnüsse und erdnusshaltige Produkte zu verkaufen und die Passagiere per Durchsage darauf hinzuweisen, keine selbstmitgebrachten Erdnüsse zu konsumieren. Wenn immer möglich fliege ich mit EasyJet, da diese Airline diesbezüglich erfahren und sehr zuverlässig und unkompliziert ist: Es reicht, das Flugpersonal beim Einsteigen auf die Allergie hinzuweisen. Sie verzichten dann auf den Verkauf von Erdnüssen und erdnusshaltigen Produkten und weisen die Passagiere in einer mehrsprachigen Durchsage auf meine Allergie hin. Ich gehe praktisch nie in Hotels, da die Organisation

mit dem Essen für mich zu umständlich wäre; aus diesem Grund miete ich immer eine Ferienwohnung, in der ich selber kochen kann. Die wichtigsten Lebensmittel, wie Mehl, Bouillon oder etwas für zwischendurch nehme ich jeweils mit.

Wenn ich ausgehe, kläre ich wenn möglich im Voraus ab, ob im betreffenden Lokal Erdnüsse serviert werden. Beim spontanen Ausgehen frage ich jeweils direkt vor Ort, ob es Erdnüsse gibt, oder eine Freundin geht für mich vor, schaut und klärt ab. Es kommt aber selten vor, dass es in Clubs Erdnüsse gibt. Wenn es in der Bar oder im Club doch welche hat, müssen wir natürlich woanders hingehen, für meine Freundinnen ist das aber nie ein Problem.

Als ich jünger war, hatte ich Mühe mein eigenes Essen an Anlässe mitzunehmen, da ich nicht auffallen wollte. Mittlerweile habe ich mich aber daran gewöhnt, die Allergien gehören zu mir. Das Leben ist aufwändiger, da man selber kochen muss und keine Fertigprodukte essen kann und beim Einkaufen die Produkte stets kontrollieren muss. Es gibt aber auch Vorteile; so ernährt man sich bewusster gesünder, weil man immer alles selber zubereiten muss. Ausserdem verwende ich sehr viele biologische Zutaten, weil darin weniger Zusatzstoffe enthalten sind.

Zu guter Letzt muss ich noch sagen, dass ich oft auf verständnisvolle Menschen getroffen bin. Selbst wenn viele Leute kein grosses Wissen über Allergien haben, so hilft meist ein Gespräch und einige Erläuterungen, um allfällige Unklarheiten zu klären.

S. (Name dem Verein bekannt)