

Vorsicht im Büroalltag

Katrin Brunner ist auf fast alles allergisch und Thomas Hediger muss täglich aufpassen, was er zu sich nimmt. Und trotzdem: Beide haben gelernt, mit ihrer Situation optimal umzugehen.

Text: Denis Jeitziner

Foto: zvg

Katrins Büroalltag

«Ich habe eine starke Hausstaubmilbenallergie – auf Pollen reagiere ich mit allergischen Symptomen. Oftmals betrete ich einen Raum und schon ist es zu spät. Wenn man diesen Stoffen nonstop ausgesetzt ist, kann nur schon ein bisschen Stress einen Allergieschub auslösen. Damit muss ich umgehen können.»

Katrins Büroeinrichtung

«Je weniger Teppiche und Pflanzen es hat, desto besser. Glatte Flächen und möglichst viel Beton rundherum sind besser als Wald oder ein blühendes Feld vor dem Bürofenster.»

Katrins Allergieerfahrung

«Am schlimmsten war es in Florida: Ich wusste damals nicht, dass ich eine starke Kakerlakenallergie habe. Manchmal stand ich in der Nacht auf und kratzte mir mit der Zahnbürste den Gaumen wund. Ich hatte rote Hautflecken wie eine Giraffe und konnte manchmal meine Augen nicht mehr öffnen, weil sie zugeschwollen waren. Ich ging zu einem Akupunkteur, zum Heiler und dachte, es sei ein psychisches Problem. Damals wusste ich zu wenig über Allergien. Schliesslich war ich froh, als wir von dort wegzogen.»

Katrins Therapiemöglichkeiten

«Eine gute Medikation ist das A und O. Gut, dass ich einen Allergie-Check gemacht habe – jetzt habe ich meine Allergien und Symptome besser unter Kontrolle.»

Katrins Notfallszenario

«Ich habe immer meine Antihistamin-Tabletten dabei. Vergesse ich sie, kann es hektisch werden und ich muss mir sofort eine Ersatztablette besorgen.»

Katrins Tipps & Tricks

«Ich sage immer: Du musst die Auslöser und damit die Symptome reduzieren. Und dich selber gut beobachten. Kein Arzt kann mehr über mich sagen, als ich selbst. Ich bin für mich verantwortlich und kenne mich selber am besten. Man muss Signale wahrnehmen und aus den eigenen Erfahrungen lernen – und sich selbst eingestehen

dass man auf einige Stoffe allergisch reagiert.»

Thomas' Büroverpflegung

«Beim Frühstück muss ich passen: Kein leckeres Cailler-Gipfeli – ich bin allergisch auf Haselnüsse. Kein Mittagessen im Büro; ich esse im Personalrestaurant Limmatblick, da kenne ich die Köche – sie nehmen Rücksicht auf mich. Aber: Selbst wenn ich viel Feines nicht vertragen, müssen die anderen deswegen nicht darauf verzichten.»

Thomas' Menüplan

«Es fängt schon bei den Salaten an – ich darf nur Blattsalate essen. Auch bei der Dessertauswahl muss ich mich einschränken. So verzichte ich lieber mal auf eine Süssspeise – vor allem, wenn ich mir nicht ganz sicher bin, ob sie beispielsweise Nüsse enthalten. Ich habe jedenfalls immer einen Schokoriegel als Alternative in der Tasche.»

Thomas' Geschäftsessen

«Auswärts essen ist generell schwierig. Besonders heikel wird's bei Buffets und Stehlunches. Für den Fall der Fälle habe ich immer meine Antihistamin-Tabletten dabei. Mein Vorteil ist, dass ich nicht zuletzt auch dank meines Berufes weiss, wie ich damit umgehen muss.»

Thomas' Lieblingsspeise

«Es mag komisch klingen, aber vom Erlaubten esse ich praktisch alles. Vor allem aber liebe ich Cervelat – vom Grill oder einfach roh mit Senf und Bürli.»

Thomas' Verzicht

«Da gibt es einiges: Nussguetzli, Schoggistängeli, Mandelstangen – hauptsächlich Dinge mit Nüssen. Ich würde gerne mal herzhaft in ein Schoggistängeli beissen ...»

Thomas' Tipps & Tricks

«Man muss auf seinen Körper hören und selbst herausfinden, was drinliegt und was nicht. Nicht jedes Magenrumpeln ist eine Laktoseintoleranz.»

Broschüre bestellen

Die Broschüre «Nahrungsmittelallergie und -intoleranz» informiert ausführlich über das Thema.

Bestellung: <http://shop.aha.ch> oder 031 359 90 00



Katrin Brunner ist Geschäftsleiterin bei Winconcept AG. Sie reagiert unter anderem mit allergischen Symptomen auf Pollen, Pflanzen, Hausstaubmilben, Schimmel, Stress, Wärme- und Kälte differenzen sowie Parfüms und Kakerlaken.



Thomas Hediger ist Leiter Qualitäts- und Nachhaltigkeitsmanagement bei der Menu and More AG. Er leidet seit Kleinkind an Neurodermitis und reagiert allergisch auf rohe Früchte, rohes Gemüse und Nüsse.