



**Dr. Vincenzo Liguori**  
Der Arzt beantwortet Fragen.

## Frage Nehmen die Allergien zu?

**Kaum zieht der Frühling ein, beginnen für meine Enkelk die Probleme mit den Allergien. Ich habe den Eindruck, die Allergien bei Kindern seien weitaus häufiger als zu meinen Zeiten.**

Sicher ist, dass immer wieder neue Substanzen für Allergien verantwortlich sind. Zu den «klassischen» Allergien, etwa gegen Staubmilben, Blütenstaub, Erdnüsse, Eier und Laktose kommen neue dazu wie Latex, Kosmetika, Soja, Getreide-Eiweisse, Kiwi oder Ambrosia. Die Ursache? Laut der Hygiene-Theorie sind die Kinder heutzutage zu sehr gegen Mikroben und Keime geschützt. Zur Begründung dieser Theorie wurden zwei Studien durchgeführt. Die erste hat ergeben, dass Kinder, die den Kinderhort besuchen, sehr wohl häufiger Infektionen einfangen, aber weit weniger unter Allergien leiden. Die andere Studie zeigt, dass Kinder, die mit Kaiserschnitt auf die Welt kamen, und somit nicht mit den in der Vagina angesiedelten Keimen in Berührung kamen, öfters Allergien haben. Mit anderen Worten: Die Entwicklung des Immunsystems der Babys würde durch die Infektionen angeregt. Es gibt jedoch auch andere Erklärungen für die steigende Zahl von Allergien. Die zu hohen Raumtemperaturen in den Wohnungen, ungenügender Luftaustausch in den Wohnräumen, die Zuführung von industriell hergestellten Nahrungsmitteln seit frühester Kindheit. Meinerseits würde ich auch die Luftverschmutzung anfügen, vor allem das Stickstoffdioxid, das mit den Autoabgasen ausgesondert wird, das Schwefeldioxid von der Industrie und den Heizungen und Ozon, das aus der Reaktion der Schadstoffe mit dem Sonnenlicht entsteht.



Arbeit und Vergnügen: Wichtig für die Zufriedenheit.

# Geld oder Leben?

Was ist wichtiger, die Arbeit oder das Privatleben? Idealerweise befindet sich beides im Gleichgewicht. Franziska Bischof-Jäggi hilft Unternehmen und Privatpersonen, dieses Ideal zu erreichen.

KATALIN VEREB

**M**an rennt und strampelt – und kommt nicht vom Fleck. So fühlt man sich im Hamsterrad. Für manche Menschen ist die tägliche Arbeit vergleichbar mit einem Hamsterrad. Sie ist das Wichtigste, alles andere kommt zu kurz. Das mag auch lange gut gehen, doch irgendwann drohen Erschöpfung und Krankheiten, wenn man zur Arbeit keinen Ausgleich findet.

**Ein Schlagwort**, das in den letzten Jahren populär geworden ist, heisst «Work-Life-Balance». Damit ist die richtige Balance zwischen Arbeits- und Privatleben gemeint. Das Thema ist das Spezialgebiet von Psychologin und Familien- sowie Paartherapeutin Franziska Bischof-Jäggi. Mit ihrer Firma «Familienmanagement» hilft sie Unternehmen oder Pri-

vatpersonen – auch solchen ohne Familie – das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Erholung zu halten.

Doch nicht jeder, der viel arbeitet, fühlt sich automatisch im Hamsterrad. Erfolg kann beflügeln und die Arbeit Erfüllung bringen. Es haben auch nicht alle «Vielarbeiter» das gleiche Risiko, deswegen ein Burn-out zu erleiden, also total auszubrennen. Franziska Bischof-Jäggi: «Gefährdeter sind Menschen, die sehr pflichtbewusst sind, die oft gleichzeitig unerreichbar hohe Ziele vorgesetzt bekommen und dafür wenig wertgeschätzt werden. Mit der Wertschätzung meine ich sowohl die Wertschätzung von aussen, als auch die Wertschätzung von sich selbst.» Die Persönlichkeit spielt eine grosse Rolle: «Gefährdete Personen gönnen sich meist zu wenig Regenerationszeit – emotional, körperlich und geistig. Sie strampeln nur noch, mit der Zeit ziellos und

ohne wirkliche Erfolge. Wie sie aber da wieder rausfinden, diese Frage stellen sie sich oft erst zu spät.»

**Es ist wichtig**, dass man die Symptome rechtzeitig erkennt, um sich selbst vor dem totalen Zusammenbruch zu bewahren. Und dafür hat Franziska Bischof-Jäggi ihr neues Buch geschrieben: «Hamsterrad im goldenen Käfig». Es ist praxisorientiert, humorvoll – quasi wie ein virtueller Kurs. Pfannenfertige Lösungen liefert das Buch keine, doch so mancher wird sich darin wiedererkennen. Es macht Mut zu Veränderungen und bietet gute Impulse und Ideen, wie man Arbeit und Privatleben besser in Einklang bringen kann.

### link

Im Handel oder für Fr. 30.30 bei: [www.coopzeitung.ch/shop](http://www.coopzeitung.ch/shop)

Wir verlosen fünf Exemplare des Buches. Teilnahme unter:

[www.coopzeitung.ch/win6](http://www.coopzeitung.ch/win6)