

DIE ABENTEUER DER

# ALLERTOONS



DAS ALLERGIE-COMIC FÜR KIDS  
VOM DEUTSCHEN ALLERGIE- UND ASTHMABUND E.V.

## So hilft der DAAB

Wenn Ihr Kind eine Allergie entwickelt hat, bietet der DAAB Ihnen individuelle Beratungs-Möglichkeiten.



Unser Expertenteam berät Sie unabhängig und kompetent. Wir unterstützen Sie im Alltagsmanagement und setzen uns darüber hinaus für Ihre Belange ein.

Sichern Sie sich neutrale Gesundheitsinformationen sowie persönliche Beratung für Ihr Kind und werden Sie für nur 36,- Euro/Jahr Mitglied im Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB).

## Ihr Kontakt

### Deutscher Allergie- und Asthmabund (DAAB)

An der Eickesmühle 15-19  
41238 Mönchengladbach  
Fon (0 21 66) 647 88 20/Fax (0 21 66) 647 88 80

[www.daab.de](http://www.daab.de)/E-Mail: [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

## DAAB interaktiv

**Infowelten:** [www.daab.de](http://www.daab.de)

**Blog:** [blog.daab.de](http://blog.daab.de)

**Kinder:** [www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)

**Adressen:** [www.wegweiser-allergien.de](http://www.wegweiser-allergien.de)

### E-Learning:

[www.asthma-campus.de](http://www.asthma-campus.de)

[www.neurodermitis-campus.de](http://www.neurodermitis-campus.de)

[facebook.com/daab.allergie](https://facebook.com/daab.allergie)

Twitter, Instagram, Pinterest und auf Youtube



Liebe Leserinnen und Leser,

Lebensmittel-Allergien bei Kindern nehmen zu. Dazu gehören leider auch die schweren Verlaufsformen, mit einem Risiko für einen anaphylaktischen, also allergischen Schock.

Daher haben wir gemeinsam mit Stephanie Bonaventura, selbst Mutter eines Kindes mit Lebensmittel-Allergien und Schöpferin der Allertoons, diesen „Comic“ entwickelt. Er soll Kindern näherbringen, was es bedeutet, eine Lebensmittelallergie zu haben und wie man sich selbst und seine Freunde am besten schützt.

Mehr zu wissen, seriös über mögliche Risiken aufzuklären und gemeinsam darüber zu reden, kann Ängste und Sorge reduzieren. So bieten Aufklärung und Kommunikation Schutz für Kinder mit Lebensmittelallergien und für alle, die sie betreuen – und leisten darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zum Thema Inklusion.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund hat ein ganzes Portfolio an Angeboten – ob Online oder Print. Mit uns sind Sie mit Lebensmittelallergien und Anaphylaxie nicht mehr allein.

Ihre

Andrea Wallrafen

Bundesgeschäftsführung Deutscher Allergie- und Asthmabund

Die Realisation des Ratgebers wurde ermöglicht mit Unterstützung der BARMER durch die Selbsthilfeförderung. Für die Inhalte ist allein der Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. verantwortlich.

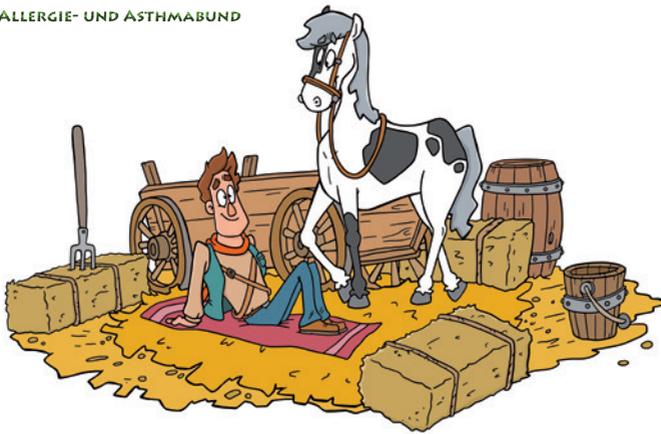
Gefördert aus der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V durch die Barmer.

**BARMER**

Copyright © 2023 by Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach.

Alle Rechte vorbehalten. Nur mit Genehmigung der DAAB-Bundesgeschäftsführung ist es gestattet, den Allertoon-Comic oder Teile daraus in jedweder Form zu vervielfältigen, zu verbreiten oder Inhalte weiterzuverwerten

Bildnachweis: Copyright © 123rf.com, pixabay



Als der Abenteurer **Matt** mit seinem treuen Pferd **Monty** auf einer seiner vielen

Abenteuerreisen erwacht und aus dem Fenster schaut – traut er seinen Augen kaum.

Denn er sieht plötzlich viele eigenartige

Geschöpfe vor dem Fenster vorbeiziehen.



Neugierig und keck wie **Matt** und **Monty** nun mal sind, sprechen sie die ungewöhnliche Gesellschaft direkt an:

„Hey, wer seid denn ihr, wihihi?“ fragt **Monty** und wiehert dabei fröhlich.

Das Huhn in seiner Eierschalenhose antwortet als erstes:

„Wir sind die **Allertoons**. Wir sind Lebensmittel, auf die manche Kinder allergisch reagieren.“

„Oh... und welche Lebensmittel seid ihr?“ fragt **Matt** erstaunt.

„Das verraten wir dir gerne, mööö“, muht die Kuh und stellt sich und ihre Freunde vor.

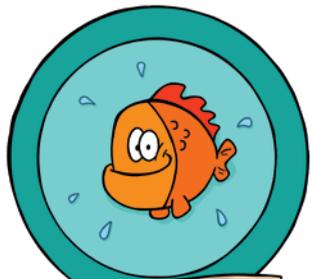


Eggman

**Eggman** heißt das Huhn mit der Mütze. Es trägt als Hose noch die Eierschale, aus der es damals geschlüpft ist!

Eier lösen häufig Allergien bei Kindern aus.

Und hier kommt Ei zum Beispiel vor: Im Spiegelei und im Rührei aber auch in Mayonnaise, Kuchen und im Schokokuss oder in der Panade vom Schnitzel.



Blobby

**Blobby** heißt der schweigende Fisch. Er teilt sich durch Mimik mit und ist ein toller Zuhörer. Außerdem hat er noch ein ganz seltenes Talent: Er kann Buchstaben pupsen!

Lachs, Kabeljau, Forelle – das sind alles Fische. Und hier kommt Fisch zum Beispiel vor: auf der Thunfischpizza oder im Fischstäbchen.



Heidi

**Heidi**, die Kuh, ist sehr freundlich und schlichtet jeden Streit mit einem langen »Muuuhhh!«

Kuhmilch ist bei Kindern oft der erste Allergieauslöser.

Und hier kommt Milch zum Beispiel vor: In Trinkmilch, Kakao, Joghurt, Sahne und Käse. Aber wusstest du, dass sie auch in Schokolade, Eis, Kuchen und manchmal sogar in Limo vorkommen kann?



Glutenia

**Glutenia** ist eine Weizenähre. Sie tanzt im Wind und warnt alle, die allergisch gegen Weizen sind.

Und hier kommt Weizen zum Beispiel vor: in Mehl, Brot und Brötchen, Keksen und Kuchen oder Pizza und Nudeln, manchmal aber auch in Schokolade oder Gummibärchen. Und wusstest Du, dass man bei einer Weizenallergie kein Dinkel essen darf?



**Yoshi** ist die Sojabohne! Yoshi hat zu jeder Situation eine schlaue chinesische Weisheit oder einen Spruch aus einem Glückskeks parat.

Wo denkt Ihr, kommt Soja zum Beispiel vor? Die Sojabohne ist ein Meister im Verstecken. Man findet sie im Sojadrink und im Tofu, in Margarine oder Brot und versteckt in vielen vegetarischen oder veganen Gerichten.



**Peat**, die Erdnuss, ist ein cooler Typ. Er würde alles für seine Freunde tun! Ein echter Erdnuss-Cowboy eben.

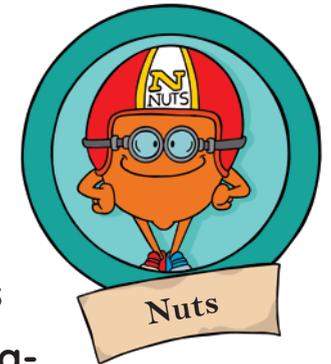
Weißt Du, wo Erdnüsse vorkommen? In Erdnussbutter und Erdnussflips, in Müsli, Schokoriegeln, aber auch in Eis oder im Hähnchen mit Saté-Sauce. Wusstest du, dass Erdnüsse keine echten Nüsse sind? Sie gehören zu den Hülsenfrüchten wie Soja, Erbsen oder Linsen!

**Nuts**, die Nuss, hat nur Flausen im Kopf. Durch seine harte Nusschale tut er sich aber fast nie weh.

Zur „Familie Nuss“ gehören neben der Haselnuss auch Walnuss und Pekannuss, Cashew und Pistazie, Makadamianuss, Paranuss, Mandel.

Und wo kommen Nüsse vor? In Müsli und Müsliriegeln, Studentenfutter und Schokoladentafeln. Auch in manchen Keksen, Kuchen, Eissorten oder Schokobrottaufstrichen.

Wusstest du, dass man Nüsse auch Schalenfrüchte nennt und dass manche Kinder nur auf eine Sorte allergisch sind, andere aber auch auf mehrere Sorten?

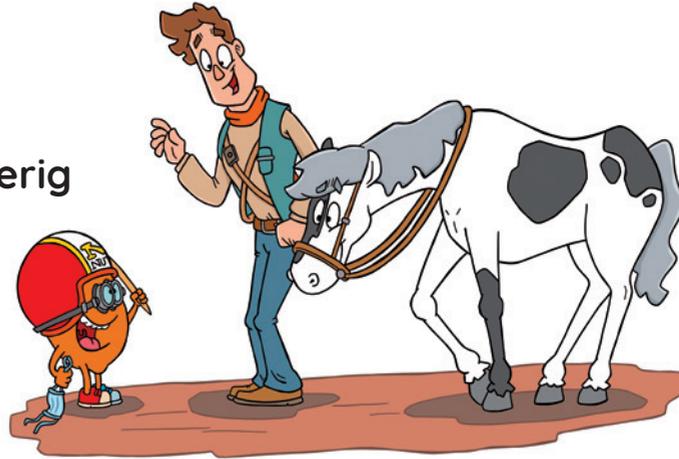


„Sag mal Nuts“,  
fragt **Matt** neugierig  
weiter.

„Ihr seid also  
Lebensmittel.  
Aber was ge-  
nau sind

Lebensmittel-Allergien?

Und wieso könnt ihr für manche Kinder gefähr-  
lich sein? Ihr seid doch so nett und niedlich.“

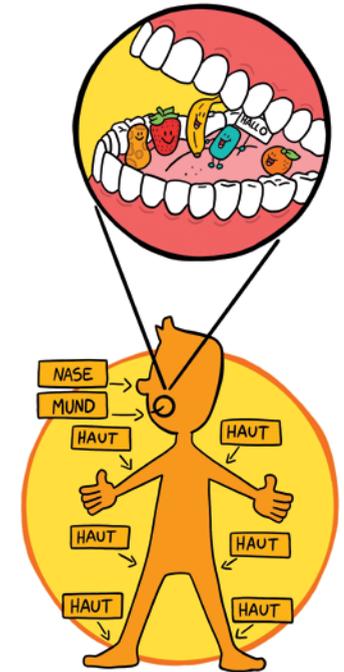


„Das erkläre ich Dir gern“, sagt  
nun **Glutenia**, „denn damit kenne  
ich mich besonders gut aus:  
Jeden Tag kommt unser Körper  
mit vielen Sachen in Berührung.“



Lebensmittel liefern über  
die Nahrung, die wir es-  
sen – zum Beispiel Fette,  
Proteine und Vitamine.

Über die Nase, den Mund  
oder die Haut können aber  
auch Viren, Bakterien oder  
Schmutz in den Körper ge-  
langen.“



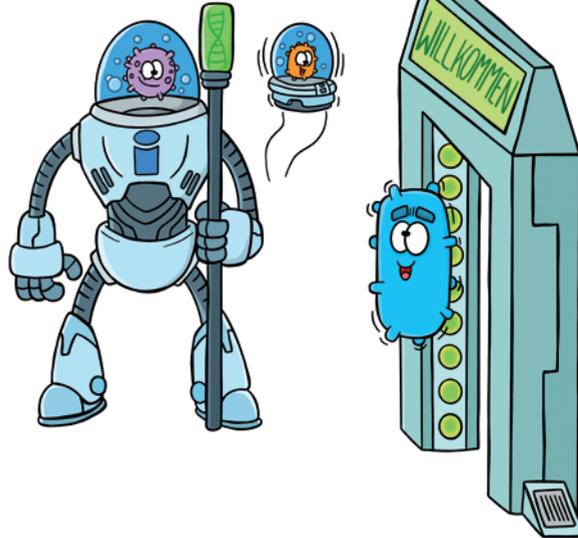
Ganz aufgeregt und wild mit seiner Erbsenpis-  
tole fuchtelnd erzählt Erdnuss **Peat**: „Darum  
hat unser Körper eine eigene Schutzpolizei, das  
Immunsystem. Sie passt immer gut auf,

wer und was in unserem Kör-  
per ankommt.“

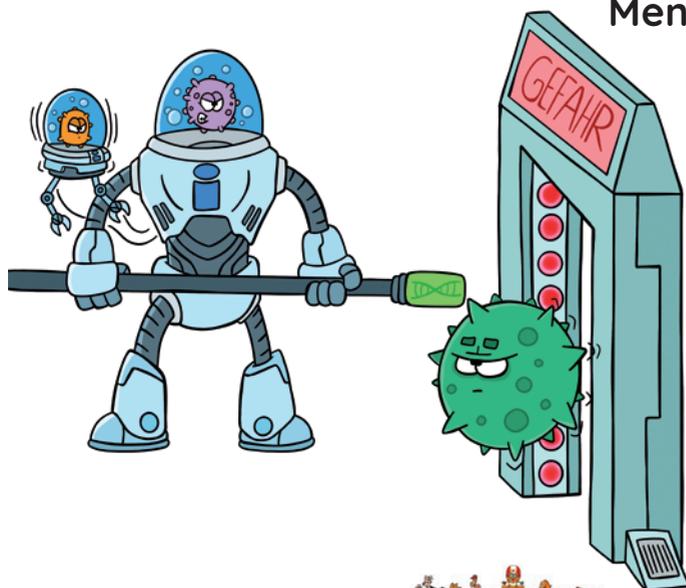


Dafür gibt es eine **grüne** und **rote** Liste:

Auf der **grünen** Liste steht all das, was Willkommen und gut für uns ist: Vitamine zum Beispiel.

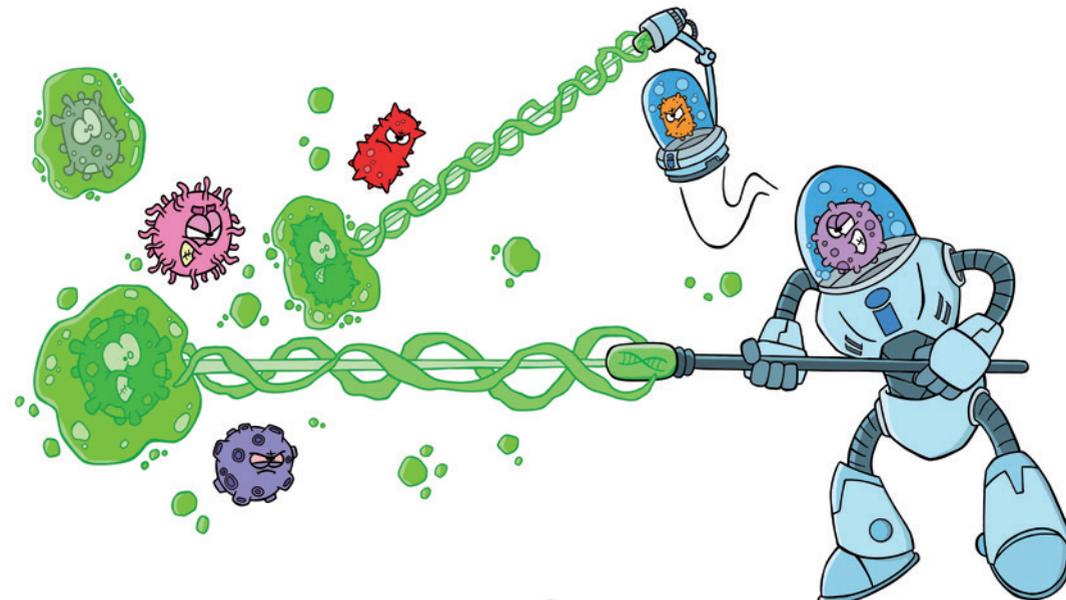


Und auf der **roten** Liste stehen Feinde, also Dinge, die einen Menschen krankmachen können, so wie Bakterien und Viren.“



**Nuts**, der es besonders gefährlich liebt und immer die wildesten und verrücktesten Stunts ausprobiert, erzählt:

„Wenn Feinde in unseren Körper gelangen, bekämpft unser Immunsystem diese sofort, um uns zu schützen. Während des Kampfes reagiert unser Körper und man fühlt sich manchmal auch krank.“



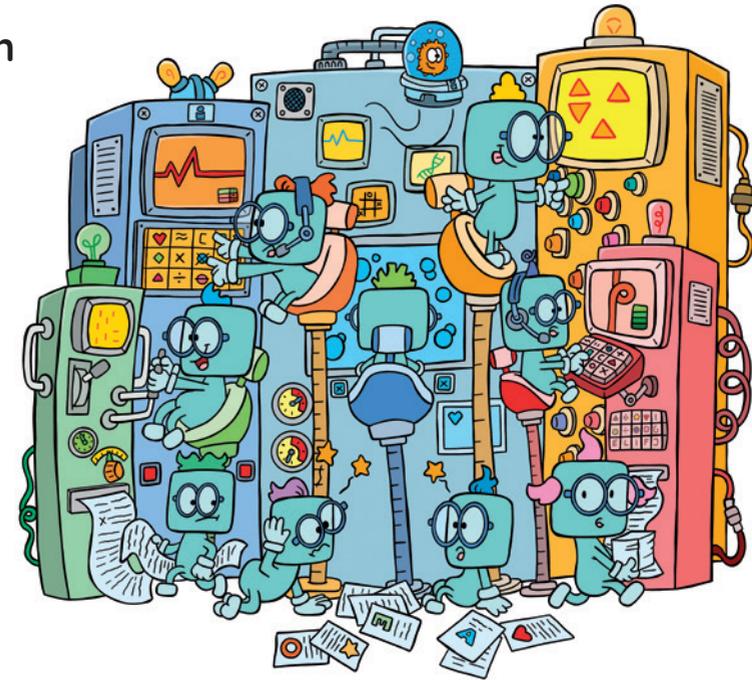
Zur Sicherheit **fragt** Matt noch-  
mal nach:

„Und genau das passiert bei  
einem Kind, das etwas isst,  
auf das es allergisch reagiert?  
Der Körper bekämpft etwas ei-  
gentlich ungefährliches?“

„Ja genau“, sagt **Heidi** und mampft  
dabei leise an einem Kleeblatt wei-  
ter...



„Nun das ist  
so, wir haben  
eine super  
tolle Schalt-  
zentrale im  
Körper. Hier  
kommen  
jeden Tag  
viele neue  
Informatio-  
nen an.“



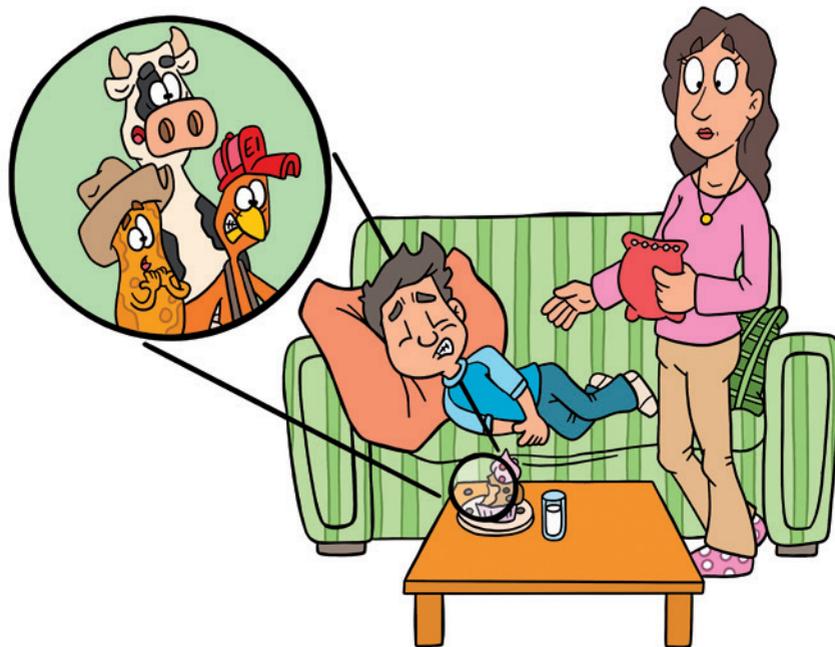
Es ist also ganz schön was los. Da kann es schon  
mal passieren, dass etwas eigentlich harmloses  
wie ein Lebensmittel versehentlich auf der roten  
Liste landet...“, erklärt **Heidi** und **Blobby** ent-  
wischt aus Versehen ein pupsendes Uuuups...



**Matt** versteht nicht,  
warum der Körper et-  
was so harmloses, wie  
den pupsenden Blob-  
by angreift?

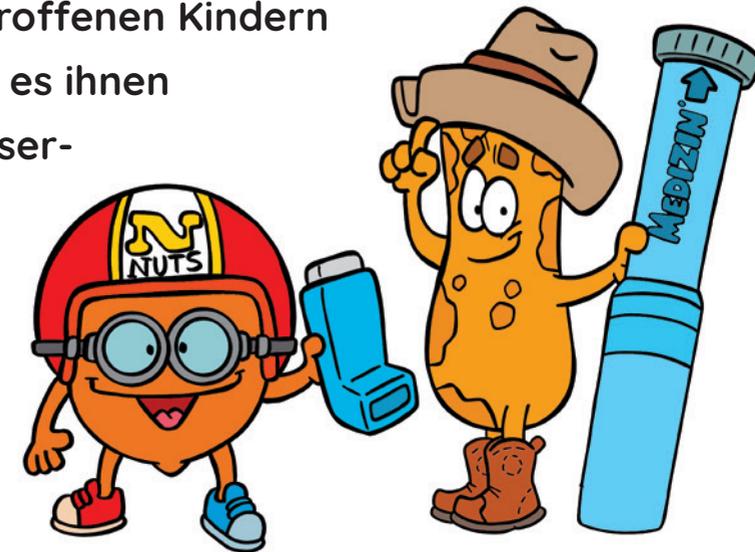
„Leider bekommen manche Kinder von der Allergie juckende Haut oder juckende Augen, schlimme Bauchschmerzen oder Durchfall.“

Bei schweren Allergien kann einem sogar sehr schwindelig werden oder man bekommt keine Luft. Dies ist dann sehr gefährlich und es ist wichtig, dass diesem Kind dann schnell geholfen wird.“



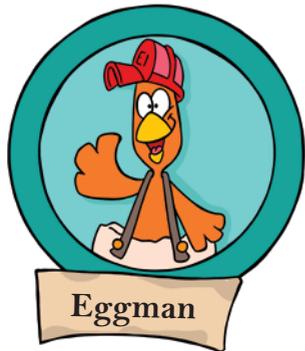
Aufgeregt ruft **Nuts**:

„Zum Glück gibt es dafür Medizin, die betroffenen Kindern hilft, damit es ihnen schnell besser-geht. Diese Medizin haben die Kinder in speziellen Notfall-taschen bei sich.“



**Glutenia** warnt streng:

„Bitte denkt immer daran, Medikamente sind KEIN Spielzeug und dürfen nur im Notfall und nur mit Hilfe eines Erwachsenen angefasst werden.“



**Eggmann**, der schon in der ganzen Welt herumgekommen ist, berichtet:

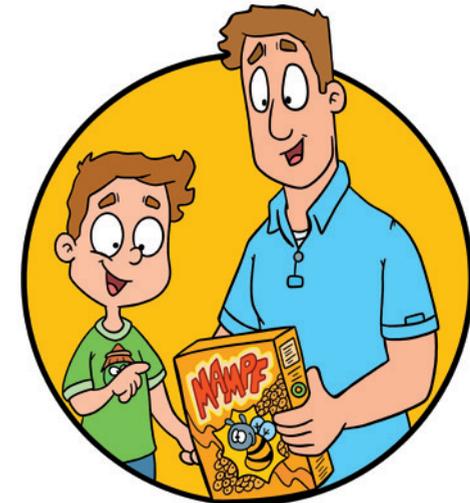
„Für Kinder mit Lebensmittel-Allergien ist es ganz wichtig, dass sie immer wissen, welche Zutaten sich in den Lebensmitteln befinden! Denn nur, wenn sie ihre Allergie-Auslöser meiden, sind sie sicher geschützt.“

„Und wo findet man die Informationen zu den Zutaten?“ will **Matt** wissen.



„Sei ganz schlau und lies genau“, meldet sich nun auch **Yoshi** zu Wort!

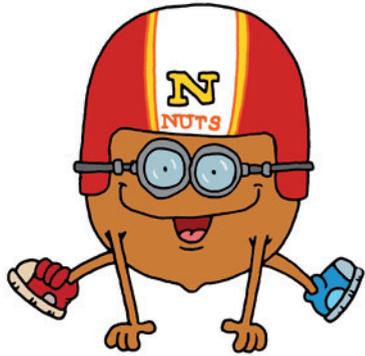
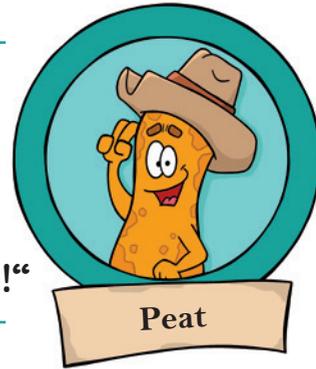
„Jede Lebensmittelverpackung muss eine Zutatenliste haben. Hier stehen die Zutaten, die verwendet wurden. Häufige Allergieauslöser müssen sogar **fett** oder **bunt** oder *schräg* abgedruckt werden.“



Wer schon lesen kann, liest sich immer ganz genau die Zutaten auf der Verpackung durch. Alle anderen fragen immer unbedingt die Eltern oder einen Erwachsenen.

**Peat** erklärt stolz:

„Coole Kinder kennen die Regel: Niemals Essen von fremden Menschen annehmen!“



„Genau!“ ruft **Nuts**.

„Und für Kinder mit Lebensmittel-Allergien gilt das auch beim Spielen mit Freunden im Park oder bei Geburtstagen!“

Sie dürfen auch von Freunden keine Lebensmittel annehmen, bei denen sie nicht genau wissen, ob diese für sie sicher sind.“



Es ist ganz wichtig, mit deinen Freunden, den Erwachsenen in deiner Kita oder Grundschule über Allergien zu reden. Je mehr Menschen über deine Allergie Bescheid wissen, umso besser können wir gegenseitig aufeinander aufpassen!



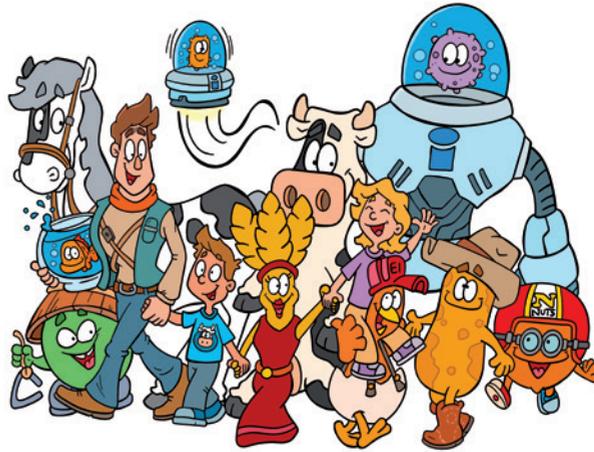
Yoshi weiß, was noch besonders wichtig ist:  
„VOR und NACH dem ESSEN  
HÄNDE WASCHEN  
nicht vergessen!!!“

**Matt** ist von seinen neuen Freunden begeistert.

„Ich freue mich, dass ich euch heute kennengelernt habe.

Danke, dass ihr mir so viel erzählt habt und ich jetzt viel, viel mehr über Lebensmittel-Allergien weiß.

Gemeinsam werden wir es jetzt schaffen, Kinder mit Lebensmittel-Allergien besser zu schützen.“



Die hier enthaltenen Informationen wurden liebevoll zusammengetragen, um Kindern einen besseren Einblick und mehr Verständnis für das Thema „Lebensmittelallergien“ zu geben.

Dies ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei individuellen medizinischen Fragen, sprechen Sie mit einem Kinderarzt und/oder Allergologen.

Dieses Material ist urheberrechtlich geschützt und darf nicht unerlaubt vervielfältigt werden.

Allertoons-Texte: v.a. Stephanie Bonaventura

Fachtexte: DAAB e.V.

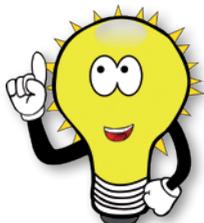
Allertoons-Zeichnungen: Jose Martin Vilchez

## Allertoons-Tipps für coole Kids

- Iss keine Lebensmittel, die deinen Allergieauslöser enthalten. Tausche daher nicht die Brote oder Kekse mit deinen Freunden
- wenn du lesen kannst, sieh immer auf den Lebensmittel-Verpackungen nach, ob dein Allergieauslöser enthalten ist. Kannst du noch nicht lesen, frage deine Eltern oder andere Erwachsene, ob das Lebensmittel für dich ok ist
- vor und nach dem Essen Hände waschen und deine Zahnbürste nicht mit jemand anderem tauschen
- geht es Dir nach dem Essen einmal nicht gut, weil es zum Beispiel im Mund kribbelt oder im Hals kratzt, die Haut juckt oder dir übel ist – sage immer sofort einem Erwachsenen Bescheid
- Deine Notfall-Medikamente müssen immer in der Nähe sein – auch bei Ausflügen dürfen sie nicht fehlen
- erzähle deinen Freunden und dem Team in Kita und Schule von deiner Allergie, dann können alle gemeinsam gut aufpassen.



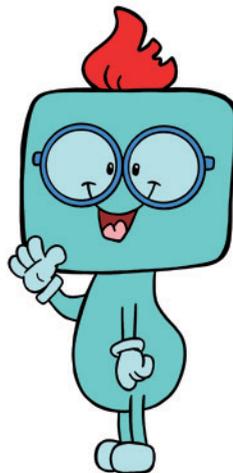
## So hilft der DAAB



Der Deutsche Allergie- und Asthmabund – kurz DAAB – hilft Kindern, Eltern sowie den Teams in Kita und Schule mit einem vielfältigen Angebot. Von der persönlichen, individuellen Beratung über Online-Schulungen und -Seminare bis zu Ratgebern, Rezepten, Recherchelisten und vielen Hilfsmitteln.

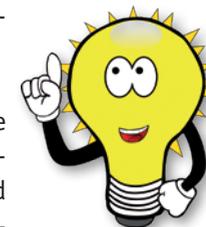
Beispiele für Angebote für Mitglieder:

- Individuelle schriftliche oder telefonische Beratung zu Ihren persönlichen Fragestellungen durch unsere Experten
- stetig aktuelle Online-Seminare für Kita-Teams und für Eltern sowie Aufzeichnungen von über 90 Online-Seminaren, die man als DAAB-Mitglied im Online-Bereich nachschauen und nachhören kann
- Rezept-Datenbank und Ratgeber Kleine Lecker-schmecker mit Rezepten für Kids – ohne Ei, Milch, Weizen und Erdnuss/Haselnuss
- Wissenswertes – wie Recherchelisten zur Anaphylaxie oder zu den Auslösern von Lebensmittelallergien
- Hilfsmittel wie Anaphylaxie-Pass, -Notfallplan, Trainingspens für Adrenalin-Autoinjektoren, Ermächtigungsbescheinigung für Medikamentengabe in Kita und Schule, Reisebescheinigung für die Mitnahme des Adrenalin-Notfallpens, Taschen für Medikamente zur Soforthilfe (Adrenalinpen, Cortison und Antiallergika) u.v.m.
- Allergie konkret, das Magazin des DAAB, mit News aus der Forschung, Tipps für den Alltag und vielen gut verständlichen Artikeln rund um Allergien, Ernährung, Anaphylaxie, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria. Dazu Marktchecks, bei denen wir überprüfen, ob Produkte für Allergiker wirklich alltagstauglich sind.



## DAAB-Netzwerk Kita & Schule

Im DAAB-Netzwerk „Kita und Schule“ können sich Einrichtungen (Kita/Schule) direkt als Mitglied anmelden.



Sie erhalten vielfältige Angebote und Informationen, die den Umgang mit allergischen Kindern unterstützen und erleichtern. Wie Informationen zu Hilfsmitteln, Poster und Formulare zur Betreuung von Kindern mit Anaphylaxie-Risiko. Ratgeber und Flyern zu den wichtigsten Allergie-Auslösern im Kindesalter, und auch zur Inklusion von Kindern mit schweren Nahrungsmittelallergien oder zur richtigen Anwendung von Adrenalin-Autoinjektoren.

Dazu Trainings-Pens zum Einüben der Handhabung von Adrenalin-Autoinjektoren und das E-Learning-Tool zum Umgang mit Nahrungsmittel-Allergien in Kita & Schule.

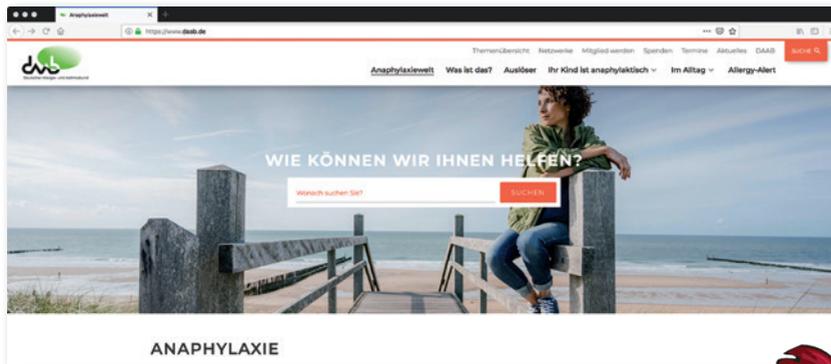
Online-Seminare sowie die Nutzung des internen Mitgliederbereichs sind als Mitglied möglich. Mitschnitte von aufgezeichneten Anaphylaxie-Seminaren (z.B. Notfallmanagement, Inklusion, rechtliche Bewertung etc.) – sowie zu vielen weiteren Online-Seminaren rund um Lebensmittelallergien, Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis sind jederzeit abrufbar im Online DAAB-Mitgliederbereich. Der Jahresbeitrag für eine Einrichtung im DAAB-Netzwerk „Kita und Schule“ beträgt 60 Euro.



## Infos im Netz

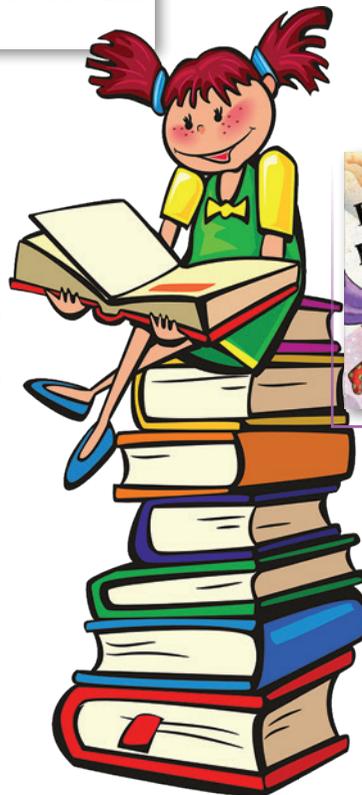
Unter [www.daab.de](http://www.daab.de) befinden sich umfangreiche Themenwelten zu Allergien, Asthma, Ernährung, Atemwege, Haut und auch zur Anaphylaxie.

Hier gibt es auch eine Seite mit Informationen und downloads für Kita und Schule: [www.daab.de/anaphylaxie/lehrer-erzieher](http://www.daab.de/anaphylaxie/lehrer-erzieher).



### Newsletter „DAAB Allergen-Warnhinweise“

Manchmal passiert es, dass ein Lebensmittel einen Allergieauslöser enthält und dieser versehentlich nicht auf der Verpackung gekennzeichnet ist. In einem solchen Fall informiert der DAAB, in dem eine E-Mail mit der entsprechenden Nachricht versendet wird. Anmeldung zum Newsletter unter [www.daab.de/daab/projekte/allergen-hinweise](http://www.daab.de/daab/projekte/allergen-hinweise).



**Lotta und die Krümel – eine glutenfreie Geschichte**  
Lotta hat Zöliakie und ständig Angst vor Krümeln. Doch dann findet sie einen Weg.

**Dazu weitere Bücher wie**  
Mission Schuppe zum Thema Neurodermitis

Drache Hatschi und die Ritter des Immunsystems zum Heuschnupfen

„Ecke, Abseits und die Atemnot“ zu Asthma

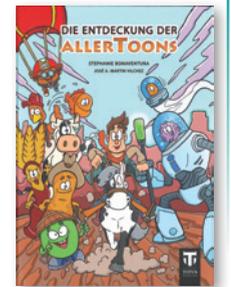
**Mateo und die Körperpolizei**  
Ein Kinderbuch über Allergien. Mateo hat eine Erdnussallergie und trifft andere Kinder, die Asthma oder Neurodermitis haben.



**Die roten 5 – Bilderbuch zu Nahrungsmittelallergien**  
Ein schön illustriertes Bilderbuch, das anschaulich erklärt, was bei einer Lebensmittel-Allergie im Körper passiert.



**Die Entdeckung der Allertoons**  
Das umfangreiche Buch zum Comic, das auf spielerische und kindgerechte Art zu Nahrungsmittelallergien aufklärt.



Das **Memoryspiel „Ist da Milch drin“** zu Lebensmittelallergien mit 56 Karten für Kinder ab 3 Jahren.



# Willkommen im

# Allele LAND

## Das Allergie-Lern-Land



[www.alleleland.de](http://www.alleleland.de)

Ein Projekt des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V.

Im Alleleland, dem Allergie-Lern-Land, erfahren neugierige Kids alles über Lebensmittelallergien. Was heißt „Lebensmittelallergie“ überhaupt und was kann man dagegen tun?

Gemeinsam mit Professor Mino und seinem schlaun kleinen Freund Glucks, einem aufgeweckten Antikörper, können die Kinder in lustigen Spielen ihr Wissen testen oder leckere Rezepte mit ihrer Familie nachkochen.

**Hilfreiche Tipps für Eltern und Lehrer erleichtern den Umgang mit der Allergie.**



Im Alleleland erfahren neugierige Kids ebenso alles über Allergien, Heuschnupfen und Asthma.

