



Dr. Georg Schächli,
Geschäftsführer aha!

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser

Ein innovatives, gesundes und nachhaltiges Wirken bedingt Flügel und Wurzeln. aha! hat sich über die letzten Jahre stark und mit viel positiver und beflügelnder Dynamik entwickelt. Die Energie für Höhenflüge schöpft aha! unter anderem aus der Verwurzelung in unserem so wertvollen Umfeld und aus der Verwurzelung in der soliden Basis, die uns die Konzentration auf unseren Stiftungsgedanken schafft. In diesem Sinn trägt unsere Stiftung täglich professionell und kompetent zu einer besseren Lebensqualität von Menschen mit Allergien bei.

Auf dieser Basis wurde vor einem Jahr auch der aha!award lanciert, der in diesen Tagen erstmals verliehen wurde. Als unabhängige, ausgewiesene und gut positionierte Schnittstelle zwischen verschiedensten Anspruchsgruppen fördert und prämiiert aha! herausragende Leistungen zu Gunsten Allergiebetreffender. Personen und Institutionen, die sich zum Wohl von Menschen mit Allergien besonders verdient gemacht haben, waren eingeladen, sich um den aha!award zu bewerben. Sie werden sehen: Die eingereichten Projekte zeugen ebenfalls von Flügeln, die Innovation ermöglichen und Wurzeln, welche für eine direkte Anwendbarkeit im Alltag der Allergiebetreffenden sorgen. Wir sind überzeugt, mit dieser Initiative das Bewusstsein für die Allergiethematik und lösungsorientierte Umsetzungsansätze fördern zu können, die Menschen mit Allergien den Alltag erleichtern werden.

Sie, sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser, helfen uns, die so wichtige Basis für unser Engagement zu schaffen. Dafür danken wir Ihnen herzlich. Gemeinsam können wir zu Höhenflügen zu Gunsten Allergiebetreffender ansetzen. In diesem Sinne wünschen auch wir von aha! Ihnen allen frohe Festtage und ein gutes Neues Jahr – und Flügel und Wurzeln für Ihr ganz persönliches Wirken.

■ Dr. Georg Schächli, Geschäftsführer aha!

Inhalt

■ aha!news

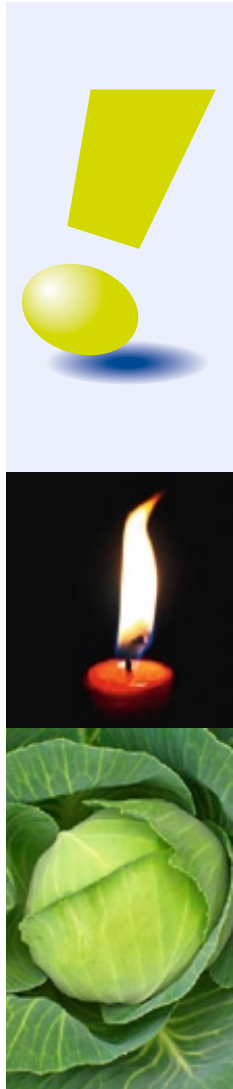
- 4 Dies & Das
- 5 Die Preisträger des aha!award 2008
- 6 2008 – aha! zieht Bilanz
- 8 Impressionen aus den aha!kinderlagern 2008
- 12 Seit der Schulung cremt sich unser Sohn gern ein
- 26 Auf Herz und Nieren prüfen
- 30 aha!infoline
- 31 Agenda
- 35 Impressum/Vorschau

■ Gesundheit

- 10 Chef, Pflanze oder Staub?
- 14 Kortison und Immunmodulatoren im Vergleich
- 15 Schwimmen, die Alternative im Winter
- 28 Mastozytose – was steckt hinter dieser Krankheit?

■ Hintergrund

- 9 Luftbefeuchter und -reiniger – sinnvoll oder unnötig?
- 16 Recht auf gute Luft – der lange Weg dahin
- 18 Balanceakt zwischen überbehüten und beachten
- 20 Berührung – Erfahrungen mit Nähe und Distanz
- 22 Neurodermitis in der Partnerschaft
- 25 Amtlich geprüft, was auf unsere Teller gelangt
- 32 Pflüffig, festlich, vitaminreich, einfach köstlich
- 33 Kreuzworträtsel
- 34 Ratgeber



Wer an Asthma leidet, kann in Absprache mit seinem Arzt Sport treiben, auch im Winter. Nebst Schwimmen bietet sich unter anderem Schneeschuhlaufen an. Hier gilt allerdings: Moderat betreiben und die Atemwege gut schützen. Damit es nicht zu einem Anstrengungsasthma kommen kann, ausgelöst durch die kalte, trockene Winterluft. Wichtig ist auch, dass die Haut mit einem hohen Schutzfaktor mehrmals am Tag eingecremt wird, die Bergsonne ist stärker als im Unterland.

Foto: Imagopoint.biz

