

Liebe Mitglieder,

trotz mehrmaliger Versuche, die AVE-Mitgliederversammlung (MV) als Präsenzveranstaltung durchzuführen, hat die jeweils aktuelle Lage der SARS CoV2-Pandemie immer wieder zu Verschiebungen des Termins geführt. Letztendlich konnten die auf der letztjährigen Mitgliederversammlung 2019 im September 2020 geplante MV weder auf der Insel Föhr, noch die am 15. November und 13. Dezember 2020 vorgesehene Jahreshauptversammlung in Eisenach durchgeführt werden. Da unter Ihnen eine große Anzahl von Allergien und Unverträglichkeiten Betroffener verbreitet ist, war weder eine risikoarme Anreise noch Unterkunft zu gewährleisten.

Der Vorstand hat die im Vereinsorgan UMWELT & GESUNDHEIT 3-2020 für die MV vorgelegten Tagesordnungspunkte im Rahmen seiner Möglichkeiten erfüllt.

## Geplante Tagesordnung MV 2020

1. Bericht des Vorstandes
2. Bericht der Geschäftsstelle
3. Finanzbericht
4. Entlastung des Vorstandes
5. Vorstandswahl
6. Revisorenwahl
7. Wissenschaftlicher Beirat
8. Mitgliederangelegenheiten, Mitgliederbeitrag, Mitgliederbetreuung, Regionalgruppen beziehungsweise –sprecherInnen
9. Vereinszeitschrift UMWELT & GESUNDHEIT
10. Verschiedenes (Vorstandstätigkeit, Homepage, nächste JHV 2021)

1. Der Vorstand des AVE e.V. hat sich in monatlichen Video-Konferenzen getroffen und aktuelle und zukünftige Aufgaben des Vereins besprochen. Wir werden bis zur Jahreshauptversammlung 2021 „im Amt bleiben“ und weiter für Ihre Interessen da sein. Es ist beabsichtigt, die Zielsetzung des gemeinnützigen Vereins stärker in Richtung Selbsthilfe auszurichten.

## 2. Anfallende Tätigkeiten waren:

- **Verwaltung** des Mitgliederbestandes, der freien Abonnenten der U&G, der Anzeigenkunden
- **Kontaktpflege** für Mitglieder, Betroffene und Interessenten
- **Werbung** für AVE und U&G
- **Vereins-Angelegenheiten** (Finanzamt, Amtsgericht); Notar-Kontakt
- **Sponsorensuche und andere Geldgeber:** Sponsoren-Einwerbung wird schwieriger; Förder-Anträge nehmen viel Zeit in Anspruch.
- **Anfragen:** (telefonisch, schriftlich, Email) pro Jahr zirka 100 schriftliche, 500 telefonische, 500 per email Anfragen/Jahr. Themen der Anfragen: Allergie und Ernährung, Innenraumbedingte Allergien, Pollenallergien, Klimakur und weiterhin *Candida*.
- In Eisenach wurden im zurückliegenden Berichtszeitraum zirka 100 *Candida*-Anfragen bearbeitet, davon überwiegend per Mail beantwortet. Der Kontakt zum AVE wurde durch die Aktualisierung der Adressen in Büchern und Homepage verbessert.
- **Veranstaltungen:** Nachbereitung der letzten JHV und Vorbereitung der diesjährigen Tagung. Letzteres nahm im „Corona-Jahr“ viel Zeit in Anspruch.
- **Kontakte** zu anderen Verbänden/Gremien (AAK, PureNature, NAKOS, KISS, SH-Gruppen, HEAL, AKUT) und zu den Regionalsprecherinnen und Sprechern.

- **Auslandskontakte:** Russland, Niederlande, Spanien, Österreich, Luxemburg, Belgien, Großbritannien

- **Öffentlichkeitsarbeit:** U&G, Homepage des AVE (Kosten werden weiter von E. und F. Diel übernommen), Ehrenamtsakademie Iserlohn

- **Mitgliederbewegung** im Jahr 2019/20: Die Anzahl der AVE-Mitglieder und U&G-Abonnenten bleibt relativ konstant, Mitgliederstand derzeit zirka 400 einschließlich Familienangehörigen und Multiplikatoren.

3. Der **Finanzbericht** für das Jahr 2019 wurde angefertigt und von den Revisorinnen als plausibel und nachvollziehbar bewertet. Fehler oder Falschbuchungen wurden nicht festgestellt.

4. Die TOPS 4 bis 6 (Entlastung des Vorstandes, Vorstandswahl, Revisorenwahl) konnten nicht durchgeführt werden. Vorstand und Revisorinnen bleiben bis auf weiteres im Amt.

7. Der wissenschaftliche Beirat hat bekundet, den AVE e.V. weiterhin mit fachlichem Rat beizustehen.

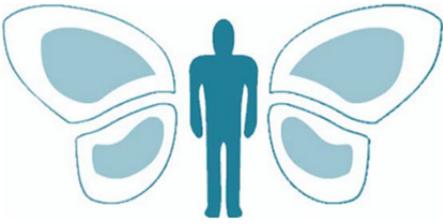
8. Da auch in den ersten Monaten des Jahres 2021 voraussichtlich keine persönlichen Selbsthilfegruppentreffen möglich sein werden, werden Personen mit Betroffenen- und Fach-Kompetenz gebeten, die neu eingerichteten Email-Adressen zu nutzen oder weiterhin den Telefon-Kontakt zu suchen. Der AVE ist weiterhin ehrenamtlich bemüht, regionale Kontakte zu vermitteln.

9. Trotz ausgebliebener GKV-Förderung konnte auch im Jahr 2020 das Vereinsorgan UMWELT & GESUNDHEIT wieder viermal erscheinen. Das wird auch für 2021 angestrebt. A. Steneberg ist weiterhin der verantwortliche Redakteur und F. Diel der Herausgeber. Es soll eine neue Kategorie „Selbsthilfe“ eingerichtet werden, in der auch AVE-Mitglieder sich verstärkt mit Erfahrungen und Tipps einbringen können. Die Abonnementpreise bleiben konstant.

10. Die Homepage wurde laufend aktualisiert. Der Facebook-Account wird durch C. Maréchal und KH Müller betreut. Die Telefonkonferenzen des Vorstandes sind sehr effektiv. Eine JHV mit Fortbildungsmöglichkeiten wird favorisiert, wenn die Corona-Pandemie ein persönliches Zusammenkommen zulässt. Falls eine persönliche Teilnahme an einer MV nicht möglich erscheint, wird der Vorstand – möglichst im ersten Quartal 2021 – die Basis für eine virtuelle Konferenz schaffen.

Der AVE-Vorstand

## Selbsthilfe – AVE-Hilfe zur Selbsthilfe



Wenn Menschen - aus welchen Gründen auch immer – an ihre physischen und psychischen Grenzen kommen, versuchen sie zunächst, diese Probleme selbst zu lösen. Sie übernehmen Verantwortung für sich selbst und beginnen, sich durch das Austauschen von Informationen und Erfahrungen sowie gegenseitige Unterstützung stark zu machen und damit selbst zu helfen.

Die gesundheitsbezogene Selbsthilfe wird hierzulande durch freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen (oder deren Angehörigen) mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen gebildet. In diesen Gruppen findet ein selbstbestimmter Informations- und Erfahrungsaustausch statt, welcher ohne fachliche Anleitung auskommt, die Möglichkeit, Experten hinzuzuziehen, aber nutzen kann.

Ziel ist hier vor allem die gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation, sich mit der Erkrankung/Behinderung auseinanderzusetzen. Hieraus entwickelt sich häufig eine Art gemeinsame „Laienkompetenz“ der einzelnen Selbsthilfegruppen-Mitglieder, welche im Rahmen von Erfahrungsaustausch an andere Betroffene weitergegeben wird. Die Selbsthilfegruppen stellen ihren Mitgliedern weiterhin Informations- und Beratungsangebote zur Verfügung.

Die professionellen Angebote des Gesundheitswesens werden durch die gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützt und vervollständigt, indem beispielsweise Versorgungslücken geschlossen werden können. Selbsthilfegruppen können jedoch keine wirtschaftlichen Gewinne erzielen. (Quelle: <https://www.bag-selbsthilfe.de/>)

### Der Allergieverein in Europa (AVE) e.V. sieht sich als ehrenamtliche Selbsthilfeeinrichtung, die

- Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen ermöglicht und die Betroffenenkompetenz stärkt,

- Beratungsangebote zu verschiedenen Themenbereichen (siehe unten) zur Verfügung stellt, die zur Bewältigung der allergischen Erkrankungen und Verbesserung der Lebensqualität beitragen können,
- neue wissenschaftliche Erkenntnisse aufbereitet und veröffentlicht bzw. auf digitaler Ebene zur Diskussion stellt.

### Erweitertes Beratungsangebot

#### Der AVE e.V. erweitert sein bisheriges Programm künftig um themenbezogene Beratungsangebote wie:

- Grundberatung zu Zoom per Telefon – *Was brauche ich, um die künftigen digitalen Beratungsangebote des AVE zur Selbsthilfe nutzen zu können?*

#### Zu spezifischen Fragestellungen stehen neue Email-Adressen zur Verfügung

##### Ernährung

([Ernaehrung@allergieverein-europa.de](mailto:Ernaehrung@allergieverein-europa.de))

- Deckung des Nährstoffbedarfs trotz Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen
- Zutatenlisten lesen und verstehen
- geeignete Lebensmittelauswahl zur Stärkung des Immunsystems

##### Bauen und Wohnen

([Bauen@allergieverein-europa.de](mailto:Bauen@allergieverein-europa.de),  
[Schimmelpilze@allergieverein-europa.de](mailto:Schimmelpilze@allergieverein-europa.de))

- Umgang mit Schimmelpilzen im Allergikerhaushalt
- Renovierung oder Umzug steht an - wie geh ich da als Allergiker vor / mit welchen einfachen Methoden verbessere ich meine Situation dabei?
- Haushaltschemikalien - was brauch ich im Alltag wirklich, auf was muss ich nicht nur als Allergiker beim Einkauf aufpassen?
- Einkauf von Haushaltsgeräten - was muss ich als Allergiker dabei beachten (Chemikalienrückstände, smarte Sendetechniken und so weiter)?

##### Heilpflanzen

([Kraeuter@allergieverein-europa.de](mailto:Kraeuter@allergieverein-europa.de))

- Beratung per Telefon oder Email zu Heilpflanzenthemen,

- gemeinsamer Besuch des Arzneipflanzengartens im Botanischen Garten Berlin-Dahlem, denn der direkte Kontakt zu Heilpflanzen ist ein besonderes ganzheitliches Ereignis zu allen Jahreszeiten.

##### Candida

([Candida@allergieverein-europa.de](mailto:Candida@allergieverein-europa.de))

### Selbsthilfe im Allergieverein in Europa (AVE) – von Anfang an!

Seit mehr als 20 Jahren besteht eine umfangreiche Adressdatei von Therapeuten, die auch durch Mund-zu-Mund-Propaganda von betroffenen Patienten ausgebaut werden konnte.

Die Vermittlung von Adressen war die eine Seite der SHG-Tätigkeit. Zu einer erfolgreichen Therapie gehört eine aussagekräftige Diagnostik unter anderem in qualifizierten mikrobiologischen Labors. Empfehlungen für Laboruntersuchungen geben wir nach therapeutischer Rücksprache uneigennützig weiter. Leider haben die Laboranalysen den Nachteil, dass die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen oft nicht übernommen werden. Von den Betroffenen haben wir jedoch erfahren, dass ihnen vor allem wichtig ist, dass ihnen geholfen werden konnte!

Der AVE e.V. hat ja groß auf seinen „Fahnen“ das Thema der Ganzheitlichkeit geschrieben. Zur Ganzheitlichkeit gehört auch, Möglichkeiten zur Kostenerstattung, wie zum Beispiel von Laborkosten, aufzeigen. Zur Ganzheitlichkeit zählen wir im AVE aber auch, dass wir spezielle Hinweise zu einer angepassten Ernährung bei Pilzkrankungen geben. Im Zuge einer ganzheitlichen Beratung können wir im AVE-Vorstand und –Beirat auf das *Know how* und die Erfahrung von Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern zugreifen!

### Die ehrenamtliche Beratungs- und Vermittlungstätigkeit beschränkt sich nicht nur auf Mitglieder des AVE e.V.

In weiteren Fragen zu Allergie-, Umwelt und Mitgliedschaft erreichen Sie den AVE e.V.

schriftlich in der Geschäftsstelle (Adresse siehe hintere Umschlagseite), unter Email [ave-allergie@online.de](mailto:ave-allergie@online.de), oder telefonisch unter **02371-923 5310**.