

Sportlich aktiv trotz Heuschnupfen?

Frankfurt, 17. April 2018 – In Hessen leiden mehr als 1,2 Mio. Menschen an einer Pollen-Allergie, deutschlandweit sind es über 13 Millionen. Eine laufende Nase, juckende Augen und ein Gefühl der Mattigkeit sind typische Symptome. Am heftigsten reagieren Allergiker auf Birken-, Erlen-, Hasel- sowie Gräserpollen, die ab April aufkommen. Zum Frühlingsanfang bangen viele Allergiker um ihre Sporteinheit im Freien, weil die körperliche Belastung Schübe auslösen kann. Eine unberechtigte Sorge, wenn Sportler einige kleine Regeln beherzigen. „Allergiker können in der Heuschnupfensaison ohne größere Einschränkungen Sport treiben, wenn sie zum Beispiel vor dem Training ein Antihistaminikum einnehmen und nach dem Training die Kleidung sofort wechseln und sich gründlich abduschen“, sagt Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hessen.

Blühenden Bäumen und Wiesen beim Laufen meiden

Zunächst einmal sollten Heuschnupfen-Geplagte die Pollenflugvorhersage verfolgen. „Generell ist es sinnvoll, dass Allergiker ihre Trainingseinheiten an die Pollenbelastung anpassen“, sagt Sudhoff. Darüber hinaus ist es ratsam, sich vor dem Training gründlich aufzuwärmen und zusätzlich eine Sportbrille zu tragen. Allergiker sollten Sportstrecken meiden, die an blühenden Bäumen, Wiesen sowie Feldern vorbeiführen. Stattdessen bieten sich Workouts nach einem Regenschauer oder in Nadelwäldern an.

Bei starken Symptomen Sport abbrechen

Aber auch die besten Vorkehrungen können versagen, und es kann zu Reizhusten und -schnupfen, geschwollenen Augenlidern sowie Atemnot kommen. „Wenn Allergiker trotz aller Vorsicht auf Pollen reagieren und sich die Heuschnupfensymptome verstärken, sollte man die Sporteinheit abbrechen“, rät Sudhoff. Ohnehin ist es vor allem beim ersten Auftreten solcher Symptome während des Sports sinnvoll, den Rat eines Arztes einzuholen.

Mehr zum Thema unter: www.barmer.de/s000098

BARMER

**Landesvertretung
Hessen**

Pressestelle

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_HE
presse@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230
brigitte.schloeter@barmer.de