

Pressemitteilung

Trotz Heuschnupfen sportlich durchstarten

Berlin, 10. März 2017 - In Deutschland leiden rund 13 Millionen Menschen an einer Pollen-Allergie. Zum Frühlingsanfang bangen viele Allergiker um ihre Sporteinheit im Freien, weil die körperliche Belastung Schübe auslösen kann. Eine unberechtigte Sorge, wenn die 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 abwaschen“, sagt Dr. Utta Petzold, Allergologin bei der BARMER.

Kein Sport neben blühenden Bäumen und Wiesen

Zunächst einmal sollten Heuschnupfen-Geplagte die Pollenflugvorhersage verfolgen. „Generell ist es sinnvoll, dass Allergiker ihre Trainingseinheiten an die Pollenbelastung anpassen“, sagt Petzold. 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 Petzold. Ohnehin sei es vor allem beim ersten Auftreten solcher Symptome während des Sports sinnvoll, den Rat eines Arztes einzuholen.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

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

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de