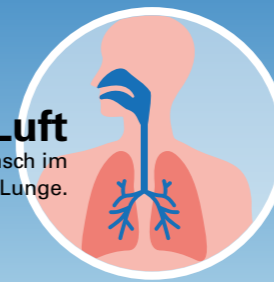


Bewegt durch den Tag

Aktiv zu sein ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden und ein gesundes Körpergewicht, sondern auch um Allergien vorzubeugen. Oder andersrum: Es lebt sich auch besser, wenn man trotz Allergien in Bewegung bleibt. Eine Tour d'Horizon.

12'000 Liter Luft
pumpt ein erwachsener Mensch im Schnitt pro Tag in seine Lunge.



26'000 Liter Schweiß
verlieren wir hochgerechnet im Leben.



Duftstoffe

in Deos und Sonnencrèmes ziehen Insekten an, darum parfümfreie Varianten verwenden.



Atmungsaktive Kleider

bei Neurodermitis tragen, denn Schweiß auf der Haut kann reizen.



Zur Behandlung von Asthma

reicht eine medikamentöse Therapie in der Regel nicht aus. Sport ist unverzichtbar – vorausgesetzt, das Asthma ist gut eingestellt.



15 Minuten aufwärmen

sollten sich Asthma-Betroffene vor dem Sport. Danach 10 Minuten locker auslaufen, um Spätreaktionen zu vermeiden.

Ein rund 65'000 km

langes Netz von Wander- und Bergwegen bietet die Schweiz.



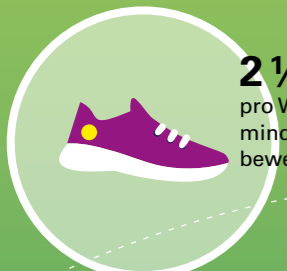
Bienen

auf den Blüten und Wespen in Bodennestern: Besser also nicht barfuss Frisbee oder Fussball spielen.



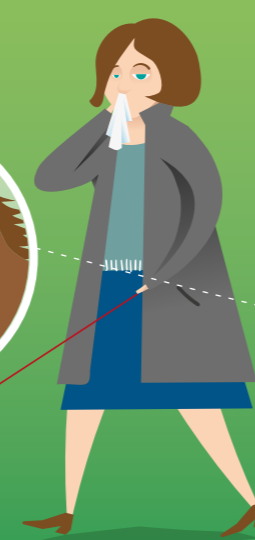
2 1/2 Stunden

pro Woche sollten sich Erwachsene mindestens mit mittlerer Intensität bewegen.



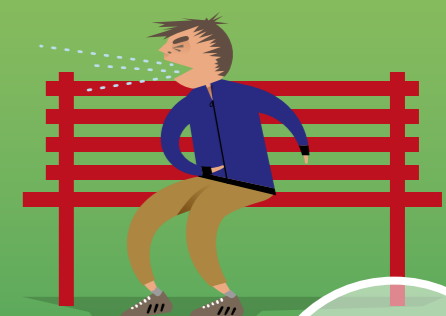
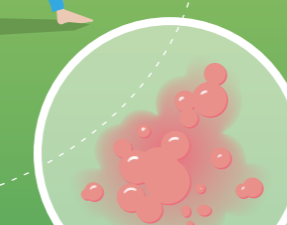
Aufpassen beim Ausritt:

Wer auf Hunde- und Katzenhaare allergisch ist, hat ein erhöhtes Risiko, auch auf Pferdehaare allergisch zu reagieren.



Etwa jeder 5. Mensch

hat einmal im Leben Nesselfieber. Körperliche Anstrengung kann ein möglicher Auslöser sein.



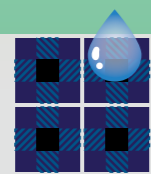
10 Tage früher

als noch vor dreissig Jahren stehen die Gräser in Blüte. Grund dafür ist der Klimawandel. Das heisst: Allergiebetreffene Outdoor-Begeisterte leiden länger.



15–20 %

der Bevölkerung leiden an Kontaktekzemen. Ein möglicher Auslöser: die Kombination aus dunklen Textilfarbstoffen und Schweiß oder Reibung.



5–15 %

der Anaphylaxie-Betroffenen leiden an einer weizenabhängigen anstrengungsinduzierten Anaphylaxie. Wenn sie 0.5 bis 2 Stunden nach dem Verzehr von Teigwaren Sport machen, kann es für sie gefährlich werden.

