



Sport ohne Beschwerden

Bei Personen mit Allergien und Asthma können neben den Allergenen (Pollen, Hausstaubmilben usw.) auch Hilfs- oder Reizstoffe (z.B. Düfte) oder klimatische Faktoren Beschwerden auslösen oder verstärken. In der Medizin werden diese Faktoren als «Trigger» bezeichnet. Diese gilt es, wenn immer möglich, zu meiden.

Trigger: Zigarettenrauch

Was kann man dagegen tun?

Die Schleimhäute der Atemwege können durch Zigarettenrauch zusätzlich gereizt werden -> nicht rauchen und geschlossene Räume, in denen geraucht wird, meiden.

Trigger: Hitze und Schwitzen

Was kann man dagegen tun?

- Atmungsaktive Sportwäsche tragen
- Sport im Schatten ausüben
- Indoor-Sportarten wählen
- Wassersport treiben

Trigger: Kälte

Was kann man dagegen tun?

Bei Temperaturen unter 0 Grad:

- Keinen Hochleistungssport treiben
- Funktionelle Sportkleidung tragen
- Nach dem Sport auslaufen, vor dem Duschen gut abkühlen
- Keine kalten Getränke oder Speisen unmittelbar nach dem Sport konsumieren
- Tuch vor den Mund, um die Atemluft vorzuwärmen

Trigger: CO₂

Was kann man dagegen tun?

Wälder und Naturgebiete für Sportaktivitäten bevorzugen.

Trigger: Farbstoffe

Was kann man dagegen tun?

Kleider vor dem ersten Tragen waschen, auf gut verträgliche Materialien (Oeko-Standard) achten.

Trigger: Parfüm und Duftstoffe

Was kann man dagegen tun?

Die Schleimhäute der Atemwege können durch Parfüm- und Duftstoffe zusätzlich gereizt werden -> meiden von Räumen mit hoher Parfüm- oder Duftstoffkonzentration.

Trigger: Feinstaub

Was kann man dagegen tun?

Bei hohen Feinstaubwerten Indoor-Sportart wählen.

Trigger: Ozon

Was kann man dagegen tun?

Bei hohen Ozonwerten Indoor-Sportart wählen.