



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergien, Asthma und Sport

Allergien, Asthma und Sport schliessen sich nicht aus. Regelmässige, sportliche Aktivitäten sind auch unter diesen Voraussetzungen grundsätzlich gesundheitsfördernd. Ein gezieltes Training kann bei betroffenen Kindern und Erwachsenen sogar als therapeutische Massnahme eingesetzt werden. Eine gute Abklärung, Therapie und Kontrolle bilden aber die Grundlage, um mit Allergien und Asthma ohne Einschränkungen oder Beschwerden Sport zu treiben.

Viele Kinder und Freizeitsportler betroffen

In der Schweiz sind rund zwei Millionen Menschen von Allergien betroffen, unter ihnen naturgemäss viele Freizeitsportler. Einige Allergien machen sich bereits im Vorschul- und Schulalter bemerkbar. In diesen Altersklassen und auch bei Jugendlichen ist die Häufigkeit hoch: Zwischen 15 und 20% der 15-Jährigen haben eine Pollenallergie, 8 bis 10% der Kinder haben Asthma. Sie in sportlicher Hinsicht zu schonen, zielt in die falsche Richtung, wie Fachmediziner seit Jahren betonen und zahlreiche Studien belegen. Sport und Training verbessern die Koordinationsfähigkeit, Kondition und körperliche Belastbarkeit, stärken die Atemmuskulatur, führen zu einer besseren Atemtiefe, verhelfen zu einem insgesamt guten Körper- und Selbstwertgefühl. Die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten (im Schul- oder Freizeitsport) ist für Kinder überdies von zentraler Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung und soziale Integration.

Erlaubt ist viel

Es gibt keine Allergie, die eine sportliche Betätigung verbietet. Treten während einer sportlichen Aktivität lästige oder einschränkende Symptome auf, welche den Verdacht auf eine Allergie lenken, ist eine Abklärung durch den die Ärztin/den Arzt angezeigt. Meistens handelt es sich um Atemwegs- und Hautsymptome wie erschwerte Atmung, Rötung, Nesselausschlag oder Schwellungen der Haut. Ist eine Allergie erkannt, behandelt und kontrolliert, hängt die Wahl der Sportart meistens von persönlichen Vorlieben und Möglichkeiten ab.

Pollenallergie

Der «Heuschnupfen» beschränkt sich auf saisonal auftretende Symptome und äussert sich durch rote, juckende Augen, Fliessschnupfen, heftiges Niesen und verstopfte Nasenatmung. Er kann aber auch zu Atemnot mit Asthma führen oder beim Sport zu Husten während oder kurz nach der Anstrengung. Betroffene sollten ihre sportlichen Aktivitäten auf die jeweilige Wetter- und Pollensituation abstimmen, bei hohen Pollenbelastungen und starken Beschwerden allenfalls ein paar Tage aussetzen. Als Alternative kann im Fitnessstudio trainiert oder eine Indoor-Sportart gewählt werden. Entscheidend ist, dass die Symptome behandelt werden und die Therapie konsequent eingehalten wird. Informationen zur

aktuellen Pollensituation sind jederzeit abrufbar: über die Plattform www.pollenundallergie.ch oder mit der «[Pollen-News](#)»-Applikation.

Asthma

Bei Personen mit Asthma können neben den Allergenen (wie Pollen, Hausstaubmilben, Tiere) verschiedene andere Faktoren Asthma-Anfälle auslösen oder begünstigen: Reizstoffe wie Parfum- Duftstoffe, verschiedene Gerüche, hohe Ozon- und Feinstaubbelastungen, Rauch oder Kälte. Oft weist dies auf eine nicht optimale medikamentöse Behandlung hin. Eine fachärztliche Abklärung bringt Aufschluss über den/die Auslöser, eine individuell angepasste Behandlung, Medikation und Kontrolle die Sicherheit, auch mit der Diagnose Asthma unbeschwert Sport treiben zu können.

Zu beachten gilt stets, dass auf die Inhalationsbehandlung eine Aufwärmphase (Warm-up) folgen sollte und man die körperliche Leistung langsam, aber kontinuierlich steigert. Wichtig ist auch, sich realistische Trainingsziele zu setzen, Körper und Gedanken nicht zu überfordern. Während dem Sport sollten Betroffene gut auf die Atemtechnik und die Signale des Körpers achten. Bei Bedarf Tempo und Intensität reduzieren, Pausen einlegen oder ein weiteres Mal inhalieren. Nach dem Sport ein Auslaufen (Cool-down), kombiniert mit Dehnübungen, zur Regel werden lassen. Bei Asthma eignen sich Ausdauersportarten mit mittelstarker Intensität (Schwimmen, Radfahren, Joggen, Laufen).

Bei chronischem Asthma ist der Verlauf gelegentlich wellenförmig – mit besseren und schlechteren Tagen. Darauf müssen nicht nur die Betroffenen, sondern auch deren Umfeld (Sportlehrer, Trainer) Rücksicht nehmen.

Nahrungsmittel

Einige Menschen reagieren nach dem Essen, wenn sie innerhalb von ein bis zwei Stunden danach sportlich aktiv sind: mit einem Wärmegefühl, mit Juckreiz (an Handfläche, Fusssohlen, behaarten Körperstellen), mit einer Urtikaria (Nesselfieber), Gesichtsschwellungen oder mit Schwächegefühl und Kraftlosigkeit, was im Extremfall in einen Kreislaufschock übergehen kann. Die Symptome können einmalig oder wiederholt bei sportlicher Betätigung nach dem Essen auftreten. Falls ein Zusammenhang mit der Nahrung vermutet wird, empfiehlt sich eine allergologische Abklärung. Sie kann Aufschluss über das ursächliche Lebensmittel geben.

Reaktionen der Haut

Durch Anstrengung wird die Körpertemperatur erhöht und das kann gelegentlich zu einem Hautausschlag führen, der in der Regel rasch wieder verschwindet. Dasselbe kann auch nach warmem Duschen oder Schwitzen auftreten. Von einer Kälteurtikaria wird gesprochen, wenn sich eine Hautrötung oder Schwellung (vor allem der Hände und Wangen) in kalter Umgebung (z.B. beim Radfahren), im Winter (z.B. beim Skifahren) oder bei raschem Temperaturwechsel (Baden in Seen oder Flüssen) bemerkbar macht.

«Asthma-Info»

Die neue Applikation [«Asthma-Info»](#) erlaubt es Betroffenen, ihre Lungenfunktion optimal in Kontrolle zu halten. Ein Test informiert über die aktuellen Werte, welche bei Bedarf als Journal an den behandelnden Arzt übermittelt werden kann. Ein Ratgeber-Teil gibt Anleitungen zu Prävention oder zur angepassten Atemtechnik.

«Pollen-News»

Die Applikation [«Pollen-News»](#) stellt Betroffenen aktuellste Pollenprognosen, regionale Pollenmessungen, Angaben zum Blühbeginn allergener Pflanzen und Wetterdaten zur Verfügung. Ergänzend dazu sind umfassende Informationen zur Pollenallergie sowie Tipps zur Prävention abrufbar.

Pollenplattform

Auf der von MeteoSchweiz und aha! Allergiezentrum Schweiz gemeinsam betriebenen Online-Plattform www.pollenundallergie.ch finden Interessierte alle wichtigen Angaben zum Pollenflug und über allergene Pflanzen sowie ein breites Informationsangebot zu den gesundheitlichen Aspekten der Pollenallergie.

www.aha.ch

Die Website von aha! Allergiezentrum Schweiz: Information, Beratung, Schulungen und weitere Angebote zu Allergiethematen.