

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Juni (2023): Outdoorsport bei Allergien

Körperliche Aktivität an der frischen Luft ist gut für das Herz-Kreislauf-System und kann uns bei der Stressbewältigung helfen. Doch Personen mit Heuschnupfen kann die Freude an Outdooraktivitäten schnell verdorben werden. Die gute Nachricht jedoch vorweg: Auch mit einer stark ausgeprägten Pollenallergie ist Bewegung an der frischen Luft im Frühjahr und Sommer möglich. Es sollte jedoch immer die Erkrankung mitberücksichtigt werden, um Einschränkungen möglichst gering zu halten. Das Ausmaß der Allergie ist von Mensch zu Mensch verschieden. Während viele Personen gerötete Augen, Niesreiz und eine laufende Nase als Symptome zeigen gibt es auch stark betroffene Personen, welche heuschnupfenbedingt unter allergischem Asthma leiden. Inwieweit die eigene körperliche Aktivität an die Allergie angepasst werden muss, hängt natürlich vom Ausmaß der Beschwerden ab. Die Bewältigungsstrategien funktionieren aber für alle Allergieausmaße gleichermaßen.

Tipps



In der Stadt ist die Pollenbelastung in den frühen Morgenstunden geringer als im Verlauf des Tages. Auf dem Land ist es umgekehrt und die Belastung ist in den Abendstunden ab ca. 19 Uhr geringer.



Je mehr Abgase in der Luft sind, desto stärker fallen i.d.R. die Allergiesymptome aus. Der Feinstaub in den Abgasen in Kombination mit den feinen Pollenpartikeln kann den bereits gereizten Körper überfordern. Vielbefahrene Straßen sind für die Sportausübung also nicht zu empfehlen.



Ein kräftiger und langer Regenguss bindet die Pollen aus der Luft und spült sie weg - die Luft ist danach deutlich klarer und weniger belastet. Ein kurzer Schauer oder leichter Regen reicht leider nicht aus für diesen Effekt. Nutzen Sie die Zeit direkt nach dem Regen für Outdooraktivitäten.



In der Kleidung, den Haaren und auf der Haut sammeln sich Pollen. Schütteln Sie die Kleidung vorm Hereinholen aus. Kämmen Sie sich anschließend die Haare und hängen Sie Ihre Kleidung nach draußen. Waschen Sie Gesicht und Arme, um sie von Pollen zu befreien. Tragen Sie hierbei ggf. eine FFP2-Maske, welche sich hervorragend eignet, um Allergene herauszufiltern.



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de