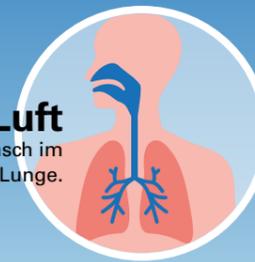


# Bewegt durch den Tag

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.



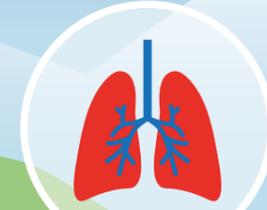
## Atmungsaktive Kleider

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.

## Bienen

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



## Etwa jeder 5. Mensch

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

## Ein rund 65'000 km

langes Netz von Wander- und Bergwegen bietet die Schweiz.



## 2½ 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.



## 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.

