

Sport ohne Beschwerden

Bei Personen mit Allergien und Asthma können neben den Allergenen (Pollen, Hausstaubmilben usw.) viele unspezifische Faktoren Asthmaattacken 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. Deswegen nicht rauchen und auch Passivrauch meiden.

Trigger: Hitze und Schwitzen

Was kann man dagegen tun?

- Atmungsaktive Sportkleidung 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, Feinstaub, Ozon

Was kann man dagegen tun?

- Wälder und Naturgebiete für Sportaktivitäten bevorzugen
- Bei hohen Ozon- und Feinstaubwerten eine Indoor-Sportart wählen

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?

Räume mit hoher Parfüm- oder Duftstoffkonzentration meiden.

Trigger: Staub

Was kann man dagegen tun?

Bei Asthmabeschwerden inhalieren und Antihistaminika einnehmen.

Trigger: Medikamente

Was kann man dagegen tun?

Medikamente (exklusiv Asthma-Inhalation, Antihistaminika und Kortison) nicht kurz vor der Sporteinheit einnehmen.