

## Rote Flecken beim Sport – es könnte Urtikaria (Nesselfieber) sein

Urtikaria (Nesselfieber) ist eine Hautrötung mit Juckreiz und Quaddelbildung. Sie kann akut (vorübergehend) oder chronisch (andauernd oder wiederholt) auftreten.



Urtikaria kann auch im Sommer bei körperlicher Anstrengung auftreten.

### Kann Sport Urtikaria auslösen?

Beim Sport kann durch die Anstrengung oder durch eine grosse Veränderung der Körpertemperatur eine Urtikaria ausgelöst werden. Zusätzlich können einzelne Lebensmittel eine Urtikaria (v.a. chronische Form) verschlimmern. Anzeichen einer Urtikaria sind:

- Wärmegefühl im Körper
- Lästiger Juckreiz an behaarten Körperstellen, Handinnenflächen und Fusssohlen
- Schwellungen der Schleimhäute oder tieferen Hautschichten
- Im schlimmsten Fall Kreislaufkollaps



### Urtikaria

#### Was kann man dagegen tun?

- Nach Ende der körperlichen Aktivität verschwinden die Urtikaria-Symptome normalerweise von alleine
- Zwischen Essen und Sport eine Pause von mindestens 2 Stunden einhalten
- Auch Medikamente können helfen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt

### ... im Winter

#### Was kann man tun?

- Im Winter funktionelle, wärmende und atmungsaktive Sportkleidung tragen
- Nach dem Sport auslaufen und zu Hause abkühlen, bevor geduscht wird
- Keine kalten Getränke oder Speisen unmittelbar nach dem Sport konsumieren
- Auch Medikamente können helfen. Wenden Sie sich an Ihren Arzt

### Nesselfieber nur im Winter?

Falls die Urtikaria beim Sport vor allem im Winter auftritt, handelt es sich möglicherweise um eine Kälteurtikaria. Sie kann auch ganzjährig auftreten: bei Aufenthalt in kalter Umgebung oder bei raschem Temperaturwechsel von warm zu kalt.

- Wenn die Haut direkt mit einem kalten Objekt in Kontakt kommt, z.B. mit einem Eiswürfel
- Wenn ein Körperteil in kaltes Wasser gehalten wird
- Wenn kalte Getränke konsumiert werden

**Wichtig:** Bei Kälteurtikaria nicht in offenen Gewässern wie Flüssen und Seen schwimmen. Eine plötzliche, massive Kälteeinwirkung kann zu einem lebensgefährlichen Blutdruckabfall führen.

