

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.



Ein rund 65'000 km
langes Netz von Wander- und Bergwegen
bietet die Schweiz.



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



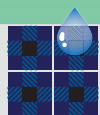
2 ½ Stunden
pro Woche sollten sich Erwachsene
mindestens mit mittlerer Intensität
bewegen.



Aufpassen beim Ausritt:
Wer auf Hunde- und Katzenhaare allergisch
ist, hat ein erhöhtes Risiko, auch auf
Pferdehaare allergisch zu reagieren.



15–20 %
der Bevölkerung leiden an Kontaktekzemen.
Ein möglicher Auslöser: die Kombination
aus dunklen Textilfarbstoffen und Schweiß
oder Reibung.



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.



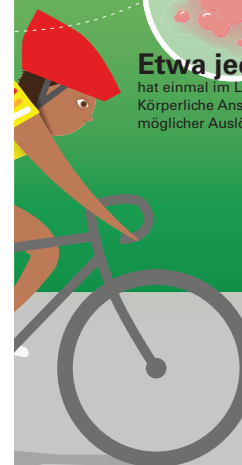
15 Minuten aufwärmen

sollten sich Asthma-Betroffene vor
dem Sport. Danach 10 Minuten
locker auslaufen, um Spätreaktionen
zu vermeiden.



Etwa jeder 5. Mensch

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



10 Tage früher

als noch vor dreissig Jahren
stehen die Gräser in Blüte. Grund
dafür ist der Klimawandel. Das
heisst: Allergiebetroffene
Outdoor-Begeisterte leiden länger.



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.

