

# Sport draußen trotz Heuschnupfen

Wer eine Pollenallergie hat, weiß: Selbst von der schönsten Lauf- oder Radstrecke hat man wenig, wenn die Augen jucken, die Nase läuft und man weniger Luft bekommt als gewohnt.

Immerhin: Ein paar Dinge können Heuschnupfen-Geplagte beachten, um sich das Outdoor-Training etwas angenehmer zu machen.

## Morgens oder abends Sport? Es kommt darauf an

So rät Prof. Christoph Raschka, Vizepräsident des Sportärzteverbandes Hessen, die Pollenflugvorhersagen zu checken. Für die Hasel, die Ihnen stets fiese Niesattacken beschert, zeigt die Pollenflugkarte rot? Dann ist es eine Überlegung wert, das Training zu verschieben oder nach drinnen zu verlegen - etwa auf das Laufband im Fitnessstudio.

Wie stark die Pollenbelastung ausfällt, hängt auch von der Tageszeit ab. Zwei Faustregeln, an der sich Sportlerinnen und Sportler bei ihrer Planung orientieren können, liefert das Portal „Klima Mensch Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG):

- In der Stadt ist die Pollenbelastung demnach morgens zwischen 6 und 8 Uhr am geringsten. Hier kann es also eine gute Idee sein, am frühen Morgen die Sportschuhe zu schnüren.

- Anders auf dem Land: Hier geht die Tendenz eher zum Feierabendsport, denn die geringste Pollenkonzentration besteht zwischen 18 Uhr und Mitternacht.

Das sind allerdings nur grobe Richtwerte. Pflanzenart, geografische Lage und Wetterbedingungen können dafür sorgen, dass sich die Pollen vor Ort auch ganz anders verhalten.

Wer seine Trainingseinheiten plant, kann auch das Wetter einbeziehen. „Wenn es zum Beispiel erst geregnet hat, ist die Luft meist weniger pollenbelastet“, sagt Christoph Raschka, der auch Sportmedizin-Professor an der Universität Würzburg ist.

Zuletzt kann die Wahl der Lauf- oder Radstrecke ein Hebel sein. Führt die Route durch einen Nadelwald? Sehr gut. Dort fliegen laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) weniger Pollen als an Wiesen- oder Ackerrändern. Alternativ



Früh joggen kann sich lohnen: In der Stadt ist die Pollenkonzentration morgens am niedrigsten. FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA/DPA-MAG

bleibt die Flucht aufs oder ins Wasser: Beim Segeln, Surfen, Schwimmen oder Stand-up-Paddling ist man nur einer geringen Pollenbelastung ausgesetzt.

## Von 0 auf 100 ins Training? Keine gute Idee

Die Sportklamotten liegen bereit, es kann losgehen? Dann gibt es noch diese Dinge zu beachten:

- Vor dem Training

Sportmediziner Raschka rät, die Nase vor dem Sport mit etwas Kochsalzlösung zu spülen oder ein Meerwasser-Nasenspray zu verwenden. So können Sportlerinnen und Sportler besser durch die Nase atmen.

Ein weiterer, hilfreicher Handgriff: „Wer unter einer allergiebedingten Reizung der Augen leidet, sollte unbedingt die Augen mit einer Sonnenbrille schützen“,

so Christoph Raschka.

- Während des Trainings

Von null auf hundert? Keine gute Idee, denn eine plötzliche Belastung kann den Atemwegen zu viel werden. Daher sollten gerade Heuschnupfen-Geplagte das Aufwärmen nicht ausfallen lassen.

Wichtig ist auch, auf die Signale des Körpers zu achten. „Wenn man schlecht Luft bekommt, sollte man unbedingt die Trainingsintensität anpassen. Heißt: Nicht richtig Gas geben, sondern sich ruhigere Einheiten mit mehr Pausen vornehmen“, sagt Raschka.

Übrigens: Hat man den Eindruck, weniger leistungsfähig zu sein, kann das auch an Allergiemedikamenten liegen. Antihistaminika können Müdigkeit als Nebenwirkung haben.

- Nach dem Training

Nun möchte man als Sportler oder Sportlerin nur noch die Kleidung loswerden - und den verschwitzten Körper unter die Dusche schleppen. Eine sinnvolle Sache, auch um möglichst wenig Pollen in Haar oder Stoff durch den weiteren Tag zu tragen. (dpa)



**TEMPUR**

X



**Das neue Bett**

*Gesünder schlafen · besser leben*



Jetzt scannen und  
Körpervermessung  
buchen!



TEMPUR PRO® Plus  
SmartCool™  
90/100 × 200 cm UVP 2.098 €



TEMPUR® Premium Flex 500  
90/100 × 200 cm  
UVP 798 €



**Sie sparen 400 €**

TEMPUR® Premium Flex 3000  
90/100 × 200 cm  
UVP 1.948 €



**Sie sparen 1.000 €**

IM SET BIS ZU **1000 € SPAREN**

Aktion gültig vom 01.04. - 30.06.2026 in den Maßen 90/100 × 200 cm. Im Set mit einer Matratze 180 × 200 cm und zwei Rahmen erhalten Sie für jeden Rahmen den zugehörigen Rahmenrabatt. TEMPUR PRO® SmartCool™ Matratzen sind von der Aktion ausgenommen. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Das neue Bett Kolbe GmbH · Frankfurter Straße 246 · 38122 Braunschweig · E-Mail: info@das-neue-bett.de · Tel.: 0531 / 55552 · Mo.-Fr. 10 - 19 Uhr Sa. 10 - 18 Uhr