

FIT *for* **LIFE**

MAGAZIN FÜR FITNESS, LAUF- UND
AUSDAUERSPORT

Nr. **4/01**

April 2001

Fr. 7.90

5. Jahrgang

www.fitforlife.ch

CHRISTIAN WENK

Mit der
Kraft des Willens

LAUFSPORT

Marathon
in 6 Monaten

BIKE/VELO
FRÜHLINGSSTART
LEICHT GEMACHT

GESELLSCHAFT
ABENTEUER KARRIERE?

GESUNDHEIT
TRAINING ZWISCHEN
DEN POLLEN



SPECIAL PULSTRAINING



FOTOS: THOMAS KRAUER

Training zwischen den Pollen

Jedes Jahr, wenn im Frühling Bäume und Gräser zu blühen beginnen, fängt für viele die qualvolle Zeit des Heuschnupfens an. Über Wochen oder Monate ist dann nicht nur die Lebensqualität vermindert, auch die (sportliche) Leistungsfähigkeit ist unter Umständen stark eingeschränkt.

VON BRIGITTE WOLF

Eine tiefende Nase, beissende, tränende Augen, verengte Atemwege – an einen Wettkampf gar nicht zu denken. Jedes Jahr, wenn im Frühling die Orientierungslaufsaison begann und Matthias Gilgien sein gutes Wintertraining in starke Wettkampfergebnisse umsetzen wollte, begannen auch die Gräser zu blühen und machten dem Nationalkaderläufer das Leben schwer. Als weder Naturheilmethoden noch Medikamente Matthias Gilgien helfen konnten und seine Spitzensportlerkarriere immer mehr in Gefahr geriet, entschloss er sich zusammen mit seinem Arzt, eine Immuntherapie in Angriff zu nehmen.

Einen Winter lang musste sich Matthias jede Woche eine geringe Menge der betreffenden Pollen unter die Haut spritzen lassen. Nach jeder Spritze reagierte der Körper in abgeschwächter Form mit

den typischen Heuschnupfsymptomen. Das war als positives Zeichen zu werten. Und tatsächlich: Schon im ersten Frühjahr nach der Spritzenkur hatte Matthias Gilgien viel weniger Beschwerden. Erstmals nach vielen Jahren konnte er eine ganze Saison durchtrainieren. Seinen ersten Weltcup-Einsatz beendete er mit einem 18. Rang und im Herbst wurde er ins A-Kader aufgenommen. «Die Immuntherapie hat mir ganz neue Perspektiven eröffnet», freut sich der 26-jährige Athlet über den Erfolg. Im letzten Winter hat Matthias die Spritzenkur wiederholt und im nächsten Winter wird noch eine letzte folgen, die dem Heuschnupfen dann hoffentlich endgültig den Garaus macht.

Bauernkinder haben weniger Heuschnupfen

Heuschnupfenpatienten reagieren nicht auf Heu, sondern auf Blütenstaub (Pollen) von Blütenpflanzen. Der normalerweise harmlose Pollen kann bei Men-

schen mit einer Veranlagung zur Allergie (Atopiker) eine massive Abwehrreaktion (Überreaktion) des Immunsystems auslösen. Sorge bereiten den Heuschnupfenpatienten vor allem die kleinen, von blossen Augen nicht sichtbaren Pollenkörner von windbestäubten Pflanzen (v.a. Bäume und Gräser). Im Gegensatz zu den insektenbestäubten Pflanzen, deren Pollen von nektarsuchenden Insekten auf eine andere Blüte getragen wird, wird der Pollen der so genannten Windblütler vom Wind verbreitet. Bäume und Gräser erzeugen Unmengen von pulvrigen, leichtem Pollen, der weit durch die Lüfte getragen wird. Beispielsweise produziert eine einzelne Pflanze des Roggens rund 21 Millionen Pollenkörner!

Die Veranlagung zu allergischen Reaktionen (Atopie) wird vererbt und tritt familiär gehäuft auf. In der Schweiz haben etwa ein Drittel der Leute eine Veranlagung, auf eine oder mehrere Substanzen allergisch zu reagieren. Zum

Sport und Heuschnupfen - die besten Tipps

Die beste Tageszeit:

In der Stadt ist die Pollenkonzentration in den frühen Morgenstunden am geringsten, auf dem Land in den späten Nachmittagsstunden oder frühen Abendstunden.

Der beste Ort:

Am meisten Pollen gibt es in der Nähe von Wiesen und Kornfeldern, am wenigsten im Wald, vor allem im Nadelwald. Turnhallen ohne Klimaanlage können bei offenen Fenstern zur Pollenfalle werden.

Das beste Wetter:

«I'm singing in the rain.» Während und in den Tagen nach dem Regen ist die Pollenbelastung am kleinsten. Am meisten Pollen fliegen nach einer Schönwetterperiode, insbesondere vor einem Gewitter.

Der beste Urlaubsort:

Eine «Heuschnupfenpause» ist überall dort möglich, wo die betreffenden Gräser und Sträucher nicht wachsen oder nicht

gerade blühen, z. B. im Frühling in den Mittelmeerländern oder im Sommer im Gebirge.

Vor dem Training:

Möglichst wenig Pollenkontakt im Alltag, damit der Körper mehr Reserven fürs Training hat (Achtung: Das Auto ist die Pollenfalle Nummer 1, sofern kein Pollenfilter in die Lüftung eingebaut ist).

Während des Trainings:

Nasenschleimhäute mit einer Salbe (Arzt), Augen mit einer Radfahrerbrille, Haut mit langer Arm- und Beinbekleidung schützen. Schwimmen nur mit Brille (Pollen treiben auf der Wasseroberfläche).

Nach dem Training:

Sofort duschen, wobei zuerst die Haare in gebückter Haltung ausgewaschen werden; Sportkleidung nicht ins Schlafzimmer nehmen und nach jedem Training waschen (Wäsche nicht im Freien trocknen lassen).

Glück entwickelt sich aber nicht jede Atopie zu einer Allergie. Doch in den letzten 20 Jahren haben Heuschnupfen (und andere allergische Erkrankungen) vor allem in den reichen Ländern der nördlichen Halbkugel stark zugenommen. Als mögliche Ursachen werden neben der zunehmenden Luftverschmutzung der «hygienische» Lebensstil und die abnehmende Kinderzahl diskutiert. Die Kinder kommen heute mit immer weniger Krankheitserregern in Kontakt, so dass ihr Immunsystem nicht genügend trainiert wird. Bauernkinder jedenfalls

erkranken dreimal weniger an Heuschnupfen als ihre Altersgenossen.

Die Pollenallergie ist eine typische Erkrankung von Schulkindern, macht sich manchmal aber auch erst in der Pubertät bemerkbar. Der Höhepunkt der Beschwerden wird meist zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr erreicht. Aber auch ältere Menschen leiden zunehmend unter Heuschnupfen. Bei vielen Patienten werden die Heuschnupfenbeschwerden mit den Jahren geringer oder verschwinden sogar ganz. Sie bleiben aber

ihr ganzes Leben Atopiker und können jederzeit eine andere Allergie (z. B. gegen Nahrungsmittel, Haustiere oder Latex) entwickeln.

Die Heuschnupfensymptome sind vielfältig: lästiges Jucken in Augen, Nase, Mund und Rachen, verstärkte Tränenproduktion, gerötete und/oder geschwollene Bindehaut, «laufende» Nase, heftige Niesattacken, Atem- und Schluckbeschwerden, Bauchkrämpfe, Durchfall, Fieber, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, verminderte Lebensqualität usw. Die entzündete Nasenschleimhaut reagiert empfindlicher gegenüber Reizen wie Staub, Zigarettenrauch oder Temperaturwechsel. Als Folge der ständigen Mundatmung dringen Schmutz und Krankheitserreger ohne Widerstand in den sonst schon geschwächten Körper ein. Schliesslich geht bei etwa einem Drittel der Heuschnupfen mit der Zeit in allergisches Asthma über. Man nennt diesen Vorgang «Etagenwechsel», weil die Krankheit von den oberen zu den unteren Atemwegen wechselt.

Lediglich Immuntherapie bekämpft Ursachen

Die Behandlung allergischer Erkrankungen der Atemwege gehört in ärztliche Hände. Die beste Therapie ist die Meidung des

Pollenbericht

Das nationale Pollenmessnetz der Schweizerischen Meteorologischen Anstalt (SMA MeteoSchweiz) besteht aus 14 Messstationen, welche die wichtigsten Klima- und Vegetationsräume der Schweiz berücksichtigen. Von Februar bis September wird der Pollenflug gemessen und im Pollenbulletin, welches über Telefon und Internet abgerufen werden kann, publiziert. Das Bulletin informiert über die momentane Pollensituation in der Schweiz und gibt eine Prognose für die nächsten Tage ab. Zudem werden Abonnentinnen und Abonnenten des Pollenalarmsystems via E-Mail und/oder SMS regelmässig gratis darüber informiert, welche Pollenarten in der Belastungskategorie «stark» lagen beziehungsweise liegen werden.

Wichtige Adressen und Telefonnummern

- Schweizer Pollenbulletin:
Schweiz. Meteorologische Anstalt, Krähbühlstrasse 58, 8044 Zürich
- Pollenbulletin im Internet: pollen.bulletin.ch
- Pollenbericht Schweiz.: 0900 552 115 (1.–/Min.)
- Persönliche Pollenberatung: 0900 555 401 (2.50/Min.), (10–11 und 14–14.45 Uhr)
- Teletext (SF1 und SF2), Seite 617
- Europäischer Pollenkalender.
The UCB Institute of Allergy, Tel. 01-381 99 72, Fax 01-381 99 76,
www.theucbinstituteofallergy.ucb.be/



Allergens. Wenn dies nicht möglich ist, stehen dem Arzt heute eine ganze Reihe von Präparaten zur Verfügung, welche die Symptome von Heuschnupfen mildern und damit die Lebensqualität verbessern können. Daneben haben sich auch verschiedene komplementärmedizinische Methoden wie Homöopathie, Akupunktur, Qi Gong oder Hypnose zur Linderung der Beschwerden bewährt.

Die Medikamente und Methoden bekämpfen jedoch lediglich die Symptome der allergischen Reaktion. Die einzige Therapie, welche die Ursache behandelt, ist die Immuntherapie (auch Hyposensibilisierung oder Desensibilisierung). Ziel der dreijährigen Therapie ist, mit Hilfe einer Spritzen- oder Tropfenkur das Immunabwehrsystem an das Allergen zu gewöhnen, damit es nicht mehr bei jedem Kontakt überschiessend reagiert. Sie kann den gefährdeten «Etagenwechsel» von Heuschnupfen zu Asthma in zwei Dritteln der Fälle verhindern. Leider ist die Immuntherapie sehr aufwändig und bringt bei Patienten mit starken Beschwerden oft nicht den gewünschten Erfolg. Der Entscheid für oder gegen die Therapie muss zusammen mit dem Allergologen geschehen. ■

Brigitte Wolf ist Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin. Als amtierende Vize-Europameisterin ist sie eine der erfolgreichsten Schweizer Orientierungsläuferinnen.



TV-Tipp

In einer Zusammenarbeit behandeln das Sport-Hintergrundmagazin TIME OUT des Schweizer Fernsehens DRS und FIT for LIFE gemeinsame Themen in den Bereichen Gesundheit und Sport, Training, Ernährung, Material usw.

Die TIME OUT Sendung zum Thema Sport und Pollen erscheint am Montag, 23. April um 21.05 Uhr.

«Sporttreiben ist sicher nicht negativ!»

Wie das Sporttreiben trotz Heuschnupfenbeschwerden Freude bereiten kann, verrät Dr. Michael Schmitz, Chefarzt der Wolfgangklinik in Davos.

Heuschnupfenpatienten sind in ihrer Leistungsfähigkeit oft stark eingeschränkt. Ist Sporttreiben für sie in der kritischen Zeit überhaupt möglich?

Selbstverständlich. Zwar ist der Patient aufgrund der Beschwerden im Bereich der oberen Atmungsorgane sowie aufgrund von Begleiterscheinungen des Heuschnupfens in seiner Leistungsfähigkeit eingeschränkt, doch es besteht kein Grund für ein Sportverbot. Allerdings ist das Bestreiten von Wettkämpfen in der Pollenflugzeit unter Umständen problematisch. Wenn ein Spitzensportler mit Heuschnupfen am Nachmittag während der maximalen Pollenflugzeit einen Finallauf bestreiten muss, wird er kaum eine Spitzenleistung erbringen können.

Wann sollte man vorzugsweise Sport treiben?

In Zeiten, in denen der Pollenflug am geringsten ist. Da die meisten Heuschnupfenpatienten vor allem auf Gräser allergisch sind, sollten sie sich nach dem Pollenflug der Gräser richten. Die Gräser entlassen ihren Pollen vor allem zwischen vier und sechs Uhr morgens. Auf dem Land messen wir die höchste Pollenkonzentration demzufolge in den frühen Morgenstunden. Im Laufe des Tages erfolgt dann eine Verfrachtung der Luft vom Land in die Stadt, so dass in der Stadt die Pollenkonzentration am Nachmittag am grössten ist. Im Wald (insbesondere im Nadelwald) ist die Pollenkonzentration während des ganzen Tages gering.

Haben Heuschnupfenpatienten bei Hallensportarten weniger Probleme als im Freien?

Nicht unbedingt. Eine Sporthalle ohne Klimaanlage kann sogar zur Pollenfalle werden. Die Pollen kommen zu den offenen Fenstern rein und es kommt zu einer Anreicherung von Pollen in der Halle.

Wie wirkt das Wetter auf den Heuschnupfen?

Am meisten Pollen misst man nach langen Schönwetterphasen. Besonders gross ist die Pollenbelastung kurz vor einem Gewitter. Regen hingegen führt zum Auswaschen der Pollen und zu einem Verkleben der Pollen auf der Pflanze. Während oder nach dem Regen ist die Pollenkonzentration in der Luft am geringsten.

Wie beeinflusst der Sport die allgemeine Befindlichkeit des Heuschnupfenpatienten?

Sporttreiben ist sicher nicht negativ. Für die meisten Patienten wirkt sich das Sporttreiben in ihrer subjektiven Wahrnehmung sogar positiv aus und er kann mithelfen, dass die positiven Effekte überwiegen. Er kann sich (prophylaktisch) vor Pollen schützen: die Schleimhäute der Nase mit einer geeigneten Salbe, die Augen mit einer Brille, die Haut mit langer Arm- und Beinbekleidung. Nach dem Training heisst es sofort duschen, um die Pollen aus den Haaren und von der Haut zu waschen. Auch die Sportkleider sollten nach jedem Training gewaschen werden. Wichtig ist auch, die Pollen nicht mit den Kleidern ins Schlafzimmer zu schleppen. Der Heuschnupfenpatient sollte ausserhalb der Trainingszeit darauf achten, mit möglichst wenig Pollen in Kontakt zu kommen, damit sein Körper mehr Reserven für das Training hat.

Gibt es andere Dinge, die ein Heuschnupfenpatient beim Sporttreiben beachten sollte?

Eine wichtige Botschaft: Jeder zweite Patient mit Heuschnupfen neigt dazu, im Laufe der Zeit ein Asthma zu entwickeln. Dieses Asthma ist schicksalhaft und wird nicht durch das Sporttreiben ausgelöst. Beim Sportler wird das Asthma jedoch häufig in einem frühen Stadium erkannt, da Sportler mit Heuschnupfen nicht selten als erstes Zeichen des erfolgten Etagenwechsels ein Anstrengungsasthma entwickeln. Dies ist sogar positiv zu bewerten, denn weil man das Asthma in einem frühen Stadium erkennt, kann man es rechtzeitig und somit erfolgreicher behandeln.

Ich spreche im Artikel von einem Spitzen-Orientierungsläufer, der den Heuschnupfen mit einer Immuntherapie in den Griff bekommen hat. Was sagen sie dazu?

Ein Heuschnupfenpatient sollte zuerst eine allergologische Diagnostik erhalten. Diese kann schliesslich eine Immuntherapie zur Folge haben. Es gibt aber auch andere Methoden, Allergien erfolgreich zu behandeln. Welche Methode für den jeweiligen Patienten am geeignetsten ist, muss zusammen mit dem allergologisch erfahrenen Arzt herausgefunden werden und kann nicht verallgemeinert werden. *bw*

Die Wolfgangklinik in Davos ist eine Fachklinik für Erkrankungen der Atmungsorgane, insbesondere Asthma und Allergien.
Mail: michael.schmitz@hgk.ch

