



19.03.2012 - 09:00 Uhr

Sport - bei Allergien erst recht / Nationaler Allergietag am 22. März auf dem Bundesplatz Bern

Bern (ots) -

Sport und gezielte Trainings sind auch mit Allergien und Asthma grundsätzlich gesundheitsfördernd und werden sogar als therapeutische Massnahme empfohlen. Interessierte können sich am Nationalen Allergietag vom 22. März auf dem Bundesplatz Bern von 11.30 bis 19.00 Uhr umfassend darüber informieren und an verschiedenen Aktionen teilnehmen.

In der Schweiz sind rund zwei Millionen Menschen von Allergien betroffen, unter ihnen viele Freizeitsportler. Einige Allergien machen sich bereits früh, im Vorschul- und Schulalter bemerkbar. In diesen Altersklassen und auch bei Jugendlichen ist die Häufigkeit denn auch hoch: 15 bis 20% der 15-Jährigen haben eine Pollenallergie, 8 bis 10% der Kinder haben Asthma. Sie beim Sport zu schonen, zielt in die falsche Richtung, wie Fachmediziner seit Jahren betonen und zahlreiche Studien belegen. Sport ist auch unter diesen Voraussetzungen grundsätzlich gesundheitsfördernd: die Koordinationsfähigkeit, Kondition und körperliche Belastbarkeit wird verbessert, die Atemmuskulatur gestärkt. Regelmässige sportliche Aktivitäten verhelfen zu einem insgesamt guten Körper- und Selbstwertgefühl. Eine gute Abklärung, Therapie und Kontrolle bilden aber die Grundlage, um mit Allergien ohne Einschränkungen oder Beschwerden Sport zu treiben

Über diese und weitere Aspekte des Themas können sich Interessierte am 22. März auf dem Bundesplatz Bern informieren und beraten lassen, sich einem Allergierisikotest stellen, einen Wissens-Parcours absolvieren oder Pollen in x-facher Vergrösserung bestaunen.

Der Nationale Allergietag steht unter dem Patronat des Bundesamtes für Gesundheit, wird von aha! Allergiezentrum Schweiz in Partnerschaft mit Gesundheitsförderung Schweiz, MeteoSchweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie organisiert.

Informationen zum Thema «Allergien und Sport»:
http://www.presseportal.ch/go2/aha/Factsheet_Allergien_Sport_2012

Kontakt:

aha! Allergiezentrum Schweiz
Annelise Lundvik (Medienverantwortliche)
E-Mail: annelise.lundvik@aha.ch
Tel.: +41/31/359'90'40
Internet: www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100715076> abgerufen werden.