

My JogStyle gibt Tipps für das Laufen mit Heuschnupfen

Sie fliegen wieder – die Pollen. Wenn die Augen jucken, die Nase läuft und das Atmen schwer fällt, hat für Allergiker die schlimmste Jahreszeit begonnen. Und wer als Ausdauersportler normalerweise an der frischen Luft sein Lauftraining absolviert, verliert schnell den Spaß am Sport. My JogStyle gibt ein paar hilfreiche Tipps, wie man trotz Heuschnupfen im Freien joggen kann.

Grundsätzlich ist warmes, trockenes oder windiges Wetter für Allergiker die denkbar schlechteste Voraussetzung für eine angenehme Laufeinheit ohne die typischen Heuschnupfen-Symptome. Joggen kurz nach Regen oder sogar währenddessen eignet sich sehr viel besser, da die Luft durch die Feuchtigkeit gereinigt wird. Hier sollte allerdings beachtet werden, dass man die richtige Laufkleidung trägt, denn es besteht die Gefahr, sich zu erkälten. Um dem Pollenflug so wenig wie möglich ausgesetzt zu sein, ist ein Lauf im Nadelwald dem Feld- oder Wiesenweg vorzuziehen. Wer vor allem an juckenden oder roten Augen leidet, sollte eine Sportbrille mit Seitenschutz tragen. Allergiker müssen sich zudem länger warm machen bzw. langsamer ins Training starten, da der Körper etwas länger braucht, um sich auf die Anstrengung einzustellen. Bei Atemnot oder Kreislaufproblemen muss das Training sofort abgebrochen werden. Wer trotz Vorsicht und medikamentöser Behandlung Probleme mit dem Joggen im Freien hat, sollte einen Arzt konsultieren oder sich in der Apotheke beraten lassen. Auch nach dem Training muss einiges beachtet werden: Laufkleidung im besten Fall sofort ausziehen, damit sich die Pollen nicht in der Wohnung verbreiten. Eine Dusche direkt nach dem Training ist wichtig, im Idealfall auch eine Nasendusche vornehmen. Hierfür gibt es Mittel in der Apotheke. Die Laufbekleidung sollte (am besten von einem Nicht-Allergiker) ausgeschüttelt oder gewaschen werden.

Wer trotz dieser Maßnahmen keine Chance hat, an der frischen Luft seinem Hobby zu frönen, hat immer noch die Möglichkeit auf ein Fitness Studio auszuweichen. Das ist natürlich kein Vergleich zum Training im Freien, aber bietet immerhin eine entsprechende Alternative.

PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Mai 2011

Seite 2 von 2

Mehr spannende Themen rund um Laufsport, Gesundheit und Marathonevents gibt es online auf dem Blog www.myjogstyle.de. Vorbeischauen lohnt sich!

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.