

Wintersport für Allergie und Asthma

Die Anzahl der Allergiker und Asthmatiker nimmt zu!

Allergische Erkrankungen wie zum Beispiel der allergische Schnupfen oder Asthma gehören mittlerweile zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in Europa und betreffen sehr oft auch Kinder und Jugendliche. Glaubt man den Schätzungen der Europäischen Akademie für Allergologie und Klinische Immunologie, wird bis zu Jahre 2025 jeder zweite Europäer an einer allergischen Erkrankung leiden.

Hoher Leidensdruck in den Wintermonaten

In den Wintermonaten steigt , Obwohl die meisten Milben mit Beginn der Heizperiode im Herbst und Winter durch die niedrige Luftfeuchtigkeit absterben, erreichen die allergischen Beschwerden gerade dann ihren Höhepunkt, weil sich jetzt die maximale Menge an Kot angesammelt hat und durch den Luftumwälzeffekt der Heizkörper der Staubanteil in der Atemluft besonders hoch ist. Verstärkt wird dieser Effekt noch zusätzlich dadurch, dass wir in den Wintermonaten besonders viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen und den Allergieauslösern somit nicht entkommen können.

Die WESPAA-Studie: Studienaufbau und Methode

Im Rahmen einer randomisierten, kontrollierten klinischen Studie hat die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg die Effekte von Wintersport auf Allergiker und Asthmatiker mit einer Hausstaubmilbenallergie im Alter von 18-50 Jahren untersucht. Die Studienteilnehmer verbrachten einen 10-tägigen Winterurlaub in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern und absolvierten ein abwechslungsreiches Wintersportprogramm. Die sportlichen Aktivitäten umfassten dabei Alpin-Skifahren (rund 42 Pistenkilometer pro Skitag), Schneeschuhwanderungen und Winter-Wanderungen. Die Kontrollgruppe verbrachte keinen Winterurlaub, sondern blieben zu Hause. Alle Studienteilnehmer wurden vor Beginn der Urlaubswoche (Tag 0), nach 10 Tagen und nach zwei Monaten hinsichtlich relevanter Allergie und Asthma Parameter untersucht.

In der WESPAA-Studie kamen verschiedenen Messmethoden zum Einsatz. Neben standardisierten Fragebögen wurde das ausgeatmete Stickstoffmonoxid (Maß für allergische Atemwegsentzündung) gemessen, das Nasensekret der Teilnehmer untersucht, die Lungenfunktion gemessen und die körperliche Fitness erhoben.

Ergebnisse der WESPAA-Studie

Die allergische Entzündung in den oberen Atemwegen verbessert sich!

Um die allergische Entzündung in den oberen Atemwegen zu messen, wurde das Nasensekret der Studienteilnehmer untersucht. Dabei wurde die Anzahl der eosinophilen Granulozyten – Zellen des Immunsystems, welche bei der allergischen Entzündung vermehrt im betroffenen Gewebe auftreten – gezählt. Die Anzahl dieser „allergischen Zellen“ nimmt im Verlauf des 10-tägigen Winterurlaubes im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant ab.

Die allergischen Symptome in den oberen Atemwegen verbessern sich!

Die lästigen schnupfenartigen Symptome der Allergie schränken oft die Lebensqualität betroffener Personen ein. In der WESPAA-Studie wurde mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens (RhinAsthma Lebensqualitäts-Fragebogen) die Belastung durch allergische Symptome in den oberen Atemwegen abgefragt. Zusätzlich wurden Symptome des allergischen Schnupfens über eine animierte visuelle Analogskala im Comicstil abgefragt. In beiden Fragebögen nehmen die allergischen Symptome in der Wintersportgruppe langfristig ab. Wintersport verbessert also langfristig die allergischen Symptome in den oberen Atemwegen.

Die allergische Entzündung in den unteren Atemwegen verbessert sich!

Die Allergische Entzündung in den unteren Atemwegen, sprich der Lunge, wurde über das ausgeatmete Stickstoffmonoxid (NO) gemessen. Je stärker die Atemwege durch eine Allergie entzündet sind, desto höher sind die NO-Werte in der Ausatemluft. Durch den Wintersport nimmt die Menge des ausgeatmeten Stickstoffmonoxides in den unteren Atemwegen signifikant ab.

Der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich!

Ähnlich wie die allergischen Symptome, wurde der allgemeine Gesundheitszustand der Studienteilnehmer über eine animierte Visuelle Analogskala abgefragt. Der allgemeine Gesundheitszustand der Teilnehmer in der Wintersportgruppe verbessert sich insgesamt langfristig.

Fazit: Wintersport ist für Allergiker und Asthmatiker gesund!

Ein 10-tägiger Winterurlaub mit Alpin-Skifahren, Schneeschuhwandern und Winterwandern verbessert die allergische Entzündung in den unteren und oberen Atemwegen. Allergische Symptome in den oberen Atemwegen verbessern sich nachhaltig!

- Abnahme der allergischen Entzündung in den oberen Atemwegen
- Nachhaltige Reduktion der allergischen Symptome
- Abnahme der allergischen Entzündung in der Lunge
- Gesundheitszustand verbessert sich insgesamt langfristig