

Allergien und Asthma bei Sportler*innen

Überarbeitete Version 2026

Rund 1,7 Millionen Menschen in der Schweiz leiden unter einer Pollenallergie, auch Heuschnupfen genannt. Lokal angewandte Arzneimittel wie Augentropfen oder Nasensprays lindern häufig die Symptome, können gezielt eingesetzt werden und haben kaum Nebenwirkungen.

Sollen allergische Reaktionen im gesamten Körper blockiert werden, sind Antihistaminika die Mittel der Wahl. Die neuere Generation dieser Medikamente macht nur noch geringfügig müde. Einzelne pflanzliche Präparate oder Akupunktur können ergänzend versucht werden, die wissenschaftliche Evidenz ist jedoch begrenzt.

Aus einer Pollenallergie kann sich ein allergisches Asthma entwickeln. Dieser Übergang wird auch als Etagenwechsel bezeichnet. Athlet*innen können einen ausgeprägten Husten entwickeln, Atemnotattacken sind möglich, und auch ein pfeifendes Atemgeräusch (Giemen) kann auftreten.

Eine frühe Diagnose mit Untersuchung beim Sportmediziner und Lungenfunktionsmessung hilft den Betroffenen, mit der Krankheit umzugehen und die Anzahl Tage mit eingeschränkter Trainingsfähigkeit zu reduzieren.

Bei anhaltenden Beschwerden trotz Einnahme von Medikamenten wie Antihistaminika, Nasensprays und Asthma-Inhalationsmitteln sind weiterführende Abklärungen bei einem Lungenspezialisten notwendig, auch zum Ausschluss weiterer Diagnosen wie einer Dysfunktion der Stimmbänder (Exercise-Induced Laryngeal Obstruction = EILO) oder einer belastungsinduzierten Bronchokonstriktion (siehe auch Infografik [«Welche Ursachen könnten meine Atembeschwerden im Sport haben?»](#)).

Exercise-Induced Bronchoconstriction = EIB

Bei Spitzensportler*innen – insbesondere in Ausdauer-, Winter- und Schwimmsportarten – treten Asthma und bronchiale Hyperreaktivität deutlich häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung.

ALLERGIEN

Wie äussert sich die Pollenallergie?

Niesattacken, Fliessschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase sowie juckende, brennende oder tränende Augen gehören zu den typischen Symptomen.

Oft wird auch von einem unangenehmen Juckreiz oder Brennen im Hals sowie von genereller Müdigkeit berichtet.

Wodurch werden die Symptome ausgelöst?

Wenn Menschen, die an Heuschnupfen leiden, mit Pollen in Kontakt kommen, reagiert ihr Immunsystem und schüttet Histamin aus. Dieses Gewebshormon ist für viele Allergiesymptome verantwortlich.

Welche Pollen lösen am häufigsten Allergien aus?

Hasel, Erle, Esche, Birke, Hainbuche und Eiche sind die stärksten Allergieverursacher unter den Bäumen. Bei den Gräsern lösen Wiesen-Lieschgras, Knäuelgras und Englisches Raygras am häufigsten Beschwerden aus. Beifuss und Ambrosia (Traubenkraut) sind häufige Auslöser von Kräuterpollenallergien.

Wie erfolgt eine Heuschnupfendiagnose?

In der Regel sind mehrere Schritte notwendig. Eine Allergologin oder ein Allergologe ermittelt die auslösenden Allergene durch Hauttests am Arm oder Rücken. Ergänzend können Blutuntersuchungen durchgeführt werden, um IgE-Antikörper nachzuweisen, die für eine Allergie typisch sind.

MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN

Hyposensibilisierung

Dieses Verfahren, auch Desensibilisierung genannt, kann man als Allergieimpfung bezeichnen. Dabei werden über drei bis fünf Jahre steigende Dosen der Allergene verabreicht. Alternativ wird bei Sportler*innen mit vielen Abwesenheiten oft eine prä Saisonale Desensibilisierung durchgeführt. Hier sind 7-9 Sitzungen im Abstand von etwa einer Woche notwendig, wobei die letzte Sitzung vor Beginn des Pollenfluges erfolgen sollte.

Medikamente

Lokal angewandte Arzneimittel wie Augentropfen oder Nasensprays lindern häufig die Symptome. Antihistaminika können systemische Symptome reduzieren.

ASTHMA

Allergisches Asthma ist eine übermässige Immunreaktion auf bestimmte Allergene. Die unteren Atemwege sind dabei chronisch entzündet und die Bronchien reagieren besonders empfindlich. Kommt es zu einem Asthmaanfall, verkrampft sich die Bronchialmuskulatur – es kommt zu Kurzatmigkeit, Husten oder Atemnot. Darüber hinaus schwellen die Schleimhäute an und es kann zäher Schleim entstehen.

Typische Allergene sind Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen. Nahrungsmittelallergien können im Rahmen einer allergischen Reaktion ebenfalls Atembeschwerden verursachen, isoliertes Asthma durch Nahrungsmittel ist jedoch selten. Die Überempfindlichkeit der Atemwege kann genetisch mitbedingt sein. Leidet ein Elternteil an Allergien, liegt das Risiko der Kinder bei etwa 30-40 Prozent. Sind beide Eltern betroffen, steigt es auf 60-80 Prozent.

ABKLÄRUNG VON ASTHMA

Zur Diagnose gehören:

- Anamnese
- Klinische Untersuchung
- Spirometrie mit Bronchodilatator-Test (Reversibilität)
- FeNO-Messung (Hinweis auf eosinophile Entzündung)
- Allergietests
- Methacholin-Provokation
- Eukapnischer Hyperventilationstest (EHV)
- Belastungstest bei Verdacht auf belastungsinduzierte Bronchokonstriktion (EIB)
- Spiroergometrie

ASTHMA-THERAPIE

Asthma ist meist gut kontrollierbar. Ziel ist eine normale Belastbarkeit inklusive Sport. Moderne Therapiestrategien setzen häufig auf inhalative Kortison-Formoterol-Kombinationen, die sowohl bei Bedarf als auch regelmässig eingesetzt werden können (aktuelle Leitlinienstrategie).

WADA-HINWEIS

Viele Asthmamedikamente sind innerhalb definierter Dosierungsgrenzen erlaubt. Einige Medikamente oder höhere Dosierungen können jedoch meldepflichtig sein. Im Zweifel sollte die [Medikamenten-App von Swiss Sport Integrity](#) konsultiert oder der Sportarzt oder die Sportärztin gefragt werden.

NICHT-MEDIKAMENTÖSE MASSNAHMEN (SPORTLERRELEVANT)

- Gutes Aufwärmen vor Belastung (Refraktärphase nutzen)
- Nasenatmung bei kalter Luft, ggf. Buff oder Maske
- Pollenvorhersagen beachten (Apps)
- Rauch vermeiden
- Ausreichende Hydratation
- Allergenkarenz soweit möglich

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER
SPORT

SWISS

