



Fotos: Hersteller (4), Shutterstock

Aktiv trotz Allergie

Im Frühling reden alle über Heuschnupfen, aber auch im Sommer fliegen die Pollen noch: Gräser haben Hochsaison. Viele Pollenallergikerinnen meiden jetzt nicht nur den Aufenthalt im Freien, sondern verzichten auch auf Sport, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Bei körperlicher Belastung atmen Sportler tiefer und häufiger ein. Die nur ein- bis sechshundertstel Millimeter großen Pollen gelangen dadurch tief in die Lunge hinein und können schon bei nur 20 Pollen pro Kubikmeter Luft zu Beschwerden führen. Doch je weniger man sich bewegt, desto schlechter wird die körperliche Verfassung. Vor allem Ausdauersportarten mit mittelstarker Intensität sind für Allergiker besonders geeignet. Die Lungentätigkeit wird angeregt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Durchblutung verbessert und die Sonne kurbelt die Vitamin-D-Produktion an. Gemäßigte Sportarten, bei denen man nicht außer Puste kommt, sind Joggen, Radfahren (nicht unbedingt durch Wiesen!), oder auch Golfen (wichtig: Spielrhythmus auf die Pollenbelastung einstellen, Plätze oberhalb von 800 Metern nutzen).

Nach den Bachblüten Pastillen Be happy für mehr Gelassenheit und Ruhe bietet Galvagni Spa inside jetzt zwei neue Sorten an: **Feel strong** für Kraft und Stärke mit Essenzen von Heckenrose, Olive, Weißbuche und Ulme (Geschmack: Johannisbeere) und **Be focused** für Klarheit und Ausdauer mit Essenzen von Weißer Kastanie, Einjährigem Knäuel, Drüsentragendem Springkraut, Rosskastanie und Weißer Waldrebe (Geschmack: Himbeere). Power und Gelassenheit zum Lutschen? Das probieren wir gerne aus! 50 g-Dose, ca. 6,95 Euro



Neue praktische Helfer

Das neue **tetesept Muskel Gelenk Aktiv Fluid** mit Rosmarin- und Zitronenöl, Menthol, Kampfer und Panthenol pflegt Muskel- und Gelenkpartien. Angenehm: Erst vitalisiert der Kühl-Effekt, anschließend entspannen sich die Muskeln durch den Wärme-Effekt. 125 ml, ca. 4,99 Euro. ++ Mit dem neuen **Fußpilzschutz 2in1 Deo** von Hansaplast foot expert kann man auch vorbeugen. Es wirkt 48 Stunden gegen Fußgeruch, erhältlich in Apotheken, ca. 4,95 Euro. ++ Wenn man schwitzt, entwickelt Sportausrüstung wie etwa Laufschuhe häufig einen unangenehmen Geruch. Die kleinen Kissen von **SmellWell** entziehen schwer zu reinigendem Equipment Feuchtigkeit und nehmen damit Bakterien die Lebensgrundlage, ca. 9,95 Euro. ++

