

# Fragen Sie die **Experten**

## VERSTOPFTE NASE

Nach dem Schwimmtraining im Hallenbad (mit Chlorwasser) schwellen meine Nasenschleimhäute immer an. Die Schwellung beginnt ungefähr zwei Stunden nach dem Training, wenn ich im Bett liege. Sie wird in kurzer Zeit so stark, dass ich durch die Nase nicht mehr atmen kann. Mit Nasentropfen (mit dem Wirkstoff Oxymetazolinhydrochlorid) wird es dann besser, aber insgesamt dauert es bis zu 20 Stunden, bis meine Nase wieder normal funktioniert. Haben Sie eine Idee, was ich tun kann?

Ingrid Munneke, per E-Mail

Eine verstopfte Nase nach dem Schwimmen im Hallenbad kann verschiedene Ursachen haben. Zunächst können dahinter allergische Reaktionen auf Bestandteile des Schwimmbadwassers stecken. Chlor käme als Ursache in Frage, eine Chlorallergie tritt aber eher selten auf. Allergien kann ein HNO-Arzt durch verschiedene Tests klären und wirkungsvoll mit rezeptpflichtigen Medikamenten behandeln. Weit häufiger sind aber sogenannte unspezifische Reaktionen in der Nase auf physikalische Reize. So kann die gewisse Schärfe von Chlor und Ammoniak, das durch Urin auch im Schwimmbadwasser entsteht, auch allein ohne Allergie schon zu Niesen und Schwellungen führen. Das Entfernen des Schwimmbadwassers aus der Nase beziehungsweise der Schutz vor dem Wasser steht deshalb bei der Lösung Ihres Problems im Vordergrund. Hier empfehle ich zunächst die Nasenspülung mit physiologischer Kochsalzlösung: Versetzen Sie nach dem Schwimmbadbesuch

### SPRECHSTUNDE

Schreiben Sie an unsere Experten – eine Auswahl der interessantesten Fragen beantworten sie in einer der nächsten Ausgaben: [leserfragen@tri-mag.de](mailto:leserfragen@tri-mag.de)

Bitte beachten Sie: Unsere Experten stellen keine Diagnosen, der Expertenrat ersetzt keine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt. Anspruch auf eine Beantwortung der Fragen besteht nicht.



einen Liter abgekochtes Wasser mit einem halben Teelöffel Salz und benutzen Sie diese Spüllösung mithilfe einer Nasendusche. Diese Maßnahme beseitigt das nach dem Schwimmen noch in der Nase vorhandene Wasser und pflegt die Nasenschleimhäute. Vor dem Schwimmen kann das Einschnupfen von Vaseline die Kontaktmöglichkeit vermindern, allerdings erreichen Sie damit nicht die hinteren und tieferen Abschnitte der Nase. Insofern wäre sicher die Kombination beider Methoden am besten. Reichen Salzlösung und Vaseline nicht aus, sollten Sie Ihren HNO-Arzt aufsuchen. Dieser wird zunächst Ihre Nase untersuchen – auch von innen mithilfe eines Endoskops – und anschließend

einen Allergietest anfertigen. Je nach Ergebnis erfolgt dann die Behandlung einer möglichen Allergie. Kann bei Ihnen keine Allergie festgestellt werden, gibt es wirkungsvolle Nasensprays, die allerdings rezeptpflichtig sind. Sie lindern oder beseitigen die Hyperreagibilität der Nase auf rein physikalische Reize.



### DR. DIRK HEINRICH

Der HNO-Arzt ist der Vorsitzende des Deutschen Berufsverbands der HNO-Ärzte. Er arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis im Hamburger Stadtteil Horn.

Fotos: Frank Wechsell, dreamstime

**Verlag und Redaktion**

spomedis GmbH  
Altonaer Poststr. 13a  
22767 Hamburg  
Tel. 0 40 / 85 19 24 - 3  
Fax 0 40 / 85 19 24 - 45  
E-Mail: info@tri-mag.de  
Internet www.tri-mag.de

s p o m e d i s



**Abo-Service**

arvato media GmbH  
Aboverwaltung **triathlon**  
An der Autobahn  
33310 Gütersloh  
E-Mail: abo@tri-mag.de

Abo-Hotline: 0 700 - TRIMAGABO, 0 700 / 8 74 62 42 26 (12 ct/min)  
Abo-Bestellungen: www.triathlon-abo.de  
Adressänderungen: www.tri-mag.de/adresse

**Herausgeber**

Frank Wechsel (v. i. S. d. P., wechsel@tri-mag.de)  
Silke Insel (insel@tri-mag.de)

**Redaktion**

Jens Richter (richter@tri-mag.de)  
Sina Horsthemke (horsthemke@tri-mag.de)  
Nina Eggert (eggert@tri-mag.de)  
Nis Sienknecht (sienknecht@tri-mag.de)  
Willem Konrad (konrad@tri-mag.de)  
Jan Sägert (saegert@tri-mag.de)  
Sonja Schleutker-Franke (schleutker@tri-mag.de)

**Mitarbeiter und Autoren**

Dr. Philipp Gut, Iris Heins, Prof. Asker Jeukendrup, Nic Leonhardt, Dr. Ralf Wodopia, Dr. Karlheinz Zeilberger

**Art Direction**

Anne-Christin Böhm (boehm@tri-mag.de)

**Grafik**

Anna Schult (schult@tri-mag.de)

**Anzeigen**

Marcus Baranski  
c/o Kaiser Werbung  
Nachtigallenweg 4  
21077 Hamburg

Tel. 0 40 / 76 75 05 52  
Fax 0 40 / 7 65 89-55  
E-Mail: baranski@tri-mag.de



Es gelten die Mediadaten Nr. 10, gültig ab dem 1.10.2008.

**Druck**

Neef+Stumme GmbH & Co. KG, Wittingen

**Vertriebsbetreuung**

SI special-interest MD & M, Mörfelden  
Tel. 0 61 05 / 9 75 06-0

**triathlon training** ist erhältlich im Bahnhofsbuchhandel, im guten Zeitschriftenhandel und bei den mit dem blauen Globus ausgezeichneten Fachhändlern.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos. Leserbriefe können aus redaktionellen Gründen gekürzt werden. Die Zeitschrift und alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Veröffentlichungen, auch auszugsweise, bedürfen der Zustimmung des Verlages. Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen der Autoren dar. Sie haben diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsberatung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder die Autoren noch der Verlag oder der Herausgeber können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Magazin gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Redaktion keine individuellen Material-, Trainings- und Gesundheitsberatungen übernehmen kann.

Im spomedis-Verlag erscheinen außerdem:



**BLUTSPENDEN**

**Ich spende viermal pro Jahr Blut und frage mich, ob ich das beim Training oder bei Wettkämpfen berücksichtigen muss. Der Arzt vom Blutspendedienst sagte mir, dass nach drei bis vier Tagen alles wieder in Ordnung sei. Geht es wirklich so schnell, bis der Körper einen halben Liter neugebildet hat? Worauf muss ich achten, wenn ich Blut spenden will oder das getan habe? Bisher habe ich mir deswegen keine Gedanken gemacht und immer normal weitertrainiert. Schade ich mir damit?**

Frank Legge, per E-Mail

Zunächst einmal gelten für Blut spendende Sportler die gleichen Empfehlungen und Richtlinien wie für Nicht-Sportler – was Sie dabei genau beachten müssen, können Sie bei den örtlichen Blutspendezentralen erfragen. Bei Sportlern besteht aber die Besonderheit, dass mit der Blutspende auch ein Teil der Sauerstofftransportkapazität und damit auch der Leistungsfähigkeit verloren geht. Der Volumenmangel stellt eine Stresssituation für den Körper dar, die er durch eine Umverteilung von Flüssigkeiten zugunsten der flüssigen Bestandteile des Bluts auszugleichen versucht. Das kann sich zum Beispiel in niedrigem Blutdruck und Schwindel äußern, hat sich aber meistens nach einem Tag reguliert. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie vor und nach der Blutspende auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Der Ausgleich des Verlusts der Bestandteile des Bluts geht dann in zwei Phasen vonstatten: Zunächst greift der Körper auf den Reservepool von Vorläuferzellen der Blutkörperchen zurück. Dies dauert in der Tat nur ein paar Tage und ermöglicht eine schnelle Wiederaufnahme des Trainings. Die zweite Phase, die Neubildung von Blutzellen und die vollständige Wiederherstellung, dauert dann aber mehrere Wochen. Wettkämpfe und maximale Ausbelastungen im Training sollten Sie daher frühestens vier Wochen nach der Blutspende wieder einplanen,

da Ihre maximale Leistungsfähigkeit bis dahin noch eingeschränkt sein kann. Sie können diesen Prozess jedoch durch eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Eiweiß unterstützen (was auch für Frauen und Veganer wichtig ist). Nach der Blutspende sind auch die Regenerationszeit verzögert und das Immunsystem geschwächt. Deshalb sollten Erstspen-



der – unter Berücksichtigung großer individueller Unterschiede – am ersten Tag nach der Spende auf Sport verzichten und weitere fünf Tage nur mit reduzierter Belastung trainieren. Als erfahrener Sportler können Sie das Training ruhig auch nach Gefühl wieder aufnehmen. Denn wenn keine Vorerkrankungen vorliegen, ist auch bei einem frühen Wiedereinstieg kein gesundheitlicher Schaden zu erwarten. Auf jeden Fall aber sollten Sie Ihre Spende in einer Entlassungswoche einplanen.



**DR. ANDREAS VENHORST**  
Der Mediziner und Langdistanztriathlet aus Düsseldorf startete bereits beim Ironman Hawaii und absolviert in diesem Jahr seine erste Saison als Profi.