



## Asthma und Sport

*Asthma und Sport, das passt nicht zusammen, so die landläufige Meinung. Darum werden auch immer noch viele asthmakranke Kinder vom Schulsport befreit. Doch das Gegenteil ist richtig: Asthma und Sport bilden sozusagen ein Team.*

**A**ufgrund der Beobachtung, dass körperliche Anstrengung einen Asthmaanfall auslösen kann, hat man früher Asthma-Kranken zu weitestgehender körperlicher Schonung geraten. Die Folgen sind vor allem für Kinder verheerend. Ohne ausreichende Bewegung verlaufen körperliche und auch geistige Entwicklung verlangsamt. Dafür stellen sich schnell Übergewicht und Stoffwechselstörungen ein, die ihrerseits das Asthma verschlimmern können. Zudem werden die Betroffenen ganz leicht aus ihrer sozialen Gruppe ausgeschlossen und zu Außenseitern abgestempelt, mit denen man nichts anfangen kann.

Heute weiß man, dass Sport helfen kann, die Krankheit besser zu bewältigen. Asthma-Kranke, die regelmäßig Sport treiben, fühlen sich ihrer Krankheit nicht so ausgeliefert, vielmehr haben sie das Gefühl, selber Einfluss auf den Krankheitsverlauf nehmen zu können. Die direkten Folgen von regelmäßiger körperlicher Aktivität bei Asthma sind:

- die Lungenfunktion bessert sich
- die Muskeln – nicht nur die Atemmuskeln – werden gestärkt
- Herz- und Atemfrequenz sinken ab, vor allem bei Belastungen
- die Schwelle, bei der Atemnot auftritt, steigt an
- die Häufigkeit der Anfälle wird reduziert

- alle Organe werden besser durchblutet
- das Knochensystem wird gestärkt
- die Stressanfälligkeit lässt nach
- das Körpergefühl verbessert sich
- das Selbstbewusstsein nimmt zu
- Lern- und Leistungsfähigkeit steigen an.

### Spielregeln beachten

So segensreich die sportliche Betätigung auch ist, so müssen doch einige wichtige Regeln beachtet werden. Grundvoraussetzung sind eine optimale (medikamentöse) Einstellung des Asthmas und Beschwerdefreiheit zu Beginn des Trainings. Außerdem müssen Umwelt-

faktoren, wie z. B. Außentemperatur oder Luftfeuchtigkeit, im verträglichen Bereich liegen. Zu Beginn der sportlichen Aktivität ist auf eine ausreichende Aufwärmphase zu achten. Ein „Kaltstart“, wie er in den kurzen Schulsportstunden oft üblich ist, muss unbedingt vermieden werden. Er kann beim Asthmatiker ganz leicht zu einer Engstellung der Bronchien führen. Die etwa 10- bis 15-minütige Aufwärmphase sollte im Intervall erfolgen, das heißt, Aufwärm-Übungen mit höherer und niedrigerer Intensität sollten sich abwechseln.

Auch für die eigentliche Sportphase empfiehlt es sich, Erholungsintervalle einzubauen. Der Wechsel zwischen Belastungsspitzen und ruhigeren Phasen reduziert die Belastung im Vergleich zu einer stets gleichen Belastung. So, wie der Beginn nicht abrupt erfolgen sollte, sollte auch zum Ende die Aktivität langsam auslaufen. Das heißt, für ein „Cooldown“, in dem der Körper wieder zur Ruhe kommt, muss genügend Zeit eingeplant werden. In dieser Abklingphase können Asthmatiker mit speziellen Atemhilfstechniken wie atemerleichternden Körperhaltungen oder dosierter Lippenbremse der in dieser Phase erhöhten Gefahr von Atemnotfällen entgegenwirken.

### Für den Notfall vorsorgen

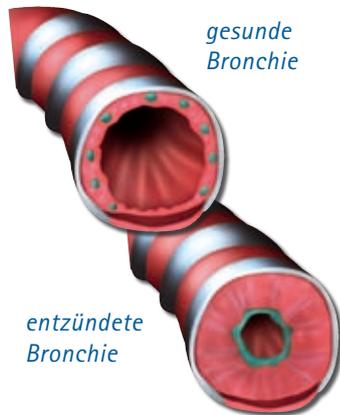
Neben den Voraussetzungen beim Ablauf der sportlichen Aktivität sollten Asthmatiker natürlich auch immer für den eventuellen Notfall gerüstet sein. Das heißt, sie müssen über er-

bitte umblättern ►

#### Was ist Asthma bronchiale?

Asthma bronchiale – meist kurz nur als Asthma bezeichnet – ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, bei der es typischerweise zu anfallsweiser Luftnot kommt. Unterschieden werden ein allergisches Asthma, das durch verschiedene Allergene (allergieauslösende Stoffe) bei dafür empfindlichen Menschen hervorgerufen wird. Daneben gibt es ein nicht allergisches Asthma, das durch unterschiedliche Reize ausgelöst werden kann, z. B. Einatmen von atemwegsreizenden Stoffen (kalte Luft, Lösungsmittel), durch bestimmte Medikamente, Stresssituationen oder eine Refluxerkrankung (Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre). Unabhängig vom Auslöser sind drei Mechanismen an der Entstehung von Asthma beteiligt. Die allergenen bzw. reizenden Stoffe lösen eine entzündliche Reaktion in den Bronchien aus. Die Bronchien verkrampfen sich und werden eng gemacht. Gleichzeitig schwillt die Schleimhaut an, was die Enge weiter verstärkt. Es wird vermehrt zäher Schleim produziert, der aber nicht abfließen kann. Akute Atemnot entsteht, wobei vorwiegend die Ausatmung erschwert ist. Eingeleitet wird die Luftnot oft von einem Hustenanfall und führt nicht selten zu ausgeprägten Angstgefühlen, die die Situation weiter verschlimmern. Zwischen den Anfällen sind die Patienten meistens beschwerdefrei.

forderliche Notfallmaßnahmen Bescheid wissen und ein Notfall-Spray zur Hand haben. Von Vorteil ist es und für den Sport von Kindern unabdingbar, dass auch Trainer und Lehrer über die nötigen Kenntnisse für den Notfall verfügen. Den Umgang mit sportlicher Betätigung erlernen Betroffene am besten in einer Gruppe, z. B. im Rahmen einer stationären Reha-Maßnahme oder einer Kur.



### Höchstleistungen trotz Asthma

Welche Sportart ausgeübt wird, ist nicht entscheidend und hängt im Wesentlichen von den persönlichen Vorlieben ab. Allerdings ist für Asthmatiker das Training von Ausdauer und Koordination wichtiger als die Förderung von Kraft und Schnelligkeit. Daher eignen sich Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Walken, Wandern, Tanzen oder Rudern besonders für Asthmatiker. Vor allem Schwimmen ist günstig für sie. Kraft- und Kampfsportarten, die mit einer Pressatmung einhergehen, sind weniger geeignet. Bei Wettkampfsport ist höhere Vorsicht geboten, da Überforderungen leicht zu spät wahrgenommen werden. Ausgeschlossen ist er aber auch nicht, wie die Medaillen und Siegerpokale von z. B. Jan Ullrich, Sandra Völker oder Anni Friesinger zeigen, die trotz Asthma sportliche Höchstleistungen vollbracht haben.

### Asthma bei Kindern

In Deutschland leiden etwa 1,2 bis 1,8 Millionen Kinder unter Asthma. Die Zahl der betroffenen Kinder hat sich in den letzten 20 Jahren verzehnfacht. Auch wenn sie in einem besonderen Maße von einem „Anstrengungsasthma“ betroffen sind, stellt für sie die richtig dosierte sportliche Betätigung weniger ein Risiko als vielmehr eine Chance dar, mit der Erkrankung besser fertig zu werden.

Sport heilt zwar kein Asthma, aber er kann wesentlich dazu beitragen, die Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Er sollte gerade bei Asthmatikern genauso in den Alltag integriert sein und zur selbstverständlichen Routine gehören wie z. B. die regelmäßige Medikamenteneinnahme.

von Sigrid Eberle