

Asthma > Sport

1. Das Wichtigste in Kürze

Asthmatikern wird empfohlen Sport zu treiben, um Anstrengungsasthma vorzubeugen. Geeignet sind vor allem Ausdauersportarten. Selbst wenn trainierte Asthmatiker widerstandsfähiger sind, müssen sie auf ihre individuellen Belastungsgrenzen achten. Kinder mit Asthma sollten am Schulsport teilnehmen, immer mit Rücksicht auf ihre aktuelle Leistungsfähigkeit.

2. Belastungsasthma

Grundsätzlich sollen Asthmatiker Sport treiben. Doch die Angst vor dem sog. **Belastungs- oder Anstrengungs-Asthma** hält viele davon ab. Belastungsasthma entsteht, weil sich die Atemwege bei starker körperlicher Belastung aufgrund der Verkrampfung der Bronchien verengen. Die Schleimhaut schwillt an, daraus resultiert eine vermehrte Schleimproduktion und wenige Minuten nach Beginn der körperlichen Anstrengung kann es zu Husten, Keuchen, Giemen oder Atemnot kommen.

Wenn ein Asthmatiker sportlichen Anstrengungen aus dem Weg geht, vermeidet er das Anstrengungsasthma nicht, im Gegenteil: Bei untrainierten Asthmatikern kann schon eine Alltagsbelastung wie Treppensteigen einen Asthmaanfall auslösen, weil der Körper keine Anstrengung gewöhnt ist.

Bei trainierten Asthmatikern steigt der Puls bei Anstrengung nicht so schnell an, die Atemtiefe erhöht sich. In der Folge werden körperliche Belastungen mit geringerer Atemtiefe gemeistert, die Reizschwelle für einen Asthmaanfall steigt bzw. ein Anfall wird erst bei wesentlich höherer Belastung auftreten. Zudem steigt die Lebensqualität.

Deshalb ist es wichtig, dass Asthmatiker Sport treiben.

3. Tipps für die sportliche Betätigung

- Im Vorfeld **mit dem Arzt besprechen**, in welchem Umfang und welcher Sport richtig ist. Ein individueller Behandlungsplan und auch Notfallplan sollte festgelegt werden. Bei manchen Asthmatikern ist es gut, wenn sie vor dem Training prophylaktisch ein bronchienerweiterndes Mittel inhalieren. Dies alles muss Teil des ärztlichen Beratungsgesprächs bzw. des Therapieplans sein.
- **Falsch ist ein Kaltstart**, bei dem die Atemwege plötzlich belastet werden. Aufwärmen ist für Asthmatiker sehr wichtig, ideal ist eine Aufwärmphase von mindestens 15 Minuten.
- Die Belastungsphase in **Intervalle** untergliedern, d.h.: Asthmatiker sollen zwischen den Belastungen ihre Atmung beruhigen, damit sie nicht hyperventilieren. Besonders geeignet sind daher Sportarten, die in ihrem Ablauf in Intervallen angelegt sind.
- Kein Sport bei einem **akuten Infekt oder einem eben überstandenen Asthmaanfall**. Ungünstig ist auch ein Waldlauf, wenn der Asthmatiker auf Gräser und Pollen reagiert und im Moment die Hauptflugzeit ist. Auch Kälte und Staub können einen Asthmaanfall provozieren, deshalb bei der Wahl der Sportart auf solche Einflüsse achten.

4. Einstieg und geeignete Sportarten

Im Kindesalter sind besonders Sportarten wichtig, die die Koordination trainieren, für jugendliche und erwachsene Asthmatiker sind Ausdauer-Sportarten zu empfehlen. Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Atmung.

Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) empfiehlt:

- Ausdauertraining über eine kurz- oder mittelzeitige Dauer.
- Krafttraining, um Haltungsschäden vorzubeugen und die Atemmuskulatur zu kräftigen.
- Training der Reaktionsschnelligkeit, des Beschleunigungsvermögens und der Aktionsschnelligkeit.

Günstige Sportarten für Asthmatiker sind unter anderem:

- Schwimmen
- Radfahren
- Gehen, Walken, herzfrequenzkontrolliertes Joggen, Bergwandern
- Tanzen

- Gymnastik

5. Asthmasportgruppen

In den meisten größeren Städten und Gemeinden gibt es Sportgruppen oder -vereine, die spezielle Asthmagruppen anbieten.

Adressen finden Sie auch unter www.lungensport.org/lungensport-register.html.

6. Teilnahme am Schulsport

Mit ca. 10 % ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung bei Schulkindern. Fast alle Betroffenen leiden auch unter Anstrengungsasthma. Deshalb werden immer noch viele Asthmatiker vom Schulsport befreit oder sie verheimlichen ihre Erkrankung. Dabei ist erwiesen, dass fast alle Kinder unter den richtigen Voraussetzungen sportlich erfolgreich aktiv sein können. Eine moderne medikamentöse Therapie und die Einhaltung einfacher Rahmenbedingungen erlauben es den Asthmatikern ungefährdet Sport zu treiben.

Eine Ausgrenzung aus dem Schulsport ist zudem psychisch schwer zu verkraften, das Kind fühlt sich durch die Krankheit eingeschränkt und anders als die anderen. Für die Teilnahme am Schulsport sprechen: gesteigertes Selbstbewusstsein, soziale Integration, Förderung von Koordination und Körperbewusstsein.

6.1. Voraussetzungen

Wichtig ist, dass bestimmte Maßnahmen beachtet werden, die im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt oder in einer speziellen Asthmaschulung individuell erarbeitet werden.

- Die Krankheit muss ausreichend behandelt sein.
- Prämedikation
Moderne inhalative Medikamente können bis zu 90 % vor Anstrengungsasthma schützen. Sie haben keine leistungssteigernde Wirkung und sind mit einer Ausnahmegenehmigung auch im Leistungssport erlaubt. 10 Minuten vor Beginn des Sports sollte ein Bedarfsmedikament inhaliert werden.
- Aufwärmen (10 Minuten)
Ein Kaltstart ist für Asthmatiker besonders riskant. Richtiges Aufwärmen bietet dagegen hervorragenden Schutz vor Asthma. Am besten bewährt hat sich intervallartiges Aufwärmen mit Pause, z.B. 100 Sek. Gehen und 20 Sek. Sprinten im Wechsel - insgesamt 5 Mal. Optimal ist, wenn der Sportlehrer die Durchführung des Aufwärmprogramms ermöglicht.
- Das Kind/der Jugendliche muss geschult sein.
In speziellen Schulungen lernen Kinder, den Zustand der Atemwege selbst einzuschätzen. Dabei kann eine Lungenfunktionsmessung mit einem Peak-Flow-Meter eine wertvolle Hilfe sein. Dem Asthmatiker sollte es jederzeit möglich sein, es zu benutzen, und bei Beschwerden auch eine Pause einzulegen. Auch Aufwärmübungen werden in einer Asthmaschulung erlernt.

6.2. Vorsichtsmaßnahmen

- Ist das Asthma wegen eines Infekts, Pollenflug, großer Kälte oder Nebel akut verschlechtert, sollte kurzzeitig auf die Teilnahme am Sport verzichtet werden.
- Anfallsbehandlung
Sollte doch ein Anfall auftreten, gilt es vor allem Ruhe zu bewahren. In der Schulung wurde für den Betroffenen ein Notfallplan erstellt und eingeübt. In der Regel gilt: Belastung unterbrechen, Akutmedikament inhalieren und in atemerleichternder Körperstellung mit Lippenbremse atmen. Schüler müssen ihre Notfallmedikamente immer mit sich führen und auch im Sportunterricht griffbereit haben.

6.3. Besonders geeignete Sportarten

Schwimmen, Geländelauf mit Pausen (Orientierungslauf), Rad fahren, Ballspiele, Tischtennis, Badminton, Eislaufen, Rudern, Kanu-, Kajakfahren, Alpinski. Langlauf ist nach ärztlicher Beratung möglich. Eher ungeeignet sind Sportarten wie z.B. Ringen oder Boxen.

6.4. Wichtig: Information und Austausch

Typisch für Asthma ist die Wechselhaftigkeit der Beschwerden und die individuelle Ausprägung der Symptome. Es ist durchaus möglich, dass ein Kind am Nachmittag mit Freunden tobt und am nächsten Morgen Atembeschwerden hat. Besonders hilfreich ist es daher, wenn Eltern und der behandelnde Arzt sich regelmäßig austauschen und zusammenarbeiten. Im Interesse des Kindes sollte auch der Sportlehrer genau informiert sein über:

- Art des Asthmas

- Mögliche Auslöser, z.B. Allergie
- Zeiten, in denen häufig Atemnot auftritt
- Medikation
- Notfallmaßnahmen

7. Verwandte Links

[Reha-Sport und Funktionstraining](#)

[Asthma](#)

[Asthma > Allgemeines](#)

[Asthma > Behandlung](#)

[Asthma > Familie](#)

[Asthma > Kinder](#)

[Asthma > Verhaltensempfehlungen](#)