

# Konsil 16

Info des Bundesverbandes der Pneumologen in Deutschland

weitere Informationen unter:  
www.pneumologenverband.de

## Spitzensport trotz Asthma?

Gegen den deutschen Radrennfahrer Jan Ullrich ermittelt die Staatsanwaltschaft Florenz, nachdem bei ihm bei ihm während der Italienrundfahrt 2001 Cortison-sprays beschlagnahmt worden waren. Nach Auskunft des Telekom-Team-Arzt leidet Ullrich seit Jahren unter Pollenallergie und Asthma. Im vergangenen Jahr litt jeder fünfte Teilnehmer der Olympischen Spiele von Sydney an Asthma. Bei den Winterspielen 1994 in Lillehammer sollen 70 Prozent aller Athleten Asthmatteste präsentiert haben, bei der Schwimm-WM in Perth sogar 80 Prozent. In der Tat zeigen Studien, daß Ausdauersportler wie Läufer, Schwimmer, Radfahrer und Skilangläufer häufiger unter Asthma leiden als der Bevölkerungsdurchschnitt, allerdings liegt die dokumentierte Rate von 10 Prozent deutlich unter der Zahl jener Erkrankungen, die vor Wettkämpfen gemeldet werden.

Selbst wenn man davon ausgeht, daß ein Teil der Sportler bronchienerweiternde und entzündungshemmende Sprays mißbräuchlich benutzt bzw. unterhalb einer Maximalbelastung nicht benötigt, läßt sich hieraus auch klar ableiten, daß immer mehr Asthmatiker Spitzensport betreiben und gerade im Ausdauersport hierzu auch besonders günstige Voraussetzungen vorfinden. So jedenfalls war es bei Sandra Völker. Bei dem deutsche Schwimm-

star wurde eine Hausstaubmilben-Allergie und ein Belastungsasthma festgestellt. Auch wenn sie entsprechende Medikamente muß, stellt das für sie die Fortsetzung ihrer Erfolgskarriere keineswegs in Frage. Ihre Erkrankung nahm sie vielmehr zum Anlaß, eine eigene Stiftung für asthmakranke Kinder zu gründen, die zur Aufgabe hat, die Ausbildung von Sportlehrern im Umgang mit Asthmakindern zu verbessern und mehr Asthmatiker als bisher an Breitensport heran zu führen.

### Welche Sportarten sind geeignet?

Ist die Erkrankung gut behandelt, könnten Asthmatiker grundsätzlich fast jede Sportart maßvoll ausüben, besonders geeignet sind allerdings Ausdauersportarten wie:

- Schwimmen
- Joggen
- Radfahren
- Gehen („walking“)

#### Dabei sollte beachtet werden:

- Vor Beginn eines sportlichen Trainings gründliche pneumologische Untersuchung, ggf. mit einem Belastungstest
- Die Erkrankung muß ausreichend behandelt sein
- Schulung und Mitnahme von Notfallmedikamenten ist erforderlich
- Ein Abbruch der Belastung muß jederzeit möglich sein

In vierteljährlichen Abständen informieren wir unsere Zuweiser über aktuelle Entwicklungen in der Pneumologie. Sicher ist das eine oder andere davon auch für Sie interessant und lesenswert. Hierzu folgende Hintergrund-informationen:

Viele Patienten mit Asthma bronchiale neigen dazu, sportlichen Belastungen aus dem Weg zu gehen. Sie beobachten, daß es ihnen schwerer fällt als anderen, Sport zu treiben und daß sie nicht selten bei Beginn einer körperlichen Belastung oder auch nach Sport Atembeschwerden entwickeln. Die Folge ist klar: Asthmatiker neigen dazu, sportlicher Belastung aus dem Weg zu gehen.

Für viele Eltern von asthmakranken Kindern ist es beispielsweise eine Selbstverständlichkeit, daß ihr Kind vom Schulsport befreit werden muß. Dabei übersehen sie, daß hiermit eine unheilvolle Entwicklung in Gang gesetzt wird. Der Körper wird nicht ausreichend trainiert, die Anfälligkeit des Organismus steigt, dem Rückzug aus dem Schulsport folgen nicht selten auch Probleme in der sozialen Entwicklung, wenn das Kind allzuoft unter Verweis auf seine Erkrankung zum Außenseiter wird. Dabei lassen sich Sport und Asthma gut vereinbaren, wenn der Asthmatiker eine geeignete Sportart wählt und auch einige wenige Regeln beachtet werden.

#### Impressum:

Herausgeber: Berufsverband der Pneumologen  
Verlag: med info GmbH, Sudetenstr. 35, 89518 Heidenheim, Tel: 07321-949919, Fax: -949819  
Redaktion: Dr. A. Hellmann (verantwortlich),  
Dr. M. Barczok, Jörg Andres  
Verfasser: Dr. M. Barczok

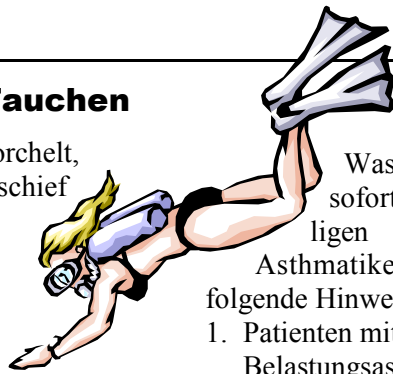
## Asthma und Tauchen

Solange man nur schnorchelt, kann eigentlich wenig schief gehen, allenfalls das Einatmen von Wasser kann zum Problem werden:

Starkes Husten und Würgen kann schnell zu einem unangenehmen Atemnotanfall führen, vor allem dann, wenn Asthmamedikamente im Urlaub nicht regelmäßig weiter genommen werden.

### Dürfen Asthmatiker aber auch mit einem Atemgerät tauchen?

Die Gefahr dabei ist, daß bei nicht optimal behandeltem Asthma Teile der Lunge nicht ausreichend be- und entlüftet werden können, was zur Folge haben kann, daß beim Auftauchen eine Gasembolie entstehen oder auch Lungenbläschen platzen und zu einer schnell sich verschlimmernden



Atemnot führen können. Unter Wasser kann das aber sofort zu einer brenzligen Situation führen. Asthmatiker sollten daher folgende Hinweise beachten:

1. Patienten mit einem Belastungsasthma sollten nicht tauchen
2. Asthmatiker in einem fortgeschrittenen Krankheitsstadium sollten ebenfalls nicht tauchen
3. Patienten mit leichtem Asthma können nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt in symptomfreien Phasen tauchen, sollten aber ggf. vor Tauchgängen ein bronchienerweiterndes Spray nehmen.

Tauchen stellt für Asthmatiker ein Risiko dar, so daß vor geplanten Tauchgängen eine intensive pneumologische Diagnostik und Beratung erfolgen sollte.

## Sport auch für Patienten mit schwerem Asthma oder Lungenemphysem?

„Herr Doktor, ich komme ja kaum noch die Treppe hoch!“ Nicht selten fällt dieser Satz im Gespräch mit Patienten, die an einem schweren Asthma oder einer fortgeschrittenen chronischen Bronchitis mit einem Lungenemphysem (COPD) leiden. Nein, Sport zu treiben können sich viele dieser Patienten nicht mehr vorstellen und warum auch, die kaputten Lungenbläschen wachsen mit noch soviel Sport ja doch nicht mehr nach. Tja, da ist leider was dran, umso wichtiger ist es, in frühen Jahren Asthma optimal zu behandeln und vor allem auch mit dem Rauchen aufzuhören, bevor es soweit gekommen ist. Aber das Patienten mit ausgeprägter Atemnot körperliche Belastung meiden müssen, ist nur in seltenen Fällen richtig. Viele dieser Patienten können im Gegenteil sogar besonders viel profitieren, wenn es gelingt, sie wieder an sportliche

Belastung heran zu führen. Die deutsche Atemwegliga hat im vergangenen Jahr hierzu Empfehlungen erarbeitet, die darauf hinaus laufen, daß auch Patienten mit schwerem Asthma oder COPD ein körperliches Training leisten können. Einige Studien konnten zeigen, daß durch Sport eine Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, der Gehstrecke und der Ausdauer erreicht werden kann. Auch eine Verbesserung der Lebensqualität und eine Reduktion krankheitsbedingter Symptome ist in der Regel zu beobachten. Notwendig sind hierbei neben einer engen hausärztlichen Betreuung auch engmaschige lungenärztliche Kontrollen, um einen persönlichen Leistungsplan erstellen und verfolgen zu können.

## Was ist eine Ergospirometrie?

Wenn es darum geht, ob und in welcher Form Patienten sich einem sportlichen Training unterziehen können, wird mitunter in der pneumologischen Praxis die Durchführung einer ergospirometrischen Untersuchung erforderlich werden. Hierbei wird der Patient im Sitzen oder Liegen auf dem Fahrrad, manchmal auch auf einem Laufband einer linearen oder stufenweise zunehmenden Belastung unterzogen. Blutdruck und Herzfrequenz werden laufend erfaßt, zusätzlich aber auch über eine kleine Maske Sauerstoffaufnahme und CO<sub>2</sub>-Abgabe. Damit läßt sich die kardio-pulmonale Leistungsbreite zuverlässig bestimmen und ein Behandlungsplan für den Atemwegspatienten erstellen.

## Lungensport bei Asthma und COPD

1999 wurde in Bad Reichenhall die Arbeitsgemeinschaft „Lungensport“ mit dem Ziel gegründet, Patienten in einem fortgeschrittenem Stadium der Erkrankung strukturierte Angebote zu sportlicher Leistungsverbesserung zu machen. Hierzu wurden nahezu flächendeckend in Deutschland Lungensportgruppen etabliert. Ob auch in Ihrer Region eine Lungensportgruppe existiert, können Sie im Internet unter [www.lungen-sport.de](http://www.lungen-sport.de) erfahren. Diese Gruppen werden unter ärztlicher Kontrolle durch besonders weitergebildete Sportlehrer geleitet und ermöglichen jedem Teilnehmer eine auf sein Leistungsvermögen angepasste Sportausübung.

Kontaktbüro AG Lungensport  
in Deutschland e.V. c/o PCM  
Wormser Straße 81  
55276 Oppenheim  
Telefon: 06133 / 20 23  
Telefax: 06133 / 20 24  
email: [lungensport@onlinehome.de](mailto:lungensport@onlinehome.de)