

## **Sport und Asthma: Kein Gegensatz! Studie ergibt: Sport steigert Lungenfunktion**

Heuschnupfen, allergisches Asthma, Belastungsasthma... Immer mehr Menschen leiden an diesen Beschwerden. Besonders bei Kindern und Jugendlichen steigt die Zahl der Allergie- und Asthmafälle stark an.

### **Überempfindliche Atemwege**

Da bei Asthmatikern die Atemwege überempfindlich reagieren, gehen viele Patienten sportlichen Betätigungen von vorneherein aus dem Weg. Denn oft treten bei Beginn einer sportlichen Tätigkeit die Atembeschwerden verstärkt auf. Bei völligem Verzicht auf Sport wird der Körper jedoch nicht ausreichend trainiert. Der Organismus wird anfälliger und somit schwächer, was sich negativ auf das Krankheitsbild auswirkt.

### **Sport steigert die Lungenfunktion**

Moderne Forschungsergebnisse zeigen, dass Sport die Lungenfunktion und die Leistungsfähigkeit von Asthmatikern deutlich steigern kann. Durch eine regelmäßige sportliche Aktivität wird die Atemmuskulatur trainiert. Die Reizschwelle für die Auslösung eines Asthmaanfalls steigt. Lebensqualität und Selbstwertgefühl des Asthmapatienten können so erheblich gebessert werden.

### **Lungenfachärztliche Untersuchung gibt Sicherheit**

Um Anstrengungsasthma zu vermeiden, sollte jede sportliche Aktivität im Vorfeld mit einem Lungenfacharzt (Pneumologe) besprochen werden. Eine lungenfachärztliche Untersuchung zeigt, wie belastbar Herz und Lunge des Patienten sind. So kann ein individueller Trainingsplan entwickelt werden, der den Asthmapatienten nicht zu stark belastet.

## **Empfohlene Sportarten**

Gut geeignet sind Ausdauersportarten mit sanften Bewegungsformen. Hierzu zählen z.B. Schwimmen, Joggen, Radfahren und Walking. Trainiert werden sollte drei bis fünfmal die Woche ca. eine halbe Stunde lang. Wichtig ist, dass die Pulsfrequenz bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen sollte. Auch Tai Chi und Yoga können sich positiv auf die Atmung auswirken.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:  
[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-13056060

Beleg erbeten. Danke.

## **Kinder mit Asthma**

### **Lungenfachärzte empfehlen die Teilnahme am Schulsport**

Immer mehr Menschen haben heutzutage asthmatische Beschwerden. Besonders bei Kindern und Jugendlichen steigt die Zahl der Allergie- und Asthmafälle dramatisch. Etwa jedes zehnte Kind in Deutschland leidet mittlerweile unter asthmatischen Beschwerden.

### **Erstes Symptom: Anstrengungsasthma**

Oft ist das sogenannte Anstrengungsasthma das erste Symptom, das Eltern an ihren Kindern auffällt. Körperliche Anstrengung löst hier eine Kettenreaktion verschiedener krankhafter Vorgänge im Körper aus, die zu einer Verengung der Atemwege und damit zu Atemnot führen. Viele Eltern halten daher ihr Kind sicherheitshalber von sportlichen Betätigungen fern.

### **Soll das Kind Sport treiben ?**

Wird das Kind zur körperlichen Schonung angehalten, fehlt ihm die altersentsprechende körperliche Betätigung. Sportliche Erlebnisse sind für die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes aber sehr wichtig. Motorische Geschicklichkeit zum Beispiel entsteht hauptsächlich durch Übung. Dazu kommt die psychische Belastung durch die Ausgrenzung vom Gemeinschaftserlebnis Schulsport mit Gleichaltrigen.

### **Sport verbessert Atembeschwerden**

Dr. Andreas Hellmann, Vorsitzender des Bundesverbandes der Pneumologen: „Sport spielt bei der Behandlung von Asthma eine genauso große Rolle wie Medikamente. Gerade Kinder mit Asthma brauchen nicht nur frische Luft in ihrer Lunge, sondern auch eine kräftige Muskulatur, müssen beweglich und gut trainiert sein.“ Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßiger Sport die Lungenfunktion und die Leistungsfähigkeit von Asthmapatienten deutlich steigern kann.

## **Lungenfacharzt gibt Rat**

Grundsätzlich kann das asthmakranke Kind also am Schulsport teilnehmen, wenn gewisse Regeln beachtet werden. Eine gründliche Untersuchung durch einen Lungenfacharzt (Pneumologen) wird dringend empfohlen. Er kann abschätzen wie belastbar der kleine Patient ist und entsprechende Maßnahmen empfehlen.

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-13056060

Beleg erbeten. Danke.

## **Leistungssport trotz Asthma Höchstleistungen im Spitzensport möglich**

Die Diagnose Asthma und Sport müssen sich nicht ausschließen. Das beweisen Spitzensportler wie Jan Ullrich, Sandra Völker, Dennis Rodmann oder Jackie Joyner-Kersey. Sie haben Asthma. Allein 16,7 % der Athleten, die 1996 an den Olympischen Spielen in Atlanta teilnahmen, gaben an, unter Asthma zu leiden. Diese Beispiele zeigen, dass trotz der Erkrankung sportliche Höchstleistungen möglich sind. Die Diagnose Asthma bedeutet also nicht zwangsläufig, auf sportliche Betätigung vollkommen zu verzichten.

### **Sportliche Betätigung ist für Asthmatiker vorteilhaft**

Das Gegenteil ist der Fall: Moderne Forschungsergebnisse zeigen, dass individuell angepasster Sport die Lungenfunktion und die Leistungsfähigkeit von Asthmatikern deutlich steigern kann. Durch eine regelmäßige sportliche Aktivität wird die Atemmuskulatur trainiert. Die Reizschwelle für die Auslösung eines Asthmaanfalls steigt. Lebensqualität und Selbstwertgefühl des Asthmapatienten können so erheblich gebessert werden.

### **Trainingsplan vom Lungenspezialisten**

Um Komplikationen zu vermeiden, sollte jede sportliche Aktivität vorab mit einer Untersuchung bei einem Lungenspezialisten (Pneumologe) einhergehen. So kann die Belastbarkeit des Patienten ermittelt werden, um einen individuellen Trainingsplan zu erstellen.

Einen Lungenspezialisten in Ihrer Nähe finden Sie unter:  
[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-13056060

Beleg erbeten. Danke.

**Interview zu dem Thema „Asthma und Sport“  
Dr. med Andreas Hellmann/Fernsehwoche**

1) *Die Zahl der Asthmapatienten steigt. Welche Ursachen führen zu Asthmaerkrankungen?*

**Dr. Hellmann:**

Die Zunahme der Asthmaerkrankungen ist wohl auf die starke Zunahme von Allergien zurück zu führen. Bleiben Allergien, die die Atemwege betreffen unbehandelt, kann sich daraus Asthma entwickeln. Häufige Allergien betreffen u.a. Hausstaubmilben. Aber auch eine Entzündung der Atemschleimhaut durch einen Infekt kann bei Nichtbehandlung zu Asthma führen.

2) *Spielt hier auch die Umweltbelastung eine Rolle?*

**Dr. Hellmann:**

Sicher spielt auch das eine Rolle. Die Luftverschmutzung in den Städten zum Beispiel belastet die feinen Lungenbläschen des Menschen nachweislich. Vor allem die feinen Staubpartikel machen der Lunge zu schaffen.

Lungenbelastungen lauern aber auch zuhause. So können unter anderem Hausstaub und Schimmelpilze etwa in Pflanzenerde Allergien auslösen. Häufig sind es die eigenen Haustiere gegen die man allergisch reagiert. Rauchen ist und bleibt eine der größten Gefährdungen für die Lunge.

3) *Kann Asthma vererbt werden?*

**Dr. Hellmann:**

Asthma tritt in Familien gehäuft auf. Die Vererbung spielt aber bei der Allergie eine größere Rolle. Leiden die Eltern an Allergien, ist es wahrscheinlich, dass auch das Kind empfindlich gegenüber bestimmten Allergenen reagiert.

4) *Kann man aktiv vorbeugen?*

**Dr. Hellmann:**

Mütter sollten ihre Kinder mindestens 6 Monate lang stillen. Dies ist für das Kind eine gute Voraussetzung später weniger an Allergien zu erkranken. Regel Nummer zwei: Nicht rauchen. Die übrige Prophylaxe ist wissenschaftlich noch ungesichert.

Man nimmt jedoch an, dass Schmutzpartikel (Toxine) das Entstehen von Asthma eher verhindern. Übertriebene Reinlichkeit könnte somit eher Allergien fördern.

5) *Früher hieß es bei Asthma: No Sports. Was hat sich heute geändert?*

**Dr. Hellmann:**

Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßiger Sport die Lungenfunktion des Patienten deutlich steigern kann. Der Brustkorb wird beweglicher, die Atemreserve wird trainiert. Der Asthmatiker wird auf Dauer belastbarer. Große Sportler sind Asthmatiker: Sandra Völker und Jan Ullrich zeigen, dass trotz Asthma sportliche Höchstleistungen möglich sind. Asthmapatienten können und sollen Sport treiben.

6) *Was müssen Asthmapatienten beim Sport beachten?*

**Dr. Hellmann:**

Jede sportliche Aktivität sollte im Vorfeld mit einem Lungenfacharzt besprochen werden. Eine Untersuchung zeigt, wie belastbar Herz und Lunge sind. Auf Basis dieser Ergebnisse wird dann ein individueller Trainingsplan für den Patienten erarbeitet. Eine regelmäßige Überwachung und Kontrolle der Symptome sind wichtig. Der Sportler sollte immer sein Notfallspray dabei haben und sportliche Betätigung bei zu kalter Luft und Nebel vermeiden.

7) *Kann Sport positive Auswirkungen auf das Krankheitsbild haben?*

**Dr. Hellmann:**

Ja. Gut trainiert kann man auch mit Asthma besser umgehen. Sport spielt bei der Behandlung von Asthma eine genauso große Rolle wie Medikamente. Gerade Kinder mit Asthma brauchen nicht nur frische Luft in ihrer Lunge, sondern auch eine kräftige Muskulatur und müssen beweglich sein.

8) *Gibt es neue Therapieansätze in der Asthmabehandlung?*

**Dr. Hellmann:**

Die Therapie der Wahl ist die dauernde Behandlung mit inhalierbarem Cortison. Die Dosis wird an das Krankheitsgeschehen angepasst. In der Allergiebehandlung ist die spezifische Immunabwehr (Hyposensibilisierung) anzuraten, die inzwischen wesentlich einfacher und mit weniger Aufwand verabreicht werden können. In vielen Fällen ist auch eine sublinguale Behandlung sinnvoll.

9) *Welche Medikamente werden eingesetzt?*

**Dr. Hellmann:**

Wichtig ist die Inhalation von Corticosteroiden als dauernde Behandlung der Schleimhautentzündung, die ein Symptom bei Asthmapatienten ist. Bronchialerweiternde Medikamente werden nur bei entsprechender bronchialer Verengung benötigt.

10) *Welchen Arzt sollte man bei Asthmaverdacht aufsuchen?*

**Dr. Hellmann:**

Der Lungenfacharzt (Pneumologe) ist auf diese Erkrankungen spezialisiert und kann helfen. Unter der Internetseite [www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de) können Patienten Pneumologen in ortsnahe finden.

11) *Wie unterscheidet sich die Praxisarbeit des Pneumologen von dem des Allgemeinarztes bzw. welche besondere Ausstattung steht einem Pneumologen zur Verfügung?*

**Dr. Hellmann:**

Der Lungenfacharzt besitzt in der Regel spezielle medizinische Geräte, mit denen die Erkrankungen sehr gut diagnostiziert werden können. So kann z .B. Asthma durch die pneumologische Lungenfunktion auch festgestellt werden, wenn keine Lungenfunktionsstörung vorliegt (Bronchiale Provokation). Dabei wird die entzündliche Empfindlichkeit der Schleimhaut gemessen und der Schweregrad abgeschätzt. Daraus kann dann eine angepasste Therapieentscheidung erfolgen.

**Info:**  
**Belastungsasthma – Was ist das?**

Wenn nach einer starken körperlichen Anstrengung eine akute Verengung der Atemwege erfolgt, spricht man vom so genannten Belastungsasthma. 90% der Asthmatiker, aber auch 40 % der Heuschnupfenpatienten neigen – zumindest bei Pollenflug – zu diesen Beschwerden.

Bei gesunden Menschen führt Sport eher zu einer Erweiterung der Atemwege. Ursache für das Belastungs- oder auch Anstrengungsasthma genannt, ist das Austrocknen der Schleimhäute bei schneller Atmung unter Belastung. Auch Kälte kann das Anstrengungsasthma auslösen. Der Betroffene verspürt dann sechs bis acht Minuten nach der Belastung eine akute Atemnot, hervorgerufen durch das krankhafte Zusammenziehen der Bronchien.

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

## **Tipps und Tricks für sportliche Asthmatiker:**

- Die Medikamente, die zum Teil auch kurz vor dem Sportunterricht inhalativ angewendet werden können, rechtzeitig einnehmen.
- Vor dem Sport immer den Peak-Flow messen.
- Für den Notfall immer ein „Notfall-Spray“ in der Tasche haben.
- Möglichst nicht allein Sport treiben oder ein Mobiltelefon dabei haben.
- Die Nasenatmung sollte solange wie möglich beibehalten werden.
- Bei Erkältungen und Allergenbelastungen sollte der Körper geschont werden.
- Sorgfältiges Aufwärmen, mit einer langsamen Steigerung der Anstrengung ist wichtig.
- Wer sich nicht sicher ist, ob er Sport treiben darf, sollte einen Lungenfacharzt befragen.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:  
[www.pneumologenverband.de](http://www.pneumologenverband.de)

Ansprechpartnerin: Johanna Meier-Rink  
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.