



Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP)

Warum Asthmatiker sportlich und körperlich aktiv sein sollten

Bei Asthma bronchiale sind die Bronchien entzündet und überempfindlich. Das kann zu Hustenanfällen und Atemnot führen, die bei Belastung deutlich zunehmen. Um keinen Asthma-Anfall zu bekommen, verzichten viele Asthmatiker auf Sport und anstrengende körperliche Aktivitäten. Mit der Zeit werden dadurch allerdings Herz, Kreislauf und Muskeln schwächer, was die Belastbarkeit verringert und die Asthma-Beschwerden verstärkt. Darunter leidet die Lebensqualität, oft kommt es zu Depressionen und zunehmender sozialer Isolation.

Dass auch Asthmatiker von Sport und körperlicher Aktivität profitieren, zeigen viele medizinische Studien. Regelmäßiges, der Schwere des Asthmas angepasstes Ausdauertraining vergrößert die Atemtiefe. Bewusst dosiertes Krafttraining optimiert die Körperhaltung und stärkt die Atemmuskeln – beides macht die Atmung effizienter. Die Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit steigen dadurch wieder und vor allem Atemnot tritt seltener auf. Asthmatiker, die regelmäßig sportlich oder körperlich aktiv sind, fühlen sich wohler und haben seltener Anstrengungsasthma. Sie sind gesünder und nehmen aktiver am sozialen Leben teil.

Diese Sportarten sind für Asthmatiker besonders gut geeignet

Wer länger nicht aktiv war, sollte sich erst an die Anstrengung gewöhnen und die körperliche Belastung nach und nach steigern. Ideal ist eine Sportart, die Spaß macht und regelmäßig, aber maßvoll betrieben werden kann. Es ist zum Beispiel besser, jeden Tag ohne Eile einige Bahnen zu schwimmen, als nur einmal in zwei Wochen angestrengt schnell zu joggen. Selbst kurze Aktivitäten wie das Treppensteigen oder kleine Spaziergänge haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Geeignete Ausdauersportarten in diesem Sinne sind unter anderem Laufen, Radfahren, Wandern, Tanzen, Inlineskating, Schwimmen, Tischtennis, Federball, Nordic Walking, Skiwandern und Skilanglauf.



So oft sollten Asthmatiker Sport treiben!

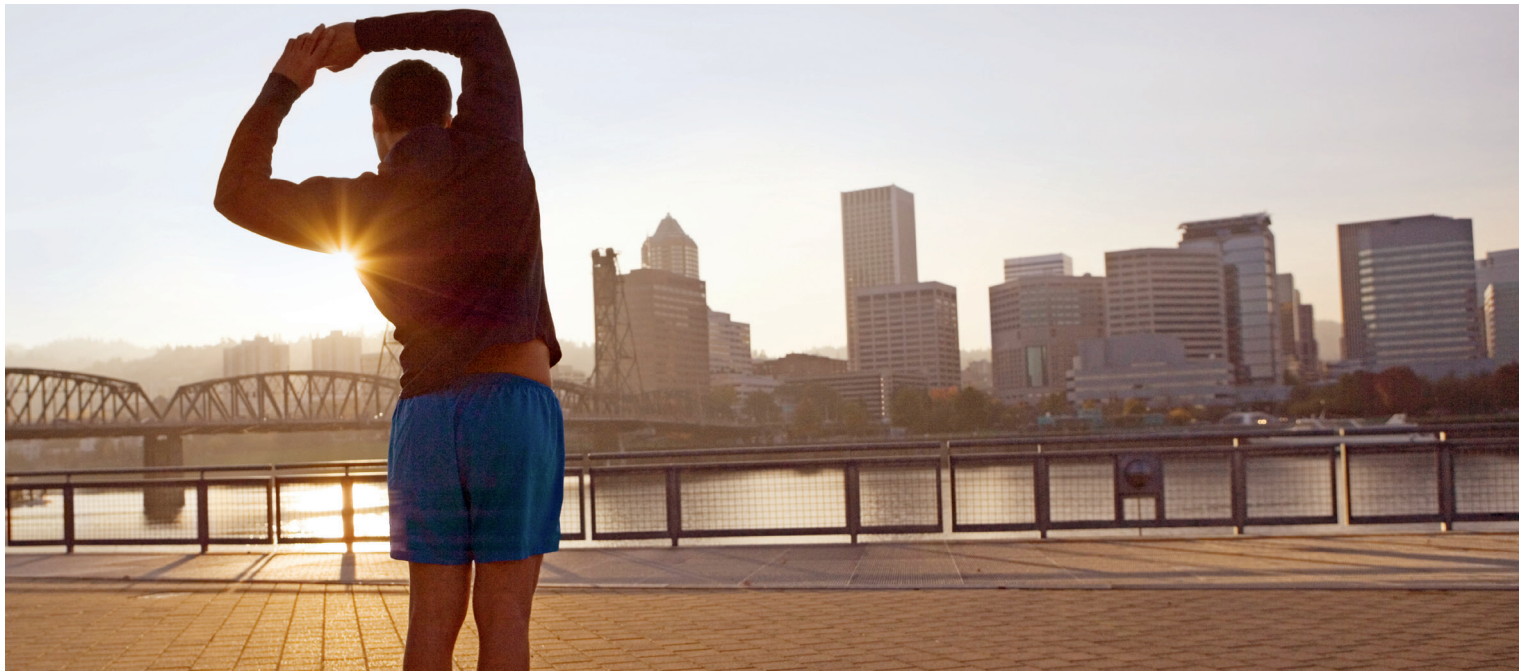
Gesunde Erwachsene sollten sich pro Woche mindestens 150 Minuten mäßig oder 75 Minuten intensiv körperlich betätigen. Für Kinder empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine Stunde Sport pro Tag. Je regelmäßiger trainiert wird, desto besser, stabiler und nachhaltiger wirkt sich das auf die Gesundheit aus.

Bei chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma empfiehlt die europäische Atemwegsgesellschaft European Respiratory Society (ERS) drei bis fünf Mal pro Woche für je 20 bis 60 Minuten zu trainieren.

Sollten Kinder mit Asthma Sport treiben? Unbedingt!

Rund jedes zehnte Schulkind in Deutschland hat Asthma bronchiale. Viele dieser Kinder fühlen sich beim Spielen eingeschränkt und unter Gleichaltrigen zurückgesetzt. Regelmäßiger Sport macht sie selbstbewusster und belastbarer und fördert die Entwicklung ihrer Knochen, Muskeln, Gelenke sowie von Herz und Kreislauf.

Gibt der Arzt grünes Licht, können Kinder nicht nur Sport treiben – sie sollten es unbedingt tun. Über geeignete Sportarten und die Intensität der Belastung kann der Arzt Kinder und ihre Eltern beraten. Nur in absoluten Ausnahmefällen sollten Kinder mit Asthma vom Schulsport befreit werden und gegebenenfalls in eine Asthma-Sportgruppe wechseln.



Darauf sollten sportliche Asthmatiker ebenfalls achten

- **Grünes Licht vom Arzt einholen.** Vor dem ersten sportlichen Schritt sollte mit dem Arzt besprochen werden, welche Sportart am besten geeignet ist und wie intensiv diese betrieben werden darf. Ebenso wichtig: Soll vor dem Sport ein Medikament eingenommen werden, und wann? Welches Medikament kann helfen, falls trotzdem Beschwerden auftreten? Je besser das Asthma medikamentös eingestellt ist, desto seltener muss ein Notfallspray eingesetzt werden. Dennoch sollte das Spray auch beim Sport stets griffbereit sein.
- **Mitsportler informieren.** Wenn es trotz sorgfältiger Vorbereitung beim Sport zum Anstrengungsasthma mit Atemnot kommt, können Betroffene möglicherweise nicht mehr selbst angemessen reagieren. Mitsportler sollten wissen, was in einer solchen Situation zu tun ist und wo sie das Notfallspray finden.
- **Zuerst Aufwärmen.** Wird der Körper von einer Minute zur nächsten zu sportlichen Leistungen aufgefordert, können sich die Bronchien verengen und Atemnot auftreten. Eine lockere, etwa 15-minütige Aufwärmphase verhindert dies. Ähnlich geht man nach dem Sport vor: Nicht plötzlich aufhören, sondern allmählich zur Ruhe kommen.
- **Tempo drosseln.** Wer beim Sport außer Atem gerät, sollte umgehend das Tempo drosseln. Spitzenbelastungen sollten vermieden werden.



- **Regelmäßige Erholungspausen machen.** Jeder Sportler braucht Pausen – wer Asthma hat, sollte seine Erholungsphasen großzügig anlegen. Ideal ist es, wenn diese Zeit dafür genutzt wird, Übungen aus der krankengymnastischen Atemtherapie zu machen, wie zum Beispiel die dosierte Lippenbremse und das Einnehmen atemerleichternder Körperpositionen.
- **Informiert sein.** Asthmatiker sollten an Patientenschulungen teilnehmen um Atemtechniken zu erlernen, die ihnen beim Sport nützlich sein können. Wichtig für Outdoor-Sportler: die aktuelle Pollenflugvorhersage abfragen und berücksichtigen!
- **In einer Lungensportgruppe trainieren.** In Lungensportgruppen können Asthmatiker ein Training absolvieren, das ihnen vor allem ihre Atmung und ihre Körperhaltung stärker bewusst macht. Lungengruppensportler lernen beispielsweise, die Bewegungen ihres Zwerchfells zu erleichtern und ihre Schultermuskeln zu entspannen. Entsprechende Gruppen werden oft von örtlichen Ärztekammern, Sportvereinen und Volkshochschulen angeboten.

Die Teilnahme an einer Lungensportgruppe kann vom Arzt verordnet werden, wenn die Voraussetzungen erfüllt sind.

Die Kosten für anerkannte Lungensportgruppen übernimmt die DAK-Gesundheit. Weitere Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicecenter oder online über den DAK Beraterchat auf www.dak.de/chat.

Sie haben
noch Fragen?

**Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.**

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer Asthma-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

