

ASTHMA BRONCHIALE UND SPORT

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP) ASTHMA BRONCHIALE

Bei Asthma sind die Bronchien entzündet und überempfindlich. Das kann Atemnot auslösen, die bei Belastung zunimmt. Um keinen Asthmaanfall zu bekommen, verzichten viele Asthmatikerinnen und Asthmatiker auf Sport und körperliche Aktivitäten. In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen über Sport und Asthma. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater an der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen. Die Rufnummer finden Sie auf der Rückseite.

Das bewirkt Sport bei Asthma

Studien zeigen, dass Asthmatikerinnen und Asthmatiker von Sport und körperlicher Aktivität profitieren. Ein der Schwere des Asthmas angepasstes Ausdauertraining vergrößert die Atemtiefe, entsprechendes Krafttraining optimiert die Körperhaltung und stärkt die Atemmuskeln. So wird die Atmung effizienter, die Belastbarkeit und die Leistungsfähigkeit nehmen zu und Atemnot tritt seltener auf. Asthmatikerinnen und Asthmatiker, die Sport treiben oder in vergleichbarer Weise körperlich aktiv sind, fühlen sich wohler und nehmen aktiver am sozialen Leben teil.

Diese Sportarten sind besonders geeignet

Wenn Sie Asthma haben und lange nicht aktiv waren, sollten Sie die Belastung langsam steigern, damit sich Ihr Körper an die Anstrengungen gewöhnt. Es ist besser, jeden Tag ohne Eile zum Beispiel ein paar Bahnen zu schwimmen, als einmal in zwei Wochen schnell zu joggen. Ideal ist eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig betreiben. Geeignete Ausdauersportarten bei Asthma sind beispielsweise Laufen, Radfahren, Wandern, Tanzen, Inlineskating, Schwimmen, Tischtennis, Nordic Walking und Skiwandern. Aber auch Treppensteigen und Spaziergehen haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Darum sollten auch Kinder mit Asthma Sport treiben

Kinder mit Asthma fühlen sich beim Spielen mit Gleichaltrigen oft zurückgesetzt. Sport macht sie selbstbewusster und belastbarer und fördert die Entwicklung von Knochen, Muskeln, Gelenken, Herz und Kreislauf.



So oft sollten Sie Sport treiben

- Je regelmäßiger Sie Sport treiben, desto nachhaltiger wirkt er sich auf Ihre Gesundheit aus.
- Bei Asthma rät die europäische Atemwegsgesellschaft European Respiratory Society (ERS), drei bis fünf Mal pro Woche für je 20 bis 60 Minuten Sport zu machen.
- Für Kinder empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) grundsätzlich eine Stunde Sport pro Tag.
- Sprechen Sie mit einer Ärztin oder einem Arzt, bevor Sie oder Ihr Kind mit dem Sport beginnen. Sie oder er wird Sie dabei unterstützen, die passende Sportart, die Belastungsgrenze und die Trainingshäufigkeit zu finden.



Darauf sollten Sie beim Sport achten

- **Grünes Licht einholen.** Eine Ärztin oder ein Arzt weiß, wie intensiv Sie Ihren Sport betreiben können und ob Sie davor und zwischendurch ein Medikament einsetzen sollten.
- **Notfallspray griffbereit haben.** Je besser Asthma medikamentös eingestellt ist, desto seltener muss ein Notfallspray genutzt werden. Dennoch sollten Sie ein solches Spray auch beim Sport stets griffbereit haben.
- **Menschen im Umfeld informieren.** Tritt beim Sport Anstrengungsasthma mit Atemnot auf, können Betroffene möglicherweise nicht angemessen reagieren. Menschen im direkten Umfeld der sportlichen Aktivitäten sollten daher wissen, wo sie das Notfallspray finden und was in einer solchen Situation noch zu tun ist.
- **Aufwärmen nicht vergessen.** Bei plötzlicher Anstrengung können sich die Bronchien verengen und Atemnot auftreten. Eine lockere Aufwärmphase verhindert dies. Hören Sie nicht plötzlich mit dem Sport auf, sondern kommen Sie allmählich zur Ruhe.

- **Tempo drosseln.** Wenn Sie beim Sport außer Atem geraten, sollte Sie umgehend das Tempo drosseln. Vermeiden Sie grundsätzlich Spitzenbelastungen.
- **Pausen machen.** Eine Pause könnten Sie zum Beispiel für Übungen aus der krankengymnastischen Atemtherapie nutzen, wie die dosierte Lippenbremse und das Einnehmen atemerleichternder Körperpositionen.
- **Informiert bleiben.** Nehmen Sie nach Möglichkeit an Schulungen teil, um Atemtechniken zu erlernen, die beim Sport nützlich sein können. Wichtig: Beachten Sie die Pollenflugvorhersage, wenn Sie im Freien Sport machen wollen.
- **In einer Lungensportgruppe trainieren.** In den Gruppen können Sie ein Training absolvieren, das Ihnen das Atmen und Ihre Körperhaltung stärker bewusst macht. Lungengruppensportlerinnen - und sportler lernen beispielsweise, die Bewegungen ihres Zwerchfells zu erleichtern und ihre Schultermuskeln zu entspannen. Lungensportgruppen werden oft von Ärztekammern, Sportvereinen und Volkshochschulen angeboten.

Die Teilnahme an einer Lungensportgruppe kann von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet werden, wenn das Angebot die Voraussetzungen erfüllt. Die Kosten für anerkannte Lungensportgruppen übernimmt die DAK-Gesundheit. Weitere Auskünfte erhalten Sie in Ihrem Servicecenter oder online über den DAK Beratungschat im Internet auf www.dak.de/chat.

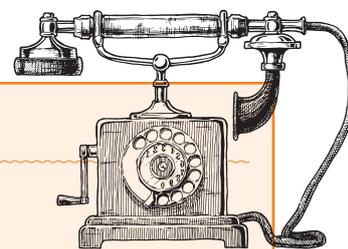
NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.