



Mit der richtigen Behandlung ist sogar Spitzensport möglich.

## Asthma und Sport

**Regelmässiger Sport und körperliche Belastung sind für Asthmatiker kein Tabu. Im Gegenteil – denn sie können durch körperliches Training ihre Leistungsfähigkeit verbessern, die Atemmuskeln stärken und ihre Ausdauer steigern.**

In unserer Gesellschaft spielt der Sport eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Beim Kind ist er für die harmonische körperliche, psychische und soziale Entwicklung von grundlegender Bedeutung, und für das Wohlbefinden wird er auch bei Erwachsenen und alten Menschen immer wichtiger. Bronchialasthma ist eine verbreitete Krankheit, an der häufig Menschen leiden, die Sport treiben oder dies möchten.

Von **Bronchialasthma** sind in Europa 5–10% der Bevölkerung betroffen. Ein typisches Kennzeichen ist die chronische Entzündung der Bronchien mit anfallsweisem Bronchospasmus (Verkrampfen der Muskeln, die die Atemwege umspannen). Diese Entzündung kann in jedem Lebensalter und unter verschiedenen Erscheinungen vorkommen. Oft wird der Bronchospasmus durch Einatmen von Allergenen (Pollen und andere) ausgelöst, in anderen Fällen z.B. durch körperliche Anstrengungen.

Das **Anstrengungsasthma** tritt bei 60–80% der asthmatischen Kinder und Jugendlichen auf. Dabei handelt es sich nicht um eine besondere Art von Asthma, sondern um eine seiner Formen.

Zunehmende Atmung bei Anstrengung wirkt als Stimulus (Änderung der Temperatur und/oder Feuchtigkeit der Bronchialschleimhaut). Oft begrenzt dies bei Sportlern die Leistung oder führt bei Nichtsportlern zu sitzender Lebensweise. Mit

Medikamenten, nämlich durch das Einatmen eines Bronchodilatators vor der Anstrengung, kann vorgebeugt werden, ausserdem nehmen Häufigkeit und Schweregrad bei angemessenem Training ab. Sport kann also problemlos ausgeübt werden und Wettkämpfe sind wie bei anderen Menschen möglich. Die Anti-Doping-Konvention WADA erlaubt die medikamentöse Behandlung des Asthmatikers nach Vorlage einer einfachen Bescheinigung.

**Anleitung zum Sport:** Hinsichtlich persönlicher Neigungen und Wünsche ist Ausdauersport zu bevorzugen. Wassersport bietet im Allgemeinen optimale Bedingungen, ebenso Sportarten im Schnee.

Historisch gesehen haben Atemwegserkrankungen, insbesondere Asthma, eine konfliktbeladene Beziehung zur körperlichen Aktivität. Asthma galt als Kontraindikation zu Sport. Heute sind dem asthmatischen Kind grundsätzlich keine Grenzen gesetzt, sofern es richtig behandelt ist. Sportliche Aktivität ist ein obligater Faktor für die kindliche Entwicklung und optimale Gesundheit in jedem Alter. Schliesslich darf man nicht vergessen, dass es selbst beim Wettkampfsport auf höchster Ebene immer mehr asthmatische Athleten gibt, die in fast allen Disziplinen an prestigeträchtigen Wettkämpfen (Olympische Spiele, Weltmeisterschaft usw.) teilnehmen und gewinnen.

## Alles im Griff

**Das Programm Powerlungs – Ruderkurse für Jugendliche mit Asthma – ist ein voller Erfolg. Durch die Kurse erhalten die Jugendlichen Vertrauen zu ihrem Körper und trauen sich sportliche Aktivitäten zu.**

Sportliche Aktivitäten werden nicht nur von den Jugendlichen selber, sondern auch von besorgten Eltern, Trainern und Turnlehrern häufig eingeschränkt. Frustration, aber auch Auflehnung oder Ausschluss aus anderen Gruppenaktivitäten sind die Folgen davon. Schulabsenzen sind bei Jugendlichen mit Asthma häufig und führen oftmals zu einer Rückstufung und Leistungsminderung.

Das Programm «Powerlungs for young asthmatics» dient einer umfassenden Rehabilitation, die auch die psychosozialen Faktoren wesentlich mitberücksichtigen will. Das Programm stützt sich dabei auf die seit 6 Jahren erfolgreich durchgeführten Ruderkurse und die begleitende Asthmaschulung. Es sollen dabei nicht nur auf der Ebene der Funktionseinschränkung der Atmung, Kraft und Ausdauer Verbesserungen angestrebt werden, sondern auch auf der psychosozialen Ebene die Partizipation, das Selbstvertrauen und Selbstbild gestärkt werden. Angestrebt wird eine Verbesserung der Integration in Teams und die Stärkung der Eigenverantwortung.

Die strukturierte Befragung der Teilnehmenden vor den Ruderkursen ergab, dass alle Jugendlichen in ihren sportlichen Aktivitäten eingeschränkt waren. Mehr als die Hälfte von ihnen fühlte sich auch im Gefühlsleben beeinträchtigt.

**«1000 m laufen, dann bekam ich kaum mehr Luft. Die Turnnoten waren entsprechend schlecht und ich hatte immer Horror vor den Turnstunden.»  
Thomas, 14-jährig**

In den bisherigen Kursen in Luzern, Sarnen, Sursee, Fribourg und Solothurn wurden insgesamt 140 Jugendliche im Alter von 11–16 Jahren betreut. Lediglich 5 Jugendliche verliessen die Kurse frühzeitig aus schulischen oder anderen nicht Asthma-assoziierten Gründen. Die Kurse wurden in der Regel zweimal wöchentlich durchgeführt. Zusätzlich erfolgten Asthmaschulungen während den Kursen.

Die meisten Jugendlichen führten im Anschluss an die Ruderkurse ihre sportlichen Aktivitäten weiter. Einige wechselten auch erfolgreich in den Leistungssport.

Dank der intensivierten Zusammenarbeit mit den kantonalen Lungenligen konnte das Angebot stetig erweitert und verbessert werden.

Die Rückmeldungen durch die Teilnehmenden waren bei allen sehr positiv. Besonders gelobt wurden der Teamgedanke und der Teamgeist während den Ruderkursen. Die körperliche Belastung empfanden alle Kursteilnehmenden als passend. Dies dank den begleitenden Physiotherapeutinnen, die es verstanden haben, die Belastungsintensität individuell, je nach Asthmaaktivität, anzupassen. Zu diesem Zweck wurden vor jedem Training Peak-Flow-Messungen durchgeführt.

Die Kursevaluation durch die Eltern erfolgte in persönlichen Gesprächen und mit einer schriftlichen Befragung. Die Evaluation war durchwegs positiv. Dies äusserte sich auch in vielen persönlichen Stellungnahmen.

«Seit Andrea rudert, fühlt sie sich besser, die Seeluft und das Training haben ihr sehr gut getan. Gemäss Schulsportlehrer ist Andrea viel aktiver im Sportunterricht und steht nicht mehr abseits. Vorher hatte sie immer Angst, dass sie bei körperlichen Anstrengungen einen Asthmaanfall bekommt. Dank dem Rudern hat sie Vertrauen zu ihrem Körper bekommen und traut sich jetzt Sport zu. Andrea hat sich und ihr Asthma jetzt im Griff!»

Weitere Infos zu Asthma, Sport, Rudern und zu den bisherigen Kursen:  
[www.powerlungs.com](http://www.powerlungs.com)  
[www.lungenliga-lu.ch](http://www.lungenliga-lu.ch)  
[www.lungenliga-so.ch](http://www.lungenliga-so.ch)  
[www.liguepulmonaire-fr.ch](http://www.liguepulmonaire-fr.ch)

Text/Foto: Dr. Franz Michel, Schweizerisches Paraplegiker Zentrum, Nottwil

