Wenn die Atmung versagt

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991542

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport als Therapie (4)

Wenn die Atmung

Asthmakranke gehen dem Sport oft aus dem Weg. Dabei erhöht gerade regelmässiges, körperliches Training die Belastbarkeit der Bronchien. Und: betroffene Kinder und Jugendliche finden im Schul- und Vereinssport einen Ausweg aus ihrer oft isolierten sozialen Situation.

Ralph Hunziker

Wir atmen täglich mehrere Tausend Liter Luft ein und aus. Für viele Menschen ist die reibungslose Atmung aber keine Selbstverständlichkeit. In der Schweiz leiden jedes zehnte Kind und 400 000 Erwachsene an Atemwegeerkrankungen. Bei Kindern ist Asthma sogar die häufigste chronische Krankheit. Neben asthmatischen Erkrankungen gibt es eine Vielzahl von anderen Lungenkrankheiten. Die Bezeichnungen reichen von Tuberkulose (Tröpfcheninfektion), über zystische Fibrose (vererbbare Stoffwechselstörung) und Bronchitis (Entzündung der Bronchien) bis zu Lungenentzündung. Gemeinsam ist ihnen, dass die Atemwege (Lunge, Bronchien, Alveolen) entzündet sind.

Verstopfte Luftwege

Als Asthma werden alle chronischen, nichtinfektiösen Entzündungen der Atemwege bezeichnet. Die Muskeln der Atemwege verkrampfen sich, die Schleimhaut schwillt an und bildet zähen Schleim. Die Bronchien verengen sich, so dass insbesondere die Ausatmung erschwert ist – es kommt zu Atemnot, Husten und pfeifender Atmung. Oft sind hochgezogene Schultern und eine nach vorne gekrümmte Körperhaltung weitere Anzeichen für Asthma. Die Entzündung kann allergischen (Pollen, Milben, Tierhaare, Nahrungsmittel) oder nichtallergischen (Zigarettenrauch, Reizgase, Luftverunreinigung, kalte Luft, körperliche Anstrengung) Ursprung haben. Asthma ist zwar nicht heilbar, mittlerweile können Erkrankte aber dank verschiedener Medikamente und aktiven Lebensstils relativ beschwerdefrei leben.

Bewegungsfreude zurückgewinnen

Sport und Asthma wird immer dann zum Thema, wenn wieder einmal der problematische Umgang mit medikamentöser Behandlung von Radsportlern oder Skilangläuferinnen angeprangert wird. Bei «gewöhnlichen» Asthmatikern wirkt regelmässige, körperliche Bewegung hingegen auf verschiedenen Ebenen positiv. Zwar hat sich herausgestellt, dass sportliche Ausübung nicht grundsätzlich zu einer Abnahme der bronchialen Beschwerden führt oder dass die Erkrankten deshalb nicht weniger Medikamente brauchen. Dennoch gibt es gewichtige Gründe für sportliche Aktivität bei einer Asthmaerkrankung. Gerade Kinder und Jugendliche sind durch die Leistungsbeschränkung in ihrem sozialen Umfeld eingeschränkt. Im Rahmen des geeigneten Schul- und Vereinssports können sie Erfolgs- und Gemeinschaftserlebnisse erfahren, Ängste vor körperlicher Belastung ab- und damit ihr Selbstwertgefühl und die Freude an der Bewegung aufbauen. Wichtig ist aber, dass vor der Teilnahme eine medizinische Abklärung einschliesslich eines Belastungstests geschieht und dass der Krankheitsverlauf ärztlich kontrolliert wird.

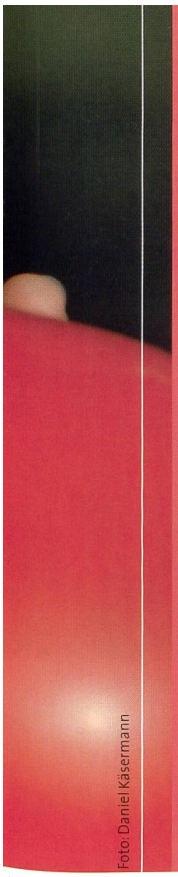

Foto: Daniel Käsermann

Zehn Gebote

Noch zu oft werden asthmaerkrankte Kinder vom Schulsport befreit oder von ängstlichen Eltern daran gehindert. Bewegung ist aber wichtig und gesund, wenn einige Regeln beachtet werden:

1. Bei Diagnose eines anstrengungsabhängigen Asthmas ist immer die Zusammenarbeit mit einem Arzt für die optimale medikamentöse Einstellung zu suchen.

2. Kein Sport bei akutem Asthma.

3. Wichtig ist, dass die Notfallmedikamente (Inhalationsspray etc.) immer verfügbar sind. Je nach ärztlicher Indikation muss bereits vor der sportlichen Aktivität ein vorbeugendes Medikament eingenom-men werden.

4. Gute, verlängerte Aufwärmphase (15 Minuten) auf niedriger Intensitätsstufe zur Angewöhnung. Langsame Steigerung der körperlichen Belastung.

5. Möglichst lange durch die Nase atmen. Die Atemluft wird dadurch besser erwärmt und befeuchtet. Zusätzlich säubern die Härchen in der Nase die Luft vor Verunreinigungen.

6. Allergene (Gräser-, Blüten-, Baumpollen, Tierhaare, Staub z.B. in der Sporthalle etc.) sollten vermieden werden. Eine feuchtwarme Umgebung eignet sich besser als kaltes, trockenes Wetter. Hohe Ozon- und Luftschadstoffwerte sind zu vermeiden.

7. Bewusste und richtige Atemtechnik: gleichmässiger, der Bewegung angepasster Rhythmus und die Anwendung der Lippenbremse (Ausatmung durch nicht ganz geschlossene Lippen).

8. Treten Symptome auf, ist die Belastung zu reduzieren. Asthmaerkrankte sollten während des Sportunterrichts oder des Trainings Pausen einlegen dürfen.

9. Ein «Cool Down» ist sinnvoll. Kombiniert mit Dehnungs- und Atemübungen können Reaktionen auf körperliche Anstrengung vermindert werden.

10. Der Trainer oder die Sportlehrerin ist über die Asthmaerkrankung, die auslösenden Faktoren und allfällige Beeinträchtigungen zu informieren.

versagt

Kurse der Lungenliga

Ältere Lungenpatienten nehmen das Asthma als Vorwand für körperliche Inaktivität – mit schweren Folgen für das Herz-Kreislauf-System. Die Belastbarkeit sinkt und Atemnot tritt noch früher ein als bisher. Körperliches Training durchbricht diesen Teufelskreis. Es erhöht den Schwellenwert des Anstrengungsasthmas, das während oder unmittelbar nach der Belastung auftritt und oft spontan wieder verschwindet. Erhöhte Schadstoff- und Ozonbelastungen, kalte und trockene Luft, falsche Atemtechnik und intensive Trainingsformen begünstigen das Anstrengungsasthma. Ein weiterer Effekt des Trainings: Dank der verbesserten Atemarbeit nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit zu. Grundsätzlich können Asthmatiker/-innen unter Beachtung gewisser Verhaltensregeln (siehe Kasten) fast jeder Art von sportlicher Betätigung nachgehen. Die Lungenliga Schweiz bietet für Kinder und Erwachsene mit starker Asthmaerkrankung spezielle Kurse an. m

Links zum Thema

www.lung.ch
www.singuline.ch
www.asthma.de

Das Gefühl, ausgeschlossen zu sein

Eigenexperiment: Nehmen Sie einen Strohhalm in den Mund, schliessen Sie die Lippen gut um den Strohhalm und atmen Sie hindurch. Halten sie mit den Fingern die Nase zu und gehen Sie zügig ein paar Treppenabsätze hoch, bis das Gefühl auftaucht, nach Luft schnappen zu müssen. (Asthmatiker/-innen bitte nicht durchführen!)

In etwa dies empfinden Asthmaerkrankte, wenn Atemnot eintritt. Die Angst vor dem Ersticken ist ein lebensbedrohlicher Zustand und führt oft zu Panik. Mein Asthma trat im Alter von zwei Jahren nach einer starken Bronchitis auf. Ich litt vor allem nachts oft an Atemnot. Therapiemöglichkeiten waren kaum erforscht, und so warnten die Ärzte vor allzu intensiver körperlicher Aktivität. Zum Glück merkten meine Eltern, wie gut mir Sport und Bewegung immer taten, und so begann ich schon früh mit Vereinstraining und ging später sogar dem Leistungssport nach.

In Schul- und Sportlagern war meine Mutter meist dabei, wodurch ich mich in eine besondere Rolle gedrängt fühlte. Zum Glück konnte ich mich durch meine sportlichen Leistungen gut in die Klasse integrieren. Das Gefühl des Ausgeschlossen- bzw. Andersseins war für mich immer das Schlimmste. In der Pubertät versuchte ich, meine Asthmaerkrankung zu verdrängen. Nicht wenige Male endete dies mit einem Anruf beim Notarzt. Erst in der Adoleszenz lernte ich, mein Asthma zu akzeptieren und richtig damit umzugehen. Der Sport hat mir hierbei viel geholfen.

***Ellen Leister** ist Dozentin*
an der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen
Kontakt: ellen.leister@baspo.admin.ch