

Kinder mit Asthma

Schwimmen stärkt die Lungen

Die Lungenliga organisiert Schwimmkurse für asthmapranke Kinder. Sie sollen sich nicht nur ans Wasser gewöhnen, sondern es mit der Zeit sogar lieben. Gewollter Nebeneffekt: Schwimmen stärkt die Lungen der Kinder.

Kinder mit Asthma leiden in der Regel nicht nur unter ihrer Atemnot, sondern ganz besonders unter den alltäglichen Einschränkungen. Schwimmen zu lernen beispielsweise stellt für sie eine besondere Herausforderung dar. Wie alle Nichtschwimmer verkrampfen sie sich, wenn das Wasser langsam die Hüfthöhe übersteigt. Aus Angst stockt ihr Atem. Im Gegensatz zu anderen Kindern ist dies bei Kindern mit Atemwegserkrankungen bedrohlich. Ein Teufelskreis: Die Angst vor dem Asthma macht sie wasserscheu, umgekehrt vergrössert die Furcht vor dem Wasser das Risiko eines Anfalls.

Die kantonalen Sektionen der Lungenliga Schweiz bieten seit rund sieben Jahren Kurse an, in denen Kinder mit Asthma sich ohne Druck und Hektik ans Wasser gewöhnen und schwimmen lernen können. Sie wenden sich an lungenkranke Kinder von vier bis vierzehn Jahren. Die Zielsetzung der Lungenliga ist ehrgeizig: Die Kinder sollen bei Schuleintritt schon schwimmen können und sich auch in dieser Hinsicht möglichst schnell in den Schulalltag integrieren. Ideal ist es deshalb, wenn sie schon im Vorschulalter an den Kursen teilnehmen.



Abwehrkräfte stärken

Der Kurs wird nach sporttherapeutischen Grundsätzen geführt. Die Schwimmlehrer vermitteln den Kindern Freude am Wasser, aber auch wichtige Verhaltensweisen, die ihnen den Umgang mit der Krankheit erleichtern. Die Lektionen sind zweistufig aufgebaut. Erst nach eingehenden Übungen auf dem Trockenen gehen die Kinder ins Wasser. Im Schwimmbecken trainieren die Kinder gezielt ihre Lungen. Der Wasserdruck erhöht ihr Bewusstsein für die Atmung. Auf diese Weise verbessern die Kinder ihre allgemeine körperliche Verfassung

und entwickeln mehr Abwehrkräfte gegen die Schadstoffbelastung der Umwelt. Die Schwimmlehrer der kantonalen Lungenligen haben in einer Spezialausbildung gelernt, mit den Bedürfnissen von Kindern mit Asthma umzugehen. Sie erkennen bei ihren Schützlingen sofort die ersten Anzeichen von Beschwerden und bewahren in kritischen Momenten einen kühlen Kopf. Ein medizinisches Notfallset ist immer griffbereit.

mg

Über die aktuellen Kursprogramme informieren die kantonalen Lungenligen oder www.lungenliga.ch.