

Dem Asthma Beine machen

Sport und Asthma – ein Widerspruch? Nicht beim genaueren Hinschauen: Körperliche Anstrengung gehört neben Allergien und Infektionen zu den wichtigsten Auslösern eines Asthmaanfalls. Dennoch wird Asthmatikerinnen und Asthmatikern empfohlen, Sport zu treiben.

von *Andreas Merz*



Es geschah im Trainingslager für Eisläuferinnen in Magglingen. Die damals 15-jährige Denise Biellmann wusste, dass sie sich in Acht nehmen musste: Holzstaub und Blütenpollen lösten bei ihr Asthma aus, und übernachtet wurde in Holzchalets. Doch ihre Bedenken, am Zwölf-Minuten-Lauf teilzunehmen, wurden als Launen eines Teenagers abgetan. Sie sei während des Laufs sogar noch angetrieben worden, erinnert sich Denise Biellmann. Die Folge: Sie erlitt einen schweren Asthmaanfall und brach zusammen. Ihrer sportlichen Karriere hat die Krankheit allerdings nicht geschadet: Zwölfmal gewann Denise Biellmann den Weltmeistertitel.

Wer trainiert ist, hat den längeren Schnauf

Sport gilt als wichtiger Bestandteil einer modernen Asthmabehandlung. Auf den ersten Blick ist dies ein Widerspruch, denn ausgerechnet körperliche Belastung kann bei den Betroffenen Anfälle auslösen. Fachleute sprechen dabei von anstrengungsinduziertem Asthma (auch

Anstrengungsasthma). Wer sich sportlich betätigt, braucht mehr Sauerstoff und muss deswegen auch häufiger atmen. In der Lunge führt dies zu einer Abkühlung und Austrocknung. Das hat bei AsthmatikerInnen zur Folge, dass sich die Bronchien verkrampfen und der Körper nicht mehr genügend frische Luft erhält.

«Obwohl Anstrengung das Asthmarisiko erhöhen kann, kommen bei trainierten Patienten weniger anstrengungsinduzierte Atemwegsverengungen vor», erklärt Bruno Knöpfli, Chefarzt und medizinischer Direktor der Alpinen Kinderklinik Davos. «Man erklärt sich dieses Phänomen damit, dass trainierte AsthmatikerInnen im Vergleich zu untrainierten bei gleicher Belastung weniger atmen müssen.» Damit wird auch die Reizschwelle für Asthmaanfälle gesenkt. Sport hat aber auch Auswirkungen darauf, wie die Betroffenen mit ihrer Krankheit umgehen: «Bei körperlich trainierten AsthmatikerInnen entstehen weniger Asthmaanfälle und weniger Notfälle, und die Anwendung der Medikamente ist besser», so Knöpfli. Nicht zuletzt steigt damit auch die generelle Lebensqualität.

Bei Kindern und Jugendlichen ist dies besonders wichtig: «In diesem Alter sind viele soziale Ereignisse mit körperlicher Aktivität verbunden. Falls ein Kind mit seinen Spielkameraden nicht mithalten kann, hemmt dies seine Entwicklung und schränkt seine persönlichen Möglichkeiten ein.»

Kilos, Training und Asthma

Bei Kindern und Jugendlichen spielt auch das Körpergewicht eine wichtige Rolle, wie Jürg Hammer, Leitender Arzt der Abteilung für Intensivmedizin und Pneumologie am Universitäts-Kinderhospital beider Basel, erklärt: «Übergewichtige Kinder leiden tendenziell mehr an Asthma als normalgewichtige.» Wer zu schwer ist, gerät bei körperlicher Anstrengung schneller ausser Atem, und das ist bei Asthma ein zusätzlich belastender Faktor. Wenn also Kinder – und natürlich auch Erwachsene – sportlich aktiv sind, verlieren sie nicht nur Gewicht, sondern bekommen auch ihr Asthma besser in den Griff. «Kinder sollten so viel Sport treiben können, als hätten sie kein Asthma», betont Hammer.

Asthma kann zwar nicht geheilt werden, aber dank Medikamenten können Betroffene heute praktisch ohne Beschwerden leben. Stellen sich also beim Sport trotzdem Probleme ein, hat dies mit der Therapie zu tun und nicht mit der Krankheit. «Die Überempfindlichkeit der Atemwege sollte bei einer guten Behandlung eigentlich gar nicht mehr vorkommen», erklärt Knöpfli. In anderen Worten: Wenn Sport Asthma auslöst, muss die Therapie verbessert werden. Das war auch bei Denise Biellmann so. Weil sie vor allem auf Pollen reagiert, war die Krankheit im Winter kaum ein Problem. Anders im Sommer: Zeitweise habe sie kaum mehr eine Treppe hochsteigen können, ohne in Atemnot zu geraten, erinnert sie sich. Die Wende kam erst, als sie als junge Frau einen Facharzt aufsuchte, der ihr die richtigen Medikamente verschrieb. Sie habe sehr lange nicht gewusst, dass sie auch vorbeugend etwas gegen Asthma hätte tun können, erklärt sie. Ihr Ratschlag: «Es ist sehr wichtig, dass man als Asthmatikerin oder Asthmatiker einen Spezialarzt aufsucht.

Und man muss die Aussagen von Kindern und Jugendlichen ernst nehmen.»

Sport mit Spass verbinden

Gewisse Regeln müssen Asthmatikerinnen und Asthmatiker allerdings beachten, wenn sie Sport treiben wollen, wie Matteo Rossetto betont, der als Sportarzt in Basel eine Praxis führt: Die Basistherapie muss konsequent eingehalten werden, und vor dem sportlichen Einsatz schützt das Inhalieren eines atemwegserweiternden Mittels vor einem Anstrengungsasthma. So benutzen viele Betroffene vor körperlicher Aktivität als Prophylaxe den Inhalationsspray. Ausserdem sollte man seine Notfallmedikamente auch beim Sport immer dabei haben. Rossetto rät ausserdem zu gründlichem Einlaufen, was die Atemwege auf die anstehende Belastung vorbereitet und auch dem Kreislauf zugute kommt. Nach einer körperlichen Anstrengung sollte ausserdem das Auslaufen zur Regel gehören, damit sich die Atmung wieder beruhigen kann.

Beachten sollten Asthmatikerinnen und Asthmatiker natürlich auch die klimatischen Verhältnisse, wie zum Beispiel Ozonkonzentration oder Blütenpollen, aber auch nasses und vor allem auch kaltes Wetter. Bei grosser Kälte durch einen Schal zu atmen, ist allerdings laut Rossetto nicht unbedingt ideal: Die Feuchtigkeit aus der Atemluft bleibt im Stoff hängen und kann womöglich sogar gefrieren. Besser geeignet sind bei Kälte spezielle Mundstücke, welche die Atemluft aufwärmen können, wie sie in Nordeuropa etwa von Langläufern benutzt werden.

«Welche Sportart ausgeübt wird, ist nicht so entscheidend», erklärt Rossetto. «Viel wichtiger ist, dass man regelmässig Sport treibt, dass man sich gut vorbereitet und dass es auch Spass macht.» Für völlig untrainierte Asthmabetroffene sind Sportarten bei angenehmen Lufttemperaturen, solche, bei denen die Erschütterungen klein sind und die Atemleistung kontrolliert bleibt, besonders



geeignet. Dazu gehören **Schwimmen**, **Velofahren** und viele **Hallensportarten**. Bei Kindern und Jugendlichen ist es ausserdem wichtig, dass Lehrer, Trainer oder andere Betreuungspersonen über die Krankheit Bescheid wissen und dass die Kinder ihre Inhalationsmittel stets dabei haben. Wer nicht sicher ist, ob eine bestimmte Sportart für sein Kind geeignet ist, sollte den Facharzt oder die -ärztin konsultieren. Kein Kind sollte wegen Asthma auf seinen Lieblingssport verzichten, betont der Sportarzt: «Wenn Sport einem Asthmatiker Probleme bereitet, ist seine Therapie ungenügend.»

Service

Die Lungenliga bietet Schwimmkurse für Kinder mit Asthma an. Informationen bei den kantonalen Lugenligen oder unter www.lungenliga.ch

Weitere Informationen zu Asthma:
aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
Postfach 378, 3000 Bern 6
Infoline: 031-359 90 50
E-Mail: info@ahaswiss.ch
Internet: www.ahaswiss.ch