

Auf eine Teilnahme am Schulsport sollte temporär verzichtet werden, wenn

- erst kurz zuvor ein Asthma-Anfall aufgetreten ist,
- sich die Erkrankung z. B. durch einen Infekt der Atemwege oder Allergenkontakt (Pollenzeit) akut verschlechtert hat.

Unsere Empfehlungen für den Sportunterricht:

- Wichtig ist, dass das Asthma gut behandelt und kontrolliert ist. Dann können und sollten Kinder und Jugendliche mit Asthma Sport treiben wie andere Kinder auch.
- Unverzichtbar - nicht nur für Kinder und Jugendliche mit Asthma sondern auch für gesunde - ist eine Aufwärmphase vor körperlicher Belastung. Ein „Kaltstart“ kann bei an Asthma Erkrankten zu einer Verengung der Bronchien mit zunehmender Hyperventilation und Atemnot führen.
- Es empfiehlt sich eine Belastung in Intervallen, damit die Atmung sich immer wieder beruhigen kann.
- Es sollten Übungen favorisiert werden, mit denen die gesamte Motorik verbessert wird. Eine höhere Qualität der Motorik hat einen geringeren Energiebedarf zur Folge und senkt damit die Gefahr einer Hyperventilation.
- Besonders geeignet sind Sportarten, die in ihrem Ablauf oder mit ihrem Regelwerk bereits intervallmäßig angelegt sind.
- Im konditionellen Bereich können empfohlen werden:
 - Ausdauertraining als Kurz- bis Mittelzeitausdauer
 - Krafttraining im Sinne von Haltungsprophylaxe und Kräftigung der Atemmuskulatur (als dynamische Muskelarbeit!),
 - Schnelligkeitstraining im Sinne von Reaktions-schnelligkeit, Beschleunigungsvermögen und Aktionsschnelligkeit (keine Schnelligkeitsausdauer)

Gibt es Sportarten, die für Asthmatiker besonders geeignet sind?

Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen den Sport betreiben, der ihnen Spaß macht!

Bewertung schulsportlicher Leistungen

Zur Bewertung empfehlen wir nicht allein die absoluten sportlichen Leistungen, sondern auch die Einschätzung der vollzogenen Lernvorgänge, die kognitive Beteiligung und die Mitarbeit heranzuziehen.

Das fördert die Motivation aller Kinder, die keine sportlichen Höchstleistungen vollbringen (können).



Weitere Informationen zur Asthmatherapie bei Kindern siehe auch unser Informationsblatt 2.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15

Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de

Internet: atemwegsliga.de

facebook.com/atemwegsliga.de

twitter.com/atemwegsliga

youtube.com/user/atemwegsliga



Bildquelle: Christian Schwieler - Fotolia

Bildquelle: Titelbild Fotolia

Stand: Februar 2020



Bildquelle: DAK

Informationsblatt



Deutsche
Atemwegsliga e. V.

Was ist Asthma?

Asthma ist gekennzeichnet durch eine chronische Entzündung der Atemwege (Bronchien). Daraus resultiert eine Überempfindlichkeit der Bronchien auf unterschiedliche Reize, welche sich mit einer vorübergehenden Verkrampfung der Bronchien (Bronchokonstriktion) manifestiert.

Welche Beschwerden treten auf?

Typische Beschwerden sind

- akut einsetzende Atemnot,
- trockener Husten, häufig anfallsartig, vor allem nachts, in den frühen Morgenstunden oder bei bzw. nach körperlicher Belastung (z. B. beim Rennen, Fußball spielen, Toben),
- pfeifendes Geräusch beim Ausatmen,
- Engegefühl in der Brust.

Kann man Asthmaauslöser meiden?

- Falls ein Kind allergisch ist, sollten nach Möglichkeit Auslöser, auf die es allergisch reagiert (so genannte Allergene) gemieden werden. So sollte z. B. bei einer Katzenhaarallergie des Kindes keine Katze im Haushalt gehalten werden.



Bildquelle: DAK

- Manchmal ist es nicht möglich, Allergene gänzlich zu meiden, wie zum Beispiel bei der Hausstaubmilbenallergie. Hier können aber mithilfe von milbenundurchlässigen Bett- und Matratzenbezügen sowie durch Beseitigung von Staubfängern (wie z. B. Stofftieren) der Kontakt reduziert und die Beschwerden dadurch gemildert werden.
- Bei Pollenallergikern mit Heuschnupfen ist es wichtig, diesen auch konsequent zu behandeln.
- Rauchen erschwert die Kontrolle des Asthmas und wirkt sich negativ auf den Verlauf aus. Rauchen kann Asthmaanfälle auslösen. Deshalb sollte nicht geraucht werden, wenn ein Kind Asthma hat.
- Bei manchen Kindern löst körperliche Anstrengung Beschwerden aus. In diesem Fall muss geprüft werden, ob das Asthma ausreichend behandelt ist. Durch Intensivierung der Langzeittherapie entsprechend des Stufenschemas können in der Regel die durch Anstrengung ausgelösten Beschwerden beseitigt werden. Ziel einer guten Asthmadehandlung ist es, dass das Kind beschwerdefrei ist und uneingeschränkt Sport betreiben kann.

Sport ist kein besonderer Risikofaktor für schwere Asthmaanfälle.

Soll das Kind mit Asthma vom Sport befreit werden?

Zur Förderung der körperlichen und psychosozialen Persönlichkeitsentwicklung ist es wünschenswert, dass jedes Kind mit Asthma wie ein gesundes Kind am Schulsport teilnimmt und angemessen gefördert wird.

Voraussetzungen

- Die Eltern und / oder der Schüler / die Schülerin selbst müssen den Sportlehrer / die Sportlehrerin über die Asthma-Erkrankung des Kindes, den Schweregrad und die damit verbundenen Probleme und Besonderheiten frühzeitig und fortlaufend informieren.



Bildquelle: DAK

- Der behandelnde Arzt / die behandelnde Ärztin optimiert die Basistherapie, so dass die bronchiale Überempfindlichkeit deutlich zurückgeht und die entsprechenden Auslöser (z. B. körperliche Belastungen) möglichst nicht mehr zu Atemnot führen.

Kinder und Jugendliche mit Asthma sollten immer ihr Notfallspray dabei haben. Dies gilt in allen Situationen also auch beim Sport.

Sollte dennoch während des Sportunterrichts ein Asthmaanfall auftreten, ist folgendes zu empfehlen:

- das Kind beruhigen.
- Es sollte zwei Sprühstöße des Notfallmedikamentes inhalieren,
- mit Lippenbremse ausatmen,
- atemerleichternde Körperstellungen einnehmen.