

Kriterium	Kontrolliertes Asthma (alle Kriterien erfüllt)	Teilweise kontrolliertes Asthma (ein bis zwei Kriterien innerhalb einer Woche erfüllt)	Unkontrolliertes Asthma
Symptome tagsüber	≤ 2 x pro Woche nein	> 2 x pro Woche ja	Drei oder mehr Kriterien des „teilweise kontrollierten Asthmas“ innerhalb einer Woche erfüllt
Einschränkung von Aktivitäten im Alltag	nein	ja	
Nächtliche/s Symptome/Erwachen	nein	ja	
Einsatz einer Bedarfsmedikation/ Notfallbehandlung	≤ 2 x pro Woche nein	> 2 x pro Woche ja	
Lungenfunktion (PEF oder FEV₁)	normal	< 80% des Sollwertes (FEV ₁) oder des persönlichen Bestwertes (PEF)	
Exazerbation¹	nein	eine oder mehrere pro Jahr	

¹ Jegliche Exazerbation in einer Woche bedeutet definitionsgemäß ein „unkontrolliertes Asthma“. Definition Exazerbation: Episode mit Zunahme von Atemnot, Husten, pfeifenden Atemgeräuschen und/oder Brustenge, die mit einem Abfall von PEF oder FEV₁ einhergeht.

Gilt nur für Erwachsene Gilt nur für Kinder / Jugendliche Allgemeine Empfehlung

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

AG Lungensport in Deutschland e.V.
Geschäftsstelle
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 9 37 06 03
Telefax (0 52 52) 9 37 06 04
lungensport@atemwegsliga.de
www.lungensport.org
facebook.com/lungensport.org

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



Stand: 2015 Bildnachweis: Titelbild © Kzenon - Fotolia.com

Viele Asthmatiker haben die Erfahrung gemacht, dass körperliche Belastung zu Atemnot führt. Oft beginnen diese negativen Erlebnisse bereits in der Kindheit. In einer Umfrage des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. gaben knapp ein Drittel der Sportlehrer an, dass Schüler/Innen aufgrund ihres Asthmas vom Sportunterricht befreit waren. Das sind erschreckende Zahlen. Zudem ist die Befreiung in den meisten Fällen nicht gerechtfertigt.

Viele Betroffene meiden körperliche Belastung aus Angst vor Atemnot. Dies führt zu einer verhängnisvollen "Abwärtsspirale": Durch die Bewegungsarmut nimmt die Leistungsfähigkeit weiter ab. Die abnehmende Leistungsfähigkeit führt wiederum zu mehr Atemnot bei Belastung.

Um diese Spirale zu unterbrechen, ist es unbedingt erforderlich, durch die optimale Behandlung des Asthmas den Betroffenen sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Selbst Leistungssport ist für Asthmatiker möglich.

Was ist Asthma ?

Asthma ist eine anhaltende Entzündung der kleinen Atemwege mit einer dadurch verursachten Überempfindlichkeit auf unterschiedliche Reize wie z.B. körperliche Belastung.

Was ist Anstrengungsasthma?

Bei Anstrengungsasthma führt körperliche Belastung bei vorbestehendem Asthma zu Atemnot.

Anstrengungsasthma ist allerdings oft ein Zeichen dafür, dass die Dauerbehandlung des Asthmas nicht ausreichend ist. Deshalb sollte zunächst geprüft werden, ob die verordneten Medikamente eine optimale Asthmakontrolle gewährleisten. Einige Patienten leiden jedoch trotz bestmöglicher Behandlung bei körperlicher Belastung unter Anstrengungsasthma. Außerdem kann das Anstrengungsasthma auch als einzige Erscheinungsform eines Asthma bronchiale auftreten.

Ob ein Anstrengungsasthma vorliegt kann z.B. durch eine standardisierte Laufbelastung mit nachfolgender Lungenfunktionsmessung festgestellt werden.

Sport bei Anstrengungsasthma - Geht das?

Anstrengungsasthma nimmt oft bei regelmäßiger Belastung ab. Deshalb können auch Asthmatiker mit Anstrengungsasthma Sport treiben. Viele Spitzensportler, besonders Schwimmer und Wintersportler, leiden unter Asthma und können unter entsprechender Behandlung selbst Weltmeistertitel erkämpfen. Falls die reguläre Asthmabehandlung - ggf. überprüft und ergänzt durch einen Kinder- oder Erwachsenen-Lungenarzt - nicht ausreichen sollte, ist vor jeder körperlichen Aktivität eine zusätzliche vorbeugende Behandlung erforderlich. Zur Vorbeugung eignen sich in erster Linie inhalative Beta-Sympathomimetika. Alternativ kann auch Ipratropium gegeben werden. Die Medikamente sollten ca. 5 bis 15 Minuten vor dem Sport inhaliert werden.

Ihr Kinderarzt oder Lungenarzt wird Sie auch dahingehend beraten, welche Sportarten für Asthmapatienten -auch in Abhängigkeit vom Schweregrad des Asthmas- am ehesten geeignet sind. Bei der Behandlung von Asthma im Leistungssport ist die Doping-Liste zu beachten (www.wada-ama.org). Sie hindert keinesfalls den Asthmapatienten die erforderlichen Medikamente zu nehmen. Es soll allerdings verhindert werden, dass Sportler ohne Asthma diese Medikamente als Dopingmittel missbrauchen.

Vergleichbar den "Herzsportgruppen" gibt es mittlerweile auch "Lungengruppen", in denen unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter und mit ärztlicher Betreuung ein individuelles Trainingsprogramm durchgeführt werden kann. Ein Verzeichnis finden Sie unter www.lungensport.org

Warum ist Sport gerade für Asthmatiker sinnvoll?

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Lebens- und Selbstwertgefühls
- Training der Muskulatur, was besonders bei einem evtl. Anfall wertvoll ist
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Vorbeugung der Osteoporose
- Signaleffekt für eine insgesamt gesündere Lebensführung

Bei Kindern und Jugendlichen hilft Sport die normale Entwicklung der Atmungsorgane zu gewährleisten.

Was müssen Sie beim Sport beachten?

- Günstig für Asthmatiker sind dynamische Sportarten (z. B. Schwimmen, Wandern, Tanzen, Fahrrad fahren, Walking, Joggen).
- Als ungünstig haben sich Sportarten mit einer plötzlichen und starken Anstrengung erwiesen (z. B. Kraftsport ohne Anleitung).
- Beachten Sie bei Mannschaftsspielen, dass Sie Ihre Leistungsfähigkeit in der Spielbegeisterung richtig einschätzen.
- Treiben Sie Sport nur bei möglichst guter Asthmakontrolle.
- Achten Sie auf die Umgebung: Bei Pollenallergie körperliche Belastung während der relevanten Pollenflugzeit im Freien meiden. Kaltes Wasser, kalte Luft, große Höhen (über 2.000m) können nachteilig sein.
- Planen Sie eine ausreichende Aufwärmphase ein, meiden Sie kurze, starke Belastungen.
- Inhalieren Sie bei bekanntem Anstrengungsasthma 5 - 15 Minuten vor Belastung ein rasch wirksames Beta-Sympathomimetikum.
- Führen Sie immer Ihr Notfallspray mit sich.
- Treiben Sie wenn möglich nicht allein Sport. Ein Mobiltelefon kann zusätzlich Sicherheit geben.