

Asthma und Sport? Das geht!

Wissenswertes für Patienten mit Asthma bronchiale



Inhalt

Sport bringt Sie vorwärts	4
Das passiert bei Asthma	5
Wirkung von Sport bei Asthma	6
Vor dem Start	7
Das richtige Training	8
Das Intervalltraining	9
Bitte beachten!	10
Tops & Flops	11
Sportarten-Übersicht	12
Richtig powern trotz Asthma?	13
Tipps & Tricks auf einen Blick	14

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sport muss für Asthmapatienten keineswegs tabu sein. Im Gegenteil – Asthmatiker sollen trainieren. Denn Sport fördert nicht nur Belastbarkeit und Wohlbefinden. Ein gezieltes Training der Brustmuskulatur kann außerdem die Funktion der Atemmuskulatur steigern und die Atmung dadurch effizienter machen. Einige Sportarten sind für Menschen mit Asthma gut geeignet, andere mit Vorsicht zu genießen, und auf manche sollte bei Asthma lieber ganz verzichtet werden. Welche Aspekte Sie vor dem Start außerdem beachten sollten, stellen wir Ihnen in dieser Broschüre vor.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre und gute Gesundheit!
Ihre Boehringer Ingelheim Pharma GmbH & Co. KG

Sport bringt Sie vorwärts



Regelmäßige Bewegung bringt viel für Gesundheit und Fitness. Gerade auch bei Asthmapatienten: Ein guter Trainingszustand wirkt sich positiv auf das Anstrengungsasthma aus. Denn Sport verbessert die Funktion von Atemmuskulatur und Lunge, so dass bei Asthmatikern die Reizschwelle steigt: Anfälle treten seltener und weniger stark auf.

Langfristig steigert Sport auch die Aktivität der körpereigenen Abwehr, so dass Atemwegserkrankungen weniger Chancen haben – für Asthmapatienten ein besonders großer Vorteil. Nicht zuletzt sorgt regelmäßige Bewegung aber auch für mehr Wohlbefinden und ein besseres Körper- und Selbstwertgefühl. Das macht gute Laune!

Das passiert bei Asthma



Menschen mit Asthma reagieren überempfindlich auf bestimmte Reize. So kann auch während oder nach körperlicher Belastung eine Verengung der Bronchien auftreten, die zu trockenem Reizhusten, Atembeschwerden oder gar zu Atemnot führt. Grund für diese Verengung ist eine Überempfindlichkeit der Atemwegsschleimhaut und der Wechsel von der Nasen- zur Mundatmung. Denn die Nase reinigt die Atemluft, wärmt und feuchtet sie an. Atmet der Asthmapatient jedoch durch den Mund, trifft die kalte und/oder trockene Luft ungehindert auf die empfindliche Schleimhaut der Bronchien – die Asthmasymptome entstehen. Bei Erkältungen kann diese Überempfindlichkeit zusätzlich gesteigert sein.

Die Effekte von Sport bei Asthma

Positiv:

Gesteigerte körpereigene Abwehr



weniger Atemwegsinfektionen



höhere Leistungsfähigkeit



besseres Körpergefühl



mehr Selbstbewusstsein

Negativ:

Kalte Luft



Mundatmung



Atemwege trocknen aus



Schleimhäute reagieren überempfindlich

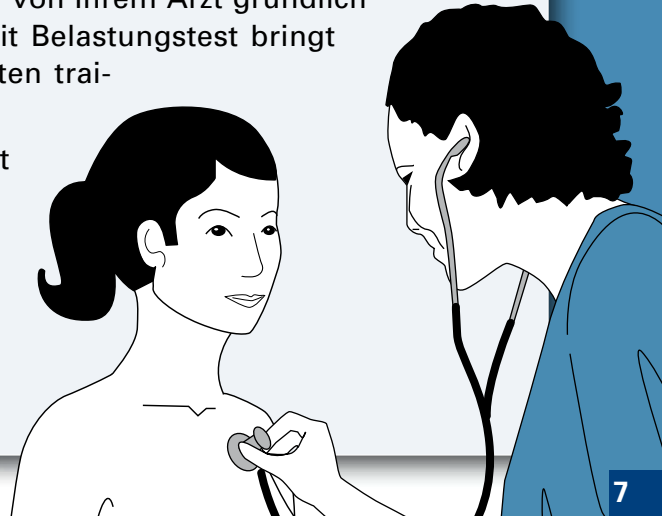


Reizhusten, Atembeschwerden, Atemnot

Vor dem Start

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt gründlich untersuchen lassen. Eine Lungenfunktionsprüfung mit Belastungstest bringt Auskunft darüber, mit welcher Intensität Sie am besten trainieren. Dieses Wissen gibt Ihnen Sicherheit!

Besonders dann, wenn Sie vorher noch keinen Sport betrieben haben, sollten Sie es langsam angehen lassen und die Belastung vorsichtig steigern. Für Trainingseinsteiger bieten sich als Übergangsphase zum Sport auch Spaziergänge, Rad- und Wandertouren oder Tanzen an.

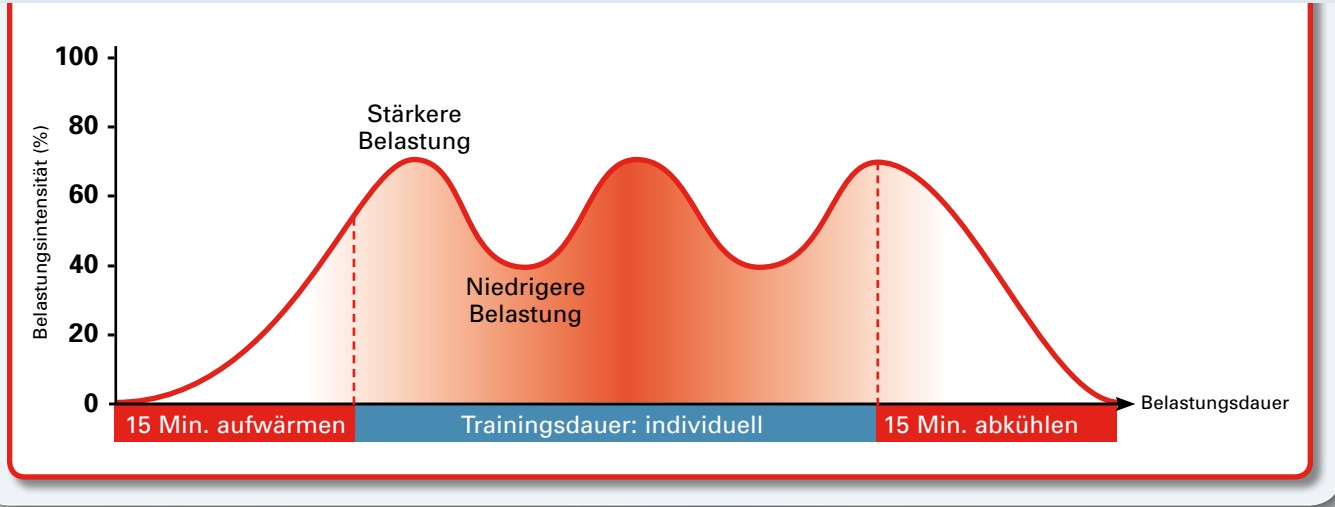


Das richtige Training

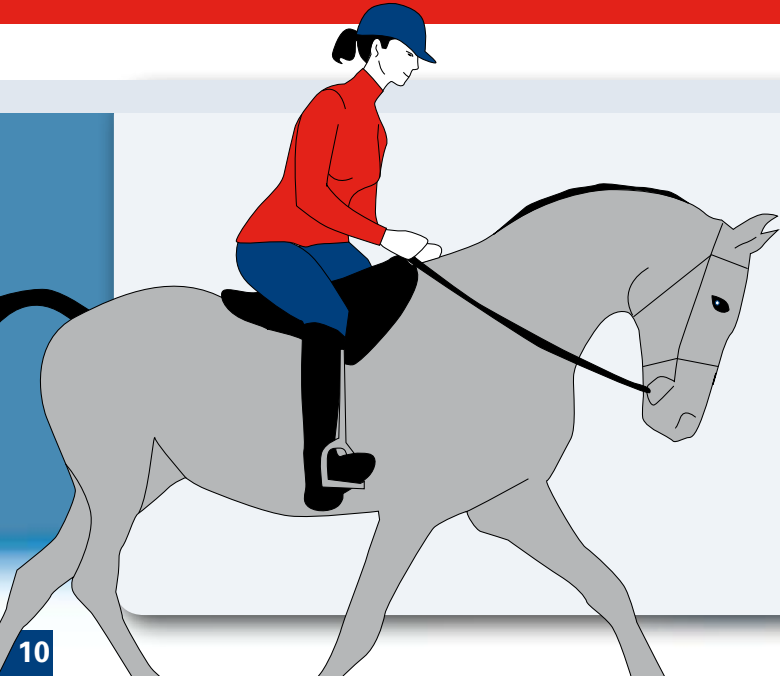
Vor der eigentlichen Belastung sollte bei jeder Sportart eine Aufwärmphase stehen, die den Körper sanft in Schwung bringt. Das gilt für alle Sportler, für Asthmatiker aber ganz besonders. Denn ein „Kaltstart“ führt zu einer plötzlichen Belastung der Atemwege und kann bei einem Asthmatiker zu einer extremen Verengung der Bronchien mit asthmatischen Beschwerden führen. Auf das Aufwärmen, das mindestens 15 Minuten dauern sollte, folgen dann die Belastungs- und schließlich die Abkühlphase. Ein solcher Trainingsaufbau ist für Sport mit Asthma ganz entscheidend.

Bei der Wahl der Sportart sind zwei Aspekte wichtig: Es sollte ein Intervalltraining mit Pausen möglich sein, denn durch Erholungsphasen kann die Überempfindlichkeit der Bronchien bei Anstrengungsasthma verringert werden. Und natürlich muss das Training Spaß machen, denn nur dann werden Sie am Ball bleiben.

Das Intervalltraining



Bitte beachten!



Bedenken Sie bei der Wahl Ihrer Sportart auch mögliche Allergenbelastungen wie zum Beispiel Pollenflug oder Tierhaare, auf die Sie vielleicht mit Asthma reagieren, und legen Sie sich unbedingt einen Notfallplan zurecht. So sind Sie auf Zwischenfälle gut vorbereitet.

Gut geeignet für Menschen mit Asthma sind Ausdauersportarten wie Gymnastik, Radfahren, Wandern, Walking und Joggen.

Tops und Flops

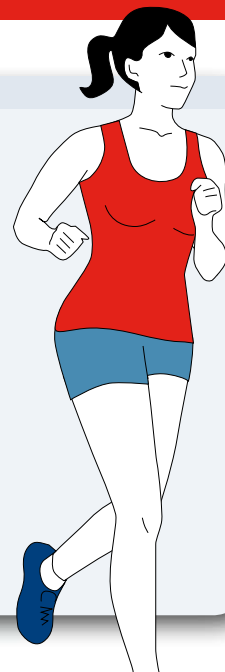
Schwimmen ist für Asthmatiker besonders günstig – hier schützt die hohe Luftfeuchtigkeit die Atemwege vor Austrocknung und beugt so asthmatischen Beschwerden vor. Vorsicht ist jedoch geboten bei hohem Chlorgehalt in Hallenbädern – informieren Sie sich vor dem Training beim Betreiber über die Art der Wasseraufbereitung.

Von Fußball, Squash und ähnlichen Wettkampfsportarten sollten Sie lieber absehen.



Sportarten - Übersicht

Sportart	Geeignet?	Gefahr von Astrengungsasthma?	Allergenbelastung?
Schwimmen	sehr gut	gering	keine
Wandern	gut	gering	Pollensaison
Gymnastik	gut	gering	keine
Radfahren	gut	gering	Pollensaison
Walking	gut	gering	Pollensaison
Fußball/Squash	nicht	erhöht	je nach Sportart
Kampfsportarten	nicht	sehr hoch	je nach Sportart



Richtig powern trotz Asthma?

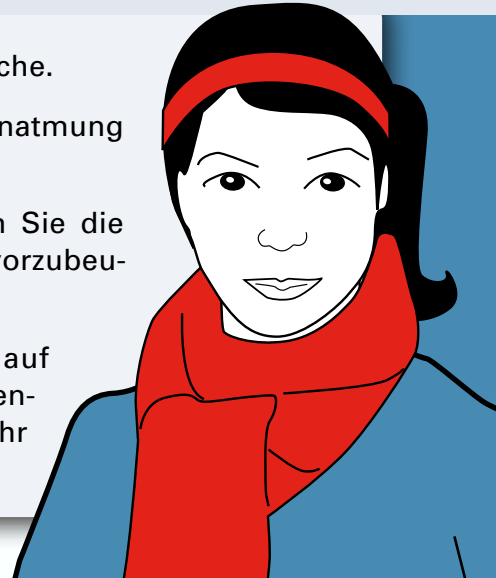
Als Freizeitsportler sollten Sie beim Sport genau auf die Signale Ihres Körpers achten und sich nicht überanstrengen.

Das muss jedoch nicht bedeuten, dass Asthmapatienten weniger sportliche Erfolge erzielen können. Einige Topathleten haben es trotz Asthma weit gebracht: Die Schwimmer Sandra Völker und Christian Keller und die Eisschnellläuferin Anni Friesinger zum Beispiel. Diese Sportler sind mit ihrer Medikation sehr gut eingestellt und haben durch ihr hohes Trainingspensum den Umgang mit ihrer Krankheit in extremen Situationen gelernt.

Natürlich ist nicht jeder Mensch und damit auch nicht jeder Asthmatiker zum Spitzensportler geboren. Die Beispiele sollen Ihnen jedoch zeigen: Nur Mut! Treiben Sie Sport und haben Sie Spaß daran!

Tipps & Tricks auf einen Blick

- ▶ Trainieren Sie regelmäßig, am besten drei- bis viermal die Woche.
- ▶ Behalten Sie trotz Anstrengung so lange wie möglich die Nasenatmung bei.
- ▶ Planen Sie nach dem Sport eine Abkühlphase ein, wechseln Sie die nasse Kleidung und trocknen Sie Ihre Haare, um Erkältungen vorzubeugen.
- ▶ Wenn Sie draußen trainieren, achten Sie besonders auf Umweltfaktoren wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Allergenbelastung. Wenn diese Faktoren ungünstig sind, verlagern Sie Ihr Training in geschlossene Räume oder setzen Sie aus.



- ▶ Zu großer Ehrgeiz schadet nur – trainieren Sie innerhalb Ihrer Leistungsgrenzen und steigern Sie Ihr Pensum nur allmählich.
- ▶ Messen und protokollieren Sie regelmäßig Ihre Peakflow-Werte. Wenn beim Sport Atembeschwerden auftreten, sollten Sie unbedingt zusätzliche Messungen durchführen und diese im Asthma-Tagebuch festhalten.
- ▶ Die Inhalation antiasthmatischer Medikamente vor Trainingsbeginn schützt vor Anstrengungsasthma.
- ▶ Suchen Sie sich Gleichgesinnte für das Training! In vielen Städten gibt es bereits Selbsthilfevereine, Volkshochschulen und spezielle Sportgruppen für Asthmatiker.

Weitere Informationen unter www.medworld.de

Hinweis: Die vorliegende Broschüre kann nur einen Einblick in die Möglichkeiten des Sports mit Asthma geben. Besprechen Sie Ihre individuellen Pläne auf jeden Fall mit Ihrem behandelnden Arzt.

Ihr nächster Arzttermin:

Überreicht durch:

Mat.-Nr.: 30415/10/09