

Bei Asthma ist Aufwärmen vor dem Sport Pflicht

Grundsätzlich können alle Kinder, Jugendliche und Erwachsenen mit Asthma Sport treiben. Voraussetzung ist aber, einige Dinge zu beachten und etwa eine Aufwärmphase einzuplanen.

Das Wichtigste sei der Aufbau der Sportstunde, die sich in eine Aufwärm-, Belastungs- und Abklingphase gliedern sollte. Der „Kaltstart“ zu Beginn einer Sportstunde, der zu einer plötzlichen Belastung der Atemwege und beim Asthmatiker schnell zu einem Verschluss führt, muss unbedingt vermieden werden.

Die Aufwärmphase sollte mindestens 15 Minuten dauern. In der Belastungsphase sollte ein Intervalltraining mit Pausen erfolgen. Hintergrund für die Empfehlung sind Untersuchungen, wonach Patienten mit einem Anstrengungsasthma nach einer Belastung und der nachfolgenden Erholung auf die gleiche Belastung mit einer geringeren Verstopfung der Atemwege reagieren, als wenn das Erholungsintervall nicht stattfindet. Asthmatiker sollten zudem eine Sportart wählen, die entweder Pausen ermöglicht oder in der sich automatisch unterschiedliche Belastungsphasen ergeben.

Wenig geeignet sind Sportarten, die in erster Linie auf Schnelligkeit oder Kraft setzen. Außerdem müssen Umweltfaktoren wie vor allem Temperatur und Luftfeuchtigkeit beachtet werden. Ein günstiger Sport für Asthmatiker ist z.B. Schwimmen.

Kinder unter zehn Jahren, die wegen ihres Asthmas sehr geschont wurden, fallen häufig durch Koordinationsdefizite auf. Bei ihnen sollte deshalb in erster Linie die Koordination trainiert werden. Für ältere Kinder, Jugendliche sowie für Erwachsene kommt vor allem Ausdauersport in Frage.

Bei Wettkampfsport ist Vorsicht geboten. Da Jugendliche aber ohne Wettkampf auf Dauer nicht für den Sport interessiert werden können, muss immer ein Lehrer oder Trainer anwesend sein, um bei beginnender Bronchokonstriktion, die zunächst oft selbst nicht wahrgenommen wird, eingreifen zu können.

Quelle: Ärzte Zeitung, Nr. 52, 19.03.2002