

Atemluft 29

Info des Bundesverbandes der Pneumologen in Deutschland
www.pneumologenverband.de

44 (22.4%) von 196 U.S. Athleten, die an den Winterspielen 1998 in Nagano teilgenommen haben, hatten Asthma.

Asthma und Leistungssport: kein Gegensatz

16.7% der Athleten, die an den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta an den Start gingen, gaben an, unter Asthma zu leiden und deshalb auch Medikamente nehmen zu müssen.

Hierzu gehören auch so berühmte Namen wie Jan Ullrich, Sandra Völker, Dennis Rodman oder Jackie Joyner-Kersey. Sie alle beweisen, dass es möglich ist, auch mit Asthma Höchstleistungen zu erbringen. Nicht selten waren der behandelnde Hausarzt oder der Pneumologe Anlass dafür, Sport gezielt zu betreiben. Dabei ist die Erkenntnis, dass Asthma und Sport sich nicht gegenseitig ausschließen müssen, durchaus neu. Moderne Forschungsergebnisse zeigen, dass eine individuell angepasste sportliche Betätigung für Asthmatiker



Sandra Völker

ausgesprochen vorteilhaft ist. Gut behandelte Asthmatiker können nicht nur ein normales Alltagsleben führen, sondern sind sogar fähig, ausgesprochene Spitzenleistungen im Beruf wie im Sport zu vollbringen. Häufig ist der Einstieg in eine Sportlerkarriere die ganz normale Teilnahme an einer Asthmasportgruppe, von denen mehr als 100 in der Bundesrepublik existieren. Die-

se Gruppen werden sportmedizinisch betreut und stehen in der Regel auch unter pneumologischer Supervision. Dadurch ist es möglich, Kindern und Jugendlichen mit Asthma ein differenziertes und auf ihre Möglichkeiten angepasstes Angebot zur sportlichen Weiterentwicklung zu machen.

Auch stationäre Heilverfahren können einen guten Anstoß zu dieser Form der nicht-medikamentösen Behandlung von Asthma geben, wenn es gelingt, dies ambulant weiter zu führen. Näheres zum Sport für Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen erfahren Sie über Ihren Pneumologen sowie im Internet unter:

<http://www.lungensport.org> und <http://www.luft-zum-leben.de>

Gerade für Asthmakinder ist es außerordentlich wichtig und bedeutsam, den Körper durch Sport zu trainieren und eine normale körperliche und geistig-seelische Entwicklung sicher zu stellen. Wer Sport treibt, verfügt nicht nur über einen widerstandsfähigen und belastbaren Organismus, sondern auch über ein gefestigtes, gesun-

des Selbstbewusstsein. Nicht zu vergessen ist hierbei auch die Entwicklung eines normalen Sozialverhaltens in einer Gruppe gleichaltriger Gesunder.

Es ist daher nicht nur nicht notwendig, es ist ausgesprochen ungünstig, Asthmakinder oder Jugendliche mit belastungsabhängigen Asthmabeschwerden vom Schulsport zu befreien. Die dann obligate Folge ist, dass Muskulatur und Belastbarkeit von Lunge und Herz aufgrund der körperlichen Schonung immer weiter verkümmern, die Leistungsfähigkeit rapide abnimmt und auch das Sozialverhalten sich verändert. Ein Kind, das immer am Rand sitzt,

wird von der Gruppe als nicht zugehörig erlebt, und hat nicht selten früher oder später darunter zu leiden. **Diesen Teufelskreis der körperlichen Inaktivität gilt es konsequent zu durchbrechen!** Asthmatiker sind in aller Regel absolut in der Lage, Sport zu treiben. Es geht allenfalls darum, welche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden müssen, welche Medikamente vorab ggf. genommen werden müssen und natürlich auch, welche Sportart besonders geeignet ist. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Pneumologen und beachten Sie auch die Tipps und Tricks für sportliche Asthmatiker auf der nächsten Seite!

Impressum:

Herausgeber: Bundesverband der Pneumologen

Verlag: med info GmbH, Hainenbachstr. 25, 89522 Heidenheim, Tel.: 07321-949919, Fax: 07321-949819

Redaktion: Dr. Hellmann (verantwortlich), Dr. M. Barczok, Dr. T. Hering, Michael Horst
Verfasser: Dr. M. Barczok



Fragen aus der Sprechstunde

Was ist Belastungsasthma?

Belastungsasthma ist definiert als akute Verengung der Atemwege während bzw. nach starker körperlicher Belastung. 90% der Asthmatiker, aber auch 30 bis 40 Prozent der Heuschnupfenpatienten neigen zumindest unter erschwerten Bedingungen (Infekt, Pollenflug) zu entsprechenden Beschwerden. Hierbei wird vermehrt Histamin aus Zellen in der Schleimhaut freigesetzt. Die Verengung beginnt üblicherweise sechs bis acht Minuten nach der Belastung, erreicht ihren Höhepunkt fünf bis 10 Minuten nach Belastungsende und bildet sich in der Regel innerhalb von 30 Minuten wieder zurück.



Im Gegensatz dazu führt Sport bei gesunden Menschen eher zu einer Erweiterung der Atemwege.

Ursache für ein Belastungsasthma ist zum einen ein Austrocknen der Schleimhäute bei schneller Atmung unter Belastung, vor allem wenn die Luft relativ trocken ist. Ein weiterer Faktor scheint die Abkühlung der Schleimhaut durch schnelles Atmen zu sein. Dieser Faktor wird durch körperliche Belastung bei kalter Umgebung (zB alpiner Skilauf, Eishockey) weiter verstärkt. Der Arzt kann die Diagnose „Belastungsasthma“ mit Hilfe einer definierten Laufbelastung klären.

Was ist die Ursache für Belastungsasthma

Verschiedene Medikamente begünstigen Belastungsasthma vor. Wenn der Arzt eine Medikation verschrieben hat, sollte die letzte Einnahme eines entzündungshemmenden Medikamentes nicht länger als vier Stunden zurückliegen, ehe mit dem Sport begonnen wird. Falls eine Dauertherapie nicht verordnet werden musste oder die Dauertherapie nicht ausreicht, um einen belastungsabhängigen Anfall zu ver-

hindern, sollten Asthmatiker ihren Arzt fragen, ob vor dem Sport die Einnahme eines Medikamentes zusätzlich erforderlich ist.

Was kann ich dagegen tun?

Nehmen Hochleistungssportler an Wettkämpfen teil, müssen Sie dafür sorgen, dass der Gebrauch von Asthmamedikamenten mittels eines ärztlichen Attestes durch einem Pneumologen oder einem Verbands- oder Mannschaftsarzt der zuständigen medizinischen Instanz im voraus gemeldet wird. Gefordert wird hierbei auch das Lungenfunktionsprotokoll, das im Fall einer zum

Welche Medikamente sind für Sportler geeignet?

Untersuchungszeitpunkt unauffälligen Berichts auch ein eindeutig positives Protokoll einer unspezifischen Provokation unter definierten Bedingungen enthalten muss. So soll verhindert werden, dass Asthmamedikamente missbräuchlich benutzt werden. Grundsätzlich sind nur einige wenige Asthmamedikamente für Leistungssportler verordnungsfähig, nämlich **inhalative Steroide** und bestimmte **inhalative β -2-Mimetika** (Salbutamol, Salmeterol und Formoterol).



Vorab: Allergene meiden und hyposensibilisieren

Grundsätzlich gilt gerade für Patienten mit einem frühen, beispielsweise nur durch bestimmte Pollen ausgelöstes Asthma:

Nicht Vermeidung von Belastung führt weiter, sondern körperliches Training, selbst wenn vorübergehend dazu ein zusätzlicher Aufwand an Medikamenten notwendig sein sollte. Allerdings sollte unbedingt schon im Vorfeld alles unter-

nommen werden, um den Einsatz von Medikamenten gering zu halten. Der beste und zuverlässigste Weg hierzu ist und bleibt gerade beim Pollen-Allergiker die rechtzei-

Tipps und Tricks für sportliche Asthmatiker:

1. Medikamente, die zum Teil auch kurz vor dem Sportunterricht inhalativ eingenommen werden können, rechtzeitig nehmen!
2. die Nasenatmung sollte solange wie möglich trotz Anstrengung beibehalten werden, da durch die Nase die Luft angewärmt, angefeuchtet und gereinigt wird.
3. Bei Erkältungen und Allergenbelastungen ist unter Umständen eine vorübergehende körperliche Schonung angebracht.
4. bei der Art der körperlichen Belastung sollte beachtet werden: sorgfältiges körperliches Aufwärmen mit allmählicher Steigerung der Anstrengung ist wichtig! Im übrigen sind alle Sportarten vorteilhaft die mit Intervall-Belastungen einher gehen (ZB Ballspiele) und nicht in einem trockenen, staubigen Raum stattfinden (ZB Schwimmen). In Hallenbädern mit starkem Chlorgehalt der Luft wird vereinzelt ebenfalls eine Reaktion der bronchialen Schleimhaut beobachtet.
5. Besonders ungünstig sind alle längeren Belastungen bei denen Mundatmung notwendig ist (ZB langes Laufen bei kalter Luft). Auch Tieftauchen begünstigt eine Bronchienverengung.
6. im Anschluss an eine Sportstunde muss eine ausreichende Abkühlung und Körperreinigung erfolgen, die Haare müssen besonders in der kühlen Jahreszeit gut getrocknet werden, damit das Risiko einer Erkältung gering gehalten wird. Die Kleidung sollte gewechselt werden.
7. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob und wie Sie Sport betreiben können, fragen Sie Ihren Pneumologen!