

Thema der Woche:

Sport auch für Asthmatiker empfehlenswert –
Kinder nicht vom Schulsport befreien
(17.02.2003)



Auslöseschwelle für Anfälle wird verschoben – Aber Voraussetzungen beachten – Aufwärmen sehr wichtig

Asthma mit Atem-Beschwerden und Hustenkrämpfen ist vielen von uns zumindest vom Zuseher her bekannt, wenn nicht sogar selbst aus leidvoller Erfahrung. Viele, viele Jahre galt als eiserne Regel: Mit dieser Erkrankung dürfen sich vor allem Kinder und Jugendliche keinen stärkeren Belastungen aussetzen, schon gar nicht dem Sport. Dieses Motto gilt aber längst nicht mehr. Im Gegenteil, nach neuesten Erkenntnissen hilft Sport sogar, Belastungsasthma in den Griff zu bekommen, wie jetzt der ärztliche Direktor des Asthma-Zentrums Berchtesgaden, Dr. Josef Lecheler, bei einer Veranstaltung in seinem Haus erläuterte.

Die Gefahr eines Asthma-Anfalls kann der Sport nicht beseitigen, aber er kann die Auslöseschwelle verschieben, so Lecheler. Vor allem durch Ausdauersport verbessert sich der Trainingszustand der Patienten positiv. Da sich Lunge und Herz den gestiegenen Anforderungen anpassen, verringert sich die Atemarbeit für die gleiche Leistung. Das Risiko, durch Hyperventilation einen Anfall zu erleiden, sinkt dementsprechend. Dieser Prozess gilt zwar für alle Menschen, aber ganz besonders für die meist sehr empfindlichen Kinder und Jugendlichen.

Allerdings müssen neben der ganz normalen Sorgfalt einige weitere Voraussetzungen erfüllt sein. Zu Beginn einer Sporttherapie ist eine gründliche Belastungs-Diagnostik erforderlich, mit der vor allem die Lungenfunktion kontrolliert wird. Auf Grund seiner Erfahrungen empfiehlt Lecheler entweder ein Laufband oder eine standardisierte Laufstrecke. Der Fahrrad-Ergometer sei weniger geeignet, denn die Belastungsintensität sei zu gering, weil nur mit den Beinen gefahren werde.

Zum Zweiten muss die Sport-Einheit oder die Stunde im Schulsport besonders sorgfältig eingeteilt sein. Vermieden werden muss ein sogenannter „Kaltstart“, denn eine plötzliche Belastung der Atemwege kann einen Anfall auslösen. Durch eine längere Aufwärmphase wird der Körper auf die entsprechende „Betriebs-Temperatur“ gebracht. Die Phase sollte mindestens 15 Minuten lang sein.

In der eigentlichen Belastungszeit empfiehlt sich für Asthmatiker ein Intervall-Training, ein Wechsel aus Belastung und Erholungszeit, um dem Atemsystem wiederholt ein wenig Ruhe zu gönnen. Insgesamt sollten extreme Stoß-Belastungen vermieden werden, wie sie bei Sportarten mit dem Schwerpunkt in der Kraft oder der Schnelligkeit an der Tagesordnung sind. Als besonders geeignet hat sich Schwimmen herausgestellt. Wird aber ein Kind freigestellt, drohen Koordinations-Defizite in der Bewegung. Ob diese später wieder aufzuholen sind, ist ungewiss.

Bei aller Vorplanung sollte aber eine medikamentöse Vorbereitung als letzter Punkt nicht vergessen werden. Wenn möglich sollte der Rhythmus der täglichen Inhalationen so auf den Sport ausgerichtet werden, dass eine Inhalation direkt vor Beginn des Trainings erfolgt.

Zudem sollte das Medikament stets griffbereit gehalten werden, da ein Anfall selbst bei der besten Vorbereitung und Planung nie auszuschließen ist. *(gt)*