

Am 2. Mai ist Weltasthmatag

Sport und Asthma – ein Widerspruch?

Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen der westlichen Welt. Laut Statistik Austria leben in Österreich etwa sieben Prozent der Bevölkerung mit Asthma, mehr als eine halbe Million Menschen. Darunter auch rund 42.000 Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren: Trotz Beeinträchtigungen im Alltag bedeutet die Erkrankung aber keinen generellen Widerspruch zu sportlicher Betätigung.

Bei Asthma liegt eine chronische Entzündung der Atemwege vor: „Durch zähflüssigen Schleim, Schleimhautschwellung der Bronchialwand bzw. eine verkrampfte Bronchialmuskulatur entsteht ein Gefühl der Enge in der Brust“, beschreibt Josef Eckmayr, Leiter der Abteilung für Lungenerkrankungen am Klinikum Wels-Grieskirchen, die typischen Merkmale. „Betroffene fühlen sich wenig belastbar und abgeschlagen.“ Da die Luft nicht ungehindert eingeatmet werden kann, gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut. Typische Beschwerden sind Kurzatmigkeit, Husten und Auswurf. „Trotzdem können Kinder und Erwachsene mit Asthma Sport ausüben. Die Aktivität wirkt sich positiv auf die Patienten aus“, erklärt der Lungenprimar. „Sehr günstig ist beispielsweise Schwimmen, wo nur selten Asthmazustände ausgelöst werden. Gut zu bewältigen sind auch Gymnastik, Radfahren in der Ebene oder mit vernünftigen Steigungen, aber auch alpines Skifahren, sofern die Temperatur nicht unter minus fünf Grad Celsius sinkt.“

Weitere geeignete Sportarten

Unter den Ballsportarten kann Volleyball empfohlen werden, bei gutem Aufwärmen auch Intervallsportarten, wie Fußball, Handball oder Basketball, am besten allerdings ohne zu starke Dynamik. „Stärker Asthma auslösend sind Sportarten, wie beispielsweise Laufen oder Mountainbiken; hier sollte neben adäquatem Aufwärmen auch schon eine relativ gute Leistungsfähigkeit vorhanden sein“, rät Eckmayr. Insgesamt kann fast jede Sportart ausgeübt werden, wenn die Belastung nicht zu intensiv ist und entsprechende Vorbeugemaßnahmen erfolgen. Dazu zählen etwa korrektes Aufwärmen und die richtige Prämedikation, die geeignete Belastungsstärke sowie eine ausreichende Abklingphase. „Grundsätzlich verbessert

Training die Belastungstoleranz und die Selbstwahrnehmung der Asthmapatienten, stärkt zudem aber auch Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit“, so der Experte für Asthma. Grundsätzlich ist mit mäßigem Asthma auch Hochleistungssport möglich: Teil der US-amerikanischen Olympiamannschaften sind üblicherweise ca. zehn Prozent Athleten mit Asthma. Und diese erreichen sogar überdurchschnittlich viele Medaillen.“ Aber Achtung auf die Medikation bei Leistungssport: Asthmapatienten müssen beachten, ob die Wirkstoffe für Wettbewerbe zugelassen sind!

Bilder und Statements:

Bild: 13_Primar_Eckmayr.jpg

© Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Prim. Dr. Josef Eckmayr, Leiter der Abteilung für Lungenkrankheiten am Klinikum Wels-Grieskirchen

„Durch zähflüssigen Schleim, Schleimhautschwellung der Bronchialwand bzw. eine verkrampfte Bronchialmuskulatur entsteht ein Gefühl der Enge in der Brust. Betroffene fühlen sich wenig belastbar und abgeschlagen.“

„Trotzdem können Kinder und Erwachsene mit Asthma Sport ausüben. Die Aktivität wirkt sich positiv auf die Patienten aus.“

„Sehr günstig ist beispielsweise Schwimmen, wo nur selten Asthmazustände ausgelöst werden. Gut zu bewältigen sind auch Gymnastik, Radfahren in der Ebene oder mit vernünftigen Steigungen oder auch alpines Skifahren, sofern die Temperatur nicht unter minus fünf Grad Celsius sinkt.“

„Stärker Asthma auslösend sind Sportarten, wie beispielsweise Laufen oder Mountainbiken; hier sollte neben adäquatem Aufwärmen auch schon eine relativ gute Leistungsfähigkeit vorhanden sein.“

Weiterführende Informationen:

Was versteht man unter Anstrengungsasthma?

Bei oder vor allem am Ende von körperlicher Belastung kommt es häufig zu Asthmazuständen, die nach etwa einer Stunde wieder abgeklungen sind. Ursachen sind unter anderem die notwendige verstärkte Atmung unter Belastung mit Abkühlung der Atemwegsschleimhaut und

mit Feuchtigkeitsverlust der Schleimhaut. Dies führt am Ende der Belastung zu einer verstärkten Durchblutung der Schleimhaut mit Anschwellen (reaktive Hyperämie). Durch gutes Aufwärmen oder durch vor der Belastung durchgeführte Medikation kann diese Reaktion deutlich vermindert werden.

Ist Asthma heilbar?

Asthma gilt derzeit als nicht heilbar. „Bei Kindern verschwindet es während des Heranwachsens manchmal bzw. schwächt es sich ab“, erklärt Josef Eckmayr. Allgemein kann bei Asthma die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur durch Medikamente gut behandelt werden, sodass der Atemvorgang wieder solide funktioniert. Wird Asthma jedoch nicht adäquat behandelt, verändern sich die Atemwege durch die chronischen Entzündungsvorgänge negativ, was zu dauerhaften Schädigungen führen kann.

Ist Asthma vermeidbar?

Das Meiden der auslösenden Stoffe, bewusstes Verhalten, wie zum Beispiel das Führen eines Asthmatagebuches, sowie die Einnahme der richtigen Medikamente beeinflusst Asthma positiv. Als Ursachen der Erkrankung gelten einerseits Eigenfaktoren, zum Beispiel die Erbanlagen, Umgebungsfaktoren, wie Allergene, Zigarettenrauch, Infekte und Umweltverschmutzung, aber auch berufsbedingte Auslöser durch Klebstoffe, Lacke, Latex, u.v.m.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.700 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 80.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at