

Muss bei Asthma auf Sport verzichtet werden?

Nein! Mit der richtigen Vorbereitung können Asthmabetroffene ohne Einschränkungen Sport treiben – selbst Spitzensport ist möglich.



Was gilt es zu beachten?

Es gibt verschiedene Faktoren, genannt Trigger (siehe Plakat «Sport ohne Beschwerden»), die Asthmaanfälle auslösen oder begünstigen können. Es ist wichtig, diese zu kennen und zu meiden. Folgende Abklärungen können helfen:

- Höhe der Ozonbelastung
- Aussentemperatur
- Pollenbelastung

Vor dem Sport

- Asthmaspray inhalieren
- Atmungsaktive Sportkleider tragen
- Lockeres Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten
- Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern

Während dem Sport

- Richtige Atemtechnik: In den Bauch atmen und bei starker Belastung mit der Lippenbremse ausatmen. Die Lippen leicht zusammenpressen, um gegen den Widerstand auszuatmen. Damit bleiben die kleinen Luftwege in der Lunge offen.
- Solange wie möglich durch die Nase atmen
- Auf die Signale des Körpers achten. Bei Bedarf:
 - Tempo oder Intensität reduzieren
 - Pausen machen
 - Asthmaspray inhalieren
 - Trinken und essen



Nach dem Sport

- Belastung langsam reduzieren
- Mit der Lippenbremse ausatmen und wenn nötig eine Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert (z.B. Torwart, Kutschersitz)
- Dehnübungen machen zum Abkühlen
- Verschwitzte Sportkleider rasch ausziehen, um Erkältungen vorzubeugen
- Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee oder Saft ausgleichen
- Ausruhen

