

Asthma und Sport?

Ja, das geht! Wer Asthma hat, muss nicht auf Sport verzichten – im Gegenteil. Regelmässige Bewegung ist gesund und bringt eine verbesserte Leistungsfähigkeit, gestärkte Atemmuskulatur sowie mehr Kraft und Ausdauer.

Was gilt es zu beachten?

Es gibt verschiedene Faktoren, genannt Trigger, die Asthmaanfälle auslösen oder begünstigen können. Es ist wichtig, diese zu kennen und zu meiden. Folgende Abklärungen können helfen:

- Höhe der Ozonbelastung
- Aussentemperatur
- Pollenbelastung

Während dem Sport

- Richtige Atemtechnik: durch die Nase einatmen und bei starker Belastung mit der Lippenbremse ausatmen. Die Lippen dabei 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



Vor dem Sport

- Bei Bedarf: prophylaktisch ca. 10 Minuten vor Belastungsbeginn mit einem Asthmaspray inhalieren (Beta-2-Mimetikum bzw. Kombipräparat)
- Atmungsaktive Sportkleider tragen
- Lockeres Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten
- Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern.
- Notfallmedikamente (Beta-2-Sympathomimetika) immer dabei haben

Nach dem Sport

- Belastung langsam reduzieren
- Mit der Lippenbremse ausatmen und wenn nötig eine Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert (z.B. Torwart, Kutschersitz). Cool-down: 10 Minuten lockeres Auslaufen um Spätreaktionen zu vermeiden
- Dehnübungen machen zum Abkühlen
- Verschwitzte Sportkleider rasch ausziehen, um Erkältungen vorzubeugen
- Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee oder Saft ausgleichen
- Ausruhen

