

Sportlich aktiv ohne Wenn

Asthma ist kein Hinderungsgrund, Sport zu treiben. Im Gegenteil, sportliche Aktivität gilt als wichtige therapeutische Massnahme. Regelmässiger Sport verbessert die Lungenfunktion, mildert die Überempfindlichkeit der Atemwege, reduziert den Medikamentenbedarf, steigert die Lebensqualität, verbessert den Umgang mit der Erkrankung und fördert die soziale Integration.



Quelle: www.thueringer-wald.com

den ersten Platz ein. Seit der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde der therapeutische Nutzen des Sports immer mehr entdeckt. Die therapeutische Wirkung körperlicher Aktivität ist bei Asthmatikern derart klar, dass Schonung als Kunstfehler erachtet werden muss. Bewegung in gesundem Ausmass wird unbedingt empfohlen. Allerdings gilt es einige Besonderheiten zu beachten, um eine anstrengungsbedingte Atemwegsverengung zu vermeiden.

Anstrengungsinduziertes Asthma

Wird Sport unter ungünstigen Bedingungen durchgeführt, reagieren 80–100 % der Asthmatiker mit einer relevanten Verengung der Atemwege; bei den gesunden Menschen sind es 10–15 %. Als Ursache für dieses Phänomen gelten ein Wärmeverlust durch vermehrte Atmung, eine veränderte Salzkonzentration im Bronchialschleim, eine reaktive Mehrdurchblutung der Bronchialschleimhaut sowie die körperliche Aktivität per se. Die anstrengungsinduzierte asthmatische Reaktion erfolgt vor allem bei kurz dauernden, aber intensiven Ausdauerbelastungen (ca. 8 Minuten; unter 4 Minuten kaum auftretend). Die Beschwerden treten vorwiegend in der Anfangsphase und kaum am Ende einer Trainingseinheit auf. Ausserdem spielen andere Faktoren wie Kälte, Belastungsart (z. B. Laufen, Fahrradfahren, Schwimmen) oder Belastungstyp (z. B. Ausdauerbelastung, Intervallbelastung) eine wesentliche Rolle.

Therapeutisch von besonderer Bedeutung ist das Toleranzphänomen. Dabei vermindert oder gar verhindert eine vorgängige körperliche Aktivität eine belastungsinduzierte Verengung der Atemwege in einer erneuten Belastungsphase. Dieses Phänomen tritt vor allem während den ersten 2 Stunden in Erscheinung und hat ein Maximum ungefähr nach ei-

ner halben Stunde. Es erklärt sich durch eine hormonelle Anpassung (Stresshormonausschüttung, Bildung schützender Prostaglandine, Erschöpfung der Mediatorenspeicher). Berücksichtigt man die Eigenheiten des Asthmas, kann mittels einer medikamentösen Vorbehandlung, geeigneten Aufwärmübungen, angepassten Belastungsformen und -intensitäten in fast allen Sportarten und bei den meisten Asthmatikern eine anstrengungsbedingte Verschlechterung vermieden werden. Asthmatiker sollten deshalb sporttherapeutisch instruiert, zu sinnvollem Sport im Alltag angeleitet und regelmässig betreut werden. Falls die sporttherapeutische Betreuung abgebrochen wird, werden nach ca. 2 Monaten wichtige Verhaltensregeln meist nicht mehr eingehalten und entsprechend treten wieder mehr Beschwerden auf.

Sport und Zähneputzen, regelmässig und täglich

Ziel einer Sporttherapie ist es, krankhaften Auswirkungen eines Asthmas auf andere Organe, auf die Persönlichkeit oder die soziale Integrität vorzubeugen, sie zu vermindern oder zu beseitigen. Bei diesen Auswirkungen steht eine reduzierte körperliche Leistungsfähigkeit im Vordergrund. So leiden bereits im Kindesalter 30 % der Asthmatiker an einer körperlichen, krankhaften Leistungsfähigkeit (Nichtasthmatiker 5 %). Dieser mangelhafte Fitnesszustand wiederum beeinträchtigt den körperlichen Aktionsradius, vermindert das Selbstwertgefühl, begünstigt Ängste und erschwert normale soziale Kontakte. Je ausgeprägter ein Asthma sich äussert und je länger es unbehandelt bleibt, desto stärker prägen sich die Folgeprobleme aus.

Ursächlich verantwortlich für diese mangelhafte Fitness ist bei leichten bis mittelschweren Asthmaformen nicht die

Heute gilt: Bewegung ist Therapie. Die für den Alltag und die Bewältigung des Asthmas entscheidenden Effekte überwiegen bei weitem die Einschränkung, die sich in einer kurzfristigen und vorübergehenden Verschlechterung des Asthmas im Falle einer ungenügenden Behandlung oder ungeeigneten körperlichen Belastung äussern kann. Dass Sport die Entstehung eines Asthmas fördern kann, gilt nur für Extremsportler.

Ambivalente Verhaltensweisen

Dem Sport wurde im Verlauf der Geschichte eine sehr unterschiedliche und zum Teil widersprüchliche Bedeutung beigemessen. In der Antike stand man körperlicher Aktivität grundsätzlich sehr positiv gegenüber. Mit der Entdeckung im 2. Jahrhundert n. Chr. (Arateus), dass Anstrengung eine Verengung der Atemwege bewirkt, wurden Asthmatiker geschont, was bis Ende des 20. Jahrhunderts anhielt. Beispielsweise nahm die krankheitsbedingte Schulsportbefreiung in der ehemaligen DDR wegen Asthma

und Aber

Atemwegseinengung, sondern eine schonungsbedingte körperliche Inaktivität, was am ehesten mit einer Angst vor Asthmaattacken erklärbar ist. Um eine normale persönliche, schulische und berufliche Entwicklung zu gewährleisten, muss diesem Umstand unbedingt entgegen gewirkt werden. Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass mit einem regelmässigen und gezielten Training eine normale körperliche Belastbarkeit erreicht werden kann; auch bei Kindern. Deshalb gilt: Sport sollte wie Zähneputzen zum täglichen Leben gehören.

Trotz den enorm wichtigen, therapeutischen Aspekten vermag Sport allerdings nicht, Asthma ursächlich zu heilen oder eine regelmässige und konsequente, medikamentöse Therapie zu ersetzen.

Spitzensport bei Asthma

In den letzten Jahren häuften sich Hinweise, dass extreme körperliche Belastung unter ungeeigneten Bedingungen ein Asthma fördern oder sogar verursachen kann. Eine Untersuchung der 67 Athleten des US Olympia Teams von 1984 ergab, dass 11.2% an einem Asthma bronchiale litten; verglichen mit der amerikanischen Bevölkerung also ungefähr doppelt so viele. Von den Athleten der schwedischen Langlauf-Nationalmannschaft weiss man, dass je nach Diagnosekriterien 30 bis 80% an Asthma litten. Diese Häufigkeit erschreckt, denn sie liegt weit über dem Durchschnitt der Normalbevölkerung, konnte aber in verschiedenen Folgestudien bestätigt werden. Die Gründe für die Entstehung des «Athletenasthas» sind noch weitgehend unbekannt. Ob es am Ausmass des Trainings, an der Sportdisziplin, an Umgebungsfaktoren, an immunologischen Phänomenen, an Allergien oder an anderen Faktoren liegt, ist nicht schlüssig erforscht. Faktoren, die bei Athleten ei-

nen Einfluss auf die Überempfindlichkeit der Atemwege haben könnten, sind zum Beispiel mechanische Reize durch die gesteigerte sowie intensivierete Atmung, Flüssigkeitsverluste durch die gesteigerte Atmung, chemische Irritationen durch die atmungsbedingten, erhöhten Schadstoffbelastungen.

Abgesehen davon, dass ein Asthma bei extremer körperlicher Aktivität häufig auftritt, scheint es sich auch alarmierend schnell zu entwickeln. So entsteht bei den Athleten der Schweizerischen Triathlon-Nationalmannschaft im Durchschnitt innert vier Jahren ein Asthma. Zusammenfassend wissen wir noch sehr wenig über die Entstehung des Athletenasthas und auch über dessen Bedeutung für die Betroffenen. Auch ist nicht bekannt, ob die Asthmaform bei Spitzenathleten ein vorübergehendes Ereignis darstellt oder ob die betroffenen Athleten damit rechnen müssen, ein Leben lang davon betroffen zu sein. Untersuchungen an Langläufern weisen darauf hin, dass die Überempfindlichkeit der Atemwege auch in der Regenerationsphase vorhanden ist.

Hochintensive körperliche Aktivität scheint somit ein Krankheitsrisiko für international konkurrenzfähige Athleten zu sein, so dass eine intensive Erforschung, Diagnostik und Therapie sowie eine entsprechende Sorge angezeigt sind. Wich-

tig ist aber, dass die erwähnten Sorgen lediglich den Spitzenathleten und nicht den Nachwuchssportlern und schon gar nicht den Hobbysportlern oder sportlich aktiven Asthmatikern zu gelten haben. Asthma gilt nicht als Ausrede, um sich der regelmässigen sportlichen Tätigkeit zu entziehen.

■ Dr. med. Bruno Knöpfli,
FMH Pädiatrie, Pneumologie
und Sportmedizin
Chefarzt und Direktor
Alpine Kinderklinik Davos



Asthma und Handlungsbedarf

Mit den heutigen therapeutisch verfügbaren Möglichkeiten kann Asthma bei den meisten Betroffenen vollständig kontrolliert werden. In Fachkreisen besteht weltweit Einigkeit, dass Asthma keine Auswirkungen auf das Alltagsleben haben darf. Insbesondere sollte eine normale körperliche Aktivität möglich und die Nachtruhe ungestört sein. Verursacht Asthma Beschwerden, ist es ungenügend behandelt. Auf www.asthma-allergie-test.ch können Betroffene anhand von 10 Fragen den eigenen Umgang mit ihrem Asthma testen. Die damit gewonnenen Erkenntnisse können mit dem Arzt oder Apotheker ausgewertet werden und unterstützen eine gute Therapieeinstellung. Beachten Sie auch die Beilage «Asthma-Allergie-Test» in diesen aha!news.