

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Laufen ohne Schaufen – machen Sie dem Asthma Beine!

Joggen ist die beliebteste Freizeitsportart der Deutschen. Diese unaufwändige Form der Bewegung in der Natur eignet sich auch für Menschen mit einer Atemwegserkrankung. Ein angepasstes, sanftes Lauftraining ist ein guter Weg, sich die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und die Lunge widerstandsfähiger zu machen.

Problem Anstrengungsasthma. Manche Asthmatiker schonen sich bewusst, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass körperliche Belastung Atembeschwerden verstärken oder sogar einen Asthma-Anfall auslösen. Man spricht dann von einem Anstrengungsasthma. Doch Spitzenathleten wie die Schwimmerin Sandra Völker oder Eisschnellläuferin Claudia Pechstein zeigen: Asthma ist kein Fall für die Ersatzbank! Im Gegenteil – auch wenn es auf den ersten Blick paradox klingt: Es gibt kein besseres Gegenmittel bei Anstrengungsasthma als körperliche Aktivität. Denn eine Lunge, die regelmäßig beansprucht wird, wird Schritt für Schritt fitter und leistungsfähiger – und die Schwelle steigt, ab der Belastung für sie zur Überlastung wird.

Laufschuhe anziehen und los? Keine Sportart ist mit so wenig Aufwand verbunden wie das Joggen: Sie brauchen dazu nur gute Laufschuhe und funktionale Sportbekleidung. Allein oder mit Trainingspartner, morgens oder nach Feierabend, ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Sport und Asthma passen durchaus zusammen. Besonders unkompliziert und effektiv ist regelmäßiges Laufen. Beim lockeren Joggen im eigenen Tempo können Sie nicht nur die Natur genießen. Mit jedem Schritt trainieren Sie auch Ihre Lunge und werden fit zum Atmen – es kommt dabei nur auf die richtige Strategie an!

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

1 Laufen ohne Schaufen – fit zum Atmen

3 „Blasmusik“: Töne, die die Lunge trainieren

4 Asthma – na und? Kurz berichtet

im Wald oder direkt vor der Haustür – eine Laufrunde lässt sich immer und überall in den Alltag integrieren. Doch gesundes Training für die Atemwege will geplant sein. Besonders für Laufneulinge und Wiedereinsteiger gilt: Lassen Sie sich untersuchen und beraten, bevor Sie loslegen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt bestimmen Sie Ihre persönliche Belastungsgrenze als Richtschnur dafür, was Sie Ihrer Lunge zumuten dürfen, ohne sie zu überfordern.

Laufen mit Köpfchen. Lassen Sie es gemütlich angehen, wenn Sie am Beginn Ihrer „Laufkarriere“ stehen. Es geht nicht um Tempo oder Strecke, sondern darum, sich überhaupt zu bewegen – und das am besten regelmäßig. Sie dürfen beim Joggen durchaus ins Schwitzen kommen, aber nicht zu sehr außer Atem. Richtig ist es, wenn Sie immer genug Luft zum Sprechen haben. Auch wenn Sie am Anfang vielleicht mehr gehen als laufen: mit der Zeit werden Sie sich langsam, aber sicher steigern. Empfehlenswert ist ein sogenanntes Intervall-Training (s. Kasten): Der Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen ermöglicht es, das Pensum und die Intensität immer dem eigenen Fitnesslevel anzupassen und baut die Ausdauer sehr wirksam auf. Wichtig: Muten Sie Ihrer Lunge keinen Kaltstart zu. Durch kurzes Aufwärmen bereiten Sie sie schonend auf die anschließende Trainingseinheit vor.

Gut gerüstet auf die Laufstrecke. Nehmen Sie die vom Arzt verordneten Medikamente täglich zuverlässig ein. Denn optimal eingestellte Asthmatiker leiden nur selten an Anstrengungsasthma. Zur Laufausrüstung gehört trotzdem immer auch ein kleiner Rucksack: Darin können Sie neben einer Trinkflasche Ihr Notfallpräparat und das Peakflow-Meter unterbringen. So haben Sie Ihr bronchienerweiterndes Bedarfsspray jederzeit zur Hand – um es bei beginnender Atemnot oder auch vorbeugend (bitte mit dem Arzt besprechen!) einzusetzen. Kontrollieren Sie vor jedem Training und



Beispiel: Intervall-Training für Anfänger

- **Aufwärmphase: ca. 5 – 10 Minuten**
Dehn- und Gymnastikübungen, lockeres Einlaufen auf der Stelle
- **Trainingszeit: ca. 15 – 20 Minuten**
Laufen und Gehen im Wechsel (Verhältnis 1:2, z. B. 1 Minute Belastung, 2 Minuten Erholung); Dauer der Intervalle kann langsam gesteigert werden
- **„Cooldown“: ca. 5 – 10 Minuten**
lockere Dehnübungen, eventuell Atemtechniken (z. B. Torwartstellung, Lippenbremse)

eventuell auch zwischendurch die Weite Ihrer Atemwege: Freie Fahrt heißt es, wenn Sie 80 % bis 100 % Ihres Bestwertes messen. Bei schlechteren Werten oder bei einem Infekt sollten Sie mit dem Lauftraining warten, bis Ihre Atemwege wieder stabil sind. Wichtig: Achten Sie auch auf das Wetter! Bei feuchter Kälte, Pollenflug oder hohen Ozonwerten kann Sport im Freien die Lunge übermäßig belasten. Verlegen Sie Ihr Sportprogramm dann lieber in die Turnhalle, ins Schwimmbad oder auf den Heimtrainer.

Holen Sie sich Verstärkung. Laufen als klassischer Ausdauersport lebt von der Regelmäßigkeit – erst dann zeigt es seine wohltuende und stärkende Wirkung. Zwei bis dreimal pro Woche sollten Sie sich und Ihren Körper für mindestens eine halbe Stunde in Schwung bringen, damit Sie und Ihre Lunge allmählich belastbarer werden. Diese Routine stellt sich leichter ein, wenn Sie für Ihr Sportprogramm feste Termine setzen. verabreden Sie sich z. B. mit Freunden oder guten Bekannten ein bis zweimal wöchentlich zum Walken oder Joggen. Ganz abgesehen davon, dass gemeinsames Sporteln Sicherheit gibt, mehr Spaß macht und obendrein motiviert: Sie pflegen dabei neben der Fitness gleich noch Ihre sozialen Kontakte.

Mitstreiter können Sie aber z. B. auch in speziellen Lauftreffs finden, die es inzwischen fast überall gibt. Fragen Sie doch einmal bei Ihrem örtlichen Sport- oder Laufverein nach – bestimmt hat er einen für Sie geeigneten Kurs im Angebot. Bei den Treffen kommen Freizeitsportler jeden Alters zusammen, um die Freude an der Bewegung zu entdecken und sich sportlich weiterzuentwickeln. In den Anfängergruppen erlernen Sie ohne Leistungsdruck und unter Anleitung eines erfahrenen Coaches die richtige Lauftechnik. So trainieren Sie sicher, effektiv und angepasst auf Ihre aktuelle Konditions- und Gesundheitssituation.

Blasinstrumente – klangvolle „Trainingspartner“ für die Lunge

Töne mit positiven Nebeneffekten

Ihr Kind oder Sie selbst möchten gerne ein Blasinstrument spielen? Nur zu, sagen Lungenfachleute. Die Befürchtung, „Blasmusik“ könnte zu viel für die Atemwege sein oder Luftnot auslösen, ist unbegründet. Genau das Gegenteil ist der Fall: Blasinstrumente sind ein echtes Trainingsgerät für die Lunge. Wer regelmäßig zwei- bis dreimal die Woche darauf übt, verbessert auf Dauer seine Lungenfunktion und erleidet seltener einen Asthma-Anfall – das haben verschiedene Studien gezeigt. Vor allem für Kinder und Jugendliche ist das musikalische Fitnessprogramm ein Gewinn. Sie werden dadurch leistungsfähiger, selbstbewusster und verarbeiten ihre Erkrankung auch psychisch besser. Bei kleinen „Bläsern“ bilden sich oftmals sogar asthmapbedingte Skelettverformungen („Trichterbrust“) zurück. Deshalb: Trauen Sie Ihrem Nachwuchs oder sich selbst ruhig zu, ein Blasinstrument zu erlernen. Die „Luftmusik“ ist eine gute Ergänzung zur medikamentösen Asthma-Therapie und erspart Ihnen langfristig vielleicht sogar den einen oder anderen Hub des Notfall-Sprays.

Lieber „hoch hinaus“ als zu tief

Den besten Trainingseffekt auf die Atemmuskulatur haben übrigens hohe Blasinstrumente: Bei Trompete, Klarinette oder Oboe braucht es nämlich einen höheren Luftdruck, um Töne zu erzeugen, als z. B. bei der Tuba. Aber schon die gute, alte Blockflöte wirkt. Sie ist leicht zu erlernen und damit gerade für Neulinge und kleine Patienten ein preisgünstiger Türöffner in die Welt der Musik. Je nach Alter, Fortschritt und Ehrgeiz ist der Umstieg auf ein anspruchsvolleres Blasinstrument früher oder später jederzeit möglich. Der Fachhandel bietet dann fachkundige Beratung zu den Instrumenten, für die Sie sich interessieren, und manchmal sogar einen Verleihservice. So können Sie erst einmal in Ruhe testen, bevor Sie kaufen. An vielen Musik-



schulen gibt es auch ein sogenanntes „Musikkarussell“: Hier können Kinder im Vor- oder Grundschulalter verschiedene Instrumente kennenlernen und ganz unverbindlich und spielerisch ausprobieren.

Wichtig beim Musizieren: Spaß vor Nutzen!

Wenn es um die Wahl des richtigen musikalischen „Trainingspartners“ geht: Entscheiden Sie nicht nur mit dem Kopf und unter dem Aspekt, dass das Musizieren Therapie für die Lunge sein könnte. Lassen Sie immer auch Ihr Herz bzw. Ihr Kind mitreden. Was hilft es, wenn zwar gute Gründe für die Trompete sprechen, der Favorit aber eher Gitarre, Schlagzeug oder Geige ist? Nur wer gerne zum eigenen Instrument greift, bleibt auch langfristig dabei. Eigentlich ist es egal, mit was Sie oder Ihr Sprössling Musik machen – Hauptsache es bereitet Ihnen Spaß und Vergnügen. Denn schon allein die Freude an der „selbstgemachten“ Musik wirkt beflügelnd und gibt positive Lebensenergie.

Die heilende Kraft des Singens

Einen ähnlichen Effekt wie das Musizieren mit Blasinstrumenten hat übrigens auch Singen – Gesang ist ebenfalls eine „Atemübung“, die der Lunge langfristig gut tut. Dazu braucht man nur wenig Luft, so dass keine Gefahr besteht, die Atemwege zu sehr zu belasten – vorausgesetzt, es geht nicht um Leistung. Vielleicht wäre ja das regelmäßige Singen, z. B. in einem Freizeitchor, ein schönes Hobby für Sie? Es wirkt auf Körper und Seele und stärkt Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität gleich mehrfach:

- Singen kräftigt die Atemmuskulatur, vertieft die Atmung und verbessert die Sauerstoffversorgung.
- Singen setzt Endorphine („Glückshormone“) frei – sie machen gute Laune und lindern Ängste.
- Singen baut Stresshormone ab.
- Singen stärkt das Immunsystem.
- Gesang verbindet – nicht nur, weil der Körper dabei das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausschüttet. Beim Singen im Chor kommt man auch mit Gleichgesinnten in Kontakt und erlebt Gemeinschaft.



Asthma – na und?

Asthma-Kids können ebenso unbeschwert aufwachsen wie andere Kinder. Als Eltern können Sie viel dazu beitragen, dass Ihr Nachwuchs mit der täglichen Therapie gut zurechtkommt und die Krankheit selbstbewusst bewältigt:

- **Normalität zulassen:** Kinder wollen keine Außenseiter sein – nicht zu Hause, nicht in der Schule. Lassen Sie die Krankheit nicht zum vorherrschenden Thema werden. Je selbstverständlicher und entspannter Sie damit umgehen, desto leichter tut es auch Ihr Kind.

- **Hart, aber herzlich unterstützen:** Ihr Kind braucht Ihren Ansporn, wenn es um die tägliche Behandlung geht. Erinnern Sie es sanft, aber nachdrücklich z. B. an das regelmäßige Inhalieren und loben Sie es. Manchmal darf es durchaus auch eine kleine Belohnung sein.
- **Rituale pflegen:** Peak-Flow-Messen immer zum Zähneputzen, Inhalieren vor der Gute-Nacht-Geschichte – vor allem die Kleinsten verinnerlichen feste Abläufe schnell und fordern sie, wenn sie einmal Gewohnheit sind, geradezu ein.
- **Vertrauen schenken:** Größere wollen nicht mehr ständig „bemutert“ werden. Geben Sie Ihrem Kind auch Raum für Selbstständigkeit. Etwas alleine zu schaffen, macht stolz und selbstbewusst.
- **Gemeinsam dazulernen:** Fragen Sie den Kinderarzt nach einer Asthma-Schulung. Hier erfahren Sie und Ihr Kind alles Wichtige zum Thema Asthma und werden zu Experten in eigener Sache – das gibt Ihnen beiden Sicherheit.

Kurz berichtet:

Inhalieren will gelernt sein: Die richtige Anwendung von Dosieraerosolen überfordert fast alle Lungenpatienten, so eine aktuelle Untersuchung aus den USA. Demnach machte jeder der 23 Studienteilnehmer mindestens einen Fehler, 74 % sogar drei. Das schwerwiegendste Problem sei die mangelnde Koordination zwischen Einatmen und Auslösen des Sprühstoßes. Dadurch gelangt nur die Hälfte der maximal möglichen Wirkstoffmenge in die Lunge, so das Fazit. Umso wichtiger ist es, die Inhalationstechnik immer wieder zu überprüfen. Unser Tipp: Die Deutsche Atemwegsliga bietet auf ihrer Internetseite für alle gängigen Inhalationssysteme eine ausführliche Videoanleitung:

- ▶ [www.atemwegsliga](http://www.atemwegsliga.de) (→ „Richtig inhalieren“)

(Quelle: Lungeninformationsdienst, „Chest“ und „Journal of Aerosol Medicine and Pulmonary Drug Delivery“)

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Asthma-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

- ▶ dmp-infobrief@sbk.org

Die aktuelle digitale Version des Asthma-Infobriefs finden Sie immer hier:

- ▶ www.sbk.org/asthma

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 3, 4 fotolia; S. 2 istockphoto

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier