

Tipps bei Belastungsasthma

- Das Asthma sollte so gut behandelt sein, dass es kein Hindernis für körperliche Aktivitäten darstellt.
- Bei nicht ausreichend behandeltem Asthma sollten zunächst die Belastungsgrenzen durch Lungenfunktionsprüfungen, Peak-flow-Messungen und ärztliche Beratung festgelegt werden.
- Neben dem Faktor Anstrengung muss auf andere mögliche zusätzliche Auslöser geachtet werden (z.B. Pollen, Tierhaare, Nahrungsmittel).
- Körperliche Schonung ist nur ausnahmsweise im Asthmaanfall und bei nicht ausreichend behandeltem Asthma indiziert. Gut behandelte Asthmatiker dürfen und müssen sich altersgemäß körperlich belasten. Das gilt ganz besonders für Kinder im Kindergarten oder in der Schule.
- Kindererzieher und Lehrer sollten über das Problem informiert werden, ggf. ist ein ärztliches Attest nötig. Auch diese Personen müssen den Inhalt des Asthmaaktionsplans kennen und danach handeln können.
- Als optimaler Sport für das Asthma gilt Schwimmen, selten kommt es durch das chlorhaltige Wasser zu Reizungen an der Haut bei gleichzeitig vorliegender atopischer Dermatitis (Neurodermitis).
- Regelmäßige Atemübungen mit Einatmen durch die Nase und langem Ausatmen durch den Mund mit Lippenbremse sind sinnvoll.
- Das Einatmen von zu kalter Luft sollte durch einen Schutz (z.B. Kragen von Anorak oder Pullover, Schal) vermieden werden.
- Die notwendigen Medikamente (Reliever) sollten immer mitgeführt werden. Sinnvoll ist eine „doppelte Ausgabe“ in der Sporttasche, die dort verbleibt.

Praxisstempel

■ Notizen