

26. April 2017

RADIOBEITRAG als Text

Asthma bei Belastung: Sport tut trotzdem gut

Anmoderation:

Asthma-Patienten haben häufig auch bei körperlicher Anstrengung mit Atemnot zu kämpfen. Rund 70 bis 90 von 100 Menschen mit Asthma müssen – dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit zufolge – mit diesem sogenannten Belastungsasthma rechnen. Ist Sport deshalb tabu? Keineswegs, sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Kristin Sporbeck hat sich bei ihr informiert.

Länge: 1.27 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Von Anstrengungs- oder Belastungsasthma spricht man, wenn körperliche Belastung zu typischen Beschwerden wie Luftnot oder Kurzatmigkeit führt. Beim Sport atmet man schneller, tiefer und mehr durch den Mund als normalerweise. Dadurch wird die Luft nicht so angewärmt und angefeuchtet wie bei der Nasenatmung. Dies reizt die Schleimhäute, was dann zu einer Schwellung in den Bronchien führt. Diese Reaktion ist umso stärker, je trockener und kälter die eingeatmete Luft ist.

Text: das erklärt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband. Sport ist aber deshalb auch für Asthma-Patienten kein Tabu, denn...

Dr. Eike Eymers:

... Sport stärkt die Kondition und das Immunsystem, das gilt auch für Menschen mit Asthma. Asthma-Beschwerden können durch Bewegung und Sport auch seltener werden. Es ist wichtig, die Aktivität der eigenen Fitness anzupassen – also seine eigenen Grenzen zu kennen.

Text:

Deshalb kommt es darauf an, sich gut mit seiner Erkrankung auszukennen und möglicherweise in Schulungen Techniken zum Umgang damit zu erlernen. Für welche Sportart sich Asthma-Patienten entscheiden, ist eine ganz individuelle Frage, so Eymers.

Dr. Eike Eymers:

Klare Regeln gibt es nicht. Man sollte das individuell ausprobieren. Wer Sport an der frischen Luft machen möchte, sollte beachten, dass Atemnot bei kalter, trockener oder pollenbelasteter Luft höher ist. Beim Schwimmen beispielsweise, wo die Luft warm und feucht ist, ist das Risiko geringer. Auf jeden Fall sollte man sein Asthmaspray dabei haben, die Belastung langsam steigern und sich gut aufwärmen.