

Sport stärkt die Atemmuskulatur

von Viktoria Preuß

Asthma bronchiale gehört in Deutschland zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Etwa drei bis fünf Prozent der Erwachsenen und bis zu zehn Prozent aller Kinder leiden daran. Dabei handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung der Atemwege. Lange glaubte man, dass Asthmatiker keinen Sport ausüben können. Neuere Erkenntnisse aber zeigen, dass Sport für Asthmatiker sogar empfehlenswert ist, denn Sport verbessert die Lungenfunktion und stärkt die Atemmuskulatur.

Die Ursache für die Erkrankung ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Man weiß, dass sie durch eine angeborene Allergiebereitschaft (Atopie) sowie durch eine Überempfindlichkeit der Atemwege (Hyperreaktivität) begünstigt wird. Auch bestimmte Umweltfaktoren spielen eine Rolle. Eine Infektion der Atemwege, aber auch körperliche Anstrengung, Kälte oder Stress können Beschwerden oder einen Asthmaanfall auslösen.

Daneben können auch allergische Reaktionen gegen bestimmte Stoffe wie Hausstaub, Nahrungsmittel, Tierhaare oder Gräser beziehungsweise Pollen einen Asthmaanfall hervorrufen. Typisches Symptom ist ein giemendes, brummendes oder pfeifendes Atemgeräusch bei verlängerter Ausatmung. Die Atemwege verengen sich. Neben dem auffälligen Atemgeräusch können ein Reizhusten, beschleunigter Puls und ein Engegefühl in der Brust auftreten.

Atemfunktion testen

Asthma bronchiale kann sich langsam und unauffällig entwickeln. Besonders Kinder verhalten sich häufig unauffällig, auch wenn bereits frühe Anzeichen für eine Erkrankung sprechen. Eltern, Erzieher, Lehrer und selbst Ärzte haben es daher oft schwer, erste Symptome richtig einzuordnen. Bestehen Beschwerden wie Kurzatmigkeit oder Atemnot sollte ein Pulmologe aufgesucht werden. Mit einer Röntgenaufnahme können akute Krankheiten wie eine Lungenentzündung ausgeschlossen werden.

Ein Allergietest zeigt, ob bestimmte Stoffe als Auslöser in Frage kommen. Beim Lungenfunktionstest wird geprüft, inwieweit die Atemfunktion beeinträchtigt ist und ob sich diese durch Bronchien erweiternde Medikamente verbessern lässt. Eine Blutgasanalyse gibt Aufschluss über den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut. Mit dem Peak-Flow-Meter (Atemspitzenstrom) kann die momentane, maximale und individuelle Leistung beim Ausatmen kontrolliert werden.

Luftwege erweitern

So genannte Bedarfsmedikamente erweitern für kurze Zeit die verengten Bronchien und befreien die Betroffenen für etwa zwei Stunden von ihrer Atemnot, zum Beispiel bei einem akuten Asthmaanfall. Langzeitmedikamente wirken entzündungshemmend und bilden Ödeme der Bronchialschleimhaut zurück. Sie sollen Anfällen mit akuter Atemnot vorbeugen. In einer Asthmaschulung lernen Betroffene, was bei einem Asthmaanfall passiert und wie sie vorbeugen können. Einfache Übungen, wie das Aufblasen eines Luftballons, helfen vor allem kleinen Patienten, ihr Lungenvolumen zu verbessern.

Auch regelmäßige sportliche Betätigung ist für Asthmatiker vorteilhaft. Bei richtigem Training mit einer schrittweisen Steigerung der körperlichen Belastung werden nicht nur Lunge und Atemmuskulatur trainiert, regelmäßiges Ausdauertraining erhöht auch die Belastungsschwelle, bei der ein Anstrengungsasthma ausgelöst wird. Die verbesserte Leistungsfähigkeit steigert darüber hinaus die Lebensqualität deutlich. Für Asthma-Patienten am besten geeignet sind Ausdauersportarten mit gleichmäßiger Belastung wie Schwimmen oder Rad fahren. Nicht empfehlenswert sind kurze, schnelle Sprints, wie sie beim Fußball oder Tennis erforderlich sind. Auch Sportarten, die eine Pressatmung hervorrufen, wie beim Kraft- oder Kampfsport, sind ungeeignet.