AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

2/2026

Einfach mal ausprobieren

Haben Sie Asthma, ist regelmäßige körperliche Bewegung das A und O. Und mit Freude geht es gleich leichter. Wir zeigen Ihnen ein paar Sportarten, die etwas für Sie sein könnten.

Ihre AOK Bayern.

Persönlicher Rat am Telefon

AOK-Versicherte können exklusiv den Service Call4fit nutzen: Lassen Sie sich telefonisch von medizinischen Expertinnen und Experten zu Bewegung sowie Ernährung beraten. Kostenfreie Rufnummer: **0800 1 265 265** oder mehr unter: → **aok.de > Suche: Call4fit**

Besser **kein Alkohol**

Die Beschwerden eines allergischen Asthmas können sich durch den Konsum von alkoholischen Getränken verschlimmern. Grund dafür sind sogenannte Histamine, die vor allem in Bier und Wein enthalten sind. Ein Grund mehr, auf Alkohol zu verzichten.

Mal was Neues probieren

Regelmäßige Bewegung ist gerade für Menschen mit Asthma wichtig. Probieren Sie doch einmal eine neue Sportart aus, um mehr Abwechslung zu finden.

Titelfoto: iStock.com/FatCamera

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Asthma hat Sport viele positive Effekte: körperliche Aktivität kräftigt die Atemmuskulatur, Sie atmen tiefer, Ihre Körperhaltung verbessert sich. Das führt dazu, dass Ihr Atem leichter fließen kann. Zudem hilft Sport, Körperfett ab- und Muskulatur aufzubauen. Er trägt dazu bei, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten. Auch kann Bewegung Entzündungsprozesse im Körper reduzieren und somit Asthmabeschwerden lindern. Zusätzlich erzeugt Bewegung Glückshormone, macht zufriedener und steigert das Wohlbefinden.

Aber welcher Sport passt zu Ihnen und ist auch aus gesundheitlicher Sicht für Sie geeignet? Hier ein paar Ideen.

Zumba, ein Mix aus Aerobic sowie lateinamerikanischen und internationalen Tänzen, kann Ihre Atmung verbessern.

Tanzen

Wer die Ausdauer verbessern, die Muskeln kräftigen sowie Herz und Gefäße stärken möchte, geht tanzen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz. Denn Musik und rhythmische Bewegung heben die Stimmung. Die Bewegungsabfolge reguliert zudem die Atemfrequenz und die Atemkontrolle verbessert sich. Auch hier lohnt sich der Blick auf Neues, denn es muss nicht immer Standardtanz sein. Es gibt dynamische Tanzfitnesskurse wie Zumba, Jazz Dance oder Aerobic, bei denen Sie in der Gruppe Ihre Fitness verbessern. Dabei werden etwa zu Salsa- oder Hiphop-Klängen einfache Choreografien getanzt. Sie müssen dafür weder talentiert noch vorgebildet sein. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Sie sollten lediglich darauf achten, dass der Tanzraum gut belüftet und möglichst staub- und allergenfrei ist. Viele Bäderbetriebe oder Fitnessclubs bieten auch Kurse an, die Tanz und Schwimmen verbinden, zum Beispiel beim Aqua-Zumba.

Meditation und Bewegung – das vereint Tai-Chi. Es entspannt und lässt Sie tiefer atmen.

Tai-Chi

In China ist Tai-Chi Volkssport und gilt als Garant für ein langes und gesundes Leben. Die Menschen dort üben die langsamen, fließenden Bewegungen oft in großen Gruppen im öffentlichen Raum aus. Diese jahrtausendealte Bewegungs- und Meditationstechnik ist gut geeignet, um zu einer tieferen und weniger flachen Atmung zu gelangen. Sie steigert Ihre Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit. Zudem stärken und dehnen Sie mit Tai-Chi sanft die Muskulatur. Dabei setzen Sie kaum Kraft ein. Die Abfolge der Bewegungen erfolgt im Einklang mit dem Ein- und Ausatmen. Sie lernen so, Ihren Atem besser wahrzunehmen, ihn zu kontrollieren und tiefer zu atmen. Sie erlangen mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Um das Zusammenspiel von Atmung und Bewegungsabläufen zu erlernen, nehmen Sie am besten an einem Tai-Chi-Kurs teil.

Bewegung im Wasser stärkt Ihre Muskeln, aber auch Ihre Ausdauer.

Schwimmen

Die feuchtwarme Luft im Schwimmbad beruhigt empfindliche Bronchien und ist weitgehend pollenfrei. Schwimmen oder Aquagymnastik sind daher für Menschen mit Asthma besonders sicher und zudem gesundheitsförderlich. Der Wasserwiderstand trainiert Muskulatur und Ausdauer. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke gleichzeitig geschont. Achten Sie beim Besuch eines Schwimmbades auf gute hygienische Bedingungen, etwa in den Umkleideräumen und Toiletten, um Infektionen der Atemwege zu vermeiden. Auf den Schwimmbadbesuch verzichten sollten Sie hingegen, wenn Sie überempfindlich auf Chlor reagieren. Denn in diesem Fall könnte der Schwimmbadaufenthalt dazu führen, dass sich Ihre Asthmabeschwerden verschlechtern.

WEBTIPPS

Im Patientenhandbuch der AOK finden Sie viele Tipps für ein aktives Leben mit Asthma: **→ aok.de/pk/asthma-handbuch**

Tipps zu Bewegung auch im AOK Online-Coach Bluthochdruck: **→ aok.de/online-coach-bluthochdruck**

Bewegungskurse der AOK finden Sie unter: **→ aok.de/kurse > Bewegung**

3

DREI TIPPS FÜR DEN ANFANG

1. **Beginnen Sie mit gut erreichbaren Zielen.**
   Verausgaben Sie sich nicht gleich am Anfang, denn dann verlieren Sie möglicherweise schnell die Lust. Trainieren Sie so viel, wie Ihnen guttut, dafür aber regelmäßig.

2. **Suchen Sie sich einen Mitstreiter oder eine Mitstreiterin.**
   Das kann eine Freundin, der Nachbar oder ein Familienmitglied sein. Gemeinsam macht es mehr Spaß und Sie können sich gegenseitig motivieren und unterstützen, wenn es mal schwerfällt.

3. **Probieren Sie verschiedene Aktivitäten aus und wechseln Sie zwischen diesen.**
   So lernen Sie neue Bewegungsarten kennen und Ihr Körper bekommt vielfältige Impulse.

Fotos: iStock.com/FatCamera/LittleBee80/galitskaya

Entspannt im Blütenmeer

Viele Menschen mit allergischem Asthma haben Beschwerden, wenn bestimmte Pollen durch die Luft schwirren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Garten oder Balkon möglichst allergikerfreundlich gestalten.

Wer liebt es nicht, im Grünen zu entspannen? Das ist auch mit Asthma möglich. Entscheidend ist, welche Pflanzen Sie umgeben. Viele leuchtende und farbenfrohe Pflanzen werden von Insekten bestäubt und produzieren Pollen, die größer, schwerer und klebriger sind. Diese Pollen werden statt durch den Wind durch Insekten von Pflanze zu Pflanze getragen. Sie lösen mit geringerer Wahrscheinlichkeit eine allergische Reaktion aus. Apfelbäume, Azaleen, Begonien, Kakteen, Hibiskus, Rosen, Sonnenblumen oder Flieder gelten daher als besonders verträglich für Allergiker. Für Balkon und Terrasse eignen sich etwa Stiefmütterchen, Lavendel, Kapuzinerkresse, Ranunkeln oder Kletterhortensien.

Gärtnern mit Bedacht

Zudem gibt es praktische Tipps, um allergische Beschwerden durch Pflanzen zu vermeiden:

- **Gärtnern Sie, wenn der Pollenflug niedrig ist.** Meiden Sie Gartenarbeit an Tagen mit starkem Pollenflug. Die Hauptpollenflugzeiten hängen unter anderem von der Pflanze, dem Wetter und Ihrem Standort ab. Die aktuelle Belastung können Sie online beim Deutschen Wetterdienst abrufen (siehe Webtipp). Spritzen Sie Hecken vor dem Schneiden mit Wasser ab, um zu vermeiden, dass Pollen aufwirbeln.
- **Führen Sie ein Symptomtagebuch.** Gleichen Sie eventuelle Beschwerden mit Pollenmeldungen ab. So bekommen Sie ein Gefühl für Ihre individuellen Auslöser.
- **Achten Sie auf die Wettervorhersage.** Zwar sind Regenschauer gut, da danach die Pollenbelastung geringer ist. Gewittert es jedoch und ist es sehr windig, verteilt das die Pollen stärker.
- **Nehmen Sie bei Bedarf Allergiemedikamente ein,** bevor Sie gärtnern.
- **Vermeiden Sie es, bei der Arbeit im Freien Gesicht und Augen zu berühren.** Waschen Sie sich die Hände und spülen Sie die Augen nach dem Gärtnern mit kaltem Wasser aus. So entfernen Sie anhaftende Pollen.
- **Bevor Sie zu Bett gehen: Duschen Sie sich und waschen Sie Ihre Haare.** Dadurch verhindern Sie, dass Pollen in die Bettwäsche gelangen.

BESSER NICHT

Windbestäubende Pflanzen lösen am ehesten eine allergische Reaktion aus. Dazu gehören Bäume, Gräser und Unkräuter. Sie produzieren Pollen, die leicht sind und in großen Mengen freigesetzt werden, sodass Sie sie leicht einatmen.

Was Sie beispielsweise meiden und nicht anpflanzen sollten: Erlen, Birken, Pappeln, Buchen, Kastanien, Eschen, Rispengras, Borstgras, Lieschgras, Süßgras, Beifuß, Wegerich, Gänsefuß und Nieswurz.

WEBTIPP

Eine Übersicht der aktuellen Pollenbelastung bietet der Deutsche Wetterdienst:
→ dwd.de > Suche: Pollenflug-Gefahrenindex

Foto: iStock.com/Ulza; Illustration: AOK

26.0006_2

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Asthma*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; Grafik: Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

2/2026/04.05.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan