

# DAS GesundheitsMagazin

## Asthma



## WIEDER BESSER ATMEN

Wer als Mensch mit Asthma Sport treibt, hebt seine Stimmung und kann auch freier atmen. Treten Sie einer Lungensportgruppe bei, lernen Sie in netter Gemeinschaft, was Sie sich körperlich zutrauen können – und sind für alle Situationen gut vorbereitet.

Ihre AOK Bayern

## AOK AUF YOUTUBE

**Was kann ich bei einem Asthmaanfall oder gegen Stress tun?** Mehr als 500 Ratgeber- und Erklärvideos bietet der AOK-Gesundheitskanal – wöchentlich kommen neue hinzu.



**youtube.com**

► Suche: AOK –  
Der Gesundheitskanal



## REGELMÄSSIG WECHSELN

**Nächtlicher Schweiß und Körperwärme fördern im Bett Milben, Bakterien und Pilze.** Ungünstig für Menschen, die Asthma haben oder allergisch reagieren.

**Tipp:** Bettwäsche täglich auslüften und jede Woche waschen.





# GEMEINSAM BEWEGEN UND BESSER ATMEN

**Sport ist gesund und hebt die Stimmung. Menschen mit Asthma profitieren von körperlicher Aktivität darüber hinaus auch durch eine freiere Atmung. Was Sie in Lungensportgruppen sonst noch lernen können.**

Sport tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale können mit Bewegung ihre Atemleistung, Muskelkraft und allgemeine Belastbarkeit verbessern. Das Aktivsein und die körperlichen Erfolge steigern zudem die Lebensfreude. Studien haben

gezeigt, dass Menschen mit Asthma, die Sport treiben, eine höhere Lebensqualität haben und ein sozial aktiveres Leben führen. Sport ist daher ein wichtiger Bestandteil der Asthmatherapie und eine sehr effektive Ergänzung der medikamentösen Therapie.

## GEMEINSAM HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Viele Menschen mit Asthma neigen dazu, sportliche Anstrengung zu meiden, weil sie befürchten, einen Asthmaanfall auszulösen. Doch solche Ängste sind in der Regel unbegründet. In Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt kann vor dem Sport ein kurzwirksames Medikament inhaliert werden, das die belastungsbedingte Verengung der Bronchien verhindert. Für den Notfall haben Sie das Spray ohnehin dabei. Das Trainieren in einer Lungensportgruppe mit qualifizierten Fachübungsleiterinnen und -leitern gibt zusätzlich Sicherheit. Dabei wird das Training in der Gruppe immer an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst.



### In einer Lungensportgruppe lernen Sie:

- **welche Übungen oder Sportarten für Menschen mit Asthma geeignet sind.** So ist es besser, den Körper gleichmäßig zu belasten statt ihm plötzliche Höchstleistungen abzuverlangen. Also schwimmen, laufen, Rad fahren statt Fußball oder Tennis spielen.
- **welche Umgebung oder Tageszeit geeignet ist.** Dies ist abhängig von Ihrer persönlichen Situation. So sollten Sie etwa mit einem allergischen Asthma besser nur morgens oder abends joggen gehen, wenn weniger Pollen und Ozon in der Luft sind – oder auch nach einem Regenschauer. Bei nasskaltem Wetter im Winter sollten Asthmabetroffene lieber in der warmen Halle Sport treiben.
- **worauf Sie achten sollten, um nicht aus der Puste zu kommen.** Wichtig ist eine gleichmäßige Atmung während der Übungen. Spitzenbelastungen mit hohem Puls und schneller Atemfrequenz können leichter zu Husten, Giemen (pfeifendes Atemgeräusch) oder Luftnot führen. Steigern Sie die Anstrengung nach einer Aufwärmphase daher langsam und verringern Sie sie zum Ende wieder schrittweise. In der Lungensportgruppe lernen Sie auch die Lippenbremse einzusetzen.
- **wie Sie erkennen, wenn Sie sich überfordern.** Neben der Beobachtung der Atem- und Herzfrequenz können Sie auch mit einer Peak-Flow-Messung zwischen den Übungen eine mögliche Verengung der Atemwege feststellen. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie lange und wie intensiv Sie trainieren können.

**Lungensport hilft Ihnen auch, die Fortschritte, die Sie bereits in der Reha erzielt haben, zu stabilisieren. Neben dem Gruppenerlebnis und dem Spaß an der Bewegung lernen Sie:**

- kräftiger, ausdauernder und beweglicher zu werden,
- seltener in Atemnot zu geraten,
- insgesamt leistungsfähiger zu werden und den Alltag besser zu bewältigen,
- selbstbewusster und aktiver zu werden.

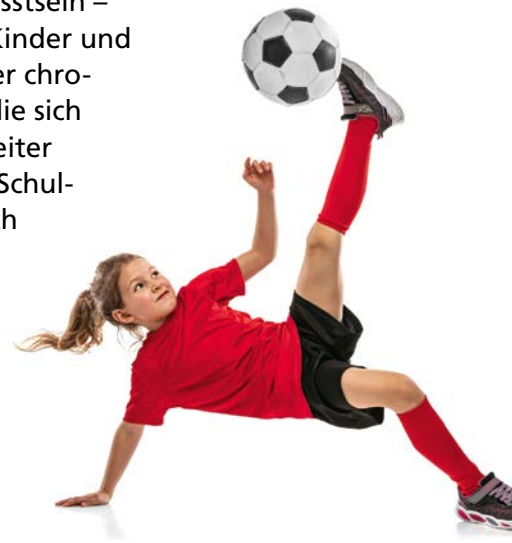
### LUNGENSport VERSCHREIBEN LASSEN

Wenn Sie an einer Lungensportgruppe teilnehmen möchten, sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an. Diese sagen Ihnen, ob Ihnen der Lungen- oder Rehabilitationssport verschrieben werden kann.

### KINDER MIT ASTHMA SOLLEN SPORT TREIBEN



Eltern haben oft die Sorge, dass sich ihre Kinder mit Asthma überanstrengen könnten und befreien diese vom Schulsport. Leider hat sich das jedoch als kontraproduktiv herausgestellt. Denn körperliche Aktivität hat bei Kindern mit Asthma nachweislich sehr positive Effekte: Der Körper wird belastbarer, das Lungenvolumen nimmt zu, Schleim wird besser abtransportiert und die Auslöseschwelle für Atemnot steigt. Nicht zuletzt ist Sport ein Schlüssel zu mehr Selbstbewusstsein – wichtig gerade für Kinder und Jugendliche mit einer chronischen Krankheit, die sich ohnehin als Außenseiter fühlen. Neben dem Schulsport sind daher auch Vereinssportarten empfehlenswert. Atemschulungen speziell für Kinder und ihre Eltern können helfen, Ängste zu nehmen.



### EINE LUNGENSportGRUPPE IN IHRER NÄHE FINDEN SIE UNTER

 [lungensport.org](https://lungensport.org)  
► Lungensport Register

### WEBTIPP

 [aok.de](https://aok.de)  
► Gesundheitsmagazin  
► Suche: Mit Sport Asthmanotfällen vorbeugen



# WELCHES PASST ZU MIR?

Um freier atmen zu können, benötigen Menschen mit Asthma regelmäßig zu inhalierende Medikamente: eines für die Dauertherapie und eines für den akuten Bedarfsfall. Die gebräuchlichsten Inhalationssysteme sind Dosieraerosole und Pulverinhalatoren. Deren Wirkstoffe werden über den Mund meist durch Betätigung eines Auslösers freigesetzt. Welches Gerät geeignet ist, hängt davon ab, wie gut Sie es bedienen und den Wirkstoff einatmen können. Vor allem bei den ersten Anwendungen bedeutet das, einige Male zu üben, bevor klar ist, welches System am besten passt.

### RICHTIG INHALIEREN

Ein Dosieraerosol ist ein mit Treibgas unterstütztes Spray, bei dem der Wirkstoff in winzigen

Tröpfchen in die Lunge gelangt. Zunächst wird der Behälter geschüttelt. Danach ist es wichtig, bei gleichzeitiger Betätigung des Druckknopfes langsam durch das Mundstück einzuatmen, während die Lippen dieses fest umschließen. Damit die Wirkstoffe nicht entweichen, soll anschließend bei geschlossenem Mund die Luft für einige Sekunden angehalten werden und mit locker geschlossenen Lippen wieder ausgeatmet werden. Bei kortisonhaltigen Medikamenten können an der Mundschleimhaut Pilzinfektionen entstehen. Spülen Sie daher nach der Inhalation den Mund aus.

Bei Pulverinhalatoren, übrigens für Kinder unter fünf Jahren nicht geeignet, wird zunächst eine Portion des Medikaments freigegeben und tief ausgeatmet. Danach erfolgt eine kräftige Einatmung, die das Pulver in die Lunge „einsaugt“. Anschließend ebenfalls Luft anhalten und Mund ausspülen. Es gibt noch weitere Geräte,

etwa für Kinder oder Menschen, die mit den Standardsystemen nicht umgehen können. Lassen Sie sich in der Arztpraxis die Handhabung erklären und fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Die Therapie wirkt nur bei korrekter Geräteanwendung.

### VIDEOS UND WEBLINK

Videos der Deutschen Atemwegsliga erläutern die diversen Geräte:

 [atemwegsliga.de/  
richtig-inhalieren.html](https://atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html)

AOK-Patientenhandbuch Asthma „Freier atmen, besser leben“, Seite 42–49:

 [aok.de/asthma](https://aok.de/asthma)  
► Das Patientenhandbuch zu Asthma

### Danke fürs Mitmachen!

Verzichten Sie mit uns auf Papier für eine **nachhaltige, umweltbewusste Kommunikation**. Künftig erhalten Sie das AOK-GesundheitsMagazin im Januar und September per Post. Digital finden Sie alle vier Ausgaben kostenfrei unter:

 [aok.de/bayern/curaplaninfo](https://aok.de/bayern/curaplaninfo)



### IMPRESSUM

Das AOK-Gesundheitsmagazin/Asthma | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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](https://aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

### EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

