

# DAS GesundheitsMagazin

## Asthma



### Sport: **SO STARTEN SIE DURCH**

Asthma ist kein Grund, auf Sport und Bewegung zu verzichten – im Gegenteil: Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt die Atemmuskulatur und beugt Asthmaanfällen vor. Lesen Sie in dieser Ausgabe, welche Sportarten bei Asthma besonders geeignet sind. Mit unseren Tipps trainieren Sie sicher und bleiben am Ball.

Ihre AOK Bayern

## 3 JEDER DRITTE MENSCH MIT ASTHMA

 hatte schon einmal Atembeschwerden, nachdem er Alkohol getrunken hat.

**Tipp:** Nie mehr als ein Glas Bier (0,3 Liter) oder Wein (0,2 Liter) pro Tag trinken.

## SCHON GEWUSST?

**Rund 8 Millionen Menschen** in Deutschland leben mit Asthma. Zusammen könnten alle Patienten 100-mal das Berliner Olympiastadion füllen.





Bewegung

# LAUFEND BESSER ATMEN

**D**ie große Hitze und der schlimmste Pollenflug sind vorbei – der perfekte Zeitpunkt, um an der frischen Luft etwas für die eigene Fitness zu tun. Viele Menschen mit Asthma sorgen sich aber, dass die körperliche Belastung zu Atemnot führen könnte. Tatsächlich kann große Anstrengung ein sogenanntes Belastungsasthma hervorrufen. Doch genau hier können Sie mit Bewegung gegensteuern. Denn je fitter Sie sind, desto mehr Belastung verträgt Ihr Körper auch im Alltag.

Regelmäßige Bewegung ist eine wichtige Ergänzung der medikamentösen Asthmatherapie. Wer aktiv ist, stärkt seine Atemmuskula-

tur und verbessert seine Peak-Flow-Werte. Die Schwelle, bei der Atemnot einsetzt, verschiebt sich nach oben. Auch der Seele tut die Bewegung gut: Sie entspannt, und das wiederum kann Depressionen vorbeugen.

Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen sind für Menschen mit Asthma bestens geeignet, weil sie den Körper gleichmäßig belasten. An Sportarten wie Squash oder Fußball, bei denen sich kurze Belastungs- mit Ruhephasen abwechseln, tasten Sie sich lieber vorsichtig heran. Letztendlich sollten Sie aber einen Sport wählen, der Ihnen Spaß macht, denn nur so bleiben Sie langfristig am Ball.



## SPORT TREIBEN MIT ASTHMA — SO GEHT'S

- Besprechen Sie das Thema Sport mit Ihrem Arzt. Er kann entscheiden, ob Ihr Asthma ausreichend unter Kontrolle ist und auch einen Belastungstest mit Ihnen machen. Eventuell wird er auch Ihre Medikamente anpassen oder Ihnen raten, zehn bis 15 Minuten vor dem Training das Bedarfsmedikament einzunehmen.
- Prüfen Sie vor jedem Training Ihre Lungenfunktion. Ist der Peak-Flow-Wert zu niedrig, verschieben Sie das Training besser auf den nächsten Tag.
- Haben Sie die Auslöser im Blick. Wenn „Ihre“ Pollen gerade fliegen, können Sie das Training auf den frühen Morgen verschieben. **Tipp:** Nach einem kräftigen Regenschauer sind die meisten Pollen aus der Luft gewaschen. An extrem heißen oder kalten Tagen ist Sport nicht empfehlenswert.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training 15 Minuten langsam auf, damit der Kreislauf in Schwung kommen kann.
- Wählen Sie ein Tempo, in dem Sie sich noch mühelos unterhalten könnten. Steigern Sie die Belastung dann langsam.
- Beenden Sie jede Trainingseinheit mit Atem- und Dehnübungen, um den Kreislauf langsam wieder runterzufahren.
- Trainieren Sie am besten dreimal pro Woche. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten einen Ruhetag ein.
- Für den Fall der Fälle sollten Sie Ihr Notfallspray auch zum Sport mitnehmen, zum Beispiel in einer kleinen Hüfttasche.

### Lungensport: Immer gut betreut

Wenn Sie Sportanfänger sind oder an schwerem Asthma leiden, können Sie sich auch einer Lungensportgruppe anschließen. Dort werden Sie von ausgebildeten Trainern betreut, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Lungenerkrankungen eingehen. Ihr behandelnder Arzt kann die Teilnahme verordnen. Eine Gruppe in Ihrer Nähe finden Sie hier:

 [www.lungensport.org](http://www.lungensport.org) ▶ Lungensport Register

Atemnot

# WARNSIGNALE

## ERKENNEN UND BANNEN



**E**in Asthmaanfall kommt meist nicht aus heiterem Himmel, sondern kündigt sich durch mehrere Vorboten an. Wer sie erkennt, kann vorbeugen.

Jedes Asthma kennt Hoch- und Tiefphasen. Wenn Ihr Asthma Probleme macht oder Sie häufig Atemnot bekommen, ist das aber kein Schicksal, mit dem Sie sich abfinden müssen. Vielmehr zeigen diese Beschwerden, dass Ihre Therapie noch nicht optimal eingestellt ist. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wenn Sie bestimmte Warnzeichen (siehe nächste Spalte) feststellen. Er kann Ihre Behandlung anpassen, damit Sie wieder frei atmen können. Es ist übrigens völlig normal, dass eine Asthmatherapie gelegentlich angepasst werden muss: Gerade in der Pollensaison brauchen viele Asthmapatienten eine höhere Dosis ihres Dauermedikaments. Auch ein Infekt, etwa eine Erkältung, kann den Bedarf erhöhen. Es kann aber auch sein, dass Sie beim Inhalieren Ihres Dauermedikaments Fehler machen. Lassen Sie Ihre Inhalationstechnik deshalb regelmäßig vom Arzt überprüfen.

### WARNSZEICHEN: WANN MUSS ICH ZUM ARZT?



- Wenn Ihre Peak-Flow-Werte über mehrere Tage im gelben Bereich sind.
- Wenn Sie ungewöhnlich schnell aus der Puste sind und leichte Aktivitäten wie Treppensteigen oder Putzen schwer fallen.
- Wenn Sie häufiger Hustenanfälle bekommen, vor allem nachts.
- Wenn Sie Ihr Notfallspray öfter verwenden müssen als sonst.

**WICHTIG:** Bei akuter Atemnot rufen Sie umgehend den Notarzt unter 112 an und halten Ihren Notfallplan ein.

### Gesund und aktiv mit Ihrer AOK

Unsere Online-Kurse und Coachings unterstützen Sie rund um die Uhr: sei es „Rücken-Coaching“, „Erfolgreich Abnehmen“, „Yoga für Einsteiger“ oder die neue Ernährungsberatung per Video, Telefon oder Chat. Unter

 [www.aok.de/bayern/meinegesundheit](http://www.aok.de/bayern/meinegesundheit)



### IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Asthma | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, [www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern) | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [www.aok.de/bayern/datenschutzrechte](http://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle.

### EINE GUTE ENTSCHEIDUNG:

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

