

Sport und Asthma

Vom Heuschnupfen zum Asthma

Allergien kommen – und sie können auch wieder gehen. Häufig gibt es aber eine gegenteilige Entwicklung: Wenn Allergien nicht behandelt werden, haben sie die Neigung, sich zu verschlechtern und chronisch zu werden. Besonders gefürchtet ist der so genannte Etagenwechsel z.B. vom Heuschnupfen zum Asthma.

Generell gibt es zwei verschiedene Asthma Formen, das **allergische** und das **nichtallergische Asthma**. Beim nicht allergischen Asthma lösen Atemwegsinfekte die Beschwerden aus, aber auch andere Reize wie Kälte, Stress usw.

Beim allergischen Asthma, der häufigsten Variante, reagieren die Atemwege mit einer heftigen Abwehr auf eigentlich harmlose Stoffe: Auslöser sind vor allem Allergene wie Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare und Nahrungsmittel.

Das Bronchialasthma gilt in der Schweiz als eine der am weitesten verbreiteten chronischen Erkrankungen, bei Kindern sogar als die häufigste.

Sport und körperliche Anstrengung sind für asthmakranke Patienten wegen der Gefahr des Anstrengungsasthmas mit medizinischen Problemen verbunden. Doch der Verzicht auf diese Tätigkeiten ist nicht die richtige Reaktion.

Untersuchungen haben in den letzten Jahren aber eindeutig gezeigt, dass Sport und körperliches Training - trotz der Gefahr des Anstrengungsasthmas – empfohlen werden sollte. Durch die sportliche Betätigung, kann das Asthma gemildert werden.

Allerdings sollte vor Beginn der Sporttherapie eine gründliche fachärztliche Untersuchung erfolgen.

Schwimmen ist eine besonders günstige Sportart für Asthmatiker, vor allem im Schwimmsport können enorme Leistungen erzielt werden. Durch die hohe Luftfeuchtigkeit direkt über der Wasseroberfläche können sich die Schleimansammlungen in den Bronchien gut lösen.

Bekannte Schwimmgrössen, die unter Asthma leiden: Mark Spitz, Sandra Völker, Christian Keller...

Debora Amonn