• Liga-Information •

- Planen Sie eine ausreichende Aufwärmphase ein, meiden Sie kurze, starke Belastungen.
- Inhalieren Sie bei bekanntem Anstrengungsasthma 5 - 15 Minuten vor Belastung ein raschwirksames Beta-Sympathomimetikum.
- Führen Sie immer Ihr Notfallspray und das Peakflow-Meter mit sich.
- Treiben Sie wenn möglich nicht allein Sport. Ein Mobiltelefon kann zusätzlich Sicherheit geben.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Im Prinzenpalais/Burgstr.
33175 Bad Lippspringe

Telefon (0 52 52) 93 36 15
Telefax (0 52 52) 93 36 16

eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: www.atemwegsliga.de

www.facebook.com/atemwegsliga.de
www.twitter.com/atemwegsliga

DEUTSCHE ATEMWEGSLIGA E. V. in der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie

Stand: 2012

Grün – Gelb – Rot: So geht es Ihren Atemwegen

1. _____
2. _____
3. _____

Ihr Bedarfsmedikament (Handelsname) bei Atemnot, Engegefühl, Husten (krampflösendes Spray oder Pulver).

_____

Freie Fahrt

Ihre Peak-Flow-Werte liegen zwischen_____ und_____ (80 bis 100 % des persönlichen Bestwertes).

Die Farbe Grün sagt Ihnen – wie eine grüne Ampel –, dass Ihr Asthma gut eingestellt ist.

Mit Hilfe der täglichen Dauermedikation werden die asthmatischen Beschwerden auf ein Minimum gesenkt und die Belastungen des Alltags gut bewältigt; Sie wachen nachts nicht oder nur selten wegen Atemnot auf.

Ihre Bedarfsmedikation benötigen Sie selten.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Achtung

Liegen die Peak-Flow-Werte zwischen_____ und_____(50 bis 80 % des persönlichen Bestwertes), haben sich die bronchiale Entzündung und die Verkrampfungsbereitschaft verstärkt. Zunehmende Atemnot, Husten und Giemen sind die Folgen.

Die nächtlichen Beschwerden nehmen zu, das krampflösende Spray oder Pulver wird öfter gebraucht und scheint nicht mehr so gut zu wirken.

Die tägliche Dauermedikation reicht nicht mehr aus, die Medikamente müssen für eine gewisse Zeit dem schlechteren Zustand angepasst werden. Ziel ist es, die Peak-Flow-Werte des grünen Bereichs wieder zu erreichen.

Gefahr!

Das Peak-Flow-Meter zeigt Werte unter _____ (unter 50 % des persönlichen Bestwertes) trotz Inhalation.

- **Versuchen Sie ruhig zu bleiben.**
- **Wenden Sie atemtechnische Hilfestellungen an. (Lippenbremse, Kutscherbremse u. a.)**
- **Nehmen Sie sofort die Notfallmedikamente ein!**

Anzeichen eines gefährlichen Asthmaanfalls:

- Ständige Atemnot in Ruhe oder beim Sprechen.
- Plötzliche, starke Zunahme der Atemnot, die seit Tagen schon öfter zu spüren war.
- Unbeherrschbarer Husten mit zunehmendem Engegefühl.

1. 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfsmedikamentes möglichst mit Inhalierhilfe _____ inhalieren.
2. Keine Besserung nach ca. 10 Min. -> nochmals 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfsmedikamentes _____ inhalieren.
   25 bis 50 mg Prednisolon (Kortison-Tabletten) _____ einnehmen.
3. Keine Besserung: Notarzt anrufen. Tel.:

Information der Deutschen Atemwegsliga e.V.

Anstrengungsasthma

Informationsblatt für Patienten

Foto: Fotolia

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Überreicht durch:

Viele Asthmatiker haben die Erfahrung gemacht, dass körperliche Belastung zu Atemnot führt. Oft beginnen diese negativen Erlebnisse bereits in der Kindheit. In einer Umfrage des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e.V. von 2002 gaben knapp ein Drittel der Sportlehrer an, dass Schüler/Innen aufgrund ihres Asthmas vom Sportunterricht befreit waren.

Viele Betroffene meiden körperliche Belastung aus Angst vor Atemnot. Dies führt zu einer verhängnisvollen "Abwärtsspirale": Durch die Bewegungsarmut nimmt die Leistungsfähigkeit weiter ab. Die abnehmende Leistungsfähigkeit führt wiederum zu mehr Atemnot bei Belastung.

Um diese Spirale zu unterbrechen, ist es unbedingt erforderlich, durch die optimale Behandlung des Asthmas den Betroffenen sportliche Aktivitäten zu ermöglichen. Selbst Leistungssport ist für Asthmatiker möglich.

Was ist Asthma ?

Asthma ist die Folge einer anhaltenden Entzündung der Atemwege. Die Atemwege reagieren überempfindlich auf verschiedene Reize und verengen sich zeitweise zum Beispiel unter körperlicher Belastung.

Was ist Anstrengungsasthma?

Das Anstrengungsasthma ist keine eigenständige Erkrankung sondern hier führt körperliche Belastung bei vorbestehendem Asthma zu Atemnot. Besonders Kinder und Jugendliche haben häufig Anstrengungsasthma.

Anstrengungsasthma ist allerdings oft ein Zeichen dafür, dass die Dauerbehandlung des Asthmas nicht ausreichend ist. Deshalb sollte zunächst geprüft werden, ob die verordneten Medikamente eine optimale Asthmabehandlung gewährleisten. Einige Patienten leiden jedoch trotz bestmöglicher Behandlung bei körperlicher Belastung unter Anstrengungsasthma. Außerdem kann das Anstrengungsasthma auch als einzige Erscheinungsform eines Asthma bronchiale auftreten.

• Liga-Information •

Ob Sie ein Anstrengungsasthma haben, kann man z. B. mit dem Peak-Flow-Meter feststellen: Ein Anstrengungsasthma liegt vor, wenn während oder bis zu 30 Minuten nach der körperlichen Belastung die Peak-Flow-Werte um mehr als 20% unter den Ausgangswert fallen. Zum Beispiel: vor dem Sport 500 l/Min, 10 Minuten nach Beendigung 360 l/Min.

Sport bei Anstrengungsasthma - Geht das?

Anstrengungsasthma nimmt bei regelmäßiger Belastung ab. Deshalb können auch Asthmatiker mit Anstrengungsasthma Sport treiben. Viele Spitzensportler, besonders Schwimmer und Wintersportler, leiden unter Asthma und können unter entsprechender Behandlung selbst Weltmeistertitel erkämpfen. Falls die reguläre Asthmabehandlung - ggf. überprüft und ergänzt durch einen Kinder- oder Erwachsenen-Lungenarzt - nicht ausreichen sollte, ist vor jeder körperlichen Aktivität eine zusätzliche vorbeugende Behandlung erforderlich. Zur Vorbeugung eignen sich inhalative Beta-Sympathomimetika . Die Medikamente sollten ca. 5 bis 15 Minuten vor dem Sport inhaliert werden.

Wenn Sie bereits in Behandlung sind, kann die Erhöhung der verordneten Dosis des einzuatmenden Kortisons und/oder die zusätzliche Inhalation eines langwirksamen Beta-Sympathomimetikums hilfreich sein. Auch Anti-Leukotriene haben, wenn sie regelmäßig eingenommen werden, eine gute vorbeugende Wirkung.

Ihr Kinderarzt oder Lungenarzt wird Sie auch dahingehend beraten, welche Sportarten für Asthmapatienten -auch in Abhängigkeit vom Schweregrad des Asthmas- am ehesten geeignet sind.

Bei der Behandlung von Asthma im Leistungssport ist die Doping-Liste zu beachten (www.wada-ama.org). Sie hindert keinesfalls den Asthmapatienten die erforderlichen Medikamente zu nehmen. Es soll allerdings verhindert werden, dass Sportler ohne Asthma diese Medikamente als Dopingmittel missbrauchen.

• Liga-Information •

Vergleichbar den "Herzsportgruppen" gibt es mittlerweile auch "Lungensportgruppen", in denen unter Anleitung speziell ausgebildeter Übungsleiter und mit ärztlicher Betreuung ein individuelles Trainingsprogramm durchgeführt werden kann. Ein Verzeichnis finden Sie unter www.lungensport.org

Warum ist Sport gerade für Asthmatiker sinnvoll?

- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Lebens- und Selbstwertgefühls
- Abnahme des "Gefühls" Atemnot
- Training der Muskulatur, was besonders bei einem evtl. Anfall wertvoll ist
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Vorbeugung der Osteoporose
- Signaleffekt für eine insgesamt gesündere Lebensführung

Bei Kindern und Jugendlichen hilft Sport die normale Entwicklung der Atmungsorgane, die erst etwa zum 24. Lebensjahr abgeschlossen ist, zu gewährleisten.

Was müssen Sie beim Sport beachten?

- Günstig für Asthmatiker sind dynamische Sportarten (z. B. Schwimmen, Wandern, Tanzen, Fahrrad fahren, Walking, Joggen).
- Als ungünstig haben sich Sportarten mit einer plötzlichen und starken Anstrengung erwiesen (z. B. Kraftsport ohne Anleitung).
- Beachten Sie bei Mannschaftsspielen, dass Sie Ihre Leistungsfähigkeit in der Spielbegeisterung überschätzen können.
- Treiben Sie Sport nur bei stabilen Atemwegen (grüne Zone auf Ihrem Peak-flow-Meter).
- Achten Sie auf die Umgebung: Bei Pollenallergie körperliche Belastung während der relevanten Pollenflugzeit im Freien meiden. Kaltes Wasser, kalte Luft, große Höhen (über 2.000m) können nachteilig sein.