

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 9

Artikel: Asthma

Autor: Schneider-Mörsch, Beate

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993539>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport und Schwimmen mit Kindern und Jugendlichen

Asthma

Beate Schneider-Mörsch

Beim anstrengungsinduziertem Asthma (= EIA; englisch: exercise-induced asthma) handelt es sich um eine vorübergehende Verengung der Bronchien, die während oder nach einer körperlichen Anstrengung auftritt und unterschiedlich lang (5 bis 20 Minuten) bestehen bleibt.

Etwa 80 Prozent aller asthmakranken Kinder kennen dieses Phänomen. Sie reagieren beim Sport mit Husten, pfeifender Atmung und Atemnot. Dies führt zu einer Überblähung der Lunge.

Sowohl im Sportunterricht in der Schule als auch in der Freizeit wird das Kind immer wieder schnell an seine Belastungsgrenzen herankommen und mit Atemnot reagieren. Dies löst Angst-



Freude und Spass im nassen Element stehen im Vordergrund. (Foto: M. Senn)

Laufen zu ebener Erde bei einer Dauer von 6 bis 8 Minuten und einer Belastungsintensität von 70 bis 85 Prozent der aeroben Leistungsfähigkeit stellt den stärksten Auslöser für ein EIA dar. Sowohl trockene als auch kalte Luft verstärken das EIA.

Mögliche Folgen

Falls das anstrengungsinduzierte Asthma medizinisch nicht oder nicht optimal behandelt wird, kann dies eine Reihe von negativen Folgen für die gesamte Entwicklung des Kindes haben.

gefühle und letztlich bei vielen betroffenen Kindern Vermeidungsverhalten aus. Andere jedoch bleiben körperlich aktiv und gewöhnen sich an das Erlebnis der anstrengungsinduzierten Atemnot. Auch das ist falsch, da häufig ausgelöstes EIA über asthmatische Spätreaktionen den Schweregrad des Asthmas vertiefen kann.

Die seelische und körperliche Entwicklung sowie die soziale Integration werden durch das anstrengungsinduzierte Asthma langfristig gestört.

Auch heute hört man leider immer noch, dass Kinder mit EIA vom Schulsport suspendiert sind. Gerade sol-

Beate Schneider-Mörsch ist Diplom-sportlehrerin (Deutsche Sporthochschule Köln) mit Studienrichtung Behinderten- und Rehabilitationssport. Sie arbeitet als Leiterin der Abteilung Ausbildung für Fachleute der Bereiche Sport und Physiotherapie der VEREINIGUNG DAS BAND.

chen Kindern kann man vorübergehend in speziellen Sport- und Schwimmgruppen, welche nach sporttherapeutischen Grundsätzen aufgebaut sind, helfen.

Sporttherapeutisches Programm

Beim Sport- und Schwimmunterricht für Kinder mit anstrengungsinduziertem Asthma sind folgende Richtlinien zu beachten:

Prämedikation

Mit Hilfe eines bronchienerweiternden Medikamentes, welches 5 bis 10 Minuten vor der sportlichen Betätigung inhaliert wird, kann man eine Verengung der Atemwege weitgehend vermeiden. Die vorherige Absprache mit dem behandelnden Arzt ist notwendig.

Verlängerte Aufwärmphase

Günstig ist eine wenig anstrengende Aufwärmphase (z.B. durch vorbereitende Gymnastik) von ca. 10 bis 15 Minuten Dauer. Der «Kaltstart» muss unbedingt vermieden werden.

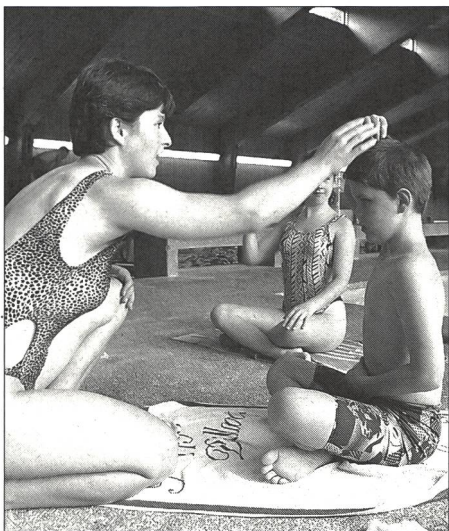
Gezielt gesetzte Pausen

Es ist wichtig im Verlauf der Sportstunde immer wieder Pausen einzubauen, welche die Atmung regulieren. Ganz beson-

Weiterbildung zur Sporttherapie bei EIA

Seit einigen Jahren bietet die «VEREINIGUNG DAS BAND» regelmässig Wochenendkurse zur «Sporttherapie bei EIA» an. Diese Kurse werden an der ESSM durchgeführt und stehen allen interessierten Turn-, Sport- und Schwimmlehrer/-innen offen. Die Weiterbildungen werden durch die Sportfakultäten der ETH Zürich, der ESSM sowie der Universitäten Bern und Basel als Bestandteil der Ausbildung «Sport im ausserschulischen, sonder- und sozialpädagogischen Bereich» anerkannt. Der nächste Kurs findet am 24.+25. September 1994 statt.

Weitere Informationen dazu sind bei der «VEREINIGUNG DAS BAND», Postfach, 3000 Bern 6 erhältlich. Tel. 031 352 11 38.



Dank intensiver Betreuung lernen die Kinder mit ihrer Behinderung umzugehen.

(Foto: M. Senn)

ders geeignet sind atemerleichternde Körperstellungen in Verbindung mit der «dosierten Lippenbremse».

Kein Kind mit EIA sollte sich nach einer intensiven sportlichen Betätigung gleich auf den Heimweg begeben. Auch da kann es zum Asthmaanfall kommen (Spätreaktion). Daher ist die Entspannung und Atemregulation am Ende der Stunde besonders zu beachten.

Intervallbelastungen

Belastungsphasen (Intervalle) von zirka 1 bis 2 Minuten Dauer werden von Kindern mit EIA sehr gut toleriert. Ballspiele beinhalten diese kurzen Belastungsintervalle und sind daher sehr zu empfehlen.

Neben den Ballsportarten sind Velofahren, Skilanglaufen und vor allem Schwimmen für Asthmatiker günstige Sportarten.

Beim Schwimmen ist die feucht-warme Luft von Vorteil, welche eine Verengung der Atemwege praktisch vermeidet.

Schwimmkurse für Kinder mit EIA

Jährlich werden in der Schweiz eine Vielzahl ambulanter Schwimmkurse für asthmakranke Kinder angeboten. Organisiert werden sie von der «Vereinigung das Band» (einer staatlich anerkannten Organisation für Atemwegskranke) sowie den kantonalen Lungenligen und sind nach sporttherapeutischen Grundsätzen aufgebaut.

Neben der Vermittlung von Schwimmtechniken steht die Freude im Wasser, der Spass an der Bewegung im nassen Element und das allgemeine Wohlbefinden im Vordergrund. Die Kinder mit EIA sollen in den Gruppen erleben, dass

körperliche Betätigung trotz ihres Asthmas möglich ist. Das steigert das Selbstbewusstsein.

Auf der anderen Seite lernen sie ihre Belastungsgrenzen kennen, zu akzeptieren und – sollte es doch einmal zu Atemnot kommen – mit Hilfe der atemerleichternden Körperstellungen und der Lippenbremse entsprechend zu reagieren.

Weitere positive Effekte eines schwimmtherapeutischen Kursangebotes sind: Steigerung der körperlichen Fitness, Training der Atemmuskulatur, Ausgleich von Haltungsschwächen und Anheben der Schwelle, an der anstrengungsinduziertes Asthma auftritt.

Keinen Einfluss hat ein solches Schwimmprogramm auf die bronchiale Hyperreaktivität und die dem Asthma zugrundeliegende chronische Entzündung der Bronchialschleimhaut.

Eine Teilnahme ohne eine gute medizinische Basistherapie in Form von anti-entzündlichen Medikamenten wäre daher undenkbar.

Literatur

Zach, M.: Turn- und Sportunterricht bei Asthma im Kindes und Jugendalter. In: Lungenunion. Oesterreichische – Intern. Eine Zeitung von Patienten für Patienten, - Wien 1992. ■

Klassenweise Kartenlesen? Orientierungslaufen?

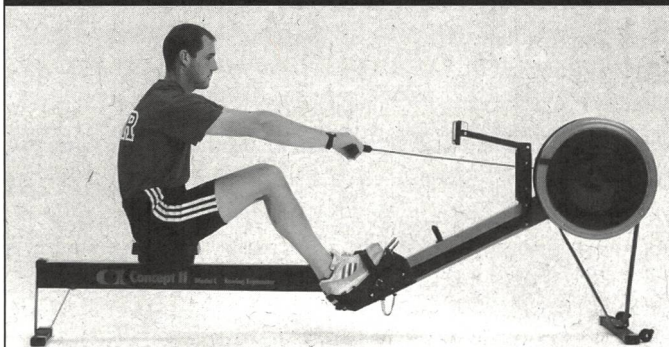


Kein Problem mit unserem Gruppenset mit 24 Kompassen – OL- oder Peilkompass. Verlangen Sie probeweise und unverbindlich unser Leihset!

101/1

RECTA AG, Viaduktstrasse 3, 2501 Biel/Bienne
Telefon 032 23 36 23 / Fax 032 23 10 24

Der Typ, der Sie heimlich voll auf Touren bringt



Für alle, die durchtrainierte Körper lieben, gibt es den heissen Tip von Sportexperten: **Concept II C**. Ihr neuer Rudertrainer für zu Hause.

Der bringt Sie rundum in Form. Von den Schultern bis zu den Beinen. Zug um Zug. Und sorgt dafür, dass Sie stets im Bilde sind. Mit einem Display, das Sie über Ihre Trainingsleistungen, Ihre Fortschritte und Ihren Kalorienverbrauch informiert.

Informieren Sie sich gleich unter 01 713 10 12. Ihr Körper wird es dem Typ danken.

Ursula Wehrli
SPORTARTIKEL

Weidbrunnenstrasse 5 • CH – 8135 Langnau a. A.
Tel. 01 713 10 12/ 17 • Fax 01 713 10 21 • Natel 077 64 82 97