

**ABSCHRIFT:**

## **#SPORTMITASTHMA: EINE SERIE FÜR MEHR AKTIVITÄT**

Asthma-Betroffene und Triathletin Lena im Dialog mit Sportwissenschaftler Dr. Rainer Glöckl

**Rainer:** Ja, hallo, Lena. Schön, dass Du heute da bist. Wir haben uns heute zusammengefunden, um ein bisschen über den Sport und das Asthma zu sprechen. Du bist sportlich recht aktiv unterwegs. Was machst Du denn so für Sportarten?

**Lena:** Ja, ich bin Triathletin. Das heißt, zu meinen Lieblingssportarten gehört Schwimmen, Laufen und Radfahren. Also alles, was draußen ist. Zudem bin ich Yogalehrerin.

**Rainer:** Das ist ja jede Menge.

**Lena:** Ja, also ich war eigentlich schon immer aktiv. Ich habe ganz viele Sportarten ausprobiert, es dann aber meistens wieder sein lassen.

**Rainer:** Und was war dann der Grund, dass Du Sachen auch wieder aufgehört hast.

**Lena:** Letztendlich habe ich oft Gruppensportarten ausprobiert. Zum Beispiel war ich mal im Volleyball, mal im Hockey – ich bin auch mal geritten. Bei den Gruppensportarten war es aber immer so, dass ich bei steigendem Leistungslevel eigentlich nicht mithalten konnte. Und mir war damals als Kind gar nicht bewusst, dass es an meinem Asthma liegt. Logischerweise macht es dann irgendwie nicht so Spaß, wenn man nicht hinterherkommt. Dann habe ich es immer wieder sein lassen. Heute habe ich für mich herausgefunden, in den einzelnen Sportarten kann ich eigentlich trainieren, wie es für mich richtig ist. Und so komme ich auch weiter.

**Rainer:** Gerade Triathlon ist ja schon was sehr Spezielles und natürlich auch eine große Herausforderung. Wann hast Du das so begonnen, zu intensivieren?

**Lena:** Also Triathlon mache ich eigentlich erst seit fünf Jahren und seitdem steige ich auch stetig meine Leistung.

**Rainer:** Super. Warum ist denn der Sport so ein wichtiger Bestandteil in Deinem Leben geworden?

**Lena:** Durch den Sport fühle ich mich einfach stärker. Auch im Alltag geht es mir einfach besser. Was wirklich Match-entscheidend für mich ist – durch den Sport habe ich meinen Körper und mich selbst besser kennengelernt.

**Rainer:** Wie schaffst Du es denn, Dich zum Sport zu motivieren? Gerade Triathlon ist schon eine herausfordernde Sportart und da muss man sich natürlich gut für das Training motivieren. Wie schaffst Du das?

**Lena:** Ja, grundsätzlich ist für mich schon die Motivation, dass ich rausgehe und dann entspannen kann. Und auf der anderen Seite natürlich einen positiven Einfluss auf meinen Alltag. Aber im Triathlon speziell stecke ich mir natürlich schon auch Ziele. Nur ich versuch gleichzeitig, nicht zu ambitioniert zu sein. Das heißt, wenn ich mir zum Beispiel ein Ziel stecke

und ich merke einfach, dass ich meine Leistung jetzt gerade nicht optimal steigern kann, dann nehme ich das einfach entspannt – dann schaffe ich es halt drei Monate später. Aber man kann es schaffen.

**Rainer:** Das ist sehr gut. Ich denke, gerade Ziele sind ein wichtiger Faktor für das Motivieren. Aber man darf eben nicht zu starr daran festhalten, wie Du schon sagst. Es muss aber auch flexibel anpassbar sein.

**Lena:** Ja, das auf jeden Fall. Aber gleichzeitig bin ich auch der Überzeugung, ein gewisses Ziel muss man sich schon stecken, dass man quasi in diesem Flow drinbleibt und an seiner Fitness einfach auch arbeitet.

**Rainer:** Du hast auch schon gesagt, Du hast es geschafft, Deine Leistung auch zu steigern. Wie hast Du das denn im Training geschafft, Deine Leistung zu steigern im Triathlon?

**Lena:** Grundsätzlich trainiere ich schon hauptsächlich in einem tiefen Puls-Bereich. Das heißt, auf einem sehr moderaten Level, während sage ich mal ein Sportler ohne Asthma auch gerne mal in einen hohen Puls-Bereich geht. Das findet bei mir tendenziell schon weniger statt. Und ich verbessere mich einfach, indem ich wirklich regelmäßig trainiere und indem ich einfach auch meine Strecken zum Beispiel mal ein bisschen länger gestalte. Damit wird man eigentlich schon automatisch besser.

**Rainer:** Ja, sehr gut. Gerade das Thema Regelmäßigkeit ist ein ganz wichtiger Punkt. Nur dadurch verbessert sich natürlich auch die Kondition – nicht nur beim Triathlon, sondern auch im Allgemeinen. Gerade der Ausdauersport ist oftmals so eine besondere Belastung, auch für die Bronchien. Ist es denn schwer, das Asthma dann auch zu kontrollieren bzw. wie kannst Du Dein Asthma kontrollieren im Alltag oder auch beim Sport?

**Lena:** Also ich bin nicht immer perfekt eingestellt und das funktioniert auch nicht immer perfekt. Aber natürlich hilft mir, dass ich versuche, mich im Alltag und auch beim Sport so ein bisschen von den Allergenen fernzuhalten. Zum Beispiel trage ich beim Sport immer ein Halstuch, so einen Schal vor dem Mund. Ich bin da auch draufgekommen während der Winterzeit. Weil, wenn man im Winter Fahrrad fährt, dann trägt eigentlich jeder Mensch einen Schal vorm Gesicht. Da habe ich gemerkt, das funktioniert trotzdem und einfach, um mich vor Pollen zu schützen. Genauso wegen den Pollen wasche ich jeden Abend meine Haare, bevor ich ins Bett lieg, dass ich einfach nicht belastet werde und eine gute Nacht habe. Oder ich wechsle jeden Tag das Handtuch, das auf meinem Kopfkissen liegt. Einfach, damit ich nicht von Hausstaub berührt werde. Und vielleicht wische ich auch ein bisschen akkurater den Staub von jedem Buch runter, wie es ein anderer Mensch tun würde.

**Rainer:** Das ist schon super und ganz wichtige, pragmatische Tipps für den Alltag. Auch das mit dem Schal beim Sport ist ein wichtiger Punkt. Gerade die kalte Luft ist ein besonderer Reiz für die Bronchien. Um das ein bisschen anzuwenden, macht es absolut Sinn, was jeder auch ganz leicht umsetzen kann in seinem eigenen Training. Hast Du denn vielleicht auch noch Tipps für jemanden, der da schon ein bisschen fortgeschrittener ist von dem vom Training her?

**Lena:** Grundsätzlich beim Sport mit Asthma darf man sich nicht unterkriegen lassen und man muss gleichzeitig einfach auch lernen, eine mentale Stärke während dem Sport und mit dem Sport zu entwickeln. Weil man hat vielleicht mal eine Phase, wo es drei Monate so richtig, richtig gut läuft und dann kommt auf einmal der Einbruch. Man hat vielleicht auch mit jemandem trainiert, der kein Asthma hat und der steigt und steigt und steigt. Und man selbst war gerade auf dieser gleichen Kurve, hat dann aber einen Einbruch. Das fühlt sich natürlich

sehr gemein an. Da muss man einfach auch mental stark sein und sagen „Hey, wie schlimm – einer, der hat krumme Füße, der nächste ist übergewichtig, Du hast halt nur Asthma.“ Und ja, da darf man auch einfach ein bisschen liebevoll mit sich sein und dann sagen: „Hey, es ist einfach, wie es ist. Du verdienst damit auch kein Geld und Du schaffst das schon. Jetzt trainierst Du halt mal ein bisschen moderater und wenn es Dir gut geht, dann geht es wieder hoch. Und selbst wenn Du moderat trainierst, Du kommst an Dein Ziel, Du brauchst halt einfach nur vielleicht ein Monat länger.“

Ich habe nun nicht oft die Möglichkeit, mit einem Sportwissenschaftler zu sprechen, deshalb habe ich auch noch ein paar Fragen. Mich würde interessieren, warum sind besonders die Ausdauersportarten gut für Asthmatiker?

**Rainer:** Also beim Ausdauersport ist einfach der Vorteil, wir haben eine sehr konstante Belastung, eine Dauerbelastung, ohne hohe Belastungsspitzen. Da kann sich der Körper besonders gut auf eine Belastung einstellen. Das führt tatsächlich dazu, dass sich die Entzündung in den Atemwegen reduziert – tatsächlich durch ein regelmäßiges Ausdauertraining. Darüber hinaus haben wir natürlich eine bessere Kontrolle der Symptomatik und natürlich eine bessere Belastbarkeit durch das Training generell. Ich glaube unterm Strich, das, was die meisten am besten spüren, ist einfach eine bessere Lebensqualität. Es muss aber nicht nur beschränkt sein auf das Ausdauertraining, sondern andere Sport-Formen können genauso effektiv sein und ihren Nutzen bringen. Also auch Übungen im Bereich von Kräftigung zum Beispiel oder auch Yoga, was Du auch selber machst, können absolut positive Effekte haben für Menschen mit Asthma. Es ist gar nicht so sehr entscheidend, welche Sportart oder welches Training man durchführt, sondern es ist viel entscheidender, dass man eine Sportart findet, wo man sagt: „Die kann ich regelmäßig machen, die macht mir auch Spaß, die mache ich gerne.“ Nur dann wird man das auch langfristig in seinem Alltag umsetzen und langfristig körperlich aktiv sein. Sport ist immer so wie ein Medikament – das wirkt nur so lange, wie man es auch einnimmt und nur so lange hat man auch etwas von den Effekten. Hört man auf mit dem Sport, verschwinden auch die positiven Effekte.

**Lena:** Interessant, vielen Dank. Ich hätte noch eine Frage. Bei mir ist es ganz oft so, wenn ich loslaufe, dass ich das Gefühl habe, meine Lunge ist zu oder ich nenne es zumindest so. Was passiert da eigentlich im Körper?

**Rainer:** Das ist natürlich das Hauptproblem, gerade bei den Ausdauersportarten, dass sich die Bronchien verengen und das, was durch Belastung ausgelöst wird. Im Prinzip liegt es daran, dass die Muskeln, die kleinen Muskeln, die um unsere Bronchien gewickelt sind, fehlgeschaltet werden, fehlgeleitet werden und sich verkrampfen und darüber die Bronchien verengen. Das, was man früher auch mal als Belastungsasthma, Anstrengungsasthma bezeichnet hat, ist damit gemeint. Und das kommt aber nicht nur bei Asthmatiker vor, sondern auch bei Menschen, die kein Asthma haben. Es macht absolut keinen Sinn, da dann dagegen zu arbeiten, dagegen zu trainieren. Das würde es auf Dauer eher verschlimmern. Man reizt auch permanent weiterhin die Bronchien, man plagt sich auch unnötig. Da ist es viel entscheidender, dann die Belastung zu reduzieren – wie Du es selbst auch schon vorhin gesagt hast, dass Du Belastungen dann niedriger fährst, um eben diesem Reiz ein Stück weit zu entgehen. Sinnvoll kann es auch sein, vor dem Sport natürlich seinen Peak-Flow zu messen und das sollte zumindest mal über 80 % von seinem persönlichen Bestwert sein. Das ist schon mal eine gute Richtmarke, dass man weiß „okay, heute kann ich wahrscheinlich sehr sehr gut und fast schon uneingeschränkt vielleicht sportlich aktiv sein“.

**Lena:** Also wenn ich beim Sport bin, merke ich oft, nach ein paar Minuten fange ich an zu husten. Manchmal dauert es ein bisschen länger und es fühlt sich an, als wäre meine Lunge wie verschleimt. Was passiert da eigentlich in meinem Körper?

**Rainer:** Es ist absolut nachvollziehbar, dass sich quasi durch den Sport und die Bewegung auch der Schleim löst und abgehustet werden kann. Man muss nur bedenken: Es ist gar nicht so, dass der Sport den Schleim produziert, sondern es ermöglicht eigentlich nur den schon vorhandenen Schleim aus der Lunge abzu husten. Dadurch, dass wir beim Sport und bei Aktivität generell natürlich tiefer und mehr atmen, kommt auch mehr angefeuchtete Luft am Sekret vorbei und das verflüssigt so etwas. Das erleichtert dann natürlich das Loswerden, das Abhusten des Schleims – was beim Sport natürlich ein bisschen hinderlich ist. Deswegen ist es sinnvoll, vor dem Sport oder in Deinem Fall auch vor einem Wettkampf erst recht das Sekret vorher schon abzu husten. Das kann man am besten machen, zum Beispiel über eine Feuch-Inhalation mit Kochsalzlösung. Danach auch bewusste Hustentechniken, um das Sekret zu mobilisieren und auch loszuwerden. Und alles, was dort nicht mehr im Wege ist, ermöglicht es natürlich, dass die Bronchien viel freier sind und sich auch die Atmung viel, viel freier anfühlt beim Sport.

**Lena:** Das erleichtert einen, wenn man als Sportler hört, dass es in Ordnung ist, wenn man hustet. Weil man hat da natürlich auch gewisse Ängste, dass vielleicht auch irgendwas mit der Lunge ist oder vielleicht nicht in Ordnung ist.

**Rainer:** Genau. Man muss unterscheiden, ob das ein Husten ist, der Sekret produziert oder ob das ein trockener Husten ist, ein Reizhusten. Das wäre nicht förderlich, weil nur ein produktiver Husten, bei dem auch Sekret raus rauskommt, das wäre gut. Ein Reizhusten würde man eher versuchen zu unterdrücken, zu meiden.

**Lena:** Jetzt ist es bei mir so, wenn ich den Sport anfangen, merke ich oft, dass sich die Lunge noch so ein bisschen zu anfühlt, und das öffnet sich mit der Zeit. Also in meinem Fall sind es jetzt fünf Kilometer oder mindestens 40 Minuten. Besteht da ein Zusammenhang?

**Rainer:** Ja, absolut. Also gerade das Aufwärmen ist ein ganz essenzieller Teil beim Ausdauertraining. Es müssen nicht immer 40 Minuten oder fünf Kilometer sein. Das ist schon sehr, sehr viel. Für die meisten reichen wirklich so 5 bis 8 Minuten auf halber Intensität, um das Training locker zu beginnen. Dadurch gewöhnt man schon die bronchiale Muskulatur auch an die anstehende Belastung. Wenn die so ein bisschen warm ist, bildlich gesprochen, dann ist es auch weniger wahrscheinlich, dass sie sich während der Belastung noch einmal eng stellt. Deswegen ist aufwärmen ein ganz, ganz entscheidender Aspekt vor jedem Ausdauertraining. Was sonst auch noch ein ganz wichtiger Tipp ist, gerade beim Sport, ist die richtige Atemtechnik. Da hat sich die Lippenbremse absolut bewährt. Da ist es nachweislich so, dass wenn man die Bremse einsetzt, man beim Ausdauertraining deutlich weniger Belastung und Luftnot empfindet, und auch das Überblähen der Lunge deutlich geringer wird. Also wichtig ist dabei eben, nicht mit zu viel Druck auszuatmen, sondern ein lockeres Aufeinanderlegen der Lippen und mit leichtem Druck. Also so! Das bei Belastung, beim Ausatmen, so einsetzt. Darüber kann man deutlich belastbarer werden, mit deutlich weniger Luftnot beim Sport.

**Lena:** Jetzt habe ich noch eine letzte Frage Rainer. Und zwar nutze ich beim Sport Bedarfsmedikamente. Wie ist denn Deine Empfehlung für den Umgang mit Medikamenten beim Sport?

**Rainer:** Die aktuellen Leitlinien empfehlen durchaus, dass man vor dem Sport die Bedarfsmedikation einnehmen sollte. Es macht Sinn, dass circa 20 Minuten vor dem Sport zu tun, dass sie auch ihre Wirkung entfalten können. Es macht aber nur dann Sinn, wenn man auch während der Belastung Symptome verspürt. Also diese Brustenge, dieses Engstellen der Bronchien, wenn man das bei Belastung verspürt, dann macht es auch Sinn die Bedarfsmedikation vorher zu nehmen. Es macht keinen Sinn es zu nehmen, wenn man keine Belastungssymptome hat. Also einfach pauschal würde man es nicht empfehlen. Wenn man sich nicht sicher ist, kann man es ja durchaus mal pragmatisch austesten. Man kann ja eine Ausdauertrainingseinheit machen und nimmt davor die Bedarfsmedikation und in anderen Einheiten nimmt es mal nicht und spürt einfach mal, wie denn der Unterschied ist. Generell ist es auch so, dass der Sport selbst, für die Asthmatiker nicht gefährlich ist, sondern es ist das unkontrollierte Asthma. Das ist das, was das eigentliche Gefährliche ist. Deswegen ist eine gute Basis-Asthma-Kontrolle durch eine Basismedikation wirklich das A und O, um dann auch sportlich körperlich aktiv zu sein, ohne Gefahren.

**Lena:** Vielen Dank.

**Rainer:** Sehr gerne. Danke Dir auch für Deine Einblicke und weiterhin viel Freude beim Triathlon-Training.