



Patienteninformation
zum Thema
Asthma und Sport

Dr. med. Sven Hanselmann

Facharzt für Allgemeinmedizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

Dr. med. Kai-Arwed Vivell

Facharzt für Innere Medizin
Akupunktur / Naturheilverfahren /
Notfallmedizin / Palliativmedizin /
Ernährungsmediziner (KÄB)

Schloßstr. 2
74193 Schwaigern
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80
Fax : 0 71 38 / 81 27 810
E-Mail : praxis@gp-am-schloss.de
Internet : www.gp-am-schloss.de

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen besteht eine Asthmaerkrankung. Auch oder besser gesagt, gerade für Asthmatiker ist Sport sinnvoll und bessert die Lungensituation und –funktion. Um Komplikationen oder Probleme beim Sport zu verhindern, haben wir Ihnen einige Maßnahmen zusammengestellt, die Ihnen den Spaß am und mit dem Sport erhalten sollen.

1. **Kein Sport bei instabilem Asthma**
2. **10 Minuten vor Belastung Beta-2-Mimetikum ("Asthma-Spray")**
3. **Mit Lockerungs- und Dehnungsübungen sowie Atemtraining aufwärmen**
4. **Die Aufwärmphase sollte 15 bis 20 Minuten dauern und mit einer geringen Belastungsintensität von 30 bis 40 % der maximalen Sauerstoffaufnahme durchgeführt werden**
5. **Die körperliche Belastung langsam steigern**
6. **Während des Sports tief und regelmäßig, möglichst durch die Nase atmen. Beim Auftreten von Beschwerden Belastung reduzieren, evtl. erneut inhalieren**
7. **10 Minuten "Cooling down" mit Dehngymnastik und Atemübungen**
8. **Sport in feuchter, warmer Luft bevorzugen (im Sommer nach Regenschauern, Schwimmbad)**
9. **Besonders geeignete Sportarten sind Mannschaftssport, Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen**
10. **Sportarten wechseln, um alle Fitnessfaktoren (Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft) zu trainieren**

Ihr Praxisteam