

Asthma und Heuschnupfen im Sport

WENN DIE ATMUNG PFEIFT

Triefende Nasen, tränende Augen, entzündete Bronchien bis hin zur Atemnot – tönt nach Heuschnupfen oder Asthma-Anfall. Wie unterscheiden sich diese zwei Erkrankungen, und wie kann man als Sportler damit umgehen?

TEXT: CAROLINE DOKA

Immer mehr Menschen leiden an Erkrankungen der Atemwege. Heuschnupfen beklagen bis zu 14% der Erwachsenen, Asthma rund 5%, Kinder bis zu 10%. Und jeder fünfte Spitzensportler leidet an Anstrengungsasthma. Die Ausdauersportlerin Bettina Ernst ist gleich mit beidem geschlagen: Sie hat Heuschnupfen und leidet an Asthma. Das Asthma tritt vorwiegend während der körperlichen Leistung auf, man nennt es daher auch Leistungs-, Anstrengungs- oder Sportlerasthma.

Bettina Ernst war früher Spitzensportlerin. Sie bestritt Abenteuersport-Wettkämpfe wie die legendäre «Raid Gauloise», an denen die Athleten während mehrere Tage und Nächte im Freien unterwegs sind, mit den Unbilden der Natur und sich selber kämpfen. Wie aus heiterem Himmel konnte es geschehen, dass ihre Bronchien anschwellen, sie stark husten musste und kaum mehr Luft bekam. «Zweimal war es so schlimm, dass ich fürchtete zu ersticken», sagt die 43-jährige Unternehmerin. Den Wettkampf musste sie dann abbrechen.

Asthma ist chronisch

Doch was ist Asthma überhaupt und was hat es mit Heuschnupfen zu tun? «Asthma ist eine chronisch entzündliche Krankheit der Atemwege bzw. der Bronchien mit einer dauernden Überempfindlichkeit», erklärt Walter Kistler, Chefarzt innere Medizin und Leiter Sportmedizin am Spital Davos. «Die Betroffenen leiden an anfallsweiser Luftnot

mit «pfeifender» Atmung, Druckgefühl und Husten, die durch eine Verkrampfung, Schwellung und übermäßige Schleimsekretion der Bronchien entsteht.»

Heuschnupfen dagegen beschreibt der Davoser Sportarzt als eine allergische Erkrankung der oberen Luftwege (Nasen-Rachenraum). «Heuschnupfen gehört wie die Neurodermitis zu den Veränderungen des Immunsystems, die mit einer überschiessenden Abwehrreaktion auf beispielsweise Blütenpollen und Tierhaare einhergehen; überschiessend bedeutet, dass das Immunsystem nicht «normal» reagiert, sondern eine Überreaktion auf einen an sich ungiftigen Stoff macht. Die Erkrankung entsteht meist im Kindesalter, wobei die Veranlagung dazu vererbt wird. Bei Heuschnupfen leiden die Betroffenen an Niesen, Jucken, laufender Nase und tränenden Augen.»

Heuschnupfen kann Asthma auslösen

Zwischen den beiden Krankheiten Asthma und Heuschnupfen bestehen enge Zusammenhänge, so kann Heuschnupfen im Laufe der Jahre auf die unteren Atemwege übergreifen und ein Asthma auslösen; man nennt dies im Fachjargon «Etagenwechsel». Dieser Mechanismus kommt bei fast einem Viertel der Heuschnupfenpatienten vor.

Beim Heuschnupfen unterscheidet man zwischen den saisonalen Formen, speziell im Frühling und

Sommer, im Zusammenhang mit Blütenpollenallergien – und der ganzjährigen Form, die etwa bei der Hausstaubmilbenallergie typisch ist.

Beim Asthma wird zwischen einer allergischen und einer nicht-allergischen Form unterschieden. Die allergische Form wird wie beim Heuschnupfen bei entsprechender Veranlagung durch verschiedenste Allergene ausgelöst. Bei der nicht-allergischen Form können unspezifische Auslöser wie etwa Infekte, Medikamente, Kälte, erhöhte

53

Gute Beratung bei Sportlern entscheidend SONDERFALL SPORT UND ASTHMA

Sportler, die an Heuschnupfen und/oder Asthma leiden, sollten sich von einem auf diesem Gebiet erfahrenen Arzt beraten lassen. Für die Wahl der richtigen Behandlungsstrategie braucht es Sachkenntnis und Interesse an den Bedürfnissen und Problemen von Sportlern – denn diese können sich wesentlich von denjenigen der normalen Asthmapatienten unterscheiden. Bei Wettkämpfen gilt: Grundsätzlich ist auch jeder Hobbysportler zur Einhaltung der Dopingrichtlinien verpflichtet. Walter Kistler vom Spital Davos rät vor einem unbedachten Einsatz von Asthmamitteln an Wettkämpfen dringend ab: «Jedes Medikament hat seine Risiken und Nebenwirkungen.» Beim Swissalpine Marathon, wo Walter Kistler als verantwortlicher Rennarzt waltet, treten Fälle mit Asthma-Problemen höchstens einzeln auf. «Vor einigen Jahren wurden noch ziemlich unkritisch entsprechende Medikamente eingenommen, dies hat sich aber geändert. Und die «echten» Asthma-Patienten sind mit den neueren und besseren Medikamenten mittlerweile sehr gut eingestellt.»

Inhalieren für eine freie Atmung:
Die ehemalige Deutsche Weltklasse-
Eisschnellläuferin Anni Friesinger-
Postma leidet an Leistungsasthma.



**Verhaltenstipps bei Heuschnupfen
FRÜHE BEHANDLUNG VON VORTEIL**

- Die Behandlung des Heuschnupfens umfasst drei Möglichkeiten:
- die Vermeidung des auslösenden Allergens (z.B. Reinigung des Bettes und des Schlafzimmers bei Hausstaubmilbenallergie, häufiges Haarewaschen bei Pollenallergie usw.)
 - die Behandlung mit symptomatischen Medikamenten («Anti-allergika»)
 - die spezifische Hyposensibilisierungstherapie (früher «Desensibilisierung»), die aber meist über mehrere Jahre durchgeführt werden muss. Grundsätzlich ist eine frühe Behandlung von Vorteil, da dadurch weitere Sensibilisierungen oder die Entstehung eines Asthmas vermieden werden können.

Pollenflugkalender: www.meteoschweiz.ch
Allergie-Informationen: www.ahaswiss.ch
Liste Allergologen: www.ssai-sgai.ch



**Verhaltenstipps bei Asthma
GROSSE KÄLTE MEIDEN**

- Genügend langes Aufwärmen und langsame Steigerung der sportlichen Intensität.
- Bei grosser Kälte und erhöhter Luftverschmutzung sowie bei einem Infekt sollte auf Sport verzichtet werden.
- Omega-3-Fettsäuren («Fischöl») können die Reaktion vermindern.
- Wenn nötig sollte eine entsprechende Asthma-Therapie durch einen Arzt eingeführt werden. Darunter gibt es aber auch Medikamente, die auf der Doping-Liste (www.antidoping.ch) stehen und eine Ausnahmebewilligung benötigen.

Ozon- oder Feinstaubbelastung, psychischer Stress oder eben körperliche Anstrengung einen Asthma-Anfall auslösen.

Bettina Ernst kennt inzwischen die Faktoren, die ihre Asthma-Anfälle auslösten. «Zum einen war das Klima bei den Ausdauersportevents entscheidend», erzählt sie. «Kaltes, feuchtes Klima in der Nähe eines Sees, an einem Fluss oder in einem Sumpfbereich begünstigte bei mir das Asthma. Ein zweiter Faktor war die körperliche Belastung gekoppelt an eine intensive Atemtätigkeit. Da ich in einem ambitionierten Team unterwegs war, lief ich körperlich und manchmal auch psychisch ab und zu am Limit – und musste dies mit einem Anfall bitter büssen.»

Zunahme des Leistungsasthmas

«Tatsächlich besteht ein Zusammenhang zwischen Dauer und Intensität der sportlichen Leistung und Anstrengungsasthma», bestätigt auch Walter Kistler. «Eine hohe körperliche Belastung über mehrere Stunden kann ein Leistungsasthma begünstigen. Genau so wie Sportarten mit vermehrter Atemarbeit wie Langlauf, Schwimmen oder Teamsportarten.»

Das Sportler-, Leistungs- oder Anstrengungsasthma hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Die Situation in der Schweiz unterscheidet sich nicht grundsätzlich von der anderer westlicher Staaten und ist vor allem abhängig von der jeweiligen Sportart und der geografischen Lage: «In Ländern mit starker Luftverschmutzung, etwa wie bei den Olympischen Spielen in Peking, haben die Athleten mehr Probleme mit Asthma», sagt Walter Kistler.

Auch Kälte ist ein Auslöser für Asthma. «Bei den Olympischen Winterspielen spielt das Anstrengungsasthma eine sehr grosse Rolle, da diese Form von Asthma nicht nur durch Anstrengung, sondern speziell auch bei grosser Kälte und trockener Luft ausgelöst wird», sagt Christian Schlegel, Sportarzt und Chefarzt des Swiss Olympic Medical Center in Bad Ragaz.

Bei Spitzenathleten leidet etwa bereits jeder Fünfte an einem Anstrengungsasthma. Die hohe Sportler-Asthmaquote führt Sportmediziner Schlegel auf folgende Ursachen zurück: «Die Kenntnisse über das so genannte anstrengungsinduzierte Asthma sind inzwischen weiter verbreitet, und es gibt Tests, mit denen diese Art von Asthma gezielt nachgewiesen werden kann. Bei normalen Atemfunktions-tests wird diese Krankheit häufig nicht entdeckt.»

Beim Sportlerasthma handelt es sich nicht um eine allergische Erkrankung, was sich auch darin

zeigt, dass bei den Symptomen mehr das Husten als die pfeifende Atmung im Vordergrund steht. Betroffene Sportlerinnen und Sportler leiden in der Regel so lange unter Anstrengungsasthma, wie sie auf Spitzenniveau Sport treiben. Nach Beendigung der Sportkarriere bildet sich das Anstrengungsasthma in der Regel wieder zurück; es braucht dann meist einige Monate, bis die Symptome ganz verschwunden sind.

Medikamente für Chancengleichheit

Wie aber gehen Sportler und Spitzensportler mit Leistungsasthma um? «Das ist sehr individuell», sagt Sportarzt Walter Kistler. «Es gibt gewisse Massnahmen, die das Auftreten von Asthma verhindern können: Bei grosser Kälte und erhöhter Luftverschmutzung sowie bei einem Infekt sollte die Intensität beim Sport gedrosselt oder auf Sport verzichtet werden. Für Langläufer gibt es zudem spezielle Schutzmasken, um die Atemwege vor kalter Luft zu schützen.» Auch Omega-3-Fettsäuren («Fischöl») können die Reaktion vermindern. Treten trotzdem Asthma-Symptome auf, kommt die Medizin zum Zug, etwa eine Asthma-Therapie, die vom Arzt verordnet und begleitet wird.

Auch Bettina Ernst weiss sich inzwischen zu helfen: «Gegen die Pollenallergie nehme ich Antihistamin. Das hilft mir bei Heuschnupfen. Und gegen das Asthma hilft mir am besten die heilsame Luft am Meer.»

Als sie noch Wettkämpfe bestritt, behalf sie sich regelmässig mit einem Ventolin-Spray. Asthmasprays vom Typ Ventolin wirken krampflösend auf die Bronchialmuskulatur und werden zur Vorbeugung und Behandlung akuter Atemnot bei Asthma eingesetzt. Da Ventolin früher auf der Dopingliste stand, brauchte Bettina Ernst für die Verwendung des Medikaments an Wettkämpfen ein Arztzeugnis. Ausserdem wurde die Verschreibung des Medikaments dem Dopingamt in Bern gemeldet.

«Sportler mit einem diagnostizierten Asthma dürfen ohne Bewilligung der Dopingkommission nach Diagnose und Verschreibung durch einen Arzt gewisse Asthamedikamente einnehmen», erklärt Sportarzt Christian Schlegel. «Diese Regelung gilt neu seit Januar 2011 für Salmeterol, Salbutamol und Ventolin sowie inhalative Cortisonpräparate. Für die übrigen Asthamedikamente ist eine Bewilligung der Dopingkommission notwendig.»

Ist die Häufung von Leistungsasthma etwa auch darauf zurückzuführen, dass mit einer ärztlichen Bestätigung legal Asthamittel eingenommen werden können? Christian Schlegel glaubt nicht, dass solche Medikamente ohne Vorliegen eines



Manchmal bewegte sich Bettina Ernst (zweite von links) in einem Wettkampf so am Limit, dass sie Asthma-Anfälle erlitt.

Sportlerasthmas eingenommen würden, «das bringt nichts, denn gesunde Menschen können dadurch ihre Leistung nicht steigern. Ausserdem gibt es einen oberen Grenzwert für diese erlaubten Asthamedikamente. Falls dieser überschritten wird, gilt die Urinprobe als positiv. Damit wird ein Missbrauch zu Dopingzwecken verhindert.»

Sportler, die ihr Asthma behandeln, hätten mit den Medikamenten laut dem zuständigen Schweizer Olympia-Arzt bei Winterspielen zumindest «die Möglichkeit, den Wettkampf auf gleichem Niveau wie gesunde Athleten bewältigen zu können. Ohne

diese Behandlung hätten sie einen gesundheitlichen Nachteil. Ausserdem kann es durch das Nichtbehandeln eines Asthmas zu chronischen Lungenproblemen kommen.»

Bettina Ernst betreibt heute keinen Wettkampfsport mehr. Trotzdem ist sie ihr Asthma nie ganz losgeworden. Sie kann aber gut damit leben. «Solange ich mich jeden Tag bewegen kann, bin ich glücklich. Es muss ja nicht schnell sein oder lang.» Ist trotzdem einmal eine längere Velofahrt geplant, so nimmt sie den Ventolin-Spray mit. «Nur für den Fall und zur Sicherheit», sagt sie.

«Ein Asthma-Anfall kann lebensgefährlich sein. Nach meinem zweiten Anfall habe ich mir versprochen, mich nie mehr in diese Situation bringen.»



CAROLINE DOKA ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Kommunikation und Outdoor-Events. Am liebsten ist die Ausdauer-sportlerin mit dem Bike oder laufend zu Fuss auf den Trails unterwegs. www.carolinedoka.ch

20 JAHRE THÖMUS VELOSHOP **BIKE EXPO** + STROMER-THÖMUS **24.-27. MÄRZ, OBERRIED WWW.THOEMUS.CH**

ALPIN ATHLON ENGADIN ST. MORITZ **YOU CAN GET IT! SAMSTAG 23. JULI 2011** **» DAS HÖCHSTGELEGENE ZIEL EUROPAS AUF 3'303 M.Ü.M. » ALS SINGLE, COUPLE ODER «TEAM OF FIVE»**

SALOMON St. Moritz TOP OF THE WORLD tuffli events graubünden ZOOT TOP OF ENGADIN Corvatsch 3303 SILL • SILVAPLANA • ST. MORITZ ENGADIN St. Moritz