



# Bewegung und Asthma

Lehrerinformation

<b>Arbeitsauftrag</b>	Unterscheidung zwischen allergischem und nicht-allergischem Asthma. Die SuS erarbeiten das Wissen mit Hilfe eines Lesetextes und einem passenden Arbeitsblatt.
<b>Ziel</b>	Die SuS kennen die Auswirkungen von Asthma und unterscheiden die beiden Asthma-Arten voneinander.
<b>Material</b>	Arbeitsblatt «Aussagen zu Asthma» Lückentext
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	15'

# Bewegung und Asthma

Arbeitsblatt



2/5

## Aufgabe 1:

Lies die folgenden Kästchen und streiche die falschen Aussagen durch.

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind.

Triggerfaktoren sind Substanzen, die selber kein Asthma bewirken, aber bei schon bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken können.

In der Schweiz leiden rund 2 % der Kinder und 5 % der Erwachsenen an Asthma.

Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an.

Ein Asthmatiker kann keinen Spitzensport ausüben.

Asthmaauslöser sind:

- Allergene
- Frühkindliche Atemwegsinfektionen
- Chemikalien

Psychische Belastungen können einen Asthmaanfall auslösen.

Haustiere lösen in der Regel keine Asthmaanfälle aus. Lediglich die Milben und Flöhe sind für Asthmaerkrankungen von Bedeutung.

Bei einem Asthmaanfall verkleinern sich die Lungenbläschen in den Lungenflügeln. Daher kommt nicht mehr genügend Sauerstoff in den Körper.

# Bewegung und Asthma

Arbeitsblatt



3/5

Fülle die Lücken mit den passenden Begriffen!

## Aufgabe 2:

Temperaturschwankungen | Luftwege | Entzündungen | keuchende Geräusche |  
Engegefühle | chronisch | Asthmatrigger | lebensgefährlich | Atemwegserkrankung |  
Luftwege

Asthma ist eine \_\_\_\_\_, bei der die Bronchien \_\_\_\_\_ entzündet sind. Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an. Das Atmen wird anstrengend. Durch häufiges Husten versucht der Körper die \_\_\_\_\_ vom Schleim zu befreien. Diese Asthmaanfälle können je nach Ausprägung \_\_\_\_\_ sein. In der Schweiz leiden rund 7 % der Erwachsenen und bis 15 % der Kinder an dieser Krankheit.

Asthma erkennt man, indem man die folgenden Symptome beobachtet: Trockener Husten, Auswurf von klarem, zähen Schleim, Atemnot, pfeifende, \_\_\_\_\_ beim Ausatmen, Kurzatmigkeit, \_\_\_\_\_ in der Brust.

Beim allergischen Asthma unterscheidet man zwischen Asthmaauslöser (Ursache) und \_\_\_\_\_ Asthmatrigger \_\_\_\_\_ (= Verstärker). Unter den Auslösern befinden sich typische Allergene, wie zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen etc.

Die Trigger bewirken selber keine Asthmaerkrankung. Sie können jedoch bei bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken. Triggerfaktoren können sein: Staub, Ozon, Abgase, \_\_\_\_\_, starke Gerüche, Rauch, Erkältungen oder starke Emotionen (Angst, Freude, Ärger).

Asthma wird so behandelt, dass man zuerst versucht, den Auslöser herauszufinden, um diesen so gut als möglich aus dem Umfeld des Betroffenen zu entfernen oder den Kontakt zu meiden. Anschliessend versucht man mit einer Basistherapie (Sprays, Inhalation) die \_\_\_\_\_ zu vermindern. Die Wirkstoffe wirken dabei direkt am «Ort des Geschehens», das heisst in der Nase und bei den Bronchien. Als Ergänzung nehmen Betroffene Medikamente ein, welche die \_\_\_\_\_ erweitern und somit die Atmung erleichtern.

# Bewegung und Asthma

Lösungen



4/5

## Lösung:

Aufgabe 1

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind.

Triggerfaktoren sind Substanzen, die selber kein Asthma bewirken, aber bei schon bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken können.

~~In der Schweiz leiden rund 2 % der Kinder und 5 % der Erwachsenen an Asthma.~~

Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an.

~~Ein Asthmatiker kann keinen Spitzensport ausüben.~~

Asthmaauslöser sind:

- Allergene
- Frühkindliche Atemwegsinfektionen
- Chemikalien

Psychische Belastungen können einen Asthmaanfall auslösen.

~~Haustiere lösen in der Regel keine Asthmaanfälle aus. Lediglich die Milben und Flöhe sind für Asthmaerkrankungen von Bedeutung.~~

~~Bei einem Asthmaanfall verkleinern sich die Lungenbläschen in den Lungenflügeln. Daher kommt nicht mehr genügend Sauerstoff in den Körper.~~

# Bewegung und Asthma

Lösungen



5/5

## Lösung:

Aufgabe 2

Asthma ist eine **Atemwegserkrankung**, bei der die Bronchien **chronisch** entzündet sind. Die Muskulatur und die Atemwege ziehen sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an. Das Atmen wird anstrengend. Durch häufiges Husten versucht der Körper die **Luftwege** vom Schleim zu befreien. Diese Asthmaanfälle können je nach Ausprägung **lebensgefährlich** sein. In der Schweiz leiden rund 7 % der Erwachsenen und bis 15 % der Kinder an dieser Krankheit.

Asthma erkennt man, indem man die folgenden Symptome beobachtet: Trockener Husten, Auswurf von klarem, zähen Schleim, Atemnot, pfeifende, **keuchende Geräusche** beim Ausatmen, Kurzatmigkeit, **Engegefühle** in der Brust.

Beim allergischen Asthma unterscheidet man zwischen Asthmaauslöser (Ursache) und **Asthmatrigger** (= Verstärker). Unter den Auslösern befinden sich typische Allergene, wie zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben oder Schimmelpilzsporen etc.

Die Trigger bewirken selber keine Asthmaerkrankung. Sie können jedoch bei bestehendem Asthma Symptome auslösen oder verstärken. Triggerfaktoren können sein: Staub, Ozon, Abgase, **Temperaturschwankungen**, starke Gerüche, Rauch, Erkältungen oder starke Emotionen (Angst, Freude, Ärger).

Asthma wird so behandelt, dass man zuerst versucht, den Auslöser herauszufinden, um diesen so gut als möglich aus dem Umfeld des Betroffenen zu entfernen oder den Kontakt zu meiden. Anschliessend versucht man mit einer Basistherapie (Sprays, Inhalation) die **Entzündungen** zu vermindern. Die Wirkstoffe wirken dabei direkt am «Ort des Geschehens», das heisst in der Nase und bei den Bronchien. Als Ergänzung nehmen Betroffene Medikamente ein, welche die **Luftwege** erweitern und somit die Atmung erleichtern.