

Asthma

Lehrerinformation



1/9

Arbeitsauftrag	<p>Einstieg: Video „Was ist Asthma?“</p> <p>Icebreaker: Diskussion über Fragen und Behauptungen. SuS äussern ihre Meinung im Plenum oder diskutieren in Zweiergruppen.</p> <p>Die SuS halten ihre Bewegungszeiten in einem Tagebuch fest und werten dieses aus.</p> <p>Mit einem Lückentext erfahren die SuS mehr über die Empfehlungen hinsichtlich Bewegung für Kinder und Jugendliche.</p> <p>Aufgrund der Erkenntnisse aus dem Lückentext wird ein optimales Bewegungstagebuch erstellt, welches die SuS anschliessend umsetzen.</p>
Ziel	<p>Die Schüler wissen, wie wichtig Bewegung im Alltag ist.</p> <p>Sie wissen auch, was Asthma ist und können richtiges Verhalten im Zusammenhang mit Asthma einordnen.</p>
Material	Arbeitsblätter
Sozialform	PA / Plenum, EA
Zeit	90`

Zusätzliche
Informationen:

- Unter <https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/asthma/?oid=1454&lang=de> finden Sie weitere spannende Informationen rund um das Thema „Asthma“.

Symbolerklärung:



Arbeitsauftrag



Diskussion



Video / Link



Information

Asthma

Arbeitsblätter



2/9

Einstieg: Was ist Asthma?



Die Techniker – Was ist Asthma (3:29)
Anschaulicher kurzer Film, der die Grundprinzipien von Asthma erklärt.
<https://youtu.be/UBGSOikw7pE>

Asthma – Behauptungen und Fragen



Diskussionsinputs als Icebreaker.
Lesen Sie den SuS die folgenden Statements und Fragen vor. Anschliessend diskutieren die SuS im Plenum oder in Zweiergruppen.

- **Frage:**
Was ist Asthma? Was passiert, wenn jemand an Asthma leidet?
- **Frage:**
Kennst du jemanden, der an Asthma leidet? Wie geht diese Person damit um?
- **Frage:**
Hast du schon einmal erlebt, dass jemand einen Asthma-Anfall hatte? Was ist passiert? Wie hast du dich verhalten? Wie konnte der Person geholfen werden?
- **Frage:**
Was kann man bei einem Asthma-Anfall unternehmen?
- **Behauptung:**
Asthma bekommen nur Menschen, die unspornlich sind und sich zu wenig bewegen.
- **Behauptung:**
Wer an Asthma leidet, sollte besser keinen Sport betreiben.
- **Behauptung:**
Spitzensport und Asthma passt nicht zusammen.
- **Behauptung:**
Leider gibt es bis heute keine wirksamen Medikamente gegen Asthma.

Asthma

Arbeitsblätter



3/9

Mein Bewegungstagebuch



Führe über eine ganze Woche ein Bewegungstagebuch und notieren darin deine sportlichen Betätigungen. Vergleiche nach einer Woche eure Ergebnisse.

Tage	Bewegung / Sport	Dauer in Minuten	So habe ich mich danach gefühlt:		
			besser	gleich gut	schlechter
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Gut zu wissen!

Dario Cologna wurde trotz Asthma Olympiasieger und Weltmeister im Skilanglauf, einer Ausdauersportart!



Bildquelle:
[Granada, CC-BY-SA 4.0](#)

Asthma

Arbeitsblätter



4/9

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen



Betrachte die Abbildung auf der linken Seite und setze die korrekten Begriffe in den Lückentext ein.



- Mehrmals pro Woche:
- KNOCHEN STÄRKEN
 - HERZ-KREISLAUF ANREGEN
 - MUSKELN KRÄFTIGEN
 - GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
 - BEWEGLICHKEIT ERHALTEN



Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche während mindestens pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig.

Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die stärken, das und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die erhalten und die verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».



Diskutiert zu zweit, welche Tätigkeiten sich eignen, um diese Ziele zu erreichen.

Quelle: hepa.ch

Asthma

Arbeitsblätter



5/9

Das perfekte Bewegungstagebuch



Nun kannst du dein Bewegungstagebuch bestimmt optimieren. Erstelle ein «perfektes Bewegungstagebuch», welches dich zu mehr Bewegung animiert.

Aber Achtung: Nur realistische Ziele kannst du auch wirklich erreichen!

Tage	Bewegung / Sport	Dauer in Minuten
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		



Viel Spass beim Umsetzen
des
Bewegungstagebuches!

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson



6/9

Lösungsvorschläge

Icebreaker: Fragen und Behauptungen

Frage:

Was ist Asthma? Was passiert, wenn jemand an Asthma leidet?

Asthma ist eine Atemwegserkrankung, bei der die Bronchien chronisch entzündet sind. Die Entzündung erhöht die Bereitschaft zu anfallsartigen oder andauernden Verengung der Bronchien. Die Muskulatur der Atemwege zieht sich zusammen, die Schleimhaut der Bronchien schwillt an. Es setzt eine Schleimbildung ein, die zusätzlich die Bronchien verengt. Dadurch fällt das Atmen schwer. Mit Husten versucht der Körper, die Luftwege von diesem überflüssigen Schleim zu befreien.

Frage:

Kennst du jemanden, der an Asthma leidet? Wie geht diese Person damit um?

Individuelle Lösungen möglich. In der Schweiz sind rund 6 % aller Erwachsenen und rund 12 % aller Kinder von Asthma betroffen. Die Erkrankung kann bei jedem Menschen in jedem Alter auftreten.

Frage:

Hast du schon einmal erlebt, dass jemand einen Asthma-Anfall hatte? Was ist passiert? Wie hast du dich verhalten? Wie konnte der Person geholfen werden?

Typische Asthmasymptome sind: Andauernder trockener Husten oder Hustenreiz, eventuell Auswurf von klarem, zähem Schleim nach körperlicher Belastung, wenn man Kälte ausgesetzt ist, nach Infekten oder heftigem Lachen, nächtlicher Husten, pfeifende, keuchende Geräusche beim Ausatmen, Atemnot.

Frage:

Was kann man bei einem Asthma-Anfall unternehmen?

Wenn möglich, sollte der Kontakt zu Auslösern und Triggerfaktoren (z. B. Pollen, Hausstaubmilben, Haustiere, Pilzsporen) vermieden werden, um die Wahrscheinlichkeit eines Anfalles gering zu halten.

Tritt eine Atemkrise ein, kann folgendes Vorgehen helfen, diese Krise zu bewältigen:

- 1. Eine atemerleichternde Körperhaltung einnehmen, wie z. B. den Kutschersitz oder die Torwartstellung. Mit der Lippenbremse ruhig und langsam gegen die locker aufeinanderliegenden Lippen ausatmen (siehe nachfolgendes Bild).*
- 2. Ein schnell wirkendes bronchialerweiterndes Medikament mit dem Inhalator / der Vorschaltkammer tief und ruhig inhalieren und bei fehlender Besserung nach 3 - 4 Minuten wiederholen.*
- 3. Helfen alle Massnahmen nichts: Arzt oder Notfalldienst (Tel-Nr. 144) alarmieren.*

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson



7/9



Behauptung:

Asthma bekommen nur Menschen, die unsportlich sind und sich zu wenig bewegen.

Nein, die Erkrankung kann grundsätzlich jeden treffen. In Familien mit erblicher Vorbelastung tritt Asthma aber gehäuft auf. Neben erblichen Faktoren spielen Allergien, Umwelteinflüsse, berufliche Stoffe, Medikamente und anderes mehr als Auslöser oder Trigger (Verstärker) eine entscheidende Rolle.

Behauptung:

Wer an Asthma leidet, sollte besser keinen Sport betreiben.

Nein. Je weniger man sich bewegt, desto schlechter wird die Kondition und desto geringer ist die körperliche Belastbarkeit. Deshalb sollten sich Menschen mit Asthma nicht scheuen, regelmässig sportlich aktiv zu sein. Ist das Asthma kontrolliert und gut behandelt, kann nach einer jeweiligen Aufwärmphase (Warm-Up) jede Sportart ausgeübt werden, in der sich der Betroffene wohlfühlt. Wichtig ist dabei, dass die körperliche Leistung langsam jedoch kontinuierlich gesteigert wird.

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson



8/9

Behauptung:

Spitzensport und Asthma passt nicht zusammen.

Grundsätzlich ist auch mit Asthma jede Sportart möglich. Athleten wie Dario Cologna belegen, dass selbst in Ausdauersportarten Spitzenleistungen mit Asthma möglich sind.

Behauptung:

Leider gibt es bis heute keine wirksamen Medikamente gegen Asthma.

Falsch, es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten: Identifikation des Auslösers und falls möglich dessen Elimination oder Meiden von Triggern, antientzündliche Behandlung, Erweiterung der Bronchien, nichtmedikamentöse Therapien und Strategien z. B. körperliche Aktivität.

Die Verminderung der Entzündungsreaktion der Atemwege kann durch die Verabreichung von inhalierbarem Kortison (lokal wirkende Kortisonpräparate) erreicht werden.

Bronchienerweiternde Mittel erweitern, wie der Name bereits verrät, die Bronchien. Sie haben allerdings keinen Einfluss auf die Entzündung in der Lunge.

Ausserdem existieren Kombipräparate, welche sowohl Kortison als auch einen bronchienerweiternden Wirkstoff enthalten. Diese Inhalatoren sind aber nicht als Notfalltherapie geeignet.

Quelle: Broschüre „Asthma“, aha!Allergiezentrum Schweiz (<https://bit.ly/2Wtna6u>).

Bewegung bei Kindern und Jugendlichen

Nach heutiger Einschätzung sollten sich Jugendliche während mindestens *einer Stunde* pro Tag bewegen, jüngere Kinder deutlich mehr.

Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche und für mindestens 10 Minuten Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die *Knochen* stärken, das *Herz* und den Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die *Beweglichkeit* erhalten und die *Geschicklichkeit* verbessern.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als zwei Stunden dauern, empfehlen sich kurze «Bewegungspausen».

Asthma

Lösungsvorschläge / Informationen für die Lehrperson



Hintergrundinformation für die Lehrperson

Sport und Asthma

Je weniger man sich bewegt, desto schlechter wird die Kondition und desto geringer ist die körperliche Belastbarkeit. Deshalb ist es auch für Menschen mit Asthma wichtig, regelmässig Sport zu treiben. Asthmatiker können und dürfen nach einer jeweiligen Aufwärmphase alle Sportarten ausüben, solange sie sich dabei wohlfühlen. Wichtig ist, dass die körperliche Leistung langsam, jedoch kontinuierlich gesteigert wird. Allergiker und Asthmatiker, welche in der Therapie gut eingestellt sind, können und sollen Sport treiben. Ein körperliches Training gehört zur Therapie von Asthma – wer trainiert braucht für die gleiche Anstrengung weniger Luft und Sauerstoff und hat weniger Atemnot. Sport ist auch ein wichtiger Ausgleich für Körper und Seele. Er kann Asthma-Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle über die Krankheit vermitteln und den Leidensdruck vermindern. Gerade Ausdauersportarten sind hilfreich in der Asthma-Behandlung. Es gilt immer die aktuelle Befindlichkeit und Einstellung des Asthmas zu beachten.

Asthmatiker merken schnell, wann es ihnen bei einer aktiven Betätigung am besten geht: Meistens fühlt sich der Betroffene besser bei feuchter, warmer Luft. In Schwimmhallen oder im Sommer nach Regenschauern bewegt er sich in der Regel müheloser als bei kalter, trockener Witterung. Da sich die Bronchien bei kaltem Wetter auch beim Gesunden zusammenziehen, empfiehlt sich das Bedecken von Mund und Nase mit einem Tuch, so dass sich die Atemluft erwärmen kann.

Wichtig ist, dass Asthmatiker für einen Notfall stets ihr persönliches, vom Arzt verschriebenes Medikament griffbereit haben.

Die sieben Grundregeln beim Sport mit Asthma:

1. Keine sportliche Betätigung bei unkontrolliertem Asthma bronchiale
2. Notfallspray immer dabei haben.
3. Nasenatmung, Lippenbremse
4. 15 Minuten Warm-up oder mehrere Sprints (Spätschutz)
5. Optimale Belastungsintensität / -dauer
6. Cool down, 10 Minuten auslaufen
7. Allenfalls prophylaktisch Inhalation eines Beta-2-Mimetikums bzw. eines Kombipräparates 10 Minuten vor Belastungsbeginn.