



Asthma und Sport

Arbeitsauftrag	Die SuS informieren sich über wichtige Aspekte einer Sportlektion im Hinblick auf Asthma. Sie planen in Gruppen eine eigene Lektion und führen diese durch. Dabei beachten sie die relevanten Hinweise auf dem Merkblatt.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS können Tipps und Hinweise korrekt in der Praxis anwenden. • Die SuS können Theorie und Praxis verknüpfen.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Informations- und Planungsblatt „Sport und Asthma“ • Sportgeräte, je nach Planung der SuS • Bewertungsblatt für LP
Sozialform	GA
Zeit	45` für die Planung, je 45` pro Gruppe

Zusätzliche Informationen:

- Factsheet: Asthma und Sport von aha! Schweizerisches Allergiezentrum, https://www.aha.ch/file/public/Medien/2012/Factsheet%20Allergien_Sport.pdf
- Video: Doktor Weigl, Was tun bei einem Asthma-Anfall?: <https://www.youtube.com/watch?v=mJzkMUIaacI&feature=youtu.be>
- Informationen und Lektionen zu verschiedenen Sportarten: <https://www.kiknet.ch/3-zyklus-sek-i/bewegung-und-sport/>



Wichtige Informationen für Sportlehrpersonen

Falls Sie Kinder mit Asthma im Sportunterricht haben, ist es hilfreich, folgende Tipps zu befolgen:

Bei Personen mit Allergien und Asthma können neben den **Allergenen** (Pollen, Hausstaubmilben usw.) auch **Hilfs- oder Reizstoffe** (z.B. Düfte) oder **klimatische Faktoren** Beschwerden auslösen oder verstärken. In der Medizin werden diese Faktoren als **«Trigger»** bezeichnet. Diese gilt es, wenn immer möglich, zu meiden.

Trigger: Hitze und Schwitzen

Was kann man dagegen tun?

- Atmungsaktive Sportwäsche tragen
- Sport im Schatten ausüben
- Indoor-Sportarten wählen
- Wassersport treiben

Trigger: Ozon

Was kann man dagegen tun?

- Bei hohen Ozonwerten Indoor-Sportart wählen.

Trigger: CO₂

Was kann man dagegen tun?

- Wälder und Naturgebiete für Sportaktivitäten bevorzugen.

Trigger: Kälte

Was kann man dagegen tun?

- Bei Temperaturen unter 0 Grad: Keinen Hochleistungssport treiben
- Funktionelle Sportkleidung tragen
- Nach dem Sport auslaufen, vor dem Duschen gut abkühlen
- Keine kalten Getränke oder Speisen unmittelbar nach dem Sport konsumieren
- Tuch vor den Mund, um die Atemluft vorzuwärmen

Trigger: Feinstaub

Was kann man dagegen tun?

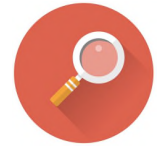
- Bei hohen Feinstaubwerten Indoor-Sportart wählen

Weitere mögliche Trigger sind:

Farbstoffe (in Textilien), Parfüm- und Duftstoffe und Zigarettenrauch.



Asthma und Sport



Vielleicht hast du auch schon bemerkt, dass es Schülerinnen und Schüler gibt, die vor oder während dem Sport einen Inhalator benutzen, die bei grosser Anstrengung schlecht Luft bekommen oder einfach Mühe mit der Atmung haben. Hier könnte Asthma ein möglicher Grund sein. Damit eine Sportlektion ohne Beschwerden für Asthmatiker durchgeführt werden kann, sind einige Grundregeln wichtig. Viele davon sind übrigens auch für Nicht-Asthmatiker sinnvoll.

Lies die nachfolgenden Verhaltensregeln und Tipps. Anschliessend sollt ihr in Gruppen eine Sportlektion zusammenstellen, welche alle **fettgedruckten** Punkte beachtet.

Vor dem Sport

- Asthmaspray inhalieren
- Atmungsaktive Sportkleider tragen
- **Lockerer Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten**
- **Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern**

Während dem Sport

- **Richtige Atemtechnik:**
 - **In den Bauch atmen und bei starker Belastung mit der Lippenbremse ausatmen.** Die Lippen leicht zusammenpressen, um gegen den Widerstand auszuatmen. Damit bleiben die kleinen Luftwege in der Lunge offen.
 - **Solange wie möglich durch die Nase atmen**
- **Auf die Signale des Körpers achten.** Bei Bedarf:
 - Tempo oder Intensität reduzieren
 - Pausen machen
 - Asthmaspray inhalieren
 - Trinken und essen



Nach dem Sport

- **Belastung langsam reduzieren**
- Mit der Lippenbremse ausatmen und wenn nötig eine Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert (z.B. Torwart, Kutschersitz)
- **Dehnübungen machen zum Abkühlen**
- Schwitzte Sportkleider rasch ausziehen, um Erkältungen vorzubeugen
- Flüssigkeitsverlust mit Wasser, Tee oder Saft ausgleichen
- Ausruhen

Kutschersitz und Torwart:





Unsere Sportlektion



Wendet nun die Tipps und Hinweise an und plant eure Sportlektion. Bei der Wahl des Themas bzw. der Sportart seid ihr frei. Wählt etwas, was euch und dem Rest der Klasse Spass macht!

Gruppenmitglieder		
Unser Thema Unsere Sportart		
Einstieg, Aufwärmen	Inhalte:	Zeit:
Hauptteil, Übungsteil	Inhalte:	Zeit:
Auslaufen, Cool-Down	Inhalte:	Zeit:
Material		



Feedbackbogen zur selbstgeplanten Sportlektion:



Gruppenmitglieder		
Thema, Sportart		
Einstieg, Aufwärmen	Wurden folgende Punkte eingehalten?	☺ / ☹
	<p>Lockerer Aufwärmtraining von mindestens 10 Minuten</p> <p>Realistische Trainingsziele setzen, den Körper nicht überfordern</p>	
Hauptteil, Übungsteil	Wurden folgende Punkte eingehalten?	☺ / ☹
	<p>Richtige Atemtechnik vorgezeigt, angewendet</p> <p>Pausen eingeplant, bei Bedarf eingehalten</p> <p>Tempo und Intensität angepasst</p>	
Auslaufen, Cool-Down	Wurden folgende Punkte eingehalten?	☺ / ☹
	<p>Langsame Reduktion der Belastung</p> <p>Dehnübungen zum Abkühlen</p>	
Allgemeine Rückmeldungen (z. B. Spassfaktor, Intensität, Erklärungen usw.)		