

Asthma



Asthma bekämpfen

Bewegung hilft!

Das **Asthma bronchiale** ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Bei entsprechend veranlagten Personen führt die Entzündung zu anfallsweiser Atemnot infolge einer Verengung der Atemwege – einer sogenannten Bronchialobstruktion (Definition des *international consensus report*).

Diese Atemwegverengung wird durch vermehrte Sekretion von Schleim, Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und Bildung von Ödemen der Bronchialschleimhaut verursacht, sie ist durch Behandlung rückbildungsfähig (reversibel). Eine Vielzahl von Reizen verursacht die Zunahme der Empfindlichkeit der Atemwege (*bronchiale Hyperreaktivität* oder auch *Hyperreagibilität*) und die damit verbundene Entzündung. Fünf Prozent der Erwachsenen und sieben bis zehn Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale.

Regelmäßige moderate sportliche Betätigung ist neben der medikamentösen Behandlung das beste Mittel, um diese Krankheit in den Griff zu bekommen. Das sanfte Schwimmen auf dem Bellicon eignet sich in hervorragender Weise dazu, weil man zum einen die Intensität des Trainings sehr gut auf die individuelle Leistungsfähigkeit einstellen kann und so auch geschwächte Personen erfolgreich Sport machen können. Zum anderen wird mit der gegebenen Menge Sauerstoff im Körper deutlich mehr Stoffwechsel erreicht als beispielsweise beim Laufen.