



Das **DAK-Asthma-Expertentelefon** ist für Sie unter **0180 – 1000 701** zu erreichen.

Montag bis Freitag von 8:00 bis 20:00 Uhr – 3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

Liebe Eltern,

darf ich meinem asthmakranken Kind die Erlaubnis erteilen, an einer sportlichen Aktion wie dem DAK-Kids-Marathon teilzunehmen? Wie viel Sport ist für ein Kind mit Asthma bronchiale eigentlich gesund und welche Sportarten kommen überhaupt infrage?

Freuen Sie sich, wenn Ihr Kind von sich aus Sport treiben möchte, denn die meisten Kinder, mit oder ohne Erkrankung, bewegen sich viel zu wenig. Dabei ist regelmäßige Bewegung enorm wichtig für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Sporttreibende Asthmatiker stärken ihre Lunge und geraten nicht so leicht außer Atem. Bewegung hilft zudem Übergewicht und Koordinationsproblemen vorzubeugen. Sportlich aktive Kinder sind weniger infektfähig. Viele Sportarten begünstigen eine optimale Entwicklung des Gehirns und fördern so die Konzentrations- und Merkfähigkeit Ihres Kindes.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute für die Zukunft und viel Spaß beim gemeinsamen Lesen.

Ihre



Sport mit Asthma bronchiale – was ist zu beachten?

Geeignete Sportarten

Besonders förderlich sind Ausdauersportarten wie Laufen, Ballspiele, Schwimmen, Rudern, Radfahren, Inliner fahren und Skilanglauf. Die gleichmäßige Belastung ist ein ideales Training für den ganzen Körper. Die Atmung wird effizienter und das Risiko eines Asthmaanfalls sinkt.

Tipps für ein gesundes Ausdauer-Training

- Bevor Ihr Kind das Training aufnimmt, sollte der behandelnde Arzt eine gründliche Untersuchung durchführen. Er kann die individuelle Belastbarkeit mithilfe eines Lauftests überprüfen und beurteilen, ob ihr Kind vor dem Sport beispielsweise ein bronchierweiterndes Spray benötigt. Er vereinbart gegebenenfalls Kontrolltermine für Ihr Kind.
- Informieren Sie den Trainer oder Sportlehrer über die Asthmaerkrankung Ihres Kindes.
- Aufwärmübungen vor dem eigentlichen Training sind wichtig. Ein „Kaltstart“ kann zu einer abrupten Verkrampfung der Bronchien führen. Ihr Kind sollte das Training auch immer mit einer „Abkühlphase“ beenden.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind regelmäßige Peak-Flow-Messungen vornimmt und die Ergebnisse zuverlässig im Asthma-Tagebuch einträgt.
- Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind atemerleichternde Übungen wie Lippenbremse und Torwartstellung, damit es vorbereitet ist, falls es doch mal aus der Puste gerät.
- Das Notfallspray und der Asthma-Pass gehören zur Sportausrüstung immer dazu.
- Bei bestehender Atemnot, einem akuten Infekt oder kurz nach einem Asthmaanfall, verordnen Sie Ihrem Kind eine Trainingspause zum Auskurieren.

DAK-Kids-Marathon

Idee: Mit der großen Fitness-Aktion möchten die Veranstalter deutschlandweit Kindern Spaß am Laufen vermitteln und gleichzeitig ein Zeichen gegen Bewegungsmangel und Übergewicht im Kindesalter setzen.

Ablauf: Die Kinder sammeln zunächst während des Schul- oder Vereinssports schrittweise 40 Kilometer auf ihrer persönlichen Laufkarte. Die letzten 2000 Meter der Marathon-Distanz bestreiten die Teilnehmer dann zusammen. Dabei geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um die Freude an der gemeinschaftlichen Bewegung.

Preise: Jedes Kind erhält beim Schlusslauf ein T-Shirt und nimmt an der Verlosung von Geld- und Sachpreisen teil.

Weitere Informationen zur Anmeldung, den Veranstaltungsorten, Terminen und zum gesamten Ablauf gibt es im Internet unter www.kids-marathon.de



Unternehmen Leben



Die Schule von David, Anna und Konrad beteiligt sich in diesem Jahr am „DAK-Kids-Marathon“. Alle Teilnehmer legen dabei die Kult-Distanz von 42,195 Kilometern in Etappen zurück. Die letzten 2000 Meter laufen alle angemeldeten Schulen der Stadt zusammen am Tag des DAK-Kids-Marathon. Den drei Gewinnerklassen winken Geldpreise für neue Sportgeräte und die Klassenkasse.



Unternehmen Leben

Am Abend bei David zu Hause.

... ihr müsst hier nur unterschreiben.

Also, das sollten wir erst mit deinem Arzt besprechen.

Wieso, ich bin doch fit.

Wenn dein Arzt das bestätigt, sind wir auch einverstanden, dass du mitmachst.

Ich muss die Karte aber spätestens nächste Woche unterschrieben abgeben.

Ich rufe gleich morgen in der Praxis an und vereinbare einen Termin.

Drei Tage später beim Arzt.

Das ist eine tolle Idee. Regelmäßiges Lauf-Training ist sehr gesund für Asthmatiker. Schauen wir mal zusammen, ob deine Werte in Ordnung sind.

Hier. Ich habe immer alles eingetragen.

Danke David. Das sieht wirklich gut aus. Deine Peak-Flow-Werte sind schon seit Wochen stabil.

Wir machen jetzt noch einen Belastungstest.

Und wozu sind die Kabel da?

Ich möchte sehen, wie dein Kreislauf reagiert, deswegen messen wir auch deinen Puls und den Blutdruck.



Wie öde, ich würde lieber gleich losrennen.

Mir gefällt's!

Konrad, du läufst viel zu schnell. Orientiere dich lieber am Tempo von David und Anna.

Keuch, aber ich will der Schnellste sein.

So kommst du aber gar nicht bis ans Ziel.

David, zeig' ihm mal, wie er wieder Luft bekommt.

... sechs Wochen später.

Uns fehlen nur noch knapp 2000 Meter. Wir haben es geschafft!

Ja, ihr habt euch alle für den Abschlusslauf nächste Woche qualifiziert. Bringt genug zu Trinken mit. Wir treffen uns dann am Start.



Atme durch die Nase ein. Jetzt mit gespitzten Lippen pfeifend ausatmen.

Na, besser?

Pfff - jaha.

Heute ist der große Tag! Die Beteiligung am DAK-Kids-Marathon ist enorm.

... und denkt daran, langsam anlaufen, dann habt ihr genug Reserven für den Schluss-Sprint.

SPORT-SHOP

Das gilt besonders für dich Konrad.

Ist ja gut, ich habe es ja kapiert.

Am nächsten Tag beim Arzt.

Herzlichen Glückwunsch David. Das regelmäßige Training in den letzten sechs Wochen hat deine Lunge gestärkt. Deine Atmung hat sich nochmal verbessert.

Mir geht es auch richtig gut.

Na, dann viel Glück für dich und deine Klassenkameraden beim Abschlusslauf.

In der nächsten Sportstunde in der Turnhalle.

Fangen wir heute schon mit dem Laufen an?

Ja, aber vorher gibt es noch eine kurze Besprechung. Setzt euch schon mal in den Kreis.



Dabei verträdeln wir aber 'ne Menge Zeit!

Ganz im Gegenteil. Ohne eine gute Atemtechnik beim Laufen gerätest du schnell aus der Puste und kommst nicht weit.

Das stimmt, mit Atmung kenne ich mich ja aus!

Danach fangen wir mit einer 1000-Meter-Runde auf dem Sportplatz an.

Nach einer großen Runde durch die Stadt laufen die DAKse über die Ziellinie.



Jaaa!

Und ich könnte noch Stunden weiterlaufen.

Der Bürgermeister zieht die ersten drei Preise ...



Ich glaube, ich laufe in einem Verein weiter.

Ich mache mit.

Auf zum nächsten Marathon!

... und diese Klasse hat den 3. Platz erreicht. Ihr erhaltet 100 Euro für neue Sportgeräte und 50 Euro für eure Klassenkasse!