

Wie viel Sport verträgt die Lunge?

Wenn es frostig wird, verkriechen sich viele in der warmen Stube, statt sich draussen zu bewegen. Das sei ungünstig, sagt eine Lungenspezialistin und verrät, was Wintersportler beachten sollten.

Andrea Söldi

Die kalte Luft fühlt sich in den Atemwegen manchmal an wie ein scharfes Messer. Ist es überhaupt gesund, im Winter draussen Sport zu treiben?



Prof. Dr. med. Andrea Koch:*

Ja, grundsätzlich schon. Bewegung, frische Luft und natürliches Tageslicht stärken das Immunsystem und tun der Seele gut.

Doch wenn es sehr kalt wird – null Grad oder darunter – und die Luft zudem trocken oder sehr feucht ist, kann das für die Lunge ein Problem sein. Die kalte Luft reizt die Atemwege, was zu einem starken Husten oder zu Atemnot führen kann.

Dann bleibt man also besser in der warmen Stube oder geht ins Fitnesszentrum, statt im Wald zu joggen?

Nicht unbedingt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Lunge zu schützen. In der kalten Jahreszeit kann man durch die Nase atmen oder durch die Nase ein- und

„Manchmal hilft es, wenn man die Lunge langsam an kühlere Temperaturen gewöhnt, indem man für ein paar Minuten in den Keller oder ein kühleres Zimmer geht.“

den Mund ausatmen. Denn so erwärmt sich die Luft besser, wird angefeuchtet und von Bakterien und Staubpartikeln gereinigt. Weiter kann man einen Schal vor das Gesicht binden oder durch ein spezielles Mundstück atmen. Doch viele haben dabei das Gefühl, zu wenig Sauerstoff zu erhalten. Manchmal hilft es bereits, wenn man die Lunge langsam an kühlere Temperaturen gewöhnt, indem man für ein paar Minuten in den Keller oder ein kühleres Zimmer geht, statt direkt von der warmen Stube nach draussen. Und natürlich soll man sich warm anziehen.

Welche Sportarten eignen sich am besten bei Kälte?

Ein zügiger Spaziergang, eine kleine Wanderung oder Langlaufen gehen eigentlich bei jeder Temperatur und Witterung.

Soll man sich draussen bewegen, wenn man erkältet ist?

Ja, aber mit Mass. Mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich und Sonne tun gut bei Schnupfen und Husten. Sport treiben ist dann aber nicht ratsam, weil man die Erkältung wegen der Anstrengung verschleppen kann. Es kann zu einer verzögerten Heilung kommen, im schlimmsten Fall bis hin zu einer Lungenentzündung oder einer Infektion des Herzmuskels oder der Herzklappen.

Bei Kälte plagt viele bereits bei geringen Anstrengungen ein hartnäckiger Reizhusten.

Ist das besorgniserregend?

Wenn ein Husten mehr als drei Wochen anhält und keine erkennbare Ursache wie etwa eine Erkältung hat, muss man ihn ernst nehmen und von einem Arzt abklären lassen. Es könnte sich um eine begin-

* Prof. Dr. med. Andrea Koch ist Chefärztin für Pneumologie, Allergologie und Innere Medizin an den Zürcher Reha-Zentren in Davos-Clavadel.



nende Verengung der Atemwege handeln, zum Beispiel um Asthma oder eine COPD, also eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung.

Was sind das für Krankheiten?

Asthma kann sich schon in frühen Jahren bemerkbar machen. Es handelt sich um eine Verengung der Atemwege, die anfallsartig auftritt. COPD dagegen ist fast immer eine Folge des Rauchens, die sich etwa ab dem vierzigsten Altersjahr manifestiert. Die Atemwege sind dauerhaft verengt, die Schleimproduktion nimmt zu, man ist anfälliger für Infekte und die Symptomatik verschlimmert sich zusehends. Ein Grossteil unserer Patienten im Zürcher Reha-Zentrum Davos-Clavadel leidet entweder an Asthma oder COPD.

„ Ein zügiger Spaziergang, eine kleine Wanderung oder Langlaufen gehen eigentlich bei jeder Temperatur und Witterung.

Dürfen diese Patienten Sport treiben?

Bewegung ist ein Grundpfeiler der Therapie und findet häufig auch draussen statt. Bei den meisten unserer Patienten ist die Krankheit aber bereits so weit fortgeschritten, dass nur behutsame Bewegungsarten möglich sind. Wir müssen mit ihnen herausfinden, was am besten geht. Weitere Massnahmen sind Training der Atemmuskulatur, Ernährungsberatung, Gespräche und Atemtherapie.

Und wie sieht es bei leichtem Asthma oder einer beginnenden COPD aus?

Dann ist Sport sogar sehr ratsam. Personen mit einem Belastungsasthma sollten einen Spray dabei haben, der bei einem allfälligen Anfall die Atemwege weitet. Kalte Luft erhöht die Gefahr eines Anfalls.

Im Winter machen viele Ferien in den Bergen und treiben Sport in der dünneren Höhenluft. Wie verträglich ist das für die Lunge?

Unsere Klinik liegt auf 1600 Metern über Meer. Das ist auch für Lungenkranke unbedenklich. Doch wer höher hinaufwill, sollte gut darauf achten, wie er die Verhältnisse verträgt. Viele Menschen leiden ab etwa 3000 Metern unter Höhenkrankheit, wenn sie ohne Akklimatisierung aufsteigen oder mit der Bergbahn hochfahren. Anstrengungen in dieser Höhe sind bei frostigen Temperaturen oder grosser Hitze noch belastender.

Wie kann man den Körper sonst noch auf die kalte Jahreszeit vorbereiten?

Ich rate wärmstens zur Grippeimpfung, besonders für Menschen mit einer chronischen Lungenerkrankung. Denn die Vireninfektion geht oft mit einer Bronchitis einher und kann schlimmstenfalls zu einer Lungenentzündung führen. Jeder Infekt kann eine Lungenerkrankung wie Asthma, COPD oder Lungenfibrose zusätzlich verschlechtern. Dieses Risiko sollte man minimieren. ■

Similasan

Husten?

winterfit



Similasan Hustenstiller
Bei trockenem Husten.

Der Husten-
sirup für die
ganze Familie
Für Kinder und
Erwachsene



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Similasan AG

Similasan

2 CHF
RABATT

beim Kauf einer Packung
Similasan Hustensirup

Einlösbar bei Drogerien- und Apotheken.
Gültig bis 31.03.2020. Nicht kumulierbar.