



Eltern- und Kinderinformation

## Luftnot beim Sport

Welche Erkrankungen  
können dahinterstecken?  
Was lässt sich dagegen tun?

## Liebe Eltern,

Sport ist für Kinder und Jugendliche ganz wichtig, um körperlich und geistig gesund zu sein. Sport soll Spaß machen! Bei intensiver Belastung ist es normal, irgendwann Luftnot zu verspüren. Bei einigen Lungenkrankheiten entwickelt sich Atemnot aber schon bei leichter körperlicher Aktivität. Über die wichtigsten dieser Krankheiten informiert dieser Flyer.

### Ist Luftnot beim Sport immer durch eine Erkrankung bedingt?

**Nein.** Auch beim Gesunden tritt Luftnot auf, wenn der Körper stark genug durch Sport gefordert wird. Lungenerkrankungen, im Kindesalter am häufigsten Asthma bronchiale oder eine Kehlkopf-Fehlfunktion, können aber Ursache der Luftnot sein. Daneben führen auch u. a. Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems zu Luftnot.

### Sind die Symptome je nach Lungenkrankheit verschieden?

**Ja.** Bei **Asthma** tritt die Luftnot üblicherweise ca. 10–15 Minuten *nach Ende* einer intensiven Belastung über ca. 5–10 Minuten bei der Ausatmung auf. In aller Regel kommt auch Hüsteln dazu, manchmal ein Pfeifen beim Ausatmen bis hin zu stärkerem Husten. Die Beschwerden verschwinden in Ruhe nach ein paar Stunden von selbst.

Eine weitere Ursache kann eine **Kehlkopf-Funktionsstörung** sein, auch Vocal Cord Dysfunction (VCD) oder in Zusammenhang mit Sport auch Anstrengungs-induzierte laryngeale Obstruktion (EILO) genannt. Dabei beginnen die Symptome bei körperlicher Belastung meist ganz plötzlich, die Luftnot wird schnell schlimmer, vor allem das Einatmen fällt schwer. Betroffene berichten oft, dass „sich der Hals zuschnürt“ oder „keine Luft reingeh“. Meist ist ein Geräusch beim Einatmen zu hören („Stridor“). Die Beschwerden treten bereits *während* der Belastung auf, verschwinden rasch nach Belastungsende und dauern normalerweise nur wenige Minuten.

Beim **Gesunden** tritt nur *während* intensiver Belastung Luftnot auf. Weitere Beschwerden wie Hüsteln, Pfeifen oder „ein zugeschnürter Hals“ sind nicht vorhanden. Sobald ein Gesunder die Belastung reduziert oder stoppt, verschwindet die Luftnot innerhalb von wenigen Minuten.

## Lassen sich die Krankheiten mit diagnostischen Tests unterscheiden?

**Ja.** Wegweisend für die richtige Diagnose sind die unterschiedlichen Beschwerden.

Beim **Asthma** kann zusätzlich bei vermuteten Anstrengungssymptomen ein Belastungstest helfen. Dafür läuft das Kind 6 Minuten frei oder auf einem Laufband oder steigt Treppenstufen. 10–15 Minuten nach Belastungsende wird ein Lungenfunktionstest durchgeführt und mit dem Ausgangstest verglichen.

Bei der **Kehlkopf-Funktionsstörung (EILO)** ist es wichtig, dass Sie oder das Kind die Symptome genau beschreiben; Videos von der Situation sind oft hilfreich. Auch hier führt der Belastungstest zu den typischen Beschwerden während der Belastung und im Lungenfunktionstest unmittelbar nach Belastungsende zu den typischen Ergebnissen.

## Können die Beschwerden behandelt werden?

**Ja.** Bei **Asthma** soll die Behandlung mit Asthma-Medikamenten in ausreichender Dosis so erfolgen, dass keine Probleme beim Sport auftreten. Vor geplanter intensiver Belastung kann das Kind das für den „Bedarf“ angeordnete (Notfall) Spray inhalieren (möglichst mit Vorkammer). Zusätzlich hilfreich ist ein Training mit Intervallbelastung, also wiederholte kürzere körperliche Belastung mit anschließenden kurzen Pausen, z. B. Fußball. Sportarten in warmer, feuchter Umgebung (z. B. Schwimmen) sind auch sehr geeignet. Ein längeres intervallartiges Aufwärmen ist immer notwendig. Auch Kinder mit Asthma sollten Sport machen, da sie dadurch ihre Lunge und den Kreislauf trainieren und so vermeiden, schon bei geringen, alltäglichen Belastungen Atemnot zu bekommen.



Bei der **Kehlkopf-Funktionsstörung (EILO)** ist es meist schon hilfreich und beruhigend zu wissen, dass dies die Ursache der Luftnot ist. Selbst starke Beschwerden sind bei EILO nie lebensbedrohlich! Manchmal ist eine Behandlung durch entsprechend spezialisierte Fachkräfte der Physiotherapie oder der Stimm-/Sprach- und Sprechtherapie erforderlich.

### Können die Beschwerden wieder verschwinden?

**Ja.** Man muss lernen, mit den Beschwerden umzugehen.

Bei **Asthma** hilft es, die individuell verordneten Medikamente sorgfältig einzunehmen und körperlich trainiert zu bleiben.

Dadurch wird die Atemnot nicht schon im Alltag, sondern erst bei größerer körperlicher Belastung auftreten. Bei der **Kehlkopf-Funktionsstörung (EILO)** ist oft schon die genaue Information durch die Ärztin oder den Arzt hilfreich, ggf. zusätzlich das Erlernen bestimmter Atemtechniken. Auch für diese Kinder bleibt Sport wichtig.

### Unterschiede zwischen dem Gesunden und Patienten mit Asthma oder Kehlkopf-Funktionsstörung

Parameter	Gesund	Asthma	Kehlkopf-Funktionsstörung (EILO)
Luftnot/ Atemgeräusch	Ein- und Ausatmung	Ausatmung	Einatmung (meist)
Luftnot Beginn	wenige Minuten nach Belastungsbeginn	5-10 min nach Belastungsende	1,5-2 min nach Belastungsbeginn
Luftnot Ende	wenige Minuten nach Belastungsende	variabel, ohne Therapie bis zu 1-2 Stunden nach Belastung	wenige Minuten nach Belastungsende
Notfall-Spray, z. B. Salbutamol vor und / oder nach Belastung	unwirksam	wirksam	unwirksam
Erkranktes Organ		Lunge	Kehlkopf
Hüsteln, evtl. Pfeifen beim Ausatmen	nein	ja	nein

# Liebe Kinder,

habt ihr beim Sport oft Luftnot  
und kommt beim Laufen  
nicht mehr richtig mit?



## Ist Luftnot bei Sport immer Zeichen einer Krankheit?

**Nein.** Auch ein gesundes Kind bekommt Luftnot während des Sports, wenn es sich genug anstrengt.



## Gibt es typische Symptome, wenn ich eine Erkrankung habe?

**Ja.** Bei **Asthma** kannst du nur schwer ausatmen und musst oft leicht husten. Die Luftnot beginnt erst eine Weile nach dem Sport. Bei einer **Funktionsstörung des Kehlkopfs** kannst du schwer einatmen und hast die Beschwerden während des Sports.

## Kann eine Ärztin oder der Arzt herausfinden, ob ich krank bin, wenn ich beim Sport keine Luft bekomme?

**Ja.** Du wirst genau zu deinen Beschwerden befragt. Hilft das nicht sicher weiter, wird überlegt, ob ein Belastungstest und Messungen der Lungenfunktion sinnvoll sind. Bei dem ersten Test musst du einige Minuten lang Treppen steigen oder auf einem Laufband laufen; beim zweiten in ein spezielles Gerät ein- und ausatmen.





## Kann ich etwas gegen die Krankheiten tun?

**Ja.** Bei **Asthma** ist es wichtig, seine Medikamente wirklich regelmäßig zu nehmen. Vor geplantem intensivem Sport sollst du vorbeugend dein Bedarfsspray nutzen. Es ist wichtig, dass du weiter sportlich bleibst! Wenn du das richtig machst,



kannst du auch jede Sportart betreiben, die dir Spaß macht. Informiere dich hierzu bei deiner Ärztin oder deinem Arzt.



Eine **Funktionsstörung des Kehlkopfs** stört dich zwar sehr, sie ist aber nie lebensbedrohlich! Wichtig ist es daher, sich möglichst wenig aufzuregen und schnell zu beruhigen, wenn du Luftnot verspürst. Du wirst mit der Zeit lernen, wie du am besten Sport machen kannst und die Beschwerden werden nachlassen. Manchmal können bestimmte Atemübungen hilfreich sein.

Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht aller Flyer



Elternratgeber Asthma III



Weitere Elternratgeber

**Herausgeberin:** Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin  
Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweis:** Titelseite: 123rf | chrisroll, S. 3: 123rf | fotokostic, S. 5. oben: AdobeStock | GraphicsRF, S. 5 unten: AdobeStock | topvectors, S. 6: AdobeStock | GraphicsRF

**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen

**Text:** S. Schmidt und T. Spindler

**Realisation:** iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn