

Luftsprung – Sport für Kinder mit Asthma



Kinder, die an Asthmaanfällen leiden, halten im normalen Sportbetrieb zunächst einmal nirgendwo lange mit. Damit sie trotzdem Sport betreiben können, braucht es möglichst im frühen Kindesalter ganz spezielle Angebote. Seit 1993 bietet dies in Weinstadt die Sportgruppe Luftsprung, als kleine eigenständige Abteilung des VfL Endersbach.

In den Übungsstunden geht es um sportlich und spielerisch verpackte Atemübungen, die es den asthmagelagten Kindern möglich machen, trotz ihrer Einschränkung mit Freude Sport zu betreiben. Es geht um die bewusste Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit und um sinnvolle Reaktionen darauf, vor allem dann, wenn es atemungstechnisch kritisch wird.

„Im Dschungelrhythmus gegen die Atemlosigkeit“, so lautet im Herbst 1993 die Überschrift in der Waiblinger Kreiszeitung, als das ganz spezielle Sportangebot in der Endersbacher Jahnhalle startet. Anja Radke ruft die Gruppe damals, unterstützt von Kinderarzt Dr. Holzinger, quasi aus der Not heraus ins Leben. Ihr Sohn leidet unter Anstrengungsasthma,

neben Bronchial- und allergischem Asthma eine der Formen der Krankheit. Im kontrollierten Training sollen die Mädchen und Jungs die Angst vor der Krankheit verlieren und lernen, mit dem Handicap umzugehen. Dazu gibt es ganz nebenbei unterschiedliche Atemübungen oder grundlegendes Inhalationsstraining für den Alltag.

Wichtig ist es für die betroffenen Kinder, nicht in Panik zu verfallen, wenn die Luft knapp wird. Denn das ist eine Reaktion, die das Problem noch verschlimmert. Ein Umstand, der bei vielen Kindern dazu führt, dass sie sich irgendwann aus Angst vor dem nächsten Asthmaanfall gar nichts mehr zutrauen.

Beim Asthasport wird das Vertrauen in den eigenen Körper so weit wie möglich wiederhergestellt. Zugleich lernen die Kinder beim Schwimmen oder in der Sporthalle ihre Leistungsgrenzen kennen und trainieren, wie sie diese vorsichtig steigern können. Und wie sie dabei trotz allem noch unbeschwertem Spaß an dem haben können, was in den Übungsstunden ansteht und natürlich auch beim Sport mit anderen.

So soll mit der Zeit der Wechsel in den normalen Vereinssport möglich werden. Einige der ehemaligen Endersbacher Luftsprungkinder sind längst so weit, dass sie mittlerweile sogar Wettkampfsport bestreiten.

Das Gesundheitsangebot des VfL Endersbach wurde in letzter Zeit stark erweitert. Als neuesten Kurs bietet der VfL nun „Sport nach Schlaganfall“ an.