

Körperliches Training bei Asthma im Kindesalter: Chancen und Grenzen

Datum: 10.04.2026

Original Titel:

The Effect of Exercise on Asthma in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials

Kurz & fundiert

- Körperliches Training bei Asthma im Kindesalter - Effektiv?
- Metaanalyse aus China, 13 randomisierte kontrollierte Studien
- Größere zurückgelegte Distanz im 6-Minuten-Gehtest
- Höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Kein Effekt auf Entzündungsmarker wie FeNO
- Kurzfristiges Training (≤ 8 Wochen) verbesserte FVC % und FEF 25-75 %.
- Langfristiges Training (> 8 Wochen) ohne nachhaltige Wirkung auf Lungenfunktion

MedWiss - Eine Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien fand: Körperliches Training kann bei Kindern mit Asthma die körperliche Leistungsfähigkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern. Allerdings zeigte sich keine Verbesserung von Entzündungswerten und keine nachhaltige Steigerung der Lungenfunktion.

Asthma ist eine heterogene Atemwegserkrankung und zählt zu den häufigsten Krankheiten im Kindesalter. Die Auswirkungen von körperlichem Training auf Asthma bei Kindern sind bislang nicht vollständig geklärt. Das Ziel einer Studie aus China war es deshalb, systematisch zu untersuchen, wie sich körperliches Training auf die Lungenfunktion, die körperliche Leistungsfähigkeit, die Entzündungswerte der Atemwege und die gesundheitsbezogene Lebensqualität bei Kindern mit Asthma auswirkt.

Was bringt körperliches Training bei Kindern mit Asthma?

Die Metaanalyse untersuchte Effekte von körperlichem Training auf die zurückgelegte Distanz im 6-Minuten-Gehtest (Six-Minute Walk Test, 6MWT) sowie auf die Lebensqualität der Kinder (pädiatrische Asthma-Lebensqualitätsfragebogen, Pediatric Asthma Quality of Life Questionnaire, PAQLQ). Als Hinweis auf entzündliche Prozesse analysierten die Autoren die Konzentration von fraktioniert ausgeatmetem Stickstoffmonoxid (FeNO). Als Lungenfunktionsparameter betrachtete die Analyse die forcierte Vitalkapazität (FVC %), den expiratorischen Fluss zwischen 25 % und 75 % der forcierten Vitalkapazität (FEF 25 - 75 %), sowie das in 1 Sekunde forciert ausgeatmete Volumen (FEV1 %).

Metaanalyse über 13 randomisiert-kontrollierte Studien

In die Metaanalyse wurden 13 randomisierte kontrollierte Studien mit insgesamt 673 Kindern mit Asthma einbezogen. Das durchschnittliche Alter der Studienteilnehmer lag zwischen 7,3 und 14 Jahren. Körperliches Training steigerte die zurückgelegte Distanz im 6-Minuten-Gehtest und die Lebensqualität der Kinder mit Asthma. Die Analyse fand keinen Effekt von körperlichem Training auf Entzündungsmarker, insbesondere nicht auf die Konzentration von fraktioniert ausgeatmetem Stickstoffmonoxid (FeNO).

Eine Trainingsdauer von bis zu 8 Wochen hatte einen positiven Effekt auf die forcierte Vitalkapazität und den FEF 25 - 75 %. Hingegen zeigte sich kein positiver Effekt auf das in 1 Sekunde forciert ausgeatmete Volumen. Ein körperliches Training, das länger als 8 Wochen durchgeführt wurde, zeigte keine positiven Effekte auf die genannten Lungenfunktionsparameter.

Begrenzte langfristige Verbesserung der Lungenfunktion durch Training

Die Ergebnisse der Studie deuten laut der Autoren darauf hin, dass körperliches Training bei Kindern mit Asthma die Leistungsfähigkeit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbessern kann. Entzündungsmarker blieben jedoch unverändert. Ein längeres Trainingsprogramm (> 8 Wochen) führte nicht zu einer nachhaltigen Verbesserung der Lungenfunktion, obwohl ein Training von bis zu 8 Wochen vorübergehend FVC % und FEF 25 - 75 % steigern konnte. Demnach besteht weiterer Studienbedarf.

Referenzen:

Zha Z, Zhang Y, Tian C, Huang D, Shen T, Wang S. The Effect of Exercise on Asthma in Children: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Curr Allergy Asthma Rep.* 2025 Sep 19;25(1):39. doi: 10.1007/s11882-025-01219-4. PMID: 40971080.