

30.09.2025

Jahrestagung der Beraterinnen und Berater im Schulsport 2025

# **Schulsport mit chronisch kranken Kindern und Jugendlichen**

Dr. med. Wolfgang Lawrenz  
Leitender Arzt der Kinderkardiologie  
Helios-Klinikum Krefeld

# Häufigkeit chronischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

Ca. 16 % aller Kinder- und Jugendlichen leiden an einer chronischen Erkrankung

Asthma (1/10-20)

Adipositas (1/20)

Epilepsie (1/200)

Angeborene Herzfehler (1/200)

Diabetes (1/670)

...

# Häufigkeit chronischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter

In jeder Klasse sitzen statistisch betrachtet 3-5 chronisch kranke Kinder

# Warum kein Sport bei chronischer Erkrankung?

Verschlechterung der Symptome unter Belastung

Chronische Überlastung

Angst der Eltern und  
Betreuer (z. B. Sportlehrer, Ärzte o.ä.)

# Warum Sport bei chronischer Erkrankung?

Förderung der altersentsprechenden motorischen  
Entwicklung

Therapeutische Effekte  
(z.B. Adipositas, art. Hypertonus, Asthma)

Verbesserung der Leistungsfähigkeit  
(Prävention?)

## Welche Fragen sollte die Lehrkraft klären?

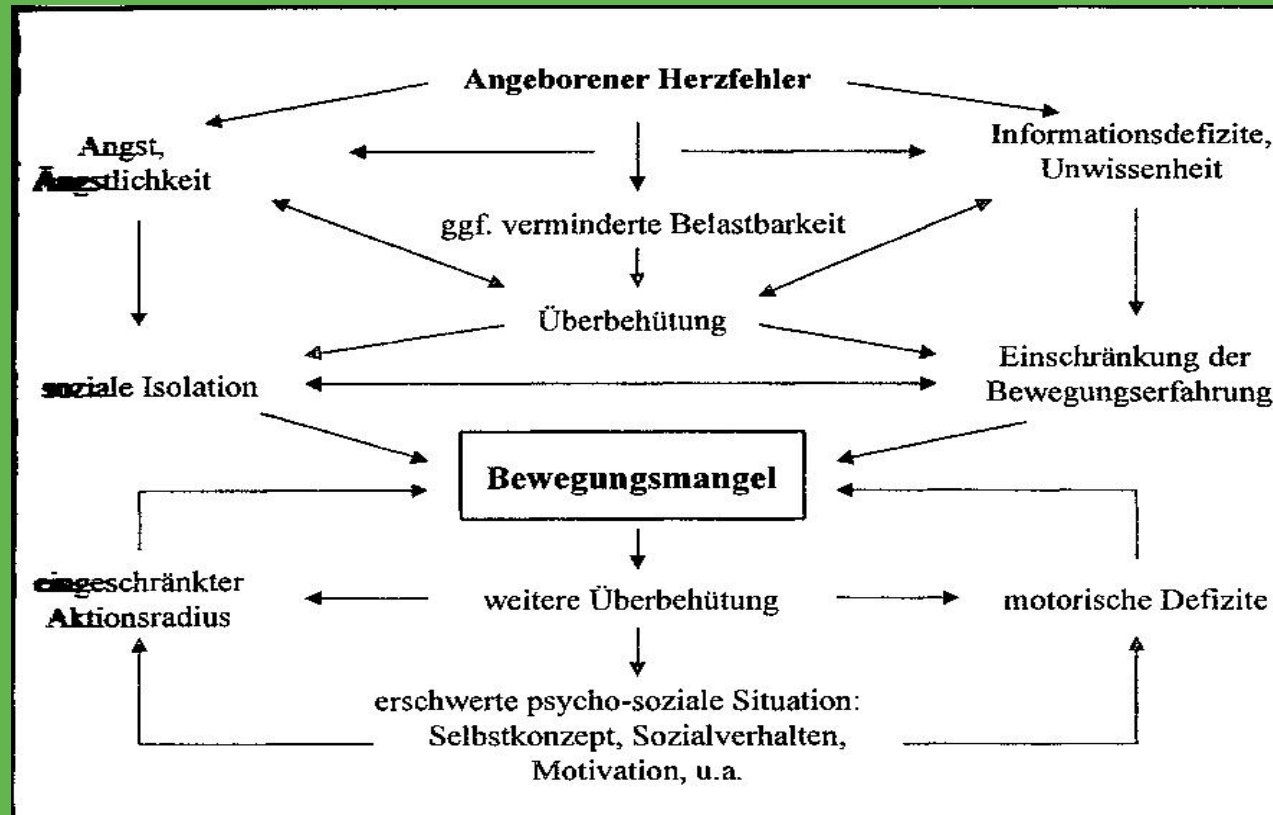
- Gibt es in der Klasse chronisch kranke Kinder?
- Welche Erkrankungen liegen im Einzelfall vor?
- Weiß der Schüler über seine Erkrankung Bescheid?
- Ist der Schüler im Umgang mit seiner Erkrankung geschult?
- Erfordert die Erkrankung ein Gespräch mit Eltern?
- Ist ein Kontakt zum behandelnden Arzt nötig (Zustimmung der Eltern!)
- Sind Vorsorgemaßnahmen im Einzelfall nötig?
- (Gibt es spezielle Notfallmaßnahmen?)

## Welche Probleme können auftreten?

Auftreten/Zunahme von Beschwerden:

- Asthma: Atemnot/Asthma-Anfall
- Diabetes: Unter-/ Überzuckerung
- Epilepsie: Krampfanfall (z. B. Videos, Stroboskop)
- Herzfehler: Rhythmusstörungen, chronische Überlastung des operierten Herzens
- ...

# Welche Probleme können auftreten?



Probleme bei Kindern mit angeborenen Herzfehlern als  
Beispiel einer chronischen Erkrankung  
(nach Bjarnason-Wehrens et al., 2000)

## Welche Probleme können auftreten?

„Anders sein“ > Soziale Isolation

Z. B. Vermeiden von Medikamenteneinnahme vor den  
anderen Schülern

# Vorschläge für den Umgang mit chronischen Erkrankungen

Verständnis schaffen für die besondere Situation

Thematisierung der Erkrankung z. B. im Biologie-  
Unterricht

Organisation von Unterstützung durch Mitschüler, z. B.  
bei Fehlzeiten

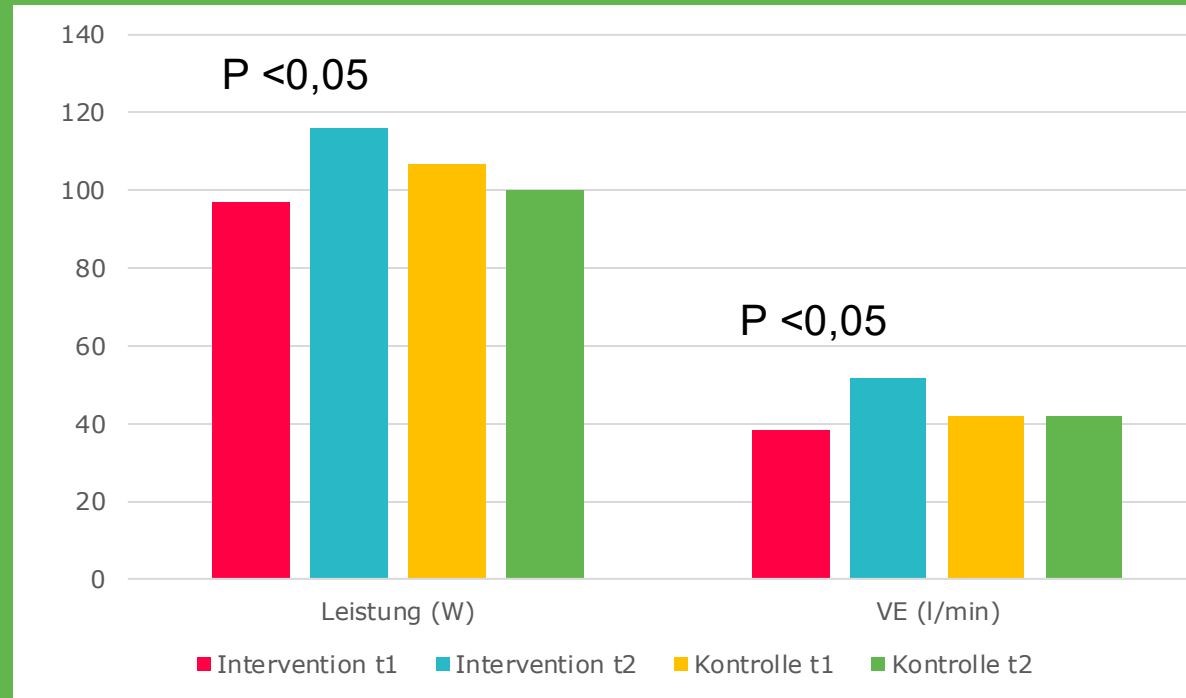
## Schulsport:

Regelmäßige Anfragen nach Bescheinigungen zur Teilnahme oder Nichtteilnahme am Schulsport

## Beispiel Asthma:

Ca. 1/4 bis 1/3 der Kinder mit Asthma sind vom Schulsport befreit

## Asthma: Positive Effekte von Sport



Effekt eines Sportprogramms auf Leistung und Ventilation bei Asthma-Patienten (Meyer et al. BMJ Pulm Med 2015)

## Beispiel Asthma:

Eine Befreiung vom Schulsport ist bei Asthma nur in Ausnahmefällen erforderlich!

# Sportunterricht

## Beispiel Asthma:

Wie kann man vorgehen?

Lehrkraft sollte über die Erkrankung informiert sein

Vor Sport Inhalation eines Asthma-Sprays (individuell)

Sorgfältiges Aufwärmen

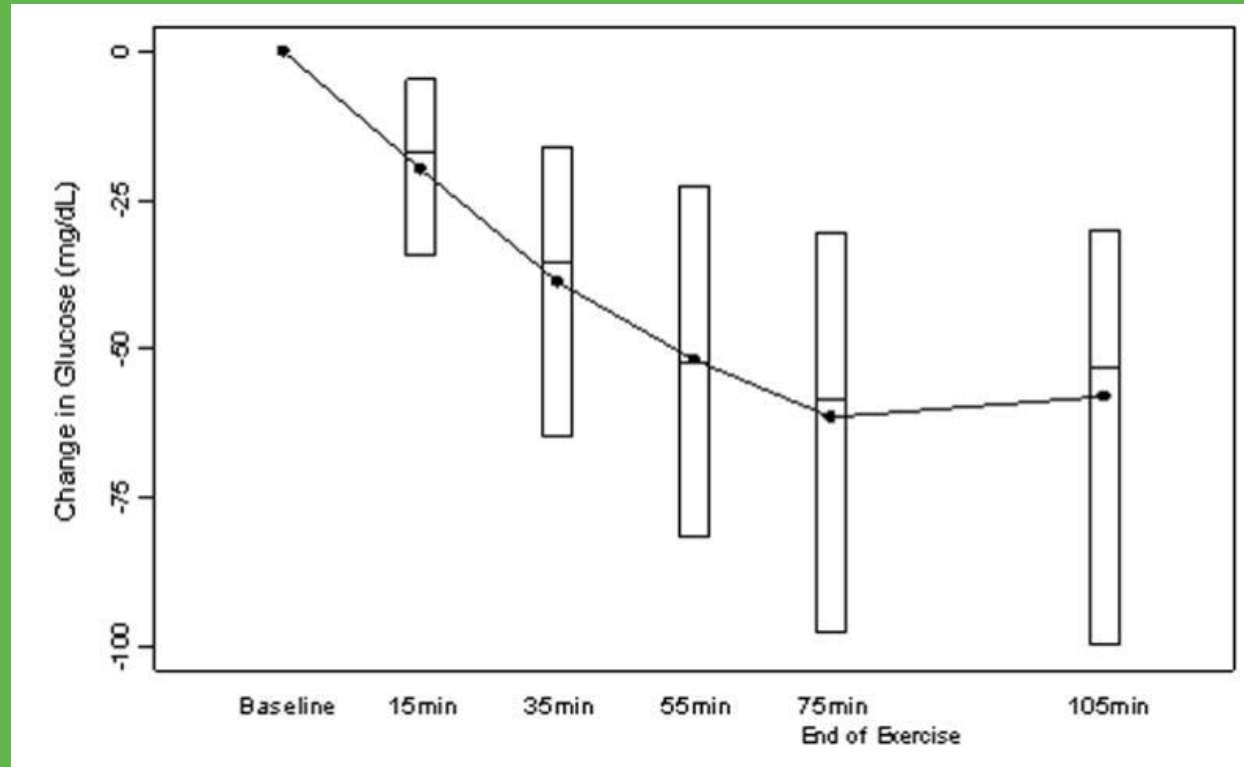
Allergien berücksichtigen (Pollen-Allergie!)

Kind sollte Notfall-Spray mitführen

(Sport im Außenbereich, Asthma-Spray in der Umkleide)

# Sportunterricht

## Beispiel Diabetes:

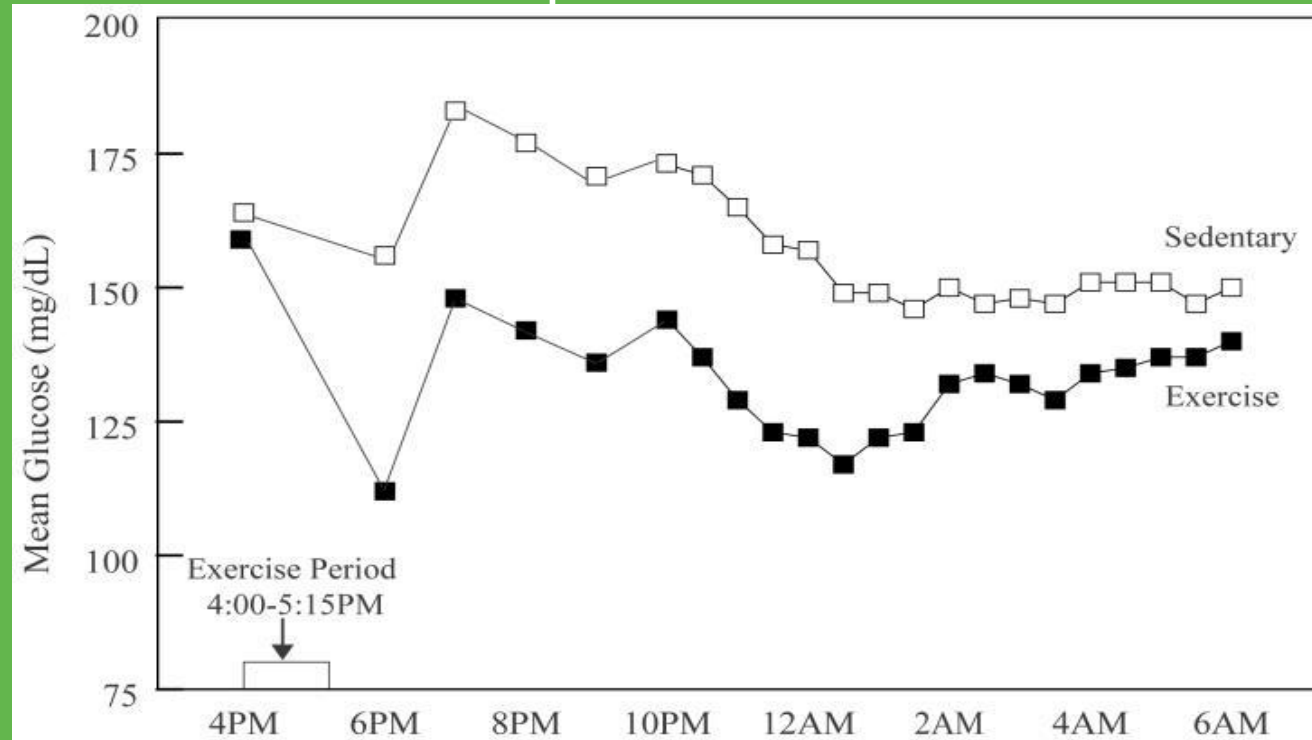


## Absinken des Blutzuckers während körperlicher Belastung

(Diabetes Research in Children Network Study Group, Diabetes Care, 2006)

# Sportunterricht

## Beispiel Diabetes:



**Absinken des Blutzuckers auch in den Stunden nach Belastung**

(Diabetes Research in Children Network Study Group, J Pediatr., 2005)

Sportunterricht

Beispiel Diabetes:

Positive Effekte:

Verringerung des Insulin-Bedarfs

Verbesserung des kardiovaskulären Risikoprofils:

Senkung des HbA1c, des BMI, der Triglyzeride und des

Cholesterins

(Quirk et al. Diabet. Med. 2014)

# Sportunterricht

Beispiel Diabetes:

Wie kann man vorgehen?

Lehrkraft sollte über die Erkrankung informiert sein

Vor Sport Insulin-Dosis reduzieren  
Regelmäßige BZ-Kontrollen während und nach  
Belastung  
Schnell wirksame Kohlenhydrate bereithalten  
(Traubenzucker, Apfelsaft o. ä.)

## Sportunterricht:

Teilnahme am Schulsport sorgt für „Normalität“

Eingeschränkte Belastbarkeit kann bei der Benotung berücksichtigt werden

## Notfallversorgung:

Lehrkräfte sind nicht zur Durchführung spezifischer medizinischer Maßnahmen verpflichtet

Im Notfall müssen die gängigen Maßnahmen der Ersten Hilfe durchgeführt werden!

## Notfallversorgung:

Regelmäßige Erste Hilfe-Kurse für das Kollegium in 1-2-jährigen Intervallen

In einigen Schulen werden regelmäßige Ersthelfer-Kurse für die Schüler aller Jahrgangsstufen angeboten

## Fazit:

Offener Umgang mit chronischen Erkrankungen

Informationen einholen über Erkrankung und mögliche Probleme

Hilfsmaßnahmen kennen

Regelmäßig Erste Hilfe-Kurse machen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit