

# Asthma



## Patienten-Ratgeber

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie und Ihre Familie mit diesem Ratgeber in der gegenwärtigen Situation unterstützen können und wünschen gute Besserung!

Ihre



Familie Zöller

## Liebe Eltern, liebe Patienten,

Ihr Arzt hat bei Ihnen oder Ihrem Kind Asthma bronchiale festgestellt.

Asthma bronchiale ist eine lang andauernde entzündliche Erkrankung der unteren Atemwege. Dieser Ratgeber informiert Sie über die Hintergründe des Asthmas und die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Ursachen, die Behandlungsoptionen und sinnvolle Maßnahmen, die Ihnen und Ihrem Kind helfen, auch mit Asthma ein beschwerdefreies Leben zu führen.

Am Ende dieses Ratgebers finden Sie zudem eine Liste hilfreicher Internetseiten mit weiterführenden Informationen zum Thema sowie wichtige Kontaktadressen.

Ihr Team von



## Was ist Asthma?

Der Begriff „Asthma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich „Atemnot“. Unabhängig davon, was das Asthma ausgelöst hat oder wie es sich zeigt, heißt die Krankheit medizinisch immer Asthma bronchiale.

Asthma bezeichnet eine chronische, also immer wiederkehrende bzw. lang andauernde, entzündliche Erkrankung der unteren Atemwege (Bronchien). Durch eine Schleimhautschwellung verengen sich die Atemwege und reagieren besonders empfindlich auf bestimmte Reize, wie Allergene (z. B. Pflanzenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel), kalte Luft oder Infekte. Etwa 10 % aller Kinder haben Asthma. Damit ist diese Krankheit eine der häufigsten chronischen Krankheiten im Kindesalter. Bei vielen betroffenen Kindern verringern sich die Beschwerden weitgehend in der Jugend, so dass sie als Erwachsene ein Leben ohne Asthma führen können. Seltener entsteht ein Asthma im Erwachsenenalter oder wird erst dann vom Arzt festgestellt.

### Typische Krankheitszeichen des Asthmas

Asthma kann unterschiedliche Beschwerden verursachen, die als Reaktion auf bestimmte (Umwelt-) Bedingungen oder Reize auftreten können. Typische Krankheitszeichen können sein:

- > Häufigeres Husten (besonders nachts und nach Belastung), Räuspern
- > Kurzatmigkeit
- > Engegefühl in der Brust
- > Anfallsartige Atemnot

- > Atemgeräusche (Pfeifen, Rasseln, Brummen)

Dabei müssen nicht immer alle Anzeichen vorhanden sein. Kinder beispielsweise fallen oft nur durch Räuspern oder Husten auf. Typisch sind insbesondere nächtlicher oder nach Belastung auftretender Husten, manchmal aber auch einfach nur die Vermeidung körperlicher Aktivitäten. Andere Beschwerden, wie ein Engegefühl in der Brust oder Atemnot, erscheinen weitaus bedrohlicher. In allen Verdachtsfällen sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur er kann entscheiden, ob hinter den Beschwerden wirklich ein Asthma oder eine andere Ursache steckt.

## Wie kommt es zum Asthma?

Um zu verstehen, was genau bei Asthma im Körper vor sich geht, hilft zunächst ein Blick auf den Aufbau und die Funktion der menschlichen Lunge.

### So funktioniert die Atmung

Die Atemwege gliedern sich in die oberen und unteren Atemwege. Dabei setzen sich die oberen Atemwege aus Nase, Mund und Rachen zusammen. Die unteren Atemwege bestehen aus dem Kehlkopf und der Lunge, mit Luftröhre, Bronchien und Lungenbläschen.

Die lebensnotwendige Atmung findet in der Lunge statt. Diese ähnelt vom Aufbau einem auf dem Kopf stehenden Baum. Dabei bildet die Luftröhre den Stamm, der sich zunächst in die beiden Hauptbronchien und anschließend in immer kleinere Gefäße verzweigt,

die sogenannten Bronchien und Bronchiolen. Am Ende der kleinsten Verzweigungen liegen die Lungenbläschen, ähnlich wie die Blätter eines Baumes. Dort wird Sauerstoff vom Körper aufgenommen und Kohlendioxid, das Abfallprodukt der Atmung, abgegeben.

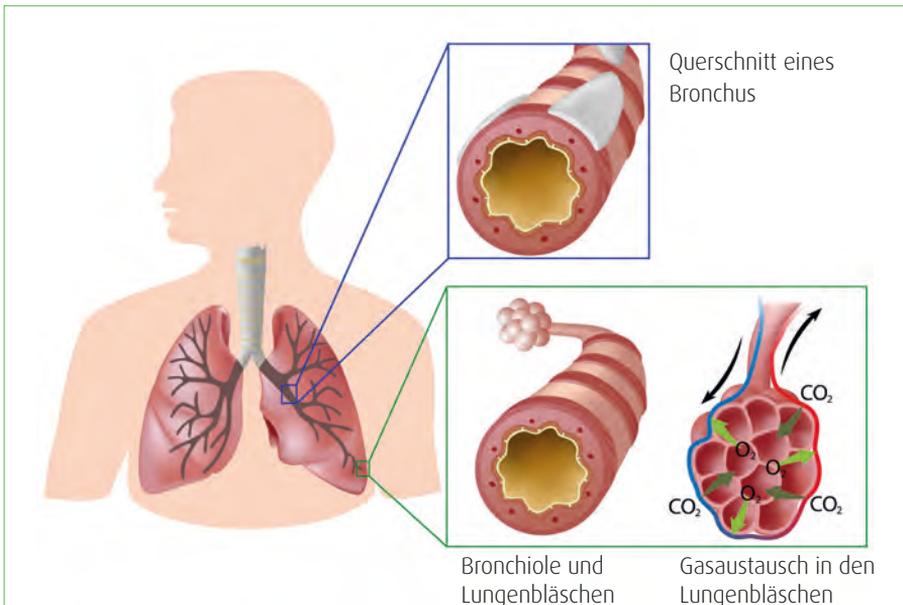
### Die Bronchien im Detail

Die Bronchien sind vergleichbar mit einem weichen, flexiblen Schlauch, der im Inneren mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist. Diese dient dazu, eine dünne Schleimschicht zu produzieren, um Fremdkörper wie Schmutzpartikel, Viren oder Bakterien zu binden und mithilfe von kleinen Härchen, den Flimmerhärchen, in Richtung Ausgang abzutransportieren. Von außen sind die Bronchien von Muskeln und Knorpelspangen umgeben. Bei

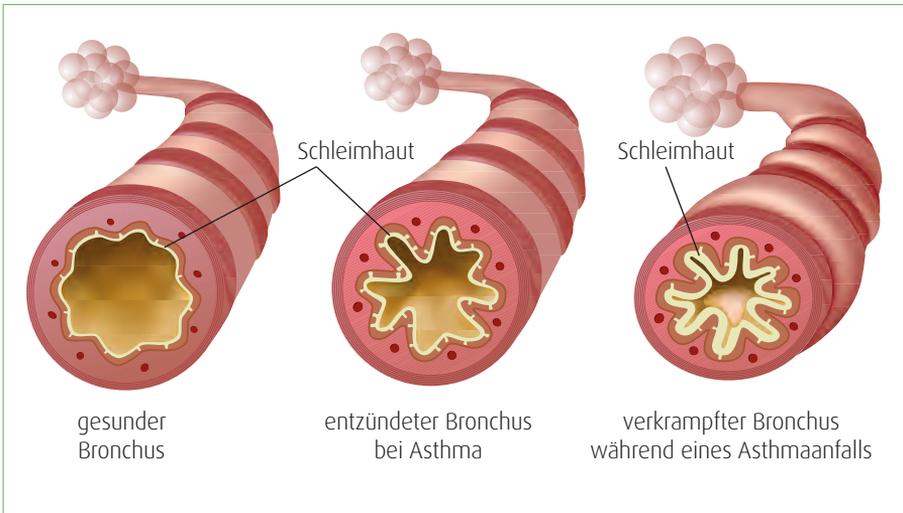
gesunden Menschen ist der Durchmesser der Bronchien groß genug, damit die Atemluft problemlos ein- und wieder ausgeatmet werden kann.

Bei Asthma kann die Atmung aus mehreren Gründen erschwert sein. Die Entzündung lässt die Schleimhaut anschwellen und verengt dadurch die Atemwege. Zudem wird verstärkt zäher Schleim gebildet, der die Bronchien „verstopft“ und nicht mehr richtig abtransportiert werden kann.

Eine entzündete Schleimhaut wiederum ist empfindlicher gegenüber äußeren Einflüssen. Reize, wie beispielsweise Infektionen, Allergene oder Rauch verstärken die Entzündung weiter, ein Teufelskreis entsteht. Hierbei „flammt“ die Entzündung auf, die Schleimhaut schwillt weiter an. Schließlich verkrampft sich



Menschliche Lunge mit Bronchien, Bronchiolen und Lungenbläschen



Veränderungen des Bronchus bei Asthma

die Muskulatur der Bronchien und „drückt“ sie von außen zusammen, wodurch die Atmung erheblich erschwert wird. In diesem Falle spricht man von einem Asthmaanfall.

## Asthma hat viele Gesichter

Asthma wird aufgrund der auslösenden Reize in unterschiedliche Formen eingeteilt. Diese lassen sich oft nicht genau voneinander abgrenzen, da bei ein und demselben Patienten Asthma auch von mehreren Reizen ausgelöst werden kann. Daher spricht man oft von sogenannten Mischformen des Asthmas.

## Allergisches Asthma

Das allergische Asthma ist die häufigste Form des Asthma bronchiale. Hier reagiert der Körper überempfindlich (allergisch) auf normalerweise harmlose Stoffe, die sogenannten Allergene (z. B. Pollen). Die Folgen sind eine allergische Entzündungsreaktion mit angeschwollenen Schleimhäuten, einer erhöhten Schleimproduktion, verkrampften Bronchien sowie Husten bis hin zur Atemnot.

Typische Allergene sind unter anderem Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel.



## Infekt-bedingtes Asthma

Auch eine scheinbar harmlose Infektion kann bei überempfindlichen Atemwegen eine starke Überreaktion der Schleimhäute bewirken, die sich in den typischen Beschwerden eines Asthmaanfalls äußert. Hierbei treffen die Erreger auf die überempfindliche Schleimhaut und lösen eine übermäßige Entzündungsreaktion mit Schwellung der Schleimhaut, Schleimbildung und Verkrampfung der Bronchien aus. In diesen Fällen spricht man von Infekt-bedingtem Asthma. Das „Infektasthma“ tritt insbesondere bei Kleinkindern auf. Aber auch bei Allergikern kann ein Atemwegsinfekt zu einer starken Asthmaepisode führen.

## Anstrengungsasthma

Anstrengungsasthma beschreibt die Verengung der Atemwege während oder nach starker körperlicher Belastung. Normalerweise führt körperliche Aktivität wie Sport zu einer Weitung der Atemwege. Damit ist gewährleistet, dass der Körper gerade bei hoher Belastung mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Bei Menschen mit überemp-

findlichen Atemwegen kann Sport jedoch genau das Gegenteil bewirken, nämlich eine Verkrampfung der Bronchien. Grund hierfür ist die beschleunigte Atmung, die verstärkt zusätzliche Reize wie kalte und trockene Luft, Allergene oder Schmutzpartikel in die Lunge befördert. Asthmapatienten können daher beim Sport schneller erschöpft sein oder sogar unter Atemnot leiden.

Grundsätzlich ist Sport jedoch gerade auch für Asthmapatienten sinnvoll, da regelmäßige sportliche Bewegung den Körper stärkt, die Lunge trainiert, die körperliche Abwehr verbessert und den Kreislauf anregt. Wird der Sport richtig und nach einer entsprechenden Aufwärmphase durchgeführt, profitieren Asthmapatienten vom körperlichen Training.



## Von der Untersuchung zur Diagnose

Um ein genaues Bild von der Form des Asthmas und der Art der Beschwerden zu erhalten, wird Ihr Arzt verschiedene Untersuchungen vornehmen.

### Persönliches Gespräch und körperliche Untersuchung

Am Anfang der Diagnose steht ein ausführliches, persönliches Gespräch. Je genauer Sie Ihrem Arzt die bestehenden Beschwerden und deren mögliche Auslöser vermitteln, desto besser kann dieser die Erkrankung einschätzen und die beste Behandlung für Sie oder Ihr Kind festlegen. Schildern Sie alle Beobachtungen, beispielsweise ob die Beschwerden zu bestimmten Jahreszeiten, nach sportlicher Aktivität, in einer speziellen Umgebung, nachts oder nach bestimmten Mahlzeiten auftreten.

Zusätzlich wird Ihr Arzt möglicherweise auch nach Beschwerden oder Erkrankungen fragen, die gar nichts mit den Atemwegen zu tun haben. Seien Sie auch nicht überrascht,

wenn Sie zu Ihrem familiären oder beruflichen Umfeld gefragt werden. Auch hieraus können sich wichtige Informationen ergeben, die die Diagnose und Behandlung beeinflussen können.

Nach dem Gespräch erfolgt meist die körperliche Untersuchung, die aus verschiedenen Einzeluntersuchungen bestehen kann. Sie hilft dem Arzt, einen Überblick über den Gesundheitszustand zu bekommen. Gleichzeitig können andere Erkrankungen, die hinter den Beschwerden stecken könnten, entdeckt oder ausgeschlossen werden.

### Messen der Lungenfunktion

Das Messen der Lungenfunktion ist eine der wichtigsten Untersuchungen und kann in der Regel ab dem Alter von 3 Jahren erfolgen. Sie gibt Aufschluss über den Zustand und die Funktionstüchtigkeit der Lunge. Dabei stehen dem Arzt verschiedene Möglichkeiten zur Lungenfunktionsprüfung zur Verfügung. Welche Methode am besten geeignet ist, legt der Arzt für jeden Patienten individuell fest.

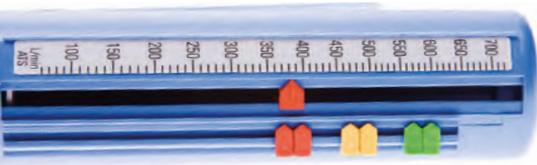
### Peak-Flow-Messung

Eine oft sehr wertvolle Art der regelmäßigen Lungenfunktionsprüfung, die von Ärzten häufig empfohlen wird, ist die sogenannte Peak-Flow-Messung. Diese sollte konsequent und selbstständig zu Hause durchgeführt werden. Hierzu wird ein kleines Gerät benötigt, in das man kräftig ausatmet. Je stärker die dabei entwickelte Kraft ist, desto höher sind die Werte und desto besser ist der augenblickliche Zustand der Lunge. Sie und Ihr Arzt legen dazu durch mehrmaliges Wiederholen zunächst einen Bestwert fest,



Mit der körperlichen Untersuchung erhält der Arzt einen Überblick über den allgemeinen Gesundheitszustand

der dann als Bezugspunkt verwendet wird. Er kann sich im Laufe der Zeit ändern.



Das Peak-Flow-Meter erlaubt die regelmäßige Lungenfunktionsprüfung zu Hause.

Die Einteilung und Beurteilung der Messwerte erfolgt dabei nach einem Ampelschema:



Liegen die Werte zwischen 90 und 100 Prozent des persönlichen Bestwertes und bestehen aktuell keine Beschwerden, ist alles im „grünen Bereich“.



Liegen die Werte trotz maximaler Anstrengung beim Pustemanöver darunter, so kann dies ein Hinweis auf verengte Bronchien sein, auch wenn ansonsten vielleicht noch gar keine Anzeichen oder Beschwerden bemerkt werden.



Werte unter 60 Prozent deuten immer auf stark verengte Bronchien hin und sind meist von Beschwerden begleitet. Hier sollte rasch mit entsprechenden Medikamenten eingegriffen werden.

Die regelmäßige Durchführung und Dokumentation der Peak-Flow-Messung kann bei der Suche nach Auslösern der Beschwerden sowie bei der Festlegung der richtigen Therapie sehr hilfreich sein.

## Haut- und Bluttests

Bei einem Verdacht auf allergisches Asthma ist es möglich, dass Ihr Arzt Haut- und/oder Bluttests durchführt. Damit kann er abklären, ob eine Allergie vorliegt und mögliche Auslöser (Allergene) aufspüren.

Beim Hauttest wird der Körper mit verschiedenen Stoffen in Kontakt gebracht. Reagiert der Körper mit einer juckenden Quaddel, deutet dies auf eine Allergie hin. Auch hier sind Beobachtungen und Erfahrungen, die Sie oder Ihr Kind selbst gemacht haben, nützlich für den Arzt, denn so kann er den Test gezielt gestalten! Erzählen Sie ihm beispielsweise, wann und wo Beschwerden auftreten und ob Sie ein Haustier haben.

Mit Hilfe eines Bluttests wird bestimmt, auf welche Allergene der Körper mit der Bildung von Abwehrstoffen, sogenannten Antikörpern reagiert (IgE-Antikörper). Erhöhte Werte weisen zumindest auf eine „allergische Sensibilisierung“ hin. Kommt es im Alltag dann auch tatsächlich zu Beschwerden bei Kontakt mit genau diesem Allergen, liegt eine echte Allergie vor.



Mit dem Hautpricktest kann man allergischem Asthma auf die Spur kommen

## Wie lässt sich Asthma behandeln?

### Die Asthmatherapie

Heutzutage gibt es viele verschiedene Medikamente und unterstützende Maßnahmen für die Asthmabehandlung. Sie sollte grundsätzlich immer individuell auf jeden Patienten zugeschnitten sein.

Ziel der Asthmabehandlung ist, die Erkrankung soweit zu kontrollieren, dass keinerlei Beschwerden, wie Atemnot oder Husten, das normale Leben einschränken.

### Welche Medikamente helfen?

Um eine vollständige Asthmakontrolle zu erreichen und ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern, stehen dem Arzt viele verschiedene Medikamente zur Verfügung. Eine zentrale Bedeutung haben dabei ent-

zündungshemmende Wirkstoffe. Daneben können Wirkstoffe eingesetzt werden, welche die Bronchien weiten.

Grundsätzlich wird zwischen zwei Medikamentengruppen unterschieden:

- > Langzeitmedikamente, die täglich und dauerhaft eingenommen werden
- > Bedarfsmedikamente für die schnelle Hilfe bei Asthmabeschwerden

Medikamente für die Dauerbehandlung vermindern in erster Linie die entzündliche Aktivität und damit die Überempfindlichkeit in den Atemwegen. Sie reduzieren so die Beschwerden wie Husten und eingeschränkte Belastbarkeit, müssen aber durchgängig – oft auch in der beschwerdefreien Zeit – eingesetzt werden.



## Glukokortikoide – zur entzündungshemmenden Dauertherapie

Die wichtigsten Medikamente zur Dauerbehandlung sind Glukokortikoide, nahe Verwandte des natürlichen Kortisons. Kortison ist ein Hormon des menschlichen Körpers, das in vielen lebenswichtigen Prozessen eine Rolle spielt. Die wichtigste Eigenschaft von Glukokortikoiden in der Asthmabehandlung ist ihre entzündungshemmende Wirkung. In der Regel werden Glukokortikoide beim Asthma inhaliert. Das hat gegenüber Tabletten den Vorteil, dass das Kortison direkt an den Bronchien wirkt und dadurch die benötigte Wirkstoffmenge sehr gering gehalten werden kann. Nebenwirkungen treten bei korrekter Anwendung – wenn überhaupt – nur sehr selten auf. Je nach Heilungserfolg wird Ihr Arzt die Dosis anpassen und bei Bedarf eventuell weitere entzündungshemmende Medikamente (z. B. Montelukast) verschreiben.

## Bronchien-erweiternde Medikamente

Neben den entzündungshemmenden Kortisonpräparaten verschreibt Ihr Arzt Ihnen oder Ihrem Kind möglicherweise weitere Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden sollen. Dabei handelt es sich meist um langwirksame Bronchien-erweiternde Medikamente, die ebenfalls inhaliert werden. Diese lockern über einen längeren Zeitraum hinweg die verkrampften Atemwege und bewirken dadurch, dass die Luft wieder besser in die Lunge gelangt.



Da langwirksame Bronchien-erweiternde Medikamente zwar die Beschwerden lindern, aber nicht die Entzündung bekämpfen, sollten sie nie alleine inhaliert werden, ohne dass parallel eine entzündungshemmende Behandlung mit Kortison durchgeführt wird.

## Medikamente bei Bedarf

Bei Atemnot kommen besondere Medikamente zum Einsatz, die sehr schnell wirken müssen. Die Wirkungsweise ist dabei ähnlich wie bei den langwirksamen Bronchien-erweiternden Medikamenten. Die Bedarfsmedikamente sorgen aber innerhalb von Minuten für eine spürbare Besserung. Damit sind sie zwar bei den Patienten beliebt, ersetzen aber keinesfalls die Dauerbehandlung, da Ihre Wirkung bereits nach kurzer Zeit wieder nachlässt!

Eine übermäßige Anwendung der Bedarfsmedikamente kann zu unerwünschten Nebenwirkungen, wie beschleunigtem Herzschlag, körperlicher Unruhe oder Schlaflosigkeit führen.



Nur Dauermedikamente erzielen langfristig positive Effekte und verhindern ein Fortschreiten der Erkrankung.



Ein häufiger Gebrauch der Bedarfsmedikamente ist immer ein Zeichen dafür, dass das Asthma nicht gut kontrolliert ist und die Behandlung von Ihrem Arzt angepasst werden sollte!

## Die Inhalation – eine besondere Herausforderung

Die meisten Medikamente zur Behandlung von Asthma werden inhaliert. Das ist aber besonders für kleine Kinder oft noch schwierig. Sie inhalieren daher häufig mit speziellen Hilfsmitteln, wie z.B. mit sogenannten Spacern mit oder ohne Maske. Manche Medikamente werden auch mithilfe eines elektrischen Verneblers inhaliert. Welches Inhalationsgerät am besten geeignet ist, entscheidet der Arzt individuell für jeden Patienten.

So einfach es auch klingt, die richtige Inhalation erfordert viel Übung. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich von Ihrem Arzt genau zeigen lassen, worauf es ankommt und wie man die verordneten Medikamente richtig inhaliert. Trainieren Sie den Ablauf der Inhalation am besten Schritt für Schritt gemeinsam mit Ihrem Arzt und stellen Sie sicher, dass Sie auch jeden Schritt genau verstanden haben. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Inhalation richtig durchführen, erklärt Ihnen auch gerne Ihr Apotheker noch einmal die Anwendung Ihres Inhalationsgerätes.



Inhalationsgeräte für die Asthmabehandlung können sehr unterschiedlich aussehen



Von der richtigen Anwendung des Inhalationsgerätes hängt ab, ob die Medikamente auch in die Lunge gelangen, denn nur dann können Sie auch in der Lunge wirken!

### Therapietreue

Führen Sie die Behandlung gewissenhaft und regelmäßig nach Anweisung Ihres Arztes durch, auch wenn Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente nicht mehr gebraucht werden. Setzen Sie die Medikamente nicht selbstständig ab. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Arzt auf und erzählen Sie ihm von den Fortschritten und der erreichten Asthmakontrolle. Ihr Arzt wird Ihnen dann sagen, ob die Dosis Ihrer Medikamente verringert werden kann oder Sie möglicherweise auf einzelne Medikamente ganz verzichten können.

Besonders Kinder finden die tägliche Behandlung manchmal lästig. Gerade für sie ist es aber wichtig, frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen und sie richtig durchzuführen. Nur so wird ihre Chance auf ein asthmafreies Leben erhöht. Manchmal hilft es, die Therapie für Kinder mit etwas Positivem zu verbinden, um sie ihnen „schmackhaft“ zu machen. Viele Kinder verstehen nicht, wieso sie inhalieren und Medikamente zu sich nehmen müssen, auch wenn es ihnen gar nicht schlecht geht. Nehmen Sie sich Zeit und erklären Sie Ihrem Kind, warum es so wichtig ist und was dabei im Körper passiert. Unterstützen und begleiten Sie es während seiner Behandlung.

## Asthmaschulung

Für eine erfolgreiche Behandlung ist ein gutes Krankheitsverständnis wichtig. Dies wird durch eine altersgerechte und frühzeitige Asthmaschulung der Patienten (bei Kindern auch ihrer Eltern) erreicht. Sie ist eine wichtige Grundlage für die erfolgreiche Behandlung des Asthmas.

In dieser Schulung werden mit Spiel, Sport und Basteln altersgerecht wichtige Grundlagen zu Asthma, Allergien, Medikamenten, Verhalten im Notfall, Sport bei Asthma, Atemtechniken und Selbstwahrnehmung vermittelt. Die Kurse für Kinder und Jugendliche erfolgen in Kleingruppen und beinhalten

18 Unterrichtseinheiten sowie zusätzlich 12 Unterrichtseinheiten für die Eltern. Die Anzahl der Unterrichtseinheiten für erwachsene Patienten können davon abweichen. Asthmaschulungen werden von Kinderärzten, Kinderpneumologen, Pneumologen oder Reha-Kliniken angeboten. Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

Ein Schulungsteam in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.asthmaschulung.de](http://www.asthmaschulung.de).



Einmal richtig gelernt bringt Sicherheit: In der Asthmaschulung werden garantiert alle „warum“-Fragen geklärt

## Was Sie und Ihr Kind außerdem tun können

### Vermeiden von möglichen Auslösern

Die Hauptursache für Asthmabeschwerden sind Reaktionen auf (Umwelt-)Reize. Darum ist es wichtig, die Reize, auf die Sie oder Ihr Kind reagieren, zu kennen. Seien Sie aufmerksam und achten Sie darauf, ob Asthmaanfälle einem bestimmten Schema folgen, beispielsweise regelmäßig im Frühjahr beim Pollenflug, bei Kontakt zu Tieren oder nach Einnahme bestimmter Lebensmittel oder Medikamente. Sollte dies der Fall sein, so sollten hier gezielt weitere Un-

tersuchungen (z.B. bestimmte Allergietestungen) erfolgen. Versuchen Sie außerdem, diese Auslöser zu meiden und beobachten Sie, ob die Asthmabeschwerden weniger werden. Dieser Lernprozess wird einige Zeit in Anspruch nehmen, ist aber ein grundlegender Bestandteil einer erfolgreichen Therapie. Nur die Betroffenen selbst merken im Alltag, welche Maßnahmen auch tatsächlich helfen.

Auch versteht sich von selbst, dass auf das Rauchen verzichtet werden sollte – als Asthmapatient selbst, aber auch in Gegenwart von Asthmapatienten.





Rauch ist immer ein zusätzlicher Auslöser für Asthmabeschwerden!

## Regelmäßiger Sport

Regelmäßige sportliche Bewegung stärkt den Körper, trainiert die Lunge und regt den Kreislauf an. Asthma und Sport schließen sich keinesfalls aus. Im Gegenteil, auch bei Asthma eignen sich fast alle Sportarten. Dabei müssen nur einige Regeln beachtet werden. Der Körper sollte zunächst langsam an die sportliche Aktivität gewöhnt werden. Vor dem Sport ist es

wichtig, sich in mehreren einzelnen Einheiten mit kurzen Pausen warmzumachen.

Auch wenn Sie oder Ihr Kind an Anstrengungsasthma leiden, ist Sport möglich und sinnvoll! Bei Anstrengungsasthma besteht die Möglichkeit, kurz vorher ein Bronchien-erweiterndes Medikament zu inhalieren. Dass Asthma und Sport keineswegs im Widerspruch stehen, zeigen nicht zuletzt prominente Beispiele wie die 3-fache Olympiasiegerin im Eisschnelllauf, Anni Friesinger.



Regelmäßiger Sport stärkt den Körper, trainiert die Lunge und regt den Kreislauf an

## Planen und trainieren für den Notfall

Ein Asthmaanfall kann überall und sehr plötzlich auftreten, auch in Situationen, in denen man alleine ist. Er kann unterschiedlich stark ausfallen, von erschwerter Atmung bis hin zur Atemnot.

Es ist deshalb wichtig, dass Sie oder auch Ihr Kind immer alle notwendigen Medikamente dabei haben. Dies gilt besonders, wenn Ihr Kind alleine unterwegs ist. Informieren Sie daher auch in der Schule oder dem Kindergarten die Lehrer und die Erzieher.

Ein Asthmaanfall ist eine ernstzunehmende Situation! Es ist wichtig, dass Sie genau wissen, was im Notfall zu tun ist. Deshalb sollten Sie zusammen mit Ihrem Arzt einen klar strukturierten Notfallplan erstellen und an einer Asthmaschulung teilnehmen, um bei einem Asthmaanfall richtig zu reagieren. Kinder müssen unbedingt einbezogen werden und das richtige Verhalten „im Falle eines Falles“ trainieren. Vermitteln

Sie, dass es wichtig ist, ruhig zu bleiben, keine Panik zu

bekommen und die Atmung zu beruhigen. Nur dann kann auch das Befolgen des Notfallplans gelingen.

Für die richtige Durchführung des Notfallplans sind eine Schulung und Training erforderlich, um folgende Fähigkeiten sicher zu beherrschen:

- > Richtiges Inhalieren
- > Atemübungen
- > Einschätzen der Beschwerden
- > Dosierung der Notfallmedikamente
- > Entscheidung, ob ein Arzt gerufen werden sollte

Diese Fähigkeiten können in der Asthmaschulung erlernt werden.

### Notfälle vermeiden

Sind Auslöser des Asthmas bekannt, sollten diese so weit wie möglich vermieden werden. Darüber hinaus ist es wichtig, auf seinen Körper zu achten und zu lernen, Anzeichen möglicher Beschwerden richtig zu deuten und einzuschätzen. Auch leichte Beschwerden sollten nicht heruntergespielt, sondern als eine Warnung des Körpers gesehen werden.

Der beste Schutz vor Notfällen ist jedoch eine gute Asthmakontrolle, die nur durch die regelmäßige und korrekte Anwendung der entzündungshemmenden Medikamente erreicht wird.



## Zusammenfassung

- > Asthma ist eine chronische Entzündung der bronchialen Schleimhaut, die mit einer Überempfindlichkeit der Atemwege einhergeht. Diese Überempfindlichkeit kann bei Reizung zur Verengung der Atemwege führen
- > Kinder sind besonders empfindlich für Asthmabeschwerden, da ihre Bronchien noch klein sind. Wenn sie wachsen, kann sich insbesondere das Infektasthma des Kleinkindes bessern
- > Auch bei Kindern und Jugendlichen mit allergischem Asthma kann sich unter optimaler Therapie in oder nach der Pubertät das Asthma deutlich bessern
- > Asthmabeschwerden haben verschiedene Auslöser und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein
- > Das allergische Asthma ist die häufigste Form
- > Asthma ist gut behandelbar
- > Die Asthmabehandlung dient dazu, die Krankheit zu kontrollieren, damit eine beschwerdefreie und uneingeschränkte Teilnahme am täglichen Leben möglich ist
- > Die Behandlung besteht aus einer entzündungsberuhigenden Dauertherapie und einer schnell helfenden Bedarfstherapie
- > Die meisten Asthmamedikamente werden inhaliert
- > Beim Inhalieren gilt: Die Inhalation muss richtig durchgeführt werden, damit der Wirkstoff den Zielort erreicht. Übung macht den Meister
- > Sport ist gerade für Asthmapatienten wichtig und sinnvoll
- > Nehmen Sie an einer Asthmaschulung teil, um Sicherheit im Umgang mit Asthma und seiner Behandlung zu gewinnen

## Wichtige Kontakte

Weiterführende Informationen zum Thema und hilfreiche Internetseiten finden Sie hier:

### Allgemein

#### **Deutsche Atemwegsliga e.V.**

Burgstraße 12  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon: 05252 933615  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)

#### **Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.**

Fliethstraße 114  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 814940  
[www.daab.de](http://www.daab.de)

#### **Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.**

Berliner Straße 84  
55276 Dienheim  
Telefon: 06133 3543  
[www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

#### **Geschäftsstelle AG Lungensport in Deutschland e.V.**

Raiffeisenstr. 38  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon: 05252 9370603  
[www.lungensport.org](http://www.lungensport.org)

#### **Geschäftsstelle der AG Asthmaschulung e.V.**

Dr. med. Gerd Schauerte / Frau Beate Hagedorn-Heßelburger Straße 187  
49082 Osnabrück  
Tel.: 0541 5829984  
Fax: 0541 5829985  
[www.asthmaschulung.de](http://www.asthmaschulung.de)



**Patientenleitlinie Asthma der Universität Witten/Herdecke**

[www.patientenleitlinien.de/Asthma/body\\_asthma.html](http://www.patientenleitlinien.de/Asthma/body_asthma.html)

**Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Campus Zentrum Lübeck

Ratzeburger Allee 160 (Haus 40)

23538 Lübeck

Telefon: 0451 5002550

[www.pina-info.de](http://www.pina-info.de)

**Mein Allergie Portal**

Guaitastraße 15

61476 Kronberg i. Ts.

Telefon: 06173 702907

E-Mail: [info@mein-allergie-portal.com](mailto:info@mein-allergie-portal.com)

[www.mein-allergie-portal.com](http://www.mein-allergie-portal.com)

**Für Kinder****Schüler Asthma Notfallplan zum Ausdrucken**

[www.pina-info.de/aktion\\_schule/9\\_notfallplan.pdf](http://www.pina-info.de/aktion_schule/9_notfallplan.pdf)

**Pollenflugvorhersage**

[www.wetteronline.de/pollen](http://www.wetteronline.de/pollen)

[www.wetter.net/pollen](http://www.wetter.net/pollen)

Wir bedanken uns bei Dr. Marcus Dahlheim, Facharzt für Kinderpneumologie und Allergologie in Mannheim, für die freundliche fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.



27

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre viele hilfreiche Tipps für einen erfolgreichen Umgang mit Asthma geben können.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:



Praxis-/Apothekenstempel

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

**InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH**  
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · [www.infectopharm.com](http://www.infectopharm.com) · [www.padia.de](http://www.padia.de)

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**