

# Asthma



Patienten-Ratgeber

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**

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 lange andauernde entzündliche Erkrankung der unteren Atemwege. Dieser Ratgeber informiert Sie über die Hintergründe von Asthma 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 InfectoPharm & Pädia



\*Alle Leserinnen und Leser sind uns unabhängig von ihrem Geschlecht gleichermaßen wichtig und willkommen. Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Heft überwiegend nur eine Gender-Form. Wir danken für Ihr Verständnis.

## 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 diese Entzündung entsteht eine Schleimhautschwellung und die Atemwege reagieren besonders empfindlich auf bestimmte Reize. Die Atemwege verengen sich und es kommt zu Husten und angestrengter Atmung. Auslösende Reize für diese Verengung können beispielsweise Allergene (z. B. Pflanzenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder Nahrungsmittel), kalte Luft oder Infekte sein. Etwa 5 % der Bevölkerung haben ein Asthma. Damit ist Asthma eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Unter optimaler Therapie verringern sich bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen die Beschwerden weitgehend, sodass der Alltag nicht spürbar durch das Asthma eingeschränkt wird.

### Typische Krankheitszeichen des Asthma

Asthma kann unterschiedliche Beschwerden verursachen, die als Reaktion auf die genannten Reize auftreten können. Typische Symptome können sein:

- > Häufiger trockener Husten (besonders nachts und nach Belastung), Räuspern
- > Kurzatmigkeit
- > Engegefühl in der Brust
- > Anfallsartige Atemnot
- > Atemgeräusche (Pfeifen, Rasseln, Brummen)

Es müssen aber nicht immer alle Anzeichen vorhanden sein. Manche Kinder beispielsweise fallen nur durch Räuspern oder Husten auf. Typisch sind insbesondere nächtlicher oder nach Belastung auftretender Husten, manchmal aber auch einfach nur die Vermeidung körperlicher Aktivitäten.

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. Die oberen Atemwege setzen sich 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. Dort wird Sauerstoff vom Körper aufgenommen und Kohlendioxid, das Abfallprodukt der Atmung, abgegeben.

## Die Bronchien im Detail

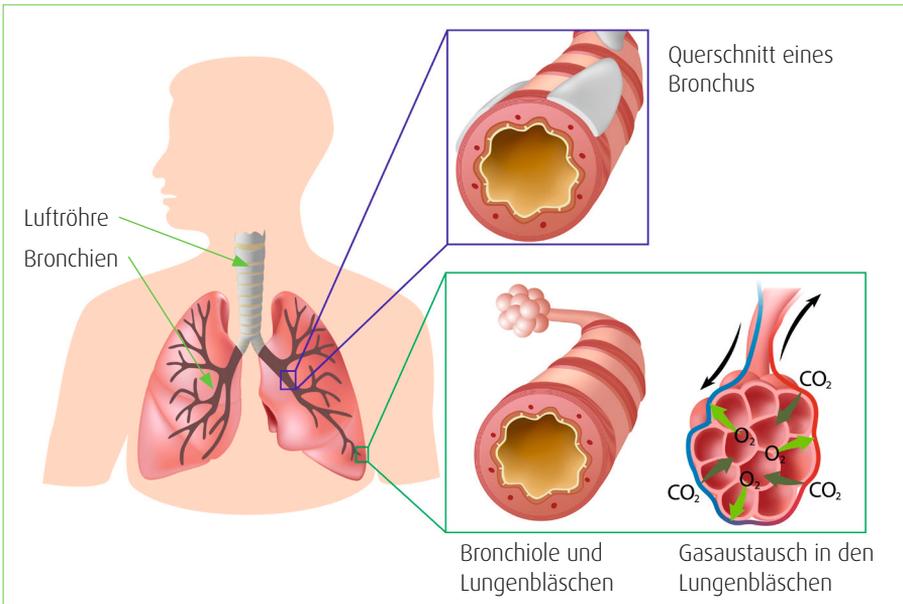
Die Bronchien sind vergleichbar mit einem weichen, flexiblen Schlauch, der im Inneren mit einer Schleimhaut ausgekleidet ist. Diese dient dazu, eine dünne Schleimschicht zu produzieren, um Fremdkörper wie Schmutzpartikel, Viren oder Bakterien zu binden und mithilfe von kleinen Härchen, den Flimmerhärchen, in Richtung Ausgang abzutransportieren. 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 erschwert sein, da die Entzündung die Schleimhaut anschwellen lässt und sich dadurch die Atemwege verengen.

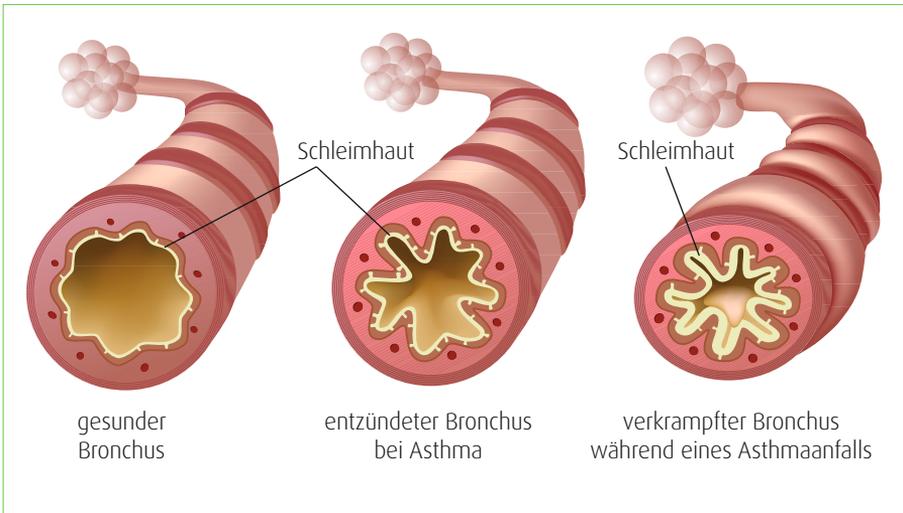
Eine entzündete Schleimhaut ist überempfindlich gegenüber äußeren Einflüssen. Reize wie beispielsweise Infektionen, Allergene oder Rauch verstärken die Entzündung weiter. Ein Teufelskreis entsteht. Hierbei „flammt“ die Entzündung auf, die Schleimhaut schwillt weiter an. Schließlich verkrampft sich die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



Menschliche Lunge mit Bronchien, Bronchiolen und Lungenbläschen



### Veränderungen des Bronchus bei Asthma

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 auf normalerweise harmlose Stoffe, die sogenannten Allergene. Die Folgen sind eine allergische Entzündungsreaktion mit angeschwollenen Schleimhäuten, einer erhöhten Schleimproduktion, verkrampften Bronchien sowie Husten bis hin zur Atemnot.

Typische Allergene sind u. a. Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel.

### Infekte und Asthma

Eine akute Infektion der Atemwege kann bei Asthmatikern einen Asthmaanfall auslösen. Hierbei treffen die Erreger auf die überempfindliche Schleimhaut und lösen eine übermäßige Entzündungsreaktion mit Schwellung der Schleimhaut, Schleimbildung und Verkrampfung der Bronchien aus. Infektgetriggertes Asthma tritt häufig bei Kindern auf und geht mit einer Virusinfektion der



Atemwege (wie z. B. einer Erkältung) einher. Dadurch können sich die klassischen Asthmasymptome wie erschwerte Atmung und Atemnot, oft begleitet von trockenem Husten und geräuschvollem Giemen, verstärken.

## Anstrengung und Asthma

Treten Asthmasymptome während oder nach starker körperlicher Belastung auf, spricht man von anstrengungsinduzierten Symptomen bei Asthma. Dies kann ein Anzeichen für eine nicht ausreichende Asthmakontrolle sein. Daher empfiehlt sich in diesem Falle ein Gang zum Facharzt. 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 überempfindlichen 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 für Asthmapatienten sinnvoll und wichtig, 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 vom Ausprägungsgrad 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 nach Beschwerden oder Erkrankungen fragen, die augenscheinlich keinen direkten Bezug zu den Atemwegen 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. Je jünger die Kinder, desto schwieriger ist es, die Diagnose Asthma zu stellen. Diagnostische Tests können häufig erst ab einem



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

Alter von 5 Jahren und mit ausreichender Kooperation der Kinder durchgeführt werden. Umso wichtiger ist daher das intensive Gespräch über die Beschwerden.

### Messen der Lungenfunktion

Das Messen der Lungenfunktion ist eine der wichtigsten Untersuchungen, da sie Aufschluss über den Zustand und die Funktionsfähigkeit der Lunge gibt. Dabei stehen dem Arzt verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Welche Methode am besten geeignet ist, legt der Arzt für jeden Patienten individuell fest.

### Peak-Flow-Messung

Ein häufig genutztes Hilfsmittel zur Selbstwahrnehmung, das von Ärzten empfohlen wird, ist die sogenannte Peak-Flow-Messung. Diese sollte konsequent und selbstständig zu Hause durchgeführt werden. Hierzu wird ein kleines Gerät, das sogenannte Peak-Flow-Meter, 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 persönlichen



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

Bestwert fest, der dann als Bezugspunkt verwendet wird. Er kann sich im Laufe der Zeit mit dem Wachstum ändern.

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.



Beschwerden und deutlich verminderte Werte deuten auf stark verengte Bronchien hin. Hier sollten rasch Maßnahmen erfolgen, die zuvor mit dem behandelnden Arzt abgesprochen wurden.

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 und Ihnen oder Ihrem Kind helfen, sich selbst gut einzuschätzen.

## 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 allergische Sensibilisierung 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.

Mithilfe 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 tatsächlich zu Beschwerden bei Kontakt mit genau diesem Allergen, liegt eine Allergie vor.

Wichtig: Ein auffälliger Test allein bedeutet nicht automatisch, dass man allergisch ist.



Mit dem Hautpricktest kann man allergischem Asthma auf die Spur kommen

## Wie lässt sich Asthma behandeln?

### Die Asthmatherapie

Heutzutage gibt es zahlreiche Medikamente und unterstützende Maßnahmen für die Asthmabehandlung. Sie sollte grundsätzlich individuell auf den Patienten zugeschnitten sein.

Ziel der Asthmabehandlung ist, die Erkrankung so weit 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 verschiedene Medikamente zur Verfügung. Eine zentrale Bedeutung haben dabei entzündungshemmende 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 eine 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. Glukokortikoide werden bei Asthma inhaliert. Das hat gegenüber Tabletten den Vorteil, dass die Glukokortikoide direkt an den Bronchien wirken und dadurch die benötigte Wirkstoffmenge sehr gering gehalten wird. Nebenwirkungen treten bei korrekter Anwendung – wenn überhaupt – nur sehr selten und dann in der Regel nur im Bereich von Mund und Rachen auf.

Je nach Therapieerfolg wird Ihr Arzt die Dosis anpassen und bei Bedarf eventuell zusätzliche Medikamente verschreiben .



Um das Risiko lokaler Nebenwirkungen in Mund und Rachen zu minimieren, sollte die Inhalation vor einer Mahlzeit durchgeführt und nach der Inhalation der Mund ausgespült werden.

## Bronchienerweiternde Medikamente

Neben den entzündungshemmenden Glukokortikoiden verschreibt Ihr Arzt Ihnen oder Ihrem Kind möglicherweise weitere Medikamente, die regelmäßig eingenommen werden sollen. Dabei handelt es sich meist um langwirksame bronchienerweiternde 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.



Langwirksame bronchienerweiternde Medikamente lindern zwar die Beschwerden, bekämpfen aber nicht die Entzündung. Deshalb muss in Kombination auch eine entzündungshemmende Behandlung mit Glukokortikoiden durchgeführt werden.

## Medikamente bei Bedarf

Bei Atemnot kommen besondere Medikamente zum Einsatz, die sehr schnell wirken müssen. Die Wirkungsweise ist dabei ähnlich wie bei den langwirksamen bronchienerweiternden 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.



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 SMART-Therapie

Bei dem sogenannten SMART-Konzept (Single Inhaler Maintenance And Reliever Therapy) handelt es sich um eine Therapie mit einer Wirkstoffkombination aus inhalativem Glukokortikoid und einem bronchienerweiternden Medikament in einem Inhalator. Dieser wird bei Bedarf eingesetzt, kann aber zusätzlich auch zur täglichen Therapie genutzt werden. Bei jeder bedarfsweisen Inhalation wird gleichzeitig auch die Entzündung in den Bronchien therapiert.

Diese Kombination soll die Therapie vereinfachen und die Therapietreue erhöhen, da nur ein Inhalator verwendet und mitgeführt werden muss. Sollte jedoch häufiger oder gar täglicher Bedarf bestehen, so muss eine Höchstdosis für die Anwendung festgelegt werden.

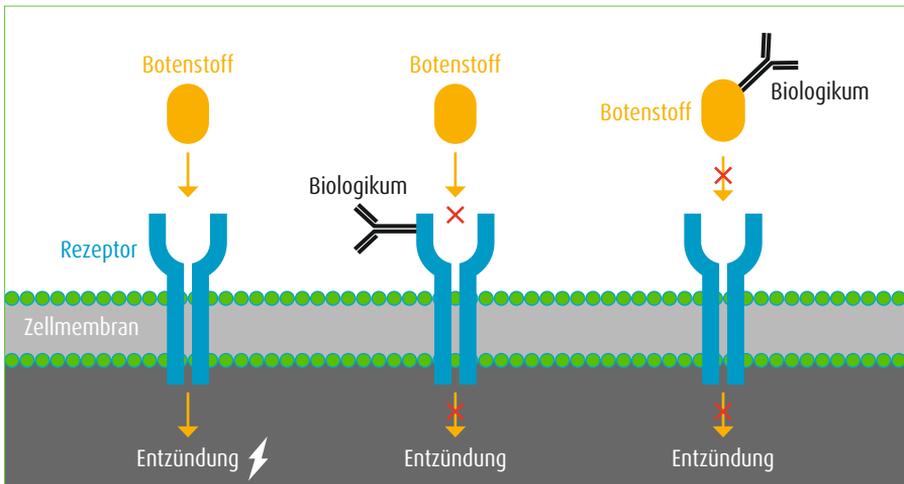
Ob diese Kombinationstherapie für Sie oder Ihr Kind eine Behandlungsoption darstellt, muss der behandelnde Arzt individuell entscheiden.



Glukokortikoide können die Entzündung in den Atemwegen lindern und erzielen langfristig positive Effekte.

## Biologika bei schwerem Asthma

Biologika werden bei schwerem Asthma eingesetzt, das mit herkömmlichen Medikamenten nicht ausreichend kontrolliert werden kann. Sie können die Häufigkeit und Schwere von Asthmasymptomen reduzieren und die Lungenfunktion verbessern. Bei Biologika handelt es sich um spezielle, biotechnologisch hergestellte Antikörper, die die Entzündung in den Atemwegen verringern und die Asthmapeschwerden somit lindern.



Biologika unterbrechen die Signalübertragung, die zu einer Entzündungsreaktion in der Lunge führt

Im Vergleich zu anderen Asthmamedikamenten müssen Biologika nicht täglich angewendet werden. Betroffene Patienten erhalten die Biologika in regelmäßigen Abständen als Spritze. Der Wirkstoff muss nur alle paar Wochen verabreicht werden. Biologika bieten eine neue Chance für Menschen mit schwerem Asthma ihre Erkrankung besser zu kontrollieren und ihre Lebensqualität zu steigern.

## Die Inhalation – eine besondere Herausforderung

Die meisten Medikamente zur Behandlung von Asthma werden inhaliert. Das ist aber besonders für Kinder oft schwierig. Sie inhalieren daher häufig mit speziellen Hilfsmitteln wie z. B. sogenannten Spacern mit oder ohne Maske. Je nach Inhalationssystem ist die Inhalation mit einem Spacer auch für Erwachsene sinnvoll. Manche Medikamente werden auch mithilfe eines Ver-

neblers 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 die richtige Anwendung Ihres Inhalationsgerätes.

Die Deutsche Atemwegsliga bietet auf ihrer Homepage umfangreiche Schulungsvideos für die einzelnen Inhalationsgeräte. So können Sie auch zu Hause die richtige Inhalation in Ruhe üben.



Inhalationsgeräte für die Asthmabehandlung können sehr unterschiedlich aussehen



Nur wenn das Inhalationsgerät richtig angewendet wird, können die Wirkstoffe in die Lunge gelangen und dort ihre Wirkung entfalten.

## 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.

Gerade für Kinder ist es wichtig, frühzeitig mit der Behandlung zu beginnen und sie richtig durchzuführen. Nur so wird ihre

Chance auf ein asthmafrees Leben erhöht. Manchmal hilft es, die Therapie für Kinder mit etwas Positivem zu verbinden, um sie ihnen „schmackhaft“ zu machen. Viele Kinder verstehen nicht, warum 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.



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

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 zudem Unterrichtseinheiten für Eltern. Auch für erwachsene Patienten gibt es Schulungsangebote. Asthmaschulungen werden von Kinderärzten, Kinderpneumologen, Pneumologen oder Reha-Kliniken angeboten. Die Kosten werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet, wenn die „Einschreibung“ in ein Behandlungsprogramm erfolgt. Private Kassen bezahlen dies nicht immer.

Ein Schulungsteam in Ihrer Nähe finden Sie für Kinder und Jugendliche unter [www.asthmaschulung.de](http://www.asthmaschulung.de) und für Erwachsene unter [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de).

## Was Sie außerdem tun können

### Vermeiden von möglichen Auslösern

Die Hauptursache für Asthmapeschwerden 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 Untersuchungen (z. B. bestimmte Allergietestungen) erfolgen. Versuchen Sie außerdem, soweit möglich, diese Auslöser zu meiden und beobachten Sie, ob die Asthmapeschwerden 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 tatsächlich helfen.



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



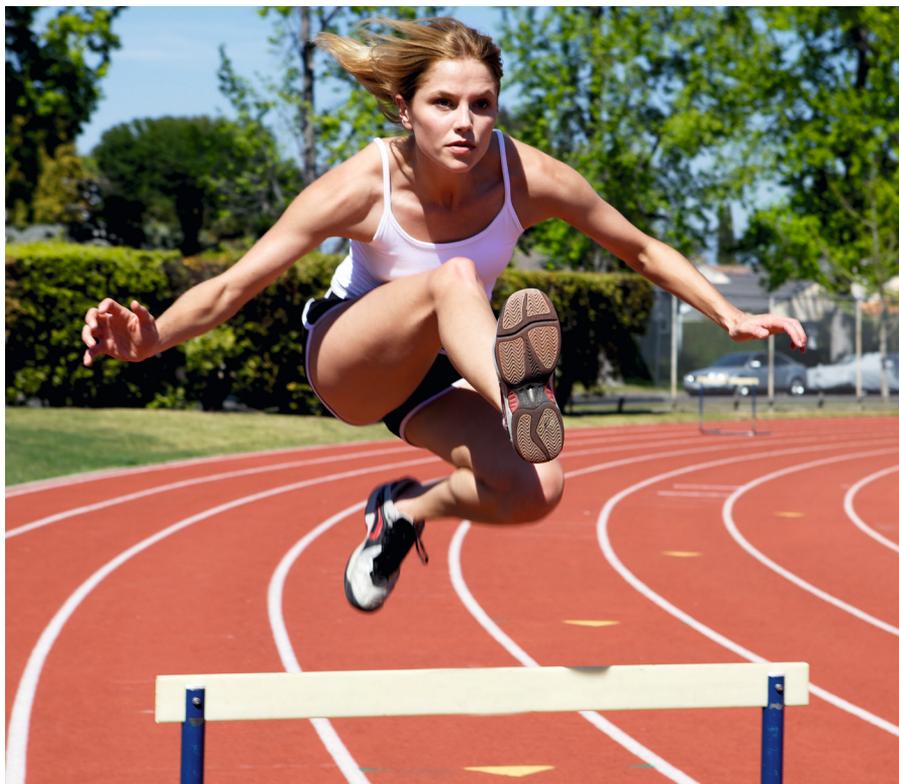
Rauch ist immer ein zusätzlicher Auslöser für Asthmabeschwerden!

## 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 anstrengungsinduzierten Asthmasymptomen leiden, ist Sport möglich und sinnvoll. Es besteht die Möglichkeit, kurz vor dem Sport ein bronchierweiterndes Medikament zu inhalieren .



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

## Planen und trainieren für den Notfall

Atemnot oder ein Asthmaanfall können überall und sehr plötzlich auftreten, auch in Situationen, in denen man allein 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 allein 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 einer 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
- > Bei Kindern und Jugendlichen kann sich unter optimaler Therapie das Asthma deutlich verbessern und zu Symptombefreiheit führen
- > Asthmabeschwerden haben verschiedene Auslöser und können unterschiedlich stark ausgeprägt sein
- > 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.**

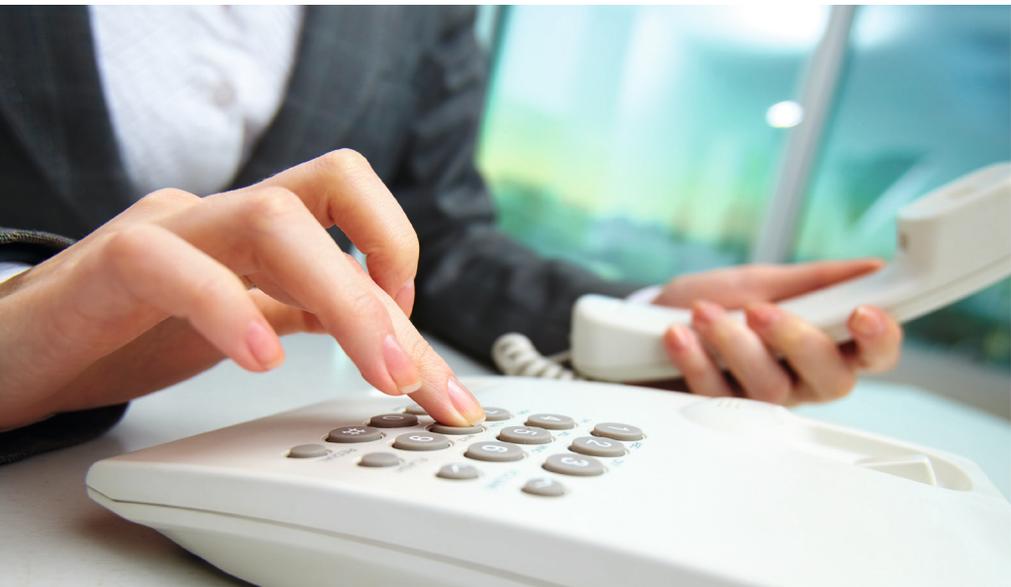
Burgstraße 12  
33175 Bad Lippspringe  
Telefon: 05252 933615  
[www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)

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

Fliethstraße 114  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 14940 [www.daab.de](http://www.daab.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 Dana Morawski  
Knöchelsöhren 19, 18437 Stralsund  
Postfach 1164, 18401 Stralsund  
Telefon: 03831 27 88 117  
Fax: 03831 2788122  
E-Mail: [post@asthmaschulung.de](mailto:post@asthmaschulung.de)  
[www.asthmaschulung.de](http://www.asthmaschulung.de)

**Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie  
und Umweltmedizin e. V.**

Rathausstraße 10, 52072 Aachen  
Telefon: 0241 980 04 86  
Fax: 0241 980 02 59  
E-Mail: [GPA.eV@t-online.de](mailto:GPA.eV@t-online.de)  
[www.gpau.de](http://www.gpau.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)

**Pollenflugvorhersage**

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

**Für Kinder****Eltern- und Kinderinformation zum Thema Asthma**

*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 Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

**Hinweis:** Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen.

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

 **INFECTOPHARM**  
*Wissen wirkt.*

 **pädia**