

## WAS PASSIERT BEI ASTHMA?



Foto: Kong./Quelle PHOTOCASE

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

selbst auf eigentlich harmlose Reize reagieren Erkrankte mit starker Abwehr. In der Lunge entsteht eine Entzündung der Bronchien. Sie verengen sich. Das führt zur Atemnot, die in extremen Fällen lebensbedrohlich werden kann. Hier finden Sie wichtige Informationen zu Asthma.

### ▶ ASTHMA-AUSLÖSER

Die Auslöser für die entzündliche Schwellung der Atemwege sind vielseitig:

- **Allergene**  
sind Stoffe, auf die Menschen allergisch reagieren. Allergien sind die häufigste Ursache des Asthmas im Kindes- und Jugendalter.
- **Viren und Bakterien,**  
die erst zu einer Infektion und dann zu asthmatischen Beschwerden führen. Speziell bei Säuglingen und Kleinkindern wird Asthma sehr häufig durch Infekte der Atemwege ausgelöst.
- **Reizstoffe,**  
die Sie zuhause, unterwegs oder an Orten einatmen, wo Sie sich häufig aufhalten. Solche Reizstoffe sind zum Beispiel verschmutzte Luft oder Tabakrauch.
- **Gefühle**  
wie Freude, Angst, Traurigkeit und andere können bei einer Asthma-Erkrankung die Beschwerden auslösen oder verstärken.

Asthma kann Husten, Schleim, pfeifende Atmung und Luftnot verursachen. Es gibt Zeiträume mit stärkeren und schwächeren Beschwerden sowie auch Zeiträume ohne Beschwerden.

### ▶ WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN

Eine Asthma-Erkrankung und ihre Auslöser werden durch verschiedene Untersuchungen festgestellt:

- Befragung und körperliche Untersuchung
- Messen der Lungenfunktion
- Allergietests

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Die Behandlung richtet sich nach den Beobachtungen der Betroffenen und den Untersuchungsergebnissen. Die genutzten Medikamente werden in der Regel eingeatmet – also inhaliert. (Hinweise zum Thema „Richtig Inhalieren“ finden Sie in einer weiteren Patienteninformation, siehe Kasten auf der Rückseite.)

Zur Vorbeugung von Beschwerden dienen Medikamente, die auf lange Sicht die ständige Entzündungsbereitschaft der Atemwege hemmen. Sie werden Langzeitmedikamente genannt. Dazu eignet sich vor allem Kortison zum Inhalieren.

Zur schnellen Erleichterung bei Beschwerden dienen Bedarfsmedikamente, die die Luftwege in der Lunge schnell erweitern. Dazu eignen sich vor allem schnellwirkende Betamimetika.

Im Notfall werden diese Medikamente als Spray oder manchmal auch mit einem Vernebler genutzt. Außerdem kann im Notfall Kortison als Tablette geschluckt werden.

Neben der Behandlung mit Medikamenten sind bei Asthma auch nichtmedikamentöse Verfahren wichtig. Welche das sind, erfahren Sie in einer Patientenschulung.

## ▶ Asthma

### ▶ STUFENSHEMA

Das Stufenschema der medikamentösen Asthma-Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad der Erkrankung und nach dem Grad der Kontrolle der Erkrankung. Die Behandlung erfolgt in verschiedenen Stufen. Es gibt ein Stufenschema für Kinder und Jugendliche und eines für Erwachsene.

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Asthma-Auslöser vermeiden
- den Verlauf Ihrer Erkrankung oder der Erkrankung Ihres Kindes beobachten: In einem Asthmatagebuch können Sie alles aufschreiben. Dadurch erhalten Sie einen umfassenden Überblick über den Verlauf der Erkrankung und der Behandlung.
- den Umgang mit Medikamenten und Inhalatoren erlernen
- Medikamente regelmäßig einnehmen
- nicht rauchen

- Peak-Flow-Wert messen und dokumentieren (Der Peak-Flow-Wert gibt an, mit welcher Geschwindigkeit eine Person Luft aus ihrer Lunge blasen kann).
- Atemtechniken erlernen, zum Beispiel Lippenbremse
- atemerleichternde Körperhaltungen erlernen, zum Beispiel Kutschersitz, Torwarthaltung
- Sport treiben und in Bewegung bleiben
- auf sich achten: Infekte der Atemwege erfordern Ihre besondere Aufmerksamkeit.
- an einer Asthma-Schulung teilnehmen: Hier lernen Sie unter anderem, wie Sie die Dosierung der Medikamente an die Beschwerden anpassen können.

Sie können an einem Asthma-Versorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP Asthma). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihren Arzt auf diese Möglichkeit an.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und fasst wichtige Punkte der PatientenLeitlinie „Asthma“ zusammen.

#### Weiterführende Links

PatientenLeitlinie „Asthma“:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

An der PatientenLeitlinie beteiligte Selbsthilfeorganisationen bzw. Kooperationspartner:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)

[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

Informationsblatt „Richtig Inhalieren bei Asthma und COPD“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### PatientenLeitlinien

PatientenLeitlinien übersetzen die Behandlungsempfehlungen ärztlicher Leitlinien in eine für Laien verständliche Sprache. Sie geben wichtige Hintergrundinformationen zu den Ursachen, Untersuchungs- und Behandlungsmethoden einer Erkrankung. Träger des Programms zur Entwicklung ärztlicher Leitlinien (sogenannter „Nationaler VersorgungsLeitlinien“) und der jeweiligen Patientenversionen sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztlicher Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefon: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Mit freundlicher Empfehlung

#### Praxis Dr. med. Roger Schaffran

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Diabetologe DDG, Sportmedizin, Ernährungsmedizin  
Rheinstr. 230, 50389 Wesseling  
Tel. 02236 923046