

## ASTHMA – WENN ATMEN SCHWER FÄLLT



Foto: © Sondem / Fotolia

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

bei Asthma sind die Atemwege ständig entzündet. Sie schwellen an und werden eng. Dadurch bekommt man schlecht Luft. Das kann bedrohlich sein. Viele Menschen brauchen dann dauerhaft Medikamente. Diese Information soll Sie und Ihre Angehörigen unterstützen, die Erkrankung zu verstehen, und Ihnen Hinweise und Hilfen zum Umgang mit ihr geben.

#### Auf einen Blick: Asthma

- Asthma ist eine häufige Erkrankung der Atemwege. Etwa jeder 20. Mensch hat Asthma.
- Betroffene reagieren auf verschiedene Auslöser mit einer Entzündung der Atemwege. Auslöser wie Pflanzen-Pollen, Hausstaubmilben, Stress oder Infekte können zu Atembeschwerden führen.
- Es gibt verschiedene Behandlungen: Auslöser meiden, Medikamente nur nach Bedarf bei Beschwerden, Dauermedikamente; ergänzend: nicht rauchen, Schulungen besuchen, Atemtechniken erlernen, sich körperlich bewegen.

### ► WAS IST ASTHMA?

Bei Asthma sind die Atemwege dauerhaft entzündet. Sie schwellen an und verengen sich. Dadurch kann man nicht mehr ungehindert ein- und ausatmen. Fachleute unterscheiden *allergisches* und *nicht-allergisches Asthma*. Häufige Beschwerden sind:

- Luftnot, die wiederholt anfallsartig auftritt
- pfeifendes Atemgeräusch
- Engegefühl in der Brust
- Husten mit oder ohne Schleimbildung

Die Beschwerden können mal stärker und mal schwächer sein. Es gibt auch Zeiträume ohne Beschwerden. Bei plötzlichen starken Beschwerden mit Luftnot liegt ein Asthma-Anfall vor. Das kann zum Notfall werden.

### ► AUSLÖSER FÜR BESCHWERDEN

Menschen mit Asthma haben überempfindliche Atemwege. Sie reagieren auf unterschiedliche Auslöser:

- **Allergene**  
sind Stoffe, auf die Menschen allergisch reagieren. Häufige Allergene sind zum Beispiel Pflanzen-Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare.
- **Tages- und Jahreszeit**  
spielen für den Krankheitsverlauf häufig eine Rolle.
- **Körperliche Belastung**  
vor allem ein plötzlicher Wechsel zwischen Entspannung und Belastung kann die Luftwege verengen.
- **Infekte der Atemwege**  
können zu asthmatischen Beschwerden führen.
- **Medikamente,**  
die die Luftwege verengen, können die Beschwerden verschlimmern.
- **Gefühle,**  
etwa viel Stress, können möglicherweise zu verstärkten Beschwerden führen.
- **Reizstoffe,**  
die Sie zu Hause oder unterwegs einatmen. Solche Reizstoffe sind zum Beispiel verschmutzte Luft oder Tabakrauch.

### ► WIE WIRD ASTHMA FESTGESTELLT?

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

- Befragung und körperliche Untersuchung
- Messen der Lungenfunktion: Bei der *Spirometrie* wird gemessen, wie gut oder schlecht die Atemluft durch die Luftwege strömen kann.
- Allergie-Tests

### ▶ BEHANDLUNG

Die Behandlung richtet sich nach Ihren Beschwerden, dazu zählen auch mögliche Asthma-Anfälle.

Die Fachleute sind sich einig: Am wichtigsten bei allergischem Asthma ist es, den Auslöser – soweit möglich – zu meiden. Wenn das allein nicht hilft, kommen Medikamente zum Einsatz. Fachleute empfehlen bevorzugt Mittel, die eingeatmet – also inhaliert – werden können. Die Nebenwirkungen im Körper sind dann geringer. Wichtig ist, dass Sie in der Arztpraxis oder Apotheke erlernen, wie Sie das Inhalier-Gerät richtig benutzen.

Um plötzliche Beschwerden rasch zu lindern, gibt es *Bedarfsmedikamente*, die die Atemwege in der Lunge sofort erweitern. Dazu eignen sich vor allem kurzwirkende *Betamimetika* als Spray.

Wer mehr als 2 x pro Woche Bedarfsmedikamente braucht, soll eine Langzeitbehandlung beginnen. Kinder sollen ihren Alltag komplett ohne Bedarfsmedikamente bewältigen können. Das wichtigste *Dauermedikament* ist inhalierbares Kortison als Spray oder Pulver. Es wirkt gegen die Entzündung und damit gegen die Ursache der Beschwerden. Es ist wichtig, das Kortison regelmäßig zu inhalieren, damit die Entzündung nicht wiederkommt. Wer es dauerhaft anwendet, hat seltener einen Asthma-Anfall und kommt seltener deswegen ins Krankenhaus. Kortison kann auch Todesfälle durch Asthma verhindern. Wenn das Kortison allein nicht ausreicht, kommen weitere Medikamente dazu.

Fachleute empfehlen ergänzende Maßnahmen, um den Erfolg der Behandlung zu verbessern. Dazu gehören: nicht rauchen, an Asthma-Schulungen teilnehmen, Selbsthilfe-Techniken bei Atemnot erlernen sowie ein regelmäßiges körperliches Training.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der Nationalen VersorgungsLeitlinie Asthma.

Das Programm für Nationale VersorgungsLeitlinien wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/asthma)

Weitere Patientenblätter zum Thema Asthma: [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

3. Auflage, 2018

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

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

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



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Sie können lernen, wie man richtig inhaliert. Zum Inhalieren gibt es ein weiteres Informationsblatt: siehe grauer Kasten.
- Es ist ratsam, sich selbst zu beobachten. Als Hilfe können Sie Ihre Beschwerden in einem Asthma-Tagebuch aufschreiben. Dadurch erhalten Sie einen Überblick über den Verlauf der Erkrankung.
- Körperliche Bewegung tut gut. Wichtig ist, sich vor jeder sportlichen Betätigung aufzuwärmen, und am Ende die Belastung langsam zu verringern. Besprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam, welches Medikament Sie bei Bedarf einnehmen können.
- Sie können bestimmte Atemtechniken erlernen, zum Beispiel die Lippenbremse. Zudem gibt es atemerleichternde Körperhaltungen, wie etwa den Kutschersitz oder die Torwarthaltung.
- Versuchen Sie, mit dem Rauchen aufzuhören. Das gilt auch, wenn Ihr Kind Asthma hat. Gute Studien zeigen: Menschen mit Asthma, die weniger Tabakrauch ausgesetzt waren, hatten seltener einen schweren Asthma-Anfall und mussten deshalb seltener notfallmäßig behandelt werden.
- In einer Schulung lernen Sie unter anderem, wie die Dosierung der Medikamente an die Beschwerden anzupassen ist.

Sie können an einem Asthma-Versorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP Asthma). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch die verschiedenen Haus- und Facharztpraxen aufeinander abgestimmt ist. Sprechen Sie Ihr Behandlungsteam darauf an.

Mit freundlicher Empfehlung