



Information für Asthmapatienten

Der folgende Leitfaden soll Ihnen einen Überblick über Ihre Asthmakrankheit bieten und Ihnen mögliche Tipps geben, um mit der Krankheit besser umzugehen.

Wie kommt es zu Asthma?

Asthma ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, die vor allem durch Husten, Pfeifgeräusche und Atemnot gekennzeichnet ist. Verantwortlich ist eine überempfindliche Bronchialschleimhaut, die durch wiederkehrende Entzündungen angegriffen ist. Die genannten Symptome treten typischerweise anfallweise auf.

Asthmatische Beschwerden werden durch äußere Reize ausgelöst: zum Beispiel bestimmte Umwelteinflüsse wie Smog und Pollen, Stress, starke Gefühlsregungen, usw.

Auf solche Reize reagieren die Bronchien entsprechend veranlagter Menschen ausgesprochen sensibel. Es kommt zu Schwellungen, Entzündungen, gesteigerter Schleimproduktion und Atemnot.

Wie schwer ist mein Asthmaleiden?

Man unterscheidet generell drei Schweregrade von Asthma:

- leichte Form: ab und zu kommt es bei Belastung oder Anstrengung zu geringer Atemnot.
- mittelschwere Form: Betroffene leiden nicht ständig, aber relativ regelmäßig unter Atemnot. Die Beschwerden halten länger an.
- schwere Form: Betroffene leiden meist täglich an den typischen Beschwerden. Ihre Atemwege sind äußerst empfindlich und sie reagieren unter Umständen schon auf die geringsten Reize mit einem Asthma-Anfall.

Das *Peak-Flow-Meter* - Prüfen Sie den Zustand Ihrer Atemwege

Mit Hilfe dieses Gerätes können Sie den „Spitzenfluss“ (= *Peak-Flow*) messen, der die maximal mögliche Strömung der Atemluft bei der Ausatmung beschreibt. Dieser Spitzenfluss gibt Rückschlüsse auf den Durchmesser der Atemwege und damit auf die Lungenfunktion.

Das Gerät bekommen Sie in unserer Praxis. Das Praxis-Team erklärt Ihnen gerne die Funktionsweise und die genaue Betriebsanleitung.

Asthma und seine medikamentöse Therapie

Die medikamentöse Behandlung von Asthma ist kein leichtes Unterfangen. Daher muss die Therapie individuelle auf Ihre Situation abgestimmt werden. Ihr Arzt erstellt Ihren individuellen Behandlungsplan.

Wissenswertes über die eingesetzten Medikamente:

Bei der Asthma-Behandlung wird generell zwischen entzündungshemmenden und bronchienerweiternden Medikamenten unterschieden.

Zu den entzündungshemmenden Medikamenten werden vor allem die *Kortikoide* gezählt. Sie hemmen die Entzündungsprozesse im Bereich der Atemwege und sorgen dafür, dass die Atemwege weniger empfindlich sind, weniger stark anschwellen und weniger Schleim produzieren. Dadurch kommt es zu einer Beruhigung der Atemwege.

Entzündungshemmende Medikamente haben vor allem eine vorbeugende Funktion (DAUERTHERAPIE) und deren Anwendung ist weitgehend risikolos, sofern Sie sich an die Anweisungen Ihres Arztes halten. Nebenwirkungen können Pilzinfektionen im Mund und Heiserkeit sein.

Die bronchienerweiternden Medikamente repräsentieren die zweite wichtige Gruppe von Asthmamedikamenten. Sie führen zur Entspannung von Atemwegsmuskulatur. Die Atemwege werden weiter und das Atmen ist dadurch weniger anstrengend. Bronchienerweiternde Medikamente bekämpfen ausschließlich die Beschwerden und nicht deren Ursache: die Entzündung. (AKUTTHERAPIE)

Tipps für Asthmatiker

Ihre medikamentöse Behandlung können Sie durch eine bewusste Lebensführung unterstützen. Beachten Sie vor allem folgende Tipps.

- **Sport:** Dauerlauf bei kalter und trockenen Luft belastet die Lunge mehr als Schwimmen in einer feuchten und warmen Schwimmhalle.
- **Urlaub:** Das Klima an der See und im Gebirge ist für empfindliche Lungen besonders gut geeignet.
- **Gräser- und Pollenallergien:** Fenster am Tag geschlossen halten, damit keine Pollen in Ihre Wohnung geweht werden können.
- **Allergie gegen Tierhaare:** Vermeiden Sie jeden Kontakt mit Tierhaaren und halten Sie keine Haustiere.
- **Rauchen:** Vermeiden Sie Räume, in denen stark geraucht wird und rauchen Sie auf keinen Fall selbst.

- **Anstrengungsasthma:** Vermeiden Sie es, sich bei kalter und trockener Luft oder bei Nebel stark anzustrengen.
- **Schulungen:** Nehmen Sie an Schulungen teil. Informationen erhalten Sie in unserer Praxis.

Atemübungen

Durch Atemübungen können Sie Ihre Atemwege gezielt trainieren. Zehn Minuten am Tag genügen. Führen Sie die Übungen am besten im Freien oder am offenen Fenster durch.

(1) Die Hände mit gespreizten Fingern flach auf den Oberbauch legen. Einatmen. Vorwölben des Oberbauches zur gleichen Zeit. Ausweitung des unteren Brustkorbs. Ausatmen. Bauchdecke geht wieder zurück. Brustkorb senkt sich.

(2) Durch die Nase die Luft wie ein Hund „einschnüffeln“, und durch die Nase die Luft wieder ausatmen.

(3) Hände über dem Kopf falten. Einatmen. Auf <sch> ausatmen, dabei den Oberkörper langsam nach vorne beugen.

(4) Hände auf die Hüften stützen. Einatmen. Ausatmen, dabei den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Die Ausatmung erfolgt auf <mm>.

(5) Mit beiden Beinen vom Boden hochspringen und dazu zählen.

Bei den Übungen ist zu beachten:

- Jede Übung ungefähr zehn Mal wiederholen
- Immer durch die Nase einatmen
- Immer durch den Mund ausatmen
- Einatmung ist kürzer als Ausatmung
- Zwischen den einzelnen Übungen müssen Atempausen eingelegt werden
- Die Übungen sollen nicht erzwungen werden!

Ihr Praxisteam