



## Asthma

### *Was passiert bei ASTHMA?*

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 bronchiale.

### *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 Asthmaerkrankung die Beschwerden auslösen oder verstärken.

### *Wichtige Untersuchungen*

Eine Asthmaerkrankung 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.

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. Ein zu häufiger Gebrauch der Bedarfsmedikamente kann ein Zeichen dafür sein, dass das Asthma nicht in der richtigen Art und Weise behandelt wird.

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

### *Stufenschema der medikamentösen Asthma-Behandlung*

Die 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
- Verlauf Ihrer Erkrankung oder der Erkrankung Ihres Kindes beobachten
- Umgang mit Medikamenten und Inhalatoren erlernen
- Medikamente regelmäßig einnehmen
- Peak-Flow-Wert messen und dokumentieren
- Atemtechniken erlernen (Lippenbremse)
- Atemerleichternde Körperhaltungen erlernen (Kutschersitz, Torwarthaltung)
- an einer Asthma-Schulung teilnehmen
- Sport treiben und in Bewegung bleiben
- Infekte der Atemwege erfordern besondere Aufmerksamkeit
- nicht rauchen

Sie können an einem Asthmaversorgungsprogramm teilnehmen (kurz: DMP). Ziel ist, dass Ihre Versorgung durch Haus- und Fachärzte auf einander abgestimmt ist.

### *Mehr Informationen*

finden Sie in der PatientenLeitlinie „Asthma“. Im Internet unter:  
[www.versorgungsleitlinien.de/patienten](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten)

Die PatientenLeitlinie beschreibt die wichtigsten Empfehlungen der ärztlichen Nationalen VersorgungsLeitlinie. Träger des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien sind die Bundesärztekammer (BÄK), die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)  
Wilmsdorferstraße 39  
10627 Berlin  
Telefon: 030/3101-8960  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

Hier finden Sie die an der PatientenLeitlinie beteiligten Selbsthilfeorganisationen:  
[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)

in Kooperation mit dem Patientenforum: [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)