

Die Deutsche Lungenstiftung informiert: Asthma

Asthma ist eine häufige Erkrankung der Atemwege. Etwa jedes 10. Kind und jeder 5. Erwachsene in Deutschland leiden darunter. Glücklicherweise sind die Behandlungsmöglichkeiten heutzutage sehr gut. Auch der richtige Umgang mit der Krankheit trägt zu einem günstigen Krankheitsverlauf bei.

Was passiert bei Asthma?

Die Atemwege sind von einer Schleimhaut ausgekleidet, die bei Asthmapatienten entzündlich verändert ist. Dadurch werden die Atemwege überempfindlich gegen verschiedene Reize, die ein Gesunder gar nicht registriert. Wenn diese überempfindlichen Atemwege einem Reiz, wie beispielsweise Kälte ausgesetzt sind, ziehen sich die Muskelfasern, die ringförmig in den Bronchialwänden angeordnet sind, zusammen. Dadurch verengen sich die Bronchien, und es kommt zu Atemnot. Gesunde können die Situation nachempfinden, wenn sie durch einen Strohhalm atmen. Nach kurzer Zeit kommt es zu Atemnot. Der Test kann beendet werden, indem man den Strohhalm absetzt. Asthmapatienten benötigen Medikamente, damit sich die Atemwege wieder erweitern.

Auslöser von Asthmabeschwerden können Infekte der oberen Luftwege, allergische Reaktionen, körperliche Anstrengungen oder auch Stress sein. Stoffe, auf die viele Patienten allergisch reagieren, sind Tierhaare, Pollen, Hausstaubmilben und Schimmelpilze, die u.a. in feuchten Räumen vorkommen. Auch Nahrungsmittel oder bestimmte Medikamente, z.B. Aspirin, können Asthma hervorrufen.

Welche Beschwerden treten auf?

Die Verengung der Bronchien führt zu Atemnot mit pfeifenden und brummenden Atemgeräuschen. Auch Husten und zäher glasiger Schleim, der sich nur schwer abhusten lässt, sind typisch. Jüngere Kinder

haben oft als einziges Krankheitszeichen einen trockenen quälenden Husten.

Verdacht auf Asthma – was ist zu tun?

Wenn man vermutet, selbst betroffen zu sein oder bei seinem Kind Asthmabeschwerden festzustellen glaubt, sollte der Haus- bzw. Kinderarzt aufgesucht werden. Bestätigt sich der Verdacht, so wird ein Lungenfacharzt (Pneumologe) hinzugezogen.

Welche technischen Untersuchungen sind notwendig?

Lungenfunktionsprüfung: Ein Spezialgerät misst den Atemstrom und rechnet dann bestimmte Werte aus, die Auskunft über den Zustand von Bronchien und Lunge geben. Diese Untersuchung kann vom Schulalter an durchgeführt werden.

Allergietests: Sie werden durchgeführt, wenn der Verdacht besteht, dass Asthmaanfälle durch inhalede Allergene ausgelöst werden können. Extrakte dieser Allergene werden in die Haut eingeritzt (Prick-Test). In bestimmten Fällen kann man natürliche Allergene wie z.B. Paprika auf der Haut verreiben (Reibetest). Wenn Zweifel bestehen, ob eine positive Hautreaktion auch wirklich bedeutsam ist, können sogenannte Schleimhautprovokationstests durchgeführt werden: Der Allergenextrakt wird in die Nase gesprüht (Nasentest) oder inhaliert (bronchialer Provokationstest).

Welche Medikamente stehen zur Verfügung?

Bei Atemnot müssen die verengten Bronchien wieder erweitert werden. Der einfachste Weg ist das Einatmen (Inhalieren) von sogenanntem Asthmaspray oder Pulver. Asthmapatienten sollten dieses Spray immer bei sich tragen, denn seine Wirkung tritt in der Regel sofort ein. Kleine Kinder können ein Spray nicht direkt benutzen, weil sie das Spritzen mit dem Einatmen des Medikamentes noch nicht koordinieren können. Sie können das Medikament entweder durch ein Inhaliergerät über eine Maske einatmen oder eine Inhalationshilfe benutzen.

■ *Inhalationshilfe:* Das Asthmaspray wird in ein Plastikbehältnis gesprüht. Anschließend kann der Patient das Medikament durch ein Mundstück oder eine Maske einatmen.

Die meisten Patienten müssen eine Dauertherapie erhalten. Die Dauertherapie beugt Asthmabeschwerden vor. Sie muss vom Lungenfacharzt in regelmäßigen Abständen der Stärke der Beschwerden angepasst werden: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. Zur Dauertherapie werden entzündungshemmende Medikamente verwendet. Das Medikament mit der besten Wirksamkeit ist Kortison.

■ *Kortison:* Kortison ist ein Hormon, das in den Nebennieren eines jeden Menschen gebildet wird. Zusätzliche Kortisongaben hemmen die Entzündung. Eine Kortisontherapie muss genau nach den Anweisungen des Arztes erfolgen, damit Nebenwirkungen vermieden werden.

Besonders wichtig für die Langzeitbehandlung des Asthma ist die regelmäßige tägliche Inhalation einer geringen Menge Kortison als Spray oder Pulver. Die Dosis ist so gering, dass keine Nebenwirkungen zu erwarten sind.

Wenn die niedrig dosierte Kortisontherapie zur Vorbeugung von Atembeschwerden nicht ausreicht, stehen die Atemwege erweiternde Medikamente zur Verfügung. Mit diesen Mitteln lassen sich auch nächtliche Atembeschwerden oder Engegefühl am Morgen vermeiden.

Was können Betroffene tun?

■ *Asthmaauslöser möglichst meiden*

Hierzu gehört das sorgfältige Überdenken der Anschaffung von Haustieren. Viele Asthmatiker haben Tierhaarallergien oder entwickeln diese, wenn sie in engem Kontakt zu einem Haustier leben. Auch Vogelhaltung ist ungünstig für Asthmapatienten.

■ *Nicht Rauchen*

Rauchen schädigt die Schleimhaut der Bronchien zusätzlich und verschlimmert so die Asthmabeschwerden. Besonders bei asthmakranken Kindern muss darauf geachtet werden, dass in ihrer Gegenwart und auch in den Räumen, in denen sich das Kind aufhält, nicht geraucht wird.

■ Atemgymnastik und Entspannungstechniken erlernen

Anspannung und Stress verstärken Asthmabeschwerden und können im ungünstigsten Fall sogar einen Asthmaanfall auslösen. Daher wurden spezielle Atem- und Entspannungstechniken entwickelt, die bei Asthmabeschwerden die Atemnot lindern. Sie können von besonders geschulten Krankengymnastinnen erlernt werden.

■ Lungensportgruppen

Körperliche Anstrengung kann Asthma auslösen. Trotzdem ist es wichtig, dass Asthmapatienten Sport treiben. Geeignet sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Dauerlaufen oder Schwimmen. Fast alle Asthmapatienten können bei entsprechender medizinischer Begleitung Sport treiben. vielerorts gibt es sogar Sportgruppen, die speziell für Lungenpatienten angeboten werden.

■ Patientenschulung

Grundsätzlich gilt: Je mehr ein Betroffener über seine Krankheit weiß, desto besser kann er sie bewältigen. Bei Patientenschulungen lernen Asthmapatienten nicht nur ihre Erkrankung besser kennen, sondern erfahren auch, wie die Asthma-therapie zu Hause überwacht werden kann und wie bei Veränderungen des Befindens reagiert werden muss. Auch für betroffene Kinder und deren Eltern gibt es mittlerweile Schulungsprogramme.

Patientenratgeber:

**Weissbuch der Selbsthilfegruppen
"Lunge und Atemwege" in Deutschland**
ISBN 3-13-133311
erhältlich bei der Deutschen Lungenstiftung

Wer steht hinter der Deutschen Lungenstiftung?

Die Deutsche Lungenstiftung ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein, der sich die Verbesserung der Situation von Patienten mit Lungenkrankheiten zum Ziel gesetzt hat. Weil eine große Zahl von Atemwegs- und Lungenkrankheiten durch das Rauchen ausgelöst bzw. verschlimmert wird, gehören Hilfe bei der Rauchentwöhnung und die Primärprävention des inhalativen Rauchens zu den wesentlichen Aufgaben dieser Organisation.

In der Deutschen Lungenstiftung haben sich Ärzte, Patienten und Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben organisiert. Sie stehen im Dialog mit politisch Verantwortlichen und den Selbsthilfegruppen, organisieren Forschungsprojekte und führen Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte sowie Informationsveranstaltungen für Patienten durch. Vorsitzender ist Prof. Dr. med. Harald Morr, Klinik Waldhof Elgershausen, Greifenstein. Im Kuratorium engagieren sich viele Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens.

Die Deutsche Lungenstiftung finanziert sich ausschließlich aus Mitgliedsbeiträgen und Spenden. Weitere Informationen können unter folgender Anschrift angefordert werden:



DEUTSCHE
LUNGENSTIFTUNG E.V.

– Geschäftsstelle –

**Herrenhäuser Kirchweg 5
30167 Hannover**

Tel.: (05 11) 21 55 110

Fax: (05 11) 21 55 113

**Deutsche.Lungenstiftung
@t-online.de**

www.lungenstiftung.de

Spendenkonto:

Dresdner Bank AG

BLZ: 250 800 20

Konto Nr. 111 0 111 00

Unterkonto Lungenkrebs:

Konto-Nr. 111 0 111 01

Deutsche Bank AG

Hannover

BLZ: 250 700 24

Konto-Nr. 191 009 000

Vorstand:

Prof. Dr. med. Harald Morr
Greifenstein, Vorsitzender

Prof. Dr. med. Adrian Gillissen
Leipzig, Stellv. Vorsitzender

Dr. Kajo Neukirchen
Bad Homburg, Schatzmeister

Prof. Dr. med. Thomas O.F. Wagner
Frankfurt, Schriftführer

Kuratorium

Präsidium:

Prof. Dr. med. Gerhard W. Sybrecht
Homburg/Saar, Vorsitzender

Frau Astrid Gercke-Müller,
Eppelborn, Stellv. Vorsitzende

Dipl.-Kfm. Rolf Kirchfeld,
Hamburg, Stellv. Vorsitzender

Asthma



DEUTSCHE
LUNGENSTIFTUNG E.V.