



TEVA

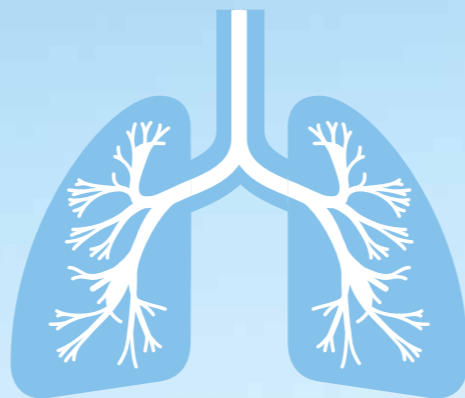
Atemwege

Asthma – alles unter Kontrolle?

Ein Ratgeber für Patienten und ihre Angehörigen

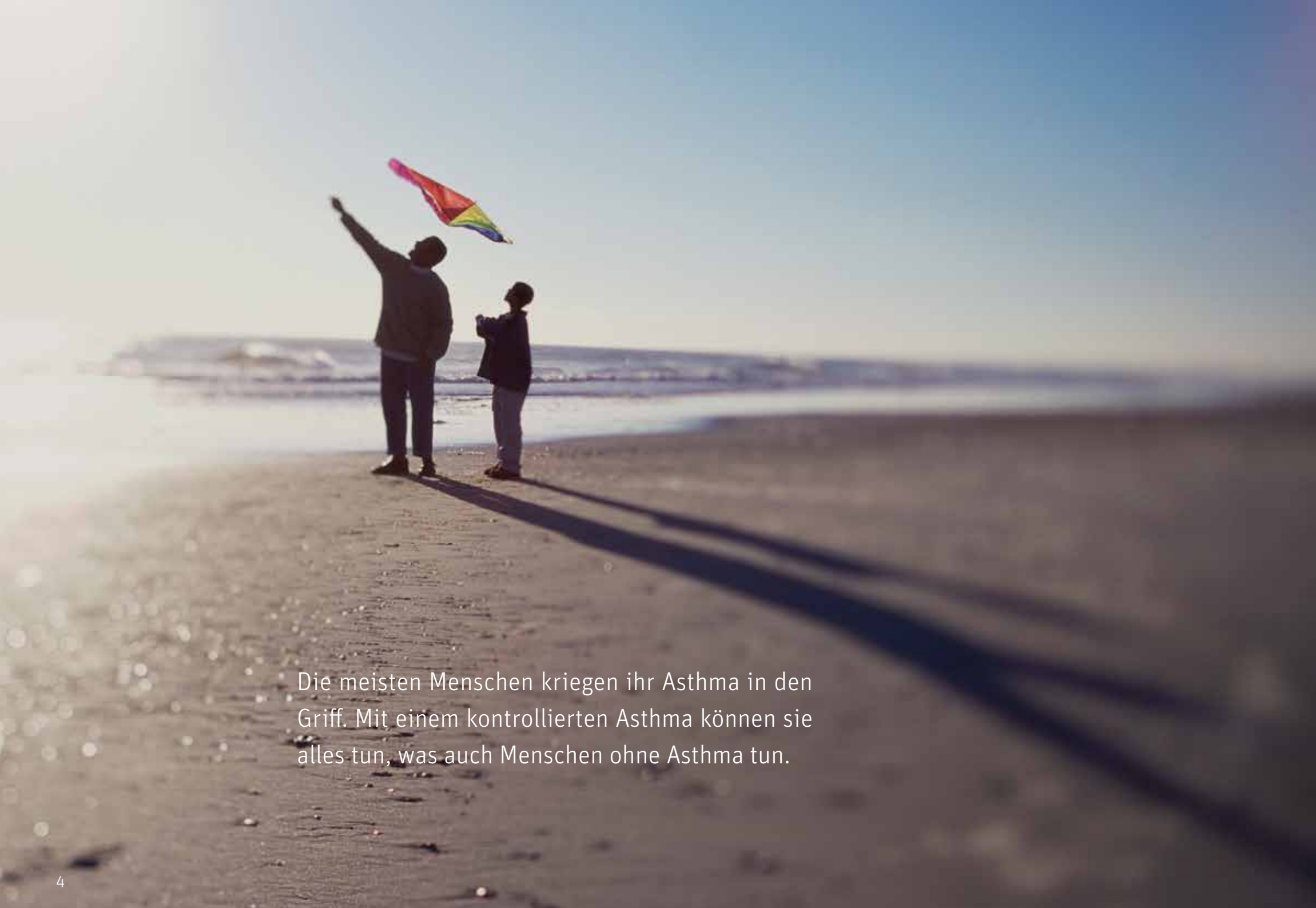
Wie Sie Ihr Asthma besser
in den Griff bekommen.

Inhalt



Vorwort	5
Asthma – was ist das?	6
• Welche Asthmaformen gibt es?	6
• Wie äußert sich Asthma?	9
• Wie wird Asthma festgestellt?	11
Die Behandlung des Asthmas	12
• Bronchienerweiternde Medikamente (Bedarfstherapie)	14
• Entzündungshemmende Medikamente (Dauertherapie)	14
• Kombinationspräparate	15
Inhalieren, der direkte Weg zum Ziel	16
• Einfach inhalieren mit den richtigen Inhalationsgeräten	16

Wie Sie die Behandlung unterstützen können	18
• Selbsthilfe bei Asthma	19
• Hilfsmittel für eine bessere Asthmakontrolle	20
• Was tun im Notfall?	22
Aktiv mit Asthma	24
• Asthma und Sport	25
• Asthma und Schwangerschaft	26
• Asthma und Reisen	28
• Bleiben Sie am Ball	29
Nützliche Adressen	30
Impressum	31

A silhouette of a man and a child on a beach at sunset. The man is on the left, pointing upwards with his right hand. The child is on the right, looking up at the man. A rainbow flag is flying in the air between them. The background shows the ocean and a clear sky with a warm sunset glow. Long shadows are cast on the sand.

Die meisten Menschen kriegen ihr Asthma in den Griff. Mit einem kontrollierten Asthma können sie alles tun, was auch Menschen ohne Asthma tun.

Liebe Leserin, lieber Leser,

es fühlt sich an wie Atmen durch einen Strohhalm – so beschreiben Asthmatiker die für ihre Krankheit typische Atemnot. Aber für die meisten Menschen mit Asthma muss das nicht so sein.

Sie haben diese Broschüre zur Hand genommen, weil Sie selbst, Angehörige oder Freunde Asthma haben – und damit haben Sie bereits einen wichtigen ersten Schritt gemacht, um besser mit dieser Krankheit zurechtzukommen. Je mehr Sie als Betroffene(r) über Asthma wissen, umso besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung.

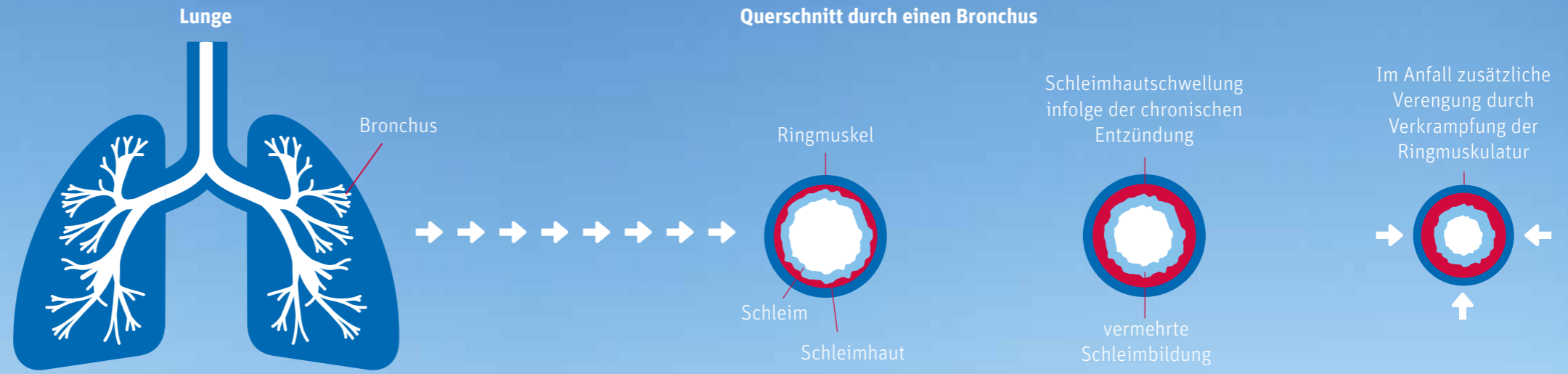
Asthma ist eine chronische Krankheit, die zwar nicht heilbar ist, aber mit den modernen Behandlungsmethoden sehr gut kontrolliert werden kann. Mithilfe einer individuell angepassten Behandlung können die meisten Asthmapatienten ein weitgehend normales Leben führen und die gleichen Dinge tun wie Nicht-Asthmatiker: Sie können ihren Hobbys nachgehen und beispielsweise Fußball spielen, wandern oder Rad fahren – und nachts wieder durchschlafen.

Diese Broschüre enthält grundlegende Informationen und wichtige Tipps für den Umgang mit Asthma. Sie kann und soll aber nicht das Gespräch mit Ihrem Arzt ersetzen. Bitte sprechen Sie bei Fragen und Zweifeln immer mit Ihrem Arzt.

Alles Gute wünscht Ihnen

Teva Atemwege

Asthma – was ist das?



Asthma ist eine dauerhafte (chronische) Erkrankung der Lunge, die auf einer Entzündung der Bronchialschleimhaut beruht. Diese Entzündung der Bronchialschleimhaut kann durch allergieauslösende Stoffe oder andere Reize verursacht worden sein, die eine Überreaktion des Immunsystems hervorrufen. Das Immunsystem reagiert mit einem „Fehlalarm“ und setzt verschiedene Substanzen frei, die krankhafte Veränderungen in den Atemwegen bewirken:

- Die Schleimhaut der Bronchien schwillt an und verdickt sich. Dadurch verengt sich der Weg, durch den die Atemluft strömen kann.
- Die entzündete Schleimhaut produziert große Mengen von zähem Schleim, der sich schlecht abhusten lässt und so zusätzlich die Atemwege blockiert.

- Die Bronchialmuskulatur verkrampft sich und verengt die Atemwege noch mehr (Bronchospasmus).

Welche Asthmaformen gibt es?

Je nach Ursache des Asthmas unterscheidet man verschiedene Asthmaformen:

1. Wird das Asthma durch allergieauslösende Stoffe (Allergene) verursacht, spricht man von einem **allergischen Asthma**. Solche allergieauslösenden Stoffe können Gräserpollen, Tierhaare, Schimmelpilzsporen, Hausstaub und Ähnliches sein. Auch ein Heuschnupfen ist eine Allergie auf bestimmte Pollen. Wird er nicht konsequent genug behandelt, kann sich daraus ein allergisches Asthma entwickeln.

2. Lässt sich die Ursache des Asthmas nicht zweifelsfrei feststellen, spricht man von einem **nicht allergischen Asthma** (intrinsisches Asthma). Falls bereits eine grundsätzliche Überempfindlichkeit der Atemwege besteht, können Asthmasymptome zum Beispiel durch kalte Luft, Rauch, Anstrengung, Stress oder Erkältungen hervorgerufen werden.

3. Bei vielen Patienten liegt aber eine **Mischform** aus allergischem und nicht allergischem Asthma vor. Sowohl Allergene als auch nicht allergische Reize können bei ihnen die Asthmasymptome auslösen.

Die Entzündung, die dem Asthma zugrunde liegt, muss unbedingt behandelt werden, denn sonst wird sie jedes Mal stärker, sobald Sie mit Ihren Asthma-Auslösern in Kontakt kommen. Auch Ihre Asthmasymptome können immer schlimmer werden, wenn Sie nichts dagegen unternehmen.

Aber man kann Asthma in den Griff bekommen und kontrollieren. Gemeinsam mit Ihrem Arzt sollten Sie einen Behandlungsplan entwickeln, der Ihnen hilft,

- Beschwerden zu vermindern und Asthma-Anfälle zu verhindern.
- ein normales Leben mit möglichst wenigen Einschränkungen zu führen.

Asthma kann man in den Griff bekommen!



Wie äußert sich Asthma?

Bei jedem Menschen kann sich Asthma anders äußern. Die meisten Asthmapatienten berichten jedoch von folgenden Beschwerden:

- **Husten:** Der Husten ist nachts oder am frühen Morgen am schlimmsten und stört den Schlaf. Bei manchen Asthmatikern ist Husten das einzige Symptom. Manchmal fördert der Husten zähen, klebrigen Schleim zutage.
- **Atemgeräusche wie Brummen, Pfeifen, Giemen:** Diese Atemgeräusche sind sehr typisch und werden durch den zähen Schleim verursacht.
- **Enge-Gefühl in der Brust:** Es fühlt sich an, als würde jemand auf dem Brustkorb sitzen oder ihn zusammendrücken.
- **Kurzatmigkeit, Luftnot:** Die Betroffenen können nicht richtig durchatmen oder sie fühlen sich außer Atem – so als würden sie nicht genug Luft aus ihren Lungen herausbekommen.

Nicht nur die Asthmaprobleme können individuell verschieden sein und sich ändern, auch ihre Häufigkeit kann wechseln. Asthmaprobleme können manchmal sehr leicht und kaum wahrnehmbar sein, zu anderen Zeiten sind sie so stark, dass sie bei ganz normalen Alltagstätigkeiten stören. Und manchmal können Asthmaprobleme so heftig sein, dass sie lebensgefährlich werden.

Bei einem ernstem Asthma-Anfall können sich die Atemwege so sehr verengen, dass nicht mehr genug Sauerstoff mit dem Blutkreislauf zu den lebenswichtigen Organen transportiert wird. Dieser Zustand ist ein medizinischer Notfall, der unverzüglich behandelt werden muss.



Im Notfall
schnell handeln!

Mit einer wirksamen Asthmakontrolle können die meisten Menschen mit geringen Symptomen leben und ihren Hobbys und Alltagsbeschäftigungen nachgehen.

Wie wird Asthma festgestellt?

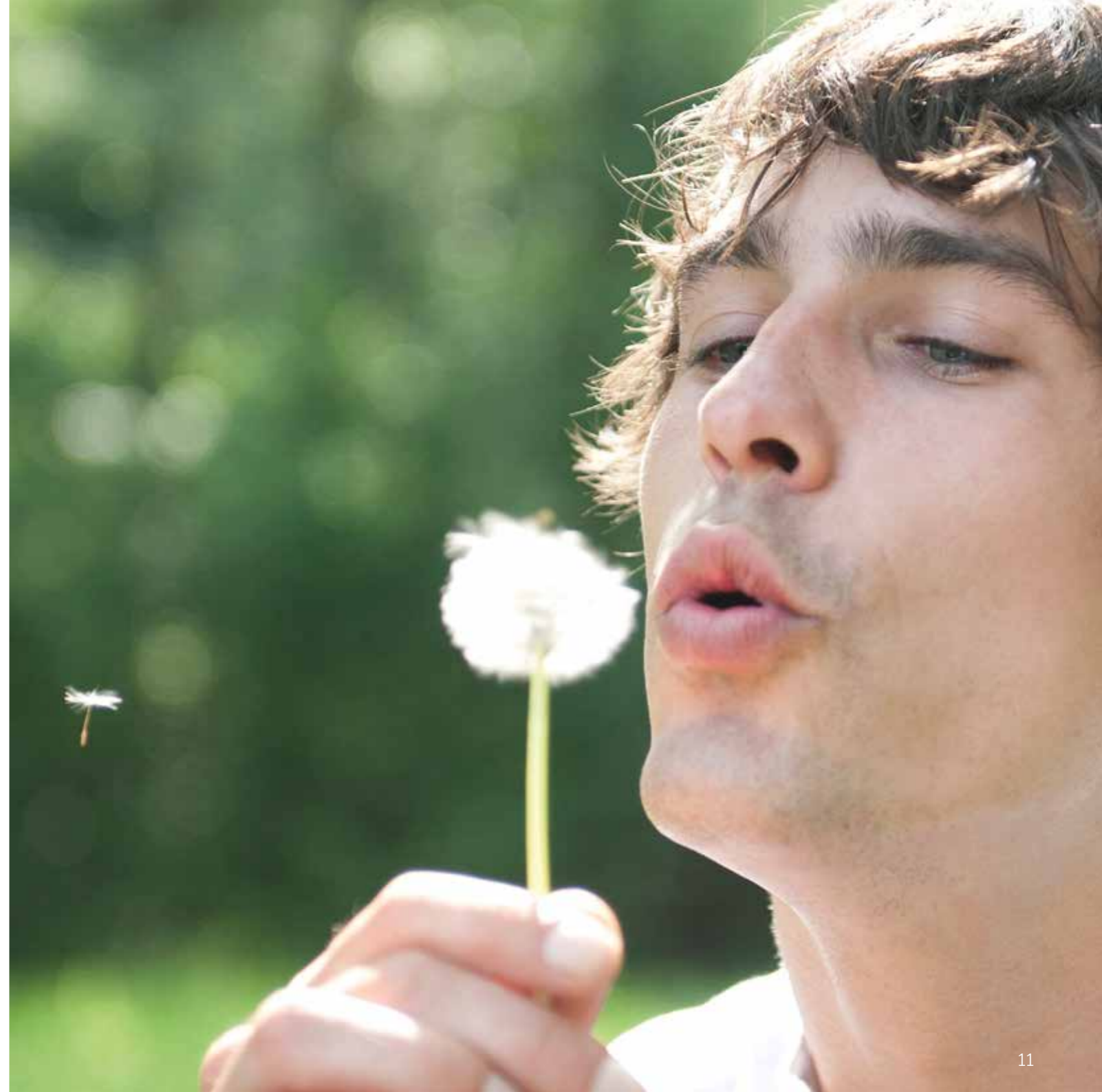
Um festzustellen, ob und wie stark Sie an Asthma erkrankt sind, ist eine ausführliche Untersuchung notwendig. Der Arzt befragt Sie nach Ihren Beschwerden, nach Allergien, nach Ihrer Krankengeschichte und der Ihrer Familie, nach Ihrem Beruf und danach, ob Sie Medikamente einnehmen, und er untersucht Ihre Atemwege (Nase, Mund, Rachen, Brust).



Möglicherweise wird der Arzt außerdem ein sogenanntes Spirometer verwenden, um zu überprüfen, wie gut Ihre Lungen funktionieren. Dazu nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen dann so fest wie möglich in ein Mundstück aus, das mit dem Spirometer verbunden ist. Das Spirometer misst, wie viel Luft Sie ausgeatmet haben und wie schnell Sie das gemacht haben. Wenn Ihre Atemwege entzündet oder verengt sind oder wenn die Muskeln um Ihre Atemwege verkrampft sind, werden die Ergebnisse des Spirometer-Tests dies zeigen. Eventuell werden Sie diesen Vorgang mehrmals wiederholen müssen.

Es können weitere Untersuchungen folgen, um andere Erkrankungen auszuschließen, zum Beispiel Röntgen-, EKG- oder Ultraschalluntersuchungen. Zur Asthma-Untersuchung gehört in den meisten Fällen auch ein Allergietest.

Das Spirometer misst,
wie viel Luft Sie
ausgeatmet haben.



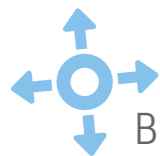
Die Behandlung des Asthmas



Asthma kann zwar nicht vollständig geheilt werden, es ist aber in der Regel sehr gut und wirkungsvoll behandelbar. Ihr Arzt wird mit Ihnen zusammen einen Behandlungsplan entwickeln, der genau auf Sie und Ihr Asthma zugeschnitten ist. Mit einer solchen individuell angepassten Therapie führen viele Patienten ein ganz normales, weitgehend beschwerdefreies Leben. Asthma-Anfälle können oft sogar vollständig vermieden werden. Voraussetzung dafür ist, dass sich die Patienten an die Anweisungen ihres Arztes halten und die Medikamente regelmäßig einnehmen.

*Asthma ist
gut behandelbar!*





Bronchienerweiternde Medikamente (Bedarfstherapie)

Eine schnelle Linderung von akuten Asthmaschwerden kann durch die Inhalation von rasch wirkenden Medikamenten zur Atemwegserweiterung (meist Dosieraerosole, sogenannte „Bedarfssprays“) erreicht werden.

Diese sogenannten Bedarfsmedikamente entspannen innerhalb kürzester Zeit die Bronchialmuskulatur, dadurch weiten sich die Bronchien und das Atmen fällt wieder leichter. Jeder Asthmapatient benötigt ein solches Bedarfsmedikament, um im Notfall schnell reagieren zu können.

Die wichtigste Gruppe dieser Bedarfsmedikamente sind die schnell wirksamen Beta2-Sympathomimetika, sie dienen als Notfallsprays (oder Notfallpulver). Ihre Wirkung setzt innerhalb weniger Minuten ein. Solche Medikamente haben jedoch keinen Einfluss auf die Entzündung oder den weiteren Verlauf der Erkrankung und sollten daher nicht zu häufig eingesetzt werden.

Bedarfsmedikamente sind gut, um akute Asthmaschwerden zu lindern, aber sie wirken nicht gegen die Entzündung in den Atemwegen und diese Entzündung ist ja die Ursache für Ihre Beschwerden. Wenn Sie Ihr Bedarfsmedikament öfter als üblich benötigen oder wenn Sie es häufiger als an zwei Tagen pro Woche anwenden müssen, sollten Sie das mit Ihrem Arzt besprechen. Es ist ein Zeichen dafür, dass die Entzündung in Ihren Atemwegen nicht ausreichend behandelt wird.

Entzündungshemmende Medikamente (Dauertherapie)



Grundpfeiler der Asthmathherapie ist aber die dauerhafte – oft lebenslange – Basistherapie mit anti-entzündlichen Medikamenten. Sie dämpfen die Entzündung in den Bronchien ein und machen die Atemwege weniger empfindlich. Eine unbehandelte Entzündung kann zu einer Zerstörung der Bronchialschleimhaut und dadurch zu einer dauerhaften Verschlimmerung der Erkrankung führen.

Für die langfristige Therapie wird meist Kortison zum Inhalieren in sehr niedriger Dosierung eingesetzt. Besonders wichtig ist bei diesen Medikamenten, dass sie konsequent jeden Tag angewendet werden, auch wenn Sie gar keine Beschwerden haben. Entzündungshemmende Medikamente dienen dazu, die Erkrankung dauerhaft zu bessern und einen Asthma-Anfall erst gar nicht entstehen zu lassen. Gegebenenfalls wird die anti-entzündliche Therapie auch durch eine Dauertherapie mit bronchienerweiternden Wirkstoffen ergänzt.

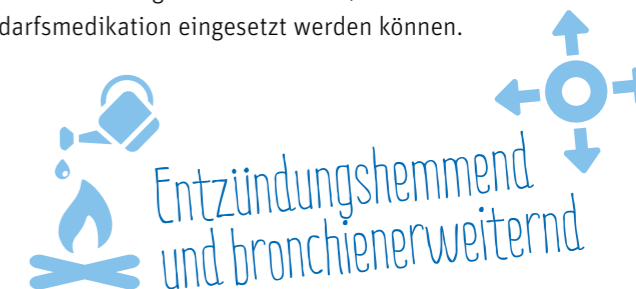
Keine Angst vor Kortison

Bedenken wegen eventueller Nebenwirkungen sind heutzutage bei inhalierbaren Kortison-Arzneimitteln oft überzogen. Sie wirken an „Ort und Stelle“ in den Atemwegen und sind viel niedriger dosiert als Kortison in Form von Tabletten, Zäpfchen oder Spritzen. Zahlreiche Studien belegen, dass inhalatives Kortison meist gut vertragen wird, wenn es nach den Anweisungen des Arztes angewendet wird.



Kombinationspräparate

In der Dauertherapie benötigen viele Patienten ein Arzneimittel, das sowohl die Entzündung hemmt als auch die Bronchien erweitert. Für diese Patienten sind sogenannte Kombinationspräparate entwickelt worden, die einen entzündungshemmenden und zusätzlich einen lang wirksamen bronchienerweiternden Wirkstoff enthalten. Es werden dann mit einer Inhalation beide Arzneistoffe gleichzeitig eingeatmet. Einige Kombinationspräparate bewirken eine sofortige Linderung der Atemnot und können für manche Asthmapatienten die Therapie bedeutend einfacher und angenehmer machen, da sie auch als Bedarfsmedikation eingesetzt werden können.



Es ist wichtig, alle Arzneimittel für die Dauertherapie täglich genau nach Anweisung des Arztes anzuwenden.

Inhalieren, der direkte Weg zum Ziel



Durch die Inhalation kann der Wirkstoff unmittelbar in die Lunge gelangen.

Asthmamedikamente werden meistens inhaliert (eingeatmet) – das gilt sowohl für die entzündungshemmenden Medikamente der Dauertherapie als auch für die Bedarfsmedikamente. Durch die Inhalation kann der Wirkstoff unmittelbar an den Ort der Erkrankung gelangen, nämlich in die Lunge. Nur in Ausnahmefällen werden Asthmamedikamente in Form von Tabletten oder Infusionen angewendet.

Inhalieren hat große Vorteile:

- *Beim Inhalieren wird ganz gezielt das kranke Organ behandelt.*
- *Der Wirkstoff gelangt direkt an den Ort der Entzündung.*
- *Im Vergleich zu Tabletten wird eine kleinere Wirkstoffmenge benötigt.*
- *Aufgrund der niedrigeren Wirkstoffmenge ist auch die Gefahr von Nebenwirkungen geringer.*

Einfach inhalieren mit den richtigen Inhalationsgeräten

Es gibt zahlreiche verschiedene Geräte zur Inhalation, die beiden Hauptgruppen sind Dosieraerosole und Pulver-Inhalatoren. Leider sieht die Anwendung der meisten Inhalationsgeräte auf den ersten Blick viel einfacher aus, als sie tatsächlich ist. Untersuchungen haben ergeben, dass bis zu 80 Prozent der Patienten Fehler bei der Inhalation machen. Technische Probleme und eine falsche Handhabung sind die häufigsten Ursachen. Dies kann dazu führen, dass die Behandlung nicht richtig anschlägt, weil nur ein kleiner Teil des Wirkstoffs bis in die Lunge gelangt.

Eine erfolgreiche Behandlung hängt daher nicht nur von dem passenden Arzneimittelwirkstoff ab, sondern auch von der Wahl des richtigen Inhalationsge-

räts. Moderne Inhalationsgeräte sollten so konstruiert sein, dass die Patienten sie fehlerfrei anwenden können. Denn nur wenn das Arzneimittel auch tatsächlich die Lunge erreicht, kann es dort wirken.

Teva hat eine Reihe von „intelligenten“ Inhalationsgeräten (Inhalatoren) entwickelt, die die individuellen Voraussetzungen des Patienten berücksichtigen. Die atemzugsausgelösten Dosieraerosole Autohaler und Easi-Breathe und das Pulver-Inhalationssystem Spiromax wurden so konstruiert, dass sie besonders einfach anzuwenden sind. Sie tragen dazu bei, das Risiko von Fehlbedienungen zu senken. Trotz der einfachen Handhabung muss allerdings auch bei diesen Inhalatoren eine Schulung durch den Arzt oder Apotheker erfolgen.

Für Kinder oder Patienten, die mit normalen Inhalationsgeräten nicht zurechtkommen, gibt es Hilfsmittel wie zum Beispiel Spacer oder Vernebler. Ihr Arzt wird Sie darüber informieren und das für Sie richtige System auswählen.

Informationen über Inhalationssysteme hält auch die Deutsche Atemwegsliga bereit. Auf der Website der Atemwegsliga wird die Anwendung der wichtigsten Inhalationsgeräte in kurzen Filmen Schritt für Schritt gezeigt (www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html).



Das Inhalationsgerät ist mitentscheidend für den Behandlungserfolg.



Wie Sie die Behandlung unterstützen können

Selbsthilfe bei Asthma

Die moderne Asthmabehandlung hat mehrere Standbeine: Genauso wichtig wie wirksame Medikamente und regelmäßige Arztbesuche sind zusätzliche nicht medikamentöse Maßnahmen wie zum Beispiel die Vermeidung auslösender Faktoren, körperliche Bewegung und eine aufmerksame Selbstbeobachtung.

Sich selbst aufmerksam zu beobachten, kann dabei helfen, Verschlechterungen rechtzeitig zu erkennen und ihnen gegenzusteuern. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie sich mit Ihrer Erkrankung befassen und überlegen, wie Sie selbst zu Ihrem Wohlergehen beitragen können. Eine große Hilfe dabei sind spezielle Patientenschulungen, die unter anderem vom Deutschen Allergie- und Asthmabund, von Kliniken und von niedergelassenen Ärzten angeboten werden. Bitte fragen Sie Ihren Arzt danach.

- Vermeidung auslösender Faktoren
- Bewegung
- Selbstbeobachtung

Mit dem Rauchen aufhören

Tabakrauch ist nicht nur ein Risikofaktor dafür, Asthma zu entwickeln, sondern Rauchen verschlechtert auch den Verlauf der Erkrankung. Asthmatiker sollten daher weder selbst rauchen noch passiv mitrauchen. Tabakrauch reizt und schädigt die angegriffenen Atemwege noch weiter, die Beschwerden werden schnell stärker, die Lungenfunktion verschlechtert sich und Krankenhausaufenthalte können die Folge sein.



Atemtherapie

In einer Atemtherapie können Sie spezielle Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Atemmuskulatur erlernen. Sie trainieren, wie Sie mit Atemnot besser klarkommen und wie sich Schleim leichter abhusten lässt. Solche Übungen sollten in Patientenschulungen oder im Rahmen einer Krankengymnastik erlernt werden. Einige Hinweise dazu enthält auch die Broschüre „Atemübungen“, die bei Teva angefordert werden kann.

Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Yoga können den Behandlungserfolg unterstützen, indem sie dabei helfen, Stress abzubauen.



Hilfsmittel für eine bessere Asthmakontrolle

Noch vor wenigen Jahren bedeutete Asthma ein Leben mit zahlreichen Einschränkungen und Verboten. Doch das ist heute nicht mehr der Fall. Die meisten Asthmapatienten sind heutzutage in der Lage, ihr Asthma gut in den Griff zu bekommen – und es ein Leben lang im Griff zu behalten.

Es hört sich nach einer Menge Arbeit an, sein Asthma zu beobachten, und sicher gibt es viel zu lernen, aber es wird immer leichter, Sie bekommen Routine darin – und es lohnt sich. Denn es erleichtert Ihr Leben.

Die folgenden Hilfsmittel können das Leben mit Asthma deutlich erleichtern.

Asthma-Tagebuch

Mit dem Asthma-Tagebuch sammeln Sie systematisch Erfahrungen mit Ihrer Erkrankung. Tragen Sie darin nicht nur Ihre täglichen Peak-Flow-Werte und Ihre Medikamenteneinnahme ein. Es ist sinnvoll, auch Beschwerden und Situationen, die zu Asthma-Anfällen geführt haben, in Ihrem Asthma-Tagebuch zu notieren. Schon eine kurze Beschreibung, wann und wo die Anfälle aufgetreten sind, hilft Ihnen, in Zukunft wachsamer zu sein. Asthma-Tagebücher erhalten Sie bei Ihrem Arzt, in der Apotheke oder bei der Deutschen Atemwegsliga.



Asthma-Notfallplan

Der Asthma-Notfallplan soll Ihnen und Ihren Angehörigen helfen, sich bei einem Asthma-Anfall richtig zu verhalten. Außerdem hilft er einem Notarzt, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen.

Ihr Arzt sollte in dem Notfallplan angeben, welche Medikamente Sie im Notfall benötigen und welche Besonderheiten (Unverträglichkeiten, Allergien etc.) zu beachten sind. Sie sollten den Plan zusammen mit Ihren Notfallmedikamenten aufbewahren, sodass Sie oder Ihre Angehörigen ihn bei Bedarf schnell zur Hand haben.

Peak-Flow-Messung

Mit einem Peak-Flow-Meter können Sie sehr leicht selbst kontrollieren, wie gut Ihr Asthma eingestellt ist. Das kleine Messgerät zeigt Ihnen, wie gut die Luft aus Ihren Lungen strömt.

Der Begriff Peak-Flow bedeutet „Spitzenfluss“; das Gerät misst den stärksten ausgestoßenen Luftstrom am Anfang einer starken Ausatmung. Hohe Werte bedeuten, dass die Bronchien frei und offen sind. Ist der Wert niedrig oder sinkt er ab, deutet dies auf eine Verengung hin.

Ihr Peak-Flow-Wert kann Sie aber auch vor einer kommenden Asthma-Attacke warnen, Stunden oder sogar Tage bevor Sie die Symptome spüren. Und während eines Asthma-Anfalls zeigt der Peak-Flow-Wert, wie stark der Anfall ist und ob Ihr Medikament wirkt.



Das Peak-Flow-Meter kann Ihnen außerdem helfen, zu erfahren,

- wodurch sich Ihr Asthma verschlimmert.
- ob Ihr Behandlungsplan gut funktioniert.
- ob Sie mehr oder weniger Medikamente benötigen.
- ob Sie dringend ärztliche Hilfe benötigen.



Schreiben Sie den Wert nach jeder Peak-Flow-Messung auf, zum Beispiel in Ihr Asthma-Tagebuch. Ihr Arzt wird diese Werte benutzen, um Ihren persönlichen Bestwert zu bestimmen. Mithilfe dieses Bestwertes wird er dann für Sie drei Peak-Flow-Zonen festlegen. Diese drei Zonen werden normalerweise auf Ihrem Asthma-Aktionsplan wie eine Ampel dargestellt – in Grün, Gelb und Rot. Ihr Arzt wird Ihnen erläutern, was in jeder Zone zu tun ist, wenn Ihre Peak-Flow-Werte sich ändern.



Was tun im Notfall?

Manche Menschen spüren bereits Tage vor einem Asthma-Anfall Warnzeichen und Beschwerden. Solche frühen Warnzeichen können bei jedem anders sein – und sie können von Zeit zu Zeit wechseln.

Achten Sie auf die folgenden Warnzeichen. Manche sind genau wie „normale“ Asthmasymptome, aber leichter. Aber auch milde Asthmasymptome können sich schnell verschlimmern und zu einem Asthma-Anfall führen.

Frühe Warnzeichen für einen kommenden Asthma-Anfall können zum Beispiel sein:

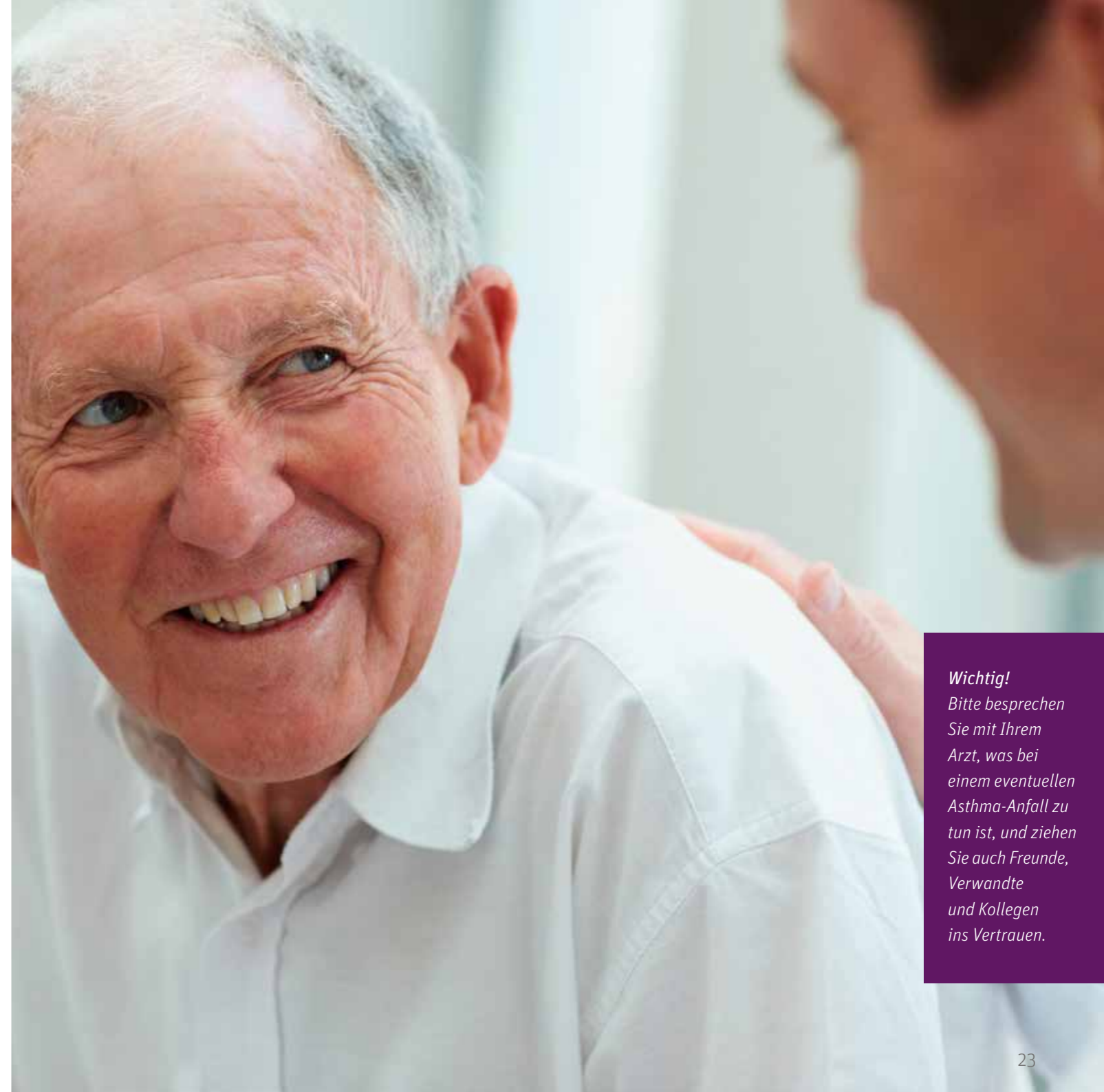
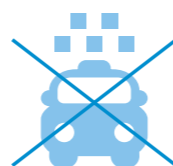
- Verstärkter Husten, verstärkter Auswurf
- Zunehmende Atemnot und/oder Beklemmung
- Aufwachen in der Nacht
- Anzeichen eines Infekts (Erkältung, Schnupfen), zum Beispiel Halsschmerzen, erhöhte Temperatur
- Abnahme der körperlichen Belastbarkeit
- Sie benötigen mehr Bedarfsmedizin/Notfallspray als üblich
- Abnehmende Peak-Flow-Werte

Ein Asthma-Anfall kann einige Minuten dauern oder sogar Stunden. Nicht nur die Dauer eines Anfalls kann unterschiedlich sein, sondern auch die Schwere. Es gibt leichte, mittelschwere und schwere Asthma-Anfälle. Asthma-Anfälle können zum Notfall werden.

Verhalten bei einem Asthma-Anfall

Sie sollten wissen, was zu tun ist, *bevor* Sie einen Asthma-Anfall haben. Schauen Sie sich Ihren Asthma-Notfallplan an, damit Sie wissen, was bei Asthmasymptomen oder einem Asthma-Anfall zu tun ist. Sobald Sie einen Anfall spüren, folgen Sie den Anweisungen in Ihrem Asthma-Notfallplan.

Sie sollten wissen, was zu tun ist, **BEVOR** Sie einen Asthma-Anfall haben.



Wichtig!
Bitte besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was bei einem eventuellen Asthma-Anfall zu tun ist, und ziehen Sie auch Freunde, Verwandte und Kollegen ins Vertrauen.



Aktiv mit Asthma

Asthma und Sport

Viele Asthmatiker haben die Erfahrung gemacht, dass körperliche Anstrengung zu Asthmabeschwerden führen kann. Es wäre jedoch völlig falsch, deshalb jegliche körperliche Belastung zu vermeiden. Bewegungsmangel führt zu einer stetigen Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Sportarten, bei denen plötzlich große Anstrengungen geleistet werden müssen, sind für Asthmatiker nicht sinnvoll. Sprints können zum Beispiel sehr schnell zu einem Anstrengungsasthma führen. Auch Sportarten an feuchter und sehr kalter Luft sind ungeeignet, da sie zu einer zusätzlichen Reizung des Bronchialsystems führen können. Dies gilt beispielsweise für Sportarten wie Skifahren oder Eishockey. Für die meisten Asthmatiker sind eher regelmäßige Ausdauersportarten mit einer gleichmäßigen Belastung empfehlenswert.



Geeignete Sportarten

Besonders geeignet für Asthmatiker sind Ausdauersportarten ohne Zeitdruck, wie:

- Wandern
- Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen

Ein angepasstes Training kann zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.



Treiben Sie möglichst nicht allein Sport und nehmen Sie Ihr Notfallspray zur Sicherheit immer mit. Stellen Sie die Entspannung in den Mittelpunkt und vermeiden Sie es, sich körperlich zu stark zu verausgaben. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche sportliche Betätigung für Sie geeignet ist.

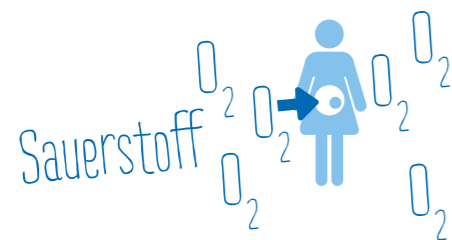
Ein angepasstes körperliches Training kann zu einer Linderung der Asthmabeschwerden, zu einer höheren Belastbarkeit und zur Steigerung der Lebensqualität beitragen.

Ein gezieltes Training für Asthmatiker bieten sogenannte Lungensportgruppen, hier stehen Atemübungen im Mittelpunkt (siehe auch nützliche Adressen auf Seite 30).

Asthma und Schwangerschaft

Asthma kann durch eine Schwangerschaft beeinflusst werden, es kann sich bessern, verschlechtern oder gleich bleiben. Deshalb sollte gleich zu Beginn der Schwangerschaft der behandelnde Arzt informiert werden. Falls erforderlich, wird er zusätzliche Untersuchungen durchführen und bei Bedarf eine Therapieänderung vorschlagen.

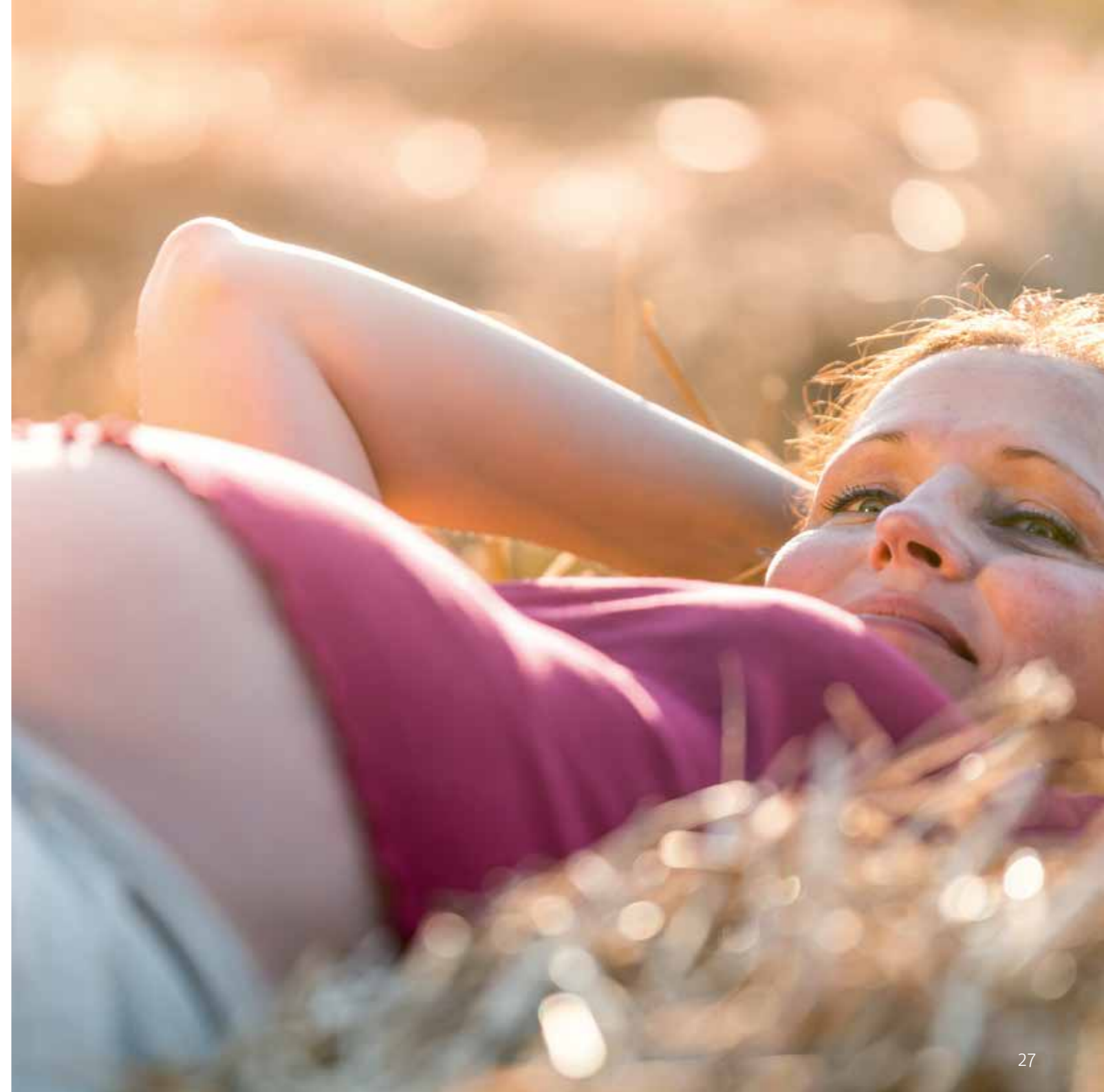
Es ist sehr wichtig, dass Ihr Asthma bestmöglich eingestellt ist, damit das ungeborene Kind immer ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Asthma wird während der Schwangerschaft prinzipiell genauso behandelt wie außerhalb der Schwangerschaft. Ziel der Behandlung ist dabei, dass Sie keine Beschwerden haben und Ihr Notfallmedikament möglichst selten einsetzen müssen.



Bedenken Sie: Das Risiko durch einen Asthma-Anfall ist für das ungeborene Kind viel größer als das durch die Einnahme der vom Arzt verordneten Asthmamedikamente. Durch das Inhalieren der Asthmamedikamente gelangen nur geringe Mengen der Wirkstoffe in den Körperkreislauf der Mutter und somit zum Ungeborenen. Beobachtungen bei Tausenden von schwangeren und stillenden Asthmapatientinnen haben gezeigt, dass die meisten Asthmamedikamente für den Gebrauch in Schwangerschaft und Stillzeit geeignet sind.

• _____ •
Versuchen Sie, Asthma-Auslöser zu meiden (zum Beispiel Stoffe, auf die Sie allergisch reagieren). Auf das Rauchen sollten Sie in jedem Fall völlig verzichten: Nicht nur Ihre eigene Gesundheit, auch die Ihres Kindes wird durch Rauchen in der Schwangerschaft massiv beeinträchtigt. Kinder, deren Mütter in der Schwangerschaft geraucht haben, leiden viel häufiger an Allergien und Atembeschwerden.

• _____ •



Asthma und Reisen

Auch mit Asthma sind Reisen im Prinzip kein Problem. Ganz im Gegenteil: Entspannung und Luftveränderung können sich positiv auswirken. Stimmen Sie jedoch vor der Buchung mit Ihrem Arzt ab, ob Reiseziel und Art des Urlaubs für Sie ratsam sind.

Empfehlenswert für Asthmapatienten sind Reisen in die Berge oder ans Meer. Die Luft ist dort reiner und weniger mit Pollen oder Schadstoffen belastet. Reisen in manche Großstädte mit einer erhöhten Schadstoffbelastung der Luft sind weniger geeignet.

Informieren Sie sich schon vor der Abreise, ob und wo Arztpraxen am Urlaubsort erreichbar sind. Packen Sie einen ausreichenden Vorrat Ihrer Asthmadikamente ein – eine kleine Reserve für den Fall einer verzögerten Rückreise kann nicht schaden.

Empfehlenswert für Asthmapatienten sind Reisen in die Berge oder ans Meer.



Medikamente gehören ins Handgepäck.

Bei einer Flugreise gehören die Medikamente ins Handgepäck, damit sie im Fall eines Kofferverlusts nicht mühsam neu beschafft werden müssen. Flüssigkeiten (auch Dosieraerosole) packen Sie am besten in einen wiederverschließbaren Klarsichtbeutel, damit es bei der Sicherheitskontrolle keine Probleme gibt. Einige Asthmamedikamente können durch hohe Luftfeuchtigkeit ungünstig beeinflusst werden, bitte stecken Sie solche Medikamente in eine luftdichte Box.

In Hotelzimmern mit Klimaanlage kann die trockene kalte Luft die Atemwege reizen. Wenn möglich, sollte die Klimaanlage daher ausgeschaltet werden. Einige Hotels bieten bereits Allergiker-Zimmer an, die rauchfrei, ohne Klimaanlage und frei von Teppichen und Zimmerpflanzen sind. Außerdem sind in diesen Zimmern die Matratzen und das Bettzeug mit Schutzbezügen ausgestattet.



Bleiben Sie am Ball

Nutzen Sie Ihre regelmäßigen Arztbesuche, um herauszufinden, ob Sie sich richtig verhalten oder ob Sie noch etwas ändern können, um Ihr Asthma besser in den Griff zu bekommen. Bereiten Sie sich auf Ihre Arztbesuche vor, um das Beste für Sie herauszuholen, und bringen Sie folgende Dinge mit zu Ihrem Arzt:

- Asthma-Tagebuch (mit den Aufzeichnungen über Peak-Flow-Werte, Asthmabeschwerden oder -Anfälle und Ihre Medikamentennutzung (beim Bedarfsmedikament))
- Peak-Flow-Meter
- Inhalationsgerät(e)
- Sonstige Medikamente
- Asthma-Notfallplan

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn

- Sie Ihre Medikamente nicht vertragen.
- Nebenwirkungen auftreten.
- Sie Nebenwirkungen befürchten.
- die verordneten Einnahmezeitpunkte nicht zu Ihrem Tagesablauf passen.
- Sie das Gefühl haben, dass die Medikamente nicht wirken oder sich die Symptome verschlimmern.
- Ihnen die Besorgung oder Bezahlung der Medikamente Probleme bereitet.

Bitten Sie Ihren Arzt, noch einmal zu prüfen, ob Sie Inhalationsgerät und Peak-Flow-Meter richtig anwenden. Und bitten Sie ihn, gegebenenfalls Ihren Asthma-Notfallplan zu aktualisieren. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie noch einmal nach.

Mit ein wenig Eigeninitiative können Sie den Spieß umdrehen: Verhindern Sie, dass Ihr Asthma Sie im Griff hat, und helfen Sie mit, damit Sie Ihr Asthma in den Griff bekommen.

Nützliche Adressen*

- ➔ Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38, 33175 Bad Lippspringe, Tel.: 0 52 52 - 93 36 15,
E-Mail: kontakt@atemwegsliga.de, Internet: www.atemwegsliga.de

- ➔ Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.
An der Eickesmühle 15 – 19, 41238 Mönchengladbach,
Tel.: 0 21 66 - 6 47 88 20, E-Mail: info@daab.de,
Internet: www.daab.de

- ➔ Deutsche Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.
Adnet-Straße 14, 55276 Oppenheim, Tel.: 0 61 33 - 35 43,
E-Mail: info@pat-liga.de, Internet: www.pat-liga.de

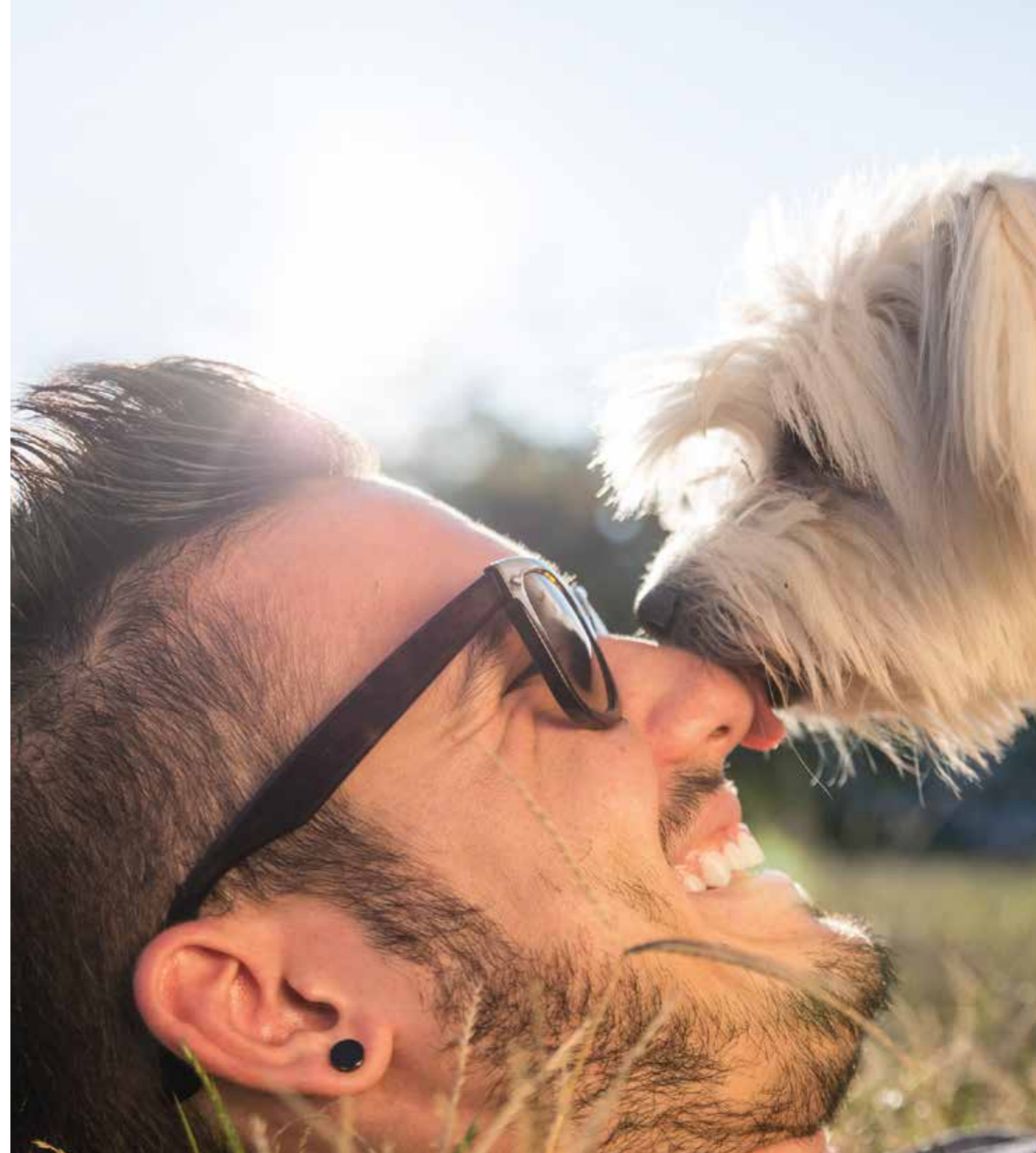
- ➔ Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V.
Robert-Koch-Platz 9, 10115 Berlin, Tel.: 0 30 - 29 36 27 01,
E-Mail: office@dgpberlin.de, Internet: www.pneumologie.de

- ➔ Lungenärzte im Netz
Tegernseer Landstraße 138, 81539 München,
Tel.: 0 89 - 64 24 82 12, E-Mail: info@lungenaerzte-im-netz.de,
Internet: www.lungenaerzte-im-netz.de

- ➔ Bundesverband der Pneumologen e. V. (BdP)
Hainenbachstraße 25, 89522 Heidenheim an der Brenz,
Tel.: 0 73 21 - 9 46 91 80, E-Mail: medinfo@pneumologenverband.de,
Internet: www.pneumologenverband.de

- ➔ Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland e. V.
Raiffeisenstraße 38, 33175 Bad Lippspringe, Tel.: 0 52 52 - 9 37 06 03,
E-Mail: lungensport@atemwegsliga.de, Internet: www.lungensport.org

*Stand 23.11.2015



Impressum

Teva GmbH, Charlottenstraße 59, 10117 Berlin
www.teva.de, www.mission-atemwege.de

Copyright:

Diese Veröffentlichung der Teva GmbH ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung innerhalb eines gewerblichen Unternehmens, wie Vervielfältigung jeder Art, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der schriftlichen Einwilligung der Teva GmbH.

Haftungsausschluss:

Für den Inhalt der in dieser Broschüre genannten externen Internetseiten ist Teva nicht verantwortlich.

Bildnachweis:

Titel: Hero Images (Thinkstock); Seite 2: Yuri Arcurs (Thinkstock), Teva; Seite 3: Andersen Ross (Thinkstock), Teva; Seite 4/5: Purestock (Thinkstock); Seite 6/7: Teva; Seite 8: IPG Gutenberg UK Ltd (Thinkstock); Seite 10: Lumi Images/Romulic-Stojcic (Getty Images); Seite 11: Altrend Images (Thinkstock); Seite 12/13: Rim Dream (Thinkstock), Seite 15: Maskot (Getty Images); Seite 16/17: Teva; Seite 18: Andersen Ross (Thinkstock); Seite 21: Michael Riccio, Christopher Kimmel (Getty Images); Seite 23: Yuri Arcurs (Thinkstock); Seite 24: Wojtek Urbaneck (Getty Images); Seite 25: Ojo Images (Getty Images), Seite 27: Sonsam (Thinkstock); Seite 29: Jupiter Images (Thinkstock), Seite 30/31: oneinchpunch (Thinkstock), Seite 32: Wojtek Urbaneck (Getty Images).

Konzept, Redaktion, Gestaltung:
geldermannKOMMUNIKATION, Xanten



Atemwege

Teva GmbH, Charlottenstraße 59, 10117 Berlin, www.teva.de, www.mission-atemwege.de