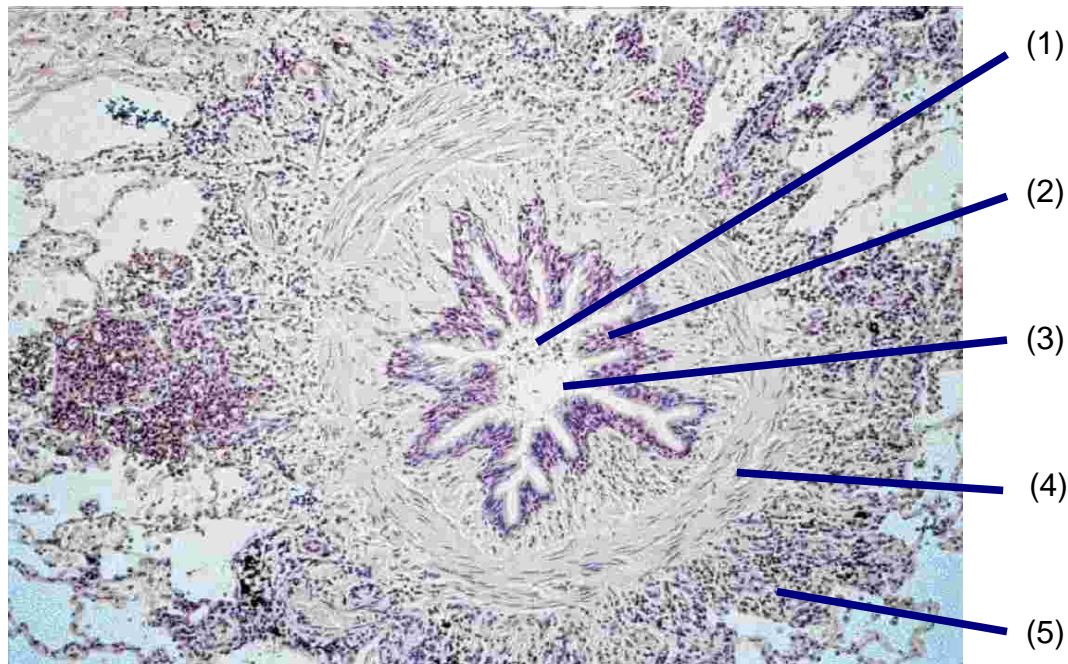




## ASTHMA

Menschen mit Asthma haben empfindliche Atemwege. Sie reagieren sehr leicht auf Allergie auslösende Stoffe, auf Reizstoffe, Rauch oder kalte Luft. Ihre Bronchien ziehen sich zusammen. Sie werden eng. Die Folgen sind anfallsartig auftretender Husten, pfeifende Atemgeräusche und manchmal Luftnot.

Die Atemwege von Menschen mit Asthma reagieren so empfindlich, weil sie chronisch entzündet sind. Sehen wir uns die Entzündung der Bronchien in einem Querschnitt unter dem Mikroskop genauer an!



- Im Bronchus steckt zäher Schleim (1)
- Die Schleimhaut ist entzündet und geschwollen (2)
- Der Bronchus ist eng und sternförmig zusammengezogen (3)
- Die zirkuläre Muskulatur ist krampfartig verdickt (4)
- Um die Muskeln herum liegen sehr viele Entzündungszellen (5)

### Jedes 10. Kind hat Asthma

Jedes 10. Kind und immerhin jeder 20. Erwachsene leiden heute an Asthma. Kinder haben eine große Chance, dass die Krankheit nach einiger Zeit von selbst wieder verschwindet. Kinder, die in den ersten Lebensjahren schwer betroffen sind, wachsen manchmal schon im Schulalter aus ihrem Kleinkindasthma heraus und sind dann gesund. Eltern sollten aber wissen: Bei Kindern, die sich in den ersten Lebensjahren auf Wohnraumallergene sensibilisieren, also auf Hausstaubmilben oder Haustiere, wird Asthma nicht mehr verschwinden.

## Welche Faktoren können Asthma auslösen?

- **Allergene** sind Mikropartikel, auf die Betroffene im Allergietest reagieren. Zum Beispiel können Pollen, Hausstaubmilben-Exkreme, Tierhaare oder Pilzsporen Symptome auslösen.

**TIPP:** *In einem Haushalt, in dem Asthmatiker leben, sollte man keine Haustiere anschaffen, die Haare lassen (Katzen, Hunde, Hamster oder Kaninchen).*

- **Infektionen** der oberen Luftwege, z.B. Nasennebenhöhlen-Entzündungen können ein Asthma verschlimmern, ganz egal ob die Infektion durch Viren oder Bakterien ausgelöst ist. Die Asthmabehandlung muss vorübergehend intensiviert werden; Antibiotika sind meist nicht nötig. Vor manchen Infektionen kann man sich durch eine Impfung schützen. Impfungen lösen kein Asthma aus.

**TIPP:** *Asthmatiker sollen sich in jeder Saison erneut gegen Grippe (Influenza) und alle 6 Jahre gegen Pneumokokken impfen lassen.*

- **Anstrengung:** Bei etwa 70 Prozent der Asthmatiker treten Beschwerden in Zusammenhang mit körperlicher Belastung auf. Aber keine Sorge, Sport ist gut für Asthmatiker! Schließlich sind nicht wenige Asthmatiker Spitzensportler und Olympiasieger. Nur beim Tauchsport gibt es Einschränkungen – und im Freien, wenn die Luft extrem mit Schadstoffen verschmutzt ist.

**TIPP:** *Ausdauersportarten sind besonders gut geeignet. Vor plötzlicher großer Anstrengung brauchen Asthmatiker aber eine längere Aufwärmphase.*



- **Chemische Stoffe:** Duftstoffe reizen und sensibilisieren.

**TIPP:** *Keine Raumluft-Erfrischer! Mitbewohner sollten auch bei der Auswahl ihrer Parfums Rücksicht auf die individuelle Empfindlichkeit nehmen.*

- **Arzneimittel:** Einige Arzneimittel lösen besonders häufig Asthmaanfälle aus.

**TIPP:** *Asthmatiker sollten gegen leichte Schmerzen keine Acetylsalizylsäure (Aspirin) einnehmen. Paracetamol ist unbedenklich.*

- Luftverschmutzung, vor allem auch durch Tabakrauch:



**TIPP: Asthmatiker sollen für eine rauchfreie Umgebung sorgen; sie haben ein Recht darauf.**

#### « Frei durchatmen » ist Ziel der Therapie

Neues Wissen über die Krankheit und neue Medikamente haben die Behandlung immens verbessert. Leider nutzen Patienten und Ärzte die Möglichkeiten oft noch nicht optimal. Ein (typisch deutscher?) Grund ist, dass die Angst vor Nebenwirkungen oft größer ist als die Angst vor dem Asthma.

In der Asthmabehandlung kommen zwei Therapieprinzipien parallel zum Einsatz: Die entzündungshemmende Dauermedikation und bei Bedarf zusätzlich bronchienerweiternde Medikamente, zum Beispiel im Asthmaanfall. Wenn ein Asthmatiker mit seiner antientzündliche Dauertherapie gut eingestellt ist, sollte die Bedarfsmedikation nur in seltenen Ausnahmefällen nötig sein.

Auf Dauermedikamente kann nur verzichtet werden, wenn Asthmaanfälle seltener als 1x im Monat bei Erwachsenen oder weniger als 1x alle 2 Monate bei Kindern auftreten.

**TIPP für Betroffene: Führen Sie Tagebuch – und sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn sie glauben, ihr Asthma könnte besser eingestellt sein.**

**Und noch ein TIPP für Ihren Urlaub:**

**Urlaub sollte « Urlaub vom Asthma » sein. Für Patienten mit allergischem Asthma ist die Zeit am besten, in der zu Hause die Pollen fliegen. Hausstaubmilben-Allergiker hingegen verreisen besser in der Heizperiode. Ein Aufenthalt in den Bergen ist gut, denn in nördlichen Breiten gibt es oberhalb von 1600 m kaum noch Hausstaubmilben; auch die meisten allergieauslösenden Pflanzen leben hier nicht mehr. Leider gilt diese Regel nicht in Äquatornähe. Hier verschiebt sich die Pollengrenze auf weit über 2.000 m Höhe. Generell gilt auch, dass ein Aufenthalt an der See das Asthma bessern kann.**