Goldene Regeln für Asthmapatienten

ELPEN
pneumo care

Inhalt

3 Goldene Regeln für ein aktives Leben mit Asthma

4 Was ist Asthma?

5 Mit entspannter Atmung gegen den Stress

7 Alles im Griff beim Umgang mit dem Spray

8 Sauberkeitsoffensive gegen Asthma

9 Putzmunter ohne Reinigungs- und Raumsprays

10 „Cum grano salis“ – ein Körnchen Salz genügt

11 Urlaub zum Aufatmen

13 Es liegt in Ihrer Hand:
Asthma-Management für mehr Lebensqualität

15 Inhalieren – richtig, regelmäßig und rechtzeitig

17 Nehmen Sie’s sportlich

18 Mit Leichtigkeit gegen Asthma

19 Im Fall des Asthma-Anfalls – keine Panik!

20 Risikofaktor Rauchen

21 Tipps für einen besseren Lebensalltag mit Asthma

22 Hilfreiche Adressen

23 Literaturempfehlungen

Goldene Regeln für ein aktives Leben mit Asthma

Die chronische Erkrankung Asthma kann noch nicht geheilt werden, doch sie ist sehr gut behandelbar. Wichtig sind dabei zum einen die richtige medikamentöse Einstellung und die korrekte Anwendung der Arzneimittel. Zum anderen kann auch ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Entspannung und regelmäßiger Bewegung die Lebensqualität entscheidend verbessern.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen und Ihnen wertvolle Tipps geben, wie Sie gut mit der Erkrankung umgehen, Asthma-Anfällen vorbeugen und Notfallsituationen bewältigen können.

Lesen Sie auch, was Sie als Asthmatiker im Alltag – z. B. im Haushalt und beim Sport – beachten sollten und wie Sie sich am besten auf den Urlaub vorbereiten.

Diese „goldenen Regeln“ sollen Ihnen dabei helfen, trotz Erkrankung ein weitgehend normales Leben zu führen und aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Vieles liegt in Ihrer Hand – ergreifen Sie die Chance, das Beste aus jedem Tag zu machen!

Häufige Symptome bei Asthma

Typische Asthma-Beschwerden sind anfallsartige Atemnot, die häufig nachts und morgens auftritt, Engegefühl und Schmerzen in der Brust, pfeifende Atemgeräusche (Giemen), Husten und Auswurf.

Was ist Asthma?

Asthma – eine chronische Entzündung der Atemwege

Unter Asthma bronchiale, kurz Asthma, versteht man eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege (Bronchien). Diese reagieren dauerhaft überempfindlich auf bestimmte Reize (Hyperreagibilität). Die Folge ist eine Schleimhautschwellung, vermehrte Schleimproduktion sowie eine Verkrampfung der Bronchialmuskulatur. Dadurch verengen sich die Atemwege stark (Obstruktion) und es kommt zum Asthma-Anfall. Langfristig kann das Gewebe vernarben und die Lungenfunktion immer stärker beeinträchtigt werden.

Allergisches Asthma und Anstrengungsasthma

Als allergisches Asthma bezeichnet man Asthma, das durch bestimmte allergieauslösende Stoffe (Allergene) hervorgerufen wird. Dies können z. B. Pollen, Tierhaare, Hausstaub, Schimmelpilze, bestimmte Nahrungsmittel oder auch Medikamente sein.

Daneben gibt es das nicht-allergische Asthma, bei dem die Erkrankten auf unspezifische Reize reagieren. Hierzu zählt das Anstrengungsasthma, das durch körperliche Anstrengung hervorgerufen wird. Weitere Auslöser können z. B. Stress, Zigarettenrauch, Abgase, kalte oder trockene Luft sowie akute Atemwegsinfekte sein.

Bei vielen Patienten liegt eine Mischform von allergischem und nicht-allergischem Asthma vor.

Mit entspannter Atmung gegen den Stress

Immer mit der Ruhe

Seelischer Stress führt zur Verkrampfung der (Atem-)Muskulatur und kann Asthma-Anfälle auslösen oder diese verschlimmern. Mit Entspannungs- und Atemtechniken können Sie Stress abbauen, ruhiges und regelmäßiges Atmen erlernen und Asthma-Anfällen vorbeugen. Solche Techniken helfen auch, im Notfall besser zu reagieren und Ruhe zu bewahren. Regelmäßig angewendet, können sie die Lebensqualität deutlich steigern. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Methode für Sie am besten geeignet ist und fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie die Kosten für den Kurs übernimmt.

Empfehlenswerte Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson helfen, die Atemwege zu weiten und sind deshalb gut geeignet, um Asthma zu lindern.

Studien haben gezeigt, dass Yoga das Atemvolumen verbessert, Asthma-Symptome mindert und die Lebensqualität erhöht. Qigong verbindet Gymnastik, Entspannung und Meditation. Mit Hypnotherapie können Verspannungen gelöst und schlechte Gewohnheiten überwunden werden. Biofeedback hilft dabei herauszufinden, welche bewussten und unbewussten Verhaltensweisen auf die Atemwege wirken.

Richtig atmen leicht gemacht

Bei Asthma ist grundsätzlich eine ruhige, gleichmäßige und tiefe Atmung durch die Nase angeraten. Durch die Einatmung über die Nase wird die Luft angewärmt, angefeuchtet und von Staub befreit. Bei einem Asthma-Anfall sollte die Ausatmung über die so genannte Lippenbremse erfolgen. Hierbei atmen Sie so langsam wie möglich gegen die fast geschlossenen Lippen aus.

Die so genannte Papworth-Methode verbindet die Nasenatmung mit der Bauch- oder Zwerchfellatmung, unterstützt das tiefe, entspannte Atmen und trägt dazu bei, Asthma-Anfälle zu mildern. Belegen Sie einen Kurs, in dem Sie solche Atemtechniken lernen können und wenden Sie diese regelmäßig an.

Die Lippen aufeinander pressen.

Gegen die fast geschlossenen Lippen ausatmen.

Tief einatmen, indem Sie den unteren Brustkorb ausdehnen.

Lange und tief ausatmen, indem Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.

Alles im Griff beim Umgang mit dem Spray

Den Füllstand der Dosier-Aerosole kontrollieren

Die Inhalation mittels Dosier-Aerosol gehört zu den wichtigsten Darreichungsformen bei Asthma-Medikamenten. Gerade im Notfall sollten diese einwandfrei funktionieren. Daher sollten Sie den Füllstand der Behälter regelmäßig kontrollieren. Geben Sie die Dose dazu einfach in ein Wasserglas. Ist sie voll, sinkt sie zu Boden, ist sie halbvoll, bleibt sie senkrecht stehen, während eine leere Dose an die Wasseroberfläche steigt.

Die korrekte Handhabung der Inhalationsgeräte

Bei treibgasbetriebenen Dosier-Aerosolen müssen Sie die Spraydose zunächst gut schütteln und dann kopfüber halten. Tief ausatmen und das Mundstück mit den Lippen fest umschließen. Den Sprühstoß auslösen und dabei zeitgleich tief einatmen, die Luft für fünf bis zehn Sekunden anhalten. Das Ansatzstück aus dem Mund nehmen und anschließend langsam wieder durch die Nase ausatmen.

Bei Pulverinhalatoren ist ein schnelles, tiefes Einatmen notwendig. Der Behälter braucht in der Regel vorher nicht geschüttelt zu werden. Auch hier müssen Sie nach dem Inhalieren die Luft für einige Sekunden anhalten, das Mundstück abnehmen und dann langsam wieder durch die Nase ausatmen. Atmen Sie niemals in den Behälter aus, da die Arzneimittel sehr feuchtigkeitsempfindlich sind!

Gehen Sie stets nach der jeweiligen Gebrauchsanweisung vor. Am besten, Sie lassen die Anwendung durch Ihren Arzt regelmäßig überprüfen, damit sich mit der Zeit keine Fehler einschleichen.

Sauberkeitsoffensive gegen Asthma

Wohnungen beherbergen viele Allergene

In vielen Wohnungen finden sich Auslöser für Allergien, die Asthma Vorschub leisten können. Hierzu zählen vor allem Hausstaubmilben. Aber auch Tierhaare und Hautzellen von Hunden und Katzen, Schimmelpilze oder Küchenschaben können die Gesundheit beeinträchtigen und Asthma-Anfälle verstärken. Studien zeigen, dass solche Allergene in hohen Konzentrationen vorhanden sein können. Daher empfiehlt es sich, die Wohnung regelmäßig gründlich zu putzen – allerdings unter Verzicht auf Reinigungs- und Raumsprays.

Kampf den Hausstaubmilben

Reinigen und saugen Sie Böden und Polster regelmäßig und gründlich. Hausstauballergiker sollten Gardinen, Teppiche, Kissen, Decken und Polstermöbel entfernen bzw. gegen Möbel und Materialien austauschen, die keinen Staub anziehen. Verzichten Sie auf offene Regale und Dekoration, auf der sich Staub absetzen kann. Parkett, Fliesen und Kunststoff sind für den Boden zu bevorzugen und sollten häufig gewischt werden. Staub sollte regelmäßig mit einem feuchten Tuch entfernt werden, jedoch ohne den Einsatz von Sprühreinigern. Lüften Sie häufig und legen Sie das Bettzeug aus, bevor Sie die Betten machen. Für Allergiker gibt es zudem milbendichte Matratzenbezüge und spezielle Bettwäsche.

Stopp dem Schimmel

Schimmel im Haus gefährdet die Gesundheit – einige Arten stehen sogar im Verdacht, Krebs zu erregen. Schimmelsporen in der Luft können auch bei gesunden Menschen die Atemwege reizen, Schimmelpilzallergiker sind hiervon noch stärker betroffen. Sie sollten jeden Kontakt mit Schimmelbefall in der Wohnung meiden und die Quelle fachgerecht entfernen (lassen). Lässt sich der Schimmel nicht ausmerzen, ist ein Umzug dringend angeraten. Grundsätzlich sollten Sie mehrmals täglich stoßlüften und auch die Erde in den Blumentöpfen regelmäßig auf Schimmelbildung kontrollieren.

Putzmunter ohne Reinigungs- und Raumsprays

Raumsprays und sprühfähige Reinigungsmittel – nein, danke!

Wohlriechende Lufterfrischer aus der Spraydose erhöhen das Risiko, an Asthma zu erkranken. Schon bei einer Nutzung von nur einmal pro Woche steigt die Gefahr einer Atemwegserkrankung um das Anderthalbfache im Vergleich zu Mitteln ohne Aerosole (d. h. einem Gemisch aus festen oder flüssigen Schwebeteilchen und einem Gas). Werden solche Sprays mehr als viermal pro Woche verwendet, steigt das Risiko auf das Doppelte, das belegt eine europäische Großstudie. Auch sprühfähige Glasreiniger, Möbelpolituren oder Imprägniermittel können Asthma auslösen. Darum sollten Sie so weit wie möglich auf solche Mittel verzichten. Falls Sie in Einzelfällen dennoch darauf zurückgreifen möchten, sollten Sie beim Sprühen möglichst nicht einatmen, stets für ausreichende Belüftung sorgen und die Mittel wenn möglich im Freien anwenden, zum Beispiel bei der Schuhpflege.

Rein zu sein bedarf es wenig

Für die Sauberkeit im Haus genügen im Grunde ein milder Allzweckreiniger, ein Reinigungsmittel auf Essigbasis, ein Scheuer- und ein Spülmittel. Diese sollten Sie so gering wie möglich dosieren und nicht gleichzeitig anwenden, um die Bildung schädlicher chemischer Gase zu verhindern. Verbannen Sie Spezialreiniger aus Ihrem Haushalt und nutzen Sie Desinfektionsmittel nur im Ausnahmefall.

„Cum grano salis“ – ein Körnchen Salz genügt

Salzarme Ernährung ist von Vorteil

Studien belegen, dass eine kochsalzarme Ernährung bei erwachsenen Asthmatikern zur Verbesserung der Atemfunktionen führen kann. So wurde in einer US-amerikanischen Studie der Indiana University in Bloomington (Indiana) bei Teilnehmern innerhalb von 2–5 Wochen nach der Ernährungsumstellung eine Verbesserung der Lungenfunktion und eine geringere Überempfindlichkeit der Bronchien nachgewiesen. Bei körperlicher Anstrengung kam es zudem seltener zu einer Verengung der Atemwege.

Gesunde Alternativen zum Salz

Westeuropäer nehmen durchschnittlich ca. 10–12 Gramm Kochsalz täglich zu sich, empfohlen werden maximal 6 Gramm. Würzen Sie daher besser mit Kräutern: Frisch schmecken sie am intensivsten, doch auch tiefgefrorene sind gut geeignet (bitte nicht ins kochende Wasser geben). Nehmen Sie Basilikum und Rosmarin für Tomatengerichte, Liebstöckel für Suppen, Kresse für Eier und Salate sowie Knoblauch für mediterrane Speisen. Greifen Sie seltener zu Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe und zu Würzmischungen, denn diese enthalten häufig viel Salz.

Urlaub zum Aufatmen

Gut vorbereitet auf die schönste Zeit im Jahr

Mit der richtigen Planung können auch Menschen mit Asthma Ferienziele nah und fern besuchen und ihren Urlaub genießen. Sie sollten jedoch einige Punkte bedenken, damit Sie sich rundum erholen können – möglichst ohne tränende und juckende Augen, Schnupfennase oder akute Asthma-Symptome.

Falls Sie an einer Pollenallergie leiden, sollten Sie eine pollenarme Region als Urlaubsziel auswählen. Nehmen Sie dazu den Pollenflugkalender zur Hand oder fahren Sie ans Meer (z. B. an die Nord- oder Ostsee), wo die pollenarme und salzhaltige Luft den Lungen gut tut. Auch in den Bergen ab ca. 1.500 Metern Höhe ist die Luft pollenarm und es gibt kaum Hausstaubmilben oder Schimmelpilze. Der geringere Sauerstoffgehalt ist allerdings weniger förderlich für Asthmatiker, so dass von körperlichen Anstrengungen in diesen Höhenlagen abgeraten wird.

Meiden Sie in jedem Fall Städte mit hoher Luftverschmutzung. Schadstoffe und ein hoher Ozon-Gehalt wirken sich negativ auf die Erkrankung aus.

Befindet sich im Hotelzimmer eine Klimaanlage, sollten Sie diese ausschalten. Ideal sind Allergiker-Zimmer ohne Klimaanlage, Teppiche und Zimmerpflanzen. Recherchieren Sie vor der Buchung, ob eine solche Übernachtungsmöglichkeit an Ihrem Wunschziel verfügbar ist, und lassen Sie sich diese reservieren.