



## SBK Wissen online

thema ...

- ★ LUFT ZUM ATMEN
- ★ ASTHMACAMP FÜR KINDER
- ★ MY-AIR.TV



### Lob, Anregungen oder Kritik?

SBK Leserforum: Fax 089/627 00-444, E-Mail [leserforum@sbk.org](mailto:leserforum@sbk.org)

## Der Inhalt in Kürze

### 03

**LUFT ZUM ATMEN** Philipp hat Asthma. Dennoch unterstützt er seine Mannschaft als Torwart auf dem Fußballplatz.

### 05

**ASTHMACAMP FÜR KINDER** Das Asthma-Camp schult Kinder und Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr im Umgang mit Asthma. Auf medizinische, pädagogische und psychologische Weise wird der Umgang mit der Erkrankung spielerisch und praktisch vermittelt.

### 05

**MY-AIR.TV** my-Air.tv ist eine kostenfreie, internetbasierte Nachschulung für Kinder und Jugendliche ab 5 Jahren, die bereits an der für SBK MedPlus notwendigen Basisschulung beim Arzt teilgenommen haben.

## Luft zum Atmen

---

Philipp hat Asthma – eine Herausforderung für die ganze Familie. Mittlerweile kommt der Achtjährige mit seiner Krankheit gut zurecht, denn dank der Medikamente kann er nahezu beschwerdefrei leben

---

Philipp Ewald war immer ein gesunder kleiner Junge, aufgeweckt und quietschfidel – bis er vier Jahre alt ist. Dann kommt der Husten. Ganz plötzlich, über Nacht. Nichts hilft, kein Hustensaft, keine Halsbonbons. Im Gegenteil: Philipp hustet immer mehr, so stark, dass er sich dauernd erbricht, bis zur Erschöpfung. Völlig verängstigt und ratlos sucht seine Mutter einen Lungenfacharzt auf. Nach einer Reihe von Untersuchungen stellt dieser fest: Philipp hat Asthma.

Ein Schock für die ganze Familie. „Ich fühlte mich in diesem Moment völlig überfordert und hilflos“, erinnert sich Philipps Mutter, „zu diesem Zeitpunkt wusste ich nur sehr wenig über die Krankheit, zum Beispiel dass Asthmatiker immer wieder Atemnot haben. Ich dachte: Jetzt fällt mein Kind ständig um und ich muss dann den Notarzt rufen.“ Der Arzt kann sie beruhigen. Asthma könne mittlerweile sehr gut behandelt werden, erklärt er ihr – vorausgesetzt, die Medikamente werden regelmäßig eingenommen. Ein Rat, den Philipp in den ersten Jahren nicht ernst nimmt. Seine Mutter muss ihn ständig erinnern, kontrollieren und ermahnen, verantwortungsvoller mit seiner Gesundheit umzugehen. Eine schwierige Zeit für Philipp. „Ich war der Einzige in meiner Klasse, der

so was hatte“, erzählt der heute Achtjährige, „Ich war traurig und dachte einfach: Das ist 'ne blöde Krankheit.“

### HYGIENE HAT OBERSTE PRIORITÄT

Asthma ist eine chronische Entzündung der Bronchien, die zu einer Überempfindlichkeit der Schleimhäute führt. Banale Reize wie ein Infekt, körperliche Belastung, Allergene oder Zigarettenrauch können kurzzeitig eine Verengung der Bronchien verursachen. Die Folge: Atemnot. Um Anfälle zu verhindern oder sie wenigstens einzudämmen, sind Asthmatiker ihr Leben lang auf Medikamente angewiesen, auf Cortison oder andere bronchienerweiternde Stoffe. Wie bei fast neunzig Prozent der Betroffenen treten Philipps Asthmaanfälle infolge einer Allergie auf. Er reagiert allergisch auf Pollen, Tierhaare und auf Hausstaub, genauer gesagt auf den Kot der Hausstaubmilbe, die sich besonders gern im Bett, der Kleidung und auf anderen Textilien aufhält. Schon ein Teppichboden in der Wohnung kann für einen Asthmatiker zum Problem werden. In vielen Fällen lässt sich ein Umzug in eine Wohnung mit Parkett- oder Laminatboden nicht vermeiden.



Dieser Schritt bleibt den Ewalds zum Glück erspart, sie leben in ihrem eigenen Haus. Dennoch: Philipps Zimmer muss grundsaniert werden. Vorhänge, Teppiche, Stofftiere – alles, was Staub anzieht, muss raus. Die Mutter kauft antiallergische Bettwäsche, die sie jede Woche wäscht. Auf Sauberkeit achtet sie penibel, wischt den Boden täglich nass auf. Wenn Philipp abends ins Bett geht, entfernt sie sämtliche bereits getragene Kleidungsstücke aus dem Zimmer, damit ihr Sohn nachts frei atmen kann. Die Risikofaktoren in den eigenen vier Wänden einzudämmen, empfindet Birgit Ewald jedoch nicht als Problem. „Schwierig wird es erst, wenn Philipp beispielsweise bei einem Freund übernachten möchte. Das geht nur, wenn ich die Eltern kenne und weiß, dass ich mich auf sie verlassen kann.“ Denn auch woanders gilt: kein Staub, keine Haustiere. Meistens kommen deshalb die Freunde zu ihm zum Schlafen – der Einfachheit halber. Im Urlaub bezieht Philipps Mutter die Hotelbetten mit ihrem antiallergischen Bettzeug. „Wir können auch nicht mehr so spontan sein wie früher“, sagt Birgit Ewald.

Wie gefährlich der Kontakt zu Tieren für ihn sein kann, erlebt Philipp ausgerechnet an seinem achten Geburtstag. Mit ein paar Freunden feiert er ein Indianerfest, seine Eltern organisieren nicht nur ein Zelt, sondern

auch Pferde. Gerade zu dieser Zeit will der Arzt testen, ob Philipp auch ohne Medikamente auskommt. Ein Experiment mit fatalen Folgen: Wieder zuhause, beginnt Philipp stark zu husten, seine Augen jucken wie verrückt. Der Asthmaanfall ist so schlimm, dass er ins Krankenhaus muss, zwei Wochen lang.

Schweren Herzens trennt sich die Familie von ihren beiden Wellensittichen – zu groß ist die Gefahr, dass die Milben, die sich im Kot der Vögel und im Sand befinden, bei Philipp einen erneuten Anfall auslösen. Während er bei seinem Freund Marcel fernsieht, bringt der Vater die Wellensittiche heimlich zu einem Arbeitskollegen. Philipp ist zutiefst traurig. Erst als die Eltern ihm eine Wasserschildkröte schenken – die hat schließlich kein Fell –, kann er wieder lachen.

#### DER NOTFALL-SPRAY IST IMMER MIT DABEI

Bei einem zweiwöchigen Asthmatraining in den Osterferien, an dem Kinder aus der ganzen Republik teilgenommen haben, hat Philipp gelernt, was Asthma eigentlich ist. Seitdem ist er einsichtiger geworden, seine Mutter kann sich mittlerweile darauf verlassen, dass er seine Medikamente regelmäßig nimmt. Morgens und abends inhaliert er Cortison in

Pulverform. Dabei nimmt er ein Gerät in den Mund, das wie eine Diskusscheibe aussieht, drückt seitlich auf einen kleinen roten Hebel, atmet tief ein, presst die Lippen fest zusammen und hält die Luft so lange an, bis das Pulver seine Lungen erreicht hat. Kurz bevor er zum Fußballtraining geht, benutzt Philipp seinen Notfall-Spray, den er immer bei sich trägt. Auch wenn er als Torwart nicht so viel rennt wie die anderen – der Spray weitet die Bronchien innerhalb weniger Minuten und bewirkt, dass er genügend Luft bekommt.

Regelmäßig überprüft Philipp seine Lungenfunktionen mit dem Peak-Flow-Meter, einem speziellen Messgerät, in das er mit einem kräftigen Atemstoß hineinblasen muss. Die Werte, die das Gerät anzeigt, geben Auskunft darüber, ob die Dosis der Medikamente noch stimmt, reduziert oder erhöht werden muss. Trotzdem muss er alle zwei bis drei Wochen zum Arzt zur Kontrolle. „Dank der Medikamente unterscheidet sich Philipps Alltag nicht wesentlich von dem gesunder Kinder“, sagt Birgit Ewald. Seit Kurzem wird Philipp hyposensibilisiert: Drei Jahre lang werden ihm einmal pro Woche Hausstaub-Allergene gespritzt, damit die asthmaauslösende Allergie abgeschwächt wird.

Auch diese Hürde wird Philipp meistern, da sind sich Mutter und Vater Ewald samt dem fünfjährigen Töchterchen Katharina sicher. Sie sind froh, dass es ihrem Großen trotz Asthmas so gut geht. Soweit es ihnen möglich ist, werden sie Philipp auch weiterhin unterstützen – und sei es nur, dass sie ihn und seine Mannschaft sonntags auf dem Fußballplatz anfeuern.

*Franziska Brettschneider*

## Asthmacamp für Kinder

Was ist Asthma eigentlich? Darf ich Sport treiben? Wie verhalte ich mich im Notfall? Kinder mit Asthma haben viele Fragen. Antworten erhalten sie bei einem zweiwöchigen Asthmatraining im Asthmazentrum Berchtesgaden, das die SBK im Rahmen ihres SBK MedPlus-Programms anbietet. Im Feriencamp werden Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre spielerisch und altersgerecht an das Thema Asthma herangeführt, nachmittags stehen sportliche Aktivitäten und Ausflüge auf dem Programm. Dabei sollen die Kinder das zuvor Erlernte in die Praxis umsetzen. Ziel ist es, Kinder frühzeitig für ihre Krankheit zu sensibilisieren, damit diese ihren Alltag weitestgehend selbstständig bestreiten und ein „normales“ Leben führen können. Die Kosten für das Asthmatraining übernimmt die SBK. Weitere Informationen gibt es beim SBK Gesundheitstelefon unter der 0800 0 725 725 700 0 (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) sowie unter [www.sbk.org/asthma](http://www.sbk.org/asthma)



## my-Air.tv

Um Kinder nachhaltig im Umgang mit Asthma zu schulen, gibt es nun ein kostenfreies Angebot für SBK MedPlus-Teilnehmer. Die Online-Nachschulung my-Air.tv richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 18 Jahren, die bereits die Basisschulung durch den behandelnden Arzt erhalten haben. Das Programm besteht aus einer Wissensrubrik und einem Quiz, das die Teilnehmer in verschiedenen Levels bestreiten müssen. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten sie ein Zertifikat. Anmeldung unter [www.sbk.my-Air.tv](http://www.sbk.my-Air.tv)



---

## *Impressum*

---

**Herausgeber:** SBK, Heimeranstraße 31, 80339 München, Telefon 089/62700-0 **Redaktion:** Franz Billinger (Pressesprecher SBK), SBK Unternehmenskommunikation **Magazinproduktion:** Süddeutscher Verlag onpact GmbH, Isartalstraße 49, 80469 München  
**Geschäftsführung:** Dr. Inga Persson, Wolfgang Wohner **Redaktion:** Hartmut E. Rätsch (Leitung und Konzeption), Diana Endler (Heftverantwortung), Katrin Lange, Franziska Brettschneider (Volontärin) **Gestaltung:** Ephi Kassner **Fotos:** Nadja Sontheimer

---