

# Asthma-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Starke Leistung. Ganz persönlich.



### Allergien – schützen Sie aktiv Ihre Lunge!

Allergien sind weltweit auf dem Vormarsch – Schätzungen zufolge leiden heute rund 30 Prozent der deutschen Bevölkerung daran. Doch wer seine Auslöser kennt, kann etwas dagegen tun. Indem Sie Allergene vermeiden bzw. eine Allergie konsequent behandeln, können Sie Atembeschwerden vermeiden und Ihre Lebensqualität steigern.

**Allergie – Fehlreaktion der Körperabwehr.** Unser Körper ist ein Hochsicherheitstrakt – alle Stoffe, die von außen eindringen, werden zunächst penibel auf ihre Unbedenklichkeit geprüft. Normalerweise unterscheidet das Immunsystem dabei genau: Harmlose Stoffe lässt es ungehindert passieren, Krankheitserreger dagegen bekämpft es rasch und effektiv. Bei einer Allergie ist das anders: Das Immunsystem stuft dann unbedenkliche Bestandteile aus der Umwelt als gefährlich ein und reagiert mit einer unangemessen heftigen Abwehrreaktion. Besonders häufig sind Allergien vom Soforttyp (siehe Kasten nächste Seite) – sie betreffen etwa 90 Prozent aller Allergiker. Dabei bildet das Immunsystem beim Erstkontakt zielgerichtet Antikörper (IgE) gegen das Allergen. Diese binden an bestimmte Immunzellen, die Mastzellen – sie sind nun aktiviert und in Alarmbereitschaft. Diese Sensibilisierungsphase geschieht, ohne dass der Betroffene etwas davon bemerkt. Erst wenn der Körper ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

bei einer Allergie antworten Ihre Atemwege mit heftiger Abwehr auf eigentlich ungefährliche Stoffe wie Blütenpollen, Tierhaare oder andere Substanzen aus der Umwelt. Erfahren Sie hier, was dabei im Körper abläuft, warum die Behandlung einer Allergie für Sie so wichtig ist und welche Möglichkeiten es gibt, sie in den Griff zu bekommen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

**2** Allergien – wenn das Immunsystem überreagiert

**3** Stress lass nach – atmen Sie entspannt durch!

**4** MyAir TV – Online-Nachschulung für Asthma-Kids

### ALLERGIEN VOM SOFORTTYP

Derartige Allergien werden von IgE-Antikörpern vermittelt. Sie sitzen auf der Oberfläche von Mastzellen, die bei Allergenkontakt Entzündungsmediatoren ausschütten.

- häufigster Allergietyp (90 % aller Allergien)
- allergische Anzeichen innerhalb von Minuten
- typische Allergene: Pollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilzsporen, Nahrungsmittel, Tierhaare, Insektengifte

► erneut auf das Allergen trifft, bläst er zum Angriff: Sobald die Antikörper auf den Mastzellen den Eindringling erkennen, setzen diese Entzündungsstoffe (v. a. Histamin) frei. Sie vermitteln innerhalb von Minuten die typischen Allergie-Beschwerden. Diese können von allergischem Schnupfen, juckenden Augen und Hautreaktionen über Magen-Darm-Probleme bis hin zum allergischen Asthma reichen.

**Ursachenforschung noch im Gange.** Warum immer mehr Menschen an Allergien leiden, ist bis heute nicht ganz klar. Fest steht: Die Veranlagung für eine Allergie wird vererbt. Damit sie tatsächlich zum Ausbruch kommt, müssen jedoch zusätzliche Faktoren hinzukommen. Experten vermuten, dass Allergien unter anderem eine Folge von zu viel Hygiene sein könnten. Denn fehlt in Kindertagen der Kontakt zu Reizen (Schmutz, Keime, Tierhaare etc.), wird das Immunsystem nicht ausreichend trainiert. Es neigt dann eher zu Fehlreaktionen. Aber auch Umwelteinflüsse wie Schadstoffe aus der Luft sowie Stress und Überlastung, die heute unser tägliches Leben zunehmend bestimmen, scheinen bei der Entwicklung von Allergien eine Rolle zu spielen.

**Allergien sind keine Bagatelle.** Mit einer Allergie müssen und sollten Sie sich nicht abfinden. Warum? Weil einerseits die Beschwerden unangenehm sind und Ihre Lebensqualität belasten. Andererseits beugt eine rechtzeitige Behandlung auch möglichen Komplikationen vor: Eine Allergie kann Ihre Atemprobleme verstärken und sogar schwere Asthma-Anfälle auslösen. Ob Ihre Asthma-Beschwerden allergisch bedingt sind, kann der Lungenfacharzt durch verschiedene Tests schnell und einfach feststellen. Bei der erfolgreichen Behandlung sind dann mehrere Bausteine von Bedeutung:

- **Allergene vermeiden – Karenz:** Ohne Allergen keine Beschwerden – deshalb sollten Sie Ihren persönlichen Auslösern möglichst aus dem Weg gehen. Je nachdem, auf was Sie reagieren, kann die Allergenvermeidung ganz unterschiedlich aussehen: Kritische Lebensmittel konsequent vom Speiseplan streichen, Außenaktivitäten

### ALLERGIEN VOM SPÄTTYP

Hier spielen Antikörper keine Rolle – so genannte T-Lymphozyten (spezialisierte weiße Blutkörperchen) vermitteln hier die allergische Immunantwort.

- seltener Allergietyp, meist Kontaktallergie
- allergische Anzeichen erst bis zu 24 Std. nach Kontakt
- typische Allergene: Metalle (z. B. Nickel), Kosmetika, Waschmittel, chemische Substanzen, Kleidung

auf den aktuellen Pollenflug abstimmen, Kontakt zu Tieren meiden oder für eine möglichst staubfreie Wohnung sorgen. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, mit welchen Maßnahmen Sie in Ihrem speziellen Fall die tägliche Allergen-Belastung niedrig halten können.

- **Gegen die Beschwerden – Medikamente:** Es gibt heute eine Reihe von Medikamenten, die gezielt in den allergischen Prozess eingreifen. Einige können – vorbeugend eingenommen – verhindern, dass es überhaupt zu Allergie-Beschwerden kommt. Andere verschaffen Ihnen wirksam und rasch Linderung, wenn akute Symptome auftreten. Zusammen mit Ihrem Arzt können Sie das geeignete Arzneimittel auswählen.
- **Für Geduldige – Hyposensibilisierung:** Diese Form der Therapie setzt direkt an der Ursache an, also an der Fehlreaktion des Immunsystems. Dabei bekommen Sie unter ärztlicher Aufsicht über mindestens drei Jahre „Ihr“ Allergen in allmählich steigender Dosis verabreicht. Ziel ist es, den Körper langsam an den Allergieauslöser zu gewöhnen und ihn dagegen unempfindlicher zu machen. Mit der Methode lassen sich bei einigen Allergien gute Erfolge erzielen. Sprechen Sie Ihren Arzt an – er kann Ihnen sagen, ob die „Allergie-Impfung“ in Ihrem Fall sinnvoll und erfolgversprechend ist.



## Stress lass nach – atmen Sie entspannt durch!

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers: Er schüttet Stresshormone aus und stellt zusätzliche Energie zur Verfügung. Puls und Blutdruck steigen, alle Sinne sind geschärft und die Muskeln spannen sich an – wir laufen zu Hochform auf. Dies war und ist auch heute noch überlebenswichtig, um sich z. B. vor einer drohenden Gefahr in Sicherheit zu bringen. Die Stresssituationen, denen wir heute ausgesetzt sind, sehen jedoch oft anders aus als früher: Wir ärgern uns über den Chef, versuchen Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen oder stehen genervt im Stau. Nur selten können wir dann unserem Ärger Luft machen – es fehlt uns schlichtweg die Möglichkeit, uns durch Flucht oder Kampf abzureagieren. Wir bleiben auf unserem hohen Energiepegel sitzen und geraten in Dauerstress. Und der schadet der Gesundheit. Doch wir können gegensteuern – indem wir im stressigen Alltag gezielt für Ausgleich sorgen.

**Psyche und Atmung sind eng verknüpft.** Das macht bereits unser Sprachgebrauch sehr deutlich. So bleibt einem vor Schreck schon mal die Luft weg und in brenzligen Situationen wird sie dünn. Wer Angst hat oder aufgeregt ist, atmet flacher und schneller – dies kann eine Atemnot verstärken oder gar Auslöser schwerer Asthma-Anfälle sein. Doch die gute Nachricht: So wie die Atmung ein Spiegel der Seele ist, ist sie umgekehrt auch ein Schlüsselement, um das seelische Wohlbefinden zu stärken. Man fühlt regelrecht, wie die Anspannung von einem abfällt, wenn man tief und entspannt atmet. Und die Kunst des Atmens lässt sich (wieder) erlernen. Denn wir können die Atmung willentlich steuern und dadurch den Atem als Bindeglied zwischen Körper und Seele nutzen, um uns körperlich wohler zu fühlen und zu innerer Ausgeglichenheit zu finden.

**Den Stress wegatmen.** Was Babies noch ganz von alleine tun, haben viele Erwachsene im Laufe der Zeit verlernt: natürlich zu atmen. Der erste Schritt zum richtigen Atmen ist,



es wieder bewusst wahrzunehmen. Beim Einatmen strömt die Luft durch die Nase bis tief in Ihren Bauch – die Bauchdecke hebt sich. Erst dann füllt sich die obere Lunge und der Brustkorb weitet sich. Das Ausatmen geschieht über den leicht geöffneten Mund und in der umgekehrten Reihenfolge: zuerst aus der Brust, dann aus dem Bauch. Es folgt eine kurze Pause, bis der Körper wieder nach Luft verlangt und Sie ganz automatisch erneut tief einatmen. Diesen natürlichen Atemfluss und -rhythmus wiederzuentdecken, kann viel dazu beitragen, Anspannungen zu lösen. Mehr noch: Die richtige Atemtechnik lässt Sie leichter Luft schöpfen und ist bei einem Asthma-Anfall eine wichtige Hilfe, um der Atemnot entgegenzuwirken. Viele Ärzte und Physiotherapeuten bieten spezielle Atemkurse für Asthmatiker an. Die Übungen und Techniken, die Sie dort erlernen, kräftigen Ihre Atemmuskulatur, verbessern Ihre Atemleistung und lindern Atembeschwerden wirksam.

**Entspannt leichter Luft holen.** Wenn der Stress einen nicht loslässt, ist es Zeit, sich und dem Körper eine Auszeit zu gönnen, z. B. durch bewusste Entspannung. Autogenes ▶

### Mit der SBK entspannt bleiben

#### **Stresslevel-Check: Wie gestresst sind Sie?**

Mit dem Stresslevel-Check der SBK testen Sie Ihre persönliche Stressbelastung und erhalten fundierte Vorschläge, wie Sie am besten damit umgehen. Der Stresslevel-Check dauert rund 10 Minuten. Nach Abschluss des Tests erhalten Sie eine Auswertung im PDF-Format zum Aufrufen oder Ausdrucken. Den Test finden Sie hier:

▶ [www.sbk.org](http://www.sbk.org) (→ Suchbegriff „Stresslevel“)

#### **Angebote für ein entspannteres Leben**

Auf Ihrem Weg zu mehr Entspannung und weniger Stress unterstützt Sie die SBK mit einem umfassenden und hochwertigen Kursangebot. Sie erhalten von der SBK maximal zweimal pro Jahr einen Zuschuss für zertifizierte Gesundheitskurse. Dieser beträgt 75 % (maximal 80,- €) der Kursgebühr. Fragen Sie den Kundenberater in Ihrer SBK Geschäftsstelle nach einem Angebot in Ihrer Nähe. Oder nutzen Sie einfach unsere Kurssuche im Internet:

▶ [www.sbk.org](http://www.sbk.org) (→ Suchbegriff „Gesundheitskurse“)

► Training, progressive Muskelentspannung, Yoga oder Qigong – verschiedene Entspannungstechniken können helfen, psychische Belastungen besser zu bewältigen. Fast immer wird dabei die beruhigende Wirkung der bewussten Atmung genutzt. Und die macht Sie nicht nur gelassener. Sie tut auch Ihrer Lunge gut und verhindert, dass der Stress Ihnen den Atem nimmt. An vielen Stellen, z. B. Volkshochschulen oder anderen Bildungseinrichtungen, gibt es Kursangebote, in denen Sie unter Anleitung lernen, die Techniken selbstständig durchzuführen. Wichtig für ihre Wirksamkeit ist, dass Sie Entspannungsübungen regelmäßig trainieren – dann können Sie sie sicher anwenden, wenn der Stress Sie einholt.

**Aktiv gegen den Stress.** Reagieren Sie auf Stress so, wie es die Natur vorgesehen hat – mit Bewegung! Körperliche Aktivität baut ganz gezielt und effektiv die Spannung ab, die durch die Stressreaktion entstanden ist. Sie ist Balsam für die Seele und zugleich Wohltat für den Körper: Regelmäßige Bewegung hält Sie fit, stärkt Ihre Lunge, tut Herz und Kreislauf gut, macht selbstbewusster und hebt die Laune. Dazu braucht es kein schweißtreibendes Training. Leichte Anstrengung, die beansprucht, ohne zu überfordern, ist der beste Stresskiller. Schon der tägliche flotte Abendspaziergang nach einem strapaziösen Tag wirkt Wunder. Probieren Sie es aus und entdecken Sie, wie gut Ihnen die körperliche Aktivität tut. Die Freude an der Bewegung motiviert Sie, am Ball zu bleiben, und weckt vielleicht sogar die Lust auf Mehr: Ein angepasstes Sportprogramm – als Einstieg z. B. in einer Lungensportgruppe – ist für Sie Therapie! Denn je besser Ihre Lunge trainiert ist, desto leichter können Sie atmen und die Luftnot in Schach halten. Fragen Sie Ihren Arzt. Sicherlich hat er gute Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen – gegen den Stress und für mehr Luft zum Atmen.



## my-Air.TV – Online-Schulung für Asthma-Kids

Mit Spaß Wissen vertiefen – das ist das Ziel der interaktiven Online-Nachschulung my-AIR.TV (► [www.my-air.tv](http://www.my-air.tv)). Mit diesem Angebot der SBK können Kinder und Jugendliche ab neun Jahren spielerisch wiederholen, was sie in der Asthma-Basischulung gelernt haben. Das Programm besteht aus einer Wissensrubrik und einem Quiz, bei dem Ihr Kind in verschiedenen Levels Punkte sammeln kann. Nach erfolgreichem Abschluss erhält es ein Zertifikat als „Asthmaspezialist.“ Spaß pur: Verschiedene



knifflige Online-Spiele zum Thema Asthma belohnen fleißige Nachschüler. Zudem fordert das Programm bei jeder Anmeldung zu einer Peakflow-Messung auf.

### So funktioniert die Anmeldung:

Ihr SBK Kundenberater schickt Ihnen auf Anfrage gerne die Teilnahmeunterlagen für die kostenfreie Asthma-Nachschulung my-Air.TV zu. Nach der Anmeldung erhalten Sie die Log-In-Daten per Post.

## SBK-Gesundheitstelefon SBK-MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 180 2 725 725 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
80227 München

### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
Innovacare GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. Gabriele Stumm

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@innovacare.de](mailto:info@innovacare.de)  
Internet: [www.innovacare.de](http://www.innovacare.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier