

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Tabakentwöhnung – endlich unabhängig!

Als Asthmapatient sollten Sie sich schnell von Ihren Zigaretten verabschieden, denn durchs Rauchen verschlimmern sich die Symptome des Asthmas deutlich. Umgekehrt kann sich durch den Verzicht aufs Rauchen Ihre Lungenfunktion wieder verbessern.

Rauchen verstärkt die Symptome. Asthmatiker haben bereits ein Entzündungsgeschehen im Lungengewebe. Durch das Rauchen belasten sie die erkrankte Lunge noch zusätzlich. Sie zeigen dann schwerere Krankheitssymptome, wie Kurzatmigkeit, und haben ein höheres Risiko, dass sich das Asthma akut verschlechtert.

Aufhören lohnt sich bei Asthma immer. Untersuchungen haben aber auch gezeigt, dass die durchs Rauchen bedingten Veränderungen im Lungengewebe sich wieder zurückbilden können, wenn Asthma-Patienten das Rauchen aufgeben.

Weltweit sterben pro Jahr fast sechs Millionen Menschen an Krankheiten, die auf das Rauchen zurückgehen. Deshalb haben Regierungen dem Tabakkonsum den Kampf angesagt. Seit einigen Jahren sind Warnhinweise auf Zigaretten-schachteln in der Europäischen Union verpflichtend. ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

als Nichtraucher leben Sie nicht nur gesünder, sondern Sie fühlen sich auch fitter und kräftiger. Für Menschen mit Asthma ist der Rauchstopp doppelt wichtig, denn der Rauch verschlimmert die Lungenerkrankung. Die gute Nachricht ist, egal wie lange Sie schon rauchen, bei Asthma wird sich die Lunge nach dem Aufhören spürbar erholen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2

Tabakentwöhnung – endlich unabhängig!

3

Infekte vermeiden – bei Asthma besonders wichtig

4

Kurz berichtet

► Doch weil ihre Wirkung begrenzt ist, sollen 2016 abschreckende Bilder hinzukommen. Laut dem Deutschen Krebsforschungszentrum können solche Bilder Jugendliche davon abhalten, mit dem Rauchen anzufangen. Gerade die Vorbeugung ist die beste Therapie, denn ...

... **Rauchen macht abhängig – körperlich und psychisch.** Die körperliche Abhängigkeit kommt vom Nikotin. Im Gehirn löst es die Ausschüttung von Dopamin aus, das dem Körper Glück und Lust signalisiert. Er gewöhnt sich schnell an den Wirkstoff und das körperliche Verlangen nach Nikotin nimmt zu. Mit der Zeit braucht er mehr, damit keine Entzugssymptome entstehen. Eine psychische Abhängigkeit liegt vor allem in der Verknüpfung mit bestimmten angenehmen Situationen: die Belohnungs-Zigarette nach einer anstrengenden Arbeit oder die gemütliche nach dem Essen. Auch soziale und psychologische „Funktionen“ der Zigarette sind den Rauchern meist gar nicht bewusst:

Fakten zum Zigarettenrauch

JEDER VIERTE IST ABHÄNGIG

Auch wenn die Raucherquote leicht zurückgeht – nach Angaben der EU-Kommission greift in Deutschland noch immer jeder vierte Erwachsene regelmäßig zur Zigarette. Im Tabakrauch stecken mehr als 4.800 Substanzen, von denen 250 giftig und 90 krebserregend sind. Zigaretten enthalten noch andere suchterzeugende Stoffe. Sie werden dem Tabak z. T. künstlich beigemischt, wie Ammonium, das die Wirkung des Nikotins intensiviert. Wer dieser schädlichen Abhängigkeit entkommen will, sollte sich seiner Sucht stellen.

GUTE GRÜNDE FÜRS AUFHÖREN

Rauchen schadet nicht nur der Lunge, sondern dem ganzen Körper, und das Risiko für schwere Erkrankungen wie Krebs steigt. Nach dem Rauchstopp werden Sie sich gesünder, fitter und kräftiger fühlen:

- Schon nach drei Tagen bessert sich die Atemwegsfunktion, nach 3 bis 9 Monaten Husten und Atemwegsbeschwerden.
- Bereits nach einer Woche sinkt der Blutdruck.
- Innerhalb einiger Jahre sinkt das Erkrankungsrisiko für verschiedene Krebsarten deutlich.
- Verfärbungen an Fingern und Zähnen verschwinden, die Haut glättet sich und bekommt ein frischeres Aussehen.
- Exraucher sind körperlich wieder fit, gesünder und belastbarer.

Sie kann Anlass für ein nettes Gespräch sein oder eine Hilfe, mit fremden Menschen in Kontakt zu kommen.

Wirksame Entwöhnungsstrategien. Da Rauchen als erlerntes Verhalten verstanden werden kann, kann es auch wieder „verlernt“ werden. Hier setzt die Verhaltenstherapie an. Die größte Wirksamkeit haben verhaltenstherapeutische Methoden in Kombination mit einer Nikotinersatztherapie, um die körperlichen Entzugssymptome in den ersten Wochen abzumildern. Allein mit Nikotinpflaster oder -kaugummi rauchfrei zu werden, ist wenig erfolgversprechend. In der Regel arbeitet die Verhaltenstherapie mit folgenden Elementen:

- Das eigene Rauchverhalten beobachten, erkennen und sich bewusst machen im Sinne von: Welche „Funktionen“ hat die Zigarette in meinem Leben übernommen?
- Sich Gründe für den Ausstieg überlegen.
- Sich auf den Ausstieg vorbereiten und einen konkreten Rauchstopp-Zeitpunkt festlegen.
- Kritische Situationen kennen: Wann verspüre ich den Impuls, zur Zigarette zu greifen?
- Alternativen zum Rauchen erlernen: Welche Verhaltensweisen können meine bisherigen Reaktionsmuster ersetzen?
- Unterstützung von außen annehmen.
- Den Umgang mit möglichen Rückfällen lernen.
- Sich für erfolgreiche Schritte belohnen.

Hilft die E-Zigarette beim Aufhören? Sie galt anfänglich als „gesunde Alternative“ zur Zigarette. Doch hier konsumiert der Raucher zahlreiche chemische Inhaltsstoffe, die bisher kaum bekannt sind, und weiterhin meist auch Nikotin. Deshalb bleibt auch die Sucht erhalten.

Rauchfrei mit der SBK

Mit dem Rauchen Schluss zu machen, ist eine Herausforderung. Die SBK unterstützt Sie dabei. In der Datenbank auf unserer Internetseite finden Sie Kurse zur Raucherentwöhnung, die für diesen Bereich zertifiziert wurden und in Ihrer Nähe von qualifizierten Kursleitern durchgeführt werden. Wenn Sie an einem dieser Angebote teilnehmen, erhalten Sie einen Zuschuss von maximal 120,- €. Nutzen Sie unsere Gesundheitskursuche im Internet:

► www.sbk.org (→ Suchbegriff „Gesundheitskurse“) Im Auswahlfeld der Datenbank wählen Sie bitte „Umgang mit Suchtmitteln“

Infekte vermeiden – bei Asthma besonders wichtig

Erkältungen mit Husten und Schnupfen häufen sich im Winter: Viren, die Verursacher der Infekte, kommen zwar immer vor, haben in der kalten Jahreszeit aber offenbar bessere Verbreitungschancen. Im Winter sitzen wir z. B. häufiger in schlecht gelüfteten, warmen Räumen, wo sich Erreger besser vermehren können und dann in hoher Konzentration vorkommen, während sie an der kalten, frischen Luft rascher absterben. Warme Heizungsluft trocknet außerdem die Schleimhäute in Nase, Mund und Rachen aus, so dass sie nicht ihre volle Schutzfunktion entfalten können und Erkältungsviren leichteres Spiel haben.

Eine Infektion belastet aber die Atemwege und ist für Asthmatiker besonders schlecht. Die meisten Exazerbationen, also die Verschlimmerung des Asthmas, mit verstärkter Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust und häufigerem Husten, treten durch virale Atemwegsinfekte auf. Außerdem braucht die Lunge bei Asthmatikern meist länger, um sich von der Exazerbation zu erholen.

Reagieren Sie umgehend, wenn Husten und Atemnot stärker werden und sich Auswurf in Menge oder Farbe verändert (eine gelb-grüne Verfärbung kann auf einen bakteriellen Infekt hindeuten). Besprechen Sie sich zunächst mit Ihrem Lungenarzt. Gegebenenfalls wird er je nach Ihrem gesamten gesundheitlichen Befinden auch ein Antibiotikum verschreiben. Belassen Sie es nicht bei einer Selbstbehandlung zu Hause, denn je nach Bedarf muss auch die Asthmabehandlung angepasst werden.

Was Sie immer tun können:

- Halten Sie die Atemwege offen, z. B. mit Nasentropfen.
- Wenden Sie Ihre Asthmamedikamente regelmäßig und nach Plan an.
- Verändern Sie die Basismedikation, wenn der Arzt dies empfohlen hat.
- Mobilisieren Sie den Schleim durch die richtige Hustentechnik, die Sie erlernt haben und trinken Sie ausreichend, damit sich der Schleim besser verflüssigt. Die Trinkmenge besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.



Erreger breiten sich durch direkten Kontakt leicht aus.

Wo viele Menschen eng beieinander sind, z. B. in Schule und Kindergarten oder Bus und Bahn, sind die Verbreitungs- und Überlebenschancen der Viren besonders hoch. Durch Husten oder Niesen verteilen sie sich in der Luft und haften auch auf Gegenständen.

Deshalb ist die erste und wirksamste Vorbeugung eine gute Hygiene. So senken Sie das Ansteckungsrisiko bereits erheblich durch gründliches und häufiges Händewaschen. Denn besonders die Hände kommen im Alltag mit Keimen in Kontakt.

Das Immunsystem muss fit sein, auch dann haben Erreger weniger Chancen, sich im Körper festzusetzen und zu vermehren. Die Abwehrkräfte zu fördern, ist daher ein weiterer wichtiger Erkältungsschutz. Die Grundregeln kennen Sie sicher schon:

- **Sich ausgewogen und „bunt“ ernähren:** Mit 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag liefern Sie die Nährstoffe, die das Immunsystem für seine Aufgaben braucht (mehr dazu auch unter www.5amtag.de).
- **Sich ausreichend bewegen im Freien:** Täglich mindestens eine halbe Stunde spazieren gehen, radfahren oder spielen an der frischen Luft stärkt Abwehr und Atemwege. ►

Infektionsschutz.de – Wissen, was schützt

Hygiene schützt – mit dieser Botschaft informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf ihrem Internetportal www.infektionsschutz.de. Hier finden Sie umfangreiche Informationen und Filme zum Thema Händewaschen und weitere Hygienemaßnahmen, außerdem Steckbriefe zu zahlreichen Erregern mit ihren Übertragungswegen und Krankheitsbildern, wie Grippe, Röteln, Mumps, Salmonellen, Scharlach und viele andere.

- ▶ ■ **Sich Ruhe und Schlaf gönnen:** Nur in der Balance zwischen Anstrengung und Ausruhen kann der Körper langfristig gesund bleiben. Dies wird in unserer Gesellschaft oft vernachlässigt.
- **Sich und andere schützen mit Impfung:** Bei chronischen Lungenerkrankungen empfehlen Mediziner die Gripeschutzimpfung. Ihre Wirksamkeit ist zwar nicht vollständig, aber wenn die Durchimpfungsrate in der Bevölkerung hoch ist, dann besteht ein zusätzlicher Schutz dadurch, dass weniger Menschen die Erreger weitertragen. So schützen wir andere und indirekt wiederum uns selbst.

Speziell bei Asthma empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO), sich auch gegen Pneumokokken (häufige Erreger einer Lungenentzündung) zu impfen. Dies kann zeitgleich zur Grippeimpfung erfolgen. Die Pneumokokkenimpfung ist gut verträglich und auch nur einmalig notwendig. Gelegentlich kann es zu örtlichen Nebenwirkungen und Allgemeinreaktionen ähnlich wie bei der Gripeschutzimpfung kommen.



Kurz berichtet

Lecker, aber giftig? – Liquids in E-Zigaretten. Nach wie vor sind E-Zigaretten beliebt, denn sie schmecken aromatisch nach Vanille, Menthol oder sogar Zuckerwatte. Aber genau diese Geschmacksstoffe halten Forscher für gefährlich, da darin enthaltene Aldehyde die Atemwege reizen können. Die aufgenommene Menge überschreitet die empfohlenen Höchstwerte z. T. um das Doppelte, berichten Forscher der Portland State University im US-Staat Oregon, nach einer Untersuchung von 30 Produkten. Im Fachblatt "Tobacco Control" fordern sie, Hersteller dazu zu verpflichten, die Inhaltsstoffe zu nennen und für bestimmte Substanzen eine Höchstgrenze festzulegen.

In E-Zigaretten werden die Aromen zusammen mit einer Trägersubstanz – meist Propylenglykol oder Glycerin – bei hohen Temperaturen verdampft. Viele dieser Stoffe werden in der Lebensmittelindustrie eingesetzt und daher oft als sicher bezeichnet. Dies gelte aber nur für den Verzehr, nicht unbedingt für die Inhalation. Zudem könnten sie bei heißen Temperaturen möglicherweise giftige Beiprodukte bilden, schreiben die Forscher.



SBK-Gesundheitstelefon MedPlus 0800 0 725 725 700 2 (gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 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
4sigma GmbH:
Janine Lipowsky
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Eva-Maria Jacob

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier