

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Haustier bei Asthma? Nicht unbedingt ein Tabu!

Darf ein haariger Mitbewohner bei Ihnen einziehen oder müssen Sie Ihren geliebten Vierbeiner gar weggeben, wenn Ihr Nachwuchs bzw. Sie selbst an Asthma oder Allergien leiden? Jein, sagen Experten. Vor allem vor der Neuanschaffung sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt genau abwägen, ob sich ein tierisches Familienmitglied auch mit Ihrer Gesundheit verträgt.

Auslöservermeidung kontra Tierliebe. In deutschen Haushalten leben laut Statistiken rund 35 Millionen Hunde, Katzen, Kleinnager und Ziervögel – etwa 2,7 Millionen mehr als noch 2016. Der Trend zum Haustier hat seine Gründe: Für viele Besitzer sind Bello, Kitty & Co. Familienersatz, treuer Freund, Gesellschafter, Tröster und erfüllende Beschäftigung. Aber ist das eigene Tier auch möglich, wenn man an Asthma oder Allergien leidet? Grundsätzlich gilt: Für Ihre Lunge ist eine allergenarme Umgebung das Beste. Mit Einzug eines Tieres erhöht sich automatisch die Allergenbelastung in der Wohnung. Dies muss jedoch nicht immer und bei jedem bedeuten, dass sich Atemprobleme oder allergische Beschwerden verschlimmern.

Vor der Anschaffung unbedingt zum Arzt. Ob ein eigenes Tier in Frage kommt, hängt vor allem davon ab, wie Sie oder Ihr Kind darauf reagieren. Löst jeder Kontakt Augenjucken, Fließschnupfen oder gar Atemnot aus, müssen ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

gegen Tierliebe ist oft kein Kraut gewachsen. Aber dafür Fließschnupfen oder gar Atemnot in Kauf nehmen? Es ist keine leichte Entscheidung, der Lunge zuliebe auf ein Haustier zu verzichten. Lesen Sie hier, warum manchmal kein Weg daran vorbeiführt, welche Alternativen es zum eigenen Vierbeiner gibt und wie Sie sich zuhause vor Tierallergenen schützen können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Herzenswunsch Haustier:
Was Asthmatiker und Allergiker wissen sollten **S. 1–2**

Medikamente zum Einatmen:
Alles Wichtige zur Inhalationstherapie **S. 3–4**

Kurz berichtet: Kinder brauchen ein rauchfreies Umfeld **S. 4**

Ein Vierbeiner fürs Kind – was dafür spricht

Stütze für die kindliche Entwicklung. Der Kontakt mit dem eigenen Tier tut Kindern gut. Sie können es umsorgen, mit ihm kuscheln und spielen. Zahlreiche Studien belegen, dass die Kleinen durch den Umgang mit dem Vierbeiner verantwortungsvoller, ausgeglichener, aktiver und auch selbstbewusster werden.

Tierverzicht für gesunden Nachwuchs? Auch eine häufige Sorge werdender Eltern scheint unbegründet: Kleinkinder, die im eigenen Zuhause mit Hund oder Katze leben, leiden später nicht öfter an Allergien oder Asthma als Knirpse, die in einem tierfreien Haushalt aufwachsen. Im Gegenteil: Ein Tier im Haus kann offenbar sogar eine gewisse Schutzwirkung haben. Es ist nach heutigem Wissensstand daher nicht notwendig, das geliebte Haustier bei einer Schwangerschaft vorsorglich wegzugeben – zumindest nicht, solange keiner in Ihrer Familie allergisch darauf reagiert.

► Sie das tierische Familienmitglied wohl oder übel in gute Hände abgeben bzw. von der Wunschliste streichen. Schmusen mit fremden Hunden oder Nachbars Katze ist für Sie kein Problem? Dann lassen Sie sich bitte trotzdem von Ihrem (Kinder-)Arzt beraten, bevor Sie sich selbst ein Tier ins Haus holen. Denn aus einer zunächst stummen Allergie kann sich später eine offenkundige entwickeln – v. a. wenn der Allergietest bei Ihnen bereits eine entsprechende Sensibilisierung ergibt. Ein Verzicht ist dann sicher besser, als sich nach einiger Zeit und schweren Herzens doch wieder von dem Vierbeiner trennen zu müssen.

Lieber Hund als Katze. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, steht als nächstes die Frage an: Welches Haustier soll es sein? Vielleicht ein anschmiegsamer, unkomplizierter Stubentiger? Das Lieblingstier der Deutschen ist leider für Allergiker und Asthmatiker keine gute Wahl. Denn die Katzen-Allergene aus Speichel und anderen Körpersekreten sind sehr aggressiv, gelangen mit den federleichten Haaren unweigerlich in jeden Winkel und bleiben selbst noch Jahre nach dem Auszug der Katze in einer Wohnung nachweisbar. Hunde dagegen brauchen zwar mehr Pflege und Aufmerksamkeit, machen aber seltener und weniger Probleme. Sie gelten als die allergikerfreundlichsten Tiere unter den Fellträgern – besonders Rassen, die von Natur aus wenig haaren (z. B. Wasserhund, Schnauzer, Pudel, Labra-/Goldendoodle). Ein weiterer Vorteil des bellenden Hausgenossen: Beim täglichen Gassigehen kommt die ganze Familie an die frische Luft und in Bewegung – ein gutes Training für große und kleine Lungen.

Probieren geht über Studieren. Ob Hunde-Welpen, Kätzchen oder Hasen-Baby – am liebsten möchte man das süße Fellknäuel natürlich gleich mit nach Hause nehmen. Aber überstürzen Sie nichts und testen Sie Ihren neuen Untermieter in einigen Probeläufen auf seine „Verträglichkeit“. Besuchen Sie Ihr zukünftiges Haustier z. B. im Tierheim, beim Züchter oder im Zoomarkt – und das am besten mehrmals im Abstand von einigen Tagen. Denn oft zeigt sich eine allergische Reaktion erst beim Zweitkontakt.

Hygiene ist das A&O. Lebt ein Tier im Haus, ist Sauberkeit ein wichtiger Schutz. Denn beim Putzen und Wischen entfernen Sie mit den Haaren auch einen Großteil der Tierallergene. Legen Sie sich für das Staubsaugen ein Gerät mit hohem Rückhaltevermögen und speziellen Feinstaubfiltern zu und wechseln Sie den Auffangbeutel mindestens einmal monatlich. Am besten verbannen Sie Teppiche, Vorhänge und andere Staubfänger ganz aus Ihrem Zuhause – auf glatten Oberflächen haften die Allergieauslöser nämlich schlechter. Bürsten Sie Ihr Tier regelmäßig aus (im Freien!) und baden Sie es einmal pro Woche. Für alle Zweibeiner im Haushalt gilt: Nach jedem Streicheln Hände waschen und vor dem Zubettgehen unter die Dusche. Und das Wichtigste zum Schluss: Erklären Sie zumindest das Schlaf- und Kinderzimmer zur tierfreien Zone!

Alternative: Tierkontakt außer Haus. Gegen Tierliebe ist oft kein Kraut gewachsen. Aber muss es gleich in die eigenen vier Wände? Vielleicht kommen für Sie Kaninchen oder Meerschweinchen in Frage, die mit einem Stall im Garten zufrieden sind. Den Hund von Gegenüber bzw. aus dem Tierheim ausführen, ein Besuch auf Reiter- oder Bauernhof, der Familienausflug in den Streichelzoo – der Vorteil solcher Alternativen liegt auf der Hand: Der Tierkontakt ist planbar (eventuell vorbeugend Medikamente einnehmen!) und findet außerhalb der Wohnung statt. Kinder und Erwachsene können so ihre Liebe zum Tier ausleben, ohne ihr Zuhause mit Allergenen zu belasten.



Medikamente inhalieren – sanfte und wirksame Therapie

Medikamente sind ein wichtiger Eckpfeiler der Asthma-Therapie und meist unumgänglich, damit große wie kleine Patienten ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen können. Ein wichtiger Schritt dazu, dass die Erkrankung heute nicht nur besser, sondern auch schonender zu behandeln ist als früher, war die Entwicklung inhalativer Arzneimittel Mitte des letzten Jahrhunderts.

Vieles spricht für die Inhalationstherapie. Bei Atemwegserkrankungen bieten sich Medikamente zum Einatmen geradezu an. Denn beim Inhalieren gelangt der Wirkstoff genau dorthin, wo er benötigt wird – direkt in die Lunge. Dies hat gegenüber anderen Anwendungsformen gleich mehrere entscheidende Vorteile:

- Die zielgenaue Verabreichung macht meist weniger Wirkstoff nötig als z. B. bei einer Therapie mit Tabletten.
- Durch die lokale Wirkung und die geringere Dosierung treten unerwünschte Nebenwirkungen seltener auf.
- Inhalierbare Medikamente wirken in der Regel schneller und eignen sich dadurch z. B. auch in Notfallsituationen.

Welches Inhalationssystem ist das richtige? Jeder Patient bringt andere Voraussetzungen mit und hat eigene Bedürfnisse, was die Behandlung betrifft. Heute gibt es nicht nur eine Vielzahl inhalativer Medikamente. Auch die Auswahl an Anwendungssystemen bietet Spielraum bei der Suche nach der passenden Therapie:

- **Pulverinhalator:** Hier liegt das Medikament in trockener Form vor – als reiner Wirkstoff oder gebunden an einen Trägerstoff. Der Luftstrom beim Einatmen wirbelt das Pulver auf, so dass es eingeatmet werden kann.



- **Dosieraerosol:** Hier liegt der Wirkstoff als Gemisch mit flüssigem Treibgas vor, das durch den Sprühstoß in feinste Tröpfchen (Aerosol) zerstäubt wird.
- **Feuchtinhalation:** Hier verwandelt ein Vernebler eine mit dem Medikament versetzte Flüssigkeit durch Luftdruck oder Ultraschall in ein Aerosol. Dieses atmet der Patient dann über ein Mundstück oder eine Maske ein.

Die verschiedenen Systeme unterscheiden sich z. T. sehr in ihrer Handhabung sowie in ihren Vor- und Nachteilen. Besonders einfach in der Anwendung sind Pulverinhalatoren, bei denen man den Wirkstoff mit einem tiefen, gleichmäßigen Atemzug aus dem Gerät in die Lunge „saugt“. Voraussetzung ist, dass die Atmung ausreichend kraftvoll ist, um den Gerätwiderstand zu überwinden. Ist dies nicht gegeben, eignet sich eher ein Dosieraerosol. Es erfordert allerdings eine spezielle Inhalationstechnik: Der Patient muss gleichzeitig sprühen und einatmen. Wenn diese Koordi- ▶

Inhalative* Asthma-Medikamente: Wirkung und Anwendung

Bei Asthma bronchiale spielen verschiedene Krankheitsmechanismen eine Rolle – die Therapie umfasst daher verschiedene Medikamente und Wirkstoffgruppen:

- **Entzündungshemmer:** Antientzündliche Wirkstoffe lindern die Ursache des Asthmas, das chronische Entzündungsgeschehen in den Atemwegen. Der wichtigste Entzündungshemmer, der inhaliert werden kann, ist Kortison.
- **Bronchienerweiterer:** Dabei handelt es sich um Medikamente, die der Verengung der Atemwege entgegenwirken. Inhalative „Bronchodilatoren“ sind die Betamimetika sowie die Anticholinergika.

(Inhalative) Asthma-Medikamente werden nicht nur nach ihrer Wirkung im Körper unterschieden. Je nach Zweck und Art der Anwendung unterscheidet man:

- **„Controller“:** Diese Dauermedikamente müssen täglich und langfristig eingenommen werden, um die Verengung und Entzündung der Atemwege unter Kontrolle zu halten. Sie dienen dazu, Asthma-Anfällen und akuter Atemnot nachhaltig vorzubeugen.
- **„Reliever“:** Die Bedarfsmedikamente kommen ausschließlich bei plötzlichen Beschwerden zum Einsatz. Sie wirken als Notfallspray rasch bronchienerweiternd und können dadurch eine Atemnot wirksam lindern.

* Die Mehrheit der Asthma-Medikamente wird inhaliert. In bestimmten Fällen kann Ihr Arzt Ihnen oder Ihrem Kind jedoch auch Wirkstoffe verordnen, die in Form von Tabletten bzw. Tropfen anzuwenden sind oder regelmäßig gespritzt werden.

► nierung Schwierigkeiten bereitet, lassen sich Sprühstoß und Inhalation mit Hilfe spezieller Inhalierhilfen („Spacer“) entkoppeln – selbst Kinder können das Asthmaspray dann sicher anwenden. Zudem gibt es bereits Systeme, die das Wirkstoff-Treibgas-Gemisch beim Einatmen automatisch freisetzen (atemzuggesteuerte Dosieraerosole). Vernebler eignen sich vor allem für Kleinkinder, ältere Patienten und bei schwerem Asthma. Sie sind einfach zu benutzen und befeuchten die Atemwege nebenher wohltuend. Das Manko: Die verhältnismäßig langen Inhalationszeiten stellen gerade die Geduld kleiner Patienten oft auf eine harte Probe.



Übung macht den Meister. Auch das beste Medikament kann nur wirken, wenn es richtig angewendet wird. Deshalb ist es sehr wichtig, sich die korrekte Handhabung des eigenen Inhalationsgerätes genau erklären zu lassen und zu üben – z. B. in einer Patientenschulung. Nehmen Sie den Inhalator am besten immer mit zum (Kinder-)Arzt und zeigen Sie ihm, wie Sie oder Ihr Nachwuchs ihn benutzen. Kleine Fehler, die sich im Alltag womöglich eingeschlichen haben, lassen sich so schnell und einfach korrigieren. Unser Tipp: Die Deutsche Atemwegsliga bietet Ihnen auf ihrer Internetseite Anwendungsvideos für alle gängigen Inhalatortypen, mit denen Sie Ihre Inhalationstechnik auch in Eigenregie regelmäßig überprüfen können. Außerdem finden Sie dort u. a. schriftliche Anleitungen, Broschüren und weitere hilfreiche Informationen rund um die Inhalationstherapie: ► www.atemwegsliga.de (→ „Richtig inhalieren“).

Kurz berichtet:

Passivrauchen: für kleine Lungen gefährlich. Kinder atmen schneller und ihr Körper kann Gifte noch nicht so gut abbauen. Deshalb reagieren sie besonders sensibel auf die Schadstoffe im Tabakrauch – Hauptleidtragende ist die kindliche Lunge. Kinder und Jugendliche, die in einem Raucherhaushalt aufwachsen, sind nicht nur infektanfälliger, sondern erkranken auch häufiger an Asthma, Allergien, Bronchitis und Lungenentzündungen. Eine rauchfreie Umgebung dagegen schützt – besonders kleine Asthma-Patienten: Sie haben weniger Beschwerden, erleiden seltener Anfälle und müssen nicht so oft ins Krankenhaus wie Heranwachsende, die regelmäßig dem blauen Dunst ausgesetzt sind. Warum der Schutz vor Tabakrauch so wichtig für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes ist und worauf es dabei ankommt, können Sie ausführlich z. B. hier nachlesen: ► www.rauchfrei-info.de (→ Informieren → Passivrauchen & Gesundheit)

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Asthma-Info-brief auch jederzeit und umweltfreundlich online lesen. Die aktuelle digitale Version finden Sie immer hier:

► sbk.org/asthma

Sie wollen Papier sparen und in Zukunft auf die Zusendung der Druckausgabe verzichten? Dann teilen Sie uns dies einfach per E-Mail mit:

► dmp-infobrief@sbk.org

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. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Susanne Voß

Kontakt

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

Bildnachweis

alle adobe stock

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier