

# Asthma-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

### Kann das Wetter krank machen?

Aus medizinischer Sicht ist das Wetter kein Gesundheitsrisiko – zumindest nicht für Gesunde. Ihr Körper ist so anpassungsfähig, dass er auch Klimaextreme gut verkraftet. Für Menschen, die z. B. durch eine Vorerkrankung geschwächt sind, können gewisse Wetterlagen jedoch eine Belastungsprobe sein, die im Ernstfall sogar gesundheitliche Krisen auslösen kann.

#### **Mehr Beschwerden? Manchmal liegt's am Wetter.**

Kopfschmerzen bei Föhn, schlapp bei Schwüle, schlechte Laune bei Dauerregen – es ist nicht zu leugnen, dass das Wetter spürbaren Einfluss auf die Tagesform und Stimmung hat. Beim einen mehr, beim anderen weniger. Diese **Wetterfühligkeit** kann unangenehm sein, ist aber meist harmlos. Ganz anders die sogenannte **Wetterempfindlichkeit**: Medizin-Meteorologen sprechen davon, wenn gewisse Klimabedingungen ernste Gesundheitsprobleme hervorrufen. Hiervon sind auch Asthmatiker öfter betroffen. Bei ihnen können bestimmte Wetterlagen u. U. Atembeschwerden verstärken oder gar einen Asthma-Anfall auslösen.

**Welches Wetter kann auf die Atemwege schlagen?** Eine Lungenerkrankung bedeutet nicht, dass Sie gleich bei der kleinsten Wetterkapriole mit vermehrten Beschwerden rechnen müssen. Wenn Asthmatiker empfindlich reagieren, dann vor allem bei Klimakonstellationen, die die Atem- ►



#### **Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,**

viele Asthmatiker wissen aus eigener Erfahrung: Zeitweise ist die Erkrankung kaum spürbar, dann plötzlich sind die Beschwerden wieder stärker ausgeprägt. Diese Schwankungen können auch mit dem Wetter zu tun haben. Lesen Sie hier, wie Klima und Atemwege zusammenhängen und was Sie gegen belastende Wettereinflüsse auf Ihre Lunge tun können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### **Inhalt:**

Wetterempfindlichkeit: Wie das Klima sich auf Ihr Asthma auswirken kann **S. 1–2**

Aquafitness: Sanftes und zugleich effektives Training im Wasser **S. 3**

Asthma-Verstärker Wurst? Kurz berichtet **S. 4**

► wege besonders fordern und manchmal eben auch überfordern können. Mediziner und Forscher beobachten, dass es vor allem bei folgenden Wetterbedingungen zu einer auffälligen Häufung von Asthma-Notfällen kommt:

- **Nebel und feuchte Kälte.** Wird kalte Luft eingeatmet, ziehen sich die Bronchien reflexartig zusammen und werden schlechter mit Blut versorgt. Ist die Luft auch noch feucht (z. B. bei Nebel), schwellen zusätzlich die Schleimhäute in den Atemwegen an. Und: Feuchtigkeit bindet Luftschadstoffe und bringt sie bis tief in die Lunge – gleich drei Gründe, warum Asthmatiker gerade in den Wintermonaten vermehrt mit Atemnot kämpfen.
- **Unwetter und Starkregen.** Gewitter gefährden im Sommer vor allem Pollenallergiker. Denn Sturmböen wirbeln zunächst große Mengen Pollen auf. Sie zerfallen durch die Kälte und Feuchtigkeit in der Höhe zu winzigen Partikeln. Sie sind sehr aggressiv, wenn sie sich mit dem anschließenden Regen wieder niederschlagen und eingeatmet werden.
- **Lange Hitzeperioden.** Bei längerem trocken-heißem Wetter steigt besonders in Städten die Konzentration an Ozon sprunghaft an. Dieses Reizgas in der Luft kann vor allem bei Kindern und Jugendlichen Atembeschwerden und Husten verursachen bzw. verschlimmern.

### Wettereinfluss – bei jedem anders

Die Medizin-Meteorologie unterscheidet beim Wechselspiel zwischen Wetter und Körper grundsätzlich drei verschiedene Formen und Ausprägungen:

- **Wetterreaktion:** Diese natürlichen Regulationsmechanismen dienen dazu, die Körpertemperatur möglichst konstant auf ca. 37°C zu halten und eine Auskühlung bzw. Überhitzung zu vermeiden. Sie lassen uns z. B. bei Hitze schwitzen, bei Kälte zittern oder bewirken, dass die Blutgefäße sich je nach Bedarf verengen bzw. weiten.
- **Wetterfühligkeit:** Wetterfähige Menschen nehmen die normalen körperlichen Anpassungsvorgänge subjektiv stärker wahr als andere – in Form unangenehmer, aber in der Regel unbedenklicher Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gelenkbeschwerden oder Schlafprobleme.
- **Wetterempfindlichkeit:** Sie betrifft in erster Linie ältere und chronisch kranke Menschen. Bei ihnen können vor allem Wetterextreme die Symptome der bestehenden Grunderkrankung verstärken.

**Was tun bei einer Wetterempfindlichkeit?** Das Wetter muss man bekanntlich nehmen, wie es kommt. Doch ganz schutzlos sind Sie ihm nicht ausgesetzt. Folgende Tipps helfen, sich und die Lunge dagegen zu wappnen:

- **Auslöser erkennen.** Achten Sie darauf, ob und wie das aktuelle Wetter Ihre Asthma-Symptome beeinflusst. Am besten führen Sie gegebenenfalls eine Zeit lang ein „Wettertagebuch“, in dem Sie Ihre Beobachtungen notieren. Mit Hilfe Ihrer Aufzeichnungen bekommen Sie allmählich ein Gespür dafür, welches Klima Ihrer Lunge womöglich nicht bekommt.
- **Wetter im Blick behalten.** Wird es morgen kalt, bleibt es heiß oder drohen Gewitter? – die tägliche Vorhersage in Radio, Zeitung oder Fernsehen hält Sie darüber auf dem Laufenden. Denn nur wer weiß, welches Wetter ihn am nächsten Tag erwartet, kann sich darauf einstellen und bei Bedarf Vorkehrungen treffen. Der Deutsche Wetterdienst bietet für Asthmatiker zudem ein spezielles Biowetter mit Verhaltenstipps an. Sie finden diesen Service auf ► [www.dwd.de/gesundheit](http://www.dwd.de/gesundheit) (→ Gefahrenindizes für Wetterfühlige).
- **Atemwege schützen.** Ob bei Nebel, Kälte, starkem Pollenflug oder hohen Ozonwerten – meiden Sie, so gut es geht, starke körperliche Belastung, wenn Sie wissen, dass das Wetter Ihrer Lunge nicht gut tut. Verlegen Sie dann z. B. Ihr Sportprogramm auf den Heimtrainer oder ins nächstgelegene Schwimmbad und warten Sie mit anstrengenden Tätigkeiten im Freien (z. B. Gartenarbeit, Freizeitaktivitäten) lieber, bis das Wetter draußen wieder „lungenfreundlicher“ ist.
- **Behandlung optimieren.** Sprechen Sie mit Ihrem (Kinder-)Arzt, wenn Sie selbst oder Ihr Kind empfindlich auf bestimmte Klimaverhältnisse reagieren. Er berät Sie, wie Sie z. B. Ihre Asthma-Medikamente bei Bedarf so anpassen, dass es erst gar nicht zu wetterbedingten Beschwerden kommt und Ihre Atemwege mit jeder Witterungslage gut zurechtkommen.



# Aquafitness – sanftes und zugleich effektives Training!

Regelmäßige Bewegung tut jedem Asthmapatienten gut und ist heute neben Medikamenten ein bewährtes Mittel, um die Erkrankung langfristig unter Kontrolle zu bekommen. Denn nur eine Lunge, die regelmäßig beansprucht wird, bleibt leistungsstark und tut sich mit dem Atmen leichter. Aber gerade Asthmatiker, die bei körperlicher Belastung zu Atemnot (Anstrengungsasthma) neigen, haben oft Bedenken, ihren Atemwegen durch Sport zu viel zuzumuten, und verzichten daher lieber auf das so wichtige Training. Experten empfehlen dann: Versuchen Sie es doch einmal mit Aquagymnastik. Denn die Bewegung im Wasser ist eine sanfte Alternative zu „klassischem“ Sport und bietet viele Vorteile, die es Ihnen erleichtern, aktiv zu werden, fit zu bleiben und Freude an der Bewegung zu erleben:

- **Wasser trägt.** Was diese Trainingsform so schonend und angenehm macht, ist der Wasserauftrieb. Weil sich in diesem Element das Körpergewicht auf gerade einmal ein Zehntel reduziert, fällt die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen praktisch weg. Und auch das Verletzungsrisiko ist beim Aquatraining minimal.
- **Wasser leistet Widerstand.** Wasser ist träge und arbeitet im Gegensatz zur Luft jeder Bewegung entgegen. Das sorgt nicht nur dafür, dass die Körperübungen unter Wasser fließender, kontrollierter und bewusster durchgeführt werden. Sie erfordern auch mehr Kraft und sind daher besonders effektiv und intensiv.
- **Wasser belastet wohltuend.** Das umgebende Wasser drückt mit seinem Gewicht auf den gesamten Körper und damit auch auf die Atemwege. Diese Kraft von außen unterstützt eine vertiefte Ausatmung und trainiert ganz nebenbei die Muskulatur der Lunge.
- **Wasser liegt in der Luft.** Die Atemwege mögen das Klima im Schwimmbad. Der hohe Wassergehalt der Luft hält die Schleimhäute in den Bronchien feucht, die Wärme fördert ihre gute Durchblutung. Einziges Manko: Bei manchen Lungenpatienten kann das Chlor im Wasser unter Umständen die Lunge reizen (s. Kasten).
- **Wasser ist ein Deckmantel.** Auch im Wasser gerät man ins Schwitzen. Aber man spürt es kaum und vor allem sieht es keiner. Obendrein können Sie sicher sein, dass niemand bemerkt, wenn Ihnen unter der Wasseroberfläche einmal eine Übung nicht ganz so gut glückt. Gerade Trainingsneulinge schätzen diesen „Diskretionsfaktor“ sehr und legen dadurch leichter ihre Scheu ab.

**Sicher ist sicher: vorab zum Arzt.** Aquatraining macht Spaß, ist gesund und liegt auch noch voll im Trend. Aber: Es eignet sich nicht für jeden. Fragen Sie daher Ihren Arzt, ob er Ihnen den Sport im Wasser empfehlen kann. Eher davon abzuraten ist z. B. bei starkem Bluthochdruck oder



bestimmten Herz-Kreislauf-Leiden. Auch bei einer plötzlichen Verschlechterung Ihrer Beschwerden (Exazerbation, z. B. nach einem Infekt) oder nach einem akuten Asthma-Anfall, sollten Sie pausieren, bis Ihre Atemwege sich wieder stabilisiert haben.

**Kurse – oft gleich um die Ecke.** Die meisten öffentlichen Bäder haben inzwischen Aquafitness in ihrem Programm. Qualifizierte Angebote in Ihrer Nähe können Sie aber auch jederzeit über unsere umfangreiche Kursdatenbank im Internet ([► sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/](https://sbk.zentrale-pruefstelle-praevention.de/kurse/)) suchen. Unser Tipp: Nehmen Sie vor der Anmeldung Kontakt zum jeweiligen Veranstalter auf und erfragen Sie, wie anspruchsvoll das Training ist, ob Vorkenntnisse notwendig sind oder z. B. auch, wie der Altersdurchschnitt der Teilnehmer ist. So haben Sie die Gewissheit, dass der gewählte Kurs am Ende auch wirklich zu Ihnen passt.

## Chlor im Pool: Risiko für die Atemwege?

Chlor hält Keime im Wasser unter Kontrolle und schützt so vor Infektionen. Es ist aber auch ein Reizgas, das die Lunge belasten und Atembeschwerden hervorrufen kann – besonders bei kleinen Wasseratten und bei Menschen, die ihm häufig und lange ausgesetzt sind (z. B. Bademeister, Schwimmlehrer).

Wer dagegen nur ab und an ins kühle Nass eintaucht, muss in der Regel nicht mit Problemen rechnen. Doch wie immer bestätigen Ausnahmen die Regel. Darum hilft nur eines: Probieren Sie aus, ob Ihre Atemwege auf Chlor im Schwimmbecken empfindlich reagieren. Wenn sie es nicht vertragen, laden Naturbäder und Seen zumindest im Sommer zum chlorfreien Bade- und Schwimmvergnügen ein.

# Asthma-Verstärker Wurst?

Dass Wurst nicht gerade zu den gesündesten Lebensmitteln gehört, ist den meisten klar. Neu ist aber, dass Schinken, Salami und Co. offenbar auch Asthma verstärken können. Zu diesem Schluss kommt eine neuere Untersuchung aus Frankreich, bei der Wissenschaftler über sieben Jahre die Ernährung von Asthmatikern unter die Lupe nahmen. Demnach haben „Wurstesser“ im Vergleich zu Studienteilnehmern, die sich dabei zurückhalten, ein deutlich erhöhtes Risiko für eine Verschlechterung der Asthma-Beschwerden.



**Übeltäter Pökelsalz.** Wie verarbeitete Fleischprodukte Husten und Atemnot verschlimmern, wissen die Forscher noch nicht genau. Sie haben jedoch den Zusatzstoff Nitrat in Verdacht. Er macht die Wurst haltbar und gibt ihr neben der leckeren roten Farbe auch den typischen Pökel-Geschmack. Das Problem: Im Körper werden Nitrate zum Teil in Verbindungen umgewandelt, die chronische Entzündungsvorgänge auslösen können, z. B. in der Lunge. Hinzukommt, dass

viele Wurstsorten reichlich verstecktes Fett enthalten und damit echte Dickmacher sind – jedes Pfund zuviel erschwert aber auch das Atmen.

**Weniger Wurst bedeutet mehr Gesundheit.** Darin sind sich Ernährungswissenschaftler einig. Denn wer täglich nicht mehr als 30 bis 50 g davon isst, tut nicht nur seiner Lunge Gutes. Er bleibt auch leichter schlank, erhält Herz und Kreislauf gesund und erkrankt selbst an bestimmten Krebsarten (z. B. Darmkrebs) seltener. Probieren Sie es aus – es ist gar nicht schwer, die eine oder andere Scheibe Wurst einzusparen. Gesunde Alternativen sind z. B. Käse, vegetarische Aufstriche oder Quark mit Schnittlauch. Sie bringen Vielfalt in Ihre Brotzeit und schmecken obendrein auch noch lecker.

## Kurz berichtet:

**Testosteron schützt vor Asthma.** Im Kindesalter sind Jungen häufiger von Asthma betroffen als Mädchen. Mit Eintritt in die Pubertät ändert sich dies jedoch: Bei Erwachsenen erkranken Frauen doppelt so oft an Asthma wie Männer. Den möglichen Grund dafür hat nun eine aktuelle Studie aufgedeckt. Bei Versuchen an Labormäusen und menschlichen Zellen fanden Wissenschaftler heraus, dass das „Männerhormon“ Testosteron bestimmte Immunzellen in der Lunge unterdrückt, die bei der Entstehung von Asthma eine Schlüsselrolle spielen. Daher neigen männliche Erwachsene seltener und weniger stark zu chronischen Entzündungen der Bronchien.

(Quelle: [www.wissenschaft.de](http://www.wissenschaft.de), Meldung „Gesundheit/Medizin“ vom 28.11.2017)

## 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](http://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](mailto: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](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S.1, 2, 4 SBK; S. 3 istockphoto

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier