

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Gesunde Auszeit: mit Asthma sicher verreisen

Mobil zu sein und verreisen zu können, ist auch für Menschen mit einem chronischen Lungenleiden möglich. Keine gute Idee ist es jedoch, von heute auf morgen den Koffer zu packen. Es lohnt sich, Zeit in eine sorgfältige Vorbereitung zu investieren – damit nichts und schon gar nicht die eigene Asthma-Erkrankung einem erholsamen Urlaub im Wege steht.

Ab in den Urlaub? – ja bitte! Raus aus dem Trott, Neues sehen und erleben, unbeschwerte Tage verbringen – schon der Gedanke an einen Tapetenwechsel hebt die Laune. Doch was sagt die Lunge dazu? Die Sorge, eine „Luftveränderung“ könnte für Ihre Atemwege zu viel sein, ist aus medizinischer Sicht meist unbegründet: Wer im Alltag gut mit seinem Asthma zurechtkommt, kann in der Regel auch ohne Probleme verreisen – vorausgesetzt er passt das Urlaubsprogramm auf seine gesundheitliche Situation an.

Wo soll es hingehen? Gleich vorweg: Den idealen Urlaub, den man jedem Asthmatiker empfehlen kann, gibt es nicht. Wo und wie Sie sich am besten erholen, hängt natürlich von Ihren persönlichen Vorlieben und Interessen ab. Als fester Reisebegleiter sollte aber immer auch Ihr Asthma mitreden dürfen – gerade bei der Wahl des Ferienzies. Denn Sie beide müssen sich dort wohlfühlen, damit Ihr Urlaub ein Erlebnis wird, an das Sie sich gerne erinnern. Besprechen ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

die Asthma-Erkrankung lässt sich nicht einfach abschütteln – auch nicht im Urlaub. Aber sie hindert Sie nicht daran, wie jeder andere die schönste Zeit des Jahres in vollen Zügen zu genießen. Lesen Sie hier, wie Sie mit der richtigen Planung die Erholung bekommen, die nicht nur Ihnen, sondern auch Ihren Atemwegen guttut.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Urlaub für die Lunge:
Gut gerüstet in die wohlverdiente Auszeit starten **S. 1–2**

Asthma-Kontrolltest (ACT) –
wichtige „Messlatte“ für die
Therapieplanung **S. 3**

Entzündungsbremse Kortison
Kurz berichtet **S. 4**

Aufatmen im Urlaub: Tipps zur Wahl des Reiseziels

- **Klima:** Vor allem für Pollen- und Hausstaub-Allergiker bietet sich ein Aufenthalt an der See oder in den Bergen an. Denn die Luft dort ist reiner und weniger mit Allergenen belastet. Bei Städtereisen sollten Sie bedenken, dass die dort häufig erhöhten Schadstoff- und Ozonwerte die Lunge reizen können.
- **Reisezeit:** Auch starke Hitze, Kälte oder hohe Luftfeuchtigkeit können den Organismus belasten und Atemprobleme verstärken. Solche Wetterextreme vor Ort lassen sich oft durch den richtigen Reise-termin (Sommer/Winter) umgehen. Auch eine gute Idee: Nehmen Sie Ihren Jahresurlaub z. B. in der Zeit, wenn die Pollen zu Hause Hochsaison haben.
- **Unterkunft:** Viele Hotels haben sich auf die Bedürfnisse von Allergikern eingestellt. Erkundigen Sie sich vorab z. B., ob die Zimmer tier- und rauchfrei sind, eine staubarme Einrichtung (z. B. glatte Böden) haben oder mit spezieller Allergiebettwäsche ausgestattet sind. Eine Klimaanlage sollte auszuschalten sein.
- **Aktivitäten:** Die Gegend erkunden, Kulturstätten besichtigen oder etwas Neues erleben – solange dabei die Erholung nicht zu kurz kommt, spricht nichts gegen einen aktiven Urlaub. Wählen bzw. planen Sie Ihre Ausflüge und Unternehmungen jedoch immer so, dass Sie im Ernstfall rasch medizinisch versorgt werden können (keine Alleingänge, Extremsportarten).

► Sie sich daher rechtzeitig vor der Buchung mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen sagen, ob Ihre Pläne auch zu Ihrer Lunge und körperlichen Belastbarkeit passen und worauf Sie unterwegs bzw. vor Ort achten sollten. Klären Sie z. B. folgende Fragen, damit Sie sicher und entspannt reisen:

- Welche Medikamente müssen mit (ausreichende Menge verordnen lassen, ggf. Namen im Urlaubsland notieren)?
- Was gehört in die Reiseapotheke?
- Ist Ihr Impfschutz vollständig bzw. sind zusätzliche Impfungen notwendig (z. B. bei Fernreisen)?
- Welche Unterlagen/Bescheinigungen benötigen Sie (z. B. am Flughafen, für eine Behandlung im Ausland)?

Über den Wolken. Grundsätzlich dürfen Sie als Asthmatiker auch mit dem Flugzeug abheben – wenn der Arzt zustimmt und Ihr Zustand stabil ist. Allerdings können die trockene und „dünne“ Luft an Bord besonders bei Langstreckenflügen Atemprobleme bereiten. Die Notfallmedikamente gehören daher immer griffbereit ins Handgepäck. Erfragen Sie vorab die geltenden Bestimmungen der Fluggesellschaft zur Mitnahme von Arzneimitteln, um Probleme beim Check-in zu vermeiden. Am besten verteilen Sie Ihren Medikamentenvorrat und wichtige Utensilien, die am Reiseziel schwer zu beschaffen sind, auf mehrere Gepäckstücke – damit Sie auch bei Verlust/Diebstahl mit dem Nötigsten versorgt sind.

Für den Fall der Fälle. Im Urlaub ist vieles anders als Zuhause – und das ist auch gut so. Nicht immer lässt sich aber mit Sicherheit vorhersagen, wie Ihre Atemwege darauf reagieren. Deshalb raten Ihnen Experten, auf Reisen Ihren Peakflow besonders engmaschig zu messen. So können Sie rechtzeitig gegensteuern, wenn Ihre Werte abfallen. Weitere wichtige Vorkehrungen für den Notfall sind:

- Recherchieren Sie, wo am Urlaubsort ein (deutschsprachiger) Arzt und die nächste Klinik zu finden sind.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach dem Europäischen Notfall-Ausweis (ENA). Notärzte und Rettungsdienste können daraus alle wichtigen medizinischen Daten über Sie ablesen – mit einem Blick und in neun Sprachen.
- Notieren Sie sich hilfreiche Begriffe in der Landessprache, damit Sie sich im Ernstfall verständigen können.
- Schließen Sie eine Auslandskrankenversicherung ab, die bei Bedarf die Kosten für Behandlungen und einen Rücktransport übernimmt. Unter ► [sbk.org/Zusatzversicherungen](https://www.sbk.org/Zusatzversicherungen) (→ Zusatzversicherung: Die Auslandsreiseversicherung) erfahren Sie mehr dazu.

Reiseziel Gesundheit. Sich eine Auszeit nehmen, die auch noch der eigenen Gesundheit gut tut? Mit den Gesundheitsreisen der SBK geht das ganz einfach. Genießen Sie einen Urlaub in den schönsten Ferienregionen in Deutschland und dem europäischen Ausland und profitieren Sie von einer professionellen Reisebegleitung, besonderen Konditionen und zahlreichen Leistungsextras. Unter ► [gesundheitsreisen.sbk.org](https://www.gesundheitsreisen.sbk.org) erfahren Sie alles Wichtige, können die aktuellen Angebote einsehen und Ihre Reise auch gleich zum Wunschtermin buchen.

Informationen zum Nachlesen

Unter ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Wohnen und Freizeit) können Sie z. B. folgende Medien mit vielen wertvollen Reisetipps kostenlos herunterladen:

- Präsentation „Reisen bei Lungenerkrankungen“
- Infoblatt „Tipps für Flugreisen“
- Infoblatt „Reisen ins Gebirge“

Asthma-Kontrolle: Was heißt das?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Asthma können ein ebenso „normales“ Leben führen wie gesunde Menschen – vorausgesetzt sie bekommen die richtige Behandlung.

Asthma-Kontrolle: neuer Therapie-Maßstab. Bis vor wenigen Jahren richtete sich die medikamentöse Therapie noch nach dem Schweregrad der Erkrankung im unbehandelten Zustand. Diese Einteilung hat sich in der Praxis jedoch nicht bewährt. Denn nicht jeder Patient mit gleichem Schweregrad reagiert auch gleich gut auf die empfohlenen Medikamente. Heute bestimmt der (Kinder-)Arzt daher die sogenannte „Asthma-Kontrolle“, um den Therapieerfolg zu beurteilen und die passgenaue Behandlung für Sie oder Ihr Kind festzulegen.

Selbstbeobachtung ist wichtig. Die Ermittlung der Asthma-Kontrolle ist neben diversen Lungenfunktionstests inzwischen fester Bestandteil jeder Verlaufsuntersuchung. Dies geschieht durch einige, kurze Fragen (s. Kasten unten), die Ihre Beschwerden in den letzten vier Wochen sowie den Gebrauch des Bedarfsmedikaments erfassen – Informationen, die nur Sie Ihrem Arzt geben können. Daher raten Ihnen Experten, neben Ihren Peakflow-Werten im Asthma-Tagebuch immer auch zu notieren, wann und wie oft Sie unter Atemnot litten bzw. Ihr bronchienerweiterndes Notfallspray benutzt haben. Je genauer Ihre Angaben sind, desto besser kann Ihr Arzt einschätzen, wie gut Ihre Erkrankung aktuell „unter Kontrolle“ ist. Unser Tipp: Als DMP-Teilnehmer erhalten Sie das Asthma-Tagebuch kos-



tenlos zugeschickt – fragen Sie einfach Ihren persönlichen Kundenberater danach.

Therapie nach Maß. Ein nur teilweise oder gar unkontrolliertes Asthma bedeutet immer, dass in Sachen Behandlung noch „Luft nach oben“ ist. Ihr Arzt verordnet Ihnen dann weitere bzw. andere Medikamente, die Ihre Lunge stärken und schützen. Gab es für die Verschlechterung konkrete Auslöser (z. B. Allergene, Infekte, Stress), können Sie meist wieder zu Ihrer ursprünglichen Medikation zurückkehren, sobald sich Ihre Atemwege beruhigt haben.

Alles im grünen Bereich? Zu wissen, wie es der Lunge geht, gibt Sicherheit und hilft, mit einer angepassten Therapie akuten Verschlechterungen vorzubeugen. Deshalb: Bestimmen Sie Ihre Asthma-Kontrolle immer wieder auch selbst: Eine Online-Version des Tests (ACT) finden Sie unter ► www.asthmacontroltest.com/Europe/Germany/de.

Die drei Grade der Asthma-Kontrolle		Quelle: NVL Asthma, 2018	
ABGEFRAGTE KRITERIEN	* ausgeschlossen ist Bedarfsmedikation vor sportlicher Aktivität	KRITERIEN ERFÜLLT	GRAD DER KONTROLLE
ERWACHSENE: Hatte der Patient in den letzten 4 Wochen ... <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> häufiger als zweimal in der Woche tagsüber Beschwerden? <input type="checkbox"/> nächtliches Erwachen durch Asthma? <input type="checkbox"/> das Bedarfsmedikament häufiger als zweimal in der Woche in Gebrauch*? <input type="checkbox"/> Aktivitätseinschränkungen durch sein Asthma? 		0	gut kontrolliertes Asthma
		1 – 2	teilweise kontrolliertes Asthma
KINDER/JUGENDLICHE: Hatte der Patient in den letzten 4 Wochen ... <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tagsüber Beschwerden? <input type="checkbox"/> nächtliches Erwachen durch Asthma? <input type="checkbox"/> das Bedarfsmedikament in Gebrauch? <input type="checkbox"/> Aktivitätseinschränkungen durch sein Asthma? 		3 – 4	unkontrolliertes Asthma

Kortison: Teufelszeug oder Wundermittel?

Die Behandlung mit Kortison ist häufig mit Ängsten besetzt. Doch gerade bei Asthma gilt: Mehr als der Wirkstoff an sich kann eine falsche Zurückhaltung bei seinem Einsatz für Patienten zum Risiko werden.



Täglich wenig statt kurzfristig viel.

Kortison ist ein Multitalent: Es hält die Entzündung der Bronchien in Schach, bremst die Schleimbildung, wirkt abschwellend und verstärkt bronchien-erweiternde Medikamente. Ein weiterer Vorteil ist, dass Kortison sich inhalieren lässt. Es entfaltet seine Wirkung dann fast ausschließlich in der Lunge und schon in Dosen, die für den Körper gut verträglich sind. Patienten, die täglich ein Kortison spray anwenden, erleiden nachweislich seltener Asth-

ma-Anfälle und benötigen im Bestfall erst gar keine Notfall-Behandlung mit hochdosierten Kortison-Tabletten.

Kortison – besser als sein Ruf! Inhalatives Kortison wirkt tatsächlich Wunder, wenn es darum geht, die Atemwege stabil zu halten. Fachleute sind sich einig, dass sein Nutzen die möglichen Risiken bei weitem überwiegt – auch bei Kindern. Ein unkontrolliertes Asthma hat für ihre Entwicklung nämlich schlimmere Folgen als die möglichen Nebenwirkungen. Aus Sorge um die Gesundheit das Medikament wegzulassen, wäre daher der falsche Weg – zumal Sie selbst viel zu einer sicheren Therapie beitragen können:

- Halten Sie sich immer an die mit dem Arzt vereinbarte Anzahl an Hüben (nicht weniger, nicht mehr).
- Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt von Zeit zu Zeit Ihre Inhalationstechnik.
- Verwenden Sie Ihr Kortison spray möglichst mit einem Spacer. So gelangt mehr Wirkstoff in die Lunge und weniger davon bleibt in Mund und Rachen haften.
- Achten Sie darauf, nach jeder Inhalation den Mund auszuspülen bzw. sich die Zähne zu putzen.

Kurz berichtet:

SBK-MedPlus Asthma – gut betreut von Anfang an. Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung bei Kleinkindern. Daher hat der gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) die Aufnahmekriterien für das strukturierte Asthma-Programm (DMP) erweitert: Seit 1. April 2019 können auch schon Kinder ab Vollendung des ersten Lebensjahres daran teilnehmen – bisher lag die Altersgrenze bei fünf Jahren. Um sie optimal zu versorgen, haben Experten für das DMP eigene Empfehlungen erarbeitet, die die speziellen Bedürfnisse der kleinen Patienten berücksichtigen. Weitere Infos finden Sie hier:

► sbk.org/asthma

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 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

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

S. 1, 3 Eric Thevenet/SBK;
S. 4 Adobe Stock

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier