

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Kommen Sie gesund durch die Erkältungszeit!

Ein gesunder Körper verkraftet eine an sich harmlose Erkältung und selbst die „echte“ Grippe ohne Probleme. Für die Lunge von Asthmatikern ist jeder Atemwegsinfekt jedoch eine zusätzliche Belastung. Er kann im Ernstfall sogar eine akute Atemnot auslösen. Deshalb: Starten Sie jetzt Ihre persönliche Offensive gegen Bakterien und Viren!

Winterzeit ist Erkältungszeit. Aber warum ist das so? In der Tat kommen wir das ganze Jahr über mit Krankheitserregern in Kontakt. Wenn es draußen ungemütlich wird, haben sie nur bessere Chancen, sich zu verbreiten – weil wir enger zusammenrücken und uns z. B. in Bus oder Bahn eher einen Keim „einfangen“. Zudem schwächen Heizungsluft und Kälte die Schleimhaut der oberen Atemwege, so dass Viren und Bakterien diese Hürde leichter überwinden. Doch es gibt wirksame Selbstverteidigungsstrategien, mit denen Sie den winzigen Angreifern Paroli bieten können.

Lassen Sie Keime erst gar nicht an sich heran! Krankheitserregern kann man nicht aus dem Weg gehen. Oder etwa doch? Tatsächlich lassen sie sich auf simple Weise eindämmen – durch Hygiene. Denn Keime brauchen unsere Mithilfe, um zu überleben und sich zu vermehren. Wer von der „Bakterienschleuder“ zum „Saubermann“ wird, bewahrt sich und sein Umfeld vor Ansteckung – so geht's: ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

buntes Laub, glitzernder Schnee, kuschelige Wärme innen, klirrende Kälte draußen – die kühle Jahreszeit hat durchaus ihren Reiz. Aber eben auch ihre Tücken. Denn jetzt haben Atemwegsinfekte wieder Hochkonjunktur. Erfahren Sie hier, wie Sie sich und Ihre Lunge vor Erkältung & Co. schützen und sich gegen Krankheitserreger zur Wehr setzen können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Stark gegen Grippe & Co.:
So trotzen Sie dem Ansturm von Keimen. **S. 1–2**

Optimal behandelt:
Auf Ihre aktive Mithilfe kommt es an! **S. 3**

Warnsystem Peak-Flow-Meter
Kurz berichtet **S. 4**

- **Hände waschen.** An sauberen Fingern haften weniger Keime. Reinigen Sie Ihre Hände daher mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden lang mit Seife.
- **Finger weg vom Gesicht.** Vermeiden Sie es, mit den Händen in Nase, Augen oder Mund zu fassen. Denn die Schleimhaut dort ist die Haupteintrittspforte für Keime.
- **Regelmäßig Fenster auf.** Sorgen Sie in Ihrer Wohnung drei- bis viermal am Tag für eine frische Brise. Lüften verringert die Zahl der Keime und hilft gegen trockene Heizungsluft.
- **Abstand halten.** Meiden Sie in der Erkältungszeit größere Menschenansammlungen und engen Körperkontakt. Keime werden vor allem über Berührungen und Speicheltröpfchen in der Luft übertragen.
- **Andere schützen.** Sie sind trotz aller Vorsicht krank geworden? Dann husten oder niesen Sie möglichst hygienisch. Halten Sie ein Taschentuch oder Ihre Armbeuge vor Mund und Nase, nicht jedoch Ihre Hand – sonst landen die unsichtbaren Krankheitserreger schnell an der nächsten Türklinke und machen die Runde.

Weitere Tipps, wie Sie mit Hygienemaßnahmen Keime auf Distanz halten, hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter ► www.infektionsschutz.de (→ Hygienetipps) für Sie zusammengestellt.

Rüsten Sie Ihr Immunsystem auf. Der Körper besitzt ein ausgeklügeltes System spezialisierter Zellen und Botenstoffe, die Krankheitserreger ganz gezielt bekämpfen. Diese Immunabwehr ist Ihr zweiter und wichtigster Trumpf, um sich vor dem Ansturm von Viren und Bakterien zu schützen. Dafür, dass sie die nötige Schlagkraft hat und Keime zuverlässig ausschalten kann, können Sie eine Menge tun (siehe Kasten) – am besten jeden Tag und ein Leben lang.



Impfung – kleiner „Piks“ mit großer Wirkung. Experten raten Ihnen zudem, sich jährlich gegen die Grippe (Influenza) impfen zu lassen – Sie erkranken dann nicht an dieser ernstesten, bisweilen sogar tödlichen Virusinfektion oder können zumindest mit einem mildereren Verlauf rechnen. Aber was, wenn man den optimalen Zeitpunkt im Herbst schon verpasst hat? Auch dann kann die Impfung noch sinnvoll sein. Denn die Grippewelle rollt oft erst nach dem Jahreswechsel an – im Januar oder Februar. Wenn Sie gleich einen Termin bei Ihrem Arzt vereinbaren, hat Ihr Körper genug Vorlauf, noch rechtzeitig den Immunschutz aufzubauen – er braucht dafür etwa 10 bis 14 Tage. Fragen Sie bei der Gelegenheit Ihren Arzt auch gleich, ob Sie schon gegen Pneumokokken geschützt sind. Für diese häufigen Erreger einer Lungenentzündung gibt es ebenfalls einen Impfstoff, der in der Regel nur einmal verabreicht werden muss. Weitere ausführliche Informationen zu diesen und anderen Impfungen finden Sie z. B. auf der folgenden Internetseite:

► www.impfen-info.de

So bringen Sie Ihre Abwehr auf Trab!

- **Natürliche Barriere pflegen.** Geschmeidige und gut durchblutete Schleimhäute sind die erste Verteidigungslinie des Immunsystems. Damit sie nicht austrocknen und auskühlen, gilt: viel trinken und nur mit warmer Kleidung, Mütze und Schal raus in die Kälte.
- **Bunt essen.** Ein abwehrstarker Körper braucht Vitamine und Mineralien. Mit täglich fünf Portionen Obst und Gemüse und einer abwechslungsreichen Ernährung wird er bestens damit versorgt.
- **Aktiv bleiben.** Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur Lunge, Herz, Knochen und Muskeln, sondern auch das Immunsystem. Also runter vom Sofa und täglich für mindestens eine halbe Stunde raus an die frische Luft – auch im Winter!

- **Für Erholung sorgen:** Ein ausgeruhter Körper hat mehr Reserven, um mit Keimen fertig zu werden. Deshalb: Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Schlaf bekommen. Gönnen Sie sich vor allem in stressreichen Zeiten gezielt Entspannungspausen.

Wichtig: Der beste Weg, das Immunsystem auf Vordermann zu halten, ist ein gesunder Lebensstil. Keine echte Alternative dazu sind „abwehrstärkende“ Nahrungsergänzungsmittel. Studien belegen, dass die Tabletten aus Apotheke und Drogerie im Regelfall wirkungslos sind und bei falscher Dosierung sogar mehr schaden als nutzen können. Sie sollten sie daher nur auf Rat Ihres Arztes und bei einem erwiesenen Mangel einnehmen.

Therapietreue: aktiv in eigener Sache

Dank moderner Therapien können Sie mit Ihrem Asthma ein weitgehend beschwerdefreies, normales Leben führen. Der wichtigste Schlüssel dazu sind Sie selbst. Denn auch der beste Arzt kann Ihnen nur helfen, wenn Sie seine Ratschläge im Alltag beherzigen, und das beste Medikament nur wirken, wenn Sie es richtig anwenden. Kurz: Mit Ihrer Bereitschaft, sich „therapietreu“ zu verhalten, steht und fällt der Erfolg der Behandlung. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, Ihnen diese aktive Mitarbeit zu erleichtern:

- **Mitreden erwünscht.** Voraussetzung dafür, dass ein Patient den ärztlichen Empfehlungen folgt, ist in erster Linie die Glaubwürdigkeit des Ratschlags. Noch wichtiger als die Überzeugung, fachlich in den besten Händen zu sein, ist aber, dass Sie Vertrauen und einen „guten Draht“ zu Ihrem behandelnden Arzt haben. Nimmt er sich Zeit für Sie? Geht er auf Ihre Fragen und Anliegen ein? Spricht er auf Augenhöhe mit Ihnen? Bestehen Sie insbesondere darauf, dass Ihr Arzt Sie aktiv in die Therapieplanung einbezieht. Denn eine Entscheidung, die man mitgetroffen hat, verpflichtet und bindet eher als eine „Ansage von oben“.
- **Nachfragen erlaubt.** Eine wichtige Hürde für die Therapietreue ist auch Unwissenheit. So werden Arzneimittel häufig aus Angst vor Nebenwirkungen nicht eingenommen. Hier ist Aufklärung und Beratung nötig: Fragen Sie Ihren Arzt gezielt, welchen Nutzen die verordneten Medikamente für Sie haben, und sprechen Sie mögliche Bedenken bezüglich Ihrer Behandlung offen an. Viel öfter, als der Arzt annimmt, versteht sein Patient auch Therapieempfehlungen nicht oder behält sie falsch in Erinnerung. Haken Sie daher ausdrücklich nach, wenn Ihnen etwas unklar ist. Am besten bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen das während des Termins Besprochene in schriftlicher



Form mit nach Hause zu geben – damit Sie es jederzeit nachlesen können. Ein guter Arzt wird diesen Mehraufwand gerne in Kauf nehmen, wenn er dadurch sicher sein kann, dass Sie die Praxis gut informiert verlassen.

- **Eigenkompetenz gefragt.** Erfahrungsgemäß halten sich Patienten, die eine spezielle Asthma-Schulung besucht haben, eher an die ärztlichen Therapievereinbarungen. Denn dort holen sie sich das nötige „Rüstzeug“, um mit der Krankheit im Alltag kompetent und selbstbewusst umzugehen. Wie wirken meine Medikamente? Wie nehme ich sie richtig ein? Was stärkt und schützt die Lunge? Wie reagiere ich bei Atemnot richtig? – eine Schulung gibt Ihnen ausführlich und praxisnah Antworten auf alles, was für Sie wichtig ist. Fragen Sie Ihren Arzt nach dieser guten Möglichkeit, zum Experten für Ihre Erkrankung zu werden und Ihr Wissen zu erweitern.
- **Machbare Therapie.** Viele Medikamente, mehrere Einnahmezeiten und unterschiedliche Darreichungsformen – je komplizierter die Behandlung ist, desto eher schleichen sich im Alltag Fehler ein. Sprechen Sie daher mit Ihrem Arzt, wenn die tägliche Therapie Sie überfordert. Eventuell kann er Ihnen Kombinationspräparate verordnen, mit denen Sie mit nur einer Gabe verschiedene Wirkstoffe verabreichen. Nutzen Sie auch Hilfsmittel, die Ihnen die pünktliche Einnahme von Medikamenten vereinfachen – z. B. Pillenboxen zum Vorsortieren, Notizzettel an markanten Stellen oder einen Wecker – bzw. bitten Sie Ihre Angehörigen, Sie daran zu erinnern.
- **Erkennbare Erfolge.** Haben Sie in letzter Zeit Ihre Medikamente besonders zuverlässig eingenommen? Dann spiegeln Ihnen der Peak-Flow-Verlauf und Ihre Notizen im Asthma-Tagebuch dies sicher wider – durch stabilere Werte, weniger Atemnot und Husten. Oder haben Sie sich vorgenommen, etwas abzunehmen? Mit einem Gewichtsprotokoll können Sie schwarz auf weiß mitverfolgen, wie Ihre kalorienbewusste Ernährung und mehr Bewegung sich mit der Zeit auf der Waage zeigen. Machen Sie Ihre Fortschritte „sichtbar“ und erfreuen Sie sich daran. Denn selbst kleine Erfolge spornen an, sich in Sachen Gesundheit zu engagieren und am Ball zu bleiben.

Natürlich kostet es zeitweise Überwindung, Tag für Tag Medikamente einzunehmen, regelmäßige Arzttermine wahrzunehmen oder die eigene Lebensweise auf gesünder umzustellen. Doch Ihre Therapietreue zahlt sich aus: Wer gemeinsam mit seinen Ärzten an einem Strang zieht und seinen Beitrag für eine optimale Behandlung leistet, wird auf Dauer mit mehr Lebensqualität, Wohlbefinden und Sicherheit belohnt.

Tägliche Selbstkontrolle: Peak-Flow-Messung

Ein Asthma-Anfall kommt selten aus heiterem Himmel. Meist kündigt er sich schon vorher an – durch einen schleichenden Abfall der Lungenfunktionswerte. Und die können Sie ganz einfach selbst messen: Mit dem Peak-Flow-Meter (PFM) wissen Sie immer, wie es Ihrer Lunge aktuell geht.



PFM: Ihr Frühwarnsystem. Das Gerät bestimmt die Weite Ihrer Atemwege. Das Gute dabei: Die Messung macht eine Verschlechterung erkennbar, bevor Sie etwas davon spüren. Dies verschafft Ihnen einen entscheidenden Vorsprung, um frühzeitig gegenzusteuern und eine akute Atemnot noch abzuwenden.

Tagebuch: Ihre Werte im Blick. Zu jeder Kontrolle gehört, dass Sie das Ergebnis sorgfältig notieren – z. B. in Ihrem Asthma-Tagebuch. Denn erst der Verlauf der PFM-Werte zeigt, wie sich Ihre Lungenfunktion entwickelt. Messen Sie immer zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen, damit Sie vergleichbare Werte erhalten.

Ampelschema: Ihr Fahrplan. Was sagt mir mein Peak-Flow? Bei der Beantwortung dieser Frage helfen Ihnen Ihr persönlicher Bestwert, den Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt bestimmen, und das sogenannte Ampelschema. Mit einem Blick darauf sehen Sie, ob Ihr Messwert „Freie Fahrt“ bedeutet bzw. in den „gelben“ oder gar „roten“ Bereich abgerutscht ist. In diesem Fall kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Er passt Ihre Medikamente dann vorübergehend so an, dass sich die Atemwege rasch wieder stabilisieren.

Weitere Tipps und Infos finden Sie im Faltblatt „Peak-Flow-Messung“ der Deutschen Atemwegsliga. Sie können es sich hier kostenlos herunterladen:

► www.atemwegsliga.de
(→ Medien → Asthma)

Kurz berichtet:

Atemnot durch Schmerzmittel? Ob Kopf-, Hals-, Glieder- oder Rückenweh – eine Tablette verspricht schnelle Linderung. Doch Lungenärzte warnen: Etwa 10 bis 20 % aller Asthmatiker reagieren auf beliebte Schmerzmittel wie ASS („Aspirin“), Naproxen, Ibuprofen oder Diclofenac überempfindlich. Bei ihnen können diese Analgetika zu einer Verstärkung der Beschwerden bis hin zu einem schweren Asthma-Anfall führen. Nehmen Sie daher auch frei verkäufliche Schmerzmittel nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein. Er kann Ihnen bei Verdacht auf ein „Analgetika-Asthma“ alternative Wirkstoffe empfehlen, mit denen sich Schmerzzustände bei Bedarf risikoarm und gut verträglich behandeln lassen.

Muss es noch Papier sein?

Sie können den Asthma-Infobrief 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: Nicole Dertmann
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, 2, 3 Eric Thevenet/SBK;
S. 4 Adobe Stock

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier