

# Asthma-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

### Traumberuf – auch für die Atemwege?

Ihr Asthma begleitet Sie überall hin – auch an den Arbeitsplatz. Dabei gilt: Ein angenehmes Klima ist dort nicht nur wichtig für den Spaß im Job. Die richtigen Rahmenbedingungen sorgen auch dafür, dass Ihre Lunge im Beruf gut mitmacht und Sie möglichst ohne Beschwerden Ihrer Arbeit nachgehen können.

**„Tatort“ Arbeitsplatz.** Experten schätzen, dass etwa 15 Prozent aller Atemwegserkrankungen bei Erwachsenen mit der beruflichen Tätigkeit in Zusammenhang stehen. Man kennt heute mehr als 400 Substanzen, die die Lunge entweder direkt reizen oder Allergien auslösen können. Nicht immer lässt sich der Kontakt zu diesen Stoffen im Job komplett vermeiden. Aber das Risiko, dass der wichtige Lebensbereich Beruf auf die Lunge schlägt und zu Atemnot oder Husten führt, lässt sich verringern – durch Vorbeugung bzw. gezielte Maßnahmen für einen optimalen Schutz der Gesundheit am Arbeitsplatz.

**Lassen Sie Ihre Lunge mitreden!** Für die meisten ist die Wahl des Berufs eine Entscheidung fürs Leben. Dabei sollten natürlich in erster Linie die persönlichen Fähigkeiten und Interessen im Vordergrund stehen – selbst wenn man beim Einstieg in die Arbeitswelt bereits das „Handicap“ einer Asthma- oder Allergieerkrankung mitbringt. Doch ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Berufstätige atmen etwa ein Drittel ihres Tages „Arbeitsluft“ ein – am besten natürlich eine, die sich mit den Atemwegen verträgt. Erfahren Sie hier, auf was es bei der Berufswahl und am Arbeitsplatz ankommt – damit Sie und Ihre Lunge einen guten „Job“ machen können und zwischen dem Einstampeln und dem Feierabend möglichst beschwerdefrei bleiben.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

„Tatort“ Arbeitsplatz:  
berufliche Risiken erkennen und vermeiden **S. 1–2**

Aktiv im Alltag – die sanfte Art,  
nebenher für Bewegung zu sorgen **S. 3**

Asthma: Gene oder Umwelt?  
Stichwort Covid-19 **S. 4**



## Selbsttest: Belastet der Arbeitsplatz die Lunge?

Hat mein Arbeitsplatz womöglich negative Folgen für die Atemwege? Finden Sie es heraus – mit dem kurzen Selbst-Check der Europäischen Lungenstiftung (ELF). In der Auswertung erhalten Sie konkrete Tipps zum Schutz der Lunge sowie hilfreiche Hinweise für das Gespräch mit Ihrem Arzt. Hier finden Sie den Online-Test:

► [yourlungsatwork.europeanlung.org/de/index](http://yourlungsatwork.europeanlung.org/de/index)

► niemand wird auf Dauer im „Traumjob“ glücklich, wenn die Atemwege darunter leiden. Das Schöne: Berufseinsteiger haben heute auf dem Arbeitsmarkt so gute Chancen wie nie. Sie können es sich also leisten, bei der Karriereplanung auch den Aspekt Gesundheit zu berücksichtigen.

- **Vorstellungen konkretisieren.** Es gibt Tausende interessante Berufe – auch für Asthmatiker. Darüber, in welche Richtung es gehen könnte, sollten sich Berufseinsteiger möglichst schon im Jahr vor dem Ausbildungsbeginn Gedanken machen. Die zuständige Agentur für Arbeit bietet Jugendlichen und jungen Erwachsenen dafür Beratung, Jobbörsen und Eignungstests. Sie helfen, aus der Fülle an Berufsfeldern solche herauszufiltern, die den eigenen Neigungen und Vorstellungen entsprechen.
- **Risiken abchecken.** Ist der Wunschberuf auch mit der gesundheitlichen Situation vereinbar? Für die Klärung dieser Frage ist das Gespräch mit dem Arzt wichtig. Denn was im Einzelfall geht und was eben nicht, hängt von den persönlichen Auslösern und der Schwere der Erkrankung ab. Als Grundregel gilt: Je sauberer, staubärmer und trockener das Arbeitsumfeld ist, desto besser für die Atemwege. Diese Voraussetzungen erfüllen z. B. die meisten Bürotätigkeiten. Besonders wer eher im Handwerk sein berufliches Glück sieht, sollte vorab genau klären, welche Bedingungen bzw. körperliche Belastung der zukünftige Arbeitsplatz mit sich bringt. Fachliche Auskunft darüber können z. B. Berufsgenossenschaften, Industrie- und Handelskammern oder Handwerksverbände geben.
- **Probieren geht über Studieren.** Das gilt vor allem, wenn am Ende ausgerechnet ein „Risikoberuf“ der Favorit ist. Viele Unternehmen und Betriebe ermöglichen Praktika, bei denen man in den Berufsalltag hineinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln kann. Ein solcher Testlauf kann nicht nur helfen, Wunsch und Wirklichkeit abzugleichen. Er zeigt häufig auch auf, ob die Atemwege mit der „Arbeitsatmosphäre“ zurechtkommen. Eventuell rät die Vernunft dann doch dazu, sich der Lunge und der Gesundheit zuliebe für die Nummer 2 oder 3 auf der Liste der möglichen Berufe zu entscheiden.

**Setzen Sie auf Offenheit!** Viele Beschäftigte üben ihren Beruf oft Jahre lang ohne Beeinträchtigungen aus. Manche, z. B. wenn sie bei der Arbeit Dämpfen, Stäuben oder Reizstoffen ausgesetzt sind, können jedoch mit der Zeit ein berufsbedingtes Asthma entwickeln. Weit höher ist allerdings die Zahl derer, bei denen das Arbeitsumfeld zwar nicht die Ursache der Erkrankung ist, aber die Symptome verstärkt. Liegt es am Tonerstaub, an der trockenen Luft, am Teppich im Büro, an der körperlichen Belastung oder gar am Stress? Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie bemerken, dass Sie während der Arbeitszeit vermehrt an Beschwerden leiden. Er ist dazu verpflichtet, Ihnen als Mitarbeiter gesundes Arbeiten zu ermöglichen. Je nach Auslöser bringen oft schon kleinere Maßnahmen Besserung, etwa ein Luftbefeuchter, die Entfernung von Pflanzen, die Auslagerung des Druckers oder eine allergikerfreundliche Büroausstattung. Vielleicht können Sie auch innerhalb der Firma in eine Abteilung wechseln, wo die Arbeit weniger anstrengend ist bzw. ein „lungenschonenderes“ Klima herrscht.

**Manchmal bleibt nur der klare Schnitt.** Bäcker, Gärtner, Tierpfleger, Friseur oder Lackierer – der Umgang mit Allergenen und Reizstoffen ist in manchem Beruf unumgänglich. Wer ihn aufgrund einer Atemwegserkrankung nicht mehr ausüben kann, kommt um eine berufliche Neuorientierung daher meist nicht herum. Betroffene haben dann z. B. Anspruch auf Umschulungs-, Weiterbildungs- und Rehabilitationsmaßnahmen, die ihnen den weiteren Verbleib im Arbeitsleben ermöglichen sollen. Gelingt dies nicht, können unter gewissen Voraussetzungen auch eine Erwerbsminderungsrente oder die vorzeitige Altersrente beantragt werden.

## Das Wichtigste zum Nachlesen

Unter ► [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de) (→ Medien → Arbeitsmedizin) finden Sie folgende Faltblätter mit vielen Infos rund um das Thema „Beruf & Atemwege“:

- „Berufswahl bei Allergien“
- „Arbeitsplatzbedingte Erkrankungen“

# Alltagsbewegung: Fitnessstraining auf die sanfte Tour

Heute ist eindeutig bewiesen: Bewegung ist gesund, ja heilsam. Sie stärkt Knochen, Muskeln, Herz und Gefäße, hält den Stoffwechsel im Gleichgewicht, bringt das Immunsystem auf Trab, hilft beim Abnehmen und ist obendrein ein Stresskiller. Vor allem aber sorgt sie auch dafür, dass die Lunge „im Training“ und damit leistungsfähig bleibt. Für Menschen mit Asthma ist körperliche Aktivität daher ein bedeutender Baustein der Therapie. Denn eine Lunge, die regelmäßig beansprucht wird, kommt nicht so leicht außer Atem und neigt seltener zu Asthma-Anfällen.

## **Bewegung im Alltag: kleiner Aufwand, große Wirkung:**

Sport ist nicht Ihr Ding? Und überhaupt macht da Ihre Lunge gar nicht mit? Keine Sorge: Man muss der Gesundheit und den Atemwegen zuliebe nicht gleich ein ausgeklügeltes Trainingsprogramm absolvieren. Bewegung wirkt auch schon in kleinen Dosen. Ganz besonders Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen dürfen und sollen sich behutsam an ein aktiveres Leben herantasten. Ein sanfter Weg, die eigene körperliche Belastbarkeit auszuloten und Stück für Stück auszubauen, ist Alltagsbewegung. Die tägliche Routine bietet unzählige Möglichkeiten, kleine „Aktivitätshappen“ einzubauen – man muss sie nur wahrnehmen.

**Nutzen Sie jede Gelegenheit.** Sicher kennen Sie die Klassiker, mit denen man sich ganz nebenher eine Portion Bewegung verschafft: von Bus oder Auto öfter mal aufs Rad umsteigen, Treppe statt Aufzug, zu Fuß zum Einkaufen oder nach dem Abendessen noch eine kleine Runde um den Block. Aber da geht doch noch mehr – mit etwas Einfallsreichtum münzen Sie fast jede Tätigkeit im Handumdrehen zu einer Trainingseinheit im Miniaturformat um:

- an der Bushaltestelle, am Telefon auf und ab gehen
- im Büro den Drucker, die Toilette, die Kaffeemaschine etc. eine Etage höher benutzen



- bei Besorgungen zu Fuß einen kleinen Umweg einlegen
- beim Zähneputzen, Bügeln oder Kochen abwechselnd auf einem Bein stehen
- vor dem Fernseher zwischendurch einige Minuten in der Luft Fahrrad fahren oder eine Wasserflasche stemmen
- Geschirr, Wäschestücke, Werkzeug etc. einzeln zum Ess-tisch, Bügelbrett bzw. Arbeitsplatz tragen
- durch die Stadt bummeln statt im Internet einkaufen ...

**Bleiben Sie am Ball.** Damit das Training nebenbei wirken kann, braucht es allerdings Regelmäßigkeit. Lassen Sie daher keine Ausreden gelten und machen Sie einen bewegten Alltag zur festen Gewohnheit. Gute Motivations- und Erinnerungshilfen können z. B. Ihr Handy, ein Wecker oder Mitstreiter sein, mit denen Sie sich zu gemeinsamen Aktivitäten verabreden. Für manch einen sind auch konkrete Ziele ein Anreiz, auf Dauer in Schwung zu kommen. Dann ist unser Online-Programm „10.000 Schritte“ vielleicht genau das Richtige für Sie (siehe Kasten). Es richtet sich an alle, die gezielt und mit motivierender Unterstützung mehr Bewegung in ihr tägliches Leben bringen wollen.

## **Werden Sie mit der SBK zum Schrittesammler!**

Jeden Tag 10.000 Schritte? Mit dem Online-Bewegungsprogramm der SBK nähern Sie sich Schritt für Schritt dieser magischen Marke an – und das kostenlos und mit jeder Menge Spaß:

- **Wir sorgen für Motivation.** Ob beim Einkaufen, während des Sonntagsspaziergangs oder auf dem Weg zum nächsten Termin – der Schrittzähler, den Sie von uns erhalten, speichert jeden Ihrer Schritte und spornt an, sich allmählich zu steigern.
- **Sehen Sie Ihre Erfolge.** In Ihr persönliches Online-Tagebuch können Sie Ihre Tagesergebnisse eingeben und sich über Ihre Fortschritte freuen.
- **Gehen Sie auf Entdeckertour.** Wo soll die Reise hingehen? Bestimmen Sie Ihr Ziel selbst und wählen Sie eine von acht virtuellen Routen. Mit jedem Schritt in der Realität können Sie z. B. die Insel Sylt umrunden, die Wüste durchqueren oder sich Fußballstadien in Deutschland näher anschauen. Obendrein erfahren Sie unterwegs Interessantes und Wissenswertes.

Neugierig geworden? Dann machen Sie mit und tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Wie das Online-Bewegungsprogramm funktioniert und wie Sie sich registrieren, erfahren Sie hier: ► [www.10000-schritte.de](http://www.10000-schritte.de)

# Asthma: Gene oder Umwelt?

Bei der Entstehung von Asthma und Allergien spielt definitiv beides eine Rolle. Eine mögliche Erklärung dafür, wie die Gene und die Umwelt miteinander wechselwirken, liefern neuere wissenschaftliche Erkenntnisse.

**Die Gene legen die Basis.** Gerade allergisches Asthma hat erwiesenermaßen eine erbliche Komponente. So liegt das Risiko für ein Kind, später ebenfalls eine Allergie zu entwickeln,

- bei etwa 20 %\*, wenn ein Elternteil daran leidet,
- bei über 50 bis ca. 80 %\*, wenn Mutter und Vater betroffen sind.

Inzwischen kennt man mehr als 100 Genveränderungen, die mit Asthma und Allergien in Verbindung stehen.

**Ohne Auslöser keine Krankheit.** Die genetische Grundausstattung legt jedoch lediglich die Anfälligkeit für die Erkrankung fest. Ob Träger von Risikogenen später tatsächlich Beschwerden entwickeln, hängt dagegen von Umwelteinflüssen und den Lebensumständen des Einzelnen ab – vor allem in der frühen Kindheit. Als Faktoren, die den Krankheitsausbruch begünstigen können, gelten z. B. (Passiv-)Rauchen, Luftverschmutzung, „übertriebene“ Hygiene oder häufige kindliche Atemwegsinfekte.

\* Quelle: Allergieinformationsdienst

**Bindeglied Genaktivität.** Wie aber hängen Gene und Umwelt nun zusammen? Man weiß heute, dass äußere „Reize“ chemische Veränderungen am Erbgut auslösen können, die Gene aus- bzw. anschalten. Interessanterweise werden diese „epigenetischen“ Markierungen und damit der Plan, wie das Erbgut abgelesen wird, ebenfalls vererbt. Auf diese Weise wirken ungünstige Umwelt- und Lebensstilbedingungen in der einen Generation noch in der nächsten nach. Experten machen dies mitverantwortlich für den in den letzten Jahrzehnten rasanten Anstieg an Asthmatikern und Allergikern. Zugleich sehen sie jedoch auch Chancen für die Vorbeugung. Denn wer Asthma-Auslöser meidet, schützt nicht nur sich selbst, sondern vermutlich auch seinen Nachwuchs.



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

### Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem  
zertifizierten Recyclingpapier

## Stichwort Covid-19

**Asthma & Corona.** Bin ich besonders gefährdet für schwere Covid-19-Verläufe? Kann ich wie geplant zum Arzt gehen? Wie verhalte ich mich richtig? Dies sind nur einige Themen, die Asthmapatienten und ihre Angehörigen momentan verunsichern. Antworten auf häufige Fragen rund um die Corona-Pandemie gibt Ihnen der Allergieinformationsdienst des Helmholtz Zentrums München hier:

► [www.allergieinformationsdienst.de](http://www.allergieinformationsdienst.de) (→ Aktuelles → Schwerpunktthemen → Coronavirus)