

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Für den Ernstfall gewappnet: Was tun bei akuter Atemnot?

Ein Asthmaanfall ist beängstigend und bedrohlich – das weiß jeder, der ihn schon einmal erlebt hat. Die gute Nachricht: Notfallsituationen mit schwerer Luftnot sind in den meisten Fällen vermeidbar. Eine optimale Behandlung und verschiedene Hilfen unterstützen Sie dabei, Ihre Lunge im Blick zu behalten bzw. bei Atembeschwerden frühzeitig zu reagieren.

Vorbeugen – die beste Strategie. Allergene (z. B. Pollen), kalte Luft, Infekte, Rauch, Stress – diverse Faktoren können bei Asthma die Atemwege reizen. Die Folge: Die Schleimhaut schwillt an, die Muskulatur verkrampft und es bildet sich zäher Schleim. Die verengten Bronchien atmen nicht mehr genügend verbrauchte Luft ab und nehmen zu wenig Frischluft auf. Dadurch leidet der Körper an Sauerstoffmangel und ringt nach Atem. Die wichtigste Maßnahme, um dies zu vermeiden, ist die Dauereinnahme bronchienerweiternder bzw. entzündungshemmender Medikamente (siehe auch S. 4). Schon täglich eine geringe Dosis davon wirkt regulierend auf die Lunge. Sie wird weniger empfindlich für Auslöser und bleibt auch bei Kontakt mit ihnen „offen“.

Asthmaanfall – meist mit Vorlauf. Medikamentös gut eingestellte Asthmatiker erleiden nie oder nur selten akute Luftnot. Das Gute: Sie kommt in der Regel nicht von jetzt auf gleich, sondern entsteht schleichend. Wer die Vor- ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Asthma ist meist ein lebenslanger Begleiter. Trotzdem gilt: Beschwerden wie Husten oder Atemnot sind keine „normalen“ Begleiterscheinungen, mit denen sich Betroffene abfinden müssen. Erfahren Sie hier, wie sich die Erkrankung in Schach halten lässt und was Sie tun können, damit es erst gar nicht zu gefährlichen Asthma-Anfällen kommt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Befreit atmen:
Mit Plan und Strategie gegen
akute Atemnot **S. 1–2**

Kraftvoll zubeißen:
Warum Zahngesundheit auch
der Lunge guttut **S. 3**

Medikamentöse Stufentherapie
Apropos Corona **S. 4**

► zeichnen für eine sich verschlechternde Lungenfunktion kennt, hat meist noch genug Zeit, einen Anfall zu verhüten:

- **Selbstbeobachtung.** Achten Sie auf typische Warnsignale Ihres Körpers. Vermehrter Husten und Auswurf, Kurzatmigkeit, Brustenge, pfeifender Atem oder sinkende Belastbarkeit sprechen für eine instabile Lunge.
- **Peak-Flow-Selbstkontrolle.** Die eigene Wahrnehmung kann trügerisch sein. Verlassen Sie sich nicht allein darauf. Ein objektives Frühwarnsystem ist das Peak-Flow-Meter. Messen Sie mit ihm am besten täglich mehrmals Ihre Atemwegsweite und dokumentieren Sie die Werte. Der Verlauf zeigt eine Verengung oft bereits auf, bevor sie durch verstärkte Beschwerden für Sie spürbar wird.

Hilfen zur Selbsthilfe. Zunehmende Symptome oder ein Abfall des Peak-Flow (PF) sind kein Grund zur Panik. Wichtig ist, dass Sie für diesen Fall vorbereitet sind. Folgende „Werkzeuge“ unterstützen Sie dabei, auf eine beginnende Atemnot frühzeitig und angemessen zu reagieren:

- **Bestwert.** Zur Einschätzung des Zustands Ihrer Lunge benötigen Sie Ihren persönlichen Bestwert. Diese maximale Ausatemleistung bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt. Jedes Ergebnis der PF-Messung zu Hause wird mit diesem Richtwert verglichen.
- **Ampelschema.** Was der aktuelle Peak-Flow konkret bedeutet, zeigt Ihnen Ihre Asthma-Ampel. Liegt das Ergebnis der PF-Selbstkontrolle zwischen 80 und 100 % Ihres Bestwerts (grün), heißt es „Freie Fahrt“. Bei Werten von 50 bis 80 % (gelb) oder gar unter 50 % (rot) besteht dagegen Handlungsbedarf, um die Atemwege in Eigenregie bzw. mit Hilfe des Notarztes wieder zu stabilisieren.
- **Notfallmedikamente.** Alle Asthmatiker erhalten ein Bedarfsspray mit einem oder mehreren Wirkstoffen, die verengte Atemwege innerhalb von Minuten weiten. Zusätzlich kann Ihr Arzt Ihnen weitere Medikamente (z. B. Kortison-Tabletten) für eine Notfallbehandlung verordnen. Halten Sie diese Arzneimittel stets vorrätig und griffbereit.



Zum Nachlesen: Wissen für den Asthma-Notfall

Ein Infoblatt „Asthmaanfall bei Erwachsenen“ bietet die Deutsche Atemwegsliga. Es fasst das Prinzip des Ampelschemas und die Schritte des Notfallmanagements kurz und bündig zusammen. Den Flyer können Sie sich hier kostenlos herunterladen:

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

- **Notfallplan.** Das Vorgehen bei akuter Atemnot legt ein schriftlicher Notfallplan fest, den der Arzt individuell für jeden Patienten erstellt. Daraus lesen Sie genau ab, welche Medikamente in welcher Dosis und Reihenfolge anzuwenden sind. Zudem gibt der Leitfaden vor, wann der Rettungsdienst verständigt werden sollte – etwa, wenn ein schwerer Anfall (PF < 50 % des Bestwerts) vorliegt oder die Selbsthilfemaßnahmen keine Wirkung zeigen.
- **Atemerleichternde Übungen.** Bestimmte Körperhaltungen (Torwartstellung etc.) und Techniken wie die Lippenbremse verbessern den Atemfluss. Diese erlernen Sie oder Ihr Kind z. B. in einer Asthma-Schulung. Einen Erklärfilm mit den wichtigsten Übungen finden Sie hier:
► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Unsere Videos → Nicht medikamentöse Maßnahmen)

Vorkehrungen im Vorfeld. Bei Atemnot gelassen zu bleiben, ist leichter gesagt als getan. Angst und Hektik können jedoch Beschwerden verstärken und zielgerichtetes Handeln erschweren. Daher: Bewahren Sie Ruhe und befolgen Sie Schritt für Schritt die Anweisungen Ihres Notfallplans. Lassen Sie auch nähere Kontaktpersonen (Angehörige, Kollegen etc.) wissen, wie sie Ihnen beistehen können. Wo sind Ihre Bedarfsmedikamente, wie wendet man sie an, was ist wann zu tun, wie lautet die Notrufnummer (☎ 112)? Klären Sie diese Fragen mit möglichen Ersthelfern, auf die Sie bei einem schweren Anfall angewiesen sein könnten. Am besten üben Sie das richtige Verhalten vorab – damit im Ernstfall eine rasche Selbst- bzw. Fremdhilfe gewährleistet ist.

Nach jedem Asthmaanfall zum Arzt. Das Auftreten akuter Atemnot ist häufig ein Hinweis darauf, dass Ihre momentane Medikation nicht ausreicht, Ihr Asthma unter Kontrolle zu halten. Sie muss dann überprüft und gegebenenfalls (vorübergehend) intensiviert werden. Suchen Sie daher zeitnah Ihren Arzt auf – auch wenn Sie den Anfall selbst in den Griff bekommen haben. Wichtig ist immer, der möglichen Ursache auf die Spur zu kommen. War Stress, ungewohnte Anstrengung oder eine Erkältung der Auslöser? Wenn Sie ihn kennen, können Sie gezielte Vorsichtsmaßnahmen treffen, um die Lunge in Zukunft davor zu schützen und einer erneuten Atemnot erfolgreich vorzubeugen.

Gesundheitschutz mit der Zahnbürste

Ein strahlendes Lächeln ist Ihre schönste Visitenkarte. Starke Zähne und gesundes Zahnfleisch sind jedoch nicht nur eine Frage der Ästhetik. Keime aus dem Mund können in jeden Winkel des Körpers gelangen und sich z. B. in den Gelenken, am Herzen oder in den Atemwegen festsetzen. Immer mehr Untersuchungen zeigen: Sorgfältige Mundhygiene stärkt das Allgemeinbefinden und kann helfen, gesundheitliche Beschwerden zu vermeiden bzw. zu verbessern.

Eng verzahnt: Asthma & Mundgesundheit: Dass besonders Zahnfleischentzündungen, im Fachbegriff Parodontitis, Auslöser oder Verstärker von Krankheiten sein können, ist schon länger bekannt. Ein Zusammenhang ist z. B. für Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall belegt. Mittlerweile wird aber auch eine wechselseitige Beziehung zwischen Zahn- und Lungengesundheit vermutet. So erkranken Parodontitis-Patienten häufiger und schwerer an Asthma. Umgekehrt sind Asthmatiker öfter als Gesunde von Problemen an Zähnen und Zahnfleisch betroffen – aus mehreren Gründen:

- **Überschießende Immunantwort:** Asthmatiker bilden in der Lunge verstärkt bestimmte Abwehrzellen und -stoffe. Sie können über die Blutbahn auch in die Mundschleimhaut vordringen und hier – ähnlich wie in den Bronchien – zu einer erhöhten Entzündungsneigung führen.
- **Verringerter Speichelfluss:** Bei verengten Atemwegen holt man automatisch vermehrt Luft durch den Mund. Dadurch trocknet die Schleimhaut dort aus und wird anfälliger für Krankheitserreger. Und: An Zähnen, die schlecht mit Speichel „umspült“ sind, haften Bakterien leichter.
- **Veränderte Mundflora:** Ein Teil der Medikamente, die Asthmatiker inhalieren, gelangt nicht bis in die Lunge, sondern bleibt im Mundraum hängen. Diese Rückstände können die Zusammensetzung der hier lebenden Organismen und des Speichels negativ beeinflussen.

Gute Pflege ist das A & O. Sie selbst können ganz maßgeblich zum Schutz von Zahnfleisch und Zähnen beitragen – mit Ihrer Zahnbürste. Denn Zähneputzen wirkt wie eine Reset-Taste: Es entfernt schädliche Keime und Einflüsse und schafft im Mund wieder ein „Raumklima“, in dem sich schützende Bewohner gut vermehren können:

- **Mehrmals putzen.** Reinigen Sie die Zähne und Zunge täglich mindestens zweimal – am besten morgens und abends – sorgfältig mit der Zahnbürste. Lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt die richtige Putztechnik erklären.
- **Wenigstens spülen:** Entfernen Sie nach jeder Inhalation Wirkstoffreste. Spülen Sie dazu den Mund gründlich mit Wasser aus. Noch besser: Putzen Sie die Zähne.



- **Engstellen nicht vergessen.** Säubern Sie möglichst jeden Abend auch die Zahnzwischenräume vorsichtig – mit Hilfe von Zahnseide oder speziellen Interdentalbürsten.
- **Gute Produkte wählen.** Fragen Sie den Zahnarzt, welche Bürste, Zahnpasta oder Mundspülung er empfiehlt. Das richtige „Material“ und bestimmte Inhalte in Pflegemitteln helfen mit, das Keimwachstum im Mund zu regulieren.
- **Hygiene hochhalten.** Bei der Zahnbürste ist spätestens nach zwei Monaten ein Wechsel fällig, bei Zwischenraumbürsten alle 14 Tage. Spülen Sie beides nach jedem Gebrauch gut aus und achten Sie auf trockene Lagerung.

Regelmäßig zur Kontrolle. Probleme im Mund lassen sich nicht immer vermeiden – selbst bei sorgfältigster Pflege. Vereinbaren Sie daher mindestens einmal im Jahr einen Termin bei Ihrem Zahnarzt. Er erkennt Veränderungen an Zähnen und Zahnfleisch schon im Frühstadium, wenn sie noch einfach und mit gutem Erfolg behandelbar sind. Sie möchten sich genauer zur täglichen Mundpflege zu Hause, zum Zahn-Check beim Arzt oder zu verschiedenen Beschwerden und Behandlungsverfahren informieren? Hier erfahren Sie alles Wichtige dazu: ► www.zahn.de

Gesund im Mund: Leistungen der SBK

Die SBK bietet Ihnen in jeder Situation die perfekte Lösung für Ihre Zahngesundheit – mit vielen Leistungen zur Früherkennung und Vorsorge. Weitere Informationen dazu erhalten Sie hier: ► sbk.org (→ Beratung & Leistungen → Zahngesundheit)

Das Beste: Für Vorsorgeuntersuchungen erhalten Sie je nach Maßnahme einen Bonus von 5 € oder 10 €. Mehr dazu und wie Sie sich Ihre „Belohnung“ sichern, lesen Sie hier: ► sbk.org (→ Beratung & Leistungen → Vorsorge & Prävention → SBK-Bonusprogramm)

Medikamente: abgestufte Therapie nach Bedarf

Trotz Asthma voll durchstarten – warum nicht? Dank wirksamer Medikamente haben Sie bzw. Ihr Kind heute beste Chancen auf ein „normales“ Leben ohne Einschränkungen.

Stichwort „Asthmakontrolle“. Wie gut die Erkrankung durch die aktuelle Medikation unter Kontrolle ist, prüft Ihr (Kinder-)Arzt bei jeder Verlaufsuntersuchung. Er stellt Ihnen dazu einige wenige Fragen zu Ihrem Befinden: Traten in der letzten Zeit nachts oder tagsüber asthmabedingte Symptome auf? Benutzen Sie das Bedarfsspray öfter als zweimal pro Woche? Hindert die Erkrankung Sie an Aktivitäten? Bereits wenn die Antwort einmal „Ja“ lautet, ist eine Anpassung der Therapie angezeigt. Denn Beschwerden im Alltag müssen und sollten nicht sein.

Stichwort „Controller“. Kennzeichnend für Asthma ist eine chronische Entzündung, Überempfindlichkeit und Verengung der Bronchien. Heute gibt es eine Reihe von Medikamenten, mit denen sich diese Krankheitsmerkmale in Schach halten lassen. Solche „Controller“ müssen allerdings täglich, auf

Dauer und auch in beschwerdefreien Phasen eingenommen werden. Nur dann entfalten sie ihre Wirkung und können Symptomen wie Husten oder Atemnot zuverlässig vorbeugen.

Stichwort „Stufenplan“. In der medikamentösen Dauertherapie von Asthma gilt das Motto „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“. Sie erfolgt daher in 5 (Erwachsene) bzw. 6 Stufen (Kinder). Mit jeder Stufe steigt die Dosis und Zahl der Wirkstoffe. Dies erlaubt es, Sie oder Ihr Kind nach Ihren aktuellen Bedürfnissen zu behandeln: In Zeiten mit mehr Beschwerden (unzureichende Asthma-Kontrolle) geht es in Absprache mit dem Arzt auf der „Treppe“ einen Schritt nach oben. Haben sich die Atemwege wieder beruhigt, ist in der Regel die Rückkehr auf eine niedrigere Therapiestufe möglich.

Ein Informationsblatt mit ausführlichen Erläuterungen zu den Medikamenten der Asthmatherapie sowie dem Stufenschema für Erwachsenen bzw. Kinder und Jugendliche finden Sie hier: ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Asthma)

Apropos Corona

Die SBK als Ratgeber. Damit sie in dieser herausfordernden Zeit weiterhin bestens informiert und versorgt bleiben, aktualisieren wir laufend unsere Themenseite rund um das Coronavirus. Hier finden Sie alle Hintergründe und Antworten auf wichtige Fragen, z. B. zum Thema Impfung, Arztbesuch oder Auslandsreisen in Corona-Zeiten. Über die SBK-Corona-Hotline 0800 072 572 580 00 können Sie individuelle Anliegen zudem persönlich mit unseren Experten klären. Mehr erfahren Sie unter: ► sbk.org/informationen-zum-coronavirus



Ab sofort ohne Papier!

Weniger Papier schützt Wälder und Umwelt. Lesen Sie die Informationen zu Ihrer Erkrankung in Zukunft einfach digital. Den Asthma-Infobrief finden Sie hier jederzeit online:

► sbk.org/asthma

Sie möchten an das Erscheinen der aktuellen Ausgabe erinnert werden? Mit der kostenlosen Meine SBK-App kein Problem! Eine Nachricht auf Ihrem Smartphone informiert Sie, sobald eine neue Info eingetroffen ist.

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

alle Eric Thevenet/SBK

Gedruckt auf Enviro Top, einem
zertifizierten Recyclingpapier