

Asthmatische Beschwerden? Wird schon nicht so schlimm sein.....

Lungenärzte warnen: Asthma wird oft übersehen

Das bisschen Atemnot beim Treppensteigen und die pfeifenden Geräusche beim atmen - das wird schon wieder vorbeigehen. Wer so denkt, setzt seine Gesundheit und Lebensqualität leichtfertig aufs Spiel. Die ersten Anzeichen für ein Asthma bronchiale müssen unbedingt ernst genommen werden.

Asthma nimmt immer mehr zu

Die Zahl der Asthma-Erkrankten nimmt in Deutschland ungehemmt zu. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist die Zahl der Allergie- und Asthmafälle dramatisch gestiegen. Eine aktuelle Studie der Universität Münster belegt: Die Zahl der Asthmafälle hat um 3,4 Prozent zugenommen. Die Ursachen sind nicht definitiv geklärt. Sicher scheint jedoch, dass die zunehmende Belastung durch allergieauslösende Stoffe und Umweltschadstoffe, vor allem Zigarettenrauch, eine Rolle spielt.

Asthma wird oft übersehen - Frühe Diagnose wichtig

Asthma ist kein unumgängliches Schicksal. Bei einer frühen Diagnose und der richtigen Behandlung kann die Entwicklung der Krankheit aufgehalten und vermieden werden. Hier schlagen die Lungenärzte Alarm, denn Asthma wird oft übersehen: 80% der Erwachsenen mit einer Überempfindlichkeit der Atemwege in Verbindung mit Asthmasymptomen sind nicht als Asthmatiker diagnostiziert!* Dabei ist die frühzeitige Diagnose sehr wichtig. Denn in der Anfangsphase ist Asthma mit der richtigen Behandlung noch reversibel.

Anzeichen: Bronchiale Hyperreagibilität

Ein wichtiges Indiz für ein mögliches Asthma ist die so genannte Bronchiale Hyperreagibilität (BHR) - eine überempfindliche Reaktion der Bronchien auf bestimmte Reize, wie kalte Luft, Zigarettenrauch oder Allergene.

Durch einen inhalativen Provokationstest kann der Lungenfacharzt die Empfindlichkeit der bronchialen Schleimhaut messen. Eine BHR ist Anzeichen für eine vorliegende Entzündung der Bronchien, die zur einer dauerhaften Schädigung und somit chronischem Asthma führen kann. Daher kann eine BHR, die nicht Folge eines Virusinfektes ist, eine Vorstufe von Asthma sein. Ein Lungenfunktionstest gibt dann weitere Hinweise, ob eine Erkrankung vorliegt.

Eine Hyposensibilisierung oder eine frühzeitige Behandlung mit entzündungshemmenden niedrig dosierten inhalativen Steroiden schützt vor der Verschlimmerung eines leichten Asthmas.

Alarmsignale beachten

Wer an sich selbst eins der folgenden Symptome bemerkt, sollte unbedingt einen Lungenfacharzt (Pneumologen) aufsuchen: Nächtliche Brustenge, pfeifende oder rasselnde Atmung, nächtlicher Husten, nächtliche Atemnot, chronischer Husten und Hustenreiz bei tiefer Einatmung.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.pneumologenverband.de

*

Quelle: mod. nach Gesundheitsberichterstattung des Bundes, 1998, S.230

Ansprechpartnerin: Johanna Rink
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

„Leichtes“ Asthma

Was heißt das?

Jemand, der „leichtes“ Asthma hat, leidet unter einer Überempfindlichkeit der Bronchien auf bestimmte Reize, wie kalte Luft, Zigarettenrauch oder Allergene. Auch ein andauernder Reizhusten oder nur gelegentliche asthmatischen Beschwerden - etwa nach körperlicher Anstrengung - können leichtes Asthma bedeuten.

„Leicht“ wird chronisch

„Leicht“ bleibt die Erkrankung aber nicht lange. Die Annahme, man leide ja nicht unter wirklichem Asthma, ist ein Trugschluss. Denn schnell kann sich das anfänglich milde Asthma zu chronischem Asthma entwickeln.

Asthma entwickelt sich

Bei Asthma ist die Schleimhaut der Bronchien chronisch entzündet. Sie schwillt an und produziert in großen Mengen einen zähflüssigen Schleim, der sich fest setzt. Zusätzlich verkrampfen sich die Muskeln der Bronchien, was sich anfänglich oft mit Husten äußert. Diese Veränderungen führen auf Dauer zu einer Verengung der Bronchien. Die Ausatmung wird erschwert, die Luft kann aus der Lunge nicht mehr ausgeatmet werden. Beim nächsten Atemzug kann daher nur weniger Sauerstoff eingeatmet werden, Atemnot entsteht.

Ist das Asthma fortgeschritten, reicht der geringste Kontakt mit dem jeweiligen Reiz oder Allergen aus und ein akuter Asthmaanfall mit starker Atemnot kann entstehen. Jeder Asthmaanfall kann zu einem schweren Sauerstoffmangel führen, der insbesondere bei geschwächten Personen auch lebensbedrohend sein kann.

Frühe Diagnose wichtig

Asthma ist kein unumgängliches Schicksal. Bei einer frühen Diagnose und der richtigen Behandlung kann die Entwicklung der Krankheit aufgehalten und vermieden

werden. Eine spezifische Immuntherapie wirkt gezielt gegen die Ursache der Erkrankung. In vielen Fällen kann die spezifische Immuntherapie die Erkrankung erheblich bessern bis hin zur völligen Symptombefreiheit. Rechtzeitig eingesetzt schützt diese Therapie auch vor der Entstehung von Asthma."

Alarmsignale beachten

Wer an sich selbst eine der folgenden Symptome bemerkt, sollte unbedingt einen Lungenfacharzt (Pneumologen) aufsuchen: Nächtliche Brustenge, pfeifende oder rasselnde Atmung, nächtlicher Husten, nächtliche Atemnot, chronischer Husten und Hustenreiz bei tiefer Einatmung.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Johanna Rink
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

Von leichtem Husten zu schwerem Asthma Wenn das Atmen zur Qual wird

Zunächst fällt es einem kaum auf. Der leichte Husten wird schon wieder verschwinden. Später hat man sich irgendwie daran gewöhnt, dass der Husten Dauergast ist und zu lange nichts unternommen. Auf einmal verändert sich der Husten und man verspürt plötzlich Atemnot: Asthma!

Allergisches und nichtallergisches Asthma

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen nicht-allergischem und allergischem Asthma. In vielen Fällen handelt es sich jedoch um eine Mischform von Allergie und Asthma. Die Erkrankung Asthma bronchiale ist bei Kindern bis zu 80 Prozent; bei Erwachsenen bis zu 50 Prozent allergisch bedingt.

Bei Menschen mit Asthma reagieren die Bronchien übermäßig stark auf Reize, die mit der Luft eingeatmet werden. Bei allergischem Asthma sind dies Allergene wie z.B. Tierhaare, Hausstaubmilben oder Pollen. Nichtallergisches Asthma wird durch Schadstoffe (Zigarettenrauch, Staub), Kälte- und Wärmereize sowie Infekte, Feuchtigkeit und körperliche Anstrengung ausgelöst.

Asthma entwickelt sich

Bei Asthma ist die Schleimhaut der Bronchien chronisch entzündet. Sie schwillt an und produziert in großen Mengen einen zähflüssigen Schleim, der sich fest setzt. Zusätzlich verkrampfen sich die Muskeln der Bronchien, was sich anfänglich oft mit Husten äußert. Diese Veränderungen führen auf Dauer zu einer Verengung der Bronchien. Die Ausatmung wird erschwert, die Luft kann aus der Lunge nicht mehr ausgeatmet werden. Beim nächsten Atemzug kann daher nur weniger Sauerstoff eingeatmet werden, Atemnot entsteht.

Ist das Asthma fortgeschritten, reicht der geringste Kontakt mit dem jeweiligen Reiz oder Allergen aus und ein akuter Asthmaanfall mit starker Atemnot kann entstehen.

Jeder Asthmaanfall kann zu einem schweren Sauerstoffmangel führen, der insbesondere bei geschwächten Personen auch lebensbedrohend sein kann.

Arztbehandlung dringend notwendig

Bei Enge und Druckgefühl im Brustkorb, andauerndem Hustenreiz, schwerem keuchendem Atmen, pfeifenden oder brummenden Atemgeräuschen, sollte unbedingt ein Arzt (Pneumologe/Lungenfacharzt) aufgesucht werden. Ohne fachgerechte Behandlung tritt die Krankheit nicht mehr anfallsartig auf, sondern es kann sich ein Dauerasthma entwickeln. Bei einer frühzeitigen Diagnose aber kann Asthma konsequent behandelt werden. Besonders Allergiker sollten rechtzeitig vorsorgen, da eine Allergie der oberen Atemwege in die unteren Atemwege, also die Bronchien übergehen (sog. „Etagenwechsel“) und sich so zu Asthma entwickeln kann. SIT kann im frühen Stadium die Asthmaentstehung verhindern.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Johanna Rink
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.

Guter Rat für Asthmatiker

Das empfiehlt der Bundesverband der Pneumologen:

1. Finden Sie das auslösende Allergen oder den bronchialen Reizauslöser heraus! Der Lungenspezialist kann dies durch einen einfachen Test herausfinden.

2. Wichtig ist diese Reize **zu vermeiden**:
 - a. Richtig lüften.
 - b. Haare abends auswaschen.
 - c. Schlafzimmer häufig nass wischen.
 - d. keine Staubfänger im Schlafzimmer.
 - e. Kleidung außerhalb des Schlafzimmers ablegen.
 - f. Keine Gartenarbeit bei schönem Wetter.
 - g. Kein Jogging durch Wiesen und Felder.
 - h. Richtige Urlaubsplanung nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt.
 - i. Keine Haustiere bei allergischen Patienten.

3. Information zum Pollenflug: Um richtig planen zu können sollte der **Pollenflugwarndienst im Radio** oder die Pollenvorhersage in der örtlichen Presse verfolgt werden. Aktivitäten im Freien sollten darauf abgestimmt werden.

4. Konsequente Behandlung: In Zusammenarbeit zwischen Hausarzt und **Pneumologen sollte ein Behandlungskonzept** erstellt werden. Dieses Konzept sollte die zur Akutbehandlung notwendigen Medikamente, die Dauermedikation und die Notfallbehandlung beinhalten. Eine frühzeitige Behandlung mit entzündungshemmenden inhalativen Steroiden schützt vor der Verschlimmerung des Asthma.

5. Kontrolle der Beschwerden: In einem **Symptomkalender** sollten Beschwerden und Medikamentenverbrauch, ggf. auch die Lungenfunktion dokumentiert werden. Gerade die dauernde Messung der Lungenfunktion, die sog. Peak Flow Messung, erleichtert die Erkennung neuer Asthmaursachen und hilft bei der Therapieentscheidung.

6. Langfristige Therapie: In vielen Fällen kann eine konsequente Immuntherapie die Erkrankung erheblich bessern. Die Indikation zu einer sog. "**Hyposensibilisierung**" sollte vom Pneumologen nach genauer Untersuchung gestellt werden. Der Einsatz von inhalativen Steroiden empfiehlt sich bereits sehr früh in der Therapie. Auch eine Kombination aus Bronchienerweiterer plus Entzündungshemmer, die sich bereits in der Asthmatherapie etabliert hat, bringt nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bereits zu Therapiebeginn eine sehr gute Kontrolle der Symptome, die einer ausschließlichen Therapie mit inhalativen Steroiden überlegen ist.

7. Schon ganz **früh sollte Allergien vorgebeugt werden**, besonders dann, wenn in der Familie allergische Erkrankungen bekannt sind. Zur Prophylaxe gehören 6 monatiges Stillen, der Verzicht auf Haustierhaltung, keine Zufütterung von Beikost, Verminderung der Belastung mit Hausstaubmilbenantigenen durch Sanierung des Bettes.

Lungenfachärzte schulen Asthmatiker Patient muss seine Krankheit verstehen

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an asthmatischen Beschwerden. Wer Asthmatiker ist, muss seinen Körper und die Krankheit verstehen, um mit ihr gesund leben zu können. Lungenfachärzte bieten daher spezielle Schulungen für erwachsene Asthmatiker an.

Kooperation des Bundesverbands der Pneumologen und der Deutschen Atemwegsliga

Asthmatiker profitieren von einer Schulung, die ihnen ihre Erkrankung und ihre Behandlungsmöglichkeiten nahe bringt. Das Schulungsprogramm wurde vom Bundesverband der Lungenfachärzte in Kooperation mit der Deutschen Atemwegsliga entwickelt. Ziel ist es, den Patienten selbst zum Experten seiner Krankheit zu machen, so dass er deren Verlauf besser abschätzen kann.

Einheitliche Schulungsinhalte

Die Asthmaschulung wird in ganz Deutschland einheitlich mit gleichen Inhalten und Schwerpunkten von qualifizierten Lungenfachärzten (Pneumologen) durchgeführt. Die Schulung umfasst ca. 6 Zeitstunden und findet in kleinen Gruppen mit bis zu 6-12 Teilnehmerinnen/Teilnehmer statt.

Die Schulungsinhalte:

- **Wie funktioniert die Atmung?**
Anhand von Modellen der Lunge wird der Weg des Sauerstoffs durch die Atmungsorgane bis hin zum Gasaustausch erläutert.
- **Asthma - Was bedeutet das?**
Ein Grundverständnis für die eigene Krankheit wird vermittelt. Was sind Anzeichen für Asthma? Wie entsteht der Asthmaanfall?

- **Allergien**
Vorhandene Allergien werden besprochen. Die wichtigsten Allergien und Allergene als Auslöser von Asthma werden vorgestellt.
- **Therapie:**
Welche Behandlungsmöglichkeiten bestehen? Was kann der Patient aktiv tun, um seine Krankheit zu verbessern?
Im Mittelpunkt steht die Notwendigkeit einer dauerhaften konsequenten Anwendung inhalativer Corticosteroide. Insbesondere die noch immer vorhandene Angst vor Cortison soll abgebaut werden.
- **Notfall:**
Was tun bei einem akuten Asthmaanfall? Einfache Maßnahmen werden vorgestellt.
- **Peak-Flow-Messung:**
Die Teilnehmer erlernen per Selbstkontrolle die korrekte Peak-Flow-Technik (Messung des Lungenvolumens). Hier setzt die Schulung an. Jedes Inhalationsgerät wird akribisch diskutiert und vorgeführt. Mit allen Schulungsteilnehmern werden einzeln die Anwendung ihrer persönlichen Sprays bzw. Pulverinhalatoren konsequent durchgearbeitet, trainiert und geprüft.

Ärzte, die diese Schulungen anbieten finden, Sie unter www.pneumologenverband.de (Arztsuche).

Ansprechpartnerin: Johanna Rink
Tel: 0221-13 05 60 60

Beleg erbeten. Danke.

Alternative Asthmatherapien? Bioresonanztherapie mit Vorsicht genießen

Immer öfter hört man von einer so genannten Bioresonanztherapie, die bei verschiedenen Krankheiten wie Asthma und Allergien helfen soll.

Bioresonanz – „Löschung“ der Beschwerden?

Die Bioresonanztherapie wurde 1977 von dem Arzt Frank Morell und dem Elektroingenieur Erich Rasche entwickelt. Mit einem speziellen Gerät sollen die körpereigenen elektromagnetischen Schwingungen des Patienten erfasst werden. Es wird behauptet, dass krankmachende Wellen gemessen, verändert und dem Körper dann zurückgegeben werden. Dieser Vorgang wird „Löschung“ genannt. Nach mehreren Sitzungen wird dann der Patient als scheinbar „beschwerdefrei“ entlassen.

Lungenfachärzte warnen

Diese Therapieform hat zwar keine Nebenwirkungen, aber auch eine tatsächliche Wirkung konnte in zwei großen Studien dazu nicht festgestellt werden. Auch der Anspruch der Therapie, die Allergien löschen zu können, führt immer wieder dazu, dass Patienten verleitet werden, den Kontakt mit den Allergenen (z.B. Tierhaare) nicht mehr zu meiden. Dies kann dann einen akuten Asthmaanfall auslösen.

Lungenfachärzte warnen, dass durch die Dauer dieser Bioresonanztherapie wertvolle Zeit verstreicht. Denn gerade in der Anfangsphase ist Asthma mit der richtigen Behandlung reversibel. Eine Hyposensibilisierung oder eine frühzeitige Behandlung mit niedrig dosierten inhalativen Steroiden und Kortikoiden schützt vor der Verschlimmerung eines leichten Asthmas.

Alarmsignale beachten

Wer an einer Allergie leidet oder an sich selbst eine der folgenden Symptome bemerkt, sollte unbedingt einen Lungenfacharzt aufsuchen: Nächtliche Brustenge, pfeifende oder rasselnde Atmung, nächtlicher Husten, nächtliche Atemnot, chronischer Husten und Hustenreiz bei tiefer Einatmung.

Einen Lungenfacharzt in Ihrer Nähe finden Sie unter:
www.pneumologenverband.de

Ansprechpartnerin: Johanna Rink
Tel: 0221-1305060

Beleg erbeten. Danke.