



## Atemwegserkrankungen

# Asthma – so bekommen Sie wieder mehr Luft

Der Begriff „Asthma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „Beklemmungen“. Der Name gibt Hinweise auf die Beschwerden, mit denen sich die Erkrankung bemerkbar macht: pfeifende Atmung, Husten, Kurzatmigkeit bis hin zur Luftnot und ein Engegefühl in der Brust. Die Symptome treten anfallsartig auf, oft nachts oder in den frühen Morgenstunden. Ursache ist eine chronische Entzündung der Atemwege gepaart mit einer erhöhten Empfindlichkeit der Bronchien auf äußere Reize. Dabei kann es sich um Allergene wie zum Beispiel Pollenkörner handeln, wenn ein allergisches Asthma vorliegt. Es gibt aber auch das nicht-allergische Asthma, bei dem die Betroffenen auf andere Reize – auf kalte Luft, Rauch, Parfums, Küchendünste oder auch körperliche Belastungen – mit einem Asthmaanfall reagieren.

### Was tun beim akuten Asthmaanfall?

Das Gefühl, nicht ausreichend Luft zu bekommen, wird meist als sehr bedrohlich erlebt. Es gibt neben dem Inhalieren der verordneten Medikamente weitere Möglichkeiten, die Luftnot im akuten Asthmaanfall zu bessern. Wie das geht, lernen Menschen mit Asthma im Rahmen einer Rehabilitation sowie in speziellen Patientenschulungen. Hier ein paar Tipps:

- Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren und soweit es möglich ist, langsam und ruhig zu atmen.
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Haltung ein, z.B. den „Kutschersitz“ mit vorgebeugten Oberkörper und auf die Oberschenkel gestützten Unterarmen. Im Stehen erleichtert die „Torwarthaltung“ das Atmen. Man steht dabei hüftbreit, leicht vorgebeugt, mit den Händen auf Knien oder Oberschenkeln abgestützt.
- Nutzen Sie die in der Schulung erlernten Atemtechniken wie die Lippenbremse, um ruhiger und effektiver zu atmen. Dabei werden die Lippen beim Ausatmen locker zusammengelegt, damit die Luft länger in der Mundhöhle bleibt. So entsteht dort ein leicht erhöhter Druck, der die Atemwege nach innen offen hält. Dann lässt man die Luft aus der Mundhöhle langsam stoßweise entweichen.
- Versuchen Sie, mit Hilfe der erlernten Entspannungstechniken die mit der Luftnot verbundenen Ängste in den Griff zu bekommen.

### So lässt sich dem Asthmaanfall vorbeugen

Um Asthmaanfällen vorzubeugen, ist eine Behandlung der Entzündung und der Überempfindlichkeit der Atemwege wichtig. Dazu verordnet der Arzt Medikamente, die entsprechend seiner Anweisung eingenommen werden sollten. Darüber hinaus können Betroffene selbst dazu beitragen, Anfälle zu vermeiden:

- Verzichten Sie auf das Rauchen und vermeiden Sie das Passivrauchen.
- Meiden Sie im Falle eines allergischen Asthmas soweit wie möglich die Allergieauslöser.
- Trainieren Sie ihre Atemmuskulatur, so wie Sie es bei der Krankengymnastik gelernt haben.
- Erlernen Sie Entspannungstechniken, um sich bei einem Anfall besser helfen zu können.
- Bleiben Sie körperlich aktiv. Ausdauersport ist geeigneter als Sport mit Belastungsspitzen.
- Begrenzen Sie das Einatmen von Luftschadstoffen, in dem Sie z.B. nur feucht staubwischen und sich beim Tanken möglichst weit von der Zapfsäule entfernt halten.
- Halten Sie das Risiko für eine Infektion der Atemwege in den Erkältungszeiten niedriger, indem Sie sich richtig kleiden und in diesen Zeiten Menschenansammlungen meiden.
- Nutzen Sie die Gripeschutzimpfung.
- Sorgen Sie für einen geregelten Tagesablauf mit möglichst wenig Stressspitzen.
- Achten Sie darauf, Normalgewicht zu halten, um den Körper nicht über Gebühr zu belasten.
- Nehmen Sie regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Hausarzt und gegebenenfalls beim Lungenfacharzt wahr.

### Links:

Deutsche Atemwegsliga e.V., [www.atemwegsliga.de](http://www.atemwegsliga.de)  
Lungenärzte im Netz, [www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



**Für Hinweise von Arzt und Praxisteam**