

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Strategien gegen Husten

Husten kann bei Menschen mit Asthma immer wieder auftreten. Eine „normale“ Begleiterscheinung der Erkrankung, mit der man leben muss, ist er jedoch nicht. Durch moderne Medikamente und mit den richtigen Selbsthilfemaßnahmen halten Sie Husten unter Kontrolle bzw. helfen Ihrem Körper dabei, ihn möglichst schnell wieder loszuwerden.

Husten – ein Schutzreflex. Bei gut eingestellten Asthmatikern ist Husten nichts anderes als bei gesunden Menschen: ein Warnsignal dafür, dass es ein Problem mit der Atmung gibt. Der Körper stößt dann reflexartig die Luft aus der Lunge aus – mit bis zu 500 Stundenkilometern. Dieser Sog katapultiert Fremdkörper und Schleim, die die Atemwege blockieren, nach oben heraus. Husten an sich ist also weder ungewöhnlich noch schädlich, sondern dient in erster Linie der Reinigung.

Dauerhusten belastet. Denn die Muskeln, die sich bei jedem Hustenstoß ruckartig zusammenziehen – nämlich das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln und der „Hustenmuskel“ im Rücken – sind nicht auf Dauerbeanspruchung ausgelegt. Ständiges Husten kostet viel Kraft. Zudem kann der häufige explosionsartige Ausstoß der Atemluft die Bronchien reizen, Hustenattacken verstärken und im Ernstfall sogar einen akuten Asthma-Anfall auslösen. ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Husten macht hellhörig – besonders in Zeiten von Corona. In den kalten Wintermonaten steckt häufig aber auch lediglich eine harmlose Erkältung dahinter. Erfahren Sie hier, wie Sie Husten einschätzen können, womit Sie Beschwerden häufig selbst in den Griff bekommen bzw. wann Sie besser Ihren behandelnden Arzt kontaktieren.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Husten dämpfen oder unterstützen: Auf die richtige Technik kommt es an! **S. 1–2**

Tabakentwöhnung: ohne Qualm freier atmen und leben **S. 3**

Selbsthilfe: Unterstützung von Betroffenen für Betroffene Kurz berichtet **S. 4**

► **Husten ist nicht gleich Husten.** Grundsätzlich unterscheiden Mediziner zwei Arten: den produktiven sowie den unproduktiven Husten. Ersterer tritt häufig im Verlauf von Atemwegsinfekten auf. Er hört sich feucht und rasselnd an und ist von Auswurf begleitet. Der unproduktive oder Reizhusten dagegen ist hart, bellend und hat keine Reinigungswirkung. Er deutet meist auf eine Entzündung oder Verengung der Bronchien hin. In jedem Fall lohnt es sich, bei Husten genauer hinzuhören. Denn der Klang gibt nicht nur Hinweise auf seine mögliche Ursache, sondern hilft auch bei der Wahl der richtigen (Selbst-)Behandlung.



Husten mit Auswurf: Raus damit! Produktives Husten befördert mit jedem Stoß Schleim in Richtung Rachen und Mund – eine Wohltat und Befreiung für Ihre Lunge. Dieses Abhusten sollten und können Sie ganz gezielt unterstützen:

- **Effektiv husten.** Legen Sie Ihre Arme verschränkt an die unteren Rippen. Husten Sie dann mit leicht geöffneten Lippen zwei- bis dreimal in kurzen Stößen („Huffs“). Stellen Sie sich dabei vor, Sie hauchten eine Scheibe an.
- **Viel trinken.** Reichlich Wasser oder warmer Tee verflüssigen feststehendes Sekret in der Lunge – es kann dann leichter ausgeschieden werden.
- **Atemwege befeuchten.** Hilfreich, um zähen Schleim zu lösen, ist zudem die Feuchtinhalation, z. B. mit Kochsalzlösung. Inhalatoren erhalten Sie in der Apotheke – und wertvolle Tipps zur richtigen Anwendung gleich mit dazu.
- **Sanft massieren.** Es gibt verschiedene Geräte, die die Schleimhaut der Bronchien in leichte Schwingung versetzen (z. B. Flutter, RC-Cornet). Dies fördert ebenfalls die Sekretmobilisierung. Fragen Sie Ihren Arzt nach solchen Hilfsmitteln und ob er sie Ihnen empfiehlt.

Reizhusten: Weniger ist mehr. Trockener Husten ist für den Körper „sinnlose“ Schwerstarbeit. Daher lautet die Faustregel in diesem Fall: möglichst selten und behutsam husten. Mit folgenden Tipps dämpfen Sie den Hustenreiz bzw. schonen Ihre Atemwege und Kräfte:

- **Sanft husten.** Halten Sie Ihre Faust oder ein Taschentuch mit leichtem Druck vor Ihren Mund. Husten Sie nun dagegen und achten Sie darauf, dass sich die Wangen dabei aufplustern. Mit dieser Technik verbleibt ein kleines Luftpolster in den Lungen und die Schleimhäute prallen beim Husten weniger heftig aufeinander.
- **Schlucken statt husten.** Lutschen Sie ein Bonbon oder trinken Sie regelmäßig in kleinen Schlucken – ein Trick, mit dem Sie Ihren Körper überlisten: Weil er keine zwei Reflexe gleichzeitig ausführen kann, ersetzt der angenehmere Schluck- den Hustenreflex.

Wann zum Arzt? Vermehrtes Husten ist auch bei Asthmatikern nicht immer ein Grund zur Sorge. Häufig klingen die Beschwerden von alleine wieder ab, z. B. sobald Sie eine Erkältung überstanden haben. Der Besuch bei Ihrem Arzt ist allerdings dann ratsam, wenn der Husten

- sehr hartnäckig ist und ungewöhnlich lange anhält,
- Sie sehr belastet und z. B. Ihren Schlaf beeinträchtigt,
- von grün-gelbem Auswurf begleitet wird,
- ohne für Sie ersichtlichen Grund (z. B. einen Atemwegsinfekt, Kontakt zu Allergenen) auftritt,
- anders als gewohnt verläuft und nicht auf die oben genannten Selbsthilfemaßnahmen anspricht.

Was tun bei Verdacht auf COVID-19?

Gleich vorweg: Husten kann viele verschiedene Ursachen haben. Er muss nicht gleich dafür sprechen, dass Sie sich mit dem Corona-Virus angesteckt haben. Bewahren Sie daher Ruhe! Kontaktieren Sie Ihren Arzt zunächst unbedingt erst telefonisch und schildern Sie ihm die Symptome. Vor allem, wenn Sie an produktivem Husten mit Auswurf leiden, ist eine COVID-19-Erkrankung eher unwahrscheinlich. Falls Ihr Arzt aufgrund Ihres Beschwerdebildes zu einem Corona-Test rät, vereinbaren Sie mit Ihnen einen Termin außerhalb der normalen Sprechzeiten, um andere Patienten zu schützen.

Medikamentöse Unterstützung. Heute gibt es wirksame Arzneimittel, um Hustenbeschwerden zu lindern und rasch unter Kontrolle zu bringen. Ihr Arzt überprüft z. B. Ihre Asthma-Therapie und passt sie gegebenenfalls an. Bei akuten Atemwegsinfekten kann er Ihnen zudem Präparate verschreiben, die das produktive Abhusten fördern oder einen quälenden Reizhusten abmildern. Beachten Sie bitte, dass schleimlösende und reizlindernde Medikamente nicht kombiniert werden dürfen. Besprechen Sie daher immer genau mit Ihrem Arzt, wann, wie und wie lange Sie die verordneten Medikamente einnehmen sollen, und halten Sie sich an diese Vorgaben.

Rauchfrei: Die Lunge atmet auf!

Neben der medikamentösen Behandlung gilt die Raucherentwöhnung bei Menschen mit Atemwegserkrankungen als wichtigste Therapiemaßnahme. Patienten, die sich von der Zigarette verabschieden, entlasten ihre Lunge. Sie leiden seltener an akuter Atemnot und benötigen weniger Medikamente, um ihre Beschwerden im Griff zu halten.

Rauchen – Gift für den Körper. Beim Rauchen gelangen mehr als 5300 Substanzen in den Körper, von denen 250 giftig und 90 krebserregend sind. Hauptleidtragende dieses Schadstoff-Cocktails ist die Lunge. Denn jeder Zug an der Zigarette reizt die Atemwege, blockiert ihre Reinigungsfunktion und verstärkt die Entzündung bzw. Verengung der Bronchien. Wer mit dem Rauchen aufhört, tut jedoch nicht nur seinen Atemwegen Gutes: Er senkt u. a. auch sein Risiko für Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Raus aus der Abhängigkeit. Mit einem Rauchstopp entscheiden Sie sich für mehr Gesundheit – und für mehr Freiheit. Denn Rauchen ist eine Sucht. Der Körper gewöhnt sich sehr rasch an das „Rauschmittel“ Nikotin in Tabakprodukten. Er verlangt dann regelmäßig und in immer kürzeren Abständen danach. Fast alle Raucher entwickeln zudem eine psychische Abhängigkeit: Sie verbinden die Zigarette mit bestimmten Anlässen und Orten, z. B. einer Pause, einem gemütlichen Essen oder dem Biergarten. In solchen Situationen funkt das Gehirn irgendwann ganz automatisch „Zeit für eine Zigarette“. Wollen Sie nicht lieber wieder selbst die Kontrolle über Ihr Verhalten übernehmen?

Für immer rauchfrei – mit Hilfe geht's leichter. Gleich vorweg: Rauchen ist eine Sucht, die sich vor allem im Alleingang nur schwer überwinden lässt. Diese Erfahrung haben schon viele Raucher gemacht, die es versucht haben und wieder „schwach“ geworden sind. Doch ein Rückfall ist kein Grund aufzugeben oder sich entmutigen zu lassen. Exper-



E-Zigarette: Alternative zum Rauchstopp?

Die E-Zigarette gilt als die ungefährliche Schwester der Zigarette. Aber stimmt das? Es ist richtig, dass das „Dampfen“ dem Körper weniger Schadstoffe zumutet als das Rauchen – harmlos ist es allerdings nicht. Die Liquids, die in E-Zigaretten verglühen, enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, die als gesundheitlich bedenklich gelten. Auch die Hoffnung, über den Zwischenschritt E-Zigarette leichter zum Nichtraucher zu werden, erfüllt sich nur selten. Denn rauchertypische Verhaltensmuster der psychischen Abhängigkeit, z. B. das Hand-zum-Mund-Führen, bleiben bestehen. Deshalb gilt: An einem kompletten Rauchstopp führt kein Weg vorbei, wenn Sie Ihrer Lunge bzw. Gesundheit Gutes tun und ein „unabhängiges“ Leben ohne Suchtmittel führen möchten.

ten raten: Holen Sie sich für den nächsten Versuch Verstärkung. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass professionelle Angebote zur Raucherentwöhnung die Chancen auf einen dauerhaften Ausstieg deutlich erhöhen. Bewährte Methoden unterstützen Sie dabei, Ihr Rauchverhalten zu ergründen, Risikosituationen im Alltag zu erkennen und persönliche Strategien zur Rückfallvermeidung zu entwickeln. Machen Sie es daher wie bereits zahlreiche Raucher vor Ihnen und melden Sie sich – besser heute als morgen – zu einem von uns bezuschussten Kurs an (siehe Kasten).

Mit der SBK Nichtraucher werden

Die Gründe mit dem Rauchen zu beginnen sind ebenso individuell wie die Wege, damit aufzuhören. Wir unterstützen Sie mit verschiedenen anerkannten Methoden dabei, Nichtraucher zu werden:

- Gesundheitskurs Raucherentwöhnung
- Online-Rauchfrei-Programm
- Telefonberatung

Ihre SBK-Vorteile:

- Wählen Sie selbst, ob in der Gruppe, online oder telefonisch – bei uns finden Sie den Weg zur Rauchfreiheit, der zu Ihnen passt.
- Wir übernehmen für Ihren Raucherentwöhnungskurs bei einem qualifizierten Anbieter 75 % der Kosten bis zu 80 Euro.
- Nach dem Rauchstopp können Sie eine Ernährungsberatung nutzen, um dauerhaft Ihr Gewicht zu halten.

Informieren Sie sich ausführlich unter:

► sbk.org/raucherentwoehnung

Selbsthilfe: gemeinsam stärker!

Für viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist der Kontakt zu anderen Betroffenen eine wertvolle Stütze. Raum für die Begegnung und den gezielten Austausch unter Gleichgesinnten bieten Selbsthilfegruppen.

Rat & Hilfe – aus erster Hand. Schon die Erfahrung, mit der Krankheit nicht allein zu sein, gibt Auftrieb. Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, verstehen Ihre Sorgen. Zudem haben sie häufig einen reichen Wissensschatz, den sie gerne mit Ihnen teilen. Innerhalb der Gruppe können Sie sich ohne Scheu austauschen und bekommen praxisnahe Anregungen für die eigene Krankheitsbewältigung. Oft finden neben regelmäßigen Treffen und Vorträgen auch Freizeitaktivitäten statt – eine gute Gelegenheit, zusammen schöne Stunden zu verbringen und neue Bekanntschaften zu schließen bzw. zu vertiefen.

Auch in Ihrer Nähe? In Deutschland gibt es inzwischen ein Netz regionaler Selbsthilfegruppen, in denen sich Patienten in eigener Sache zusammengeschlossen haben. Oft sind sie in einem übergeordneten Verband or-

ganisiert. Unter ► www.nakos.de (→ Adressen → Datenbanksuche) können Sie nach diesen bundesweit tätigen Patientenorganisationen (grüne Adressen) oder nach Anlaufstellen zur Vermittlung von Gruppen in Wohnortnähe (rote Adressen) suchen.

Selbsthilfe hat ihre Grenzen. Sie kann in fast jeder Situation eine echte Bereicherung sein. Trotzdem sollten Sie nicht vergessen: Selbsthilfe ist und bleibt Laienhilfe. Besprechen Sie daher insbesondere medizinische Ratschläge aus der Gruppe oder aus Internetforen immer mit dem Arzt. Er als Fachmann hilft Ihnen dabei, sie zu bewerten und seriöse Informationen von fragwürdigen zu unterscheiden.



Kurz berichtet

Grippe-Impfung: jetzt erst recht. Ob COVID-19 oder Grippe – Menschen mit Vorerkrankungen haben ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Daher sollten Sie einer Infektion so gut wie möglich vorbeugen. Zumindest in Sachen Influenza können Sie noch mehr tun, als Abstand zu halten und Maske zu tragen: Lassen Sie sich impfen! Der Herbst ist die optimale Zeit dafür. Die jährliche Impfung kann aber auch jetzt noch sinnvoll sein – weil die Grippewelle meist erst im Januar oder Februar ihren Höhepunkt erreicht und sich die Immunität innerhalb von etwa 10 bis 14 Tagen aufbaut. Alles Wissenswerte zur Impfung gegen Influenza lesen Sie hier ausführlich: ► www.impfen-info.de/grippeimpfung

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, S. 2, S. 4 Eric Thevenet/SBK
S. 3 Adobe Stock

Gedruckt auf EnviroTop, einem
zertifizierten Recyclingpapier