

# Asthma-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

### Luft- und kraftvoll leben: Lassen Sie den Atem fließen!

Wir kommen Wochen ohne Nahrung, Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne Sauerstoff aus. Der Atem ist unser steter Begleiter, der sich am liebsten dezent im Hintergrund hält. Dabei verdient er unsere Aufmerksamkeit unbedingt. Wer seine Atmung wahrnimmt, kann sie nämlich gezielt steuern und besser ausschöpfen.

**Mehr als nur Luftholen.** Der Atem versorgt den Körper Zug um Zug mit frischem Sauerstoff – wie von selbst und meist ohne unser aktives Zutun. Er ist unser Lebenshauch, eine ständige Verbindung mit der Außenwelt und zugleich eine Brücke zu unserem Innersten. Die Atmung ist als einzige autonom gesteuerte Körperfunktion willentlich beeinflussbar. Diese Besonderheit macht sie zum einzigartigen Werkzeug, um „atemberaubende“ Situationen zu entschärfen. Denn tiefes, ruhiges und bewusstes Atmen überträgt sich auf Körper, Geist und Seele. Ob Stress oder ein Asthma-Anfall Ihnen die Luft nehmen: Mit Ihrem Atem als Verbündetem behalten Sie die Kontrolle und können körperlicher oder psychischer Atemlosigkeit gezielt gegensteuern.

**Atmen ist ein Dialog.** Beim Einatmen belädt die Lunge das im Körper zirkulierende Blut mit Sauerstoff. Im Gegenzug gibt sie beim Ausatmen Kohlendioxid nach außen ab. Der Atem dient aber nicht nur dem lebensnotwendigen ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

der Atem kommt und geht, einfach so. Dabei ist er ein höchst komplexer Vorgang, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Unter anderem können wir selbst regulierend auf die Atmung einwirken. Erfahren Sie hier, wie Sie diese Fähigkeit dazu nutzen können, entspannter mit der Asthma-Erkrankung umzugehen und Ihr Wohlbefinden auf ganzer Linie zu stärken.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Richtig atmen – alles andere als ein Kinderspiel! **S. 1–2**

Asthma und Übergewicht: Warum Abnehmen auch die Lunge entlastet **S. 3**

Schwitzen für die Gesundheit: Tipps für den Saunabesuch Kurz berichtet **S. 4**

► **Gasaustausch.** Er ist auch ein wichtiges Kommunikationsmittel von Körper und Seele. Stöhnen, Seufzen, Schnauben, Husten, Keuchen – die Atmung verrät hörbar, ob jemand sich z. B. ängstigt, ärgert, freut, Schmerzen hat, sich beim Sport sehr verausgabt hat oder an einem Infekt der Lunge leidet. Oft ist die Stimme des Atems aber auch ganz leise. Viele Menschen bemerken gar nicht, dass er im hektischen Alltag flach und eilig ist. Diese unterschwellige Atemlosigkeit wahrzunehmen, ist jedoch der erste Schritt, um darauf zu antworten – durch bewusstes Atmen. Denn indem wir Tiefe, Länge und Rhythmus der Atemzüge steuern, können wir mit unserem „Innenleben“ in Kontakt treten und auf das Geschehen dort Einfluss nehmen:

- **Schlüssel zur Entspannung.** Wer ruhig atmet, ist in Sicherheit – diese Botschaft sendet das Gehirn über Nervenbahnen an alle Körpersysteme. Die Wirkung ist verblüffend: Bereits wenige tiefe Atemzüge genügen, um spürbar gelassener zu werden und negative Emotionen „in Luft aufzulösen“. Auf die geistige Ruhe folgt direkt auch die körperliche Entspannung: Das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entkrampft und die Atmung wird ruhiger und ökonomischer.
- **Belebender Frischekick.** Je tiefer die Atmung ist, desto mehr Sauerstoff hat der Körper zur Verfügung und desto besser arbeiten Stoffwechsel und Organe. Sicher haben Sie schon selbst erlebt, dass man nach einer Runde an der frischen Luft gleich viel besser denkt oder lernt – weil das Gehirn wieder wach und leistungsfähig ist. Sie haben gerade keine Zeit für eine Verschnaufpause im Freien? Atmen Sie dann wenigstens einige Minuten tief durch, am besten am offenen Fenster. Auch dadurch verbessert sich die Sauerstoffversorgung des Körpers wohltuend.

### Die Lunge: Organ der vielen Superlative

In Ruhe bewegt sich die Lunge täglich rund 20 000 Mal und „verarbeitet“ dabei im Schnitt 10 000 Liter Luft. Sie findet bequem hinter den Rippen Platz, obwohl ihre gesamte Oberfläche beachtliche 80 bis 120 Quadratmeter beträgt. Auch rekordverdächtig: Die Lunge enthält 300 Millionen Lungenbläschen, 1600 Kilometer Blutgefäße und rund 700 Meter weit verzweigte Bronchien.

Schauen Sie sich an, was bei der Atmung alles passiert, welche Organe und Bereiche im Körper daran beteiligt sind und welche Aufgaben sie im Einzelnen haben. Hier finden Sie den interessanten und anschaulichen Erklärungsfilm „Wie funktionieren die Atemwege?“:

► [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de) (→ Mediathek → Videos → Körper & Wissen)



**Richtig atmen – (k)eine Kunst.** Die natürliche Atmung geht tief in den Bauch und nutzt somit das gesamte Lungenvolumen. Für Babys und Kleinkinder ist diese Vollaftung noch selbstverständlich. Sie haben alle Zeit zum Atmen, scheren sich nicht um einen flachen Bauch und tragen am liebsten bequeme Kleidung. Später führen Stress oder Mode- und Schönheitsideale dazu, dass der Atem oft schon auf halber Strecke hängen bleibt – in der Brust. Wie atmen Sie? So ergründen und intensivieren Sie den eigenen Atem:

- **Den Atem beobachten.** Legen Sie sich entspannt und bequem auf den Rücken. Eine Hand ruht locker auf dem Brustkorb, die andere auf dem Bauch.erspüren Sie nun die Qualität Ihres Atems – völlig passiv und ohne ihn zu beeinflussen. Ist er langsam, schnell, mühelos oder eher stockend? Wie weit kommt er?
- **Den Atem lenken.** Atmen Sie dann bewusst, aber ohne Druck, über die Nase in Ihren Bauch hinein. Fühlen Sie, wie er sich hebt? Zählen Sie innerlich bis Vier, bevor Sie doppelt so lang ausatmen. Warten Sie, bis die Einatmung nach einer kurzen Pause von selbst wieder einsetzt.

**Helfer gegen die Atemnot.** Üben Sie dieses vertiefte Ein- und verlängerte Ausatmen regelmäßig – gerne zusammen mit Ihrem Nachwuchs. Schon kleine Kinder können trainieren, ihre Atmung zu steuern und zu vertiefen. Dies hilft, im Alltag mehr Luft zu bekommen und Atembeschwerden zu lindern. Über seine unmittelbar entspannende Wirkung trägt bewusstes Atmen nämlich dazu bei, verengte Bronchien zu weiten und Panikgefühle bei akuter Luftnot zu dämpfen. Atemtechniken und Körperhaltungen, die die Lunge unterstützen, sind bei Asthma daher ein bewährtes Instrument der Selbst- und Notfallhilfe. Denn wer sie anwendet, bleibt bei einem Asthma-Anfall ruhiger und beherrscht ihn erfolgreicher. Atemerleichternde Übungen erlernen Sie bzw. Ihr Kind in speziellen Schulungen. Passende Angebote in Ihrer Nähe kann Ihnen Ihr (Kinder)Arzt oder gerne auch Ihr persönlicher SBK-Kundenberater nennen.

## Weniger wiegen – leichter atmen

Der Abschied von überflüssigen Pfunden ist immer eine gute Idee. Denn mit einer schlankeren Linie fühlt man sich wohler in seiner Haut. Mehr noch: Weniger „Ballast“ entlastet Herz und Kreislauf, nimmt Druck von den Gelenken, hält den Stoffwechsel in Balance und schützt so vor vielen Erkrankungen. Aber wussten Sie, dass Sie sich durch Abnehmen auch das Atmen erleichtern können?

**Übeltäter Lungenfett?** Schon länger ist bekannt, dass Menschen mit Übergewicht häufiger und oft auch schwerer an Asthma erkranken als Normalgewichtige. Neuere Erkenntnisse liefern nun eine mögliche Erklärung dafür. So fanden Forscher heraus, dass sich Fett offenbar nicht nur an Bauch und Hüften sammelt, sondern auch auf und in den Wänden der großen Bronchien. Diese Fettablagerungen verengen die Luftwege und behindern den Atemfluss. Zudem bildet Fettgewebe bestimmte Stoffe, die in der Lunge Entzündungen auslösen und Atembeschwerden verstärken können.

**Warum schnelle Diäten nicht funktionieren.** Bei Bedarf etwas abzunehmen, wirkt befreiend auf die Lunge – schon allein, weil dann weniger Gewicht von außen auf ihr lastet. Also für ein paar Wochen Schmalkost? In der Tat braucht es ein Kaloriendefizit, um Fett abzubauen. Der Haken: Drosselt man die Energiezufuhr über die Nahrung zu stark, fährt der Körper den Stoffwechsel herunter, um seine Reserven zu verteidigen. Aus diesem Grund kehren nach „Crashdiäten“ die schnell verlorenen Kilo oft ebenso rasch wieder zurück. Besser ist, den Körper behutsam und langfristig an weniger Kalorien zu gewöhnen. So verlieren Sie zwar langsamer an Gewicht, aber dafür ohne Hunger und Jo-Jo-Effekt.

**Clever statt wenig essen.** Die gute Nachricht ist, dass ein voller Teller nicht unbedingt viele Kalorien bedeutet. Bereits mit kleinen Ernährungstricks gelingt das Kunststück, genussvoll satt zu werden und dabei energieärmer zu essen:



## Ran an den Babyspeck?

Viele Eltern sorgen sich, wenn ihr Nachwuchs molliger ist als andere Gleichaltrige. Der richtige Ansprechpartner ist dann der Kinderarzt. Er kann genau sagen, ob das Gewicht Ihres Kindes altersgerecht ist. Nicht jedes Pfund zu viel ist gleich ein Alarmsignal. Oft „verwächst“ sich ein Bäuchlein, sobald die Kleinen an Zentimetern zulegen. Und falls nicht? Abnehmstress oder gar eine Diät sind dann definitiv keine Lösung. Was Kids brauchen, sind Vorbilder, die ihnen in Sachen Bewegung und Ernährung mit gutem Beispiel vorangehen. Wie Sie das Gewicht der ganzen Familie in Balance halten und Ihr Kind dabei unterstützen, möglichst „unbeschwert“ groß zu werden, erfahren Sie hier:

► [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

- **Her mit den Sattmachern!** Jede Menge wertvolle Inhaltsstoffe bei wenig Kalorien liefern pflanzliche Nahrungsmittel wie z. B. Gemüse, Salat und Hülsenfrüchte. Hier können Sie immer und gerne in üppiger Menge zugreifen. Setzen Sie öfter Naturreis und Nudeln oder Brot aus Vollkorn auf Ihren Speiseplan. Durch ihren hohen Gehalt an Ballaststoffen sorgen diese für langanhaltende Sättigung. Noch dazu sind sie gesünder und herzhafter als Getreideprodukte ohne „Schale“.
- **Maßvoll bei den Dickmachern!** Wer süße Snacks, Softdrinks und Alkohol weglässt, spart schon ordentlich Kalorien. Figurfreundliche Durstlöscher sind Wasser, Tee (ungesüßt) oder Schorle. Besonders energiereich ist Fett. Hier gilt: Bevorzugen Sie gesunde Pflanzenöle (z. B. Oliven-, Rapsöl), wählen Sie beim Einkauf fettarme Lebensmittel und lassen Sie meist „gehaltvolle“ Fertigprodukte am besten links liegen. Bei einer selbst gekochten Mahlzeit wissen Sie genau, was drinsteckt. Und Sie können Kalorienbomben wie Sahne, Butter, Öl und Zucker selbst dosieren oder ab und zu eine Portion davon streichen.

**Bewegung: der Abnehm-Turbo.** Mit einer kalorienbewussten Ernährung feiern Sie schon erste Erfolge auf der Waage. Sie können aber noch einen Gang zulegen: mit körperlicher Aktivität. Steigen Sie für Erledigungen vom Auto aufs Rad um, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug oder machen Sie täglich einen flotten Spaziergang – jeder Schritt mehr kurbelt Ihren Energieverbrauch an. Dadurch erreichen und halten Sie Ihr Wunschgewicht leichter oder dürfen sich auch einmal eine kleine Leckerei gönnen. Positiver Nebeneffekt: Ein aktiver Körper bleibt nicht nur schlank, sondern baut außerdem mit der Zeit mehr Muskeln auf. Auch diese Kraftpakete sorgen dafür, dass Sie und Ihre Lunge belastbarer werden und nicht so schnell außer Atem kommen.

# Ab in die Sauna – auch mit Asthma?

Die Sauna ist für Sie das beste Mittel, um nach einem anstrengenden Tag zu entspannen? Nur zu, sagen Experten. Auch für Menschen mit Asthma ist die „Schwitzhütte“ keineswegs tabu. Im Gegenteil: Die Wärme dort fördert die Durchblutung der Bronchien, lockert die Lungenmuskulatur, regt Herz und Kreislauf an und stärkt obendrein das Immunsystem. Vor allem als Sauna-Neulinge sollten Sie allerdings einige Grundregeln beachten:

- **Vorher absichern.** Besprechen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie die Sauna besuchen möchten. Er kann Sie beraten und beurteilen, ob das dortige „Reizklima“ Ihnen und Ihren Atemwegen bekommt. Bei stabiler Lungenfunktion wird er in der Regel keine Einwände haben und Ihnen grünes Licht geben.
- **Vorsichtig schwitzen.** Wichtig ist, dass Sie das Saunieren behutsam angehen. Starten Sie bei niedriger Hitze und mit nur wenigen, kurzen Aufenthalten von 3 bis 5 Minuten. Wenn Sie dies ohne Probleme übertragen, können Sie die Zahl, Dauer und Temperatur Ihrer Saunagänge langsam steigern.
- **Aufgüsse vermeiden.** Vor allem bei Allergikern können ätherische Öle und Kräuter die Lunge reizen – und schlimmstenfalls einen Asthma-Anfall auslösen. Deshalb: Fragen Sie nach, ob und welche Zusätze für die Aufgüsse verwendet werden.
- **Beschwerden ernstnehmen.** Verlassen Sie bei Atembeschwerden und Husten sofort die Sauna. Sie benötigen dann Ihr Notfallspray. Stecken Sie es daher immer in Ihre Tasche, wenn Sie zur Sauna gehen.
- **Sanft abkühlen.** Verzichten Sie auf eiskalte Tauchbäder oder Schwall-duschen. Sie können die Bronchien schlagartig verengen und zu einer Atemnot führen. Duschen Sie sich lieber lauwarm ab oder gehen Sie kurz an die frische Luft.
- **Ausreichend nachtanken.** Durch das starke Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Trinken Sie vor und zwischen dem Saunieren reichlich, um nicht auszutrocknen.
- **Ausruhen nicht vergessen.** Legen Sie sich nach jedem Saunagang für 15 bis 30 Minuten auf eine Liege. Diese Pausen sind Balsam für die Seele und geben dem Körper Zeit, sich von der Hitzekur zu erholen.



Nach dem Saunabesuch fühlt man sich frisch und atmet auf. Vorsicht geboten ist aber z. B. kurz nach einem Asthma-Anfall, bei fiebrigen Infekten oder Entzündungen. Denn dann kann Saunieren den Körper überlasten. Pausieren Sie daher unbedingt, bis sich Ihre gesundheitliche Situation wieder stabilisiert hat.

## Kurz berichtet:

**Brandneu: Patientenleitlinie Asthma.** Menschen mit Asthma können so normal leben wie gesunde, wenn sie optimal versorgt sind. Dies stellt die medizinische Leitlinie sicher. Sie gibt Ärzten Empfehlungen zur Behandlung der Krankheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Damit Sie in Sachen Therapie mitreden und -entscheiden können, gibt es diese Informationen auch in Laiensprache – als Patientenleitlinie. Nutzen Sie diese wertvolle Wissensquelle. Sie bietet Ihnen viele Tipps und Ratschläge, z. B. zum Umgang mit der Erkrankung oder für das Arztgespräch. Die frisch überarbeitete Patientenleitlinie Asthma finden Sie hier:

► [www.patienten-information.de/patientenleitlinien/asthma](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien/asthma)

### SBK-MedPlus Telefon

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

S. 1, 2, 3 Eric Thevenet/SBK;  
S. 4 Adobe Stock