

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Lungenfreundlich wohnen und renovieren

Im Schnitt verbringen wir etwa 80 bis 90 Prozent des Tages in Innenräumen – die meiste Zeit davon zu Hause. Die eigene Wohnung ist ein wichtiger Rückzugsort. Umso schöner, wenn nicht nur Sie sich dort rundum wohlfühlen, sondern auch Ihre Lunge. Dafür können Sie sorgen – mit einem gesunden Raumklima, das den Atemwegen guttut.

Dicke Luft in der Wohnung? Gerade in den kalten Monaten spielt sich der Alltag wieder vermehrt in den eigenen vier Wänden ab. So manche Asthmaerkrankung oder Allergie blüht dann regelrecht auf. Denn in Innenräumen hat es die Luft oft in sich. Sie ist hier bis zu fünfmal stärker mit Allergenen und Schadstoffen belastet als im Freien. Das Gute: Sie selbst können viel dafür tun, Ihrer Lunge zu Hause gute „Lebensbedingungen“ zu schaffen.

Gesunde Behaglichkeit: richtig lüften und heizen. Das Wohlbefinden der Atemwege hängt maßgeblich von der Luftfeuchtigkeit ab. Im Winter macht ihnen oft die trockene Heizungsluft zu schaffen. Sie reizt die Schleimhäute und bewirkt zudem, dass vermehrt Schwebstoffe aufgewirbelt und eingeatmet werden. Feuchte Luft wiederum legt sich gerne an kühle Wände und fördert Schimmelbildung. Ideal ist eine Luftfeuchte zwischen 40 und 60 Prozent. Um sie möglichst in dieser Optimalzone zu halten, sind zwei Dinge wichtig: ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wenn es draußen kalt und nass ist, wissen wir es besonders zu schätzen: das eigene Zuhause. Nicht immer findet es jedoch auch die Lunge dort behaglich. Haben Sie oder Ihr Kind in der Wohnung verstärkt Symptome? Dann können Sie sie bereits mit kleinen Dingen und Veränderungen zu einem Ort machen, wo es sich weitgehend beschwerdefrei leben lässt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Zu Hause aufatmen: prima Klima für die Atemwege **S. 1–2**

Atemtherapie: Techniken und Übungen für einen „luftvollen“ Alltag **S. 3**

Ratgeber Internet: So finden Sie verlässliche Informationen Kurz berichtet **S. 4**

Tipps: schöner wohnen – ohne Schadstoffe

Im Baumarkt oder Möbelladen ist die Auswahl riesig. Aber welche Produkte sind unbedenklich und gut für das Raumklima? Folgende Tipps helfen beim Einkauf:

- **Achten Sie auf Siegel.** Verlässlich sind Prüfzeichen wie etwa der Blaue Engel, das ECO-Institut-Label oder das Natureplus-Siegel. Im Internet bieten die zugehörigen Prüfstellen Datenbanken. Hier können Sie gezielt nach zertifizierten Produkten suchen.
- **Lassen Sie sich beraten.** Im Fachgeschäft kosten Lacke, Farben, Möbel oder Bodenbeläge vielleicht etwas mehr. Dafür informiert erfahrenes Personal Sie dort gratis, wie Sie Ihr Zuhause schadstoffarm einrichten und umgestalten.
- **Testen Sie ausführlich.** Auch Öko-Baustoffe oder Naturmöbel können Stoffe enthalten, die Sie oder Ihr Kind nicht vertragen. Ein Anstrich auf kleiner Fläche, Materialmuster zum Mitnehmen, ein verlängertes Rückgaberecht bei Mobiliar: Nutzen Sie jede Möglichkeit, Produkte vor dem Kauf zu Hause eine Zeit lang auf „Verträglichkeit“ zu prüfen.

Renovierung: Chemiegeruch statt frischer Wind? Andere Möbel, ein wenig Farbe oder pflegeleichtes Parkett bringen neuen Glanz in die Wohnung. Das Ergebnis lässt sich sehen, – oft aber auch riechen. In vielen Einrichtungsgegenständen und Baustoffen stecken Weichmacher, Lösungsmittel und andere schädliche Substanzen, die zum Teil über Jahre ausdünsten. Diese Dämpfe können Kopfschmerzen, Schwindel, Hautreaktionen und Atemnot auslösen. Daher gilt: Wählen Sie zum Verschönern Ihres Zuhauses emissionsarme und für Allergiker geeignete Materialien (siehe Kasten).

Beim Renovieren lassen sich Gerüche oder Staub kaum vermeiden. So senken Sie die Belastung während der Arbeiten:

- Halten Sie bei Räumen, die Sie häufig nutzen, die Türen geschlossen – vor allem im Schlafbereich.
- Entfernen Sie Ablagerungen auf Böden und Oberflächen regelmäßig mit einem feuchten Lappen.
- Lüften Sie die Wohnung besonders oft und gründlich, damit Schadstoffe ins Freie entweichen können.
- Bei Bedarf empfiehlt sich der Lunge zuliebe auch das Tragen einer Atemschutzmaske.

Zwei ausführliche Ratgeber rund ums gesunde Renovieren und Wohnen können Sie sich auf dieser Seite herunterladen:

► www.umweltbundesamt.de (→ Publikationen → Suchbegriff „gesund und umweltfreundlich“)

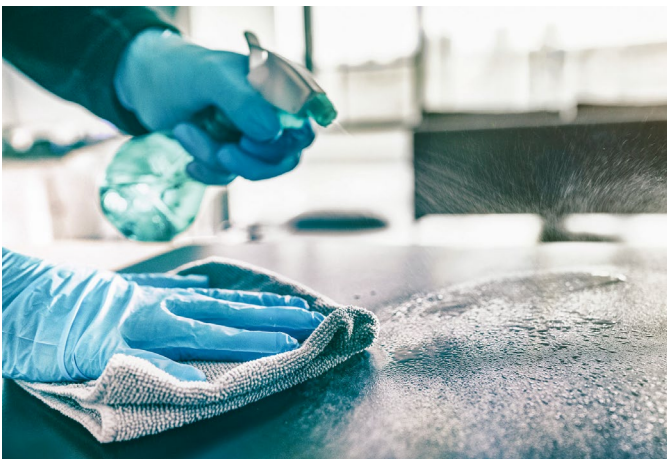
- **Ausreichend und bewusst heizen:** Wählen Sie in jedem Raum die richtige Temperatur: Perfekt für Wohnzimmer und Küche sind 19 bis 21 Grad. Etwas wärmer darf es im Bad, einige Grade kühler im Schlafbereich sein. Heizen Sie auch wenig genutzte Zimmer auf mindestens 16 Grad, um eine Auskühlung und Nässebildung zu vermeiden.
- **Regelmäßig und effektiv lüften:** Öffnen Sie mehrmals täglich die Fenster und stellen Sie auf Durchzug. Beim Stoß- und Querlüften reichen einige Minuten zum Luftaustausch. Der schnelle Frischekick spart zudem Energie: Die Wände bleiben in der kurzen Zeit nämlich warm und sorgen rasch wieder für wohlige Temperaturen.

Mehr hilfreiche Tipps gibt die Broschüre „Gesundes Raumklima“, die Sie hier finden: ► www.verbraucherzentrale-energieberatung.de (→ Service → Downloads)

Wohnraumgestaltung: lästige Untermieter vermeiden.

Am wohlsten fühlt sich die Lunge in staubarmer Umgebung. Graue Flocken unter Bett und Sofa enthalten nämlich jede Menge Allergene. Zu Schmutzpartikeln und Hautschuppen gesellen sich dort Hausstaubmilben, Pollen, Schimmelpilzsporen oder Tierhaare. In Schach halten Sie die „reizenden“ Mitbewohner unter anderem mit diesen Empfehlungen:

- **Übersichtlich einrichten:** Teppiche, Kissen, Vorhänge und Deko schaffen Gemütlichkeit. Sie sind aber Staubfänger. Besser für die Lunge sind aufgeräumte, glatte Flächen.
- **Abstand halten:** Rücken Sie große Möbel etwas von der Wand ab, damit die Luft dahinter gut zirkulieren kann. So entstehen keine feuchten Stellen und Schimmelflecken.
- **Oft waschen:** Textilien (Kleidung, Gardinen, Decken, Bettwäsche etc.) sollten Sie regelmäßig reinigen. Achten Sie darauf, dass sie mindestens bei 40 Grad waschbar sind.
- **Häufig putzen:** Wischen Sie Ihre Wohnung am besten feucht und mit milden Reinigungsmitteln. Zum Saugen eignen sich Geräte mit HEPA-Filtern, die kleinste Teilchen abtrennen und den Luftstrom sehr wirksam säubern.



Atemtherapie: wohltuende Verstärkung für die Lunge

Es gibt heute wirksame Medikamente zur Behandlung von Lungenerkrankungen wie Asthma. Was Ihnen im Alltag zusätzlich helfen kann, ist die so genannte Atemtherapie. Sie umfasst spezielle physiotherapeutische Übungen, die die Atmung verbessern, daran beteiligte Muskulatur kräftigen und bei akuter Luftnot Linderung verschaffen.

Atemgymnastik: kraftvoll atmen. Atmen ist kein passiver Vorgang, sondern eine komplexe Bewegung, an der eine ganze Reihe von Muskeln beteiligt ist: das Zwerchfell, die Muskulatur an Bauch, Brust, Rücken, Hals, Schultern und zwischen den Rippen. Je kräftiger diese Strukturen sind und je besser sie zusammenarbeiten, umso effektiver weitet und verengt sich der Brustkorb. Ein Ziel der Atemtherapie ist daher, die Atemmuskulatur zu trainieren und Blockaden zu lösen. Dazu werden die entsprechenden Muskelpartien gymnastiziert sowie gelockert – durch Kräftigungs-, Dehn- und Drehübungen oder auch Massagen.

Atemschulung: bewusster atmen. In den etwa 20-minütigen Therapieeinheiten geht es zudem darum, die eigene Atmung wahrzunehmen. Diese genaue Selbstbeobachtung unterstützt Menschen mit einer Lungenerkrankung dabei, zum Beispiel den Beginn einer akuten Luftnot frühzeitig zu erkennen. Sie erlernen Übungen, mit denen Sie den Atemfluss bewusst steuern können. Tiefes Atmen im richtigen Rhythmus verbessert nicht nur die Lungentätigkeit. Es hilft auch, in Momenten der inneren Anspannung gelassener zu bleiben. Denn Stress lässt sich sprichwörtlich „wegatmen“.

Atemtechniken: leichter atmen. Ob Kälte, Allergene oder körperliche Anstrengung – verschiedene Auslöser können bei Asthma zu Atemnot führen. Mithilfe des Bedarfssprays lassen sich verengte Bronchien in der Regel rasch wieder weiten. Bis die Wirkung eintritt, können atemerleichternde Positionen mehr Luft verschaffen. Dazu zählen zum Beispiel

Mehr zur Atemtherapie – in Wort und Bild

Eine Factsheet „Atemtechniken“ zum Ausdrucken für die Pinnwand oder Ihre Briefftasche finden Sie hier:

► www.lungeninformationsdienst.de (→ Service → Download)

Die Arbeitsgemeinschaft Lungensport in Deutschland e. V. stellt Ihnen auf ihrem Videokanal verschiedene atemtherapeutische Techniken und Übungen vor. Hier können Sie sich die Kurzfilme jederzeit anschauen:

► www.youtube.com/lungensport



die Lippenbremse, die Torwartstellung oder der Kutschersitz. Sie stabilisieren die Atemwege, entlasten den Brustkorb und dehnen die verkrampfte Muskulatur. Diese gerade im Notfall wichtigen Techniken und Körperhaltungen üben Sie im Rahmen der Atemtherapie unter fachlicher Anleitung.

Hustentechniken: freier atmen. Auch ein weiteres Leitsymptom von Asthma steht im Fokus der Atemtherapie: Husten. Mit der falschen Technik versagt diese wichtige Reinigungsfunktion des Körpers bzw. belastet Ihre Lunge. Wie trockenen Reizhusten lindern? Was tun, wenn Schleim in den Bronchien festsetzt? In der Behandlung erfahren Sie, wie Sie möglichst schonend husten bzw. die Lunge effektiv von zähem Sekret befreien. Zudem erlernen Sie bei Bedarf die Anwendung verschiedener Hilfsmittel, die Sie bei der „Bronchialpflege“ unterstützen.

Stationär oder lieber ambulant? Physiotherapeutische Fachkräfte, die auf Atemwegserkrankungen spezialisiert sind, arbeiten in Praxen, Kliniken, Rehaszentren und auch in Lungensportgruppen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach der Möglichkeit einer atemtherapeutischen Schulung und Behandlung. Sie kann verordnet werden. Am besten lassen Sie sich auch gleich qualifizierte Einrichtungen in Ihrer Nähe nennen. Eine bundesweite Suche nach Angeboten bietet Ihnen diese Internetseite: ► www.atemwegsliga.de (→ Service → Spezialistensuche → Physiotherapeuten)

Übung macht den Meister. Die Atemtherapie braucht im wahrsten Sinne des Wortes „einen langen Atem“. Sie entfaltet ihre wohltuende Wirkung nämlich nur, wenn Sie die erlernten Methoden dauerhaft anwenden – auch in Zeiten ohne Beschwerden. Machen Sie das sanfte Training für die Lunge daher zum festen Teil Ihres Alltags. Sie sind damit in eigener Sache aktiv und stärken Ihr Wohlbefinden. Vor allem geben atemtherapeutische Techniken Ihnen das gute Gefühl, einer plötzlichen Luftnot nicht hilflos ausgeliefert zu sein.

Ratgeber Internet: sicher unterwegs im „Netz“

Das Internet ist für viele heute eine wichtige Informationsquelle – gerade in Sachen Gesundheit. Doch welche der unzähligen Seiten und Foren im „Online-Dschungel“ sind auch seriös?

Was gute Seiten ausmacht. Mit ein paar Fragen prüfen Sie Internetseiten auf wichtige Qualitätskriterien:

- **Wer steht dahinter?** Suchen Sie im Impressum oder bei „Wir über uns“ Auskünfte zu Betreiber, Ziel und Finanzierung der Seite.
- **Ist die Seite werbefrei?** Meist für wirtschaftliche Interessen sprechen viele Produktplatzierungen.
- **Wird neutral informiert?** Seriöse Seiten berichten gut verständlich, umfassend, sachlich und objektiv.
- **Wer schreibt?** Autoren sollten genannt sein. Holen Sie im Netz bei Bedarf genauere Informationen zu ihrem fachlichen Hintergrund ein.
- **Sind die Inhalte aktuell?** Achten Sie darauf, dass die Inhalte datiert und mit Verweisen zu genutzten Quellen versehen sind.

Weitere Tipps zur Online-Recherche finden Sie hier: ► www.patienten-information.de (→ Suche „Gute Informationen im Netz finden“)

Tala-med Suche: Klasse statt Masse.

Nur ausgewählte Informationsseiten aus dem Bereich Gesundheit bezieht die am Universitätsklinikum Freiburg entwickelte Suchmaschine Tala-med ein. Hier können Sie sie ausprobieren:

► search.gap-medinfo.de

Immer einen Besuch wert. Verlässlich zu Erkrankungen der Atemwege klären beispielsweise die folgenden Fachverbände und Patientenorganisationen auf:

► www.daab.de (Deutscher Allergie- und Asthma-Bund e. V.)

► www.atemwegsliga.de (Deutsche Atemwegsliga e. V.)

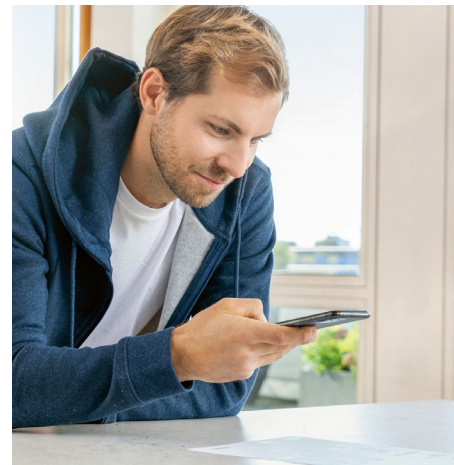
► www.lungenstiftung.de (Deutsche Lungenstiftung e. V.)

► www.pat-liga.de (Patientenliga Atemwegserkrankungen e. V.)

► www.lungeninformationsdienst.de sowie www.allergieinformationsdienst.de (Helmholtz Zentrum München)

► aak.de (Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind e. V.)

Nachfragen kostet nichts. Sie haben im Netz etwas Neues, Interessantes oder gar Beunruhigendes gelesen? Oft braucht es medizinisches Wissen, um



die Glaubwürdigkeit einer Information einzuschätzen. Holen Sie sich deshalb im Zweifel ärztlichen Rat. Im Gespräch können Sie direkt und individuell klären, ob die Auskünfte aus dem Netz richtig und für Sie bedeutsam sind.

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
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK

Kurz berichtet:

Asthma-Campus: das Online-Lernsystem. Frischen Sie mit der E-Learning-Plattform des Deutschen Allergie- und Asthmabundes Ihr Wissen rund um Asthma auf. In elf Kapiteln vermittelt Ihnen der Online-Kurs alles Wichtige zur Erkrankung und zum Umgang mit ihr. Das multimediale Konzept bietet Ihnen neben Informationen zum Lesen auch zahlreiche Podcasts, Checklisten und Quizfragen. Das spannende Selbststudium für Jugendliche und Erwachsene können Sie bequem am Laptop oder Tablet nutzen. Schauen Sie doch mal rein unter: ► www.asthma-campus.de