

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Bewegung: gesunde Stärkung für die Lunge

Asthma und Sport passen durchaus zusammen – das zeigen z. B. Schwimmerin Sandra Völker oder Eisschnellläuferin Claudia Pechstein. Aber keine Sorge: Sie müssen nicht gleich diesen Spitzenathletinnen nacheifern. Schon regelmäßige moderate Bewegung hält die Lunge leistungsfähig und verschafft auf Dauer mehr Luft zum Atmen. Daher: Bleiben oder werden Sie aktiv!

Raus aus der Schonung. Es dürfte sich herumgesprochen haben: Bewegung und Sport sind gesund und schützen vor zahlreichen Erkrankungen – angefangen von Herzinfarkt und Schlaganfall über Diabetes bis hin zu Krebs. Aber gilt das auch bei Asthma? Viele Betroffene meiden körperliche Aktivitäten aus Angst vor akuter Atemnot. Es mag paradox klingen: Aber gerade bei Anstrengungsasthma ist Training das beste Gegenmittel. Denn je kräftiger die Atemmuskulatur, desto leichter fällt das Atmen und desto widerstandsfähiger wird die Lunge. Wichtig ist jedoch, sie behutsam zu belasten und langsam an mehr Bewegung heranzuführen.

Ein guter Anfang: Bewegung nebenher. Für ein aktiveres Leben brauchen Sie weder teure Sportoutfits noch viel Zeit. Das beste Fitnessstudio ist dort, wo Sie gerade sind. Denn der Alltag bietet immer und überall Gelegenheiten für eine Portion Bewegung. Aufzug oder Treppe, direkte Strecke oder ein kurzer Umweg zu Fuß, Rad oder Auto, auf dem Sofa ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

bei Asthma mindestens so wichtig wie die Therapie mit Medikamenten ist regelmäßige körperliche Aktivität. Denn sie stärkt nachweislich und maßgeblich die Lungenfunktion – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Lesen Sie hier, wie Sie mehr Bewegung in Ihr Leben bringen und was Sie beim Training beachten sollten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Aktiv im Leben: trainieren gegen die Atemnot **S. 1–2**

Schmerzmittel bei Asthma: Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **S. 3**

Schulungen: Wissen für mehr Sicherheit und Lebensqualität Kurz berichtet **S. 4**

► oder im Gehen telefonieren – Sie haben die Wahl. Fast jede Tätigkeit lässt sich aktiver gestalten. So erreichen Sie mit der Zeit spielend die Zielmarke von 10 000 Schritten am Tag. Unser Tipp: Besorgen Sie sich für kleines Geld einen Schrittzähler oder machen Sie mit einer App kurzerhand Ihr Handy dazu. Der Blick auf den aktuellen „Punktstand“ spornt nicht nur an. Er macht auch sichtbar, wie Sie Ihr Bewegungspensum sprichwörtlich Schritt für Schritt erhöhen.

Sportlich aktiv: gut vorbereitet an den Start. Wer sich im Alltag viel bewegt, fühlt sich bald fitter und bereit für mehr. Auch intensivere Aktivitäten, bei denen man schon einmal ins Schwitzen gerät, sind bei Asthma nicht tabu. Training, das den Atemwegen guttut, will jedoch geplant sein:

- **Belastungsgrenze kennen.** Bevor Sie loslegen: Lassen Sie sich ärztlich beraten, was Sie oder Ihr Kind sich zumuten dürfen und welche Sportart sich eignet. Wichtig ist, dass die Belastung zur individuellen Kondition passt. Ob Laufen, Radeln oder Schwimmen – gehen Sie es am Anfang lieber ruhig an und steigern Sie sich langsam.
- **Atemwege prüfen.** Kontrollieren Sie vor jeder sportlichen Aktivität Ihren Peakflow-Wert. Freie Fahrt heißt es, wenn er bei 80 bis 100 Prozent Ihres persönlichen Bestwertes liegt. Diese wichtige Orientierungsgröße bestimmen Sie vorab gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- **Kaltstarts vermeiden.** Beginnen Sie jede Sporeinheit mit leichten Aufwärmübungen. Sie bereiten Muskeln und Atemwege sanft auf die eigentliche Belastungsphase vor. Ideal für Einsteiger ist ein Intervalltraining. Der Wechsel zwischen Anstrengung (z. B. Laufen) und kurzen Pausen (z. B. Gehen) fordert Körper und Lunge schonend.
- **Medikamente nutzen.** Wenn Sie oder Ihr Kind zu einem Anstrengungsasthma neigen: Ihr bronchienerweiterndes Bedarfsspray können Sie auch vorbeugend anwenden, um sich vor Atemnot während des Trainings zu schützen. Fragen Sie in der Sprechstunde nach, in welcher Dosis und wann Sie es vor dem Sport inhalieren. Denken Sie auch daran, das Medikament immer bei sich zu tragen.



Asthma bei Kindern: kein Fall für die Ersatzbank!

Kinder brauchen Bewegung für eine gesunde Entwicklung – am besten zusammen mit Gleichaltrigen. Wo ist dies leichter möglich als im Schulsport? Er ist zugleich Lungentraining und Gemeinschaftserlebnis. Problemlos am Sportunterricht teilnehmen kann Ihr Kind, wenn es seine Medikamente selbstständig anwenden kann. Sie gehören stets griffbereit in die Schultasche. Reden Sie unbedingt auch mit der Sportlehrkraft. Damit sie Ihr Kind im Notfall unterstützen kann, sollten Sie insbesondere das Verhalten bei einer akuten Atemnot durchsprechen.

Hilfreiche Hinweise und Tipps für den Schulsport gibt die Deutsche Atemwegsliga in einem Faltblatt, das Sie hier ausdrucken können: ► www.atemwegsliga.de (→ Medien → Asthma → Asthma und Sport)

- **Auf den Körper hören.** Kommen Sie beim Sport so aus der Puste, dass normales Sprechen nicht mehr möglich ist? Dies ist ein Signal dafür, dass Sie zu ehrgeizig sind und besser einen Gang herunterschalten sollten. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder die Atemnot auch nach einer Pause weiterbesteht. Messen Sie dann Ihren Peakflow. Bei verengten Atemwegen wenden Sie bitte sofort Ihr Bedarfsspray an.
- **Am Ball bleiben.** Ab und zu zum Training und dann so richtig auspowern? Bei Asthma keine gute Idee. Treiben Sie lieber mäßig, aber regelmäßig Sport. Je öfter Sie sich aufraffen, desto deutlicher spüren Sie seine wohltuende Wirkung. Und desto eher wird er auch zu einer Gewohnheit, die Sie irgendwann gar nicht mehr missen möchten.

Rehasport: Bewegung auf Rezept. Sport im Alleingang ist nicht Ihr Ding? Oder Sie haben Angst, etwas falsch zu machen? Dann ist vielleicht eine Lungensportgruppe genau das Richtige für Sie. Hier trainieren Sie unter fachkundiger Anleitung und mit anderen Betroffenen. Neben Atem- und Entspannungstechniken umfasst jede Einheit auch leichte Kraft-, Koordinations- und Ausdauerübungen – abgestimmt auf Ihre gesundheitliche Situation. Sie können ohne jeden Erfolgsdruck und im eigenen Tempo mitmachen. Voraussetzung für eine Teilnahme am Rehasport sind eine ärztliche Voruntersuchung und Verordnung. Den Antrag auf Kostenübernahme reichen Sie bitte bei uns ein. Sobald wir diesen genehmigt haben, können Sie jederzeit mit dem Training beginnen. Ihr persönlicher SBK-Kundenberater unterstützt Sie gern bei der Wahl geeigneter Einrichtungen. Mehr zum Thema Lungensport und eine Datenbank, über die Sie nach Gruppen in Ihrer Nähe suchen können, gibt es auch hier:

► www.lungensport.org (→ Lungensport Register)

Vorsicht bei Schmerzmitteln: Nebenwirkung Atemnot?

Schmerzmittel (Analgetika) fehlen in fast keiner Hausapotheke und gelten als harmlose Allheilmittel. Sie sind ohne Frage eine wertvolle Hilfe, etwa bei Fieber, Kopfschmerz oder Rückenschmerzen. Experten raten aber: Nehmen Sie auch rezeptfrei erhältliche Präparate nicht ohne ärztliche Rücksprache ein. Denn gewisse Analgetika haben bei Asthma und Allergien mitunter unerwartete Nebenwirkungen.

Atemnot nach der Schmerztablette? Etwa jeder zehnte Asthmatiker reagiert auf beliebte und bekannte Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure (ASS, z. B. Aspirin), Ibuprofen oder Diclophenac mit verstärkten Atembeschwerden. Der Grund dafür: Ihr Körper bildet nach der Einnahme dieser Präparate vermehrt Botenstoffe, die u. a. zu einer Entzündung und Verengung der Atemwege führen. Eine solche Überempfindlichkeit wird als ASS-Unverträglichkeit oder Analgetika-Intoleranz bezeichnet. Sie beruht auf einer veränderten Aktivität bestimmter Enzyme, die bei der Regulation entzündlicher Prozesse eine zentrale Rolle spielen. Die Ursachen dieser Stoffwechselstörung sind noch weitgehend unerforscht. Vermutlich ist aber eine genetische Veranlagung an ihrer Entstehung mitbeteiligt.

Typische Konstellation: Samter-Trias. Eine Analgetika-Intoleranz kann sich sehr unterschiedlich äußern. Manche Betroffene bekommen nach der Einnahme von Schmerzmitteln juckende Quaddeln auf der Haut (Urtikaria). Andere berichten über Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Durchfall, Blähungen, Übelkeit). Auch wiederkehrende Entzündungen der Nasennebenhöhlen können auftreten. Mit Abstand am häufigsten steht die Unverträglichkeit jedoch in Verbindung mit einer Asthma-Erkrankung. Auffallend viele Patienten entwickeln begleitend gutartige Gewebewucherungen der Nasenschleimhaut (Polypen). Sind alle drei Symptome – Asthma, ASS-Intoleranz und Nasenpolypen – vollständig ausgeprägt, spricht man von der „Samter-Trias“.

Samter Trias: klassischer Verlauf

Das Vollbild der Samter-Trias entsteht in der Regel schleichend über einen Zeitraum von 10 bis 20 Jahren. Meist tritt ab dem 30. Lebensjahr zunächst chronischer Schnupfen mit ständig verstopfter Nase auf. Im Schnitt zwei Jahre später entsteht daraus dann ein Asthma – oft nach Atemwegsinfekten oder der Einnahme eines Schmerzmittels. Nach weiteren vier bis sechs Jahren entwickeln Betroffene auch Nasenpolypen und es wird offensichtlich, dass sie auf Analgetika z. T. mit heftigen Atembeschwerden reagieren.



Analgetika sorgfältig wählen. Sie haben den Verdacht, dass Schmerzmittel bei Ihnen oder Ihrem Kind auf die Atemwege schlagen? Dann geben spezielle Lungenfunktions- und Bluttests Klarheit, ob womöglich eine ASS-Intoleranz dahintersteckt. Der Befund bedeutet zwar, entsprechende Wirkstoffe in Zukunft unbedingt zu meiden. Aber es gibt andere Arzneien gegen Fieber und Schmerzen, die keine oder weniger Auswirkungen auf die Lunge haben. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen diese besser verträglichen Wirkstoffe nennen und bei Bedarf verordnen. Auch in der Apotheke können Sie sich genau beraten lassen, welche Schmerzmittel bei einer Analgetika-Intoleranz geeignet sind.

Leben mit der Unverträglichkeit. In vielen Fällen reicht bereits der Umstieg auf alternative Schmerzmittel aus, um Beschwerden vorzubeugen. Besonders in schweren Fällen kann die Behandlung aber weitere Maßnahmen umfassen:

- **Entzündungshemmer.** Kortison hilft bei allen Asthma-Formen, das Entzündungsgeschehen in der Lunge unter Kontrolle zu halten. Bei einer ASS-Intoleranz können als Ergänzung weitere Wirkstoffe wie Montelukast und/oder neuartige Antikörper zum Einsatz kommen.
- **Ernährungsberatung.** Bei hochsensiblen Personen ist zudem eine Überprüfung des Speiseplans ratsam. Denn sie reagieren oft auch auf salizylathaltige Lebensmittel. Dann kann der weitgehende Verzicht auf deren Verzehr zur Besserung der Atemwegssymptomatik beitragen.
- **Adaptive Desaktivierung.** Bei dieser Methode erhalten Betroffene ASS in langsam steigender Dosis. Ziel ist es, den Körper mit der Zeit daran zu gewöhnen. Der Nutzen der Behandlung, die nur in Spezialeinrichtungen durchgeführt wird, ist allerdings strittig. Zudem erfordert sie die lebenslange Einnahme des Wirkstoffs.

Alles Wichtige zum Krankheitsbild, zur Therapie sowie Tipps für den Alltag mit einer „Salicylat-Empfindlichkeit“ finden Sie z. B. auf dieser Internetseite: ► www.samter-trias.de

Patientenschulung: dazulernen in eigener Sache

Wissen ist Macht, heißt es. In der Tat bestätigen Studien: Sind Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Asthma gut informiert, bewältigen sie den Alltag mit ihr leichter. Sie fühlen sich sicherer, haben seltener körperliche Beschwerden und sind auch seelisch weniger belastet. Ein guter Weg, sich Wissen rund um die Krankheit zu holen und es von Zeit zu Zeit wieder aufzufrischen, ist eine Schulung.

Aktive Mithilfe gefragt. Um Asthma erfolgreich zu behandeln, sind gute Medikamente und eine kompetente ärztliche Begleitung wichtig. Aber nicht nur. Es braucht zudem eine gehörige Portion Engagement der Betroffenen selbst. Denn die Umsetzung therapeutischer Maßnahmen kann ihnen keiner abnehmen. Worauf aber kommt es im täglichen Umgang mit der Erkrankung an? Wer dies weiß, kann zum Mitgestalter der eigenen Therapie werden.

Aufklärung nach Maß. Jede Erkrankung ist anders. Daher gibt es heute spezielle Schulungsprogramme, die eigens für Menschen mit Asthma und ihre Bedürfnisse entwickelt wurden. Die in der Regel sechs Einheiten à 60 Minuten finden ambulant, zusammen

mit anderen Betroffenen und unter Anleitung durch ausgebildete Fachkräfte statt. Diese vermitteln in Theorie und Praxis Kenntnisse sowie Fertigkeiten, die für das Krankheitsmanagement im Alltag wichtig sind:

- Was ist Asthma überhaupt?
- Welche Dinge sind bei der täglichen Medikation zu beachten?
- Wie kann ich selbst den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen?
- Wie vermeide ich Asthma-Anfälle und andere Beeinträchtigungen?
- Wie reagiere ich im Notfall richtig?

Auch in Ihrer Nähe? In Deutschland gibt es inzwischen ein enges Netz an zertifizierten Vor-Ort-Schulungen für Erwachsene und Kinder mit Asthma. Das Beste dabei: Wir übernehmen für Sie als SBK-Medplus-Teilnehmer die Kosten dafür. Fragen Sie am besten gleich in der (Kinder-)Arztpraxis nach dieser wertvollen Unterstützung. Falls dort keine Schulung möglich ist, nennt man Ihnen sicherlich gerne Anbieter, an die Sie sich wenden können. Oder Sie suchen selbst nach einem passenden Angebot – auf folgenden Internetseiten finden Sie Einrichtungen mit entsprechender Qualifikation:

Kurz berichtet:

Medizinatein verständlich übersetzt. Ob im ärztlichen Gespräch, im Beipackzettel von Medikamenten, in Informationsmaterial oder im Internet – wer sich mit dem Thema COPD beschäftigt, trifft unweigerlich auf medizinische Fachwörter. Sie machen es nicht gerade leichter, die Krankheit zu verstehen. Hilfe bei der Übersetzung des Medizinateins gibt der Lungeninformationsdienst. Er bietet Ihnen die Broschüre „**ABC der Atemwege**“ zum Ausdrucken (→ Service → Download). Alternativ können Sie komplizierte Fachbegriffe auch jederzeit im Online-Glossar nachschlagen, das Sie hier finden:

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



- **Schulungen für Erwachsene:**
► www.atemwegsliga.de
(→ Service → Patientenschulungen)
- **Schulungen für Kinder:**
► www.asthmaschulung.de
(→ Für Patienten → Wo finde ich eine Asthmaschulung)

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