

ASTHMA

Informationen für dich und deine Eltern

Hallo, ich
bin Lufia!



INHALTSVERZEICHNIS

01 Asthma - Was ist das eigentlich?	4
02 Was passiert beim Atmen?	5
03 Asthma – Eine Entzündung der Bronchien	6
04 Welche Formen von Asthma gibt es?	7
05 Die Untersuchung tut nicht weh!	8
06 Ziele der Asthmatherapie	9
07 Kortison zur Entzündungshemmung	10
08 Bronchienerweiternde Arzneimittel in der Asthmatherapie	12
09 Kombinationspräparate vereinfachen die Therapie	13
10 Was kannst du zusätzlich tun?	14
11 Sport ist auch für Asthmatiker wichtig	15
12 Weitere Tipps	16
13 Überprüfung des Therapieerfolgs – Ist dein Asthma unter Kontrolle?	17
14 Der Asthmakontrolltest für Kinder (Kinder-ACT™) – Nur ein paar Fragen	18
15 Die Peak-Flow-Messung	28
16 Was tun im Notfall?	30
17 Adressen und Links	31
18 Spiel und Spaß	32
19 Begriffserklärungen (Glossar)	36

VORWORT

Liebe Patientin, lieber Patient,

Vielleicht hast du schon seit einiger Zeit gemerkt, dass du manchmal schlecht Luft bekommst oder schnell außer Atem bist?

Jetzt hat dir dein Arzt gesagt, dass du Asthma hast. Du fragst dich nun sicherlich, was Asthma ist und was das für dich bedeutet. Soviel vorweg: Viele Kinder haben Asthma. Und Asthma lässt sich heute sehr gut behandeln. Wenn du auf ein paar Dinge achtest, kannst du ein normales Leben führen. Das klingt doch gut, oder?!

In diesem Heftchen kannst du dich über Asthma informieren. Auf den nächsten Seiten können du und deine Eltern viel über das Asthma lernen. Hier erfährst du, warum du manchmal so schlecht Luft bekommst, was dabei in deinem Körper passiert und was du tun kannst, damit es dir besser geht. Auch für deine Eltern sind viele Informationen hilfreich, um dich immer gut unterstützen zu können. Damit du weißt, an welchen Textstellen dir ein Erwachsener helfen könnte, sind diese mit dem folgenden Symbol gekennzeichnet:



Informationen für Erwachsene & dich

Die moderne Medizin bietet gute und wirksame Arzneimittel, die Kindern mit Asthma fast immer ein normales Leben ermöglichen. Ein gutes Wissen über Asthma und dessen Behandlung ist wichtig, denn so kannst du dein Asthma einschätzen und die Behandlungsmöglichkeiten am besten für dich nutzen.

Wenn du darüber hinaus Fragen hast, können du und deine Eltern mit deinem Arzt sprechen. Wenn du dir Fragen notieren möchtest, kannst du dies auf den leeren Seiten ganz hinten tun.

Viel Erfolg, viel Spaß beim Lesen und gute Gesundheit wünscht dir

Das Atemwegsteam von GlaxoSmithKline

01 | ASTHMA - WAS IST DAS EIGENTLICH?

Die Atemwege, insbesondere die Bronchien und die Lunge, sind lebenswichtig, denn durch sie wird dein Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff versorgt.

Leider kann es vorkommen, dass die Lunge zum Beispiel auf Pollen, Stress oder körperliche Anstrengung empfindlich reagiert, so dass die Luftwege sich verengen. Außerdem schwellen die Schleimhäute an und produzieren sehr viel Schleim. Was genau beim Asthma passiert, erklären wir dir auf Seite 6.

Im Mittelpunkt des Geschehens steht also die Entzündung. Diese macht sich durch typische Symptome wie Luftnot, Husten, Pfeifen oder einem Engegefühl in der Brust bemerkbar. Asthma ist bei weitem keine seltene Erkrankung. Bei Kindern stellt sie die häufigste chronische Krankheit dar. Chronisch bedeutet, dass man über längere Zeit oder sogar dauerhaft krank ist.



Asthma ist eine Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit und einer Verengung der Luftwege einhergeht.

Asthma ist zwar nicht heilbar, aber es lässt sich medikamentös gut behandeln. Das wichtigste Ziel der Therapie ist es, die Erkrankung unter Kontrolle zu halten, denn nur so lassen sich gefährliche Folgen vermeiden und Asthma-Symptome langfristig verhindern.



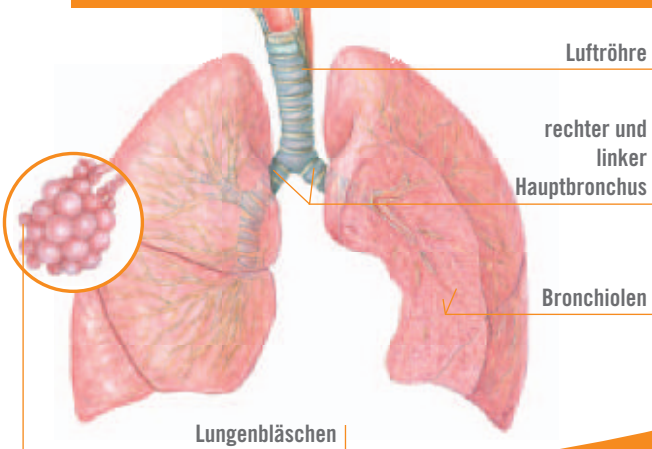
WAS PASSIERT BEIM ATMEN? | 02

Bestimmt weißt du schon, dass der Mensch Sauerstoff braucht, um zu leben. Genau deshalb atmen wir, denn beim Einatmen nehmen wir über die Luft den Sauerstoff in uns auf. Damit der Sauerstoff anschließend den ganzen Körper versorgen kann, muss er ins Blut gelangen. Wie genau macht er das?

Die Luft strömt durch deine Nase und deinen Mund in die Luftröhre. Von dort gelangt sie in die sogenannten Bronchien. Diese kannst du dir am besten wie Schläuche vorstellen, die sich immer weiter in immer kleiner werdende Schläuche verästeln, bis sie in die sogenannten Bronchiolen übergehen. Am Ende dieser feinen Verästelungen befinden sich mehr als 300 Millionen **Lungenbläschen**. Über die Lungenbläschen gelangt nun der Sauerstoff ins Blut. Im Gegenzug gibt das Blut Kohlendioxid ab. Kohlendioxid ist das, was nach dem Sauerstoffverbrauch übrigbleibt. Beim Ausatmen wird das Kohlendioxid aus dem Körper hinausbefördert.

Das klingt kompliziert? Stell dir deine Lunge einfach wie einen Baum vor, der auf dem Kopf steht und dessen Äste immer feiner und verzweigter werden.

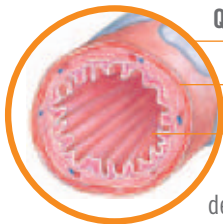
Die Lunge versorgt den Körper mit Sauerstoff. Über ein verzweigtes System der Atemwege gelangt der lebenswichtige Sauerstoff letztlich ins Blut.



ASTHMA – EINE ENTZÜNDUNG

03 | DER BRONCHIEN

Du weißt jetzt also schon, dass deine Bronchien wie Schläuche aussehen. Diese Schläuche bestehen aus Muskeln und innen befinden sich dünne Schleimhäute. Schleimhäute sind ständig feucht und produzieren Schleim, um so einen Schutzfilm für besonders empfindliche Stellen (zum Beispiel in der Nase oder den Bronchien) zu bilden.



Querschnitt durch die Bronchien

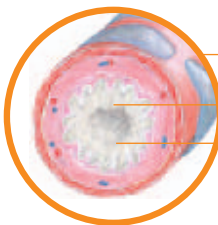
Muskelschicht

Schleimhaut

Wenn diese Muskeln sich bewegen, wird dadurch der Durchmesser der Bronchien verkleinert oder vergrößert – dies ist zum Beispiel dann wichtig, wenn durch Husten Staub oder andere Fremdkörper aus den Bronchien entfernt werden sollen. Die Muskeln der Bronchien kann man aber nicht bewusst anspannen.

Aufgabe der Schleimhaut ist es, mit der Luft eingeatmete Schmutzpartikel wieder aus deinen Bronchien zu entfernen. Das geschieht durch die Produktion von Schleim, aber auch durch feine Flimmerhärchen, die auf der Schleimhaut sitzen.

Wenn jemand Asthma hat, sind die Bronchien entzündet. Die Muskeln der Bronchien ziehen sich deshalb unwillkürlich zusammen. Die Schleimhaut schwillt an und es wird noch mehr Schleim produziert, so dass die Atemwege noch enger werden.



Querschnitt durch die Bronchien bei Asthma

vermehrte Schleimbildung

verengte Bronchien

Wenn also die Luft wegen dieser Entzündung nicht mehr ungehindert durch deine Bronchien strömen kann, leidest du unter Atemnot. Wird die Entzündung nicht ausreichend behandelt, kann eine dauerhafte Schädigung der Bronchien eintreten, die die Funktion deiner Atemwege noch weiter einschränkt.

Im Wesentlichen werden zwei Asthma-Formen unterschieden:

- **Allergisches** Asthma
- **Nicht-allergisches** Asthma

Allergisches Asthma entsteht meistens, wenn man überempfindlich gegen bestimmte Stoffe (z.B. Tierhaare und Blütenpollen) ist. Diese Form ist vor allem im Kindes- und Jugendalter weit verbreitet.

Die **nicht-allergische** Form des Asthmas ist eher bei Erwachsenen zu beobachten. Auslöser können Atemwegsinfekte, körperliche Anstrengung oder physikalische Reize (z.B. Nebel, kalte Luft) sein.

Weitere Bezeichnungen wie „nächtliches Asthma“ oder „Belastungsasthma“ beziehen sich auf den Zeitpunkt bzw. die Ursache. Sie stellen jedoch keine eigenen Asthmatypen dar, sondern werden einer der beiden Hauptformen zugeordnet.

Mögliche Asthmaauslöser:



Wetter



Anstrengung



Zigaretten



Hausstaubmilbe



Tierhaare



Pollen

05 | DIE UNTERSUCHUNG TUT NICHT WEH!

Wenn bei dir zum ersten Mal Atemnot, Husten oder Engegefühl in der Brust auftreten, solltest du unbedingt mit deinen Eltern sprechen und zum Arzt gehen.

Viele wichtige Informationen erhält der Arzt bereits im Gespräch mit dir. Er fragt dich und deine Eltern, bei welchen Gelegenheiten die Symptome auftreten und ob in deiner Familie noch weitere Personen Asthma haben. Anschließend folgen verschiedene Untersuchungen, um zu prüfen, ob du tatsächlich Asthma hast.

Durch Abklopfen und Abhören der Lunge kann der Arzt typische Asthma-Geräusche erkennen.



Wichtig ist auch die **Lungenfunktionsmessung (Spirometrie)**. Das ist eine vollkommen schmerzfreie Untersuchung, bei der unter anderem gemessen wird, wie viel Luft du innerhalb einer Sekunde ausatmen kannst. Wenn deine Bronchien verengt sind, ist dieser Wert deutlich gemindert.

Röntgenaufnahmen der Brust sowie Blutuntersuchungen können zusätzliche Informationen liefern. Wie außerdem schon vorher erwähnt, können auch Allergien dein Asthma beeinflussen. Durch Hauttests (z.B. Pricktest) und Blutentnahmen kann der Arzt herausfinden, ob du Allergien hast.



Ziel der Asthmatherapie ist das Erreichen und Erhalten der Asthmakontrolle. Dies bedeutet nicht nur, dass du von Symptomen befreit werden sollst, sondern auch, dass die Entzündung deiner Bronchien konsequent kontrolliert wird. Dadurch wird eine bestmögliche Lungenfunktion angestrebt, damit deine Bronchien nicht mehr so empfindlich sind und deine Atemwege langfristig nicht geschädigt werden. Die moderne Therapie soll also dazu beitragen, die tägliche Lebensqualität zu verbessern und langfristig zu erhalten.

Die Therapie besteht aus einer Dauer- und einer Bedarfstherapie: Die Dauertherapie kontrolliert die Entzündung, damit Symptome erst gar nicht auftreten. So wird verhindert, dass die Veränderung deiner Bronchien im Laufe der Jahre fortschreitet. Falls trotzdem akute Asthma-Symptome auftreten, dient die Bedarfstherapie (z.B. in Form eines Notfallsprays) der Linderung akuter Symptome.

Folgende Aspekte beschreiben ein gut kontrolliertes Asthma bei Kindern

- Keine Asthmabeschwerden tagsüber
- Keine nächtlichen Beschwerden
- Keine akuten Asthmaanfälle
- Keine Notwendigkeit von Notfallbehandlungen mit Klinikeinweisung
- Keine Bedarfstherapie
- Keine Einschränkungen bei Alltagsaktivitäten, in der Schule oder beim Sport
- Normale Lungenfunktion / normaler individueller Peak-Flow-Wert (Erklärung siehe S. 22)

07 | KORTISON ZUR ENTZÜNDUNGSHEMMUNG



In der medikamentösen Asthma-Therapie können **entzündungshemmende** und **bronchienerweiternde** Substanzen miteinander kombiniert werden. Beide Wirkprinzipien spielen in der Asthmatherapie eine wichtige Rolle. Jetzt also aufgepasst!

Die **entzündungshemmenden Medikamente** werden eingesetzt, um die Entzündung deiner Atemwegsschleimhaut langfristig zu reduzieren. Auf diese Weise werden Symptomen und der Veränderung deiner Bronchien entgegengewirkt. Den größten Stellenwert haben Kortisonpräparate bzw. sogenannte Kortikoide, denn sie hemmen den Entzündungsprozess im Bereich der Atemwege nachhaltig: Die Empfindlichkeit deiner Atemwege sinkt, die Schleimhäute schwellen weniger stark an und produzieren weniger Schleim. Die Muskeln deines Bronchialsystems verkrampfen sich dadurch weniger, so dass akute Anfälle und Symptome weitgehend reduziert werden.

Diese Kortikoide werden meistens inhaliert, da so nur eine sehr geringe Menge benötigt und direkt an den Ort der Entzündung transportiert wird. Sie können bei Bedarf aber auch als Tabletten oder Infusionen verabreicht werden.



Aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften gehören inhalative Kortikoide auch schon bei leichten Asthmaformen zur Dauertherapie. „Kortison“ ist oft mit Angst vor Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme oder Knochenentkalkung verbunden. Diese Angst ist häufig aber unbegründet!

Inhalative Kortikoide, wie sie im Rahmen der Asthma-Therapie eingesetzt werden, wirken vorwiegend in der Lunge. Nur ein (sehr) kleiner Teil des Kortisons gelangt in den Körperkreislauf und wird dort rasch abgebaut, so dass die Therapie insbesondere in niedriger Dosierung auch für Kinder in der Regel sehr gut verträglich ist.

Zu den wenigen Nebenwirkungen inhalativer Kortikoide gehören u.a. Heiserkeit und Pilzinfektionen im Mund. Deshalb solltest du vor den Mahlzeiten inhalieren oder dir nach der Inhalation den Mund sorgfältig ausspülen oder die Zähne putzen.

Inhalative Kortikoide wirken gezielt auf die Atemwege! Nur wenig Wirkstoff gelangt tatsächlich in den Körperkreislauf, wo er rasch abgebaut wird. Die Angst vor den typischen Kortison-Nebenwirkungen ist bei inhalativen Kortikoiden häufig unbegründet!



08 | BRONCHIENERWEITERNDE ARZNEI- MITTEL IN DER ASTHMATHERAPIE



Bronchienerweiternde Medikamente entkrampfen die Muskeln deiner Atemwege, so dass dir das Atmen leichter fällt. Solche Medikamente wirken also auf die akute Atemnot, haben jedoch keinen Einfluss auf die zugrundeliegende Entzündung, die die Ursache des Asthmas ist.

Es gibt bronchienerweiternde Arzneimittel, deren Wirkung sehr rasch eintritt und die bei akut auftretender Atemnot schnell helfen. Dementsprechend sind diese Arzneimittel in der Notfallbehandlung von besonderer Bedeutung.

Es gibt aber auch bronchienerweiternde Arzneimittel, die sehr lang wirken und deshalb vorwiegend Teil der Dauerbehandlung sind. Diese halten die Atemwege über viele Stunden offen.

Bronchienerweiternde Medikamente werden meistens inhaliert.

Entzündungshemmung



KOMBINATIONSPRÄPARATE VEREINFACHEN DIE THERAPIE | 09

In der Asthmatherapie spielt das Inhalieren von Medikamenten eine zentrale Rolle, denn die Inhalation hat gegenüber Tabletten oder Infusionen entscheidende Vorteile:

- Der Wirkstoff gelangt gezielt in die Atemwege.
- Die Wirkung tritt schneller ein.
- Die Wirkung wird in der Regel mit einer geringeren Dosis erzielt.
- Die Rate der Nebenwirkungen ist deutlich geringer.

Für die Inhalation stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Gerade in der Dauertherapie benötigen aber viele Patienten sowohl ein entzündungshemmendes als auch ein bronchienerweiterndes Arzneimittel. Darum wurden Kombinationspräparate entwickelt, die sowohl eine entzündungshemmende als auch eine bronchienerweiternde Substanz enthalten.

So kannst du mit einer Inhalation beide Arzneistoffe gleichzeitig inhalieren. Das ist besonders hilfreich, denn so benötigst du nur ein Inhalationssystem. Außerdem sind die Wirkstoffdosierungen optimal aufeinander abgestimmt, um dein Asthma unter Kontrolle zu halten.



**Langwirksame
Bronchienerweiterung**

10 | WAS KANNST DU ZUSÄTZLICH TUN?



Auf Arzneimittel wird man bei Asthma kaum verzichten können. Es gibt aber eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten, die dir dabei helfen, dein Asthma unter Kontrolle zu halten:

- Wenn du unter allergischem Asthma leidest und die Auslöser bekannt sind, kannst du diese meiden. Manchmal kann man aber auch die Allergie behandeln. Dein Arzt kann dir dazu mehr Informationen geben.
- Übe die richtige Atemtechnik: Eine Reihe von Atemtechniken wie „Kutschersitz“ oder „Lippenbremse“ können dir helfen, besser Luft zu bekommen. Sie sind leicht zu erlernen und sind im Notfall eine wichtige Hilfe.
- Auch richtiges Husten ist wichtig, denn Hustenanfälle sind ein häufiges und oftmals quälendes Symptom von Asthma.
- Auch eine Luftveränderung kann dir bei Asthma gut tun. Vielleicht fragst du deine Eltern, ob sie mit dir ans Meer oder ins Hochgebirge fahren. Solche Klimaveränderungen werden häufig auch im Rahmen einer Klimatherapie genutzt.
- Auf der nächsten Seite erklären wir dir, warum Sport auch für dich als Asthmatiker wichtig ist.

Asthma und Sport sind kein Widerspruch. Im Gegenteil: Sport und körperliche Bewegung sind wichtig für dein Wohlbefinden.

Ausdauersportarten werden bei Asthma besonders empfohlen. Dazu zählen z.B. Schwimmen, Radfahren (wenn es ohne Zeitdruck und nur über kürzere Strecken erfolgt) oder auch Rudern. Diese Sportarten zeichnen sich durch eine gleichmäßige Belastung aus, bei der sich die Atmung langsam an die körperliche Belastung gewöhnen kann und bei denen der ganze Körper trainiert wird.

Krafttraining, das der Vorbeugung von Fehlhaltungen und der Kräftigung der Atemmuskulatur dient, wird ebenfalls empfohlen.

Ein gezieltes Training für Asthmatiker findet in sogenannten Lungensportgruppen statt. Dabei lernst du insbesondere Dinge rund um die Atemhaltung und Atembewegung. Außerdem erlernst du Übungen, die du ganz leicht auch zu Hause durchführen kannst - am besten täglich für mindestens zehn Minuten! Besprich doch mal mit deinen Eltern, ob sie dich bei einem Kurs oder in einem Verein anmelden können. Dort kannst du dann auch andere Kinder kennenlernen, die Asthma haben!



Schulungen

Es gibt eine Vielzahl kleiner Dinge, die das Leben mit Asthma vereinfachen.

Frage deine Eltern und deinen Arzt nach Schulungen, in denen du die Peak-Flow-Messung (siehe Kapitel 16), Atemtechniken, richtiges Husten und das Verhalten im Notfall lernen kannst.

Rauchen

Es steht auf jeder Zigarettenschachtel und ist letztlich allgemein bekannt: Rauchen ist ungesund. Besonders ungesund ist es für Asthmatiker. Sollten deine Eltern rauchen, ist es deshalb sehr wichtig, dass sie das keinesfalls in der Wohnung tun. Für asthmakranke Kinder ist das nämlich eine zusätzliche Belastung, die unbedingt vermieden werden sollte.



Was genau ein gut kontrolliertes Asthma ausmacht, wurde bereits in Kapitel 6 beschrieben. Zusammengefasst ist eine Asthmatherapie dann ausgewogen, wenn die Entzündung kontrolliert ist und weder am Tag noch in der Nacht Symptome auftreten, d. h. dein normaler Tagesablauf in keiner Weise beeinträchtigt wird. Bei der Überprüfung des Therapieerfolgs spielt auch der sogenannte Peak-Flow-Wert eine wichtige Rolle. Zusätzlich wird auch der Asthmakontrolltest (ACT™, siehe Seite 19, Kapitel 14) verwendet, um den Erfolg der Therapie zu bewerten.

Der **Peak-Flow-Wert** wird mit einem kleinen Gerät, dem Peak-Flow-Meter, gemessen. Dabei wird gemessen, wie stark du ausatmen kannst. Diese Messungen kannst du sogar selbst durchführen.

Der **Asthmakontrolltest für Kinder (ACT™)** ist ein Fragebogen, mit dem sich schnell feststellen lässt, ob und wie sehr dein tägliches Leben durch das Asthma beeinträchtigt ist.

Wie du deine Peak-Flow-Werte messen kannst und wie genau der Asthmakontrolltest für Kinder funktioniert, siehst du auf den folgenden Seiten.

Frag deinen Arzt doch einmal nach dem „Asthmatagebuch“ - hier findest du ebenfalls den Asthmakontrolltest für Kinder und kannst deine Peak-Flow-Werte regelmäßig eintragen.

Asthmatagebücher erhältst du von deinem Arzt.



DER ASTHMAKONTROLLTEST FÜR KINDER

14 | (KINDER-ACT™) – NUR EIN PAAR FRAGEN

Dieser Test hilft bei der Einschätzung, wie gut dein Asthma kontrolliert ist.

Der Test besteht aus insgesamt 7 Fragen:

4 Fragen, die du selbst beantworten kannst

3 Fragen, die deine Eltern beantworten sollten

Bitte wähle bei den ersten 4 Fragen jeweils die zutreffende Antwort aus. Markiere diese Antworten im Anschluss und schreibe die entsprechende Punktzahl in das „Punkte“-Kästchen.

Die Gesamtpunktzahl erhältst du, indem du die Punkte für alle 7 Antworten zusammenzählst. Auf der Rückseite erfährst du, was deine Punktzahl bedeutet. Beim nächsten Arztbesuch kannst du die Werte mit deinem Arzt besprechen.



Asthmakontrolltest



Den Asthmakontrolltest findest du auf den folgenden Seiten in doppelter Ausführung. Bitte denk daran, ihn alle 4 Wochen auszufüllen.

Wenn deine Eltern möchten, können sie sich über die AsthmaApp an das Ausfüllen des Asthmakontrolltests erinnern lassen. Die AsthmaApp ist kostenlos.

Den Asthmakontrolltest für Kinder gibt es auch im Internet auf der Webseite www.luft-zum-leben.de unter Asthmakontrolltest.



1. Schritt

Fragen an dich

Die ersten 4 Fragen kannst du selbst beantworten (Frage 1-4). Wenn du beim Lesen oder Verstehen der Fragen Hilfe benötigst, kannst du natürlich deine Eltern oder den Arzt fragen. Es ist allerdings wichtig, dass du selbstständig ankreuzt.

Fragen an deine Eltern

Nun sind deine Eltern an der Reihe. Bitte sie, die Fragen auf der nächsten Seite anzukreuzen und sich dabei nicht von deinen Antworten beeinflussen zu lassen. Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten!

2. Schritt:

Zähle die Punkte deiner Antworten und die Punkte der Antworten deiner Eltern zusammen. So erhältst du den Gesamtwert.

3. Schritt:

Auf der Rückseite erfährst du, was die Punktzahl für dich bedeutet.

Ermittle deine Punktzahl

Die maximal erreichbare Punktzahl beträgt **27** und bedeutet, dass dein Asthma momentan sehr gut kontrolliert ist.

20 Punkte und mehr:

Herzlichen Glückwunsch! Dein Asthma scheint gut kontrolliert zu sein. Deine Eltern sollten dennoch einen Termin mit deinem Kinderarzt vereinbaren.

19 und weniger:

Dein Asthma ist wahrscheinlich nicht ausreichend kontrolliert. Deine Eltern sollten einen Termin mit deinem Kinderarzt vereinbaren.

4 Fragen an dich

1 Wie ist dein Asthma heute?

Sehr schlimm

0

Schlimm

1

2 Wie sehr stört dich dein Asthma wenn du rennst, dich anst

Es stört mich sehr, ich kann nicht tun, was ich möchte.

0

Es stört mich und ich mag das nicht.

1

3 Musst du husten, weil du Asthma hast?

Ja, die ganze Zeit.

0

Ja, oft.

1

4 Wachst du nachts auf, weil du Asthma hast?

Ja, jede Nacht.

0

Ja, oft.

1

Datum: _____

Kontrolle des Asthmas über die letzten 4 Wochen

Gut

Sehr gut

Punkte

 2 3

Am liebsten oder Sport treibst?

Es stört mich,
aber es ist ok.

Es stört mich nicht.

Punkte

 2 3

Ja, manchmal.

Nein, gar nicht.

Punkte

 2 3

Ja, manchmal.

Nein, gar nicht.

Punkte

Gesamt

 2 3

3 Fragen an deine Eltern

5 An wie vielen Tagen hatte Ihr Kind in den letzten 4 Wochen

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

6 An wie vielen Tagen hatte Ihr Kind in den letzten 4 Wochen

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

7 An wie vielen Tagen ist Ihr Kind in den letzten 4 Wochen na

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

Es können Punktwerte zwischen **0** und **27** erreicht werden.

Deine Punkte + Punkte der Eltern = Gesam

Datum: _____

Kontrolle des Asthmas über die letzten 4 Wochen

Wann tagsüber Asthmabeschwerden?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Wann wegen des Asthmas pfeifende Atmung?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Wann nachts wegen des Asthmas aufgewacht?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Gesamt

Gesamtpunktzahl

4 Fragen an dich

1 Wie ist dein Asthma heute?

Sehr schlimm

0

Schlimm

1

2 Wie sehr stört dich dein Asthma wenn du rennst, dich anst

Es stört mich sehr, ich kann nicht tun, was ich möchte.

0

Es stört mich und ich mag das nicht.

1

3 Musst du husten, weil du Asthma hast?

Ja, die ganze Zeit.

0

Ja, oft.

1

4 Wachst du nachts auf, weil du Asthma hast?

Ja, jede Nacht.

0

Ja, oft.

1

Datum: _____

Kontrolle des Asthmas über die letzten 4 Wochen

Gut

Sehr gut

Punkte

 2 3

Am liebsten oder Sport treibst?

Es stört mich,
aber es ist ok.

Es stört mich nicht.

Punkte

 2 3

Ja, manchmal.

Nein, gar nicht.

Punkte

 2 3

Ja, manchmal.

Nein, gar nicht.

Punkte

Gesamt

 2 3

3 Fragen an deine Eltern

5 An wie vielen Tagen hatte Ihr Kind in den letzten 4 Wochen

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

6 An wie vielen Tagen hatte Ihr Kind in den letzten 4 Wochen

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

7 An wie vielen Tagen ist Ihr Kind in den letzten 4 Wochen na

Jeden Tag	An 19-24 Tagen	An 11-18 Tagen
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2

Es können Punktwerte zwischen **0** und **27** erreicht werden.

Deine Punkte + Punkte deiner Eltern = Ges

Datum: _____

Kontrolle des Asthmas über die letzten 4 Wochen

Wann tagsüber Asthmabeschwerden?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Wann wegen des Asthmas pfeifende Atmung?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Wann nachts wegen des Asthmas aufgewacht?

An 4-10 Tagen	An 1-3 Tagen	An keinem Tag
<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Punkte

Gesamt

Gesamtpunktzahl

15 | DIE PEAK-FLOW-MESSUNG



Das Peak-Flow-Meter ist ein einfaches, kleines und handliches Gerät, mit dessen Hilfe du an jedem Ort und zu jeder Zeit den maximalen Atemfluss während einer maximalen Ausatmung messen kannst (Peak Expiratory Flow = PEF).

Bei guter Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Eine Verengung der Bronchien führt zu einer Abnahme des Peak-Flow-Wertes. Die Werte sind unterschiedlich und abhängig von Faktoren wie Körpergröße, Geschlecht, Alter oder Tageszeit.

Dein persönlicher Bestwert beschreibt die maximale Weite der Atemwege, die deine Lunge unter optimalen Bedingungen erreichen kann.

Bestimmung des persönlichen Peak-Flow-Bestwertes:

Dein persönlicher Bestwert entspricht dem

- besten Peak-Flow-Wert nach ca. 14-tägiger Messung
- unter optimaler medikamentöser Therapie
- in einer stabilen Phase der Erkrankung



Wie messe ich den Peak-Flow richtig?

- Den Messzeiger vor der Messung auf Null stellen
- Immer in gleicher, aufrechter Körperposition messen (möglichst zur gleichen Tageszeit)
- Gerät waagrecht vor den Mund halten
- Tief einatmen und kurz die Luft anhalten
- Mundstück mit den Lippen fest umschließen
- Schnell, kurz und mit aller Kraft ausatmen (wie beim Auspusten einer Kerze)
- 3 Messungen durchführen und höchsten Wert im Asthmatagebuch notieren





Asthmaanfall

- Langsam oder plötzlich einsetzende Luftnot
- Starke Zunahme der Luftnot
- Pfeifende Atemgeräusche (Giemen)
- Trockener Husten und/oder
- Zäher Schleim

Das ist zu tun:

1. Stufe

- Kutschersitz oder Torwartstellung mit Lippenbremse → (siehe Seite 38)
- 2 bis 3 Hübe Notfallspray (je 1 Hub im Abstand von 2-3 Minuten)
- Weiter Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse
- Bestehen nach 10 Minuten weiterhin Beschwerden, zur 2. Stufe übergehen



2. Stufe

- 2 bis 3 Hübe Notfallspray (je 1 Hub im Abstand von 2-3 Minuten) →
- Kutschersitz/Torwartstellung mit Lippenbremse
- Notfalltablette (Kortison), z. B. _____, einnehmen
- Bestehen weiterhin Beschwerden, zur 3. Stufe übergehen



3. Stufe

- Arzt und Eltern verständigen
- Weiter Kutschersitz/ → Torwartstellung mit Lippenbremse



Die erste Anlaufstelle für deine Fragen sollten immer dein Arzt oder deine Eltern sein, weil sie dich und deinen persönlichen Krankheitsverlauf genau kennen. Darüber hinaus gibt es verschiedene Organisationen, bei denen deine Eltern und du ebenfalls Informationen zum Thema Asthma erhalten können.

Adressen:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

Fliethstr. 114
41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/81 49 40
(Zentrale Beratungsstelle)
Di-Do 9.30-12.30 Uhr
www.daab.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Berliner Str. 84
55276 Dienheim
Tel.: 0 61 33/35 43
www.patientenliga-atemweg.de

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind e.V. (AAK)

Auguststr. 20
35745 Herborn
Tel.: 0 27 72/92 87 0
www.aak.de

Bundesverband Neurodermitiskranker in Deutschland e.V.

Selbsthilfeorganisation für Neurodermitis-, Asthma-, Allergie-, Vitiligo- und Psoriasisranke
Oberstr. 171
56154 Boppard
Tel.: 0 67 42/8 71 30
www.neurodermitis.net

Allergie-Verein in Europa e.V.

Verein zur Förderung der ganzheitlichen Behandlung allergischer Erkrankungen in Europa e.V. (AVE)
AVE-Büro Fuldac/o Institut für Umwelt und Gesundheit (IUG)
Petersgasse 27D-36037 Fulda
Tel.: 0661/71 00 3
Bürozeiten: Mo, Di, Do
10.30-12.00 Uhr
www.allergieverein-europa.de

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Vogelsangerweg 48
50354 Hürth-Efferen
Tel.: 0 22 33/65 01 7
www.dvgs.de

Pollenvorhersage

<http://www.wetter.net/pollenprognose/pollenflug-deutschland-0-tag.html>

Internetlinks:

www.luft-zum-leben.de
www.asthmakontrolltest.de
www.glaxosmithkline.de
www.asthmacoach.de

18 | SPIEL UND SPAB

- Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der...
- Regelmäßiger Ausdauersport ist auch für Asthmatiker wichtig. Dazu zähl...
- Neben Pollen und Stress reagiert die Lunge manchmal auch empfindlich...
- Die Lippenbremse und der Kutschersitz sind..., die dir in einer Notfallsituat...
- In deinem... kannst du deine Peak-Flow-Werte regelmäßig eintragen und...
- Ziel der Asthmatherapie ist das Erreichen und Halten der...
- Ganz besonders wichtig ist, dass deine Eltern nicht in der Wohnung rauch...
- Auf der Schleimhaut sitzen feine..., die dabei helfen, Schmutzpartikel aus...
- Beim Atmen gelangt die Luft durch die Nase in die Luftröhre und von dort...
- Mit dem Peak-Flow-Meter misst man den maximalen Atemfluss während...
- In einer Notfallsituation sind bestimmte Atemtechniken eine große Hilfe...
- Zum Leben benötigt der Mensch..., der über die Luft aufgenommen wird...

Der Lösungssatz lautet:

1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14

siehe S. 4

zum Beispiel Wandern, Radfahren oder...

siehe S. 15

auf körperliche...

siehe S. 7

tion helfen können.

siehe S. 14

deinem Arzt vorlegen

siehe S. 19

siehe S. 9

nen. Das ist für asthmakranke Kinder nämlich eine zusätzliche...

siehe S. 16

s den Bronchien zu entfernen.

siehe S. 6

t in die...

siehe S. 5

einer maximalen...

siehe S. 30

Dazu zählt neben der Lippenbremse auch der...

siehe S. 14

siehe S. 5



Wie du siehst, ist Lufia heute etwas blass. Male sie mit Buntstiften an, damit Sie wieder in voller Farbe strahlen kann.



19 | BEGRIFFSERKLÄRUNGEN (GLOSSAR)

Asthma

Erkrankung der Atemwege. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet Atemnot

Bronchien

Atemwege, Verzweigungen der Luftröhre

Bronchiolen

Atemwege, Verzweigungen der Bronchien

Chronisch

sich langsam entwickelnd, lang andauernd

Inhalation

Aufnahme eines Stoffs/Medikaments durch Einatmung

inhalativ

durch Einatmung

Kortikoid

ein kortisonähnliches Medikament

Kutschersitz

Setze dich auf einen Stuhl, beuge deinen Oberkörper nach vorne und stütze deine Ellenbogen auf die Knie.

Lippenbremse

Bei der Lippenbremse atmet man langsam durch die gespitzten Lippen aus, als ob man eine heiße Tasse Kakao abkühlen wollte. Die Lippenbremse hilft die Bronchien zu erweitern und macht das Atmen leichter

Peak-Flow-Meter

Gerät, mit dem ein Patient die Kraft des Atemstoßes selbst messen kann. Bei regelmäßiger Messung lässt sich aus den Messwerten erkennen, wie gut das Asthma eingestellt ist

PEF

Peak Expiratory Flow. Maximale Atemstromstärke bei forcierter Ausatmung (maximale Lungenanstrengung)

WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:



WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:

A series of horizontal dotted lines for writing.



WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



WAS ICH NOCH FRAGEN WOLLTE:



LÖSUNGEN ZUM ASTHMAQUIZ

1. Atemwege
2. Schwimmen
3. Anstrengung
4. Atemtechniken
5. Asthmatagebuch
6. Asthmakontrolle
7. Belastung
8. Flimmerhärchen
9. Bronchien
10. Ausatmung
11. Kutschersitz
12. Sauerstoff

Der Lösungssatz lautet: Mein Asthma habe ich im Griff!

**Weitere Informationen
zum Thema Asthma findest
du unter:**

**www.luft-zum-leben.de
www.asthmakontrolltest.de
www.asthmacoach.de**

Stempelfeld

4930296PD677B