

PROMED

NEWSLETTER ASTHMA



Aufschütteln alleine reicht nicht: Bettwäsche sollte man einmal pro Woche bei 60 Grad waschen, wenn Hausstaubmilben die Ursache für Asthma sind.

Mit allergischem Asthma durch den Alltag

Gegen die lästigen Beschwerden können Betroffene einiges tun – nicht nur mit Medikamenten.

Hustenreiz, Kurzatmigkeit und Atemnot – Asthmatiker kennen diese Symptome, denn sie sind typisch für die Krankheit. Ursache sind verengte und entzündete Bronchien, die Betroffenen oft den Alltag erschweren. Wichtig ist vor allem, dass die Krankheit medikamentös so gut eingestellt ist, dass die Lebensqualität nicht darunter leidet. Hierfür können Patienten – gerade beim allergischen Asthma – einiges selbst tun. Mit einfachen Mitteln können sie Beschwerden lindern und die Lunge gleichzeitig stärken. Wir geben praktische und einfache Tipps für den Alltag.

Besser morgens lüften: Prof. Felix Herth, Chefarzt der Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin an der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg, rät, „bei einer Pollenallergie

Fenster und Türen tagsüber zu schließen und nur morgens zu lüften, weil zu der Zeit die Luft noch feucht ist.“

Bettbezüge regelmäßig waschen: Sind Hausstaubmilben die Ursache für das Asthma, sollten auf jeden Fall einmal pro Woche Bettbezüge bei 60 Grad gewaschen werden. „Das ist zunächst die effektivste Therapie“, sagt der Experte.

Sport am besten morgens: Ozon ist ein höchst aggressives Reizgas für die Atemwege. Wer unter Asthma leidet, sich aber gerne im Freien bewegt, sollte auf die Belastung an heißen Sommertagen tagsüber verzichten. Sport sei bei über 30 Grad und Trockenheit tabu, warnt Herth. „Auch hierfür sind die frühen Morgenstunden der bessere Zeitpunkt.“

Jeder Schritt zählt: Unsere Lunge muss beansprucht werden, damit sie leistungsfähig bleibt – dann kann

Asthma auch in Schach gehalten werden. Dabei tut ihr jeder Schritt im Alltag gut (lesen Sie hierzu auch den Beitrag „Mehr Puste dank Bewegung“ auf Seite 3 dieses Beihefters). Prof. Herth rät allen Menschen, die von Asthma betroffen sind, zu einer selbstverständlicheren Aktivität im Alltag: „Erledigen Sie kleinere Einkäufe zu Fuß, nehmen Sie statt Rolltreppe oder Aufzug die Treppe oder steigen Sie eine Bushaltestelle früher aus und laufen den Rest.“ Je mehr wir uns bewegen, desto ökonomischer arbeitet die Lunge auch.

Duschen vor dem Schlaf: Auf der Haut und in den Haaren setzen sich Pollen ab. Daher dieser Tipp vom Experten: „Vor dem Zubettgehen am besten immer duschen und so die Allergene wegspülen! Dann wird die Nacht nicht zum Tag, weil lästiger Husten den Schlaf unmöglich macht.“

Wäsche drinnen trocknen: Menschen mit allergischem Asthma sollten ihre Wäsche in der Pollensaison nicht draußen trocknen. Herth: „Die umherfliegenden Pollen haften sonst an Kleidung und Bettwäsche, so dass Beschwerden vorprogrammiert sind.“

Kleidung nicht im Schlafzimmer wechseln: „Gerade in der Pollenzeit sollte die Kleidung nicht im Schlafzimmer ausgezogen werden, denn dadurch werden die Allergene durch die Luft gewirbelt“, sagt Herth. Das kann in der Nacht sogar zu Asthma-Anfällen führen.“ Und die sind leicht vermeidbar! ●

Mehr Infos auch unter www.ikk-classic.de/allergie



GUTE FETTE FÜR DIE LUNGE

Studien belegen, dass Ernährung den Krankheitsverlauf von Asthma beeinflusst. Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund klärt darüber auf, worauf Patienten achten sollten.

Frau Lämmel, welchen Einfluss hat die Ernährung auf Asthma?

Es gibt Studien, die positive Zusammenhänge zwischen einer ausgewogenen Ernährung und Asthma sehen. Im Mittelpunkt stehen dabei vor allem die richtige Zusammensetzung von Fettsäuren und der Einfluss von Vitamin D, das eine vorbeugende Wirkung haben soll. Ist die Ernährung dagegen einseitig, können die Abwehrkräfte der Lunge geschwächt werden. Dadurch kann sich die Krankheit verschlimmern und sogar komplizierter werden.

Worauf sollten Asthmatiker besonders achten?

Ein normales Körpergewicht ist wichtig, denn mehr Körperfett begünstigt Asthma. Die inneren Organe – und damit auch die Bronchien – sind bei übergewichtigen Menschen einer höheren Belastung ausgesetzt. Für die Lunge bedeutet das: Sie kann



SONJA LÄMMELE

Diplom-Ökotrophologin Sonja Lämmel arbeitet seit 1999 in der Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e. V. (DAAB) in Mönchengladbach. Telefonische und schriftliche Beratung von Allergikern gehört zu ihren Aufgaben.

Kontakt:

Telefon: 02166 6478820
E-Mail: sl@daab.de

sich nicht richtig ausdehnen, weil das Fett regelrecht im Weg ist. Lungenkranke mit Übergewicht sind dadurch häufig kurzatmiger. Um das zu vermeiden, sollten Asthmatiker auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten und regelmäßig Sport treiben. Diese Kombination kann Symptome wie Atemnot, Kurzatmigkeit und Brustschmerzen deutlich mindern.

Welche Lebensmittel sind gut für Betroffene und welche sollten sie besser meiden?

Studien zeigen, dass Vitamin D einen positiven Effekt auf den Entzündungsvorgang hat – Asthmatiker sollten daher Lebensmittel mit viel Vitamin D essen. Dazu gehören fetter Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering sowie vollfette Milch- und Milchprodukte. Manchmal ist auch ein hochwertiges Vitamin-D-Präparat sinnvoll, um den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen. Dieses sollte jedoch nur in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden, nachdem dieser mit einer Blutuntersuchung den Vitamin-D-Spiegel bestimmt hat. Auch Lebensmittel mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren können den Krankheitsverlauf laut Studien mildern und sogar vorbeugend wirken. Hochwertige Öle wie Leinöl, Rapsöl oder Walnussöl sollten daher ebenfalls regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

Stimmt es, dass Nahrungszusätze Asthma-Anfälle tatsächlich auslösen können?

Ja, es ist bekannt, dass beispielsweise Sulfite, die unter anderem in Wein, geschwefeltem Trockenobst oder Fruchtsäften vorkommen, die Bronchien reizen und damit einen Anfall auslösen können. Deshalb sollten Asthmatiker diese Lebensmittel möglichst meiden.

Wie wichtig ist denn das richtige Trinkverhalten für Menschen mit der Krankheit Asthma?

Besonders Asthmatiker sollten darauf achten, dass sie täglich etwa 1,5 Liter trinken, weil dadurch vermehrt dünnflüssiger Schleim produziert wird. ●

MEHR PUSTE DANK BEWEGUNG

Regelmäßiges Training hält die Lunge fit und hilft, Symptome wie Atemnot und Hustenanfälle zu lindern.

Die Lunge ist eines unserer leistungsstärksten Organe. Damit sie gut funktioniert, muss sie regelmäßig beansprucht werden – auch bei Patienten mit Lungenerkrankungen. Denn: Ein inaktiver Lebensstil mit einem hohen Sitzanteil lässt einen großen Teil der Lunge und damit auch der Lungenbläschen ungenutzt – mit dem Ergebnis, dass diese allmählich zugrunde gehen. „Menschen mit einer Lungenerkrankung wie Asthma oder COPD meiden oft Belastungen im Alltag“, sagt Dr. Anke Raabe-Oetker, die als Ärztin und Sportlehrerin sechs Lungensportgruppen in Köln mitbetreut. „Anstatt zu Fuß zum Bäcker zu gehen, nehmen sie das Auto und bevorzugen den Aufzug anstelle der Treppe.“ Der Alltag werde oft von Unsicherheit bestimmt, denn Betroffene leiden schnell unter Atemnot und müssen erst einmal für einen Moment stehen bleiben, um wieder nach Luft zu schnappen beziehungsweise die Luft aus dem Bronchialsystem bewusst auszuatmen.

Angesagt: Lungensportgruppen

Was sollten Patienten also tun, um den Teufelskreis zu durchbrechen? Sich bewegen! Besonders gut eignen sich besagte



Lungensportgruppen; Patienten treffen hier auf Gleichgesinnte, können sich austauschen und tun nebenbei etwas für ihre Gesundheit.

„Sie verbessern ihre Ausdauer, Koordination

und Kraft, lernen richtiges Atmen und auch Übungen, um in Stresssituationen entspannt zu bleiben“, zählt Raabe-Oetker auf. Wer lieber alleine Sport treiben wolle oder aus Zeitgründen vielleicht gar nicht anders könne, solle eine Ausdauersportart wie Schwimmen, Radfahren oder Walken in moderat dosierter Form wählen. Auch gegen Joggen sei nichts einzuwenden, wenn der individuelle Fitnesszustand es zulasse.

Immer Spray und Handy dabei haben

„Zwei bis drei Einheiten pro Woche für jeweils eine Stunde reichen dabei aus, um Lunge und Bronchien fit zu halten“, sagt

Raabe-Oetker. „Von der Bewegung profitiert außerdem die Atemhilfsmuskulatur zwischen den Rippen und die Bauchatmung über das Zwerchfell, das auch ein Muskel ist. Denn durch regelmäßigen Sport wird die Muskulatur leistungsfähiger und arbeitet ökonomischer. Die Finger lassen sollten Patienten hingegen von Sportarten mit einem erhöhten Verletzungsrisiko oder mit viel Körperkontakt, wie zum Beispiel Kampfsport. Hier kann sich der Atemrhythmus in Stresssituationen durch Pressatmung negativ verändern.“

Häufig haben Betroffene Sorge, dass sie während einer körperlichen Belastung Atemnot bekommen. Mit der richtigen Atemtechnik, die Betroffene auch in einer Lungensportgruppe erlernen können, sei das aber eher unwahrscheinlich, beruhigt Dr. Anke Raabe-Oetker. Die Expertin rät Patienten, die beim Sport alleine unterwegs sind, auf jeden Fall immer Spray und Handy mit dabei zu haben, um sich im Notfall schnell selbst helfen zu können beziehungsweise Hilfe anzufordern. ●

Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt nach einer geeigneten Lungensportgruppe; er kann Ihnen sicher eine empfehlen.

Hier können Sie online recherchieren:

[www.lungensport.org/
lungensport-register.html](http://www.lungensport.org/lungensport-register.html)



Sport macht Spaß – in der Gruppe umso mehr!

**„ZWEI BIS DREI EINHEITEN PRO WOCHE FÜR
JEWELS EINE STUNDE REICHEN DABEI AUS,
UM LUNGE UND BRONCHIEN FIT ZU HALTEN.“**



Tiiiiieef einatmen! Finden Asthma-Schulungen in Gruppen statt, können die Teilnehmer sich auch gegenseitig helfen.

„DAS ALLES TRÄGT ZUM SELBST-MANAGEMENT UND ZU EINER POSITIVEN EINSTELLUNG DER KRANKHEIT GEGENÜBER BEI.“

FÜR ATMUNGSAKTIVE

Atmungsaktiv mit Asthma: Teilnehmer an IKK Promed können lernen, mit ihrer Erkrankung noch besser umzugehen. Dr. Susanne Voss von IKK Med verrät, warum Betroffene sich die Asthma-Schulungen im Rahmen des Disease-Management-Programms (DMP) nicht entgehen lassen sollten.

Frau Dr. Voss, was beinhaltet eine Asthma-Schulung bei IKK Promed?
In Asthma-Schulungen erfahren die Patienten, was Asthma genau ist, wie welche

Medikamente wirken, welche Inhalationstechniken es gibt oder wie man mit dem ‚Peak-Flow-Gerät‘ umgeht, um die eigene Lungenfunktion regelmäßig zu überprüfen.

Weitere Themen sind die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, das richtige Verhalten in Notfallsituationen und eine gesundheitsfördernde Lebensweise. Das alles trägt zum Selbstmanagement und zu einer positiven Einstellung der Krankheit gegenüber bei.“

Wer bietet Asthma-Schulungen an?

In der Regel sind das Lungenfachärzte für Pneumologie und/oder Allergologie, die eine Zusatzqualifikation für eine Asthma-Schulung für Erwachsene oder Kinder und Jugendliche haben. Entsprechende Adressen kann man sich zum Beispiel von seinem behandelnden Arzt empfehlen lassen.

Wie lange dauert eine Schulung, und findet sie einzeln statt?

Die Schulungen finden in Gruppen mit maximal acht Teilnehmern statt. In einem Zeitraum von zwei Wochen sind für Erwachsene sechs Unterrichtseinheiten à 60 Minuten und für Kinder und Jugendliche 18 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten vorgesehen.

Wer übernimmt die Kosten?

Für Teilnehmer an IKK Promed sind die Schulungen kostenfrei – und da würde ich nicht lange überlegen. Von einer Asthma-Schulung kann man nur profitieren! ●

Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111
info@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



www.ikk-classic.de/promed