

# PATIENTENINFORMATION ASTHMA

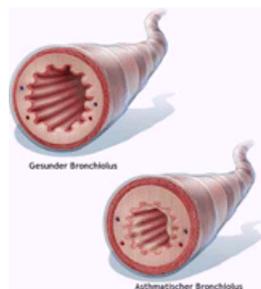
---

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit und einer Verengung der Luftwege einhergeht. In den letzten Jahren hat sich das Wissen um die Vorgänge beim Asthma vertieft. Heute gehen ExpertInnen davon aus, dass eine Entzündung im Zentrum der Erkrankung steht. Verschlechterungen können im Rahmen von sportlicher Betätigung, Rauch, Pollen, aber auch durch besonders kalte Temperaturen ausgelöst werden.

Durch ein Zusammenziehen der Muskulatur der Atemwege kommt es zu einer Verengung der Atemwege (Bronchokonstriktion). Die Schleimhaut, die die Bronchien auskleidet, schwillt an. Eine vermehrte Schleimbildung verlegt die Atemwege zusätzlich.

Das Atmen wird erschwert und es dringt zu wenig Luft in die Lungen ein.

Bei langjährigem Bestehen der Erkrankung und nicht ausreichender Asthma-Behandlung kann ein Umbau der Bronchien erfolgen, so dass die volle Funktionsfähigkeit der Atemwege auf Dauer eingeschränkt bleibt.



## Ursachen

Die genauen Gründe sind noch nicht vollständig geklärt. Man weiß aber, dass bei der Entwicklung der Überempfindlichkeit gegenüber verschiedenen Reizen bestimmte Vererbungs- und Umweltfaktoren eine Rolle spielen.

Generell unterscheidet man zwischen allergischem und nicht-allergischem Asthma, wobei auch Mischformen möglich sind. Auslöser für eine allergische Asthmaerkrankung können Pollen, Hausstaubmilben, Medikamente oder Tierhaare sein. Nicht-allergisches Asthma kann durch Infekte, übermäßige körperliche Belastung, bestimmte Dämpfe oder Gerüche, heftige Emotionen oder einen Wetterwechsel verursacht werden.

## Behandlung

Es gibt Medikamente zur Entkrampfung der Bronchialmuskulatur, die rasch wirken, um wieder Luft zu bekommen. Andere Präparate zur Entzündungshemmung sowie die Kombination aus Bronchierweiterer und Entzündungshemmer werden für die Dauerbehandlung empfohlen.

Bronchierweiternde Arzneimittel entkrampfen die glatten Muskeln der Atemwege, die Bronchien weiten sich und das Atmen fällt dadurch leichter. Solche Medikamente wirken also auf die akute Atemnot, haben jedoch keinen Einfluss auf die zugrundeliegende Entzündung.

Es gibt einerseits bronchierweiternde Arzneimittel, deren Wirkung sehr rasch eintritt und die, die bei akuten Beschwerden auftretende Atemnot schnell bessern. Dementsprechend sind diese Arzneimittel in der Bedarfsbehandlung von besonderer Bedeutung.

Es gibt aber andererseits auch bronchienerweiternde Arzneimittel, die sehr lang wirken und deshalb vorwiegend Teil der Dauerbehandlung sind. Diese verringern die Atemnot, die tagsüber sowie während der Nacht oder in den frühen Morgenstunden auftritt. Bronchienerweiternde Medikamente werden meistens inhaliert.

Aufgrund des entzündlichen Geschehens, das eine der Hauptursachen bei Asthma darstellt, werden zusätzlich zu den bronchienerweiternden Medikamenten auch entzündungshemmende Medikamente eingesetzt. Diese können langfristig die Entzündung der Atemwege bessern und auf diese Weise Symptomen und der Veränderung der Bronchien entgegenwirken. Den größten Stellenwert haben Kortison-Präparate, denn sie regulieren den Entzündungsprozess im Bereich der Atemwege nachhaltig: Die Empfindlichkeit der Atemwege sinkt, die Schleimhäute schwellen weniger stark an und produzieren weniger Schleim.

Aufgrund der entzündungshemmenden Eigenschaften sollte inhalatives Kortison ab einem gewissen Stadium zur Dauertherapie gehören. Trotz der unbestreitbaren Erfolge und der dokumentierten Verträglichkeit der Therapie, löst das Wort Kortison bei manchen Menschen noch immer Unbehagen aus. Nebenwirkungen der Kortison-Therapie treten vor allem bei einer hohen Dosis von Kortison-Tabletten oder Kortison-Spritzen über einen längeren Zeitraum auf. Inhalative Kortisone hingegen wirken gezielt auf die Atemwege und nur ein sehr kleiner Teil gelangt in den Körperkreislauf, wovon das Meiste rasch abgebaut wird. Somit ist die lokale Therapie insgesamt gut verträglich. Zu den wenigen Nebenwirkungen inhalativer Kortisone gehören vor allem Pilzinfektionen im Mund sowie Heiserkeit.

Kortison sollte deshalb vor den Mahlzeiten inhaliert und der Mund nach der Inhalation, sorgfältig ausgespült werden. Empfehlenswert ist auch, die Inhalation vor dem Zähneputzen durchzuführen.

Gerade in der Dauertherapie benötigen viele Patienten sowohl ein bronchienerweiterndes als auch ein entzündungshemmendes Arzneimittel. Für diese Patienten sind Kombinationspräparate entwickelt worden, die sowohl eine bronchienerweiternde als auch eine entzündungshemmende Substanz enthalten. Bei einem Kombinationspräparat werden beide Wirkstoffe aus einem Gerät gleichzeitig inhaliert. Kombinationspräparate vereinfachen dem Anwender die Therapie, da weniger unterschiedliche Inhalationsgeräte benötigt werden, und zugleich sind die Wirkstoffdosierungen optimal aufeinander abgestimmt.

### **Hilfreiche Tipps**

Die erste und wichtigste Maßnahme bei Atemwegserkrankungen ist ein **Rauchstopp**

Asthma und **Sport** sind kein Widerspruch.

Basis jeder sportlichen Betätigung ist eine gute körperliche Verfassung und die Einhaltung der verordneten Therapie.

Eine **ausgewogene Ernährung** unterstützt und fördert das körperliche Wohlbefinden und sollte daher grundsätzlich begleitend sein.