ikk promed



Asthma bronchiale

Was ist Asthma und wie kann mir geholfen werden?

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Herausgeber:

ikk gesund plus

Stand: April 2018

Wende Verlag Moderne Medien
info@wende-verlag.de
Best.-Nr. 4022 (08.23)

Inhalt

Was passiert da eigentlich in meinem Körper? 4
Aber warum gerade ich? 5
Wer kann mir helfen? 6
Was machen die Medikamente? 7
Was kann ich tun, damit es mir gut geht? 8
Wie inhaliere ich richtig? 11
Was kann ich bei einem Asthma-Anfall tun? 12
Die Peak-Flow-Messung 15
Mein Asthma-Tagebuch 16
Radfahren, Spielen, Sport – geht das mit Asthma? 16
Wem sage ich was? 18
Schulung – jetzt noch mehr lernen? 18

Es fühlt sich an wie festgezogene Gürtel um die Brust und um den Bauch. Du hast das Gefühl Du müsstest durch ein dickes Kissen atmen. Dazu dieses Fiepen und Rasseln in der Lunge. Rennen auf dem Schulhof oder Aufpassen im Unterricht fällt schwer, weil das Atmen so anstrengend ist. Das kennst Du auch, oder?

Was passiert da eigentlich in meinem Körper?

Dein Arzt hat gesagt, Du hast Asthma.

Und was ist das nun, dieses Asthma?
Beim Asthma sind Deine „Bronchien" entzündet. Sie sind auch sehr empfindlich. Der Arzt sagt dazu „Überempfindlichkeit" der Bronchien.

Was sind denn „Bronchien"?
Die Bronchien kannst Du Dir vorstellen wie Röhren in der Lunge. Es gibt zwei Haupt-Bronchien. Von ihnen gehen feinere Bronchien ab und davon wieder feinere. Immer so weiter. Es sieht aus wie die Äste eines Baumes.

Wozu sind die Bronchien wichtig?
Durch die Bronchien fließt die Luft beim Einatmen und Ausatmen.

Was passiert, wenn die Bronchien entzündet sind?
Bei entzündeten Bronchien schwillt innen drin eine Schleimhaut an. Drumherum ziehen sich kleine Muskeln zusammen. Dadurch werden die Bronchien ganz eng. Zusätzlich werden sie durch dicken Schleim verstopft. Vor allem beim Ausatmen geht nun viel schwerer Luft hindurch. Du hast keine Puste mehr. Dazu musst Du dauernd husten und Deine Lunge macht diese komischen Geräusche.

All dies bezeichnet der Arzt als „Atemnot" oder auch „Asthma". Manchmal kann diese Atemnot für kurze Zeit sehr schlimm werden. Dann hast Du vielleicht das Gefühl, überhaupt keine Luft mehr zu bekommen. Dies nennt man einen „Asthma-Anfall".

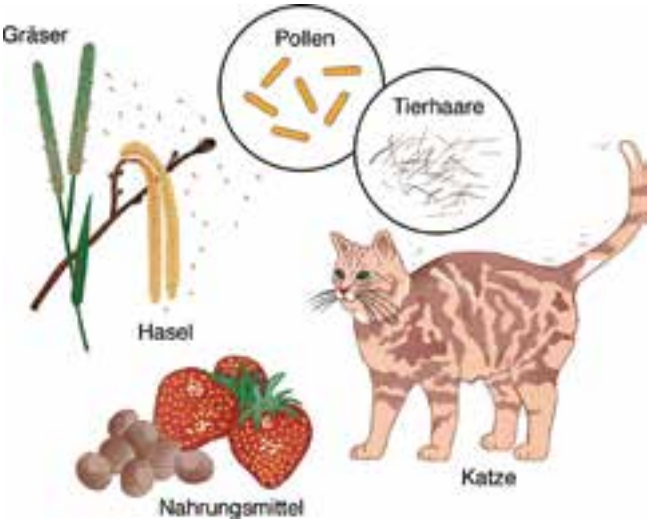
Aber warum gerade ich?

Gibt es viele Kinder mit Asthma?

Asthma kommt bei Kindern ganz oft vor. Es kann sogar sein, dass in Deiner Schulklasse vielleicht noch ein oder mehrere Kinder Asthma haben. Du bist also nicht allein. Die anderen Kinder können nichts dafür und Du natürlich auch nicht. Und keine Angst: Asthma ist nicht etwa ansteckend.

Wie bekommt man Asthma?

Bei vielen Kindern hängt Asthma mit einer „Allergie" zusammen. Allergie bedeutet, dass man bestimmte Sachen nicht verträgt, zum Beispiel Blütenpollen, blühende Gräser auf einer Wiese oder auch Tierhaare. Andere Kinder vertragen bestimmtes Essen nicht. Der Arzt sagt, dass man „allergisch reagiert".



Neben der Allergie kann es aber auch andere Gründe für Asthma geben. Etwa wenn Du Dich sehr anstrengst. Aber auch Abgase, zum Beispiel von Autos, staubige Luft, Zigarettenrauch oder sogar trockene und kalte Luft.

Kann man etwas gegen Asthma tun?
Gerade weil so viele Kinder Asthma haben, werden auch gute Medikamente dagegen entwickelt. Zusätzlich denken sich Experten bestimmte körperliche Übungen aus. Wenn man diese Übungen gut macht und seine Medizin richtig einnimmt, kann man sich bei Atemnot selbst helfen. Und obwohl viele Menschen das Asthma ein Leben lang haben, fühlen sie sich fast immer gesund. Sie merken ihr Asthma später nämlich kaum noch und haben es richtig gut im Griff. Wie das geht, erfährst Du in diesem Heft.

Wer kann mir helfen?

Zu welchem Arzt kann ich gehen?
Normalerweise behandelt der „Hausarzt" Dein Asthma.

Was ist ein „Hausarzt"?
Der Hausarzt ist ein Arzt, zu dem man meistens als erstes geht, wenn man krank ist. Dies kann ein Arzt für Allgemeinmedizin, ein Arzt für Innere Medizin oder aber auch Dein Kinderarzt sein. Du kennst ihn wahrscheinlich seit Du Dich erinnern kannst. Er kennt Dich vermutlich sogar noch länger. Deine Eltern waren vielleicht mit Dir schon bei ihm, als Du gerade geboren warst.

Wenn Du auf dem Land wohnst, kann der Weg zu einem Kinderarzt sehr weit sein. Deine Eltern gehen mit Dir dann vielleicht zu einem Allgemeinarzt in der Nähe. Er behandelt Kinder und Erwachsene.



Wie kann der Arzt mir helfen?

Alle diese Ärzte wissen über Asthma gut Bescheid und kennen genau die richtige Medizin. Sie sagen Dir, wann und wie Du sie nehmen sollst. Dein Arzt kennt sich aber nicht nur gut mit Medikamenten aus. Er zeigt Dir auch ganz tolle Atemübungen. Damit kannst Du Dir bei Atemnot super selber helfen. Außerdem empfiehlt er Dir zusammen mit Deinen Eltern eine Schulung. Denn je mehr Du über Dein Asthma weißt, desto besser bekommst Du es in den Griff. Was genau eine Schulung ist, erfährst Du auf Seite 18. Zunächst aber zur Medizin.

Was machen die Medikamente?

Was gibt es für Medikamente?

Mittel zum Einatmen oder Tabletten – gegen Asthma gibt es viele Medikamente. Vielleicht bekommst Du ganz andere als Dein Klassenkamerad oder Deine Freundin. Eines ist bei den Mitteln gegen Asthma aber immer gleich: Einige Medikamente musst Du jeden Tag nehmen – auch wenn Du gut Luft kriegst. Andere helfen Dir schnell, wenn Du mal in Atemnot gerätst.

Warum eine Medizin für jeden Tag?

Die Medizin für jeden Tag ist gegen die Entzündung und die Überempfindlichkeit der Bronchien. Außerdem soll sie eine neue Entzündung verhindern. Sie wirkt also vorbeugend.

Was ist ein „Notfallspray"?

Die andere Art von Medikamenten hilft Dir bei Atemnot. Meistens sind es Sprays. Diese Notfallsprays machen die verengten Bronchien wieder ganz weit. So bekommst Du schnell wieder Luft. Ein solches Spray hast Du bestimmt auch.

Das solltest Du wissen

- *Notfallsprays helfen Dir bei Atemnot. Du bekommst schnell wieder gut Luft. Sie beseitigen jedoch nicht die Entzündung und Überempfindlichkeit in den Bronchien. Deswegen reicht es nicht, bei Asthma nur ein Notfallspray zu benutzen und sonst nichts. Die Entzündung in Deiner Lunge muss weggehen. Auch soll keine neue kommen. Deswegen darfst Du die Mittel für jeden Tag nicht vergessen!*

Was kann ich tun, damit es mir gut geht?

Warum sollte ich wissen, welche Sachen ich nicht vertrage?

Wie Du jetzt schon weißt, hängt bei vielen Kindern das Asthma mit einer Allergie zusammen. Vielleicht auch bei Dir. Weißt Du auch, wogegen Du allergisch bist? Wenn nicht, schickt Dein Arzt Dich und Deine Eltern vielleicht zu einem Spezialisten, der sich mit Allergien auskennt. Der Spezialist kann meist schnell herausbekommen, welche Sachen Du nicht verträgst. Der Arzt sagt dazu „Allergen" oder „Allergieauslöser". Erst wenn Du Deine Allergieauslöser kennst, kannst Du sie so gut es geht meiden.

Was kann ich tun, wenn ich bestimmte Sachen im Essen nicht vertrage?

Das ist manchmal ganz einfach. Bist Du zum Beispiel allergisch gegen Haselnüsse, isst Du sie einfach nicht mehr. Dafür kannst Du vielleicht Erdnüsse oder Pistazien essen.

Wenn Du bei jemand anderem zum Essen eingeladen bist, dann frage vorsichtshalber, ob das Lebensmittel, gegen das Du allergisch bist, in den Speisen drin ist. Wenn ja, musst Du auf diesen Teil der Speise verzichten. Du kannst ja dann erklären, warum Du das tust. Vielleicht gibt es ja etwas anderes, was Du ohne Sorge essen kannst.

Was kann ich tun, wenn ich Blütenpollen nicht vertrage?

Dazu solltest Du wissen, dass Blütenpollen nicht einfach nur so durch die Luft fliegen. Zur Blütezeit sammeln sie sich überall: in der Kleidung, in den Haaren und in den Vorhängen am Fenster. Ganz aus dem Wege gehen kann man den Pollen nicht. Du kannst aber darauf achten, möglichst wenig mit ihnen in Kontakt zu kommen.

Angenommen Du bist gegen Gräserpollen allergisch. Dann solltest Du nicht mit Deinen Freunden auf der großen Wiese spielen, wenn gerade die Gräser blühen. Aber Pollen fliegen manchmal sehr weit. Auch wenn Du nicht auf der Wiese spielst, können Dir einzelne Pollen in die Haare fliegen. Manchen Menschen hilft es dann, sich vor dem Schlafengehen die Haare zu waschen. So können die Pollen beim Schlafen nicht stören.

Was ist wichtig für den Urlaub?

Wenn Deine Eltern mit Dir in den Urlaub wollen, solltet Ihr dorthin fahren, wo nicht gerade Dein Allergieauslöser blüht. Klasse ist Urlaub am Meer, dort fühlen sich Menschen mit Atemproblemen meistens sehr wohl.

Bevor Du auf Reisen gehst – darauf solltest Du achten

- *Ob im Urlaub oder auf der Klassenreise: Denke daran, Deine Medikamente mitzunehmen. Bitte Deine Eltern, dass sie den Lehrer oder die Eltern Deiner Freunde über Dein Asthma und eventuelle Maßnahmen bei einem Anfall informieren.*

Was kann ich tun, wenn ich bestimmte Tierhaare nicht vertrage?

Sagen wir mal, Du bist allergisch gegen Katzenhaare. Nun hat Deine Freundin zu Weihnachten ein niedliches Kätzchen bekommen. Dann solltest Du Deine Freundin lieber nicht besuchen. Auch wenn Du das Kätzchen gar nicht anfassen würdest, die feinen Haare fliegen nämlich überall in der Wohnung herum. Vielleicht kannst Du Deine Freundin bitten, Dir ein Foto von dem Kätzchen zu zeigen.

Was sind „Hausstaubmilben“?

Manche Kinder sind gegen Hausstaubmilben allergisch. Das sind winzige Tiere, die man nur mit einem Mikroskop erkennen kann. Sie wohnen sehr gern in dicken Teppichen, Matratzen oder kuscheligen Stoffen. Bei einer Allergie gegen Hausstaubmilben darf sich Staub möglichst nicht ansammeln. Deswegen müssen zum Beispiel Deine Kuscheltiere ab und zu für ein paar Tage zum „Winterurlaub“ in die Tiefkühltruhe. Dort sterben die Milben ab und können hinterher einfach mit dem Staubsauger vom Teddy abgesaugt werden. Auch durch eine heiße Wäsche können die Milben beseitigt werden. Allerdings muss das Wasser hierzu mindestens 60 Grad heiß sein. Nicht alle Kuscheltiere vertragen jedoch solche hohen Temperaturen.

Wie inhaliere ich richtig?

Was bedeutet „Inhalieren“?

„Inhalieren“ bedeutet einatmen. Vielleicht hat Dir Dein Arzt auch ein Mittel zum Einatmen verordnet. Beim Inhalieren des Mittels hilft Dir ein Apparat. Zu jedem Mittel gibt es einen anderen Apparat. Dein Arzt zeigt Dir ganz genau, wie Deiner funktioniert. Außerdem lässt er sich regelmäßig vorführen, ob Du damit gut klar kommst.

Das solltest Du wissen

- *Wichtig beim Inhalieren ist, dass die Medizin bis ganz herunter in die Lunge kommt. Deshalb muss man immer ganz tief in den Bauch einatmen!*

Wie benutze ich das Notfallspray richtig?

Auch mit Deinem Notfallspray musst Du gut zu Recht kommen. Wenn man es nämlich falsch benutzt, kann es nicht richtig wirken. Aber mit ein bisschen Übung kriegst Du es ganz gut hin und kannst im Falle eines Falles schnell wieder durchatmen.

Die Notfallsprays funktionieren eigentlich alle gleich

1. *Kappe abnehmen und schütteln.*
2. *So weit ausatmen, wie es nur geht. Dein Bauch wird dabei ganz flach.*
3. *Das Mundstück mit den Lippen fest umschließen. Kopf leicht in den Nacken beugen.*
4. *Ganz tief Einatmen und dabei auf das Spray drücken.*
5. *Luft anhalten, so lange wie möglich und dann langsam wieder durch die Nase ausatmen.*

Was kann ich bei einem Asthma-Anfall tun?

Plötzlich bekomme ich nicht mehr gut Luft – was kann ich tun?

Stell Dir vor, Du sitzt gerade in der Schule an einer schwierigen Rechenaufgabe oder machst Sport. Plötzlich merkst Du ein Rasseln in Deiner Lunge. Es piept beim Ausatmen. Deine Bronchien sind verengt. Du bekommst nicht mehr so gut Luft. Dein Notfallspray hast Du leider zu Hause vergessen.

Und nun? Die Hauptsache ist dann, nicht aufgeregt zu werden. Angst macht nämlich einen Asthma-Anfall nur noch schlimmer. Du sollst Dein Asthma beherrschen und nicht umgekehrt Dein Asthma Dich. Das heißt, Du bist der Boss! Außerdem bist Du ja clever. Du weißt nämlich, wie Du Dein Asthma austricksen kannst.

Such Dir einen Ort, wo Du Deine Ruhe hast.

Sag eventuell Deinem Lehrer Bescheid. Falls Dein Asthma von einer Allergie kommt, gehe langsam dorthin, wo Du möglichst wenig diesen Belastungen ausgesetzt bist.

Wende die Lippenbremse an.

Forme Deine Lippen beim Ausatmen so, als würdest Du pfeifen wollen. Atme ganz ruhig und ganz langsam durch den Mund aus. Du spürst, wie Deine Lippen den Luftstrom aus Deiner Lunge abbremsen. Atme aus, bis keine Luft mehr kommt. Atme dann durch die Nase ganz tief ein. Leg dabei Deine Hand auf Deinen Bauch. Du merkst, wie er sich beim Einatmen hebt. Beim Ausatmen – Lippenbremse nicht vergessen – senkt er sich wieder.

Begib Dich in den Kutschersitz oder die Torwartstellung.
Der Kutschersitz heißt so, weil die Kutscher so früher gern ein Nickerchen auf ihrem Kutschbock machten, wenn gerade nichts zu tun war. Setze Dich dazu auf einen Hocker oder eine Treppenstufe. Beuge Dich locker so nach vorn, als würdest Du nach einer Münze zwischen Deinen Füßen suchen. Stütze dabei Deine Unterarme auf Deine Oberschenkel. Der Kutschersitz unterstützt nicht nur die Wirkung der Lippenbremse. Er hilft Dir auch, den dicken Schleim abzuhusten, der sich bei einem Asthma-Anfall in der Lunge bildet.



Kutschersitz

Wenn nichts zum Hinsetzen da ist, hilft Dir die Torwartstellung. Das ist die Haltung, die ein Fußballtorwart einnimmt, um sich auf den entgegenkommenden Ball vorzubereiten. Stelle die Beine auseinander und gehe leicht in die Knie. Die Hände stützt Du auf Deinen Oberschenkeln ab. Den Rücken kannst Du etwas krumm machen und den Kopf locker hängen lassen.



Torwartstellung

Ob Kutschersitz oder Torwartstellung – Du wirst sehen: Schon nach wenigen Minuten fällt Dir das Atmen leichter.

Was tut mir nach einem Asthma-Anfall gut?

Du weißt nun viele wichtige Dinge über Dein Asthma. Wenn es doch mal zu einem Asthma-Anfall kommt, musst Du jetzt keine Angst mehr davor haben. Nimm Deine Medikamente, mach Deine Atemübungen und geh die nächste Stunde locker an. Toben ist jetzt nicht so gut. Nimm Dir doch ein schönes Buch! Oder wie wäre es mit einer Hörspielkassette? Wenn Du mit einem Freund verabredet bist, könnt Ihr ja ein Brettspiel oder Karten spielen. Das ist nicht so anstrengend. Du wirst merken, Dir geht es dann schnell wieder besser.



Kann ich vorher merken, ob ein Asthma-Anfall kommt?
Ein Asthma-Anfall kann sehr plötzlich auftreten. Bei manchen Menschen kündigt er sich aber schon vorher an. Zum Beispiel durch Geräusche beim Atmen, durch häufiges Husten oder durch weniger Luft. Deshalb ist eine Messung wichtig, die Du ganz allein zu Hause machen kannst – die Peak-Flow-Messung. Was das ist und wie das geht, erfährst Du jetzt.

Die Peak-Flow-Messung

Was ist ein Peak-Flow-Meter?
Du solltest Deine Puste mit Deinem Peak-Flow-Meter prüfen. Dies ist eine Art Pusterohr, das Dein Arzt Dir gibt. Er erklärt Dir genau, was Du damit machen sollst und auch wie oft.

Wie funktioniert ein Peak-Flow-Meter?
Eigentlich funktioniert es wie dieses Spiel auf den Jahrmärkten, bei denen früher Männer ihre Kräfte gemessen haben. Dazu mussten sie mit einem großen Hammer auf eine Platte schlagen und ein Zeiger ging hoch. Je kräftiger die Männer, umso höher sprang der Zeiger. Dasselbe in klein ist das Peak-Flow-Meter. Nur dass hierbei die Kraft Deiner Lunge beim Ausatmen gemessen wird. Der Hammer ist in diesem Fall also Deine eigene Atmung und der Zeiger am Gerät zeigt, wie kräftig sie ist.



Mein Asthma-Tagebuch

Was ist ein Asthma-Tagebuch?
Am besten schreibst Du die Zahlen der Peak-Flow-Messung in ein kleines Heft. Das ist dann Dein „Asthma-Tagebuch". Dazu kannst Du auch schreiben, wo Du warst und was Du gemacht hast. Auch wie das Wetter war und was Du gegessen hast, kann wichtig sein.

Warum ist ein Asthma-Tagebuch wichtig?
Aus Deinen Eintragungen erkennst Du später, unter welchen Umständen Du eher einen Asthma-Anfall bekommst und wann eher nicht. Deine Eintragungen sind auch für Deinen Arzt interessant. Du solltest sie ihm beim nächsten Besuch mal zeigen. Er wird Dir auch sagen, was Du tun sollst, wenn die Werte nicht so gut sind. Vielleicht musst Du dann Dein Spray nehmen oder Du kannst Atemübungen machen.

Radfahren, Spielen, Sport – geht das mit Asthma?

Darf ich toben wie alle anderen auch?
Jetzt denkst Du wahrscheinlich, Du sollst Dich immer nur ausruhen und dürftest keinen Sport mehr machen, oder? Aber keine Sorge: Das mit dem Ausruhen gilt nur für die Zeit, in der Du nicht so gut Luft bekommst.

Warum ist Sport gut für mich?
Wenn es Dir gut geht, ist auch Sport für Dich gut. Er stärkt nämlich das Herz und die Lunge. Sport kräftigt auch die Muskeln, die beim Atmen helfen. Und wenn die trainiert sind, werden sie auch viel besser mit Asthma-Anfällen fertig. Wenn ihr in der Schule Sport habt, solltest Du also auf keinen Fall am Rand sitzen und zusehen.

Kann ich jeden Sport treiben?

Frage Deinen Arzt, welche Sportarten für Dich in der Freizeit gut wären. Wenn er Dir grünes Licht gibt, kannst Du wahrscheinlich fast alle Sportarten machen.

Das solltest Du wissen

- *Denke daran, dass Du Deine Medikamente regelmäßig nimmst und immer Dein Notfallspray mit dabei hast.*



Sport ist wichtig für Dich, auch wenn Du Asthma hast. Gut vorbereitet kannst Du dabei so viel Spaß haben wie alle anderen Kinder auch.

Wie kann ich mich gut auf den Sport vorbereiten?

Du kannst Deinen Arzt ja mal fragen, ob Du das Spray sicherheitshalber vor dem Sport benutzen solltest. Außerdem solltest Du Dich vorher immer gut warm machen. Richtig trainiert bist Du genauso stark und kannst genauso viel ab wie andere Kinder auch.

Leistungssport mit Asthma?

Mit Asthma kann man sogar Leistungssport betreiben. Die Eisschnellläuferin Anni Friesinger kennst Du sicher oder die Schwimmerin Sandra Völker. Sie alle haben Asthma und sind trotzdem in ihrer Sportart alle schon mal Weltmeister geworden.

Wem sage ich was?

Was sollten meine Lehrer und meine Trainer wissen?
Deine Lehrer sollten sicherlich über Dein Asthma Bescheid wissen und auch Deine Trainer im Sportverein. Dann können sie Dir im Notfall helfen. Möglicherweise gibt es bei Deinem Arzt ja Zettel, auf denen alles Wichtige zum Thema Asthma drauf steht. Solche Zettel könntest Du ihnen geben. Sonst können aber vielleicht auch Deine Eltern ihnen das Notwendige erzählen.

Was kann ich meinen Freunden sagen? Deinen Freunden kannst Du zum Beispiel erklären, was Asthma ist. Dann verstehen sie, wenn Du mal nicht mit ihnen um die Wette rennen kannst.

Schulung – jetzt noch mehr lernen?

Erst Asthma und dann auch noch zusätzlich zur Schule?
Nein, keine Angst: Bei der Asthma-Schulung geht es nicht um Leistung und Zensuren. Hier erfährst Du wichtiges über Asthma, Allergien und Deine Medikamente. Außerdem lernst Du hier die Atemübungen. Die Leute von der Schulung zeigen Dir, wie das mit dem Inhalieren und mit dem Peak-Flow messen richtig geht. Dazu kannst Du alle Fragen stellen, die Dir zu Deinem Asthma einfallen.

Das solltest Du wissen

- *Je mehr Du weißt, wie Du Dein Asthma beherrschen kannst, desto besser kannst Du den Alltag meistern.*

Warum ist die Schulung so wichtig für mich?

Du wirst sehen, wenn man die Asthma-Tricks kennt und die richtigen Medikamente regelmäßig nimmt, muss Asthma gar nicht so schlimm sein. Du kannst trotz Asthma mit Deinen Mitschülern auf Klassenreise fahren, Schulausflüge machen, mit Deinen Freunden spielen und jede Menge Sport treiben. Du kannst also eigentlich all das tun, was alle anderen Kinder auch machen.

Im Übrigen sind die Menschen in der Schulung alle sehr nett und andere Kinder mit Asthma lernst Du auch kennen. Wer weiß, vielleicht findest Du hier weitere Freundinnen und Freunde.

Wir beraten Sie gern!

Diese Broschüre kann Ihnen nur einen groben Überblick vermitteln. Für offen gebliebene Fragen wenden Sie sich daher bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt. Wir beraten Sie zum Thema IKKpromed, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

www.ikk-gesundplus.de

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.