



Eine Röntgenaufnahme des Brustkorbs hilft bei Verdacht auf Asthma, andere Erkrankungen auszuschließen

6%

der Erwachsenen in Deutschland haben Asthma.

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Wieder frei atmen

Was hilft bei Asthma? Die neuen Therapien lassen Beschwerden wie Husten, Lungenpfeifen und Atemnot komplett verschwinden, selbst bei einem schweren Verlauf. Wie das funktioniert? Antworten vom Lungenfacharzt

Was ist Asthma?

Bei Asthma bronchiale sind die Atemwege dauerhaft entzündet und reagieren sehr empfindlich auf Reize, die normalerweise harmlos sind. Dabei verengen sich die Atemwege zeitweise. „Betroffen sind sowohl Erwachsene als auch Kinder. Es gibt außerdem unterschiedliche Formen“, erläutert Prof. Johann Christian Virchow, Chef der Pneumologie am Universitätsklinikum Rostock. „Die Beschwerden können unterschiedlich stark ausfallen. Auch komplett beschwerde-

freie Phasen oder plötzliche Verschlechterungen sind möglich. Typische Symptome sind:

- Engegefühl in der Brust
- Husten oder Hustenreiz
- Atemnot (oft anfallsartig)
- Atemgeräusche (z. B. pfeifend)
- Kurzatmigkeit bei Belastung.“

Wie entsteht Asthma?

„Das ist noch nicht vollständig geklärt“, so der Experte. Es gibt aber verschiedene Faktoren, die das Risiko erhöhen. So kommt in manchen

Familien Asthma häufiger vor als in anderen, was auf einen erblichen Einfluss schließen lässt. Auch Rauchen (aktiv und passiv), Allergien, Infektionen der Atemwege oder Luftschadstoffe spielen eine Rolle.

Welche Asthma-Formen gibt es?

Allergisches Asthma tritt vor allem bei Kindern und Jugendlichen auf. Bei Erwachsenen ist es seltener. Beim nicht allergischen Asthma lässt sich keine Allergie gegen einen bestimmten Stoff nachweisen. „Betroffen sind vor allem Erwachsene nach dem 40. Lebensjahr. Wie es dazu kommt, ist unklar“, so der Lungenspezialist. Infektionen der Atemwege oder auch Reize wie kalte Luft oder Rauch können zu den typischen Beschwerden führen oder sie verstärken. Bei den meisten Erwachsenen liegt eine Asthma-Mischform vor.

Was bedeutet „Mischform“?

Es gibt zum Beispiel Menschen, die in der ersten Lebenshälfte ein allergisches Asthma hatten, dann über Jahre völlig beschwerdefrei waren und in der zweiten Lebenshälfte eine nicht allergische Variante entwickeln. Tritt Asthma erstmals im Erwachsenenalter auf, liegt häufig auch Diabetes, die Reflux-Krankheit oder eine chronische Nebenhöhlenentzündung vor.

Was ist für die Therapie wichtig?

„Asthma kann heute erfolgreich behandelt werden“, betont Prof. Virchow. Voraussetzung dafür ist eine gute Diagnostik, die folgende Fragen klärt: Um welche Form handelt es sich? Welcher Schweregrad liegt vor? Wie hoch ist das Risiko für zukünftige Asthma-Anfälle? Wird die Krankheit nicht behandelt, verliert die Lunge auf Dauer ihre Funktionsfähigkeit und man wird immer weniger belastbar.

Wie werden Erwachsene behandelt?

„Die Asthma-Therapie hat sich stark gewandelt: Von der kurzfristigen Bekämpfung der Symptome hin zur langfristigen Prävention“, erklärt Prof. Virchow, Mitautor der neuen fachärztlichen

Asthma-Leitlinie. Jetzt werden also nicht nur die Beschwerden, sondern auch die Ursache der Krankheit – die Entzündung der Bronchien – behandelt, in der Regel mit Kortison-Sprays, die entzündlich wirken, in Kombination mit einem Wirkstoff, der die Bronchien weitet. Kortison-Tabletten kommen nur bei schwerem, nicht anders kontrollierbarem Asthma zum Einsatz. Bei einer Allergie ist auch eine spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) sinnvoll. Je nach Verlauf werden weitere Medikamente verschrieben: Leukotrien-Antagonisten, Anticholinergika, Biologika. Sie hemmen Botenstoffe, die entweder bei der Entzündung oder bei der Verengung der Bronchien eine Rolle spielen.

Was ist das Ziel der Behandlung?

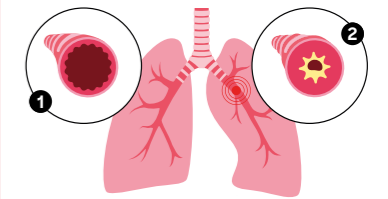
Die medikamentöse Therapie soll die Atemwegsentzündung nachhaltig verringern und die Symptome langfristig zum Erliegen bringen. Das bedeutet konkret:

- Stabile Lungenfunktion
- Keine Anfälle
- Kortison-Tabletten sind nicht nötig.

„Das ist selbst bei schwerem Asthma möglich“, bestätigt Prof. Virchow.

Warum hilft Inhalieren?

Sprays und Pulver im Inhalator haben den Vorteil, dass die Wirkstoffe direkt in die Lunge gelangen und weniger Nebenwirkungen haben als etwa Tabletten. Die richtige Inhalationstechnik ist dabei entscheidend. Der verordnende Arzt oder auch der Apotheker muss genau zeigen, wie das Gerät benutzt wird. „Die Inhalationstechnik sollte bei jedem Arztbesuch noch mal eingeübt werden“, rät Prof. Virchow. →



Wenn die Lunge blockiert ist

- 1_Gesunde Bronchien** sind weit und lassen viel Luft durch.
- 2_Bei Asthma** sind die unteren Atemwege entzündet, sehr empfindlich und verengt. Das Atmen fällt schwer.



„Asthma kann heute erfolgreich behandelt werden. Die Therapie hat sich stark gewandelt“

Prof. Johann Christian Virchow, Direktor der Abteilung Pneumologie und Interdisziplinäre Internistische Intensivmedizin an der Universitätsmedizin Rostock

→ Sind spezielle Asthma-Schulungen sinnvoll?

„Die sind für jeden Patienten wichtig und sollten bei Bedarf wiederholt werden“, sagt Prof. Virchow. Arztpraxen und Kliniken bieten die Schulungen an. Es geht dort um die richtige Inhalationstechnik und um den Alltag mit der Erkrankung. An den Kosten beteiligt sich in der Regel die Krankenkasse. Am besten den behandelnden Arzt nach geeigneten Programmen und notwendigen Bescheinigungen fragen. Informationen gibt es auch hier: www.lungeninformationsdienst.de (nach „Patientenschulung“ suchen).

Dürfen Menschen mit Asthma Sport machen?

Sport und Bewegung sind sogar sehr wichtig, weil dadurch Herz und Lunge leistungsfähiger werden und die Atemmuskulatur gestärkt wird. Treten Symptome bei körperlicher Anstrengung auf, ist das Asthma meist nicht gut mit Medikamenten kontrolliert. „Es sollte so behandelt werden, dass Sport auf jeden Fall möglich ist“, fordert Prof. Virchow.

Was ist für den Alltag noch wichtig?

„Alle Reize meiden, die Beschwerden auslösen oder verstärken können“, so der Experte. Zum Beispiel: Tabakrauch, Abgase, Parfüm, starke Gerüche sowie Stoffe, gegen die eine Allergie besteht. Auch auf ein gutes Raumklima achten, um Feuchtigkeit und Schimmel zu verhindern.

Kann man Asthma vorbeugen?

„Dafür gibt es leider keine wirklich guten Strategien“, sagt Prof. Virchow. Für gesunde Atemwege ist es aber sinnvoll, sich gegen Grippe und Pneumokokken impfen zu lassen, auf saubere Luft zu achten und nicht zu rauchen. Das gilt auch für alle, die bereits Asthma haben.

Was hat Asthma mit COPD zu tun?

Das sind zwei unterschiedliche Erkrankungen, die aber oft ähnliche Symptome haben. Beide können gleichzeitig auftreten. „Oft passiert das, wenn man über Jahre viel raucht und dann ein nicht allergisches Asthma entwickelt“, so der Mediziner. Eine genaue Diagnose ist wichtig, um richtig behandeln zu können. Zum Beispiel gehören Kortison-Sprays zur Basistherapie bei Asthma, gegen COPD kommen sie nur in bestimmten Fällen zum Einsatz. ←

Kathrin Rothfischer

Hintergrund: Was ist COPD?

Bei der COPD (engl. Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist das Lungengewebe dauerhaft geschädigt. Dies führt zu Atemproblemen, insbesondere bei anstrengenden Tätigkeiten. Im fortgeschrittenen Stadium fällt das Atmen auch im Ruhezustand schwer. Anders als beim Asthma ist die Verengung der Atemwege nicht umkehrbar; unbehandelt kann eine COPD schlimmer werden.



Wer Asthma hat, muss in der Regel täglich inhalieren

Pulver statt Aerosol?

Experten fordern klimafreundliche Asthma-Medikamente

Ein Asthma-Spray lässt sich häufig auch gegen einen Pulver-Inhalator austauschen, ohne dabei die Wirkung der Therapie zu gefährden. Das Pulver enthält im Gegensatz zum Aerosol keine klimaschädlichen Treibmittel. So könnte man den CO₂-Fußabdruck im Gesundheitswesen deutlich reduzieren. In Deutschland werden bislang noch knapp die Hälfte aller Inhalationen als Aerosol verordnet. Skandinavien ist da schon weiter: Hier liegt der Anteil schätzungsweise bei nur zehn Prozent.

Prima Klima

Ein sauberes Zuhause hält die Lunge gesund – ob mit oder ohne Asthma. Das sind die sinnvollsten Maßnahmen, um die Luft rein zu halten

40 - 60 Jahre

Vor allem in diesem Alter leiden Frauen häufiger und schwerer an Asthma als Männer. Bei den über 60-Jährigen reduzieren sich diese Unterschiede wieder. Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2021

1 3 - 4x pro Tag stoßlüften. Sommer: 20 - 30 Minuten, Winter: 5 - 10 Minuten. Bei Pollenallergie in der Stadt eher morgens, auf dem Land abends lüften. Ur schutzgitter anbr

2 Drucker und bedruckte Papiere wegen der möglichen Feinstaubbelastung lieber nicht im Schlafzimmer lassen.

3 Optimale Luftfeuchtigkeit: 40 - 60 %.

11 Bei Lacken und Wandfarben auf Prüfzeichen achten (Blauer Engel, ECO-Institut-Label, Natureplus-Siegel).

10 Teppichböden mehrmals in der Woche saugen. Glatte Bodenbeläge 1- bis 2-mal pro Woche feucht wischen.

9 Die richtige Temp In Wohnzimmer ur 19 - 21 Grad, im Schl 16 - 18 Grad. Auch Zimmer auf mind. 1 verhindert Auskühl

- 8 Diese Zimmer-Pflanzen ziehen Schadstoffe wie Formaldehyd oder Benzol aus der Luft und versorgen uns mit Sauerstoff:
• Flamingoblume (Anthurium andreanum)
• Fensterblatt (Monstera deliciosa)
• Grünstilbe (Chlorophytum comosum)
• Bogenhanf (Sansevieria trifasciata)
• Echte Aloe (Aloe vera).

Vorsicht: Bei Schimmelpilz- und Hausstaub-Allergie Zimmerpflanzen am besten ganz vermeiden (vor allem im Schlafzimmer). Denn in feuchter Erde kann leicht Schimmel wachsen und auf den Blättern kann sich Hausstaub ansammeln.



4 Möbel an Außenwänden mit 5 - 10 cm Abstand aufstellen, um Schimmel zu vermeiden.

5 Auf Staubfänger wie offene Bücherregale, viele Kissen, Vorhänge oder Stofftiere eher verzichten.

6 Reinigungsmittel nicht sprühen (wird leicht eingeatmet), sondern auf ein Tuch oder einen Schwamm geben. Desinfektionsmittel nur in Ausnahmefällen benutzen. Auch alkoholhaltige oder stark parfümierte Putzmittel können die Atemwege reizen.