



Die Gesundheitsseite

Asthma



In der Schweiz leiden knapp 10% der Kinder und 7% der Erwachsenen an Asthma. Empfehlungen, um Anfälle zu vermeiden und die Erkrankung in den Griff zu bekommen.

Wie der Körper reagiert

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, vor allem der Bronchien. Atemnot (Dyspnoe), Erstickungsgefühle, Beklemmungsgefühle in Verbindung mit Reizhusten, Pfeifgeräusche beim Ausatmen ... Die Asthmasymptome treten je nach betroffener Person unterschiedlich stark auf. In der Regel kommen sie in unregelmässigen Abständen. Dyspnoen nisten sich jedoch häufig auf Dauer ein.

Am häufigsten tritt Asthma in der Kindheit auf. Dabei ist eine allergische Prädisposition der grösste Risikofaktor. Milben, Tierhaare, Pollen, Schimmelpilze, Ambrosia (siehe www.ambrosia.ch) ...: Allergene sind die wichtigsten Auslöser von Bronchialasthma und wirken bei den Betroffenen unterschiedlich stark. Es gibt aber auch noch andere Risikofaktoren, beispielsweise eine genetische Prädisposition, extreme Prämaturnität, hormonelle Faktoren, Reizstoffe (Tabak, Chemieprodukte, Mehle, Farben, Luftverschmutzung), unbehandelte allergische Rhinitis, sogar bestimmte Medikamente, körperliche Anstrengung oder Infektion der Atemwege.

Die Diagnose sollte von einem Pneumologen oder einem Allergologen gestellt werden. Glücklicherweise gibt es inzwischen wirksame Therapien, mit deren Hilfe Asthma kontrolliert werden kann. Der Krankheitsverlauf ist stark von der Behandlung und der Betreuung abhängig.

Was man selber tun kann

- Die beste Prävention ist eine strikte Einhaltung der ärztlichen Therapieanweisungen.
- Vermeiden Sie im Alltag Allergene, d. h. «Trigger-» bzw. Auslösefaktoren!
- Achten Sie auf eine gute Atemtechnik, um physische Anstrengung und akute Erstickungsanfälle gut in den Griff zu bekommen.
- Treiben Sie Sport. Sportliche Betätigung erhöht Leistung und Ausdauer.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker bevor Sie auf Reisen gehen oder falls Sie schwanger sind. Er weiss Rat und nennt Ihnen eine geeignete Therapie.
- Sie sind älter als 45, haben Atemnot, husten häufig, rauchen? Wenden Sie sich an Ihre kantonale Lungenliga und lassen Sie eine Lungenfunktionsmessung machen (Spirometrie). Sie ist kostenlos. Mit ihr können Sie in wenigen Minuten und völlig schmerzfrei Lungenkrankungen wie Asthma und COPD erkennen.
- Mehr zu Asthma, Dokumentation und Hilfe: www.lungenliga.ch und www.aha.ch.

PlusTipp

Studien zeigen, dass zwei Drittel der Asthmatiker ihre Asthmamedikamente nicht richtig einnehmen. Neben einer entsprechenden Unterweisung durch die kantonalen Lungenligen, berät Sie auch Ihr Apotheker gerne. Auch das aha! Allergiezentrum Schweiz empfiehlt unter www.aha.ch einen Online-Test «Asthmakontrolle», mit Hilfe dessen der Umgang mit der Erkrankung besser eingeschätzt werden kann.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

