

## **4 GELEITWORT**

## **6 VORWORT**

## **9 ASTHMA – WAS SIE WISSEN SOLLTEN**

- 10 Asthma – wichtige Fakten**
- 12 Wie sind die Atemwege aufgebaut?**
- 14 Wie funktioniert Atmung?**
- 17 Was ist Asthma?**
- 19 Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Allergien und Asthma?**
- 22 Welche Krankheitszeichen gibt es?**
- 23 Welche diagnostischen Maßnahmen sind nötig?**
- 26 Was ist der Lungendetektiv?**
- 28 Häusliche Kontrolle der Atemwegsverengung – das Peakflowmeter**
- 34 Kann man dem Asthma vorbeugen?**

## **37 WAS SIND AUSLÖSER?**

- 39 Auslöser Pollen**
- 44 Auslöser Hausstaub**
- 47 Auslöser Schimmelpilze**
- 50 Auslöser Tabakrauch**
- 52 Auslöser Tierhaarallergie**
- 53 Auslöser Infekte**
- 54 Auslöser Kälte**
- 54 Auslöser körperliche Anstrengung**
- 55 Auslöser Stress**
- 55 Auslöser Nahrungsmittel**
- 56 Sonstige Auslöser**
- 56 Auslöser besser vermeiden**

## **59 WIE SPIELEN PSYCHE UND ASTHMA ZUSAMMEN?**

- 60 Niemand ist ganz alleine krank**
- 60 Was sind unsere Ressourcen?**
- 62 Die Eltern-Kind-Interaktion**

## **65 DAS THERAPIEZIEL: ASTHMAKONTROLLE**

- 66 Die Ziele der Asthmakontrolle
- 68 Welche Medikamente gibt es?
- 73 Inhalieren und Inhalierhilfen
- 77 Wie wird richtig inhaliert?
- 89 Was sind wichtige Atemtechniken?
- 92 Mein Asthma-Notfallvermeidungsplan
- 95 Was ist eine Hyposensibilisierung?
- 96 Müssen es immer Medikamente sein?
- 97 Alternative Heilverfahren

## **99 ZUM UMGANG MIT ASTHMA**

- 100 Den Umgang mit Asthma lernen
- 104 Was tun bei Problemen mit der Therapieinhaltung?
- 108 Motivation und Kommunikation in schwierigen  
Situationen
- 110 Entspannungstechniken
- 110 Freizeit und Aktivitäten
- 112 Asthma und Sport
- 116 Gibt es für Asthmapatienten Behindertenausweise?
- 117 Asthma und Schule
- 118 Welche Berufe eignen sich für Asthmapatienten?

## **121 FALLGESCHICHTEN: WAS TUN, WENN ...?**

## **134 EIN WORT ZUM SCHLUSS: DIE HAUPTARBEIT**

## **136 ANHANG**

- 136 Danksagung
- 137 Wichtige Adressen
- 139 Register