

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 Therapieeinhaltung?
- 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