

Inhaltsverzeichnis

1 Grundlagen

1.1	Wie sind die Atemwege aufgebaut?	1
1.1.1	Der „Bronchialbaum“	1
1.1.2	Einatmen und Ausatmen	1
1.1.3	Die „Innenarchitektur“ der Bronchien	2
1.2	Was geht beim Asthma in der Lunge vor sich?	3
1.2.1	Wie beginnen die Beschwerden?	5
1.2.2	Welche Asthmareize sind typisch?	5
1.2.3	Wie entsteht die Atemnot bei einem Asthmaanfall?	5
1.3	Auslöser von Asthmabeschwerden	6
1.3.1	Allergien	6
1.3.2	Infekte	8
1.3.3	Psychische Belastungen	8
1.3.4	Körperliche Anstrengungen	8
1.3.5	Unspezifische Reize	8
1.4	Häufigkeit und Folgen des Asthmas	9
1.4.1	Wächst sich Asthma aus?	9
1.5	Jedes Kind hat sein eigenes Asthma	10

2 Diagnostik

2.1	Ärztliche Untersuchungen	12
2.1.1	Bluttests	13
2.1.2	Röntgen	13
2.1.3	Beurteilung des Herzens	14
2.2	Allergietests	14
2.3	Lungenfunktionsprüfung	15
2.3.1	Voraussetzungen	16

2.3.2	Bestimmung des Fassungsvermögens der Lunge	17
2.3.3	Ausatemgeschwindigkeit	18
2.3.4	Künstliche Erweiterung der Atemwege (Bronchospasmolyse-Test und Empfindlichkeitsprüfung	19
2.3.5	Empfindlichkeitsprüfungen durch Reizung der Atemwege	19
2.4	Peak flow	21
2.4.1	Peak flow als Mittel	22
2.4.2	zur häuslichen Therapiesteuerung	22
	Peak flow als Frühwarnsystem	22

3 Therapie

3.1	Behandlungsziele	24
3.2	Die Kunst des Inhalierens	26
3.2.1	Inhaliergeräte (Druckvernebler)	26
3.2.2	Sprays (Dosieraerosole)	27
3.2.3	Inhalationshilfen für Sprays	28
3.2.4	Pulverinhalation	29
3.3	Medikamente	29
3.3.1	β_2 -Mimetika	29
3.3.2	Theophyllin	31
3.3.3	Cromoglycinsäure (DNCG)	33
3.3.4	Leukotrienhemmer	34
3.3.5	Kortikosteroide	35
3.3.6	Dauertherapie mit Kortikosteroiden	35
3.3.7	Kortikosteroide im Notfall	37
3.3.8	Nebenwirkungen der Kortikosteroide	37
3.4	Weitere Medikamente und Behandlungsverfahren	37

3.4.1	Medikamentenwechselwirkungen	38	4.9	Rauchen	50
3.4.2	„Schleim lösen“	38	4.10	Allergien	50
3.5	Hyposensibilisierung	38	4.11	Luftschadstoffe	53
3.6	Wenig sinnvolle Maßnahmen	39	4.12	Impfungen	53
3.7	Therapie-Stufenplan	39	4.13	Kindergarten und Schule	54
			4.14	Nahrungsmittel	54
			4.15	Umzug?	55
			4.16	Kuren	55
			4.17	Urlaub	56
			4.18	Berufswahl	57

4 Allgemeine Ratschläge

4.1	Erkennen von Asthmaattacken	41
4.2	Den Notfall „planen“	43
4.3	Was tun, wenn Sie auf sich allein gestellt sind?	44
4.4	Psyche und Asthma	45
4.5	Anstrengungsasthma, Atemgymnastik ..	46
4.6	Voraussetzungen für Sport bei Asthma bronchiale	47
4.7	Atemgymnastik (Atemtherapie)	50
4.8	Zauberwort „Vorbeugung“	50

5 Anhang

5.1	Asthmalexikon und Stichwortverzeichnis	58
5.2	Hilfreiche Adressen	60
5.3	Wichtige Telefonnummern	60
5.4	Internet	60