

# 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 Asthmazeichen 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
	zur häuslichen Therapiesteuerung .....	22
2.4.2	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	$\beta_2$ -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