

	Gut leben trotz Asthma	4
1	Wie funktionieren Luftwege und Lunge?	6
2	Was ist Asthma?	9
2.1	Krankheitszeichen von Asthma	10
2.2	Spätfolgen von Asthma	10
2.3	Familiäre Vererbung	11
3	Welche Asthmaformen gibt es?	12
3.1	Allergisches Asthma	13
3.2	Nichtallergisches Asthma	13
3.3	Mischform des Asthmas	14
3.4	Spezielle Formen des Asthmas	14
4	Wie diagnostiziert der Arzt Asthma?	17
4.1	Körperliche Untersuchung	18
4.2	Lungenfunktionsprüfung	19
4.3	Provokationstest	20
4.4	Reversibilitätstest	21
4.5	Allergietest	21
4.6	Sonstige Untersuchungen	22
5	Wie wird Asthma behandelt?	24
5.1	Medikamentöse Therapie	24
5.2	Asthmaschulung	35
5.3	Hyposensibilisierung	36
5.4	Kuraufenthalte/Klimatherapie	38

5.5	Physiotherapie	39
5.6	Alternative Heilmethoden	40
6	Was Sie selbst tun können	44
6.1	Kontrollieren Sie Ihr Asthma	44
6.2	Meiden Sie Auslöser	45
6.3	Atemgymnastik und Entspannungsübungen	46
6.4	Sorgen Sie für Erfolgserlebnisse	48
6.5	Ernähren Sie sich gesund	49
6.6	Vermeiden Sie Übergewicht	49
6.7	Treiben Sie Sport	50
7	Der akute Asthmaanfall – was tun?	51
7.1	Warnzeichen des akuten Asthmaanfalls	51
7.2	Rechtzeitig handeln!	52
7.3	Status asthmaticus	53
8	Leben mit Asthma	54
8.1	Asthma und Sport?	54
8.2	Mit Asthma in den Urlaub!	54
8.3	Schwangerschaft und Stillzeit	55
8.4	Asthma im Alter	57
	Adressen	59
	Glossar	60
	Index	62