

INHALT

Teil 1 Problem Asthma

I Herausforderung für Arzt und Patient	11
1. Therapie gestern und heute	11
2. Problem Nr.1: Allergien und Asthma immer häufiger	15
3. Problem Nr.2: Asthma-Verläufe immer problematischer	27
II Lunge und Atmung	31
1. Sauerstoff zum Leben	31
2. Die Atmung	32
3. Die Abwehrmechanismen von Lunge und Bronchien	36
III Krankheit Asthma	37
1. Wie hängt das zusammen: Verengte Bronchien, bronchiale Überempfindlichkeit, asthmatische Entzündung	37
2. Der Beginn des Asthmas: die asthmatische Entzündung	40
3. Auslöser der asthmatischen Entzündung (Inducer) und Auslöser asthmatischer Beschwerden (Trigger)	44
4. Folgeerkrankungen bei unzureichender Therapie	45
IV Die Allergie, eine Fehlleistung unseres Immunsystems	47
1. Die Pollenallergie	51
2. Die Milbenallergie	54
3. Allergie gegen Tiere	56
4. Die Schimmelpilzallergie	57
5. Die Nahrungsmittelallergie	58
V Besondere Trigger: Anstrengung, Refluxkrankheit, Medikamente, psychische Faktoren	59
1. Anstrengungsasthma	59
2. Refluxkrankheit	60
3. Medikamente	61
4. Asthma und Psyche	63

Teil 2 Diagnostik

I Mit kriminalistischen Techniken der Krankheit auf der Spur	64
II Anamnese: Sammlung von Indizien	65
III Die Lungenfunktionsprüfung: „Vermessung“ der Bronchien	
1. Die Lungenfunktionsuntersuchung beim Arzt	67
2. Die regelmäßige Überwachung der Bronchialweite: das Peak-Flow-Meter	70
3. Messung der asthmatischen Entzündung: Stickstoffmonoxid in der Ausatemluft	73

IV Die unspezifische Provokationsuntersuchung: ein Trigger im Lungenfunktionslabor	73
V Allergologische Diagnostik: Suche nach Sensibilisierungen	74
1. Indizien für eine allergische Sensibilisierung	74
2. Allergenhauttest und Blutuntersuchungen: Der Verdacht wird erhärtet	79
3. Die spezifische Provokationsuntersuchung: Das Allergen wird überführt	80
Teil 3 Asthma-Beschwerden: Vorbeugung	
I Pollenallergie	83
1. Informationsbeschaffung	83
2. Tageszeitliche und jahreszeitliche Periodik des Pollenflugs	86
3. Flucht vor den Pollen?	87
4. Minimierung der Pollenbelastung in der Wohnung	87
II Milbenallergie	91
1. Milbensanierung: für wen?	91
2. Vorhandene Allergene beseitigen	92
3. Erneute Milbenbesiedlung verhindern	93
III Tierallergie	97
IV Schimmelpilz-Allergie	98
V Hyposensibilisierung	99
Teil 4 Therapie von allergischem Schnupfen und Augenentzündung	102
Teil 5 Therapie-Strategie: Alles unter Kontrolle?	
I Strategie	104
II Regelkreis: Die Krankheit immer unter Kontrolle behalten	108
Teil 6 Medikamente	
I Übersicht im Medikamenten-Dschungel	112
II Medikamente gegen die asthmatische Entzündung	113
1. Kortison-Tabletten: Stufe 6 der Asthma-Therapie	114
2. Kortison zum Inhalieren: Fundament der Asthma-Therapie	119
3. Leukotrien-Antagonisten: Stufe 4 der Asthma- Therapie als Ergänzung der Kortison-Dosieraerosole	124
III Medikamente, die die Bronchien erweitern	125
1. β -Sympathomimetika (Adrenalin-verwandte Medikamente): Notfallmedikament und Stufe 2 der Asthma-Therapie	125
2. Anticholinergika: Stufe 5 der Asthma-Therapie	133

IV	Biologika: Antikörper zur Blockade der Entzündung	136
1.	Omalizumab: allergische Antikörper neutralisieren	140
2.	Mepolizumab, Reslizumab, Benralizumab: Blockade von Interleukin 5 oder dessen Angriffspunkt	141
3.	Dupilumab: Blockade von Interleukin 4 und 13	141
4.	Tezepelumab: Zentrale Blockade der Entzündungsreaktion	142

Teil 7 Atemtherapie und alternative Behandlungsmethoden

I	Atemtherapie	146
1.	Minderung der Angst	146
2.	Unterstützung der Atemmuskulatur durch atemerleichternde Körperhaltungen	147
3.	Optimierung der Ausatemphase durch die dosierte Lippenbremse	148
4.	Hustentechnik: trockener Husten	148
5.	Hustentechnik: Erleichterung des Abhustens	149
II	Sonstige Therapiemöglichkeiten	149

Teil 8 Leben mit Asthma

I	Asthma bei Kindern	151
II	Asthma und Beruf	154
III	Schwangerschaft und Stillzeit	158