

Mit dem **Peak Flow Meter**, einem einfachen mechanischen oder auch elektronischem Messgerät, können Sie zu jeder Zeit und an jedem Ort die Weite Ihrer Atemwege bestimmen. Der Begriff „Peak Flow“ steht für Spitzenfluss, d. h. das Gerät macht also eine „ganz“ kleine Lungenfunktionsmessung und bestimmt die maximale Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft während der Ausatmung (Einheit: Liter pro Minute).

So erfolgt eine korrekte Messung:

- Messen Sie immer im Stehen.
- Stellen Sie den Zeiger auf Null.
- Halten Sie das Gerät waagrecht vor den Mund, atmen Sie tief ein und halten Sie kurz die Luft an.
- Umschließen Sie das Mundstück fest mit den Lippen.
- Atmen Sie schnell und mit aller Kraft aus, so als wollten Sie eine Kerze ausblasen. Wichtig ist ein kurzer Atemstoß, atmen Sie nicht so lange wie möglich aus.
- Bei einem mechanischen Peak Flow Meter verschiebt Ihr Atemstoß den Zeiger, der erreichte Wert ist das Maß Ihrer augenblicklichen Atemwegsweite. Bei einem elektronischen Peak Flow Meter wird der erreichte Wert im Display angezeigt.
- Führen Sie drei Messungen durch, und notieren Sie den höchsten Wert.

Oft schleichen sich bei der Benutzung des Peak Flow-Meters **Fehler** ein. Vermeiden Sie die folgenden **Fehler**:

- Zu schwacher Atemstoß.
- „Husten“ in das Gerät.
- Behinderung des Messzeigers mit den Fingern (gilt nur für mechanische Peak Flow Meter).
- Verschließen der Öffnungen (Auslassdüsen) mit den Fingern.

Genauso wichtig wie die korrekte Messtechnik ist die Interpretation der Messwerte, denn was nutzt Ihnen eine Zahl, wenn Sie nicht wissen, was sie bedeutet.

Persönlicher Peak Flow-Bestwert:

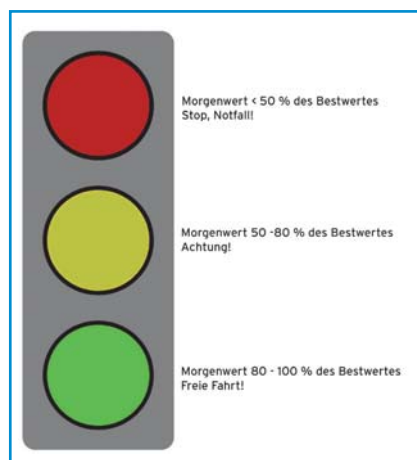
Die Peak Flow Meter sind nicht geeicht, zudem gibt es sie in unterschiedlichen Ausführungen und die Werte verändern sich, wenn die Geräte älter werden. Daher ist für Sie Ihr **persönlicher Bestwert** entscheidend, den Sie auf Ihrem eigenen Gerät unter **optimalen Bedingungen**, auch mit Medikamenten, erreicht und dokumentiert haben. Erfahrungsgemäß müssen Sie einige Wochen regelmäßig messen, um Ihren persönlichen Bestwert zusammen mit Ihrem Arzt zu bestimmen.

Niedrige oder fallende Peak Flow-Werte:

Die Atemwege werden enger, die Stabilität der Atemwege verschlechtert sich, Sie müssen mit Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen.

Stabile oder steigende Peak Flow-Werte:

Ihnen geht es gut, Sie dürfen aber Ihre Medikamente keinesfalls absetzen, sondern müssen diese wie verordnet weiter einnehmen.



Eine genauere Interpretation der Peak Flow-Werte mit Hilfe des **Ampel-systems** kann man in einer Patientenschulung erlernen.

Um einen zuverlässigen Überblick über die Stabilität der Atemwege



zu erhalten, sind **regelmäßige Peak Flow-Kontrollen** wichtig: **Mindestens einmal pro Tag**, z. B. am Morgen, muss gemessen werden; immer wenn Sie das **Gefühl von Atemnot** haben; **häufiger** bei einem **Bronchialinfekt** oder bei einer **Umstellung der Medikamente**.

Mein Tagebuch: Die Erkrankung immer im Blick:

Für die Selbstkontrolle der Erkrankung gibt es von der Deutschen Atemwegsliga ein handliches Patiententagebuch.

Protokollieren Sie regelmäßig die Symptome und die Peak Flow-Werte in diesem Tagebuch, dann erhalten Sie bald einen sicheren Überblick über den Verlauf Ihrer Erkrankung. Zeigen Sie dieses Tagebuch bei jedem Besuch Ihrem behandelnden Arzt, dann können Sie mit ihm besprechen, ob eine Anpassung der Medikamente erforderlich ist.

Wie erhalten Sie ein Peak Flow Meter?

Es gibt mechanische oder elektronische Peak Flow Meter. Ihr Arzt kann Ihnen ein Gerät verordnen. Das Rezept reichen Sie dann in Ihrer Apotheke oder einen Sanitäts-Fachgeschäft ein.