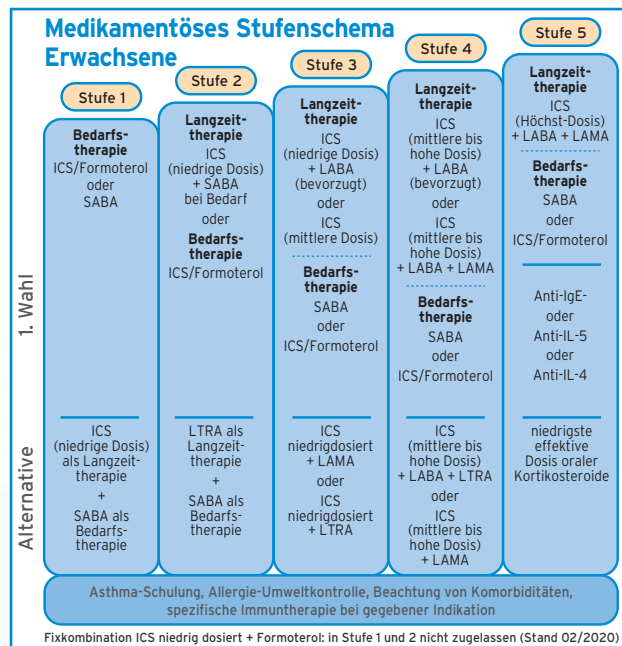


Stufentherapie Erwachsene



Nicht alle im Stufenschema genannten Präparate und Kombinationen sind für die jeweilige Indikation zugelassen (off-label-use).

Wie kontrolliere ich mein Asthma?

Um ein Gefühl für Ihre Asthmakontrolle zu bekommen, messen Sie über einige Wochen regelmäßig, am besten morgens und abends Ihren Peak-Flow und tragen Sie die Messwerte in ein Tagebuch ein! Das Tagebuch erhalten von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder auch gerne von uns. Wenn Sie Zweifel haben, ob Ihr Asthma noch kontrolliert ist, können Sie jederzeit Ihre Peak-Flow-Werte messen und mit den früheren Daten vergleichen. Die Peak-Flow-Meter sind nicht geeicht. Daher ist für Sie Ihr persönlicher Bestwert entscheidend, den Sie auf Ihrem eigenen Gerät unter optimalen Bedingungen mit optimaler Behandlung erreicht und dokumentiert haben. Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Flyer zur Peak-Flow-Messung.

Gibt es Schulungen für Asthmatiker?

Jeder/jede Asthmatiker*in sollte an einer Schulung bei Ärzt*innen, in einer Klinik oder während der Rehabilitation teilnehmen. In der strukturierten Schulung lernt man,

- welche Asthmamedikamente es gibt,
- wie die verordneten Medikamente wirken,
- wie sie richtig angewendet werden,
- wie eine Verschlechterung rechtzeitig zu erkennen ist,
- welche Selbsthilfemaßnahmen insbesondere bei einem Asthmaanfall einzuleiten sind.

Dürfen Asthmatiker Sport treiben?

Sport ist wichtig für jeden/jede Asthmatiker*in. Bevor Sie mit dem Sport beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin untersuchen und beraten lassen. Vorteilhaft sind Ausdauersportarten wie Gymnastik, Radfahren, Wandern (Walking), Schwimmen, Joggen. Vor dem Training sollten Sie in jedem Fall Aufwärmübungen machen. Falls sportliche Aktivität bei Ihnen eine Verengung der Bronchien auslöst und Ihr Asthma sonst ein gut kontrolliertes Asthma ist, können Sie vor dem Sport ein SABA verwenden. Sie können auch gemeinsam mit anderen in Lungensportgruppen unter Anleitung von besonders geschulten Übungsleiter*innen trainieren. Lungensport ist ordnungsfähig. Informationen zum Lungensport und Adressen von Lungensportgruppen sind auf der Homepage der AG Lungensport veröffentlicht: www.lungensport.org

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
 Raiffeisenstraße 38
 33175 Bad Lippspringe
 Telefon (0 52 52) 93 36 15
 Telefax (0 52 52) 93 36 16
 eMail: kontakt@atemwegsliga.de
 Internet: atemwegsliga.de
 facebook.com/atemwegsliga.de
 twitter.com/atemwegsliga
 youtube.com/user/atemwegsliga



Stand: 2020 Titelbild © lightwavemedia - fotolia.com



Deutsche Atemwegsliga e. V.

Informationsblatt



Was ist Asthma?

Asthma ist die Folge einer anhaltenden Entzündung der Atemwege. Die Atemwege reagieren überempfindlich auf verschiedene Reize und sind zeitweise verengt.

Welche Beschwerden treten bei Asthma auf?

Die typischen Beschwerden sind

- Atemnot: Die Atemnot ist belastungsabhängig, häufig anfallsartig und tritt vor allem nachts oder in den frühen Morgenstunden auf.
- pfeifendes Geräusch beim Atmen (Giemen),
- Engegefühl in der Brust,
- Husten.

Gibt es Asthmaauslöser, die ich meiden kann?

Rauchen erschwert die Kontrolle des Asthmas und verschlechtert die Prognose. Außerdem kann Rauchen Asthmaanfälle auslösen. Falls bei Ihnen eine Allergie bekannt ist, sollten Sie Allergene, wie z. B. Tierhaare, auf die Sie allergisch reagieren, meiden. Manche Personen reagieren überempfindlich auf Schmerzmittel oder Rheumamittel. Sie sollten „Beta-Blocker“ meiden. Beta-Blocker werden z. B. bei hohem Blutdruck und Herzerkrankungen verordnet oder sind in Augentropfen enthalten.

Zudem sollten Erkrankungen identifiziert und therapiert werden, die zusätzlich bestehen können, wie z. B.

- Erkrankungen der oberen Atemwege, incl. Nase und Nebenhöhlen
- gesteigerter gastro-ösophagealer Reflux
- starkes Übergewicht
- dysfunktionale Atmung
- COPD
- psychische Erkrankungen

Auch sollte geklärt werden, ob mögliche Auslöser am Arbeitsplatz vorhanden sind, z. B. exogen-allergisches Asthma im Bäckerei- oder Friseurgewerbe.

Welche Medikamente zur Asthmabehandlung gibt es?

Ein wichtiger Baustein der Behandlung ist die Bekämpfung der Entzündung. Entzündungshemmende Medikamente werden regelmäßig und meist langfristig verwendet, weil sich die Entzündung nur unterdrücken, aber nicht beseitigen lässt. Auch die Überempfindlichkeit der Bronchien bildet sich nur

langsam zurück. Deshalb spricht man von Dauerbehandlung oder Langzeitbehandlung. Die wirksamsten entzündungshemmenden Medikamente sind Abkömmlinge des Kortisons. Im Allgemeinen wird das Kortison als Spray oder Pulver eingeatmet. Auf diese Weise kommt das Kortison direkt in die Atemwege und man benötigt nur sehr geringe Mengen pro Tag. Nebenwirkungen des Kortisons treten bei dieser Art der Anwendung nur selten auf.

Kortison zum Inhalieren (ICS) wird ab Therapiestufe 2, in Ausnahmefällen bereits ab Therapiestufe 1 als Langzeittherapie verordnet.

Die Nationale Versorgungsleitlinie Asthma (Auflage 2020) empfiehlt bei leichtem Asthma (Therapiestufe 1 oder 2) die fixe Kombination eines ICS mit dem bronchialerweiternden Wirkstoff Formoterol als Bedarfstherapie.

Hinweis:

Die fixe Kombinationen ICS/Formoterol sind in Europa zurzeit nur für die Bedarfs- und Dauertherapie ab Stufe 3 zugelassen.

Leukotrien-Rezeptor-Antagonisten (Montelukast) wirken ebenfalls entzündungshemmend, aber schwächer als Kortison.

Langwirksame Beta-Sympathomimetika (LABA) können als Spray oder Pulver inhaliert werden. Sie werden ab der Therapiestufe 3 zusammen mit ICS als Dauertherapie angewendet. LABA gibt es als Einzelsubstanzen oder als Kombinationspräparate mit ICS (beide Wirkstoffe in einem Medikament).

Beta-Sympathomimetika erweitern die Atemwege und schützen für mehrere Stunden vor Atemnot. Ab Therapiestufe 4 kann ein langwirksames Anticholinergikum (LAMA) zusätzlich verordnet werden.

Bei schwerem Asthma hilft oft die Therapie mit Biologika in Form von Spritzen oder Infusionen. Dies sind Anti-IgE-Antikörper (Omalizumab) oder Anti-IL-4- bzw. Anti-IL-5-Antikörper, die die Wirksamkeit sogenannter Interleukine vermindern (Benralizumab, Dupilumab, Mepolizumab, Reslizumab).

Bei plötzlicher Atemnot helfen raschwirksame Beta-Sympathomimetika (SABA), die schnell und zuverlässig die

Bronchien erweitern, und auch die oben beschriebene Fixkombination ICS + Formoterol.

Da diese Medikamente bei Bedarf oder im Notfall angewendet werden, spricht man auch von Bedarfs- oder Notfallmedikation.

Für manche Patient*innen kommt eine spezifische Immuntherapie in Frage. Darüber informiert unser separates Informationsblatt.



Auf unserem YouTube-Kanal und unserer Homepage zeigen Videos die korrekte Inhalation der Asthmamedikamente.

Asthmakontrolle

Früher wurde die Schwere der Asthmaerkrankung in verschiedene Schweregrade eingeteilt. Dabei blieb unberücksichtigt, wie der/die Patient*in auf die Asthmatherapie ansprach. Inzwischen orientiert man sich daran, wie gut das Asthma auf Grund der Behandlung unter Kontrolle ist und unterscheidet zwischen kontrolliertem Asthma, teilweise kontrolliertem Asthma und unkontrolliertem Asthma.

Grad der Asthmakontrolle Erwachsene	(gut) kontrolliert	teilweise kontrolliert	unkontrolliert
Symptomkontrolle hatte der Patient in den letzten 4 Wochen: → häufiger als zweimal in der Woche tagüber Symptome → nächtliches Erwachen durch Asthma → Gebrauch von Bedarfsmedikation für Symptome ^{1,2} häufiger als zweimal in der Woche → Aktivitätseinschränkung durch Asthma	kein Kriterium erfüllt	1-2 Kriterien erfüllt	3-4 Kriterien erfüllt
Beurteilung des Risikos für eine zukünftige Verschlechterung des Asthmas	Erhebung von: → Lungenfunktion (Vorliegen einer Atemwegsobstruktion) → Anzahl stattgehabter Exazerbationen (keine/ ≥1x im Jahr/in der aktuellen Woche)		

¹ Ausgenommen Bedarfsmedikation vor sportlicher Aktivität
² Für Patienten, die in Stufe 2 ausschließlich die Fixkombination (ICS niedrigdosiert + Formoterol) bedarfsorientiert anwenden gilt: Das Kriterium ist erfüllt, wenn die Fixkombination häufiger als viermal pro Woche angewandt wird oder die empfohlene Tageshöchstosis des Formoterols (48µg) überschritten wird.