

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

1/2025

Durchatmen am Arbeitsplatz

Im beruflichen Umfeld finden sich oft Stoffe, die unter Umständen Asthmabeschwerden auslösen können. Lesen Sie hier, wie Sie diese möglichst meiden und welche Maßnahmen helfen, Ihre Atemwege zu schützen.

Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Für Kinder: Inhalieren leicht gemacht

Inhalieren Kinder ungern durch den Spacer, kann es helfen, einfach einen Countdown von zehn herunterzuzählen – wie bei einem Raketenstart. Bei null angekommen, heben Sie mit der Spacer-Rakete vom Mund ab.

Grillen trotz Asthma

Sie lieben es im Sommer, zu grillen? Dann nutzen Sie doch lieber einen Gas- oder Elektro- statt eines Holzkohlegrills. So vermeiden Sie es, ungesunde Schadstoffe wie Rauch einzusatmen, und schonen damit neben Ihren Atemwegen auch die Umwelt.



Wenn Allergien am Arbeitsplatz lauern

Allergene und bronchienreizende Stoffe zu meiden, ist ein wichtiger Eckpfeiler der Asthmatherapie. Was aber tun, wenn Ihnen die Asthmatrigger im beruflichen Umfeld begegnen?

Es ist wohl selbstverständlich, dass Menschen mit einer Tierhaar- oder Pollenallergie besser nicht in Gärtnereien, Tierhaltungsbetrieben oder in der Landwirtschaft arbeiten sollten. Aber auch andere Arbeitsstätten können für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen riskant sein.

So werden etwa in mehl- oder holzverarbeitenden Betrieben oder Lackierereien Stäube oder Reizstoffe frei, die empfindliche Lungen zusätzlich reizen. Zudem können große Hitze oder Kälte sowie körperlich anstrengende Tätigkeiten Asthmabeschwerden triggern. Doch selbst in harmlos erscheinenden Büros sind bronchienreizende Substanzen denkbar, die vom Inventar, zum Beispiel von Druckern, abgegeben werden.

Frühzeitig aktiv werden

Generell sind Allergien am Arbeitsplatz keine Seltenheit. Allergisch bedingte Atemwegserkrankungen stehen in Deutschland auf Platz sechs der berufsbedingten Erkrankungen. Unter allen Menschen mit Asthma

Es gibt viele Wege, wie Sie mit Asthma und Allergenen im beruflichen Kontext umgehen können.



haben etwa 15 Prozent mit berufsbedingten Allergien zu kämpfen. In vielen Fällen entwickelt sich die Empfindlichkeit gegenüber einem Stoff erst während des Arbeitslebens. Menschen, die bereits Allergien haben, sind dabei besonders gefährdet, weitere zu entwickeln.

Wichtig ist es daher, aufmerksam zu sein und frühzeitig zu handeln, wenn Sie erste Warnsignale bemerken. Welche Maßnahmen es gibt, die vorsorglich oder beim Auftreten einer arbeitsplatzbedingten Allergie helfen und so eine Zunahme der Asthmabeschwerden oder eine drohende Arbeitsunfähigkeit verhindern können, lesen Sie im Kasten rechts.

Reicht all dies nicht aus, um die Beschwerden am Arbeitsplatz in den Griff zu bekommen, ist es gegebenenfalls sinnvoll, über einen Jobwechsel oder sogar einen komplett anderen Beruf nachzudenken. Zudem kann es nützlich sein, sich rechtlich beraten zu lassen, inwieweit Ihnen etwa Reha- und Umschulungsmaßnahmen aufgrund eines allergischen Asthmas zustehen.

WEBTIPPS

Mehr zur Berufswahl mit Asthma:

→ aok.de/magazin > **Suche: Berufseinstieg mit Asthma: Diese Berufe kommen infrage**

Weitere Informationen zu arbeitsplatzbedingten Allergien:

→ allergieinformationsdienst.de
> **Vorbeugung und Schutz**
> **Arbeitsplatz**

Allergien erkennen und vermeiden

- **Betroffene mit Asthma, die vor der Berufswahl stehen, haben die Möglichkeit, im Rahmen von AOK-Curaplan eine ärztliche Berufsberatung in Anspruch zu nehmen.** Dabei erfahren Sie, in welchen Ausbildungssparten der Kontakt zu Allergenen und Reizstoffen, auf die Sie empfindlich reagieren, wahrscheinlich ist. Es ist wichtig, die persönlichen Empfindlichkeiten sowie Art und Schwere der allergischen Beschwerden individuell bei der Berufswahl zu berücksichtigen. Ein junger Erwachsener, der sensibel auf Duftstoffe reagiert, sollte zum Beispiel möglichst keine Ausbildung im Kosmetikhandwerk oder als Dekorateur anstreben.
- **Suchen Sie rasch ärztliche Hilfe auf, wenn Sie auffällige Symptome feststellen.** Um gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Ursache besser eingrenzen zu können, teilen Sie ihr oder ihm am besten mit, wo, wann und unter welchen Umständen welche Beschwerden (etwa zunehmende Atemnot oder Husten) auftreten. Setzen Sie sich auch frühzeitig mit dem Betrieb oder betriebsärztlichen Dienst in Verbindung, um gemeinsam nach geeigneten Maßnahmen zu suchen.
- **Das A und O ist es, Stoffen aus dem Weg zu gehen, auf die Sie sensibel reagieren.** Dafür kann es technische, organisatorische oder persönliche Schutzmaßnahmen geben. Welche davon für Sie sinnvoll und umsetzbar sind, sollten Sie ärztlich und von betrieblicher Seite her abklären. Manchmal hilft es zum Beispiel schon, wenn der Drucker nicht im selben Raum steht wie Ihr Arbeitsplatz. Auch regelmäßiges Staubwischen kann bereits dazu beitragen, Beschwerden zu mindern.
- **Technische Vorrichtungen wie Absauganlagen können die Luft sauberer halten und Allergene reduzieren.** Die regelmäßige Wartung von Lüftungsanlagen verhindert beispielsweise, dass sich Schimmelpilz ausbreitet.
- **Unter Umständen lassen sich kritische Produkte durch weniger reizende Mittel ersetzen.** Das können etwa die im Arbeitsumfeld verwendeten Reinigungs- und Pflegeprodukte sein. Oft gibt es weniger allergieauslösende – sogenannte hypoallergene – Ersatzprodukte.
- **Eventuell kann das Tragen von Schutzkleidung hilfreich sein.** Spezielle Atemschutzmasken verhindern zum Beispiel, dass Sie Allergene während der Arbeit einatmen.

Kann mein monatlicher Zyklus meine Asthmasymptome beeinflussen?

Ja, das ist möglich. Manche Frauen bemerken, dass sich ihre Asthmabeschwerden vor oder während ihrer Menstruation verschlechtern. Es kommt sogar relativ häufig vor, dass bei Frauen mit Asthma in der Woche vor ihrer Regelblutung eine akute Verschlechterung ihrer Asthmasymptome, eine sogenannte Exazerbation, auftritt. Der Grund hierfür sind hormonelle Veränderungen während des Zyklus. Bei Asthma sind die Atemwege chronisch entzündet. Vor allem das weibliche Sexualhormon Progesteron, das der Körper vermehrt in der zweiten Zyklushälfte produziert, kann dieses Entzündungsgeschehen weiter anheizen und so zum Beispiel Atemnot verstärken. Sollten Sie sich unsicher sein, ob Asthmabeschwerden mit Ihrem



Dr. Michael Barczok,
Pneumologe, Ulm

Menstruationszyklus zusammenhängen, hilft es, ihn mit einer Zyklus-App oder per Tagebuch zu beobachten. Halten Sie in diesem auftretende Symptome und den Beginn Ihrer Monatsblutung fest. Bei einer regelmäßigen Verschlechterung der Erkrankung, die regelmäßig mit derselben Zyklusphase einhergeht, hat es gegebenenfalls Sinn, die Therapie nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt anzupassen.

Wichtig: Bei einer akuten Verschlechterung Ihres Asthmas und einhergehender Atemnot sollten Sie Ihr Notfallmedikament wie ärztlich abgestimmt einnehmen. Suchen Sie zeitnah Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Bei einem starken Asthmaanfall wählen Sie direkt den Notruf unter 112.

Nachgehakt

Unser Expertenteam für Ihre Fragen



Isabel Blessing,
Spezialistin Servicekontakte bei
der AOK Baden-Württemberg

Was ist AOK-Clarimedis?

Isabel Blessing – Dahinter verbirgt sich der medizinische Informationsservice der AOK. Ein Expertenteam aus Fachärztinnen und Fachärzten verschiedener Bereiche steht den Versicherten zur Seite ebenso wie Fachkräfte aus der Gesundheitspflege, Geburtshilfe, Psychologie und Pharmazie. AOK-Versicherte können den Service unter **0800 1 265 265** an **365 Tagen im Jahr** kostenfrei nutzen. Sie erhalten fundierte Antworten auf medizinische Fragen, von Symptomen und Untersuchungen bis hin zu Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge.

Können Sie konkrete Beispiele nennen?

Isabel Blessing – Die Expertinnen und Experten können etwa erklären, worin der Unterschied zwischen Asthma und anderen chronischen Atemwegserkrankungen liegt. Sie können Ihnen außerdem Tipps geben, was Sie selbst tun

können, um möglichst gut mit Ihrem Asthma im Alltag zurechtzukommen, zum Beispiel in Sachen Atemübungen und Bewegung.

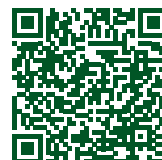
Wie kann ich AOK-Clarimedis noch nutzen?

Isabel Blessing – Neben dem kostenfreien Telefonservice können Sie E-Mails mit Fragen zusenden. Für die Themen Onkologie, Orthopädie sowie Schwangerschaft und Geburt gibt es zudem Videosprechstunden.

AOK-Clarimedis-Servicenummer:

0800 1 265 265

Halten Sie bitte Ihre AOK-Gesundheitskarte bereit.



→ aok.de/pk/thema/clarimedis-medizinische-informationen

AOK-Clarimedis aus dem Ausland
+49 30 856 142 93*

Für die Sicherheit Ihrer Daten



Vermeehrt versuchen Betrüger, an Versichertendaten zu gelangen. Wie Sie sich davor schützen und warum es sinnvoll ist, sich im Zweifel immer an Ihre AOK zu wenden.

Seit mehreren Jahren geben sich Betrüger immer wieder als AOK-Mitarbeitende aus. Ihr Muster dabei: Sie rufen Versicherte an oder klingeln an deren Haustüren. Darüber hinaus versenden sie Briefe oder E-Mails – fälschlicherweise mit dem Logo der AOK.

Abfrage sensibler Daten

„Diese Personen missbrauchen das Vertrauen der Versicherten in die AOK“, erklärt Manuel Bödi, Datenschutzmanager bei der AOK Baden-Württemberg. Meist würden sie versuchen, persönliche Daten abzufragen, zum Beispiel die Versichertennummer, einen Pflegegrad oder die Bankverbindung, so Bödi. Oft werde auch versucht, Verträge über Leistungen abzuschließen (etwa über Pflegeverbrauchsmitel wie Desinfektionsmittel oder Handschuhe), obwohl diese eventuell nicht notwendig sind. Dabei ist unklar, was mit den Daten im Nachgang passiert. Zudem können durch abgeschlossene Verträge hohe Kosten entstehen.

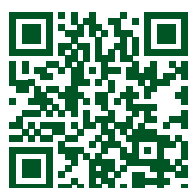
Ihre Daten in guten Händen

Solche Betrugsmaschen führen verständlicherweise zu Verunsicherung. Sie können



Manuel Bödi,
Datenschutzmanager bei der
AOK Baden-Württemberg

Kontakt- möglichkeiten zu Ihrer AOK vor Ort:



→ aok.de/kontakt/aok-vor-Ort

sich jedoch sicher sein: „Seitens der AOK werden Ihre Daten bestens geschützt und sensibel behandelt“, betont Manuel Bödi. Ohne vorherige Terminvereinbarung gäbe es keine Hausbesuche von AOK-Mitarbeitenden. Und eine Abfrage Ihrer Daten – per Telefon, Brief oder E-Mail – erfolge in der Regel nur, wenn Sie vorab eine Anfrage an die AOK gestellt hätten und es hierzu etwa Rückfragen gäbe, erklärt Bödi.

Wie Sie auf Nummer sicher gehen

Damit Ihre personenbezogenen Daten geschützt sind, ist es wichtig, dass Sie selbst ebenfalls sorgsam mit Ihren Daten umgehen. Leider ist es oft nicht einfach, Betrüger zu erkennen. Häufig treten sie höflich und kompetent auf. „Kommt Ihnen etwas komisch vor? Ist ein Besuch oder Anruf grundlos? Hören Sie im Zweifel auf Ihr Bauchgefühl, beenden Sie das Gespräch und geben Sie keine Daten preis“, empfiehlt Manuel Bödi. Notieren Sie sich möglichst den Namen der Person und die Telefonnummer. So können Sie Ihre AOK über die Direktberatung oder in Ihrem KundenCenter vor Ort kontaktieren (siehe Kontaktmöglichkeiten links) und sich rückversichern, ob die Anfrage tatsächlich von der AOK Baden-Württemberg stammt. Auch wenn Sie sich bei einem Brief oder einer E-Mail unsicher sind, sollten Sie diese in einem AOK-KundenCenter vorlegen.





Asthma – wie es sich entwickelt

Meist tritt die chronische Atemwegserkrankung schon im Kindesalter auf. Sie kann sich aber im Lebensverlauf noch stark wandeln. Als Eltern können Sie viel machen, damit es Ihrem Kind möglichst gut geht.

Bei Ihrem Kind wurde Asthma festgestellt? Bleiben Sie trotzdem zuversichtlich, denn die Atemwegserkrankung kann sich mit dem Älterwerden noch sehr verändern. Bei manchen Kindern verliert sich das Asthma sogar wieder. Aber auch wenn die Krankheit Ihr Kind ein Leben lang begleitet, ist es möglich, mit der richtigen Behandlung fast ohne Einschränkungen zu leben.

Veränderungen beim Erwachsenwerden

Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der Kindheit. In Deutschland sind rund vier Prozent aller Kinder und Jugendlichen davon betroffen. Die meisten erkranken daran mit unter fünf Jahren. Bei knapp der Hälfte der Kinder schwächt sich das Asthma etwa zu Beginn der Grundschule oder mit der Pubertät ab oder verschwindet gänzlich. Das betrifft eher die nicht-allergische (intrinsische) Form des Asthmas als das allergisch bedingte Asthma. Die Ursache dafür ist vermutlich, dass Lunge und Atemwege wachsen sowie reifen und



Unterstützung aus der Familie hilft Kindern dabei, besser mit dem Asthma umzugehen.

So unterstützen Sie Ihr Kind

- Es ist gut, wenn das Asthma **frühzeitig erkannt** wird. Gehen Sie bei leichten Anzeichen zu einem Arzt oder einer Ärztin. Bei schwerem Asthma sollten Sie mit Ihrem Nachwuchs für eine gründliche Diagnose eine Lungenfacharztpraxis aufsuchen.
- Halten Sie möglichst die **individuellen Asthmatrigger**, etwa Gräserpollen, Schimmelpilze oder Tierhaare, von Ihrem Kind fern oder versuchen Sie, diese zu vermeiden.
- Ab dem Alter von fünf Jahren sollte eine **Hyposensibilisierung** erfolgen. Dabei wird die Reaktion auf spezifische Allergene, die bei Ihrem Kind zu Asthmaproblemen führen, abgeschwächt.
- Schützen Sie Ihr Kind vor **Zigarettenrauch und anderen Luftschadstoffen** wie Stäube oder Stickoxide. Sie reizen die Atemwege zusätzlich.
- Die **Behandlung des Asthmas** sollte frühzeitig beginnen und nach ärztlichem Rat erfolgen. **Haben Sie keine Angst vor Kortison.** Es kann Entzündungen in der Lunge hemmen und Häufigkeit und Schwere von Asthmaanfällen reduzieren. Da Kortisonsprays nur lokal in der Lunge wirken, ist die Wahrscheinlichkeit von Nebenwirkungen äußerst gering.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich **viel bewegt und Sport treibt**. Das trägt zu einer gesunden Entwicklung der Lunge bei, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Vorsichtsmaßnahmen notwendig sind.
- Sport und eine **ausgewogene Ernährung** helfen zudem dabei, dass Ihr Kind ein gesundes Körpergewicht halten kann. Denn Übergewicht wirkt sich negativ auf das Asthma aus. Auch Untergewicht gilt es zu vermeiden.
- Bleiben Sie bei einem Asthmaanfall Ihres Kindes möglichst ruhig und vermitteln Sie Sicherheit. Falls Sie ängstlich und besorgt wirken, kann sich dies auf Ihr Kind übertragen und dessen Beschwerden verstärken. Wenn Sie sich an die ärztlichen Empfehlungen für solche Notfälle halten, kann Ihrem Kind nichts passieren.
- Holen Sie Familienmitglieder und Angehörige zur Unterstützung mit ins Boot. Ein **gutes soziales Netz** hilft Ihrem Kind.

In der Pubertät verändert sich vieles – unter Umständen auch das Asthma.



Ihre Anfälligkeit für die anfallsartige Verengung verlieren, die zur Atemnot führt. Meist bleiben die Bronchien aber weiterhin überempfindlich und bei manchen Menschen, die über lange Zeit keine Beschwerden mehr haben, taucht das Asthma später im Leben wieder auf.

Einfluss der Hormone

Während in der Kindheit Jungen etwas häufiger als Mädchen davon betroffen sind, dreht sich im Erwachsenenalter das Verhältnis um. Bis nach den Wechseljahren haben Frauen öfter und stärker unter Asthma zu leiden als Männer. Diese holen erst im höheren Alter wieder auf. Grund ist wahrscheinlich die Wirkung der Sexualhormone auf Entzündungsprozesse in der Lunge. Weibliche Hormone wie die Östrogene wirken dabei verstärkend auf das Asthma, das männliche Geschlechtshormon Testosteron hingegen eher dämpfend.

Was Sie jetzt tun können

Es gibt einiges, das hilft, damit Ihr Kind jetzt und im Erwachsenenalter gut mit seiner Erkrankung umgehen kann (siehe Kasten rechts).

Generell gilt: Bleiben Sie konsequent am Ball, was die Asthmabehandlung und das Vermeiden von Triggerfaktoren betrifft. Sollten Sie sich unsicher sein, was die Asthmatherapie oder mögliche Symptome angeht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder dem Arzt.

WEBTIPP

Weitere Hinweise für Sie unter:

→ aok.de/magazin

> Suche: **Diagnose Asthma bei Kindern**



Weitere Vorteile von Musik:

→ aok.de/magazin:
Suche: Warum uns Musik so gut tut

Rhythmisch die Lungen stärken

Musik ist Balsam für die Seele – und für die Lunge. Sie können sich die positiven Effekte von Singen und Musizieren sogar für Ihr Asthma zunutze machen.

Musik begleitet viele Menschen durchs Leben. Sie regt unsere Gefühlswelt an und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl, wenn wir gemeinsam musizieren oder Musik erleben, etwa bei Konzerten. Musik kann aber noch mehr. Wenn Sie singen oder ein Blasinstrument spielen, passt sich Ihre Atmung an die Melodie und den Rhythmus an. Die Ein- und Ausatmung erfolgt kontrolliert und der Atem strömt mal stärker, mal schwächer. Das stärkt die Atemmuskulatur, also die vielen Muskeln im Brust-, Bauch-, Schulter- und Rückenbereich, die für die Bewegung der Lungenflügel mitverantwortlich sind. Das Atemvolumen kann sich so verbessern. Wenn Sie

trompeten, flöten oder singen, ist das eine spielerische Form des Atemtrainings. Zudem nehmen Sie Ihre Atmung dabei bewusster wahr, was beim Umgang mit Asthma helfen kann.

Den richtigen Ton finden

Instrumente mit hohem Ton, etwa eine Oboe, Klarinette oder Trompete, scheinen die Atemmuskulatur besonders gut zu trainieren, weil sie einen höheren Druck erfordern als tieftönende Instrumente wie die Tuba. Wichtig: Reinigen Sie alle Instrumente regelmäßig und desinfizieren Sie diese, damit sich keine Allergene ansammeln (etwa Schimmelpilzsporen).

Musik trainiert die Psyche

Der positive Effekt von Blasinstrumenten auf die Lungengesundheit ist wissenschaftlich nachgewiesen. So belegen Studien, dass Kinder mit Asthma, die ein Blasinstrument spielen, eine bessere Lungenfunktion haben und seltener eine Verschlechterung der Erkrankung erleben als Kinder mit der Lungenerkrankung, die das nicht tun. Zudem sind musizierende Kinder insgesamt oft leistungsfähiger, emotional stabiler und können häufig ihre Erkrankung besser meistern.

Gemeinsam musizieren

Für Kinder mit Asthma empfiehlt es sich daher besonders, diese in einem Chor, in einer Musikschule oder einem Musikverein anzumelden. Auf lange Sicht macht Musik Kinder oft gesünder, fröhlicher und selbstbewusster.

Wichtig: Falls Sie Bedenken haben, dass die ungewohnt intensive Atmung zu Atembeschwerden führen könnte, sprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Herausgeber: AOK Baden-Württemberg, 70191 Stuttgart, aok.de/bw;
Verlag und Redaktion: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Redaktion: Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn;
Grafik: Simone Voßwinkel; Verantwortlich für Regionales: Kerstin Mendler, AOK Baden-Württemberg; Druck: Konradin Druck GmbH;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/bw/curaplan oder telefonisch unter **0711 76 16 19 23**



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

**AOK-
Curaplan**