

DAS GesundheitsMagazin

Asthma



DER LAUF SEINES LEBENS

Viele Jahre lang leidet Dominik Barino unter schwerem Asthma. Bis er mit dem Laufen beginnt: Heute bewältigt der 32-Jährige Marathonstrecken – ohne aus der Puste zu kommen. Lesen Sie seine Erfolgsstory in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern



DENK DRAN!

Die Monate Oktober und November sind ideal für **Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfung**. Nach etwa zwei Wochen ist der Körper gegen Ansteckungen gewappnet. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit Ihrem Hausarzt!

3,5

MILLIONEN Menschen in Deutschland haben Asthma – fast so viele, wie in Berlin leben.

Besonders betroffen sind Jungen im Alter bis 14 Jahre und Stadtbewohner.

Der Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) erklärt die Hintergründe.



Mehr unter  wido.de

► Suche: Gesundheitsatlas Asthma

SEIN GEGNER IST JETZT NUR NOCH DIE KÄLTE



JAHRZEHNTELANG PLAGTE DOMINIK BARINO SCHWERES ASTHMA. SEITDEM ER MIT DEM LAUFEN BEGONNEN UND SEINE ERNÄHRUNG UMGESTELLT HAT, FÜHLT ER SICH DER ERKRANKUNG NICHT MEHR AUSGELIEFERT.



Asthma nahm ich so hin.“ Vielleicht machte er auch deswegen nach der Schule eine Bäckerlehre, obwohl ihm der Arzt wegen eines möglichen Bäckerasthmas davon abgeraten hatte. Es ging nicht lange gut. Daher wechselte Barino erst in die Süßwarenbranche und sattelte später auf Mediengestalter um. Heute arbeitet er als Fotograf und Mediengestalter in seiner eigenen Medienagentur und hat sich auf Printproduktion spezialisiert.

IRGENDWANN MACHT ES „KLICK“

Vor zwei Jahren gab es dann eine entscheidende Wende in seinem Leben: Er fing an, laufen zu gehen. Seine Frau Nicole war immer schon äußerst sportlich und nahm regelmäßig an Laufevents teil. Zuerst begleitete Barino sie nur. Dann machte es jedoch „Klick“, als er feststellte, dass bei Lauf- oder Triathlon-events viele Teilnehmer gar nicht „so supersportlich“, wie er sagt, aussahen – und ihnen trotzdem zugejubelt wurde. Er sagte sich: „Das kannst Du auch, auch wenn Du dafür nicht geboren bist!“ Also fing er einfach an. Erst im kleinen Stil, dann wurden die Strecken länger. Bei einem Zehn-Kilometer-Lauf in Wertheim am Main lief er so gut, dass er in seiner Altersklasse Dritter wurde. Zunächst überrascht, dann überfordert von dieser Leistung, sei er vor der Siegerehrung geflüchtet, erzählt er. Kurze Zeit später wurde er bei einem anderen Lauf Zweiter. Es folgte ein Halbmarathon, dann ein Marathon und ein Ultramarathon – mit satten 50 Kilometern.

Das Unmögliche möglich machen und niemals aufgeben – das ist das Motto des 32-jährigen Dominik Barino. Während er dies erzählt, lacht der junge Mann mit dem dunklen Haar aus vollem Herzen. Das war bei dem gebürtigen Amorbacher nicht immer so – weil ihm das Lachen den Atem nahm.

ASTHMA – LEIDER BEI IHM EINE FAMILIENKRANKHEIT

Im Alter zwischen zwei und drei erlebt Dominik Barino seine ersten Asthmasymptome: Er bekommt beim Lachen schlecht Luft. Herumzutollen wie die anderen Kinder ist kaum möglich. Und als er mit seinen Freunden auf dem Fußballplatz kicken will, spürt er schnell seine Grenzen. Im Sportunterricht und nach der Schule sitzt er fortan daneben, wenn seine Freunde Spaß haben. Dann entwickelte sich noch eine Hausstauballergie: Das Schicksal eines Menschen mit schwerem Asthma. Barinos Familie kennt das

Thema nur zu gut: „Das asthmatische Giemen meines Großvaters, dieses pfeifende Atmen, begleitet mich seit frühester Kindheit. Mein Vater hat allergisches Asthma und mein Bruder ebenfalls. Mich hat es jedoch am stärksten getroffen“, sagt er heute.

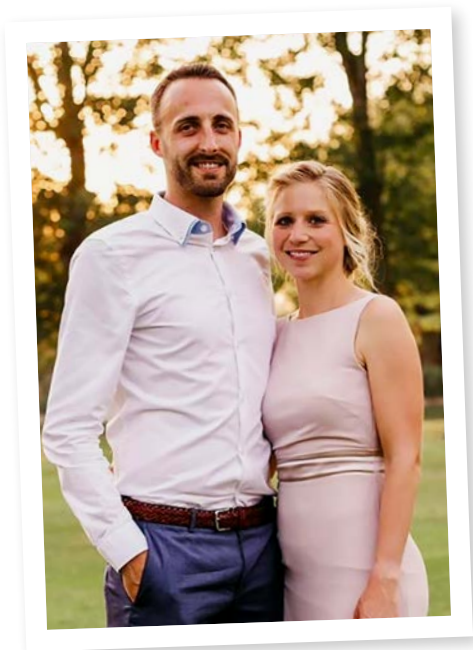
Seine Eltern taten alles Erdenkliche, um ihm zu helfen: Sie ersannen Tricks, um ihren Jungen zum Inhalieren zu bewegen und sein Peak-Flow-Meter regelmäßig zu nutzen – unerlässlich für gute Asthmawerte und um Notfälle vorzusehen. Sie gingen viel mit ihm spazieren und fuhren an die Nordsee, wegen der salzhaltigen Luft, die Linderung versprach. Dominik machte Kuren, aber so richtig besser wurde es mit dem Asthma nicht. Dass er beim Sport oft am Rand saß, tat seinen Freundschaften glücklicherweise keinen Abbruch: „Ich machte von dort aus meine Sprüche und war dadurch trotzdem dabei. Das

Schließlich stieg er in eine Laufgruppe ein. Im vergangenen August lief er mit der Laufgruppe den Nibelungensteig mit rund 150 Kilometern – in drei Tagen. „Das war ein unglaubliches Erlebnis. Es war schön für mich zu sehen, was mein Körper trotz Asthma alles kann!“



GESUNDE ERNÄHRUNG – BESSERE ATMUNG

Wenn er zurückblickt, wie schlecht es ihm all die Jahre ging, schüttelt er den Kopf. Zwar hatte er bereits vor zehn Jahren durch eine Asthmaschulung seine Erkrankung das erste Mal einigermaßen verstanden. Aber so richtig ging er das Thema erst vor zwei Jahren an. Heute weiß er: „Erst wenn ich die Krankheit verstehe, kann ich auch etwas dafür tun, um besser mit ihr umzugehen.“



Durch seine Frau habe er begriffen, dass seine Situation keine Endstation sei und „dass da noch was geht“. Zu dem Sport kam, dass er seine Ernährung umstellte. „Früher habe ich viel Fast Food gegessen. Heute ernähre ich mich oft vegetarisch, was für meine Atmung, aber auch für meine sportlichen Leistungen gut ist“, freut er sich. Dominik Barino isst viel Gemüse, Fisch und gesunde Fette – alles natürliche Entzündungshemmer.

Es ist ihm wichtig, anderen zu zeigen, dass sie dem Asthma nicht ausgeliefert sind. Durch das Laufen habe er ein besseres Körpergefühl und eine bessere Atmung bekommen. Er sei leistungsfähiger, besserer Stimmung und bekomme viel Anerkennung. Das freut auch seine Eltern.

BEI KÄLTE GEHT'S AUF'S LAUFBAND


Wenn Barino früher seine Asthmasprays vergessen hatte, geriet er in Panik. Heute bleibt er gelassen. Zwar gehören die Sprays noch zu seinem Alltag, aber eher so wie

das Zähneputzen. Nur einen Gegenpart hat Dominik Barino noch: Kälte. „An kalten Tagen kann ich leider kaum oder gar nicht laufen gehen. Die Luft beansprucht dann die Lunge extrem. Daher habe ich mir ein Laufband zugelegt, ansonsten mache ich Training mit dem eigenen Körpergewicht“, erzählt er. Gerade sind er und seine Frau in ein Haus in Weilbach gezogen. Nachwuchs steht an. Barino ist froh, dass sich sein Leben so verändert hat. Lachen, Fußballspielen und natürlich laufen mit seinen Kindern – das dürfte künftig kein Problem sein.


AKTIV WERDEN – WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Körperliche Aktivitäten bzw. Sport tun in vielerlei Hinsicht gut: Ihre Psyche entspannt, die Lunge wird trainiert, das Immunsystem gestärkt, die Schleimhäute werden unempfindlicher, und mit weniger Körpergewicht verbessert sich auch die Atmung. Sprechen Sie jedoch unbedingt vorher mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, welche Sportart für Sie geeignet ist und wie Sie behutsam damit starten – nicht von 0 auf 100 gehen! Es ist wichtig, dass Ihr Asthma gut und richtig behandelt ist, Sie sich mit Ihrer Erkrankung gut auskennen und Sie für eventuelle Notfälle gewappnet sind. Mehr dazu unter

 [lungeninformationsdienst.de](https://www.lungeninformationsdienst.de)
▶ Prävention ▶ Bewegung und Sport

Ernährung: Nicht nur bei allergischem Asthma ist es sinnvoll, darauf zu achten, was Sie zu sich nehmen. Essen Sie viel Gemüse, wenig Fleisch und gesunde Fette. Mehr Informationen unter

 [lungeninformationsdienst.de](https://www.lungeninformationsdienst.de)
▶ Therapie ▶ Leben mit Krankheit ▶ Ernährung

HAUSTIERE: ALLERGISCH AUF DIE KATZE?

Wenn bei Kindern und Jugendlichen allergisches Asthma festgestellt wird, stellt sich oft eine bange Frage: Muss das Haustier jetzt weggegeben werden?

Hunde und Katzen können Auslöser für allergisches Asthma sein. Grund sind nicht die Tierhaare. Vielmehr befinden sich im Speichel bestimmte Stoffe, die zu allergischen Reaktionen führen. Erst wenn sich die Tiere das Fell lecken, gelangen diese in die Tierhaare. Von dort aus verteilen sie sich in der ganzen Wohnung. Sie kleben am Sofa, auf der Kuscheldecke und auf dem Teppich. Daher ist es kaum möglich, sie komplett zu beseitigen. Selbst Spezialstaubsauger schaffen das nicht. Wenn bei Ihrem Kind Asthma vorliegt, denken Sie daher besser schon vor der Anschaffung darüber nach, ob es sinnvoll ist, ein Haustier zu haben.

TEST KANN AUFSCHLUSS GEBEN

Zunächst kann ein Test abklären, ob der Speichel wirklich der Grund für allergische Reaktionen ist. Bestätigt sich dieser Verdacht, ist es besser, sich von dem Haustier zu trennen. Nur dann besteht die Chance, dass sich die Atemwegsbeschwerden bessern. Vor allem für Kinder ist es kaum vorstellbar, wenn das vierbeinige Familienmitglied weg-

gegeben werden soll. Ganz besonders schlimm ist es, wenn das Tier schon lange zum Haushalt gehört. Was können Sie tun, um die Entscheidung zu erleichtern?

TIPPS

- **Besprechen Sie das Thema im Familienrat: Alle Beteiligten müssen verstehen, dass sich die Erkrankung nicht bessern wird, wenn das Tier bleibt.**
- **Setzen Sie sich mit den Argumenten pro und kontra auseinander. Respektieren Sie Gefühle wie Wut und Traurigkeit.**
- **Sie müssen nichts überstürzen. Machen Sie einen Zeitplan.**
- **Die Trennung lässt sich besser verkraften, wenn sicher ist, dass das Tier in gute Hände kommt. Überlegen Sie gemeinsam, wer sich eignen könnte.**

ERFOLG BRAUCHT GEDULD

Wenn Sie diesen schweren Schritt hinter sich haben, brauchen Sie etwas Geduld. Es kann mehrere Monate dauern, bis die Asthmaauslöser vollständig aus der Wohnung verschwunden sind. Sie können jedoch sicher sein, dass sich die Asthmabeschwerden bessern. Ein weiteres Plus: Wahrscheinlich werden weniger oder sogar keine Medikamente mehr benötigt.

Mehr Infos zum Thema Tierallergie:

 [patienten-information.de](https://www.patienten-information.de)
▶ Suche: Tierallergie

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**



IMPRESSUM

Das **AOK-Gesundheitsmagazin/Asthma** | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.