

Schröder  
ist weg.

# Die mutigen 4



Ein AOK-Hörbuch für  
Kinder mit Asthma  
und alle, die spannende  
Geschichten mögen



## Hanno

Hanno liebt es, durch Wiesen und Wälder zu streifen. Auf seinen Entdeckungstouren sammelt er allerlei Krabbeltiere, seltene Blätter, Pilze und Steine. Dabei wird er meist von seinem Hund Schröder begleitet. Die beiden sind ein tolles Team und fast immer gut gelaunt.



## Sebastian

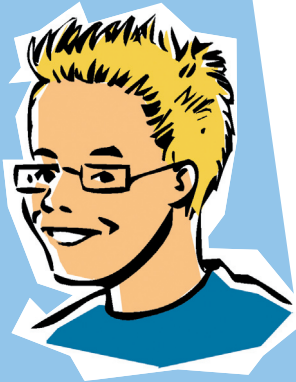
Er ist ein Sport-Ass und bereits ein kleiner Fußballstar. Als Elfmeterschütze ist Sebastian besonders gefürchtet. Deshalb nennen ihn viele seiner Freunde auch „Elfer“. Im Gegensatz zu Fußball mag Sebastian die Schule nicht besonders gerne.



Schröder

## Felix

Der Spezialist für knifflige Aufgaben. Deshalb liebt er es auch, zu Hause stundenlang an seinem Rechner zu sitzen und neue Computerprogramme auszutüfeln. Außerdem ist er ein echtes Mathe- und Physikgenie.



## Lara

Sie ist ein großer Pferdefan. Neben dem Reiten trainiert sie aber auch leidenschaftlich gerne im Goldenberger Fußballclub. Lara träumt davon, später einmal Tierärztin in einem Safaripark zu werden.

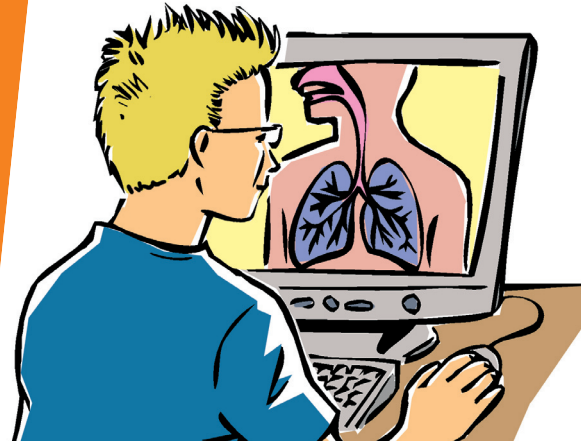


## Deinem Atem auf der Spur

**Atmen** ist lebenswichtig. Es findet ganz automatisch statt. Wenn du Luft holst, atmest du Sauerstoff ein und anschließend Kohlendioxid aus. Beim Einatmen gelangt die Luft durch die Nase in den Rachen und dann durch den **Kehlkopf** in die **Luftröhre**. Die gabelt sich weiter unten in zwei Äste, die Hauptbronchien. Diese verzweigen sich in der **Lunge** wie ein Baum in immer kleinere Äste und Zweige. Ganz am Ende der Bronchien sitzen die Lungenbläschen, in denen dann der Sauerstoff aus der Atemluft in dein **Blut** gelangt.

## Flimmerhärchen räumen auf

Deine Bronchien bestehen aus Muskeln und sind mit einer Schleimhaut ausgekleidet, auf der unzählige winzige Flimmerhärchen sitzen. Auf dem Schleim lagern sich Staub und Dreck ab. Die Flimmerhärchen halten die **Bronchien** frei und transportieren den Schleim wie auf einem **Förderband** aus der Lunge heraus.



## Asthma: Was ist das eigentlich?

Wenn du **Asthma** hast, sind deine Bronchien dauerhaft entzündet. Das spürst du gar nicht, aber es macht deine Bronchien sehr empfindlich. Durch die Entzündung schwillt die **Schleimhaut** an und es wird zu viel Schleim produziert, der außerdem ganz zäh wird. Die Flimmerhärchen schaffen es nicht mehr, den Schleim ganz wegzutransportieren, ein Teil bleibt in den Bronchien liegen. Zusätzlich verkrampfen die Muskeln.

## Wenn die Luft knapp wird

Durch die engen Bronchien kann die verbrauchte Luft nicht mehr gut aus der Lunge raus und **Sauerstoff** nicht mehr gut hinein. Ist die Verengung der Bronchien besonders stark, bekommst du einen **Asthmaanfall**. Du hast dann Atemnot und vielleicht auch Husten. Wenn du weißt, was du bei einem solchen Anfall tun kannst, kriegst du deine Beschwerden meistens schnell wieder in den Griff.



## Täter gesucht: Was ist der Auslöser?

Asthma wird oft durch eine **Allergie** ausgelöst. Häufig sind dafür Pflanzenpollen, Hausstaubmilben, Schimmelpilze oder Tierhaare verantwortlich. Dabei kommt es oft vor, dass eine bestimmte Allergie in Asthma übergeht. Viele Kinder hatten zum Beispiel früher Heuschnupfen, bevor sie an Asthma erkrankt sind. Leider lässt sich aber nicht immer so leicht herausfinden, was wirklich der **Auslöser** für das Asthma ist.

## Geh den Auslösern aus dem Weg

Wichtig ist es, dass du genau beobachtest, wann und in welcher Umgebung du Beschwerden beim Atmen bekommst. Vielleicht hat dein Arzt bei dir auch schon einen **Allergietest** gemacht? Sind bei dir allergische Auslöser gefunden worden, solltest du versuchen, diese Auslöser zu meiden. Auch Stoffe, die normalerweise keine Allergie auslösen, können bei Menschen mit Asthma zu Luftnot führen – zum Beispiel Zigarettenrauch oder streng riechende Stoffe wie Haarspray oder Parfum.



## Allergisch gegen Herrn Hund oder Frau Miau?

Wenn du auf **Tierhaare** allergisch reagierst:

- Meide Tiere, auf die du allergisch bist.
- Wenn du Freunde oder Freundinnen besuchen möchtest, frage sie vorher nach Haustieren.
- Ziehe zu Hause deine Schuhe aus und lass sie vor der Wohnungstür stehen.
- Deine Kleidung solltest du über Nacht nicht in deinem Schlafzimmer aufbewahren, wenn du Kontakt mit Tieren hattest.
- Wenn du Kontakt mit einem Tier hattest, solltest du dir die Hände waschen.

## Detektivarbeit bei Lunge & Co.

Du selbst kannst am besten beurteilen, wie es dir geht und was dir hilft. Deshalb ist es wichtig, dass du lernst, deine Beschwerden richtig einzuschätzen. Dazu solltest du auch mehrmals täglich deinen Peak-Flow-Wert messen. Mit dem **Peak-Flow-Meter** misst du die **Höchstgeschwindigkeit** des Atems, wenn du mit voller Kraft und so schnell wie möglich ausatmest.

## Schätze deine Lunge richtig ein

Vergleiche die Messwerte mit der eigenen Einschätzung deiner Atmung! Je genauer deine Wahrnehmung und der entsprechende Peak-Flow-Wert zusammenpassen, umso besser. Messe deinen Peak-Flow-Wert außerdem unbedingt auch dann, wenn du anstrengenden Sport gemacht hast oder dich irgendwie schlecht fühlst.



## Und so funktioniert das Messen mit dem Peak-Flow-Meter:

Zuerst musst du das Mundstück aufsetzen und den Zeiger der Skala in die Ausgangsposition zurückschieben. Du stellst dich aufrecht hin und hältst das Gerät gerade nach vorn. Atme so tief du kannst zuerst aus und dann ein. Jetzt umschließe das Mundstück des Peak-Flow-Meters fest mit deinen Lippen und Zähnen. Mit einem kräftigen **Atemstoß** atmest du dann so fest und so schnell du kannst aus – dabei nicht husten! Jetzt kannst du den Messwert ablesen. Das Ganze solltest du dreimal wiederholen und den höchsten gemessenen Wert in dein **Asthma-Tagebuch** eintragen.

## Peak-Flow-Ampel

### ● Rote Ampel

Gefahr: Sofort Hilfe holen und mit dem Notfallplan beginnen! (S. 15)

### ● Gelbe Ampel

Achtung: Überprüfe, ob du deine Medikamente richtig anwendest!

### ● Grüne Ampel

Okay: Prima – bei dir ist alles in Ordnung.

## Medikamente unter der Lupe

Wahrscheinlich kennst du schon einige **Medikamente** zur Behandlung von Asthma. Sie wirken gegen die Verkrampfung der Muskeln und gegen die Entzündung der Bronchien. Grundsätzlich kannst du die Asthma-Medikamente in zwei Gruppen unterteilen:

## Medikamente für den Notfall

Solche wendest Du nur in bestimmten Fällen an, also zum Beispiel bei Atemnot. Sie heißen auch **Notfallmedikamente**. Sie sollen bei einem Asthmaanfall die verengten Bronchien so schnell wie möglich erweitern, damit du wieder normal atmen kannst. Meistens gibt es diese Medikamente in Form eines Sprays oder Pulverinhalators. Sie lösen die Verkrampfung der Muskeln in den Bronchien.

## Medikamente für jeden Tag

Daneben gibt es auch Medikamente, die man ständig einnimmt, auch wenn man keine Beschwerden hat. Sie heißen **Dauermedikamente**. Die Wirkstoffe, die darin enthalten sind, sollen deine Bronchien vor einer Entzündung schützen, ähnlich wie ein kompletter Regenanzug vor dem Nasswerden. Nur diese Medikamente helfen dir, dass gar keine Asthmaanfalle mehr auftreten.

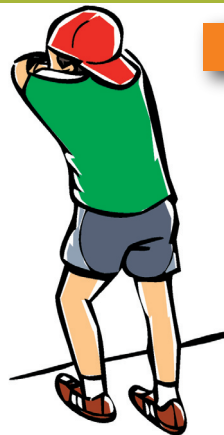


## Atemalarm: was du selbst tun kannst

Auf den Fall, dass du dich schlecht fühlst oder deine Peak-Flow-Werte nicht gut sind, solltest du immer vorbereitet sein – am besten mit einem **Notfallplan**, den du zusammen mit deinem Arzt machst. Zusätzlich zu dem Notfallmedikament, das du immer dabei haben solltest, können dir bestimmte **Körperstellungen** schnell helfen. Sie erleichtern dir das Ausatmen.

### Mit den Lippen bremsen

Achtung: Bei all diesen Körperhaltungen solltest du immer eine bestimmte Atemübung, die sogenannte **Lippenbremse**, anwenden. Hierbei atmest du mit leicht aufeinandergepressten Lippen langsam durch den Mund aus. So komisch es klingt: Durch diese Übung wird das Atmen leichter.



Wandstellung



Kutschersitz



Torwartstellung



Schülersitz

## Fitte Spürnasen

Du magst **Sport** und bist gerne in **Bewegung**? Prima. Sport ist nicht nur für deine körperliche Entwicklung ganz wichtig, er hat auch einen positiven Effekt auf dein Asthma. Sprich aber unbedingt mit deinem Arzt darüber, wie du dich beim Sport verhalten sollst. Informiere außerdem deine Sportlehrer und Trainer über dein Asthma. Falls du immer dann Asthma bekommst, wenn du dich anstrengst, kann es sein, dass dein Arzt dir rät, vorher dein Spray zu nehmen. Dein Asthma bessert sich durch den Sport, auch wenn du vorher das Spray nehmen musst.

### So wirst du fitter

Achtung: vor dem Sport gut aufwärmen! Wenn du abwechselnd anstrengende und leichte Übungen machst, wirst du fitter. Beginne zum Beispiel mit ein bis zwei Minuten langsamem Gehen. Anschließend läufst du zwei Minuten schnell. Danach wieder gehen und so weiter.



## Achtung, Notfall!

Auch wenn du dein Asthma gut unter Kontrolle hast, kann es sein, dass du plötzlich Atemnot bekommst. Jetzt ist es ganz wichtig, dass du genau weißt, was zu tun ist. Deshalb erstellt dein Arzt mit dir einen **Notfallplan**.

So könnte dein persönlicher Notfallplan aussehen:

- Versuche, ruhig zu bleiben, und Sorge für frische Luft. Miss deinen Peak-Flow-Wert, damit du weißt, wie es deiner Lunge geht. Hol dir **Hilfe**, wenn es möglich ist.
- Inhaliere zwei Hübe von deinem **Notfallspray**.
- Mache die **Lippenbremse** und stell dich in eine Position, die dir das Atmen erleichtert (also Kutschersitz, Torwartstellung usw.) für 10 Minuten, so lange braucht dein Notfallspray, um zu wirken.
- Geht es dir nach 10 Minuten nicht besser? Dann inhaliere noch einmal zwei Hübe deines Notfallsprays. Wenn du von deinem Arzt eine Notfalltablette (Kortison) bekommen hast, nimm diese jetzt ein. In jedem Fall mache weiter mit Lippenbremse und **Atemübungen**.
- Dir geht es nach weiteren 10 Minuten noch immer nicht besser? Rufe den Notarzt. Telefonnummer immer bereithalten oder auswendig lernen!





## AOK-Curaplan

AOK-Curaplan ist der Name eines Programms, das extra auch für Kinder mit Asthma entwickelt wurde. Sprich doch einmal deine Eltern darauf an, vielleicht wäre das ja etwas für dich. Wenn du dich zusammen mit deinen Eltern dazu entschließt, bekommst du von deinem Arzt einen Behandlungsplan, der genau auf dich abgestimmt ist. Daneben kannst du an speziellen Asthaschulungen teilnehmen und bekommst außerdem jede Menge Tipps rund um dein Asthma. Die Teilnahme am AOK-Curaplan ist übrigens kostenlos. Alle Fragen zum AOK-Curaplan beantwortet gerne deine AOK-Geschäftsstelle oder du fragst einfach deinen Arzt danach.

## Werde Asthmaexperte!

Wichtig ist, dass du über dein Asthma Bescheid weißt und gelernt hast, gut damit umzugehen. In der Asthaschulung lernst du zum Beispiel, wie du deinen Asthma-Auslösern am besten aus dem Weg gehst, wie du deine Medikamente richtig einnimmst und wie du im Notfall reagieren solltest.

