

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

1/2024

Haut und Asthma

Menschen mit Asthma sollten bei ihren Kindern darauf achten, ob sie Asthmasymptome und eventuell auch Anzeichen von Neurodermitis haben. Dies kann helfen, frühzeitig mögliche Verknüpfungen beider Erkrankungen zu erkennen.

Ihre AOK
Baden-Württemberg.

Aktiv für Ihre **Gesundheit**

Auch mit Asthma lässt es sich gut leben. Durch einen gesunden Lebensstil können Sie den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen – die kostenfreien Gesundheitskurse Ihrer AOK helfen dabei.

Kursvielfalt entdecken

Ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder Tipps zur Entspannung: Bei den Gesundheitskursen der AOK ist für jeden etwas dabei. Wählen Sie einfach Ihre Region aus und suchen Sie Angebote in Ihrer Nähe.
→ aok.de/bw/gesundheitskurse



Asthma und Neurodermitis – wie beides zusammenhängt

**Eine familiäre
Veranlagung kann
zu einem Dreierbund
allergischer Erkran-
kungen führen.**

Menschen mit einer Neurodermitis erkranken oft auch an Asthma. Sie haben ein doppelt so hohes Risiko, Asthma zu entwickeln, wie Betroffene ohne die chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Durch eine erbliche Komponente sind die beiden Krankheiten häufig miteinander verknüpft.

Von der Haut zur Lunge

Mit Heuschnupfen bilden Asthma und Neurodermitis die sogenannte atopi-

sche Trias, ein Dreierbund der allergisch bedingten Erkrankungen. Die drei Krankheitsbilder treten familiär gehäuft auf – viele Betroffene haben mindestens zwei davon oder entwickeln sie nacheinander: Als Kind haben sie etwa Neurodermitis, später kommen Heuschnupfen und/oder Asthma hinzu. Oft ist von einem „Etagenwechsel“ die Rede: Die Überempfindlichkeit der Haut wandert zu den Schleimhäuten der Nase und weiter hinab zu den Bronchien.

Ein Augenmerk auf die Hautgesundheit und gute Hautpflege bei Kindern kann eine mögliche Asthmaentstehung mindern.

Das bedeutet für Menschen mit Neurodermitis oder für Eltern von betroffenen Kindern, dass sie besonders auf eine Heuschnupfen- oder Asthmabeteiligung achten sollten. Wichtig ist es zudem, eine Neurodermitis konsequent zu behandeln, um einen Etagenwechsel möglichst zu vermeiden.

Neurodermitis bei Kindern

Eine Neurodermitis äußert sich durch stark juckende, oft schubweise auftretende Hautausschläge an Kniekehlen, Armbeugen, Händen, Füßen, im Gesicht, am Hals oder Nacken. Sie tritt typischerweise erstmals vor dem fünften Lebensjahr auf. Sehr häufig sind bereits Säuglinge ab drei Monaten betroffen.

Bei etwa einem Drittel der Kinder mit Neurodermitis entwickelt sich diese bis zum Erwachsenenalter vollständig zurück. Bei anderen bessert sie sich deutlich, oft bereits ab dem Kleinkindalter. Manche Betroffene entwickeln aber im weiteren Verlauf Asthma und/oder Heuschnupfen. Denn die Betroffenen haben erblich bedingt ein hohes

Risiko, auf natürliche oder synthetische Stoffe überempfindlich zu reagieren.

Vielzahl an Triggern

Auslöser von Neurodermitis können bestimmte Lebensmittel sein. Etwa ein Drittel der Kinder mit Neurodermitis haben eine nachgewiesene Lebensmittelallergie. Andere Einflussfaktoren sind Seifen, Waschmittel, das Wetter, Schwitzen oder Hautkontakt mit Textilien. Auch Ereignisse wie Impfungen, Zahnen oder Infekte können einen Schub auslösen. Stress wirkt sich zusätzlich negativ aus.

Herauszufinden, welche Trigger für eine Neurodermitis vorliegen, erfordert eine sorgfältige Spurensuche. Manchmal wandeln sich die Trigger: Einige Empfindlichkeiten schleichen sich aus, andere kommen hinzu.

Was bei Neurodermitis hilft

Eine Neurodermitis sollte gut behandelt werden, um Symptome zu lindern und weitere allergische Erkrankungen möglichst zu verhindern.

- Finden Sie heraus, welche individuellen Auslöser eine Rolle spielen, um sie besser meiden zu können. Führen Sie ein Beschwerdetagebuch im Zusammenhang mit verzehrten Lebensmitteln, verwendeten Cremes, Seifen, Waschmitteln und anderen Substanzen. Schreiben Sie auch tägliche Aktivitäten und stressige Situationen auf. Lassen Sie probeweise Faktoren weg oder tauschen Sie sie aus. Beobachten Sie, ob eine Besserung eintritt.
- Waschen Sie sich beziehungsweise Ihr Kind nicht zu häufig und nur mit lauwarmem Wasser. Duschen Sie, statt zu baden und verwenden Sie keine Seife, sondern milde und pH-neutrale Produkte.
- Milde Feuchtigkeitscremes stärken die Hautbarriere und sollten auch aufgetragen werden, wenn die Haut nicht trocken erscheint.
- Gegen Stress können Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Meditation helfen.
- Für die Behandlung ist eine gute ärztliche Betreuung wichtig. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Salben oder Tabletten verschreiben oder eine Lichttherapie (Phototherapie) verordnen.
- Bei Verdacht auf allergisches Asthma sollte ein Allergietest gemacht werden. Eine nachfolgende Hyposensibilisierung lindert oft Neurodermitisbeschwerden.

Ihr Kind im Blick

Menschen mit Asthma sollten bei ihren Kindern nicht nur auf Asthmasymptome achten, sondern ebenfalls die Haut beobachten. Aufgrund der familiären Veranlagung sind Ihre Kinder anfälliger für eine Neurodermitis. Kratzt sich Ihr Kind zum Beispiel häufig und klagt über Juckreiz, lassen Sie das zeitnah von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt abklären. Je früher Sie mit einer Behandlung beginnen, umso besser lassen sich die Ausschläge in den Griff bekommen und weitere allergische Erkrankungen eindämmen.

WEBTIPP

Mehr über typische Asthmagleiterkrankungen unter:

→ aok.de/magazin > Suche: **Asthma kommt selten allein**

Wir möchten ein Kind bekommen. Kann ich mein Asthma vererben?

Erst einmal herzlichen Glückwunsch zu diesem Entschluss und alles Gute für die anstehende Familienplanung. Grundsätzlich gibt es eine genetische Veranlagung, insbesondere bei allergischem Asthma. Ist einer von beiden Elternteilen erkrankt, hat ein neugeborenes Kind ein etwa dreifach erhöhtes Risiko für Asthma. Hat die Mutter Asthma, ist das Erkrankungsrisiko beim Kind höher als bei einer Asthmaerkrankung des Vaters. Haben beide Eltern Asthma, ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind später die Atemwegserkrankung entwickelt, nochmals erhöht.

Allerdings bedeutet die genetische Komponente allein noch nicht, dass das Asthma später wirklich ausbricht. Dabei spielen noch



Dr. Michael Barczok,
Pneumologe, Ulm

andere Faktoren eine Rolle wie Umwelteinflüsse, Infektionen oder ein überempfindliches Immunsystem. Zudem kann es vorbeugend helfen, starke Allergene, beispielsweise (Haus-)Tiere, Milben oder Schimmelpilze, zu meiden.

Außerdem sollten Sie bedenken: Auch wenn das Kind die Erkrankung bekommen sollte, lässt sich mit einer entsprechenden Behandlung der Alltag mit Asthma auch für die Kleinsten oft schon gut meistern. Das gilt besonders, wenn sich die Eltern aufgrund der eigenen Erkrankung auskennen und dafür sensibilisiert sind.

Sollten Sie sich unsicher sein, lassen Sie sich am besten individuell von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

Nachgehakt

Hitze im Fokus



Dr. med. Ariane Chaudhuri,
Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg, über den immer wichtiger werdenden Hitzeschutz als Teil der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV).

Wieso ist der Blick auf Klimaveränderungen so wichtig?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Der Klimawandel führt bereits jetzt dazu, dass unsere Sommer in Deutschland langanhaltend immer heißer werden. Das kann etwa hitzebedingte Erkrankungen, eine Verschlechterung bestehender Krankheiten oder gar Todesfälle nach sich ziehen.

Warum ist Hitzeschutz für Menschen mit Asthma ein Thema?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Bei einem Flüssigkeitsmangel durch hohe Temperaturen ist es möglich, dass die Lunge

schlechter durchblutet wird, was dann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit führen kann. Warme Temperaturen und Sonneneinstrahlung fördern die Entstehung von Ozon. Dieses reizt die Atemwege und kann Asthmasymptome verschlechtern. Zu beachten ist auch, dass Medikamente bei hohen Temperaturen an Wirksamkeit verlieren können und daher gemäß den Herstellerangaben gelagert werden sollten.

Inwiefern profitieren Versicherte davon, in den Hausärztervertrag eingeschrieben zu sein?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Wenn Sie an der Hausarztzentrierten Versorgung der AOK Baden-Württemberg teilnehmen, erhalten Sie eine kontinuierliche und koordinierte Versorgung durch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Viele Praxisteams sind konkret zur klimaresilienten Versorgung geschult und können Sie dazu beraten. Darüber hinaus unterstützen sie Sie mit speziellen auf Ihr Krankheitsbild bezogenen Tipps.

Mehr zur HzV der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/hausarztprogramm

Stets dabei, schnell und sicher



In der elektronischen Patientenakte können Sie Ihre medizinischen Behandlungsinformationen sowie Befunde speichern – und von vielen Vorteilen profitieren.

Die elektronische Patientenakte, ePA genannt, ist in aller Munde. Seit 2021 können gesetzlich Versicherte sie nutzen. Ab 2025 wird sie automatisch für alle Versicherten eingerichtet.

Was kann die ePA?

Die ePA enthält Unterlagen wie Arztbriefe oder Untersuchungsergebnisse in digitaler Form. Außer Ihnen können Mitarbeitende in Arztpraxen und Krankenhäusern darauf zugreifen. So sind alle gut informiert und vermeiden eventuelle Doppeluntersuchungen.

Wie funktioniert die ePA?

Sie können Ihre ePA über eine App mit einem Smartphone oder Tablet verwalten – bei der AOK Baden-Württemberg geht das über die kostenfreie App „AOK Mein Leben“. Auf Wunsch können auch Familienmitglieder auf Ihre ePA in der App zugreifen und Ihnen Einsicht ermöglichen. Sie profitieren aber auch ohne App von der ePA. Ihre Ärztinnen und Ärzte können die ePA nutzen, um

WICHTIGER HINWEIS

Damit noch mehr Menschen von der ePA profitieren, steht sie ab 2025 allen Versicherten zur Verfügung. Wer das nicht möchte, muss dem aktiv bei seiner Krankenkasse widersprechen. Dieses Verfahren heißt Opt-out-Regelung.



Mehr zu Ihrer ePA bei der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/aok-mein-leben

wichtige Behandlungsinformationen auszutauschen. Dafür brauchen Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte („Krankenkassenkärtchen“) mit dazugehöriger PIN, um der Arztpraxis den Zugang zur ePA zu ermöglichen.

Sichere Daten

Ihre Daten sind in der App „AOK Mein Leben“ sicher verschlüsselt und auf Servern in Deutschland gespeichert. Sie entscheiden, welche Gesundheitsdaten Sie auf Ihrer ePA haben möchten – oder auch nicht. Zudem legen Sie fest, wer darauf zugreifen darf.

Was die „AOK Mein Leben App“ alles kann

Zur Nutzung der ePA benötigen Sie nicht zwingend die „AOK Mein Leben App“, aber diese bietet Ihnen viele praktische Zusatzfunktionen: etwa individuelle Empfehlungen für Impfungen sowie Früherkennungsuntersuchungen. Mit Ihrer ePA erhalten Sie und Ihre Behandler zudem einen digitalen Überblick über Ihre Medikamente, unabhängig davon, in welcher Arztpraxis sie Ihnen verordnet wurden. Zudem können Sie freiverkäufliche Mittel selbst ergänzen. So lassen sich mögliche Wechselwirkungen vermeiden. Und wer möchte, wird an die Einnahme der Medikamente erinnert. All diese Funktionen sind freiwillig und können in der App ausgewählt werden.



Gesund essen, freier atmen

Ernährung und Atmung haben viel miteinander zu tun. Für Menschen mit Asthma ist es sinnvoll, sich bewusst gesund zu ernähren und auf ihr Körpergewicht zu achten.

Wenn sich Asthmabetroffene gut ernähren, können sie weniger Beschwerden haben und ihr Asthma dadurch unter Umständen besser kontrollieren. Zu diesem Ergebnis kam eine groß angelegte französische Studie vor einigen Jahren, die Studienteilnehmende verglich, die sich gesund

ernährten, und welche, die dies nicht taten. Doch wie hängen Ernährung und Atmung zusammen?

Überflüssige Pfunde abbauen

Eine große Rolle spielt das Thema Übergewicht. Viel Fettgewebe am

Oberkörper und Bauch erschwert die Atemarbeit des Zwerchfells und die Lunge kann sich nicht völlig entfalten. Gleichzeitig benötigt ein schwerer Körper mehr Sauerstoff, um alle Körperzellen zu versorgen. Gewichtskontrolle ist daher das Zauberwort, um den Krankheitsverlauf bei Asthma und auch das Wohlbefinden zu verbessern.

Manche Betroffene mit Asthma meiden viel Bewegung oder gar Sport, weil sie unangenehme Symptome, etwa Kurzatmigkeit oder Atemnot („Anstrengungsasthma“), befürchten. Dabei ist Bewegung gut und wichtig. Neben einer gesunden Ernährung mit einer verringerten Kalorienzufuhr ist Bewegung entscheidend, um Gewicht zu verlieren

und dieses auch langfristig zu halten. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich in puncto Sport unsicher fühlen. Möglicherweise wird Ihnen bei Bedarf auch eine Lungensportgruppe ärztlich empfohlen.

Allergene im Blick

Es ist allerdings nicht nur das Körpergewicht, das unsere Lungengesundheit beeinflusst. Liegt etwa eine Nahrungsmittelallergie, beispielsweise gegen Eier, Kuhmilch, Äpfel oder Erdnüsse vor, kann diese ebenfalls Asthmaanfälle

Achtung Kreuzallergien!

Bei Allergien können überraschende Kreuzallergien auftreten. So kann es passieren, dass Menschen, die auf Birkenpollen allergisch reagieren, auch beim Verzehr von Äpfeln, Karotten, Sojabohnen oder Erdnüssen Beschwerden bekommen. Lassen Sie sich ärztlich beraten und gegebenenfalls auf Allergene testen, um allergische Reaktionen zu verhindern.

auslösen. Es ist daher wichtig, dass Sie individuelle Allergene kennen und möglichst meiden.

Weitere Tipps zum Alltag mit Asthma finden Sie im AOK-Patientenhandbuch „Freier atmen, besser leben“:

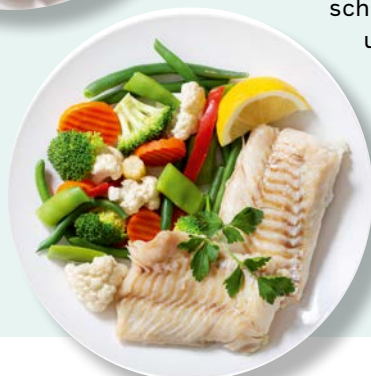
→ aok.de/asthma > **Asthma bronchiale: mehr wissen, besser leben**
 > **Das Patientenhandbuch zu Asthma**

Unsere Ernährungstipps für Sie

Menschen mit Asthma wird eine vollwertige und abwechslungsreiche Kost empfohlen. Diese trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei und stärkt das Immunsystem. Das ist wichtig, da Infektionen und Entzündungsprozesse das Asthma triggern können. Zudem begünstigen künstliche Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln zuweilen Asthmabeschwerden.

BEACHTEN SIE FOLGENDES:

- **Essen Sie viel Gemüse**, etwas Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte – Fleisch hingegen eher selten und vorzugsweise mageres Geflügel.
- **Verzehren Sie gelegentlich Fisch** (ein- bis zweimal pro Woche). Gerade fette Meeresfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten wertvolle entzündungshemmende Omega-3-Fette. Außerdem reich an Omega-3 sind Lein-, Walnuss-, Raps- und Olivenöl oder deren Saaten und Nüsse.



- **Kochen Sie am besten selbst und mit frischen Zutaten.**

So können Sie kontrollieren, was auf Ihrem Teller landet. Denn vor allem Fertiggerichte und industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten ungesunde Lebensmittelzusätze, ungesunde Fette, zu viel Zucker und zu viel Salz.

- **Meiden Sie Lebensmittelzusätze.**

Folgende Stoffe können unter Umständen Asthmabeschwerden auslösen:

- › **Glutamat:** Der Geschmacksverstärker ist in Fertiggerichten, Sojasaße und Suppen oder Soßen zum Anrühren vorhanden.
- › **Sulfite:** Sie dienen oft der Konservierung von Wein, Fruchtsäften oder Trockenfrüchten.
- › **Tartrazin:** Der gelbe Farbstoff ist in vielen Softgetränken und Süßigkeiten zu finden. Auf der Verpackung ist er als E102 angegeben.

- **Trinken Sie viel**, aber nicht zu viel. Ausreichend Flüssigkeit verbessert die Bildung von Bronchialschleim, der Reizstoffe in der Lunge bindet und abtransportiert. Ein Zuviel kann die Lunge aber auch belasten, weil sich dadurch der Gefäßdruck erhöht. Mit den allgemein empfohlenen 1,5 Litern pro Tag sind Sie aber auf der sicheren Seite. Zu empfehlen sind vor allem Wasser, verdünnte Fruchtschorle oder ungesüßter Tee.



Achtsamkeit: mit sich im Einklang

Achtsamkeit ist derzeit in aller Munde. Es bedeutet, in allen Lebenslagen sowohl körperlich als auch geistig im „Hier und Jetzt“ zu leben, die eigenen Gedanken, Emotionen, körperlichen Empfindungen sowie die Umwelt direkt wahrzunehmen. Zum Beispiel: „Jetzt schneide ich die Tomate“, „Jetzt höre ich meinem Gegenüber zu“ oder „Jetzt laufe ich durch den Park“. Zur Achtsamkeit gehört auch der Versuch, das Wahrgenommene nicht zu bewerten. Gedanken wie „Das ist mir zu viel“ oder „Das ist doch Unsinn“ sollen vermieden werden.

Wach und doch entspannt

Wer achtsamer lebt, hilft seiner Gesundheit. So unterstützt Achtsamkeit die Behandlung von Angstsymptomen, dauerhaftem Stress und Schmerzen. Besonders profitieren können Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma. So haben Sie – neben dem üblichen Alltagsstress – womöglich manchmal Sorgen wegen Ihrer Erkrankung und müssen häufig Arzttermine sowie die Medikamenteneinnahme im Blick behalten. Sie werden jedoch feststellen: Je länger Sie sich in Achtsamkeit üben, desto weniger schweifen Ihre Gedanken ab. Sie sind konzentrierter und weniger gestresst.

Viele Beiträge rund um Achtsamkeit gibt es hier:

→ aok.de/magazin

> **Suche: Achtsamkeit**



Fünf Schritte zu mehr Achtsamkeit

- 1 Pause für Smartphone und Co.:** Der ständige Informationsfluss verursacht Stress. Legen Sie die Zeiten für Ihren Medienkonsum bewusst fest und schaffen Sie medienfreie Zeiträume.
- 2 Schluss mit Multitasking:** Gleichzeitig telefonieren, kochen und die Kinder bespaßen? Multitasking klappt nur bei automatischen Handlungen. Besser für das Gehirn ist es, eines nach dem anderen zu erledigen.
- 3 Essen genießen:** Welche Farben hat die Mahlzeit, wie riecht der Reis und wie schmeckt das Dressing? Versuchen Sie, Ihr Essen länger zu kauen als sonst. So genießen Sie es bewusster.
- 4 Die Sinne trainieren:** Was sehen, hören, riechen oder schmecken Sie gerade? Der Fokus auf unsere Sinne hilft, wieder mehr bei sich zu sein.
- 5 Kurz innehalten:** Lassen Sie sich zum Beispiel mithilfe einer Gong-App alle paar Stunden daran erinnern, bewusst in den Bauch ein- und auszuatmen. Blicken Sie eine Minute lang in den Himmel. Oder schauen Sie einem Vogel zu, der in einem Baum sitzt.

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; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich);
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**