AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

3/2023

Klimabewusste Therapie bei Asthma

Menschen mit Asthma benötigen regelmäßig ihre Medikamente. Einige Inhaltsstoffe bestimmter Inhalatoren erhöhen jedoch den für uns alle schädlichen Treibhauseffekt. Lesen Sie hier, worauf Sie achten können, um möglichst klimaschonend zu inhalieren.

Ihre AOK Bayern.

Wasserpfeife – Einstieg fürs Rauchen

Eine Studie zeigt: Wer Wasserpfeife raucht, greift später wahrscheinlicher zu Zigaretten oder E-Zigaretten. Zum Schutz Ihrer Gesundheit sollten Sie komplett aufs Rauchen verzichten. Das Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hilft Ihnen dabei:
→ **rauchfrei-info.de**

Den **Impfpass** checken

Lassen Sie Ihr Impfbuch beim nächsten Arztbesuch überprüfen und sich zeitnah impfen. Atemwegserkrankte Menschen, eventuell mit zusätzlichen Risikofaktoren, sowie Rauchende benötigen Impfungen, etwa gegen Influenza, Covid-19 und Pneumokokken.

Klimafreundlich inhalieren

Der Klimawandel hat Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Aber auch manche Medikamente, die wir verwenden, tragen zur globalen Erwärmung bei – etwa bestimmte Inhalationsmittel.

Lesen Sie hier, worauf Sie achten können.

Der Treibhauseffekt ist nicht nur eine Herausforderung für die Natur, sondern wirkt sich ebenfalls auf unsere Gesundheit aus. Besonders die Lunge und die Atemwege sind durch die Folgen und Begleiterscheinungen der globalen Erwärmung beansprucht. Die Häufigkeit und Schwere der Beschwerden chronischer Atemwegserkrankungen wie COPD (chronische obstruktive Lungenerkrankung) oder Asthma nehmen mit steigenden Temperaturen zu. Insbesondere häufiger werdende Hitzewellen, eine hohe Feinstaubbelastung und gestiegene Ozonwerte machen Menschen mit diesen Erkrankungen zu schaffen. Gegen das veränderte Klima vorzugehen, ist daher auch aus gesundheitlicher Sicht wichtig. Dabei lässt sich an einigen Stellschrauben drehen, um umweltfreundlicher zu agieren.

Etwa fünf Prozent der deutschen Kohlendioxid-Emissionen gehen auf das Konto des Gesundheitswesens: Ein nicht unwesentlicher Anteil davon wird durch Medikamente verursacht, deren Herstellung, Vertrieb, Gebrauch und Entsorgung. Dabei stehen inhalative Arzneimittel ganz oben auf der Liste.

Umweltschädliche Treibmittel

Die Größe des ökologischen Fußabdrucks eines Inhalators hängt wesentlich von seinen Inhaltsstoffen ab. Dosieraerosole sind aufgrund der enthaltenen Treibgase besonders klimaschädlich. So ist das häufig verwendete Norfluran 1.430-mal so schädlich wie Kohlendioxid. Das ebenfalls oft eingesetzte Apafluran ist noch mal mehr als doppelt so belastend für die Umwelt wie Norfluran. Somit hat auch die Art des Treibmittels Einfluss. In der Packungsbeilage Ihres Aerosols können Sie selbst nachlesen, welches Treibmittel darin enthalten ist.

Titel: iStock.com/Khanchit Khirisutchalual

Regelmäßig zu inhalieren, ist wichtig. Sie können jedoch in der Arztpraxis fragen, ob ein Wechsel zu klimafreundlichen Inhalatoren möglich ist.

Pulverinhalatoren – eine mögliche Alternative

Pulverinhalatoren sind wesentlich umweltverträglicher als Dosieraerosole. Sie enthalten dieselben Wirkstoffe in Pulverform und sind – richtig angewandt – genauso wirksam. Trotzdem machen sie nur rund die Hälfte der in Deutschland verschriebenen inhalativen Arzneimittel aus. Denn bei der Wahl des Inhalators spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, etwa die Einfachheit der Handhabung und die Atemtechnik. So ist bei der Inhalation des Pulvers ein kräftiger Atemzug erforderlich, um das Pulver an den Wirkort zu bringen. Kleinkinder und ältere Menschen sind dazu möglicherweise nicht in der Lage. In diesem Fall sollten sie besser bei ihrem gewohnten Dosieraerosol bleiben. Auch für die Behandlung eines akuten Asthmaanfalls sind Dosieraerosole weiterhin zu bevorzugen. Zudem kommt eine Pulverinhalation für Menschen, die beatmet werden, in der Regel nicht infrage.

Gemeinsam prüfen, was geht

Ob die Umstellung auf Pulverinhalatoren für Sie überhaupt infrage kommt, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt im Einzelfall abstimmen und gemeinsam darüber entscheiden. Die folgenden Aspekte können dabei helfen, eine für Sie richtige Entscheidung zu treffen:

- Ihr Wunsch und Ihre Bedürfnisse stehen an erster Stelle. Wenn Sie Ihr jetziges Dosieraerosol behalten möchten, weil Sie damit gut zurechtkommen, ist das völlig in Ordnung.
- Falls eine Pulverinhalation nicht infrage kommt, lohnt es sich eventuell, mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu prüfen, ob Sie ein Dosieraerosol mit weniger schädlichem Treibmittel zur Behandlung Ihres Asthmas verwenden können.
- Wollen Sie Ihre Medikation wechseln, entstehen in der Regel keine zusätzlichen Kosten für Sie.

Egal, ob Sie letztendlich Dosieraerosole oder Pulverinhalatoren benutzen – Sie müssen sich deswegen nicht schlecht fühlen. Die jeweilige Inhalation ist entscheidend zur Behandlung Ihrer Krankheit und damit Sie Ihren Alltag mit Asthma gut meistern können.

Ist eine Pulverinhalation für Sie nicht möglich, gibt es sicher andere Stellschrauben in Ihrem Leben, die sich ändern lassen, um die Umwelt zu schonen, etwa häufiger das Auto stehen zu lassen oder sich nachhaltiger zu ernähren.

Schon gewusst?

Wenn Sie von zwei Hüben täglich mit einem Dosieraerosol auf Pulverinhalation umsteigen, sparen Sie im Jahr etwa so viel Kohlendioxid ein, als würden Sie von einer fleischhaltigen zu einer vegetarischen Ernährung wechseln.

Eine britische Studie hat noch eine andere Zahl errechnet: Die insgesamt freigesetzten Klimagase eines Dosiersprays entsprechen demnach dem Kohlendioxidausstoß eines Kleinwagens, der eine Strecke von 322 Kilometern zurücklegt. Die schädliche Wirkung eines Pulverinhalators beträgt nur ein Zwanzigstel davon.

Fotos: iStock.com/adventtr/masaltof

Trotz Asthma – Partyspaß für Kinder und Jugendliche

Eine Geburtstagseinladung flattert ins Haus. Der Nachwuchs ist begeistert, die Eltern auch. Da das Kind Asthma hat, schwingt jedoch oft etwas Sorge mit. Hier sind Tipps, wie alle entspannt feiern können.

Das Kind einbeziehen

Langfristig muss das Kind allein mit der Erkrankung klarkommen. Bis dahin sollten Eltern ihr Kind einbeziehen und dessen Selbstständigkeit fördern. Das umfasst etwa, gemeinsam den Einsatz des Asthmasprays zu üben. Zudem gibt es Schulungen, die asthmabetroffene Kinder mit ihren Eltern besuchen können. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin berät Sie hierzu.

Gastgeber informieren

Bei kleinen Kindern empfiehlt es sich, die Einladenden über das Asthma zu informieren. Falls es sich um allergenes Asthma handelt, sollten die Auslöser bekannt sein. Gastgeber sollten außerdem wissen, was bei einem Asthmaanfall zu tun ist (etwa die Eltern und den **Notruf unter 112** verständigen). Bei älteren Kindern und Teenagern ist es gut, wenn Freunde wissen, wie sie helfen können. Wichtig ist, dass Kinder und Eltern besprechen, wie das Umfeld auf eventuelle Notsituationen vorbereitet werden kann.

Essen mitgeben

Bei vielen Partys ist es üblich, dass jeder etwas mitbringt. Sollten Lebensmittel(unverträglichkeiten) Asthmaanfälle auslösen, ist es wichtig, den Gastgebern dies vorher mitzuteilen. So kann Rücksicht genommen werden oder Kinder und Jugendliche können auch ihr eigenes Essen mitbringen, das sie sicher vertragen.

Ausnahmen erlauben

Geburtstagstorte, Hot Dogs und Softdrinks können wegen der enthaltenen Zusatzstoffe Überempfindlichkeitsreaktionen hervorrufen. Ausnahmen zu seltenen Anlässen sind meist in Ordnung – vorausgesetzt, die Nahrungsmittel lösen keinen allergischen Asthmaanfall aus.

Über Tabus sprechen

Jugendliche mit Asthma, die rauchen, setzen sich einem erhöhten Risiko für Asthmasymptome und -anfälle aus. Zudem sind Asthmamedikamente durch das Rauchen unter Umständen weniger wirksam. Passivrauchen oder Lagerfeuerrauch sollte ebenfalls vermieden werden. Auch alkoholische Getränke können die Symptome vor allem eines allergischen Asthmas verschlimmern. Eltern sollten klar mit den Teenagern besprechen, was ausnahmsweise erlaubt ist und was sich direkt negativ auf die Erkrankung auswirkt und daher tabu ist (vor allem Rauchen). Wichtig ist, nicht alles grundsätzlich zu verbieten und gemeinsam darüber nachzudenken, wie sich Risiken mindern lassen. Beim Lagerfeuer hilft es etwa, sich nicht in den Rauch, sondern auf die gegenüberliegende Seite zu setzen.

Notfallmedikamente parat haben

Asthmabetroffene sollten immer die Bedarfs- oder Notfallmedikamente bei sich haben, einschließlich Notfallinhalator. Bei einer Lebensmittelallergie außerdem wichtig: der EpiPen (eine Art Notfallspritze). Auch ein Mobiltelefon ist hilfreich, um den Notruf zu wählen.

Fotos: iStock.com/Clara Murcia (2)

WEBTIPP
Mehr zu Asthma bei Kindern

→ aok.de
> Gesundheitsmagazin
> Suche: Diagnose Asthma bei Kindern: Was tun?

MEHR WISSEN, BESSER LEBEN

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums der strukturierten Behandlungsprogramme (DMP) fand in Nürnberg ein Event statt – dabei drehte sich alles um das Thema Gesundheitskompetenz. Podiumsdiskussion und alle Vorträge finden Sie hier:
→ aok-mindspace.de

23-0095

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Asthma*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich); **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern;
Druck: ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"; 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

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan