

# DAS GesundheitsMagazin

**Asthma**


## KEINE CHANCE DEM REIZ

Asthmaanfälle kommen für einige Betroffene zuweilen scheinbar unerwartet.

Wer sich jedoch damit auseinandersetzt und darauf vorbereitet, kann den Auslösern entgegenwirken.

Ihre AOK Bayern

## WIEDER ENTSPANNT

**Wieso bin ich eigentlich so angespannt?**

Das kostenfreie AOK-Online-Programm „Stress im Griff“ verhilft zu mehr Gelassenheit und bietet Entspannungstechniken. Mehr zu dem Vier-Wochen-Kurs unter:

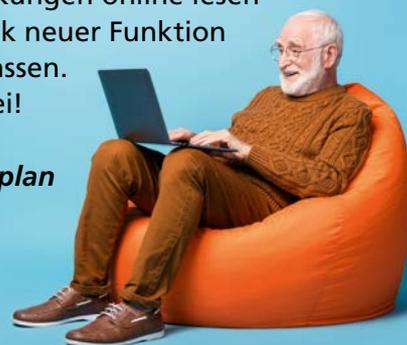
 [stress-im-griff.de](https://stress-im-griff.de)

## NOCH MEHR LESEGENUSS

**Sie mögen unser AOK-GesundheitsMagazin?**

Ab sofort können Sie diese Hefte auch zu weiteren Erkrankungen online lesen – oder sie sich dank neuer Funktion sogar vorlesen lassen. Viel Freude dabei!

 [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)



# SO MEISTERN SIE KNIFFLIGE SITUATIONEN

**Die unterschiedlichsten Auslöser können bei Allergikern zu Asthmaanfällen führen. Es gibt jedoch Strategien, um dies zu verhindern.**

Ein schöner Moment – Sie sind gerade unterwegs oder auf Reisen. Plötzlich merken Sie, dass ein Asthmaanfall naht. Solche heiklen Alltagssituationen sind asthmaerfahrenen Menschen wohlbekannt. Das heißt jedoch nicht, dass Sie sich einschränken müssen. Auch Kinder,

die Asthma haben, können an vielen Aktivitäten teilnehmen. Wer vorausschauend plant, kann eventuell Risiken minimieren. Wir skizzieren typische Situationen, die zu Asthma-Symptomen führen können, und erklären, wie sich diese entschärfen lassen.

## BEI IHREM KIND

### Der Wandertag:

Ihre Tochter freut sich auf den Klassenausflug im Juni. Die Wanderstrecke führt an blühenden Getreidefeldern entlang und Ihre Tochter reagiert allergisch auf Roggen. Es könnte zu einem Asthmaanfall kommen.

- ➡ Informieren Sie die Lehrenden über das Asthma Ihrer Tochter (s. TIPP) und klären Sie vorher, wohin es geht und ob diese Wanderstrecke für Ihre Tochter geeignet ist. Sprechen Sie ärztlich ab, wie die Medikation angepasst werden soll. Kann ein starker Asthmaanfall nicht ausgeschlossen werden, ist ein Verzicht des Ausflugs leider unerlässlich.



### Der Besuch beim Schulfreund:

Seit ein paar Wochen besucht Ihr Sohn einen Schulfreund – gemeinsam spielen sie in dessen Zimmer. Regelmäßig kehrt Ihr Sohn mit einer verstopften Nase, geröteten Augen und Husten zurück. Möglicher Grund: Der Freund hat einen Hund und im Kinderzimmer ist ein Teppichboden verlegt. Offensichtlich hat dies allergische Reaktionen bei Ihrem Sohn ausgelöst.

- ➡ Denken Sie gemeinsam mit den Eltern des Spielkameraden darüber nach, was Sie tun können. Gibt es im Zuhause des Freundes Orte, die reizärmer sind, beispielsweise einen gefliesten Hobbykeller, einen Garten oder ein Zimmer mit Parkett? Laden Sie den Freund Ihres Sohnes öfter zu sich nach Hause ein.

## TIPP

Ist Ihr Kind von Asthma bronchiale betroffen, klären Sie Ihr Umfeld, Freunde, Verwandte Lehrerinnen und Lehrer darüber auf. Wichtig ist für diese zu wissen, wie sie sich in Notfällen verhalten sollten und wie sie helfen können.

Ein Notfallspray sollte immer im Rucksack Ihres Kindes sein.



## BEI JUGENDLICHEN

### Die Party:

Ihre Tochter ist auf die Geburtstagsparty einer Freundin eingeladen. Dort gibt es Apfelkuchen und Haselnussschnitten – Ihre Tochter reagiert allergisch auf beide Hauptzutaten mit Juckreiz an der Zunge, Zungenschwellung und/oder Atemnot.

- ➔ Ermuntern Sie Ihre Tochter, im Vorfeld jeder Party nach dem Essen zu fragen und die Gastgeber auf ihr allergisches Asthma hinzuweisen. Meistens gehen diese gern darauf ein und bieten eine Alternative an.

## BEI SICH SELBST

### Der Schreck auf der Laufstrecke:

Seit Monaten spüren Sie Ihr Asthma kaum noch. Beim Laufen nehmen Sie das Notfallspray nicht mit, es stört Sie nur in der Hosentasche. Plötzlich taucht ein Hund auf. Sie erschrecken sich und beginnen stark zu husten, weil sich Ihre Bronchien verengen.

- ➔ Haben Sie Ihren Bronchodilatator immer parat – auch wenn Sie überzeugt sind, ihn nicht zu benötigen. Unvorhersehbare Situationen, die einen Anfall auslösen, können stets auftreten. Auch das Wetter und die „Tagesform“ sind nicht immer gleich.



### Das „falsche“

### Allergikerzimmer:

Sie checken in der Pension ein, freuen sich auf die Auszeit und erleben eine böse Überraschung: Obwohl Sie ein Allergikerzimmer gebucht haben, gelangen Sie in ein Zimmer mit Teppichboden.

- ➔ Im Gastgewerbe gibt es keine eindeutige Definition von Allergikerzimmern. Manche Betreiber verstehen darunter lediglich Zimmer, in denen keine Hunde erlaubt sind. Fragen Sie bei der Buchung ausdrücklich nach einem Zimmer, das keinen Teppichboden hat und für Menschen mit Hausstaubmilbenallergie geeignet ist.

## DEN AUSTAUSCH SUCHEN

In einer Selbsthilfegruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen zu allen Fragen rund um das Asthma austauschen. Suchen Sie im Netz nach Gruppen in Ihrer Nähe und schauen Sie zum Beispiel unter:

 [pat-liga.de](https://www.pat-liga.de)

► Suche: Selbsthilfegruppe

# SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR POLLEN



## POLLEN-APP ZUR POLLENFLUG- VORHERSAGE:

- ▶ [pollenstiftung.de](https://www.pollenstiftung.de)
- ▶ [Pollenflugvorhersage](#)
- ▶ [Pollenapps](#)

Weitere Tipps zur Asthma-  
Vorbeugung:

- ▶ [lungenaerzte-im-netz.de](https://www.lungenaerzte-im-netz.de)
- ▶ [Krankheiten](#) ▶ [Asthma bronchiale](#) ▶ [Vorsorge](#)

**P**flanzliche Allergieauslöser können schon zu Jahresbeginn allgegenwärtig sein. Für Menschen mit allergischem Asthma gibt es dennoch Strategien, sie sich vom Leibe zu halten.

Der Frühling naht! Was viele freut, ist für Menschen mit Pollenallergie herausfordernd. Schließlich verteilen die Pflanzen dann millionenfach ihre Pollen. Diese gelangen in die Atemwege und sind damit häufigste Auslöser für allergisches Asthma. Bei Menschen mit Asthma reagieren die Bronchien sehr empfindlich: Sie ziehen sich zusammen; Husten und pfeifende Atemgeräusche bis hin zu akuter Atemnot sind die Folge. Dann müssen viele zum Notfall-spray greifen.

## VORBEUGEN MÖGLICH

Es gibt Hinweise aus Studien, dass eine sogenannte Spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, bestimmte Asthma-beschwerden lindern kann. Dabei wird das Immunsystem über einen Zeitraum von drei Jahren schrittweise an den allergieauslösenden Stoff

gewöhnt. Er wird in steigender Dosis entweder unter die Haut gespritzt oder als Tablette unter die Zunge gelegt.

## WEITERE MASSNAHMEN

In der Pollenflugsaison selbst, die schon ab Januar beginnen kann, ist es ratsam, Allergene zu meiden.

### Folgendes können Sie tun:

- Informieren Sie sich stetig über den aktuellen Pollenflug und gehen Sie bei hoher Belastung weniger ins Freie oder tragen Sie eine Atemschutzmaske.
- Nehmen Sie für draußen Ihr Notfallspray mit.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Sie gegebenenfalls für die Dauer der erhöhten Pollenkonzentration die Medikation anpassen.
- Richtig zu lüften ist das A und O. Dabei unterscheiden sich städtische und ländliche Umgebung:  
Morgens zwischen 6 und 8 Uhr ist in Städten die Pollenkonzentration am niedrigsten, auf dem Land

empfiehlt sich hingegen erst abends ab 19 Uhr zu lüften. Tagsüber und nachts sollten Sie die Fenster geschlossen halten.

- Halten Sie die Allergene von Ihrem Schlafzimmer fern: Wechseln und lagern Sie Ihre getragene Kleidung nicht dort und waschen Sie Ihre Haare, bevor Sie zu Bett gehen.
- Kostengünstige Pollenschutzgitter am Fenster können einen hohen Anteil an Pollen abhalten.

## HILFE, HAUSSTAUBMILBEN!

Viele Menschen mit allergischem Asthma reagieren auch empfindlich auf Hausstaubmilben. Diese fühlen sich in Textilien bei hoher Feuchtigkeit und Wärme wohl. Viele Mittel gegen Milben helfen auch bei Pollenallergie.

### Dazu gehören:

- Bettwäsche häufig waschen
- Auf Teppichböden und Vorhänge als Staub- oder Pollenfänger verzichten – insbesondere im Schlafzimmer
- Mit Feinfilter staubsaugen

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma. Weitere Informationen erhalten Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.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](https://www.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, Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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](https://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.