

DAS GesundheitsMagazin

Asthma

WIEDER INS GRÜNE

Allergieauslöser wie Pollen von Gräsern oder Frühblühern, aber auch der Kot von Hausstaubmilben oder der Speichel an Tierhaaren können Menschen mit Asthma belasten. Eine Hyposensibilisierung kann sich für Sie lohnen. Sie brauchen nur etwas Geduld.

Ihre AOK Bayern

REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE WAHRNEHMEN

Trotz Corona-Pandemie sollten Sie alle Ihre regelmäßigen AOK-Curaplan Untersuchungstermine wahrnehmen.

Damit können Sie vermeiden, dass sich Ihre Erkrankung verschlechtert. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben so besser im Blick, wie es Ihnen geht und ob Ihre Behandlung angepasst werden sollte. Bitte sprechen Sie auch eventuelle Beschwerden und Fragen zu Ihrer Therapie an. Darüber hinaus lässt sich so das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Nutzen Sie zudem alle Früherkennungsuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenversicherung anbietet, und vereinbaren Sie bei Bedarf gleich einen Termin – **bleiben Sie gesund!**



DIE ALLERGIE ZÄHMEN



Eine Hyposensibilisierung kann helfen, wenn Medikamente nicht ausreichend wirken oder Allergene sich schwer vermeiden lassen. Wie sie funktioniert und was es zu beachten gilt.



Eine Asthmaerkrankung ist häufig allergiebedingt. Pollen, Hausstaubmilben oder der Speichel an Tierhaaren können dann Asthmaanfälle auslösen. Eine Hyposensibilisierung, auch spezifische Immuntherapie genannt, kann dazu beitragen, dass Betroffene weniger empfindlich auf Allergieauslöser reagieren. Dazu werden geringe Mengen an Allergenextrakten dem Körper zugeführt. So soll er sich über mehrere Jahre hinweg an die Allergieauslöser gewöhnen und aufhören, diese zu bekämpfen. Als Zusatz zur üblichen Asthmatherapie eignet sich die Hyposensibilisierung bei einem leichten und gut kontrollierten allergischen Asthma bronchiale. Ziel ist es, die Symptome zu verringern und künftige Asthmaanfälle zu verhindern.



Das Leben genießen

Eine Immuntherapie, wenn sie erfolgreich verläuft, schafft mehr Lebensqualität. Pollen zum Beispiel können Ihnen dann unter Umständen nichts mehr anhaben.

WIE FUNKTIONIERT DIE HYPOSENSIBILISIERUNG?

Für sie gibt es zwei Wege: Bei der herkömmlichen Therapie werden den Patientinnen und Patienten winzige Mengen des auslösenden Allergens unter die Haut (subkutan) gespritzt. In der Regel dauert diese subkutane Therapie drei Jahre mit regelmäßigen – zu Beginn wöchentlichen – Spritzterminen. Die Dosis wird in mehreren Sitzungen schrittweise erhöht. Das Immunsystem lernt auf diese Weise, die Allergene zu tolerieren. Eine andere Therapieform ist die sogenannte sublinguale Immuntherapie: Hierbei werden die Allergene in Tablettenform oder als Tropfen unter der Zunge (sublingual) zugeführt. Sie müssen in der Regel täglich eingenommen werden. Auch diese Therapie dauert etwa drei Jahre. Wichtig für den Therapieerfolg ist es, den Therapieplan diszipliniert einzuhalten.

BEI WELCHEN ALLERGIEN KANN SIE HELFEN?

Nicht jede Allergie kann mit einer Hyposensibilisierung behandelt werden. Deren Wirksamkeit ist bei Gräserpollen, Frühblühern wie Birke, Hasel und Erle, dem Kot der Hausstaubmilben sowie bei Wespen- und Bienen gift bestätigt. Auch gegen Schimmel oder gegen Speichel an Tierhaaren gibt es Therapieallergene, die jedoch nicht zugelassen sind und deren Wirkung nicht garantiert ist.

WIE WIRKUNGSVOLL IST SIE?

Es ist gut belegt, dass diese Therapie bei Heuschnupfen in der Regel zu einer deutlichen Abnahme der Beschwerden führt. Auch bei allergischem Asthma gibt es gute Chancen auf einen Behandlungserfolg. So haben Studien gezeigt, dass die Hyposensibilisierung 30 von 100 Menschen vor einer Verschlechterung ihres Asthmas bewahren konnte. 20 von 100 der Behandelten benötigten infolge dieser Therapie weniger Medikamente. Bei Erfolg kann die Wirkung der Hyposensibilisierung mehrere Jahre andauern – wenn sie nachlässt, genügt oft eine Auffrischung.

TIPP

Lassen Sie sich nicht auf schnelle Heilsversprechen von unseriösen Anbietern ein, die sich gerade auf diesem Feld tummeln. Vertrauen Sie der Schulmedizin.

GIBT ES NEBENWIRKUNGEN?

Nebenwirkungen treten bei dieser Therapie häufiger auf, sind jedoch in den meisten Fällen harmlos. Vor allem in der Einleitungsphase kann es zu bestimmten Symptomen kommen: Dazu zählen etwa eine Rötung, Schwellung und Juckreiz an der Einstichstelle. Bei der Therapie mit Tabletten können Kribbeln auf der Zunge oder eine Lippenschwellung entstehen. Schwere Reaktionen mit Kreislaufproblemen sind sehr selten, aber nicht auszuschließen. Zur Sicherheit bleiben Sie nach der ersten Injektion oder Einnahme der Tablette mindestens eine halbe Stunde in der Praxis.

FÜR WEN KOMMT SIE NICHT INFRAGE?

Frauen sollten während der Schwangerschaft darauf verzichten. Auch für Menschen mit schweren Autoimmunerkrankungen ist sie nicht geeignet. Ebenfalls ist die Einnahme gewisser Medikamente, wie zum Beispiel Betablocker oder Immunsuppressiva, ein Ausschlusskriterium. Altersmäßig gibt es keinerlei Beschränkungen.

WAS IST SONST WICHTIG?

Wer eine Hyposensibilisierung anstrebt, steht vor der Entscheidung: Spritzen oder Tabletten beziehungsweise Tropfen? Lassen Sie sich hier von Ihrer Allergologin oder Ihrem Allergologen beraten. Spritzen schneiden in der Wirkung noch etwas besser ab als Tabletten oder Tropfen – aber auch diese Präparate werden immer besser. Wichtig ist, dass Sie sich dazu schulen lassen und die Behandlung nicht vorzeitig abbrechen, auch wenn sich vielleicht zunächst scheinbar noch keine Wirkung zeigt.

ALLES IM GRÜNEN BEREICH



Asthmaanfälle scheinen wie aus heiterem Himmel zu kommen. Sie kündigen sich jedoch zu meist vorher an. Um mögliche Verschlechterungen rechtzeitig zu erkennen und zu verhindern, hilft das Peak-Flow-Meter. Es ist ein handliches Gerät aus Kunststoff mit einem Mundstück, das die Geschwindigkeit Ihres Luftstroms beim Ausatmen misst. Dafür stellen Sie zunächst den roten Zeiger auf null. Atmen Sie dann tief ein, umschließen das Mundstück fest mit den Lippen und pusten so schnell und kräftig Sie können hinein. Der Zeiger zeigt Ihnen den erreichten Wert auf der Skala an. Ist Ihr Asthma gut kontrolliert, strömt die Luft schneller und der Schieber erreicht einen höheren Wert.

Als Vergleichswert dient Ihr Bestwert: Das ist der höchste Wert, den Sie während einer stabilen Krankheitsphase unter optimaler medikamentöser Therapie im Laufe von zwei Wochen erzielen. Anhand dieses Wertes ermitteln Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihr sogenanntes Ampelschema, also die persönlichen Grün-, Gelb- und Rotwerte (siehe Kasten). Damit lässt sich einschätzen, wie es um Ihr Asthma steht. Ist Ihr Bestwert zum Beispiel 400 l/min, liegt der grüne Bereich bei 320–400 l/min, der gelbe Bereich zwischen 320–200 l/min und der rote Bereich unter 200 l/min.

Am besten ermitteln Sie Ihre Werte mehrmals täglich zu festen Zeiten. Wiederholen Sie Ihre Messung drei Mal und tragen Sie den besten der drei Werte etwa in Ihr Asthma-Tagebuch ein. Kleine Schwankungen sind normal und kein Anlass zur Sorge. Liegen Ihre Werte außerhalb des grünen Bereichs, ist Vorsicht geboten. Klären Sie ärztlich ab, wie Sie sich verhalten sollten.

DAS AMPELSHEMA



GRÜN: Das Asthma ist gut unter Kontrolle. Der gemessene Peak-Flow-Wert liegt zwischen 80 und 100 Prozent des Bestwerts. Keine Maßnahmen erforderlich.



GELB: Der Peak-Flow-Wert beträgt zwischen 50 und 80 Prozent Ihres Bestwerts. Passiert dies in kurzen Abständen häufiger, ist ein zeitnaher Arzttermin nötig, um Ihre Medikation zu überprüfen und eventuell anzupassen.



ROT: Der gemessene Wert liegt unter 50 Prozent des Bestwerts. Ein Asthmaanfall bahnt sich an. **Bei akuter Atemnot:** Bewahren Sie Ruhe, finden Sie in eine atemerleichternde Haltung, etwa den Kutschersitz, und nehmen Sie Ihre Notfallmedikamente gemäß Ihres Notfallplans ein.

HINWEIS

Verwenden Sie immer das gleiche Peak-Flow-Meter, da die Geräte nicht geeicht sind, und reinigen Sie das Mundstück mindestens einmal pro Woche.

TIPP

Mehr dazu im Asthma-Patientenhandbuch unter:



aok.de/curaplan

► Asthma bronchiale ► Mehr über AOK-Curaplan Asthma bronchiale erfahren ► Das Patientenhandbuch zu Asthma ► Seite 75–77



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), 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 oder in der AOK-Geschäftsstelle | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

