

DAS GesundheitsMagazin

Asthma

BESSER SCHLAFEN

Wer unruhige Nächte hat, muss dies nicht hinnehmen. Gründe für den Schlafmangel gibt es viele. Gehen Sie mithilfe Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes der Sache nach.

Auch Sie selbst können für Ihre Schlafgesundheit viel tun. Was genau, lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ihre AOK Bayern

ASTHMA – KURZ ERKLÄRT

Umfassend, seriös und leicht verständlich – das Onlineportal des Bundesgesundheitsministeriums zeigt auf, was Asthma ist. Kurzweilige Infos, ein Video sowie weiterführende Verweise finden Sie hier:

 gesund.bund.de
 ▶ Suche: Asthma

VON WEGEN STRESSABBAU

Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat 13 Mythen rund ums Rauchen entlarvt. Etwa, dass Rauchen Stress abbauen hilft oder ein Rauchstopp automatisch zur Gewichtszunahme führt. Mehr dazu unter

 dkfz.de

▶ Suche: Fehlinformationen zum Rauchen





SO SCHLAFEN SIE WIEDER BESSER

Unruhige Nächte müssen nicht sein. Gehen Sie mit ärztlicher Hilfe den Ursachen auf den Grund und finden Sie Wege, wieder entspannt zu schlummern.

Gut schlafen und ausgeruht aufwachen – für manche Menschen mit Asthma ist das nicht immer leicht. Husten, Keuchen, Atemnot oder ein Engegefühl im Brustkorb können den Nachtschlaf nehmen – mit entsprechenden Folgen für Körper und Seele: Die Betroffenen sind tagsüber müde, leicht reizbar und gestresst. Wenn es Ihnen auch so geht, sollten Sie Ihre Haus- oder Lungenfachärztin beziehungsweise Ihren Haus- oder Lungenfacharzt um Rat fragen. Guter Schlaf wirkt sich nämlich auch positiv auf das Asthma selbst aus.

Es gibt viele Möglichkeiten, um zu verhindern, dass Schlafmangel zum Dauerzustand wird. Besonders wichtig ist es, der Ursache auf die Spur zu kommen, denn die Gründe für Schlafstörungen bei Asthma können sehr vielfältig sein. Wer sie kennt, kann besser dagegen angehen.

SCHLÜSSEL ZUR BESSERUNG

Bestimmte Allergene können das Asthma auch nachts verschlechtern. Der Körper reagiert nämlich nicht nur sofort auf diese Auslöser, sondern auch noch einmal verzögert drei bis acht Stunden später. Außerdem fährt der Organismus nachts bestimmte Funktionen herunter. Dies betrifft auch

die Bronchien. Diese sind dann weniger stark geweitet als am Tag. Gesunden Menschen macht das nichts aus, aber bei Asthma können sich die Beschwerden dadurch verstärken.

Um nächtliche Atembeschwerden in den Griff zu bekommen, sollte daher ärztlich geprüft werden, ob die aktuelle Therapie noch ausreichend ist, um das Asthma gut unter Kontrolle zu haben. Eventuell werden weitere Medikamente benötigt. Diese verringern entweder Entzündungsprozesse in den Atemwegen oder erweitern die Bronchien. Möglicherweise genügt es auch schon, das Anwendungsschema zu ändern (etwa abends statt morgens).

TIPPS

- Messen Sie Ihre Lungenfunktion mittels Peak Flow am Morgen und am Abend. Die Werte können Ihrer Ärztin oder dem Arzt wichtige Hinweise geben, wie die Therapie angepasst werden muss.
- Halten Sie das Schlafzimmer möglichst frei von Allergenen. Nutzen Sie bei einer Hausstaubmilbenallergie entsprechende Kopfkissen- und Bettbezüge (Encasing). Verbannen Sie Pflanzen.

WENIGER SEKRETE – FREIERES ATMEN

Im Liegen können sich Sekrete, wie etwa aus den Stirn- und Nasennebenhöhlen, leichter in den Atemwegen ansammeln. Zugleich fließt mehr Blut in die Lunge, sodass sich das Lungenvolumen verringert. Dadurch wird das Atmen erschwert.

TIPPS

- Experten empfehlen, am Abend eine „Bronchialtoilette“ durchzuführen. Dabei wird der Schleim in den Bronchien durch bestimmte Übungen oder mit Unterstützung von speziellen Geräten besser abgehustet.
- Erhöhen Sie die Schlafposition mit einem zusätzlichen Kissen.
- Übergewichtige Menschen sollten besser in Seiten- oder Bauchlage schlafen.

SODBRENNEN ADÉ

Auch Sodbrennen ist manchmal die Ursache für schlechten Schlaf. Im Liegen gelangt Magensaft leichter in die Speiseröhre. Die Bronchien reagieren darauf, indem sie sich reflexartig zusammenziehen. Auch manche Asthmamedikamente beeinflussen die Bewegung der Speiseröhre. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sich die Inhalationszeiten ändern lassen und überdenken Sie Ihre Lebensgewohnheiten, etwa Rauchen oder zu fette Speisen.

WEITERE TIPPS

- Essen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr.
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper.



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Lüften Sie bei einer Pollenallergie möglichst nur morgens und abends, wenn die Pollenbelastung am geringsten ist.
- Legen Sie Kleidung mit von draußen hereingetragenen Pollen außerhalb des Schlafzimmers ab.
- Waschen Sie in der Pollensaison Hände und Haare, bevor Sie ins Bett gehen.
- Manchen Menschen mit Asthma hilft es, die Nase vor dem Schlafengehen mit Kochsalzlösung zu spülen.
- Legen Sie vor dem Zubettgehen Ihre Notfallmedikamente auf den Nachttisch. Zu wissen, dass bei Atemnot oder Reizhusten Hilfe griffbereit ist, entlastet die Psyche.
- Sorgen Sie für eine gute Schlafhygiene: Bewegen Sie sich tagsüber ausreichend. Essen Sie abends nicht zu schwer und trinken Sie keinen Alkohol. Das Schlafzimmer sollte kühl und möglichst dunkel sein.
- Auch Stress kann nächtliches Asthma hervorrufen. Beschließen Sie den Tag daher regelmäßig mit Dingen, die entspannen: Trinken Sie eine Tasse Tee, lesen Sie ein Buch. Auch Meditation, Yoga oder Autogenes Training können Teil einer solchen Routine sein.

WEB-INFO

Wie Meditation funktioniert, finden Sie hier:

 [aok.de](https://www.aok.de) ▶ Gesundheitsmagazin ▶ Suche: Meditation

Auf Youtube bietet die AOK viele Videos zu Entspannungsthemen wie Yoga, Autogenes Training, Meditation:

 [youtube.com](https://www.youtube.com) ▶ Suche: AOK – Der Gesundheitskanal ▶ Entspannung

AOK-Kurse zu Entspannungsmethoden finden Sie außerdem unter:

 [aok.de/gesundheitskurse](https://www.aok.de/gesundheitskurse)



Mein Asthma-Notfallplan



Dieser Notfallplan soll dir und deinen Angehörigen helfen, bei einem Asthmaanfall das Richtige zu tun. Du solltest ihn gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt ausfüllen und Schritt für Schritt durchgehen. Am besten bewahrst du den Notfallplan zusammen mit deinen Notfallmedikamenten¹ auf und hast ihn – auch unterwegs – immer griffbereit.

So erkennst du einen Asthmaanfall

- Du bekommst schlecht Luft.
- Du musst husten, aber es kommt kein Schleim.
- Es pfeift, wenn du atmest.



- und
- Dein momentaner Peak-Flow-Wert beträgt **mehr** als 50% deines besten Werts.
 - Du kannst ganz normal sprechen.

- Dein momentaner Peak-Flow-Wert beträgt **weniger** als 50% deines besten Werts.
- Du atmest schneller als sonst.
- Du hast ein Engegefühl in der Brust.
- Du hast Angst und bist unruhig.
- Deine Lippen sind bläulich gefärbt.

Leichter bis mittelschwerer Asthmaanfall

Das solltest du sofort tun

- **Beib ruhig und atme gleichmäßig ein und aus.**
- Nimm dein Notfallspray und atme Hübe ein.
- Wende beim Atmen die Lippenbremse und atemerleichternde Stellungen an, so wie du es gelernt hast.

Nach 10 Minuten keine Besserung

- Atme noch mal Hübe deines Notfallsprays ein.
- Nimm von deinen Notfalltabletten ein.

Keine deutliche Besserung

- **Rufe sofort den Notarzt: 112** oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.
- Die Notärztin/der Notarzt braucht folgende Angaben:

- Warum rufst du an?
- Wie heißt du?
- Wo bist du?

Schwerer Asthmaanfall

Fordere einen Notarztwagen an!

- **Rufe sofort den Notarzt: 112** oder bitte jemanden in deiner Nähe darum.

Die Notärztin/der Notarzt braucht folgende Angaben:

- Warum rufst du an?
- Wie heißt du?
- Wo bist du?

Bis der Notarzt kommt

- **Beib ruhig und atme gleichmäßig ein und aus.**
- Nimm dein Notfallspray und atme Hübe ein.
- Wende beim Atmen die Lippenbremse und atemerleichternde Stellungen an, so wie du es gelernt hast.



Meine wichtigen Daten

Mein persönlicher Peak-Flow-Bestwert:

Behandelnde(r) Ärztin/Arzt:

Telefonnummer:

Weiterer wichtiger Kontakt:

Telefonnummer:

Meine Notfallutensilien (Notfallspray, Notfalltabletten, Peak-Flow-Meter und Tagebuch) bewahre ich hier auf:

Mein Notfallspray:

Meine Notfalltabletten:

Illustrationen: AOK (2)



AOK-Curaplan

[1] Medikamente und Dosierungen vereinbarst du zusammen mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Du kennst es sicher: Scheinbar wie aus heiterem Himmel verschlimmern sich deine Atemprobleme und du bekommst schlecht Luft. Das kann vorkommen, wenn du in Aktion bist, aber auch wenn du ganz ruhig dasitzt. Was passiert? Deine Bronchien ziehen sich zusammen und bleiben so. Daher ist es wichtig, dass du und die Menschen um dich herum wissen, was hilft – all das steht im Notfallplan.

Der Notfallplan im Netz

Du findest ihn unter aok.de/asthma



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Asthma | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KompPart 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**

