

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

2/2025



Durchatmen am Arbeitsplatz

Im beruflichen Umfeld finden sich oft Stoffe, die unter Umständen Asthmabeschwerden auslösen können. Lesen Sie hier, wie Sie diese möglichst meiden und welche Maßnahmen helfen, Ihre Atemwege zu schützen.

Ihre AOK Bayern.

Für Kinder: Inhalieren leicht gemacht

Inhalieren Kinder ungern durch den Spacer, kann es helfen, einfach einen Countdown von zehn herunterzuzählen – wie bei einem Raketenstart. Bei null angekommen, heben Sie mit der Spacer-Rakete vom Mund ab.

Grillen trotz Asthma

Sie lieben es im Sommer, zu grillen? Dann nutzen Sie doch lieber einen Gas- oder Elektro- statt eines Holzkohlegrills. So vermeiden Sie es, ungesunde Schadstoffe wie Rauch einzusatmen, und schonen damit neben Ihren Atemwegen auch die Umwelt.



Wenn Allergien am Arbeitsplatz lauern

Allergene und bronchienreizende Stoffe zu meiden, ist ein wichtiger Eckpfeiler der Asthmatherapie. Was aber tun, wenn Ihnen die Asthmatrigger im beruflichen Umfeld begegnen?

Es ist wohl selbstverständlich, dass Menschen mit einer Tierhaar- oder Pollenallergie besser nicht in Gärtnereien, Tierhaltungsbetrieben oder in der Landwirtschaft arbeiten sollten. Aber auch andere Arbeitsstätten können für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen riskant sein.

So werden etwa in mehl- oder holzverarbeitenden Betrieben oder Lackierereien Stäube oder Reizstoffe frei, die empfindliche Lungen zusätzlich reizen. Zudem können große Hitze oder Kälte sowie körperlich anstrengende Tätigkeiten Asthmabeschwerden triggern. Doch selbst in harmlos erscheinenden Büros sind bronchienreizende Substanzen denkbar, die vom Inventar, zum Beispiel von Druckern, abgegeben werden.

Frühzeitig aktiv werden

Generell sind Allergien am Arbeitsplatz keine Seltenheit. Allergisch bedingte Atemwegserkrankungen stehen in Deutschland auf Platz sechs der berufsbedingten Erkrankungen. Unter allen Menschen mit Asthma

Es gibt viele Wege, wie Sie mit Asthma und Allergenen im beruflichen Kontext umgehen können.



haben etwa 15 Prozent mit berufsbedingten Allergien zu kämpfen. In vielen Fällen entwickelt sich die Empfindlichkeit gegenüber einem Stoff erst während des Arbeitslebens. Menschen, die bereits Allergien haben, sind dabei besonders gefährdet, weitere zu entwickeln.

Wichtig ist es daher, aufmerksam zu sein und frühzeitig zu handeln, wenn Sie erste Warnsignale bemerken. Welche Maßnahmen es gibt, die vorsorglich oder beim Auftreten einer arbeitsplatzbedingten Allergie helfen und so eine Zunahme der Asthmabeschwerden oder eine drohende Arbeitsunfähigkeit verhindern können, lesen Sie im Kasten rechts.

Reicht all dies nicht aus, um die Beschwerden am Arbeitsplatz in den Griff zu bekommen, ist es gegebenenfalls sinnvoll, über einen Jobwechsel oder sogar einen komplett anderen Beruf nachzudenken. Zudem kann es nützlich sein, sich rechtlich beraten zu lassen, inwieweit Ihnen etwa Reha- und Umschulungsmaßnahmen aufgrund eines allergischen Asthmas zustehen.

WEBTIPPS

Mehr zur Berufswahl mit Asthma:

→ aok.de/magazin > **Suche: Berufseinstieg mit Asthma: Diese Berufe kommen infrage**

Weitere Informationen zu arbeitsplatzbedingten Allergien:

→ allergieinformationsdienst.de
> **Vorbeugung und Schutz**
> **Arbeitsplatz**

Allergien erkennen und vermeiden

- **Betroffene mit Asthma, die vor der Berufswahl stehen, haben die Möglichkeit, im Rahmen von AOK-Curaplan eine ärztliche Berufsberatung in Anspruch zu nehmen.** Dabei erfahren Sie, in welchen Ausbildungssparten der Kontakt zu Allergenen und Reizstoffen, auf die Sie empfindlich reagieren, wahrscheinlich ist. Es ist wichtig, die persönlichen Empfindlichkeiten sowie Art und Schwere der allergischen Beschwerden individuell bei der Berufswahl zu berücksichtigen. Ein junger Erwachsener, der sensibel auf Duftstoffe reagiert, sollte zum Beispiel möglichst keine Ausbildung im Kosmetikhandwerk oder als Dekorateur anstreben.
- **Suchen Sie rasch ärztliche Hilfe auf, wenn Sie auffällige Symptome feststellen.** Um gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Ursache besser eingrenzen zu können, teilen Sie ihr oder ihm am besten mit, wo, wann und unter welchen Umständen welche Beschwerden (etwa zunehmende Atemnot oder Husten) auftreten. Setzen Sie sich auch frühzeitig mit dem Betrieb oder betriebsärztlichen Dienst in Verbindung, um gemeinsam nach geeigneten Maßnahmen zu suchen.
- **Das A und O ist es, Stoffen aus dem Weg zu gehen, auf die Sie sensibel reagieren.** Dafür kann es technische, organisatorische oder persönliche Schutzmaßnahmen geben. Welche davon für Sie sinnvoll und umsetzbar sind, sollten Sie ärztlich und von betrieblicher Seite her abklären. Manchmal hilft es zum Beispiel schon, wenn der Drucker nicht im selben Raum steht wie Ihr Arbeitsplatz. Auch regelmäßiges Staubwischen kann bereits dazu beitragen, Beschwerden zu mindern.
- **Technische Vorrichtungen wie Absauganlagen können die Luft sauberer halten und Allergene reduzieren.** Die regelmäßige Wartung von Lüftungsanlagen verhindert beispielsweise, dass sich Schimmelpilz ausbreitet.
- **Unter Umständen lassen sich kritische Produkte durch weniger reizende Mittel ersetzen.** Das können etwa die im Arbeitsumfeld verwendeten Reinigungs- und Pflegeprodukte sein. Oft gibt es weniger allergieauslösende – sogenannte hypoallergene – Ersatzprodukte.
- **Eventuell kann das Tragen von Schutzkleidung hilfreich sein.** Spezielle Atemschutzmasken verhindern zum Beispiel, dass Sie Allergene während der Arbeit einatmen.



Weitere Vorteile von Musik:

→ aok.de/magazin:
Suche: Warum uns Musik so gut tut

Rhythmisch die Lungen stärken

Musik ist Balsam für die Seele – und für die Lunge. Sie können sich die positiven Effekte von Singen und Musizieren sogar für Ihr Asthma zunutze machen.

Musik begleitet viele Menschen durchs Leben. Sie regt unsere Gefühlswelt an und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl, wenn wir gemeinsam musizieren oder Musik erleben, etwa bei Konzerten. Musik kann aber noch mehr. Wenn Sie singen oder ein Blasinstrument spielen, passt sich Ihre Atmung an die Melodie und den Rhythmus an. Die Ein- und Ausatmung erfolgt kontrolliert und der Atem strömt mal stärker, mal schwächer. Das stärkt die Atemmuskulatur, also die vielen Muskeln im Brust-, Bauch-, Schulter- und Rückenbereich, die für die Bewegung der Lungenflügel mitverantwortlich sind. Das Atemvolumen kann sich so verbessern. Wenn Sie

trompeten, flöten oder singen, ist das eine spielerische Form des Atemtrainings. Zudem nehmen Sie Ihre Atmung dabei bewusster wahr, was beim Umgang mit Asthma helfen kann.

Den richtigen Ton finden

Instrumente mit hohem Ton, etwa eine Oboe, Klarinette oder Trompete, scheinen die Atemmuskulatur besonders gut zu trainieren, weil sie einen höheren Druck erfordern als tieftönende Instrumente wie die Tuba. Wichtig: Reinigen Sie alle Instrumente regelmäßig und desinfizieren Sie diese, damit sich keine Allergene ansammeln (etwa Schimmelpilzsporen).

Musik trainiert die Psyche

Der positive Effekt von Blasinstrumenten auf die Lungengesundheit ist wissenschaftlich nachgewiesen. So belegen Studien, dass Kinder mit Asthma, die ein Blasinstrument spielen, eine bessere Lungenfunktion haben und seltener eine Verschlechterung der Erkrankung erleben als Kinder mit der Lungenerkrankung, die das nicht tun. Zudem sind musizierende Kinder insgesamt oft leistungsfähiger, emotional stabiler und können häufig ihre Erkrankung besser meistern.

Gemeinsam musizieren

Für Kinder mit Asthma empfiehlt es sich daher besonders, diese in einem Chor, in einer Musikschule oder einem Musikverein anzumelden. Auf lange Sicht macht Musik Kinder oft gesünder, fröhlicher und selbstbewusster.

Wichtig: Falls Sie Bedenken haben, dass die ungewohnt intensive Atmung zu Atembeschwerden führen könnte, sprechen Sie vorab mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

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; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; 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**