AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

fachlich geprüft

4/2026



Endlich wieder durchschlafen

Ist die nächtliche Ruhe gestört – etwa wegen Atemnot oder Allergieauslösern – nehmen Sie das ernst. Es gibt vieles, was Sie tun können, um wieder erholsamen Schlaf zu finden.

Ihre AOK Bayern.

Rund um die **Psyche**

Seelisches Wohlbefinden ist wichtig, um Asthma gut zu bewältigen. Der Deutsche Allergie- und Asthmabund hilft Betroffenen und Angehörigen mittels eines neuen Projekts. Etwa mit Selbsthilfe oder einer Beratungshotline.
→ daab.de/extra-seiten/rund-um-die-psyche

Gesundheitskanal der AOK

Fundiert und kurzweilig informiert? Das bietet der Youtube-Gesundheitskanal der AOK. Hier finden Sie viele Videos. Geben Sie in die Suchfunktion das Thema ein, das Sie interessiert, oder das Stichwort „Asthma“.
→ youtube.com > Suche: AOK – Der Gesundheitskanal

Für eine gesunde Nachtruhe



Es gibt Wege, nächtliche Atembeschwerden zu vermeiden oder zu mindern. Was Sie tun können.

Recht viele Menschen mit Asthma schlafen schlecht: Nächtliche Atemnot, aber auch Keuchen oder ein Engegefühl in der Brust können beispielsweise auftreten. Warum ist das so? Während Sie schlafen, laufen in Ihrem Körper Prozesse ab, die Entzündungsgeschehen fördern und Ihre Lunge empfindlicher für Asthmaauslöser machen. Zudem sind Sie unter Umständen nachts vermehrt allergieauslösenden Substanzen ausgesetzt. Das können Pollen oder der Kot von Hausstaubmilben sein, die sich an feuchtwarmen Orten, etwa in Matratzen, Bettdecken und Kopfkissen befinden. Die dadurch ausgelösten Atembeschwerden sind nicht nur lästig und halten wach. Die resultierende Erschöpfung kann sich auch negativ auf Ihr Asthma auswirken. Ein Teufelskreis, der durchbrochen werden sollte.

Das kann helfen

Sind die Schlafprobleme dauerhaft, sprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Nicht immer ist allergisches Asthma der Grund für nächtliche Atembeschwerden. Eventuell muss Ihre Medikation angepasst werden. Außerdem ist es für Ihre Ärztin oder den Arzt hilfreich, wenn Sie Ihre Lungenfunktion mithilfe des Peak-Flow-Meters morgens und abends messen. Diese Werte können Hinweise geben, wie die Therapie angepasst werden muss.

Wenn Sie nachts wach werden

Ist nachts aufgrund von Asthmabeschwerden an Schlaf nicht zu denken, wenden Sie die ärztlich besprochenen Maßnahmen an. Sind Sie auch ohne Asthmabeschwerden wach, bleiben Sie nicht liegen, sondern stehen Sie auf. Stricken, häkeln oder trinken Sie eine Tasse Tee. Gehen Sie wieder ins Bett, wenn die Müdigkeit einsetzt. Schauen Sie nicht auf die Uhr! Falls Sie grübeln: Sagen Sie laut oder in Gedanken „Halt!“ oder „Stopp!“. Denken Sie an etwas Schönes und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Versuchen Sie bewusst langsam in den Bauch ein- und auszuatmen.

Titel: iStock.com/FreshSplash

Tipps zur Verbesserung des Schlafs

Werden Sie selbst aktiv und schaffen Sie sich eine schlafördernde Umgebung. So kommen Sie zur Ruhe:

- Wer feste Tagesstrukturen hat und immer zur gleichen Zeit aufsteht und zu Bett geht, stärkt seinen **Schlaf-Wach-Rhythmus.**
- **Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig.**
- **Vermeiden Sie elektronische Geräte im Bett.** Müssen Sie übers Handy erreichbar sein, schalten Sie es auf **Nachtmodus**.
- Auch **Abendroutinen** helfen: etwa nicht zu schwer und spät essen. Statt Kaffee, Cola oder Alkohol lieber Kräutertee trinken.
- **Bewegungsmeditationen** wie Tai-Chi, Yoga oder Qigong haben sich als nützlich erwiesen.
- **Autogenes Training,** ruhige Musik, ein warmes Vollbad oder ein Fußbad entspannen.
- Gleiches gilt für **Schlafpodcasts** und Hörbücher ohne aufregenden Inhalt.
- Wer tagsüber körperlich aktiv war, schläft in der Regel besser. Machen Sie **Spaziergänge, Sport** je nach Belastbarkeit (die AOK bietet viele Kurse an, siehe Webtipps) oder drehen Sie abends eine Runde um den Block.



Frisch gewaschene Bettwäsche lässt Sie entspannt durchatmen

Für eine gute Nacht

Haben Sie allergisches Asthma, halten Sie Allergene möglichst aus dem Schlafzimmer fern. Folgendes kann helfen:

- einmal pro Woche die Bettwäsche wechseln und bei Hausstaubmilbenallergie spezielle milbendichte Zwischenbezüge für Kopf- und Bettdeckenbezüge verwenden,
- Ihr Schlafzimmer staubarm halten,
- Lüften Sie möglichst zu Zeiten geringer Pollenbelastung und halten Sie die Fenster bei starkem Pollenflug eher geschlossen,
- in der Pollensaison Hände und Haare vor dem Zubettgehen waschen,
- abends mit Kochsalz eine Nasenspülung vornehmen.

Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

In Drogerien oder online gibt es häufig Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin zu kaufen, die einen besseren Schlaf versprechen. Solche Präparate brauchen keine Zulassung und werden nur stichprobenhaft geprüft. Laut medizinischer Leitlinien werden sie kritisch eingeschätzt, da die Produktsicherheit (hinsichtlich der Konzentration oder der genauen Zusammensetzung) begrenzt ist. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte zumindest ärztliche Rücksprache halten. Wenn nötig, können in Deutschland Melatoninpräparate für die Kurzzeitbehandlung von Patientinnen und Patienten ab 55 Jahren ärztlich verschrieben werden.



Wer tagsüber aktiv ist, kann nachts die Bettruhe genießen.

WEBTIPPS

Mehr zum Thema Schlaf im Onlinemagazin der AOK:
→ aok.de/magazin > Suche: 10 Gründe, warum erholsamer Schlaf wichtig ist

AOK-Gesundheitskurse finden Sie hier:
→ aok.de/kurse

Qigong-Videos der AOK auf Youtube:
→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: Qigong

Fotos: iStock.com/nimis69/JulieAlexK/FreshSplash

Atemwegs-infektionen vermeiden



Husten, Schnupfen, Niesen – in der kalten Jahreszeit haben Atemwegsinfektionen Konjunktur. Doch wie kommt es dazu? Trockene Luft in beheizten Innenräumen lässt die Schleimhäute austrocknen und anfälliger für Viren werden. Da sich Menschen vermehrt in geschlossenen Räumen aufhalten, werden Krankheitserreger leichter übertragen. Haben Sie Asthma, können sich bei niedrigen Temperaturen und Atemwegsinfektionen Ihre Beschwerden verstärken und zu ernsthaften Komplikationen führen. Sie können sich davor schützen und so gut durch die Jahreszeit kommen.

Treten Symptome wie Husten, Fieber oder Atemnot auf, suchen Sie frühzeitig Ihre Arztpraxis auf. Wer sich rechtzeitig behandeln lässt, kann verhindern, dass sich die Asthmasymptome verschlimmern.

Guter Schutz

Setzen Sie diese Tipps um, unterstützen Sie damit Ihre Atemwege:

- **Nehmen Sie Ihre Asthmamedikamente regelmäßig.** Dies ist die Grundvoraussetzung für eine gute Asthmakontrolle.
- **Lassen Sie sich impfen.** Eine jährliche Impfung (am besten bereits im Herbst mit den angepassten Impfstoffen) gegen Grippe und gegen COVID-19 ist für Menschen wie Sie altersunabhängig empfohlen. Zusätzlich sollte die einmalige Pneumokokken-Impfung in Betracht gezogen werden. Eventuell ist eine Impfung gegen das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) nötig. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- **Sorgen Sie für gutes Raumklima.** Regelmäßiges Stoßlüften bringt frische Luft herein und reduziert die Keimbelastung in Innenräumen. Eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent ist ideal.
- **Ernähren Sie sich gesund:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und etwas Obst liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Ausreichendes Trinken (am besten Wasser und ungesüßte Tees) hält die Schleimhäute feucht.
- **Schützen Sie sich vor kalter Luft.** Moderate Bewegung stärkt das Immunsystem. Kalte Luft kann jedoch Asthmasymptome verstärken. Atmen Sie durch die Nase, um die Luft zu erwärmen und zu befeuchten. Das Tragen eines Schals oder eines Tuchs über Mund und Nase bietet zusätzlichen Schutz. Vermeiden Sie intensive körperliche Aktivitäten im Freien bei sehr niedrigen Temperaturen.
- **Achten Sie auf Hygiene.** Waschen Sie sich häufig die Hände. Vermeiden Sie engen Kontakt zu erkälteten Personen.



WEBTIPP

Weitere Tipps dazu, wie Sie mit Asthma gut durch den Winter kommen, finden Sie im Patientenhandbuch der AOK:
→ **aok.de/pk/asthma-handbuch**

Fotos: iStock.com/luza studios/Xsandra

26.0006_4

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Asthma*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Dr. Johanna Heuveling; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. 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.

4/2026/30.11.2026

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