

**Weitere Faktoren** Auslöser für Asthmaattacken können ferner sein:

- Infektionen durch Viren und Bakterien
- Kalte Luft
- Körperliche Belastungen, z. B. beim Sport
- psychischer Stress und starke Emotionen, z. B. Angst

Alle diese Auslöser bewirken bei betroffenen Personen eine Überreaktion des Immunsystems. Dem Asthma liegt also auch immer ein Ungleichgewicht des Immunsystems zugrunde. Normalerweise sind Entzündungen nützliche Abwehrreaktionen unseres Körpers, die durch verschiedene Reize ausgelöst werden können. Eine Entzündung ist dazu da, etwas potenziell Schädliches, wie Bakterien oder Giftstoffe, zu beseitigen. Das entzündete Gewebe wird daher verstärkt durchblutet und mit verschiedenen Entzündungsmediatoren versorgt, wodurch es anschwillt, sich rötet und meistens auch schmerzt. Beim Asthmatiker sind es allerdings an sich harmlose Reize, die zur Entzündung führen. Die Entzündungsreaktion wird durch Entzündungsmediatoren eingeleitet und aufrechterhalten.

### Schweregrade von Asthma

Bei der Diagnose Asthma gibt es vier verschiedene Schweregrade. In der folgenden Aufstellung können Sie sehen, welchem Schweregrad Ihr Asthma entspricht.

**Stufe 1 (Intermittierendes Asthma)** Wiederkehrend, mit Unterbrechungen

- Seltener als 1 x pro Woche Beschwerden mit Unterbrechungen
- Kurze Phasen der Verschlimmerung von einigen Stunden bis zu einigen Tagen
- Nächtliche Beschwerden maximal 2 x pro Monat



Welchem Schweregrad entspricht Ihr Asthma?

**Stufe 2 (Leichtgradiges Asthma)** Geringgradig andauernd

- Symptome maximal 1 x pro Tag, aber öfter als 1 x pro Woche
- 2 x pro Monat nächtliche Beschwerden
- Beeinträchtigung der körperlichen Aktivität und des Schlafs bei Verschlimmerung der Symptome

**Stufe 3 (Mittelgradiges Asthma)** Mittelgradig andauernd

- Tägliche Beschwerden
- 1 x pro Woche nächtliche Beschwerden
- Beeinträchtigung der körperlichen Aktivität und des Schlafs bei Verschlimmerung der Symptome
- Täglicher Bedarf an einem inhalativen, kurz wirkenden Beta-2-Sympathomimetikum (Bronchienerweiterer)

**Stufe 4 (Schweres Asthma)** Schwergradig andauernd

- Anhaltende tägliche Beschwerden
- Häufige Verschlimmerung der Symptome
- Häufige nächtliche Beschwerden
- Einschränkung der körperlichen Aktivität

**Die verschiedenen Formen von Asthma**

Oft wird Asthma als eine Allgemeindiagnose genannt. „Sie haben Asthma“ hören wir vom Arzt als Diagnose. Um welche Art Asthma es sich handelt, wird leider nur selten genau erklärt. Es gibt jedoch verschiedene Formen. Ich will Ihnen hier die gängigsten erläutern, wobei die weitaus meisten Betroffenen entweder an Asthma bronchiale oder allergischem Asthma leiden. Ausführlichere Informationen über die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten finden Sie im Abschnitt „Wie behandelt der Arzt Asthma?“ auf Seite 22.



Viele wissen nicht, dass es verschiedene Asthmaarten gibt.

### **Asthma bronchiale**

Asthma bronchiale, auch nicht allergisches, intrinsisches Asthma genannt, ist eine chronische entzündliche Erkrankung der Atemwege mit dauerhaft bestehender Überempfindlichkeit. Bei entsprechend veranlagten Personen führt die Entzündung infolge einer Verengung der Atemwege zu anfallsweiser Luftnot.

Der Arzt behandelt Asthma bronchiale mit Bronchienerweiterern und Kortison. Unterstützend können Sie mit atemerleichternden Übungen, Atemtechnik, Tees, Inhalationen, Bewegung und Sport selbst sehr viel tun. Sie sollten allerdings niemals eigenständig die verordneten Medikamente absetzen, reduzieren und auch nicht erhöhen.

### **Allergisches Asthma**

Allergisches Asthma, auch extrinsisches Asthma genannt, kann durch Umweltallergene bei allergisch reagierenden Menschen ausgelöst werden. Ursache ist in den meisten Fällen ein nicht funktionierendes Immunsystem. Die Folgen sind anfallsartige Phasen der Atemnot. Häufig geht allergischem Asthma ein quälender Dauerhusten oder allergischer Dauerschnupfen voraus. Auslöser für allergische Asthmaanfälle sind körperfremde Stoffe aus der Umwelt wie Schimmelpilzsporen, Hausstaubmilben, Tierhautschuppen, Tierhaare, Blütenpollen, Mehlstaub usw. Werden diese eingeatmet, reagiert das Immunsystem in den Bronchien auf die Allergene. Bei den allergischen Asthmapatienten finden sich häufig die vererbten Anlagen für eine überschießende Antikörperproduktion. Durch vermehrte Ausschüttung von Histamin schwellen die Schleimhäute an und sondern zähen Schleim ab. Einen Anfall können beim allergischen Asthma wie auch beim nicht allergischen Asthma aber auch körperliche, seelische und geistige Belastungen sowie Viren auslösen.

Ihr Arzt wird als Standardbehandlung Bronchienerweiterer und Kortisonsprays einsetzen.



5 bis 7 Prozent der Erwachsenen und 10 bis 15 Prozent der Kinder leiden an Asthma bronchiale.



Histamin ist ein körpereigenes Hormon, das an der Abwehr eindringender Krankheitserreger beteiligt ist.

Seit 2005 ist ein künstlich hergestellter Abwehrstoff (Antikörper) gegen körpereigene IgE-Immunglobuline zugelassen. Das Präparat muss alle 2 bis 4 Wochen unter die Haut gespritzt werden. IgE-Immunglobuline sind Stoffe, die der Körper zur Abwehr fremder Substanzen (z. B. Pollen) bildet. Durch diesen Mechanismus entsteht eine allergische Reaktion. Die künstlich hergestellten Antikörper sollen sich mit den körpereigenen IgE-Immunglobulinen verbinden und die allergische Reaktion verhindern.

Unterstützend sollten Sie die allergieauslösenden Stoffe möglichst meiden, also beispielsweise Schimmel entfernen oder bei einer Hausstauballergie auf Teppichböden, Federbetten und Polstermöbel verzichten. Ich habe mir ein Ledersofa angeschafft, die Teppichböden und Teppiche entfernt und eine Allergikerbettdecke sowie einen Milbenbezug zugelegt – den bekommt man vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt. Danach ging es schon viel besser. Auf Reisen habe ich immer eine Malerplane für die Matratze und mein eigenes Kopfkissen dabei. Um Platz im Koffer zu sparen, habe ich ein aufblasbares Kissen.

Grundsätzlich gilt, wie auch beim nicht allergischen Asthma, dass Sie mit atemerleichternden Übungen, Atemtechnik, Tees, Inhalationen, Bewegung und Sport glücklicherweise viel selbst erreichen können.

### Herzasthma

Das Herzasthma, auch Asthma cardiale genannt, ist eine seltene Form des Asthma und gehört nur bedingt zu den Asthmaerkrankungen. Es ist auf ein akutes Versagen der linken Herzkammer zurückzuführen. Es kommt zu einem Flüssigkeitsaustritt in das Lungengewebe und dadurch bedingt zu Atemnot, dem sogenannten Herzasthmaanfall. Ursache ist die reduzierte Muskelarbeit infolge der Herzschwäche.

Die Behandlung bei Herzasthma richtet sich somit nach der Ursache der Herzinsuffizienz.



Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für einen Milbenbezug.



Ursache ist ein akutes Versagen der linken Herzkammer.

### Nervöses Asthma

Auch nervöses Asthma kommt nur selten vor. Man findet es oft bei ängstlichen, nervösen oder auch depressiven und sehr sensiblen Menschen. Durch die Erregungszustände verkrampfen sich die Bronchien oder die Luftröhre. Man spricht dann auch von einem Brustkrampf. Die Neigung zu nervösem Asthma kann auch vererbt werden.

Falls Sie an nervösem Asthma leiden, sollten Sie regelmäßige Atem- und Entspannungsübungen machen (siehe Kapitel „Das A und O: die richtige Atmung“ und „Wohltuende Entspannung“). Ferner sollten Sie darauf achten, sich nicht in schlecht gelüfteten Räumen aufzuhalten.

### Weitere Lungenerkrankungen

Es gibt eine Reihe von Lungenerkrankungen, die ähnliche Symptome hervorrufen wie Asthma und leicht damit verwechselt werden können. Diese möchte ich Ihnen kurz vorstellen.

**COPD** COPD ist die Abkürzung für chronic obstructive pulmonary disease, was übersetzt so viel bedeutet wie chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Vielen ist die Diagnose COPD unbekannt, obwohl sich die Erkrankung im wahrsten Sinne des Wortes zur Volkskrankheit entwickelt hat. Alleine in Deutschland leiden 6 bis 8 Millionen Menschen daran, Tendenz steigend. Betroffen sind in der Regel Erwachsene über 50 Jahren. Leider wird die COPD nicht bei jedem sofort erkannt, daher ist die Dunkelziffer sehr hoch. In erster Linie (zu ungefähr 80 Prozent) sind Raucher betroffen. Durch die Luftnot kommt es oft zur Überblähung der Lunge und somit zu einem Lungenemphysem (siehe unten).

Behandelt wird COPD mit bronchienerweiternden Medikamenten zur Inhalation, meist als Dosier-Aerosole. Sie haben den Zweck, Entzündungsprozesse zu stoppen, Schleimhautschwellungen zu reduzieren und die Atemwege weit zu stellen, um die



Bei obstruktiven Lungenerkrankungen steht die Verschleimung und Verengung der Atemwege (Obstruktion) im Vordergrund.