

Dr. med. Tibor Schmoller
Prof. Dr. med. Volker Sill

Der große TRIAS-Ratgeber

Asthma

- Wie neue Medikamente und Therapien Ihnen helfen
- Alles über verschiedene Formen und Auslöser
- So handeln Sie richtig im Notfall

TRIAS

• Geleitwort	10
• Zu diesem Buch	11
• Wissenwertes in Kürze: Was ist Asthma?	13
Wie häufig ist Asthma?	16
Der Zusammenhang zwischen Allergien und Asthma	18
Wird Asthma vererbt?	18
Die Rolle der Umweltschadstoffe	19
Die Sterblichkeit bei Asthma	20
Ist Asthma heilbar?	21
• Etwas Anatomie: Aufbau und Funktion von Atemwegen und Lunge	22
Wie sehen die Atemwege aus?	22
Die Aufgaben der Lunge	26
Wie die Atmung funktioniert	26
Wie sich die Atemwege durch Asthma verändern	29
• Asthma ist nicht gleich Asthma	31
Wie Asthma entsteht	31
Die Auslöser: allergisch oder nichtallergisch	32
Die verschiedenen Asthmaformen	37
Allergisches (exogenes) Asthma	37
• Nichtallergisches (endogenes) Asthma	39
⁸ Infektasthma	39
* Irritatives Asthma	40
Anstrengungsasthma	40
Medikamentös induziertes Asthma	41
Asthma durch Insektengifte	42

Inhalt

- Berufsbedingtes Asthma	42
« Asthma durch Nahrungsmittel bzw. ihre Zusatzstoffe	43
• Asthmaverstärkung durch psychovegetative Faktoren	43
Erkrankungen, die Asthma vortäuschen können	44
So stellt der Arzt die Diagnose	46
Die Anamnese - das erste Gespräch mit Ihrem Arzt	46
Diagnoseverfahren im Überblick	48
Die körperliche Untersuchung	49
Die Lungenfunktionsuntersuchungen	49
• Die Spirometrie	49
* Die Body-Plethysmographie (»Body«)	50
• Der Bronchospasmodysetest	52
* Der inhalative Provokationstest	53
^s Tests zur Feststellung von Anstrengungsasthma	53
^a Peak-Flow-Meter- der Patient testet selbst	54
Allergien - auf der Suche nach den Auslösern	55
» Die Allergieanamnese	55
• Der Hauttest (Prick-Test)	55
* Klarheit durch den RAST-Test	58
• Die inhalative und nasale Provokation	58
Allergische Hauterkrankungen und ihre Bedeutung bei Asthma	59
* Was versteht man unter Nesselfieber (Urtikaria)?	59
* Was ist Neurodermitis?	60
• Was ist ein Kontaktekzem?	60

• Die Grundlagen der medikamentösen Asthmatherapie	61
Die zwei großen Gruppen der Asthmamedikamente	63
Was hilft bei akutem Asthma?	64
Inhalative oder systemische Therapie - Pro und Kontra	64
• Die Therapie mit bronchialerweiternden Medikamenten (Reliever)	65
Die stärksten Erweiterer: Beta-2-Sympathomimetika	66
Vor allem bei Bronchitis: Anticholinergika	68
Heute wieder populär: Theophylline	68
• Wie sie angewendet werden	69
* Mögliche Nebenwirkungen	69
• Die Therapie mit entzündungshemmenden Medikamenten (Controller)	71
Inhalatives Cortison - das Mittel der ersten Wahl	71
Die Kombinationstherapie: Cortison plus lang wirksames Beta-2-Sympathomimetikum	78
Der Einsatz von Cortisontabletten	80
Die Cortisonspritze - nur im Notfall	83
Die antientzündliche Therapie ohne Cortison	83
* Die Leukotrien - Rezeptor-Antagonisten	84
* Wann müssen Asthmatiker Antibiotika einnehmen?	88
• Die Asthma-Stufentherapie	89
Stufenweise Unterscheidung nach Schweregraden	90
Welche Medikamente in welchen Stufen?	92
Ampelschema - den Peak Flow selbst messen	96
• Führen Sie Ihr persönliches Peak-Flow-Tagebuch	97
• Was versteht man unter dem Ampelschema?	98

Inhalt

• Die verschiedenen Inhalationssysteme	101
• Die Therapie im Asthmaanfall	110
Anzeichen eines schweren Asthmaanfalls	110
Erste-Hilfe-Maßnahmen: Was Sie im Notfall selbst tun müssen	111
• Weitere Therapiemöglichkeiten	114
Weniger empfindlich machen: die Hyposensibilisierung	114
* Wie wird sie durchgeführt?	115
•• Wie sind die Erfolgsaussichten?	115
Kur- und Klimabehandlungen	117
Andere alternative Behandlungsmöglichkeiten - von Pflanzen über Akupunktur bis Sauerstoff	117
Welche weiteren Maßnahmen sind empfehlenswert?	121
• Was Sie selbst gegen Ihr Asthma tun können	122
Allergisches Asthma - so meiden Sie individuelle Auslöser	123
* Pollen	123
* Säugetiere und Vögel	126
Hausstaubmilben	128
* Stechende Insekten	132
« Schimmelpilze	133
* Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe	136
Spezielle Atemtechniken und Atemgymnastik	141
Körperstellungen, die das Atmen erleichtern	141
* Atemübungen bei Asthmabeschwerden	145
Ausatmen mit Lippenbremse	147
⁴ Einatmen und kurzzeitig die Luft anhalten	147
Atemübungen beim Hustenanfall	147
Atemgymnastik	148

MitYoga kontra Asthmabeschwerden	150
Das Immunsystem stärken	151
Hilfe durch gezielte Ernährung	152
Zur Ruhe finden	153
Asthmaschulungen	154
• Leben mit Asthma	155
Asthma und Sport - verträgt sich das?	155
Mit Asthma reisen	157
Asthma und Schwangerschaft	159
Wenn eine Operation ansteht	161
Asthma im Alter	162
• Adressen, die weiterhelfen	163
• Bücher zum Weiterlesen	164
• Stichwortverzeichnis	165