

PROMED

NEWSLETTER ASTHMA

Asthma-Patienten können von einem Urlaub in den Bergen profitieren: Dort ist die Luft sauberer.



Urlaub für die Bronchien

Ob Strandurlaub, Bergwanderung oder Städtetrip – der perfekte Urlaub sieht für jeden anders aus. Für Asthmatiker spielen bei der Reiseplanung jedoch nicht nur persönliche Vorlieben eine Rolle.

Um auch unterwegs entspannt durchatmen zu können, sollten Asthmatiker einiges beachten. Denn die Wahl des falschen Reiseziels kann im ungünstigsten Fall ihre Beschwerden verschlimmern. Ein Patentrezept gibt es aber nicht. Dafür sind die Ursachen der Erkrankung zu verschieden. „Als Grundregel gilt: Asthmatiker wählen ihren Urlaubsort möglichst weit weg von potenziellen Auslösern asthmatischer Beschwerden“, sagt Privatdozent Dr. Gunther Wiest, Chefarzt der Lungenabteilung der Asklepios Klinik in Hamburg-Harburg. Bei allergischen Asthmatikern bieten sich europäische Mittelgebirge an. In einer

Höhe von 1.200 bis 1.400 Metern ist der Schadstoffgehalt in der Luft deutlich geringer als in tieferen Gefilden.

Wenig Pollenbelastung am Meer

Aber auch Ost- oder Nordsee wirken mit ihrer salzhaltigen und pollenarmen Luft wie eine entspannende Dauerinhalation auf gestresste Atemwege. Wen es weiter weg zieht, der kann das wohltuende Klima auf einer der sonnigen Kanareninseln genießen. Zahlreiche deutsche Pollenarten, die in den Sommermonaten vielen Allergikern zu schaffen machen, gibt es dort nämlich nicht. Doch egal ob am Strand oder auf dem Berggipfel: Vorsicht vor zu intensiver Sonnenstrahlung! Viele Erkrankte nehmen Kortison ein und das kann in Verbindung mit einer zu hohen UV-Belastung das Immunsystem weiter schwächen.

Wird das Asthma durch heiße oder kalte Luft ausgelöst, gilt das Meiden von Extremen natürlich auch im Urlaub. Für alle Asthmatiker lautet die Regel jedoch: „Orte mit ausgeprägter Luftverschmutzung sind tabu. Ein Spaziergang durch den Smog in Peking ist keine gute Idee“, sagt Dr. Wiest. „Das Fliegen ist für die meisten Asthmatiker unproblematisch“, gibt Dr. Wiest Entwarnung. Doch er empfiehlt: „Notfall-Medikamente gehören immer ins Handgepäck.“

Sport stärkt die Lunge

Bei der Wahl der Unterkunft müssen Allergiker einiges beachten. Viele Hotels bieten spezielle Zimmer ohne Klimaanlage, Teppichboden und Zimmerpflanzen an. Auch Tiere sind dort tabu. Manche Hotels haben sich sogar komplett auf die Bedürfnisse von Asthmatikern und Allergikern eingestellt. Sie bieten spezielle Anwendungen und Aktivitäten für Betroffene an. Dazu gehört oft auch sportliche Betätigung. „Das stärkt Herz und Lunge“, so Wiest. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Wandern oder Radfahren. Bereits nach einigen Tagen ist die Kondition besser und es gelangt mehr Sauerstoff in den Körper. Pure Erholung für die Atemwege. ●

MASSGESCHNEIDERTER URLAUB

Es gibt Anbieter, die Reisen speziell auf die Bedürfnisse von Asthma-Patienten zuschneiden. Zum Beispiel diese:

www.hohe-tauern-health.de
www.bad-reichenhall.com/de/atemwege
www.edelweiss-gurgl.com/sommerurlaub/erholung-fur-allergiker



Die Angst zu ersticken, quält viele Lungenpatienten. Doch die Panik verstärkt das Gefühl nur noch.

GEGEN DIE ANGST ATMEN

Psyche und Atmung hängen eng zusammen. Beim sogenannten Hyperventilationssyndrom lösen Angst und Anspannung einen fatalen Teufelskreis aus.

In Paniksituationen beginnen Betroffene rasend schnell zu atmen und glauben zu ersticken. Auch Asthma-Patienten können davon betroffen sein, im schlimmsten Fall kann dadurch sogar ein Asthma-Anfall ausgelöst werden. Experte Dr. Gunther Wiest erklärt im Interview, wie sie ihre Ängste kontrollieren können.



DR. GUNTHER WIEST

ist Chefarzt der Lungenabteilung in der Asklepios Klinik Hamburg-Harburg. Er weiß aus langjähriger beruflicher Praxis, wie wichtig es ist, Patienten genau über die Vorgänge in ihrem Körper aufzuklären, um ihnen so die Angst zu nehmen.

Was ist ein Hyperventilationssyndrom? Man unterscheidet zwischen akuter und chronischer Hyperventilation. Eine akute Hyperventilation hat in mehr als 95 Prozent eine psychische Ursache. Sie tritt am häufigsten bei jungen Menschen auf. Der Patient hat durch eine panikbedingte Überatmung das Gefühl zu ersticken. Die chronische Hyperventilation hingegen

betrifft eher ältere Menschen mit einer schweren Lungenerkrankung und wird häufig nicht unmittelbar bemerkt.

Was ist die Ursache der akuten Hyperventilation?

Es besteht physiologisch kein Zusammenhang mit der Asthma-Erkrankung. Bei der akuten Hyperventilation spielt die Psyche die Hauptrolle, Auslöser kann jede psychische Belastungssituation sein. Vor allem in Verbindung mit intensiven Gefühlen von Angst, Wut und Ärger.

Was geschieht dabei im Körper?

Die Atmung wird schneller, dadurch wird zu viel Kohlendioxid abgeatmet und das Säure-Basen-Gleichgewicht des Blutes gerät außer Kontrolle. Es kommt zu einer Übersäuerung des Blutes, was zu einer Vielzahl von Beschwerden wie Muskelkrämpfen, Kribbel- und Taubheitsgefühlen, Schwindel und im schlimmsten Fall zu Bewusstseinsstörungen führt.

Was können Patienten selbst tun, um den Teufelskreis zwischen Panik und Atemnot zu durchbrechen?

Das Wichtigste ist, dass sich der Betroffene klarmacht, dass diese Reaktion des Körpers zwar unangenehm, aber völlig harmlos ist. Durch das Hyperventilieren entstehen keine anhaltenden körperlichen Schäden. Möglichst ruhig bleiben ist das A und O. Auch Angehörige können helfen, in dem sie beruhigend einwirken.

Gibt es spezielle Atemtechniken, die Betroffene anwenden können?

Im Notfall hilft Rückatmen in eine Tüte. Dadurch wird vermehrt Kohlendioxid eingeatmet, die Konzentration im Blut erhöht sich wieder und die Beschwerden bilden sich zurück. Viele Physiotherapeuten bieten Schulungen für spezielle Atemtechniken an. Auch autogenes Training und andere Entspannungstechniken können helfen. ●

DER LUNGEN-SEISMOGRAPH

Sich bei der Einschätzung des eigenen Krankheitsverlaufs lediglich auf das eigene Bauchgefühl verlassen zu müssen, kann gerade bei einer Asthma-Erkrankung sehr verunsichern. Mit einem sogenannten Peak-Flow-Meter können Asthmatiker selbst ihre Atemfunktion überprüfen.

Nicht nur beim Arzt können Asthma-Patienten ihren Krankheitsverlauf regelmäßig überprüfen lassen. Auch sie selbst können alle relevanten Veränderungen jederzeit selbst im Blick behalten. So werden Verschlechterungen schneller erkannt und die Therapie kann optimal angepasst werden. Dabei hilft ihnen ein Peak-Flow-Meter.

Werte schwanken erheblich

Der Begriff „peak-flow“ kommt aus dem Englischen und heißt auf Deutsch: die stärkste Strömung. Das Peak-Flow-Meter misst die maximale Strömungsgeschwindigkeit der Ausatmung. Bei Asthma-Patienten kann der Wert erheblich schwanken, deshalb ist eine engmaschige Überwachung wichtig. Gemeinsam mit dem Arzt wird zu-

nächst der persönliche Peak-Flow-Bestwert bestimmt, danach kann zu Hause gemessen werden.

Übung hilft bei Behandlung

Die Durchführung ist leicht: Hinstellen, tief Luft holen, Luft anhalten, kräftig ausblasen, Werte ablesen. Das Gerät selbst besteht aus einem Mundstück mit einem Messgerät. Wichtig dabei ist: Die Skala beim Beginn der Messung auf null stellen, die Lippen fest um das Mundstück schließen und den Peak-Flow-Meter waagrecht halten. Für die Messung sollten Patienten so kräftig und schnell wie möglich ausatmen, als wollten sie eine Kerze auspusten. Der Vorgang dauert etwa zehn Sekunden. Am besten wird ein- bis zweimal täglich immer zur gleichen Tageszeit gemessen. Die Werte müssen in ein Tagebuch eingetragen werden. Mit der Peak-Flow-Messung lässt sich der Asthma-Verlauf über Tage, Wochen und Monate beobachten. Bei leichten Veränderungen können geübte Patienten ihre Behandlung sogar selbst anpassen. ●

Der gesamte Vorgang des Messens dauert etwa zehn Sekunden. Die Werte werden dann in ein Tagebuch eingetragen.



ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung z.B. im Rahmen von Schulungen und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.



**APP-
TIPP**

ALLES IM BLICK

Das größere Problem im Umgang mit dem Peak-Flow-Meter ist der innere Schweinehund. Wer nicht ein- bis zweimal täglich misst und die Werte konsequent notiert, dem nützt auch ein Peak-Flow-Meter wenig. Dabei kann die von Lungenärzten entwickelte App „Asthma LaVista“ helfen. Mit dem interaktiven Tagebuch behalten Patienten nicht nur ihren Asthma-Verlauf im Blick, sondern können die Daten auch mit dem Antippen per Finger direkt an ihren Arzt senden. Außerdem erinnert die App an die Medikamenteneinnahme und die nächste Peak-Flow-Messung.

RAUCHENTWÖHNUNG OHNE RÜCKFALL

Diese eine Zigarette noch! So denken viele Raucher, die von ihrer Sucht loskommen wollen. Meist sind die guten Vorsätze schnell vergessen und das Verlangen ist stärker.

Nur drei bis sieben Prozent schaffen den Rauchstopp ohne fremde Hilfe. Doch gerade für Asthmatiker kann dieses Laster fatale Folgen haben. Rauchen verengt die Atemwege, kann Anfälle auslösen, die Wirksamkeit der Medikamente herabsetzen und die Entwicklung von Atemwegsinfektionen begünstigen.

Wer jedoch dem blauen Dunst den Kampf ansagt, verlängert laut Langzeitstudien nachweislich das eigene Leben. Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP), dass alle rauchenden Asthmatiker an einem strukturierten Tabakentwöhnungsprogramm teilnehmen sollten. Das Besondere daran: eine Kombination aus medikamentöser Behandlung und Verhaltenstherapie. Die Erfolgsquote



Allein mit der Hilfe von Nikotinkaugummi gelingt der Entzug selten.



liegt bei 50 Prozent. Die Therapie hilft Betroffenen, ihr Verhalten grundsätzlich umzustellen. Alte Muster werden entlarvt und durch neue, gesündere Verhaltensweisen ersetzt. In besonders schweren Fällen kommt zusätzlich eine medikamentöse Hilfestellung zum Einsatz. Neben Nikotinersatzpräparaten in Form von Pflastern oder Kaugummi werden auch verschreibungspflichtige Medikamente verabreicht, die das Rückfallrisiko weiter verringern können. ●

HILFE BEIM RAUCH-STOPP

Auch die IKK classic bietet entsprechende Kurse an, bei denen zunächst das persönliche Rauchverhalten analysiert und dann gemeinsam mit einem Therapeuten eine Entwöhnungsstrategie entwickelt wird. In den Sitzungen hilft der Austausch mit anderen Betroffenen. Zudem werden besondere Entspannungstechniken erlernt, die den Verzicht auf die Zigarette erleichtern. Weiterer Vorteil: Über Ihr IKK-Gesundheitskonto können Sie Ihre Kursteilnahme mit 90 Euro bezuschussen lassen (max. 180 Euro für zwei Kurse pro Kalenderjahr). Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 80 Prozent der Trainingseinheiten besucht haben.

Hier finden Sie den passenden Gesundheitskurs in Ihrer Nähe:
www.ikk-classic.de/kurssuche

Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

www.ikk-classic.de/promed
promed@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



www.ikk-classic.de