



# Asthma

Die besten Tipps für  
den Alltag



# Inhalt

Asthma – was steckt dahinter?	<b>2</b>
So macht sich Asthma bemerkbar	<b>4</b>
Beschwerden lindern: Welche Behandlung gibt es?	<b>6</b>
Übernehmen Sie die Verantwortung: Wie Sie mit Ihrer Erkrankung richtig umgehen	<b>8</b>
Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden	<b>10</b>
Richtiges Atmen will gelernt sein	<b>12</b>
Tipps für den Notfall	<b>14</b>
Warum eine ausgewogene Ernährung und Asthma zusammengehören	<b>16</b>
Wer rastet, der rostet: Warum Sie gerade jetzt in Bewegung bleiben sollen!	<b>18</b>
Genießen Sie eine Auszeit	<b>20</b>
Wichtige Fragen & Antworten	<b>22</b>

# Asthma – was steckt dahinter?

**Sie haben von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt erfahren, dass Sie an Asthma leiden.** Das ist eine häufig vorkommende chronische Erkrankung der Atemwege. Je besser Sie Ihre Krankheit verstehen, desto leichter fällt es Ihnen, damit umzugehen.<sup>(1)</sup>

Wir atmen täglich etwa 20.000-mal ein und wieder aus. Dabei werden rund 20.000 Liter Luft in die Lunge gepumpt, die dafür sorgt, dass alle Zellen im

Körper mit Sauerstoff versorgt werden und Kohlendioxid als Abfallprodukt über die Atemwege wieder abtransportiert wird.<sup>1</sup> Wie gut dieser Gasaustausch funktioniert, hängt von der Beweglichkeit des Brustkorbs, der Kraft der Atemmuskeln, der Weite der Atemwege und der Dehnbarkeit der Lunge ab.<sup>(2)</sup>

Asthma schränkt diese Funktion der Atmung ein, denn die Atemwege sind chronisch – also



## Das sollten Sie wissen

- Asthma ist eine chronische Erkrankung der Atemwege.
- Bei Asthma reagiert das Immunsystem auf harmlose Reize überempfindlich.
- Asthma kann in jedem Alter auftreten.



dauerhaft – entzündet. Für gesunde Menschen harmlose Auslöser, wie kalte Luft, körperliche Anstrengung, seelische Belastungen, Pollen oder Hausstaubmilben können bei Menschen mit Asthma zu einer Entzündung der Bronchien führen. Die Schleimhäute der Bronchien schwellen an und das Ein- und Ausatmen wird erschwert. Ein Asthmaanfall liegt vor, wenn sich die ringförmigen Muskeln der Bronchien verkrampfen und damit

die Atemwege verengen. Betroffene verspüren massive Atemnot.<sup>(1)</sup>

Die genauen Ursachen für das Entstehen von Asthma sind nicht bekannt. Jedoch liegt eine Überempfindlichkeit des Immunsystems vor. In der Medizin wird zwischen dem allergischen und dem nicht-allergischen Asthma unterschieden.<sup>(1)</sup>



### **Wussten Sie, dass...**

- ... die Bronchien ein verzweigtes Röhrensystem in den Lungen bilden und damit das Leitsystem für die Atemluft darstellen?
- ... bei einer sogenannten Bronchitis nur eine vorübergehende Entzündung der Bronchien vorliegt? Hingegen bedeutet Asthma eine dauerhafte – chronische – Entzündung.<sup>1), (3), (4)</sup>

# So macht sich Asthma bemerkbar<sup>(5), (6)</sup>

**Wenn Sie beim Laufen oder Stiegensteigen einmal außer Atem kommen, muss noch kein Asthma vorliegen.** Doch vermutlich haben Sie häufiger rasselnde und pfeifende Atemgeräusche beim Ausatmen oder eine geringe körperliche Belastbarkeit sowie Hustenanfälle mit deutlicher Atemnot beobachtet. All das sind typische Anzeichen, dass Asthma vorliegen kann. Ihre Ärztin/Ihr Arzt klärt ab, ob Sie davon betroffen sind.

Typisch für die Erkrankung ist, dass es oft lange beschwerdefreie Phasen gibt, in denen kaum oder keine Krankheitszeichen feststellbar sind.

Bestimmte Auslöser führen dann zu anfallsartig auftretender Atemnot, nächtlichem Husten und einem Engegefühl in der Brust. Unabhängig davon, ob sich Beschwerden bemerkbar machen oder nicht, sind die Atemwege entzündet und müssen behandelt werden.

Bei einem Asthmaanfall tritt massive Atemnot auf, besonders das Ausatmen ist erschwert. Betroffene bekommen Angst zu ersticken, sodass der Puls steigt und das Herz rast. Das verstärkt die Angstgefühle. Zusätzlich können Hustenanfälle auftreten und das Sprechen erschweren.





### **Tipp: Im Notfall richtig reagieren**

Machen Sie sich mit ihrem persönlichen Asthma-Notfallplan vertraut. Je besser Sie auf den Ernstfall vorbereitet sind, desto besser können Sie mit der Situation umgehen. Hilfreich ist es auch, Angehörige, Nachbarinnen/Nachbarn oder zum Beispiel Arbeitskolleginnen/Arbeitskollegen zu informieren, wie sie Sie bei einem Asthmaanfall unterstützen können.



# Beschwerden lindern: Welche Behandlung gibt es?<sup>(7)</sup>

**Wenn die Ärztin/der Arzt bei Ihnen Asthma festgestellt hat,** wird er gemeinsam mit Ihnen einen Behandlungsplan erarbeiten. Dieser Plan ist auf Ihre individuelle Situation abgestimmt und umfasst

- > die Einnahme von Medikamenten,
- > zusätzliche Therapiemaßnahmen,

- > Tipps für Ihren Alltag, um Auslöser zu vermeiden, und
- > die laufende Selbstkontrolle der Erkrankung.

Medikamente können Asthma nicht heilen, aber die Beschwerden lindern. Dazu werden zwei Wirkstoffgruppen eingesetzt: Medikamente, die gegen



## **Cortison – das Gute aus dem eigenen Körper<sup>(8)</sup>**

Cortison ist ein körpereigenes Hormon, aber auch ein wichtiges entzündungshemmendes Medikament, das zur Behandlung von Asthma eingesetzt wird. Nebenwirkungen sind oft gefürchtet, jedoch hängen sie von der Dauer der Einnahme und der Dosierung ab. Durch das inhalative Cortison ist die Behandlung direkt am Ort der Entzündung in der Lunge zielführender; die dadurch zur Anwendung kommende, geringere Cortison-Dosis belastet den Körper wesentlich weniger.



die Entzündung der Bronchien wirken und immer eingenommen werden sollen. Darüber hinaus wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt bei Bedarf noch zusätzlich bronchienerweiternde Medikamente verschreiben. Sie helfen, im Anlassfall die Atemwege zu erweitern und das Atmen zu erleichtern.

Schnelle Linderung bei einem Asthmaanfall schaffen sogenannte Inhalatoren. Sie wirken rasch am richtigen Ort in den Atemwegen. Dadurch reicht im Vergleich zu Tabletten eine niedrigere Dosis aus, um eine gute Wirkung zu erzielen.



### **Tipp: Inhalatoren richtig anwenden <sup>(9)</sup>**

Egal, welchen Inhalator Sie verwenden: Die richtige Anwendung ist von großer Bedeutung für die Wirksamkeit. Scannen Sie den QR-Code und lernen Sie in diesem Video Schritt für Schritt den Umgang damit.



# Übernehmen Sie die Verantwortung<sup>(9), (10)</sup>

## **Wie Sie mit Ihrer Erkrankung richtig umgehen**

Für einen großen Teil des Behandlungserfolges sind Sie selbst verantwortlich. Das heißt, dass Sie durch Ihren Lebensstil und Ihr Verhalten viel dazu beitragen können, dass es Ihnen trotz Asthma gut geht.

Beobachten Sie den Verlauf Ihrer Erkrankung. So lernen Sie zu erkennen, ob bestimmte Faktoren die Beschwerden auslösen oder verstärken. Sie können überlegen, inwieweit diese Faktoren vermeidbar sind. Die Beobachtung der Erkrankung und Ihre Erfahrungen erleichtern Ihnen, in schwierigen Situationen überlegt und angemessen zu

handeln. Mit dem regelmäßigen Aufschreiben stärken Sie Ihr Körpergefühl und Ihre Selbstwahrnehmung. Das unterstützt bei der Früherkennung von Veränderungen und gibt Ihnen Sicherheit im Notfall.

## **Tipps für den Umgang mit Asthma im Alltag**

> **Medikamenteneinnahme:** Wichtig sind die konsequente und regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente und die richtige Inhalationstechnik. Wenn Sie Fragen haben, hilft Ihnen Ihre behandelnde Ärztin/Ihr behandelnder Arzt weiter. Sie können sich auch mit anderen Asthma-Betroffenen austauschen oder Unterstützung in Ihrer Familie,



bei Angehörigen oder Lebenspartnern suchen.

- > **Arztbesuch:** Im Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt kann die Therapie laufend angepasst und ernst zu nehmende Folgen bzw. Verschlechterungen des Asthmas können rechtzeitig erkannt werden.
- > **Peak-Flow-Messungen:** Ein wichtiger Teil bei der Selbstkontrolle ist Messung des Atem-



spitzenflusses. Die Messung erfolgt mithilfe eines sogenannten Peak-Flow-Meters. Der Atemspitzenfluss ist der maximal erreichbare Atemfluss während des Aus-

atmens. Bei einer guten Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Bei einer Verengung der Bronchien sinkt der Wert. Die Werte schwanken im Tagesverlauf. Gemessen werden sollte morgens nach dem Aufstehen, mittags und abends sowie bei akuter Atemnot. Nehmen die Werte kontinuierlich ab, sollten Sie Ihre behandelnde Ärztin/Ihren behandelnden Arzt aufsuchen.

- > **Tagebuch:** Notieren Sie die eingenommen Medikamente, Beschwerden und die Peak-Flow-Werte in einem Tagebuch und bringen Sie die Aufzeichnungen zum Arztbesuch mit.


# Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden

**Sie haben es in der Hand, um aus Ihrem Zuhause einen Rückzugsort zum Entspannen, Krafttanken und Wohlfühlen zu machen.**

Achten Sie daher auf mögliche Risikofaktoren im Wohnumfeld.

## **Tipps für ein gesundes Zuhause**

- > Ihr Zuhause ist rauchfrei! Das gilt für Sie selbst und für Gäste. <sup>(11)</sup>
- > Geben Sie Schimmel keine Chance, denn er ist gesundheitsschädlich. Schimmelpilze gedeihen bei hoher Luftfeuchtigkeit und feuchtkalten Hauswänden. Daher können regelmäßiges Lüften und gut dosiertes Heizen rasch Abhilfe schaffen. Wasserschäden oder Baumängeln sollte mithilfe von Expert:innen auf den Grund gegangen werden. <sup>(12)</sup>
- > Vermeiden Sie in der kühlen Jahreszeit ein Überheizen der Wohnräume. Etwa 21 Grad sind ausreichend, in den Schlafräumen auch weniger. Für die Gesundheit und die Kosten ist es ratsamer, einen Pulli anzuziehen, denn zu viel Wärme trocknet die Luft – und auch die Schleimhäute – aus. Das führt zu höherer Infektanfälligkeit.
- > Die Luftfeuchtigkeit in Räumen kann mit einem Hygrometer gemessen werden und liegt bei rund 40 bis 60 %. Wasserschalen oder nasse Handtücher auf der Heizung helfen, die Luft zu befeuchten. <sup>(13)</sup>

- 
- > Sorgen Sie für Sauberkeit. Gerade Hausstaub kann für viele Menschen mit Asthma zusätzlich eine Belastung darstellen. Regelmäßiges Staubwischen und Saugen reduziert die Risikofaktoren. Zusätzlich können Sie auf „Staubfänger“ wie Teppiche, Polstermöbel oder Vorhänge verzichten. <sup>(14)</sup>
  - > Verzichten Sie auf Sprühreiniger, Raumsprays oder Duftkerzen – sie können Asthmaanfälle auslösen.
  - > Wer auf Tierhaare allergisch reagiert, sollte keine Haustiere halten.

# Richtiges Atmen will gelernt sein

**Das Ein- und Ausatmen passiert im Regelfall automatisch.** Dennoch können spezielle Atemübungen und bewusstes Atmen die Lunge trainieren und dazu beitragen, bei einem akuten Asthmaanfall die Beschwerden zu lindern. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine entlastende Körperhaltung.

Der erste Schritt ist die bewusste Wahrnehmung des Atems. Dabei hilft das Zählen der Atemzüge: Atmen Sie für vier Sekunden ein und für vier Sekunden wieder aus. Steigern Sie dann langsam die Zeitspanne, ohne sich dabei zu sehr anzustrengen.

Im zweiten Schritt üben Sie die Bauch- und Brustatmung. Beide laufen im Idealfall parallel zueinander ab.



## Wie funktioniert Bauchatmung? <sup>(15)</sup>

Bauchatmung oder Zwerchfellatmung: In entspannter Rückenlage oder im Sitzen legen Sie beide Hände auf den Bauch. Versuchen Sie nun, so zu atmen, dass Sie deutlich das Heben und Senken des Bauches mit den Händen wahrnehmen. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie ausatmen, drücken Sie leicht mit den Händen gegen den Bauch. So unterstützen Sie die Ausatmung.





### Wie funktioniert Brustatmung? <sup>(16)</sup>

**Brustatmung:** Wenn sich die Muskeln zwischen den Rippen zusammenziehen, hebt sich der Brustkorb und die Luft kann in den vergrößerten Brustkorb einströmen. Zum Ausatmen erschlaffen die Zwischenrippenmuskeln und der Brustkorb kehrt in seine ursprüngliche Position zurück. Um den Brustkorb zu dehnen, setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen, und lassen die Arme seitlich hängen. Wenn Sie einatmen, führen Sie nun einen Arm über die Seite so weit wie möglich nach oben über den Kopf. Beim Ausatmen nehmen Sie langsam wieder die Ausgangsposition ein. Wechseln Sie den Arm und wiederholen Sie die Übung mehrmals.



# Tipps für den Notfall

## **Bei einem Asthmaanfall können die richtige Atemtechnik und atemerleichternde Körperhaltungen rasch Linderung bringen**

Wichtig ist, dass Sie die Techniken regelmäßig in Ruhe üben und wiederholen, damit sie im Notfall ganz automatisch zur Verfügung stehen.

### **Notfalltipp 1: Lippenbremse <sup>(17)</sup>**

Atmen Sie gegen die locker aufeinanderliegenden, gespitzten Lippen aus. Die Wangen sind aufgebläht. Der Luftstrom wird so gebremst und kann

gleichmäßiger und vollständiger ausgeatmet werden. Sie setzt dem erhöhten Druck im Brustkorb selbst Druck entgegen und erleichtert so die Ausatmung. Sprechen Sie beim Ausatmen die Laute „f“, „s“ oder „sch“. So wird der der Luftstrom hörbar und kann leichter kontrolliert werden.



QR Code zum Video



### Notfalltipp 2: Körperhaltung <sup>(18)</sup>

Wenn die Muskulatur in den Armen und im Schultergürtel entlastet wird, erleichtert das die Atmung. Dazu eignen sich

**1. der Kutschersitz:** Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Sessels und legen Sie die Ellbogen auf die Knie. Der Rücken ist gerade, der Bauch entspannt.

**2. die Torwartstellung:** Stehen Sie mit leicht abgewinkelten, gespreizten Beinen und beugen Sie sich nach vorne. Die Arme stützen sich auf die Knie.

**3. die Stütze auf Sessel oder 4. Tisch:** Beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne und stützen Sie sich auf eine Sessellehne oder – im Sitzen – auf einen Tisch.

# Warum eine ausgewogene Ernährung und Asthma zusammengehören

## **Die Nahrung sorgt dafür, dass unser Körper gut mit Energie versorgt wird –**

und davon benötigen Asthmapatient:innen besonders viel! Gut „genährt“ zu sein geht Hand in Hand mit dem persönlichen Wohlbefinden und mehr Lebensqualität. Wer auf einen abwechslungsreichen und – im wahrsten Sinne des Wortes – bunten Speiseplan und auf das eigene Wohlfühlgewicht achtet, sorgt automatisch für körperliche Fitness, guten Schlaf und ein starkes Immunsystem.

## **Tipps für eine gesunde Ernährung**

- > Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten als drei große. So wird Ihr Körper weniger belastet und Sie bleiben leistungsfähiger.
- > Gemüse und Obst sind wichtige Nährstoffträger und haben wenige Kalorien. Als Faustregel gilt: fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Eine Portion ist so viel, wie in eine Hand passt.
- > Bevorzugen Sie Vollkornprodukte bei Reis, Nudeln, Brot oder Gebäck. Sie machen länger satt und enthalten wichtige Ballast- und Nährstoffe.
- > Erlaubt ist alles, doch bei Alkohol, Süßigkeiten, Zucker und zuckerhaltigen Limonaden sollten Sie die Menge bewusst reduzieren. Gleiches gilt für Fleisch oder sehr fetthaltige Lebensmittel.



### **Gut zu wissen**

Ist die Atmung eingeschränkt, kommt zu wenig Sauerstoff in den Körper. Sauerstoff ist aber für die Verwertung der Nährstoffe wichtig, daher stehen Asthmapatient:innen oft weniger Nährstoffe zur Verfügung und ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung hat einen besonderen Stellenwert. Zu den wichtigsten Bestandteilen einer lungenfreundlichen Kost gehören Antioxidantien wie Vitamin C, E oder Betacarotin, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren aus Fisch, grünem Gemüse und gesunden Fetten, Phosphor und Magnesium.

# Wer rastet, der rostet:

## **Warum Sie gerade jetzt in Bewegung bleiben sollen.**

Bewegung und Sport sind eine wichtige Säule für ein gesundes Leben, denn der Kreislauf wird angeregt, Sauerstoff erreicht vermehrt die Zellen und mit der richtigen Atmung gewinnen Sie an Leistungsfähigkeit. Damit steigern Sie Ihre Lebensqualität und sorgen für ein gesundes Körpergewicht. Denn: Wer Übergewicht abbaut, erleichtert automatisch das Atmen.

Schon ein Plus an Bewegung im Alltag kann dafür sorgen, dass sich Ihr Wohlbefinden steigert. Sie können zum Beispiel eine Bus- oder Straßenbahnstation früher aussteigen und einen flotten Spaziergang einschieben. Wann immer es möglich ist, verzichten Sie auf Lift oder Rolltreppe und nehmen die Stiegen. Wenn es Ihre Umgebung erlaubt,

so fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder zum Einkaufen.

Planen Sie eine tägliche Bewegungseinheit fix ein. Gute Unterstützung bieten „smarte Technologien“. Ein breites Angebot an sogenannten Apps – viele davon kostenfrei – unterstützen Anfänger und Fortgeschrittene. Dazu gibt es Brustgurte, Armbänder oder Uhren, die Trainingserfolge aufzeichnen, individualisiert Gesundheitstipps geben oder daran erinnern, dass es Zeit für Bewegung ist. Wer wetterunabhängig sein möchte, kann auch zu Hause im Training bleiben. Als Basisversion reichen eine Matte und ein paar Trainingsbänder, vielleicht Hanteln oder Kettlebells. Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht, das ist nicht nur günstig, sondern auch enorm effektiv.





### **Gut zu wissen**

Für Menschen mit Asthma sind Ausdauersportarten gut geeignet, wie etwa Tanzen, Fahrradfahren, Walking, Joggen, Schwimmen, Reiten oder Wandern. Ungünstig sind Sportarten, die mit einer plötzlichen Belastung einhergehen, zum Beispiel Kraftsport. Probieren Sie vorsichtig verschiedene Sportarten aus und beobachten Sie, was Ihnen gut tut! Fordern Sie sich, aber meiden Sie Überforderung!

# Genießen Sie eine Auszeit

## **Ausflüge oder Urlaubsreisen sorgen für Erholung, Entspannung und Abwechslung.**

Auch wenn Ihre Erkrankung immer mit Ihnen reist, können Sie mit ein paar einfachen Tipps dafür sorgen, dass Sie die Auszeit vom Alltag unbeschwert genießen können.

### **Worauf Sie beim Reisen achten sollten:**

- > Besprechen Sie das Reiseziel mit Ihrer/Ihrem Ärztin/Arzt, denn die Wahl des Urlaubsortes – abhängig von Temperatur oder Luftfeuchtigkeit – kann großen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben.
- > Meiden Sie Urlaubs- oder Ausflugsziele mit hoher Schadstoffbelastung, beispielsweise große Städte im Hochsommer.

- > Sie haben allergiebedingtes Asthma? Dann sollten Sie über die Allergene am Urlaubsort genau Bescheid wissen, etwa mithilfe eines Pollenflugkalenders.
- > Achten Sie bei der Hotelbuchung auf allergikerfreundliche Unterkünfte und verlangen Sie Nichtraucher-Zimmer.
- > Flugreisen steht nichts im Wege, jedoch können die trockene Luft und der verminderte Sauerstoffgehalt im Flugzeug die Atmung erschweren. Besprechen Sie eine geplante Flugreise unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Sie/Er kann Ihnen zusätzliche Medikamente verschreiben.
- > Planen Sie für die Vorbereitungen und die Anreise ausreichend Zeit ein. Stress und Zeitdruck sind keine guten Urlaubsbegleiter.



- > Lassen Sie sich mit schwerem Gepäck helfen.
- > Ihre Medikamente müssen auf jeden Fall mit in den Urlaub! Achten Sie auch unterwegs darauf, dass die Einnahmeintervalle eingehalten werden. Das ist besonders wichtig, wenn Sie in Länder mit Zeitverschiebung reisen. Nehmen Sie ihre Medikamente immer griffbereit im Handgepäck mit und informieren Sie sich vorab, ob Sie dafür am Flug-



QR Code mit Reise-Checkliste

- hafen eine ärztliche Bestätigung benötigen.
- > Denken Sie auch an Ihr Peak-Flow-Meter und führen Sie auch im Urlaub wie gewohnt Ihr Asthma-Tagebuch.
- > Bei der Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke – etwa mit Medikamenten gegen Durchfall, Fieber oder Reisekrankheit – fragen Sie in Ihrer Apotheke, ob mit Ihren Asthma-Medikamenten Wechselwirkungen auftreten können.

# Wichtige Fragen & Antworten

## **Soll ich mich einer Selbsthilfegruppe anschließen?**

Oft hilft es, sich mit Menschen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind. Ihre Erfahrungen und



ihr Wissen können gerade bei der Bewältigung von Alltag, Beruf und Freizeit helfen. Wichtige Adressen finden Sie hier: [https://oekuss.at/selbsthilfe\\_landesebene](https://oekuss.at/selbsthilfe_landesebene)

## **Warum soll ich Stress abbauen?**

Stress kann die Beschwerden bei Asthma verschlimmern und das Atmen erschweren. Entspannungs-

techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation rüsten Sie gegen Stresssituationen. Bei nahezu allen Entspannungstechniken spielt der ruhige und tiefe Atem eine zentrale Rolle. Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus und entscheiden Sie, welche Sie weiterverfolgen wollen.

## **Ich muss an so vieles gleichzeitig denken – können Apps unterstützen?**

Ihr Smartphone ist ein hilfreicher Begleiter, wenn es um das Management von Asthma geht. Zahlreiche Anwendungen – sogenannte Apps – bieten Tipps, Schulungen, Erklärvideos zur Inhalation oder



Atemtechnik oder Tagebuch- und Erinnerungsfunktionen an. Auch Ihre Ernährung und Ihre Bewegung können Sie mit digitaler Hilfe gut aufzeichnen und beobachten. Gehen Sie in den App-Store Ihres Smartphones und suchen Sie über die Suchfunktion die passenden Anwendungen aus.

### **Muss ich in der Arbeit Bescheid geben?**

Sie sind nicht verpflichtet, Ihre chronische Erkrankung offenzulegen. Das ändert sich jedoch, wenn Sie Ihre Arbeitsleistung auf Dauer nicht erbringen können. Suchen Sie rechtzeitig das Gespräch mit dem Arbeitgeber, der Betriebsärztin oder dem Betriebsarzt, einem Mitglied des Betriebsrats oder mit

Kolleginnen und Kollegen und lassen Sie sich unterstützen. So sollten die Tipps für Ihr Wohnumfeld auch am Arbeitsplatz eingehalten werden, wie eine staub- und rauchfreie Umgebung.

### **Warum soll ich mit dem Rauchen aufhören?**

Schadstoffe im Zigarettenrauch erhöhen die Gefahr eines Asthmaanfalles und belasten die entzündeten Atemwege zusätzlich. Tabakrauch hat zudem schädliche Auswirkungen auch auf andere Organe und kann so den gesamten Organismus schwächen.

## Informationsplattform **www.mehr-luft.at**



Die Informationsplattform **mehr-luft.at** bietet Ihnen Informationen und Tipps rund um ein Leben mit Asthma, COPD, Cystischer Fibrose und Alpha-1-Antitrypsinmangel. Von Expert:innen für Sie.



## Quellen:

- <sup>(1)</sup> <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/krankheiten/asthma-bronchiale/was-ist-asthma/>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(2)</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-die-lunge.html#:~:text=Beim%20Einatmen%20weitet%20sich%20der,das%20Zwerchfell%20und%20die%20Zwischenrippenmuskeln>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(3)</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/akute-bronchitis.html>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(4)</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/behandlung-bei-akuter-bronchitis.html>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(5)</sup> <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/asthma-bronchiale/krankheitszeichen-woran-erkenne-ich-asthma-2013036>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(6)</sup> <https://www.netdoktor.de/krankheiten/asthma/>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(7)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/asthma/therapien>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(8)</sup> <https://www.gesundheitsinformation.de/kortison-richtig-anwenden-und-nebenwirkungen-vermeiden.html>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(9)</sup> <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/asthma-bronchiale/asthma-im-griff-das-koennen-sie-selbst-tun-2013254>
- <sup>(10)</sup> <https://www.patienten-information.de/kurzinformationen/asthma#was-sie-selbst-tun-koennen>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(11)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/asthma/risikofaktoren>, abgerufen am 12.6.2023
- <sup>(12)</sup> <https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/schimmelpilze-koennen-allergisches-asthma-ausloesen/>, abgerufen am 19.6.2023
- <sup>(13)</sup> <https://www.wien.gv.at/wohnen/gesund-wohnen/wohnbefuglichkeit/index.html>
- <sup>(14)</sup> <https://www.netdoktor.de/krankheiten/hausstauballergie/>, abgerufen am 19.6.2023
- <sup>(15)</sup> <https://www.netdoktor.de/anatomie/atmung/bauchatmung/>, abgerufen am 19.6.2023
- <sup>(16)</sup> <https://www.netdoktor.de/anatomie/atmung/brustatmung/>, abgerufen am 19.6.2023
- <sup>(17)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>, abgerufen am 19.6.2023
- <sup>(18)</sup> <https://www.lungeninformationsdienst.de/leben-mit-der-krankheit/atemschulung>, abgerufen am 19.6.2023

## Impressum:

Chiesi Pharmaceuticals GmbH  
Gonzagagasse 16/16, 1010 Wien, Österreich  
Tel.: +43 1 407 39 19 – 0  
E-Mail: [office@chiesi.com](mailto:office@chiesi.com)  
Internet: [www.chiesi.at](http://www.chiesi.at)

Die Inhalte beschreiben allgemeine Tipps im Umgang mit der Erkrankung „Asthma“. Sie ersetzen keinesfalls den Besuch bei einem Arzt! Sie sind auch nicht Grundlage für die Einnahme von Medikamenten. Wenn Sie medizinische Fragen haben, so wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt!

2277/TCP/respir/AT/11-2023

# Maßnahmen im Notfall:

- > Ruhe bewahren!
- > Körperhaltung einnehmen, die das Atmen erleichtert.
- > Eine erleichternde Atemtechnik anwenden.
- > Notfallmedikamente einnehmen.
- > Wenn keine Besserung eintritt – Rettung alarmieren.

**Notrufnummer 144**



# Kontakt für den Notfall:

Name:

---

---

Telefon:

---

Mein Asthmapräparat heißt:

---

---