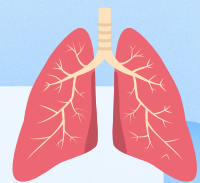


Kontakt im Notfall:



Name:

Telefon:

Mein Asthma-Präparat heißt:

MEHR LUFT



Asthma – Die besten Tipps für den Alltag

 **Chiesi**

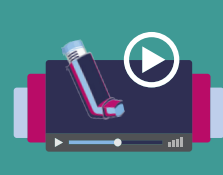
Informationsplattform www.mehr-luft.at

Auf www.mehr-luft.at finden Sie verständlich aufbereitetes Wissen rund um Atemwegserkrankungen – von Interviews mit führenden Expert:innen über hilfreiche Erklärvideos bis hin zu spannenden Podcasts.





Tipps für das Training



Schulungsvideos für Inhalatoren



Tipps für den **Notfall**



Tipps für den **Alltag**



Tipps für die **Reha**



Jede Woche neue **Blogtexte**



Podcasts von Expert:innen



Kurzvideos von Expert:innen



Downloads



Ihre **Meinung** zählt

02
Asthma.
Was steckt dahinter?

05
So macht sich
Asthma bemerkbar.

06
Beschwerden lindern: Welche
Behandlung gibt es?

08
Übernehmen
Sie die Verantwortung

11
Richtiges Atmen will
gelernt sein

12
Gut vorbereitet
im Notfall.

14
Gut leben mit Asthma.
Ernährung, Bewegung und Reisen

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.⁽¹⁾

Asthma schränkt die Atmung ein, denn die Atemwege sind chronisch – also 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.⁽¹⁾

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.⁽¹⁾

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.

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.^{(1), (3), (4)}



So macht sich **Asthma** bemerkbar.^{(5),(6)}

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, Nachbar:innen oder Arbeitskolleg:innen zu informieren, wie sie Sie bei einem Asthmaanfall unterstützen können.



Beschwerden lindern: Welche Behandlung gibt es?⁽⁷⁾

Wenn die Ärztin/der Arzt bei Ihnen Asthma festgestellt hat, wird sie/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 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.

Cortison – das Gute aus dem eigenen Körper⁽⁸⁾

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.

Tipp: Inhalatoren richtig anwenden⁽⁹⁾

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.

Unsere Videos sind in **9 Sprachen** verfügbar



Übernehmen Sie die Verantwortung^{(9), (10)}

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



Einnahme/Inhalation

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.

Tagebuch

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

Arztbesuch

Dadurch kann die Therapie laufend angepasst und ernst zu nehmende Folgen bzw. Verschlechterungen rechtzeitig erkannt werden.

Peak-Flow-Messungen

Ein wichtiger Teil bei der Selbstkontrolle ist die Messung des Atemspitzenflusses. Die Messung erfolgt mithilfe eines sogenannten Peak-Flow-Meters. Der Atemspitzenfluss ist der maximal erreichbare Atemfluss während des Ausatmens. Bei einer guten Lungenfunktion ist der Peak-Flow-Wert hoch. Bei einer Verengung der Bronchien sinkt der Wert. Die Werte schwanken im Tagesverlauf. Gemessen wer-

den 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.⁽⁶⁾

Jetzt **QR-Code** scannen
und anschauen!





Jetzt **QR-Code**
scannen und
Atemübungen
anschauen!

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.

Asthma



Wie funktioniert die Bauchatmung?⁽¹⁵⁾

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 können. 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?⁽¹⁶⁾

Brustatmung: Wenn sich die Muskeln zwischen den Rippen zusammenziehen, hebt sich der Brustkorb und die Luft kann in den vergrößerten Brustkorbeinströmen. 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.

Gut vorbereitet im **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⁽⁹⁾

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.

Jetzt **QR-Code** scannen
und anschauen!



Notfalltipp 2: Körperhaltung⁽¹⁰⁾

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



Gut leben mit Asthma.

Ernährung, Bewegung und Reisen

Ausgewogen, bunt und vielfältig – so sollte die Ernährung bei Asthma aussehen. Denn was viele nicht wissen: Die eingeschränkte Atmung erschwert die Nährstoffverwertung im Körper – das bedeutet, dass der Körper bewusster versorgt werden sollte. Ein Speiseplan reich an Antioxidantien wie Vitamin C, E und Betacarotin sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren legt dabei die beste Grundlage.

Das bedeutet: Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich, Vollkornprodukte bevorzugen und Alkohol, Zucker sowie fettreiche Lebensmittel bewusst reduzieren. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt sind dabei leichter verdaulich als drei große, weil sie den Körper entlasten.

Zudem ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Baustein für ein gutes Leben mit Asthma. Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen, Walking oder Wandern eignen sich besonders gut. Aber auch kleine Alltagsveränderungen zählen: Treppen statt Lift, eine Busstation früher aussteigen oder das Fahrrad für den Einkauf nutzen.

Wer lieber zu Hause trainiert, kann auch ganz unkompliziert mit Matte, Trainingsbändern und dem eigenen Körpergewicht starten.

Asthma bedeutet übrigens nicht, auf Reisen und Urlaube verzichten zu müssen – es braucht nur ein bisschen mehr Vorbereitung. Bevor es losgeht, lohnt sich also ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt des Vertrauens, denn Faktoren wie Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Schadstoffbelastung am Zielort können das Wohlbefinden erheblich beeinflussen.

Wichtig: Medikamente gehören selbstverständlich ins Handgepäck und Einnahmeintervalle sollten auch bei Zeitverschiebungen konsequent eingehalten werden. Bei allergischem Asthma lohnt sich außerdem eine genaue Recherche zu möglichen Allergenen am Urlaubsort. Und generell gilt: lieber großzügig planen! Denn Stress und Zeitdruck sind bekanntlich keine guten Reisebegleiter.



Trainieren Sie
Atemtechniken,
um Ihre Lunge
zu stärken.

Entspannte Schultern
und Arme erleichtern
das Atmen.

Wir Menschen
atmen bis zu 20.000
Mal täglich.

QUELLEN

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

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

2944/TCP/MehrLuftTexte/AT/05-2026

Fotos: Shutterstock

Hersteller: Agentur wundermild GmbH

Druck 2026



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

