



Asthma bronchiale – verstehen, behandeln und besser leben

Asthma bronchiale ist eine chronische Erkrankung der Atemwege, bei der die Schleimhaut der Bronchien entzündet und überempfindlich ist. Diese Entzündung führt dazu, dass sich die Atemwege verengen, was Beschwerden wie Atemnot, Husten, ein Engegefühl in der Brust und pfeifende Atemgeräusche (Giemen) verursacht. Die Symptome treten oft anfallsartig auf und können durch verschiedene Auslöser wie Allergene, kalte Luft, körperliche Anstrengung oder Stress verschlimmert werden. Besonders nachts oder in den frühen Morgenstunden sind die Beschwerden häufig stärker ausgeprägt.

Asthma kann in jedem Alter auftreten, wobei sowohl genetische Veranlagungen als auch Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Allergisches Asthma ist häufig durch eine Überempfindlichkeit gegenüber Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaaren oder anderen Allergenen bedingt. Daneben gibt es nicht-allergisches Asthma, das beispielsweise durch Infektionen, Schadstoffe oder körperliche Anstrengung ausgelöst wird.

Wie wird Asthma behandelt?

Asthma bronchiale ist nicht heilbar, kann aber in den meisten Fällen sehr gut kontrolliert werden. Eine individuell angepasste Therapie hilft, die Beschwerden zu lindern und Anfälle zu vermeiden. Die Behandlung besteht in der Regel aus:

- **Entzündungshemmenden Medikamenten:** Meistens in Form von inhalativen Kortikosteroiden, die die Entzündung der Atemwege reduzieren.
- **Bronchienerweiternden Medikamenten:** Diese helfen, die Atemwege bei akuten Beschwerden zu öffnen und die Atmung zu erleichtern.
- **Vermeidung von Auslösern:** Die Identifikation und Vermeidung von Triggern wie Allergenen oder Reizstoffen ist ein zentraler Bestandteil der Therapie.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen in unserer Praxis helfen, den Krankheitsverlauf zu beobachten und die Therapie gegebenenfalls anzupassen.

Was können Sie selbst tun?

Neben der ärztlichen Behandlung gibt es einige Dinge, die Sie selbst tun können, um Ihre Lebensqualität mit Asthma zu verbessern:

1. **Auslöser erkennen und meiden:** Beobachten Sie, welche Situationen oder Substanzen Ihre Symptome verschlimmern, und versuchen Sie, diese zu vermeiden.
2. **Rauchfreie Umgebung schaffen:** Vermeiden Sie das Rauchen und den Kontakt mit Passivrauch, da dies die Atemwege zusätzlich belastet.
3. **Regelmäßig bewegen:** Sanfte körperliche Aktivität, wie Schwimmen oder Walking, stärkt die Lungenfunktion. Wichtig ist, Ihre Belastungsgrenze zu beachten und auf Vorzeichen von Atemnot zu achten.
4. **Entspannungstechniken anwenden:** Stress ist ein häufiger Auslöser für Asthmaanfälle. Techniken wie Yoga, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung können helfen, Stress zu reduzieren.
5. **Medikamente richtig anwenden:** Lernen Sie den richtigen Umgang mit Ihrem Inhalator und halten Sie sich an die verschriebenen Dosierungen.