

Weltasthmatag

Asthma ist eine Volkskrankheit, an der etwa acht Millionen deutsche Bundesbürger leiden. Aufgrund der gezielten Medikation ist die Erkrankung **gut behandelbar**, auch wenn die Ursachen ganz unterschiedlich sein können.



© newannart / iStock / Getty Images

Durch den Kontakt mit den Allergenen wird beim allergischen Asthma eine Entzündungsreaktion hervorgerufen. Das Immunsystem registriert die körperfremden Stoffe und der Organismus stellt zur Abwehr Immunglobuline her, welche die allergische Reaktion vermitteln. Im weiteren Verlauf schütten die Mastzellen entzündungsfördernde Substanzen wie Histamin oder Leukotriene aus. Die Bronchialschleimhaut entzündet sich, schwillt an, die Atemwege verengen sich und die typischen Beschwerden machen sich bemerkbar.

Therapie Der Arzt verordnet bei Asthma Bedarfs- und Dauermedikamente. Die kurz oder lang wirksamen Beta-2-Sympathomimetika gehören zur Gruppe der Reliever (Bedarfsmedikamente), während Corticoide oder Leukotrienantagonisten den Controllern zuzuordnen sind. Letztere werden täglich eingenommen, wirken entzündungshemmend und verhindern Asthmaanfälle. Corticoide zur Inhalation sind in der Asthmathherapie von großer Bedeutung, da sie den Entzündungen der Schleimhäute vorbeugen und Folgeschäden verhindern. Vertragen Asthmatiker die Therapie mit Cortison nicht gut, gibt es eine weitere therapeutische Option mit Antikörpern gegen Interleukin-5 oder Immunglobulin E. Der monoklonale Antikörper Omalizumab wirkt beispielsweise, indem er an Immunglobulin E bindet.

Tipps für die Beratung Sie sollten Betroffene darauf hinweisen, dass es sehr wichtig ist, Asthma-Medikation

Am 4. Mai findet der Weltasthmatag statt, wie an jedem ersten Dienstag im Mai. Er wurde 1998 von der Global Initiative for Asthma (GINA) ins Leben gerufen, um die Öffentlichkeit über die Atemwegserkrankung, ihre gesundheitlichen Folgen oder die Früherkennung zu informieren. Asthma ist eine chronische Erkrankung, die sich durch eine anfallartige Verengung der Bronchien kennzeichnet. Asthmatiker leiden unter trockenem Husten, anfallsweise auftretender Atemnot, pfeifenden Geräuschen beim Atmen sowie unter einem beklemmenden Gefühl in der

Brust. Verschiedene Auslöser können die Entzündung jederzeit aufflammen lassen, mit der Folge, dass die Bronchien anschwellen und vermehrt Schleim produzieren. Zu den Auslösern gehören Allergene wie Tierhaare, Schimmelpilzsporen, Hausstaubmilben oder Pollen, verschiedene Arbeitssubstanzen, bestimmte Medikamente, körperliche Belastung oder Infekte. Generell unterscheidet man zwischen endogenen (Körpergewicht, Psyche, Genetik) und exogenen Faktoren (Infektionen, Umwelteinflüsse, Rauchen, Substanzen am Arbeitsplatz), die Einfluss auf die Entstehung von Asthma nehmen.

mente regelmäßig einzunehmen. Denn wer medikamentös gut eingestellt ist, bleibt von asthmatischen Beschwerden verschont. Gelegentlich äußern Kunden Bedenken darüber, ob ihnen eine Cortisoneinnahme aufgrund der Nebenwirkungen unter Umständen schadet. Hier können Sie Entwarnung geben, denn das inhalative Cortisonpräparat wirkt nicht systemisch, sondern lokal in den Atemwegen.

Generell spielt die Aufklärung bei Asthma eine entscheidende Rolle, um Betroffenen das Selbstmanagement bei der Erkrankung näherzubringen. Auch PTA und Apotheker können Asthmatiker über verschiedene Themen informieren, zum Beispiel darüber, was bei schweren Asthmaattacken zu tun ist, wie man ein Peak-Flow-Protokoll oder Asthma-Tagebuch aufstellt oder was man unter der ärztlich kontrollierten Selbstmedikation versteht. Häufig unterschätzen Asthmatiker auch die eigene Gefährdung oder sie nehmen ihre Medikamente nicht zuverlässig ein. Lungenfachärzte, Reha-Kliniken oder Selbsthilfegruppen bieten oft Schulungen an, in denen Betroffene die wichtigsten Fakten und Maßnahmen erlernen. Auch Atemtechniken sind Bestandteile der Schulungsprogramme. Es ist nachgewiesen, dass die Informationsveranstaltungen über einen entscheidenden Einfluss verfügen: Sie reduzieren den Medikamentenbedarf, vermindern das Auftreten von Verschlechterungsschüben und beugen Krankenhauseinweisungen oder sogar Todesfällen vor. Sie sollten Betroffene ebenfalls darauf hinweisen, dass sie zur Prävention von Asthmaanfällen am besten jegliche Auslöser und Trigger vermeiden, an Asthmasportgruppen teilnehmen und auf das Rauchen verzichten.

Hausstaubmilbenkot gilt als häufigste Ursache für allergisches Asthma, daher ist es ratsam, „Milbenfänger“ aus der Wohnung zu eliminieren. Kunden sollten demnach auf zusätzliche Kissen und Decken verzichten und glatte Böden wie Parkett oder

Laminat (anstatt Teppichböden) bevorzugen. Badezimmer sollten nach der Benutzung gelüftet und getrocknet werden, damit Schimmelpilzsporen keine Chance haben. Auch wenn es hart ist – reagiert man allergisch

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopf-, Muskel- oder Gelenkschmerzen kommen bei Asthma nicht vor, begleiten aber mitunter Viruserkrankungen. Asthma-Patienten sind lediglich nach einem Asthma-Anfall

Gut eingestellte Asthmatiker tragen kein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf bei COVID-19.

auf ein geliebtes Haustier, sollten Betroffene darüber nachdenken, den Mitbewohner in andere gute Hände abzugeben.

Abgrenzung zu COVID-19 Wer über Husten, Luftnot oder pfeifende Atmung klagt, sollte die Symptome (insbesondere in Zeiten von Corona) stets abklären lassen – schließlich kommt es durch SARS-CoV-2 ebenfalls zu Atemwegsbeschwerden, die denen einer asthmatischen Erkrankung durchaus ähneln. Verunsicherung herrscht momentan darüber, ob Asthmatiker ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf einer Corona-Infektion haben. Hier können PTA und Apotheker Entwarnung geben: Asthmatiker, die medikamentös gut eingestellt sind, sind durch Corona nicht gefährdeter als gesunde Menschen. Zudem scheint sich der Einsatz von Cortison-Sprays schützend auf den Verlauf der Infektion auszuwirken.

Doch wie ist eine Corona-Infektion von asthmatischen Beschwerden abzugrenzen? COVID-19 beginnt in der Regel plötzlich mit grippeähnlichen Symptomen, die durch die üblichen Asthmamedikamente nicht zu lindern sind. Zwar können Infizierte genauso wie Asthmatiker von Luftnot betroffen sein, allerdings sind bei der COVID-19-Erkrankung keine Atemgeräusche zu hören. Fieber,

mit starken Verkrampfungen kurzfristig erschöpft. Typisch für die Infektion ist auch ein Geruchs- und Geschmacksverlust, der bei Asthma nicht vorkommt.

Asthma versus COPD Die Atemwegs-Symptome bei Asthma ähneln nicht nur denen einer Infektion mit SARS-CoV-2, sondern sie können auch mit der COPD (englisch: chronic obstructive pulmonary disease, deutsch: chronisch-obstruktive Bronchitis mit oder ohne Lungenemphysem) verwechselt werden. Kunden mit COPD leiden ebenfalls unter Atemnot sowie unter einer Entzündung der Bronchien. Ein wesentlicher Unterschied zwischen beiden Erkrankungen besteht darin, dass Asthma medikamentös so gut eingestellt werden kann, dass kaum Beschwerden spürbar sind. COPD hingegen gilt als fortschreitende Erkrankung, verläuft in Schüben und endet unbehandelt mitunter tödlich. Sie wird häufig durch Rauchen verursacht, während es für Asthma verschiedene Auslöser gibt (s.o.). Die Atemprobleme machen sich anfangs bei körperlicher Belastung bemerkbar, später leiden Betroffene auch bei alltäglichen Aktivitäten oder sogar in Ruhe unter Problemen. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie
und Fachjournalistin*