

Auf einen Blick

Über den Autor	9
Vorwort	23
Einleitung	25
Teil I: Grundwissen über Asthma	29
Kapitel 1: Herausfinden, was Sie plagt	31
Kapitel 2: Behandlung und Management von Asthma – die Grundlagen	45
Kapitel 3: Sich mit Arztbesuchen befassen	67
Kapitel 4: Asthma langfristig in den Griff bekommen	79
Teil II: Auslöser von Asthma verstehen	93
Kapitel 5: Auslöser für Ihr Asthma erkennen	95
Kapitel 6: Über Asthma und die Rolle von Allergien Bescheid wissen	111
Kapitel 7: Heuschnupfen und Asthma: Die »Luftbrücke«	127
Kapitel 8: Nahrungsmittelallergien und Asthma	143
Kapitel 9: Asthma und Sport	161
Teil III: Asthma und Allergie behandeln	165
Kapitel 10: Allergene meiden, die Atemwegssymptome verursachen	167
Kapitel 11: Allergietests und Allergieimpfungen über sich ergehen lassen	189
Kapitel 12: Nasenallergien mildern	201
Kapitel 13: Hals-, Nasen- und Ohrensymptome behandeln	217
Teil VI: Asthma mit Medikamenten in den Griff bekommen ..	233
Kapitel 14: Sich mit Medikamenten gegen Asthma vertraut machen	235
Kapitel 15: Einen Blick auf die Dauermedikamente gegen Asthma werfen	251
Kapitel 16: Asthmaschübe behandeln	265
Kapitel 17: Die Zukunft der Asthmatherapie	275
Teil V: Asthma in besonderen Lebenslagen	283
Kapitel 18: Asthma bei Kindern	285
Kapitel 19: Asthma in der Schwangerschaft	301
Kapitel 20: Asthma bei Senioren	309
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	313
Kapitel 21: Zehn Tipps für Trips mit Asthma	315
Kapitel 22: Zehn prominente Asthmatiker	321
Anhang	329
Stichwortverzeichnis	335

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	9
Vorwort	23
Einleitung	25
Über dieses Buch	25
Törichte Annahmen	26
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Asthmagrundlagen	26
Teil II: Asthmaauslöser kennenlernen	26
Teil III: Asthma und Allergie behandeln	27
Teil IV: Asthma mit Medikamenten in Schach halten	27
Teil V: Asthma in speziellen Lebenslagen	27
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	27
Anhang	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	28
Wie es weitergeht	28
TEIL I	
GRUNDWISSEN ÜBER ASTHMA	29
Kapitel 1	
Herausfinden, was Sie plagt	31
Den Zusammenhang zwischen Asthma und Allergien erkennen	32
Asthmaauslöser und allergische Reaktionen	34
Ihr Abwehrsystem sensibilisieren	35
Wie eine allergische Reaktion entsteht	35
Eine Vorschau auf Asthma und seine Verwandten	37
Asthma: Atmen und Keuchen	37
Heuschnupfen: Die Nase ist zum Davonlaufen	38
Neurodermitis: Sich von seinem Juckreiz (nicht) kratzen lassen	39
Überempfindlichkeit gegen Nahrungsmittel: Allergene abservieren	39
Überempfindlichkeit gegen Medikamente: Die falsche Medizin nehmen ..	40
Anaphylaxie: Schwere Symptome des ganzen Körpers	40
Asthma gut in den Griff bekommen	42
Kapitel 2	
Behandlung und Management von Asthma – die Grundlagen ..	45
Wer weshalb Asthma bekommt	45
Auslöser, Anfälle, Schübe und Symptome erkennen	47
Begreifen, dass Asthma nicht im Kopf abläuft	48
Die vielen Gesichter von Asthma kennenlernen	48
Allergisches Asthma	49
Nichtallergisches Asthma	50

14 Inhaltsverzeichnis

Berufsasthma	50
Anstrengungsasthma (Belastungsasthma)	50
Asthma durch Aspirin (und Nahrungsmittelzusätze)	50
Asthma und Ihre Atemwege	51
Die Entzündungsreaktion	51
Wie es zur Obstruktion der Atemwege kommt	53
Die Diagnose von Asthma	54
Ihre Krankengeschichte aufnehmen	55
Ihre Krankheit unter die Lupe nehmen	57
Ihre Lunge testen	57
Andere mögliche Diagnosen in Betracht ziehen	60
Asthma in Schweregrade einteilen	61
Sich an einen Facharzt wenden	61
Der Umgang mit Asthma: Wichtige Schritte	62
Die Grundlagen durchnehmen	62
Die Ziele für Ihre Asthmabehandlung festlegen	63
Das Verhalten im Notfall	64
Mit Asthma in der Schule umgehen	65

Kapitel 3

Sich mit Arztbesuchen befassen 67

Sich auf den ersten Termin vorbereiten	68
Ihre Hausaufgaben machen	68
Formulare rechtzeitig ausfüllen	70
Ihre Geschichte erzählen	70
Ihre Symptome und Medikamente notieren	72
Das Augenmerk auf Nahrungsmittel richten	72
Ihre Familiengeschichte aufschreiben	73
Medizinische Tests, die der Arzt durchführen kann	73
Nach Anzeichen von Asthma und Allergien suchen	73
Auf Asthma und Allergien testen	74
Weitere Schritte: Zweite und folgende Arztbesuche	76
Die Diagnose erhalten: Wie geht es jetzt weiter?	77
Eine Allergie-Impfung/spezifische Immuntherapie in Betracht ziehen	77
Gut mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten	78

Kapitel 4

Asthma langfristig in den Griff bekommen 79

Sich anschauen, was zu einem langfristigen Managementplan gehört	79
Die Asthmaschweregrade	80
Dem Stufenschema folgen	83
Einen Schritt abwärts	84
Einen Schritt aufwärts	84
Ihre Atemwege testen	84
Was Ihr Arzt tun sollte: Spirometrie	85
Was Sie tun können: Peak-Flow-Messung (PEF-Messung)	85
Bilanz aus Ihrer Krankheit ziehen	87
Die Symptome notieren	88

Schwere Symptome beobachten	88
Ihre Medikamenteneinnahme überwachen	89
Ihre Inhalationstechnik bewerten	89
Selbstmanagement begreifen	90
Mit Ihrem Arzt zusammenarbeiten	90
Langfristig handeln	90
Zum Experten für Ihr eigenes Asthma werden	91
Ihre Lebensqualität verbessern	92
Das Beste erwarten	92

**TEIL II
AUSLÖSER VON ASTHMA VERSTEHEN 93**

**Kapitel 5
Auslöser für Ihr Asthma erkennen..... 95**

Herausfinden, was Asthma bei Ihnen auslöst	96
Auslöser begutachten	96
Auf allergische Auslöser testen	98
Inhalationsallergene unter Kontrolle halten	98
Zu Hause für reine Luft sorgen	100
Reizstoffe im Haushalt	100
Bitte nicht rauchen	100
Kontakte am Arbeitsplatz machen	102
Auslöser am Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen	102
Berufsbedingte Auslöser diagnostizieren und behandeln	102
Auslöser in Medikamenten und Nahrung meiden	104
Überempfindlichkeit gegen Aspirin	104
Betablocker	105
Überempfindlichkeit gegen Sulfite und andere Zusatzstoffe	105
Nahrungsmittelallergien	106
Andere Erkrankungen und Asthma	106
Rhinitis und Sinusitis	107
Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)	107
Virusinfektionen	108

**Kapitel 6
Über Asthma und die Rolle von Allergien Bescheid wissen 111**

Die Gesundheit schützen: Wie das Abwehrsystem funktioniert	112
Abwehrelemente und Störungen einteilen	113
Auf viele Arten dienen und schützen	116
Zwischen Immunschwächen und allergischen Erkrankungen unterscheiden	116
Immunisieren und Immunologie	117
Anomale Immunreaktionen einteilen	118
IgE-vermittelte Reaktion (Typ I)	119
Zytotoxische Reaktion (Typ II)	119
Immunkomplexbildung (Typ III)	119
Zelluläre Immunantwort (Typ IV)	119

16 Inhaltsverzeichnis

Eine allergische Sofortreaktion entwickeln	120
Den Boden für allergische Reaktionen ebnen	120
Auf Allergene reagieren	121
Es noch einmal tun: Die Spätphasenreaktion	123
Überempfindlich werden	124
Unspezifisch reagieren	124
Die Früchte der Immunologie ernten	125

Kapitel 7

Heuschnupfen und Asthma: Die »Luftbrücke« 127

Die laufende Nase einholen	128
Die verschiedenen Heuschnupfenarten einteilen	131
Saisonale allergische Rhinitis	131
Ganzjährige allergische Rhinitis	132
Berufsbedingte allergische Rhinitis	132
Was bringt eine Nase zum Laufen?	133
Ein ärztliches Gutachten einholen	133
Wie es zu diesem Niesen, Jucken und Triefen kommt	134
Rot sehen: Allergische Bindehautentzündung	135
Nicht alles, was tropft, ist eine Allergie	136
Wissen, wonach der Arzt Ausschau hält	137
Ihren Teil beitragen	139
Rhinitis in den Griff bekommen	139
Allergene meiden	139
Mit Medikamenten behandeln	139
Die Ursache Ihrer Allergien behandeln	140
Sonderfälle betrachten	140

Kapitel 8

Nahrungsmittelallergien und Asthma 143

Verschiedene Reaktionen auf Nahrungsmittel	144
Allergisch bedingte Nahrungsmittelüberempfindlichkeit	145
Wie sich eine allergische Überempfindlichkeit gegen Nahrungsmittel entwickelt	147
Allergien des Verdauungstrakts	148
Nesselausschlag und andere nahrungsbedingte Hautreaktionen	149
Anaphylaxie und allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel	149
Nichtallergische (nicht-IgE-vermittelte) Nahrungsmittelüberempfindlichkeit ...	152
Den Unterschied zwischen Nahrungsmittelallergie und -unverträglichkeit verstehen	153
Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)	153
Metabolische Reaktionen auf Nahrungsmittel	154
Pharmakologische Nahrungsmittelreaktionen	154
Reaktionen auf Nahrungsmittelzusätze	155
Lebensmittelvergiftung	155
Negative Reaktionen auf Nahrungsmittel diagnostizieren	156
Ein Ernährungssymptom-Tagebuch führen	156

Atopische Ursachen in Betracht ziehen	156
Mögliche Übeltäter aussondern	157
Auf Nahrungsmittelallergene testen	157
Negative Reaktionen auf Nahrungsmittel vermeiden	158

Kapitel 9

Asthma und Sport 161

Anstrengungsasthma verstehen	161
Trotz Asthma fit bleiben	162
Anstrengungsasthma diagnostizieren	162
Anstrengungsasthma mit Medikamenten unter Kontrolle bringen	163
Anstrengungsasthma und Leistungssport	163
Um die Wette atmen: Nase gegen Mund	163
Aufwärmen und Abkühlen, um Anstrengungsasthma vorzubeugen	164

TEIL III

ASTHMA UND ALLERGIE BEHANDELN 165

Kapitel 10

Allergene meiden, die Atemwegssymptome verursachen 167

Pollen	168
Einzelheiten über Pollen	168
Sich über den Pollenflug informieren	170
Allergene im Gras	173
Wucherndes Unkraut	173
Den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen	173
Schimmelpilze	173
Sporen verteilen	174
Schimmeliger Stoff	175
Hausstaub	175
Hausstaubmilben	176
Was steckt noch alles in meines Hauses Staub?	176
Staub in die Augen streuen . . . oder in Nase, Hals und Lunge	177
Vermeiden und allergiesicher machen	177
Warum Vermeidung wichtig ist	177
Die Grenzen kennen	179
Das Kreuz mit der Kreuzreaktivität	180
Trautes Heim	180
Innenraumluftbelastung: Jeder Atemzug kann schädlich sein	181
Allergene auf der Barbiepuppe?	181
Allergenkarrenz fängt zu Hause an	181
Dem Staub in der Wohnung beikommen	183
Hausstaubmilben aus der Wohnung jagen	183
Hausstaubmilben im Schlafzimmer unter Kontrolle bekommen	183
Tierschuppen reduzieren	184
Den Schimmel bewältigen	185
Pollensicher machen	186

Kapitel 11	
Allergietests und Allergieimpfungen über sich ergehen lassen	189
Mit Allergietestungen eine Diagnose stellen	190
Pins und Nadeln	190
Hauttests und Antihistaminika: Keine gute Verbindung	191
Hieb- und stichfest: Der Pricktest	192
Unter die Haut gehen: Intrakutantests	192
Nebenerscheinungen bei Hauttests	193
Das Blut auf Allergien untersuchen	193
Die SIT erörtern	194
Sich anschauen, wie die SIT funktioniert	194
Entscheiden, ob die SIT in Frage kommt	195
Spritzen bekommen	195
Über Nebenwirkungen nachdenken	198
Einen Ausblick auf zukünftige Formen der SIT wagen	198
Kapitel 12	
Nasenallergien mildern	201
Sich mit der Pharmakologie vertraut machen	202
Histamin blockieren: Antihistaminika	203
Histaminhinweise	203
Eine Dosis Vorbeugung	204
Antihistaminika der ersten Generation	204
Neuere Antihistaminika	205
Kinder und Antihistaminika	207
Antihistaminika als Nasensprays	207
Die Nase freimachen	207
Abschwellende Mittel in Tablettenform	208
Abschwellende Mittel für die Nase	208
Zwei für die Nase: Kombipräparate	209
Die »Aufs« und »Abs« ergründen	210
Die Einheitsgröße passt der Krankheit nicht immer	211
Kortikosteroide für die Nase verwenden	211
Cromoglicinsäure	213
Rhinitis mit Leukotrienantagonisten behandeln	214
Ein Auge auf allergische Bindehautentzündung werfen	214
Kapitel 13	
Hals-, Nasen- und Ohrensymptome behandeln	217
Allergien und Asthma noch komplizierter machen:	
Nasennebenhöhlenentzündung	218
Häufige Ursachen erkennen	218
Nebenhöhlenforschung	219
Praktische Nasennebenhöhlen	221
Wie lange geht das schon so?	222
Eine Nasennebenhöhlenentzündung diagnostizieren	223

Die bestmögliche Behandlung zusammenstellen	223
Eine Unze Vorsorge	226
Mittelohrentzündung	226
Häufige Ursachen aufdecken	227
Eins aufs Ohr bekommen	228
Akute Mittelohrentzündung	229
Paukenerguss	230
Infektionen des Ohrs diagnostizieren	231
Vorsorgemaßnahmen ergreifen	232

TEIL IV

ASTHMA MIT MEDIKAMENTEN IN DEN GRIFF BEKOMMEN.... 233

Kapitel 14

Sich mit Medikamenten gegen Asthma vertraut machen..... 235

Die Medizin nehmen: Warum das so wichtig ist	237
Die wechselnde Dynamik von Asthma beobachten	237
Die Entwicklung der Asthmaerkrankung verfolgen	238
Asthmamedikamente über kurz oder lang kennen	239
Asthma mit Dauermedikamenten kontrollieren	240
Asthmaschübe mit Notfallmedikamenten abfangen	241
Asthmamedikamente vor einer Operation einsetzen	242
Die Dosis darreichen: Inhalatoren und Vernebler	243
Ein Dosieraerosol anwenden	244
Vorschaltkammern verwenden	246
Einen Pulverinhalator anwenden	246
Einen Mehrfachdosis-Pulverinhalator verwenden	248
Vernebler verwenden	249
Das Inhalationsgerät reinigen	250

Kapitel 15

Einen Blick auf die Dauermedikamente gegen Asthma werfen..... 251

Die Entzündung der Atemwege mit Kortikosteroiden unter Kontrolle halten . . .	252
Inhalierbare Kortikosteroide	252
Kortikosteroide in Tablettenform	254
Asthmasymptome mit Mastzellstabilisatoren im Keim ersticken	255
Cromoglicinsäure	256
Mastzellstabilisatoren mit anderen Medikamenten den Weg ebnen	257
Erkennen, wann Mastzellstabilisatoren nicht genügen	257
Die Atemwege mit lang wirksamen Bronchodilatoren erweitern	257
Die unterschiedlichen Wirkzeiten verstehen: Warum lang wirksame Mittel nicht immer ausreichen	258
Die entzündungshemmende Wirkung verstärken	258
Mit Theophyllin nächtliches Asthma bekämpfen	259
Sich vor den Nebenwirkungen von Theophyllin hüten	260
Unglückliche Kombinationen: Wechselwirkungen mit Theophyllin	260
Asthmasymptomen mit Leukotrienantagonisten einen Dämpfer verpassen . . .	260

Die Bedeutung von Leukotrienen bei Asthma erkennen	261
Auf Nebenwirkungen Acht geben	262
Sie mit der Anti-IgE-Therapie bekannt machen	263

Kapitel 16

Asthmaschübe behandeln 265

Asthma mit kurz wirksamen Bronchodilatoren zu Leibe rücken	266
Kurz wirksame Bronchodilatoren wirksam verwenden	268
Möglichen Nebenwirkungen kurz wirksamer Bronchodilatoren entgegenwirken	269
Anticholinergika gegen die Verengung der Atemwege einsetzen	271
Die kurzfristige Verwendung von Kortikosteroidtabletten im Notfall betrachten	272

Kapitel 17

Die Zukunft der Asthmatherapie 275

Immer noch besser werden	276
Inhalierbare Kortikosteroide verbessern	276
Sich für die ergänzende Wirkung zusammenschließen	276
Besondere Beförderung: Wirksamere Hilfsmittel	277
Ab unter die Zunge: Immuntherapie zum Schlucken	278
IgE hemmen: Ein biotechnologischer Durchbruch	278
Das Grenzland der Asthmatherapie ausloten	279
Interleukine hemmen	280
Tolle Toll-like-Rezeptoren (TLR)	280
Gentherapie	281
Die Forschung lebendig halten: Klinische Studien und Sie	281

TEIL V

ASTHMA IN BESONDEREN LEBENSLAGEN 283

Kapitel 18

Asthma bei Kindern 285

Das Asthma Ihres Kindes verstehen	285
Asthma vererben	287
Die Asthmaauslöser bei Kindern bestimmen	287
Asthma kontrollieren – es wächst sich nicht aus	287
Früh behandeln und später Probleme vermeiden	288
Asthma bei Kindern feststellen	288
Die Krankengeschichte Ihres Kindes aufnehmen	289
Ihr Kind auf Asthmaanzeichen untersuchen lassen	290
Die Lunge Ihres Kindes untersuchen	290
Nicht alle komischen Atemgeräusche sind Asthma	291
Das Augenmerk auf Besonderheiten von kindlichem Asthma richten	291
Sich für die beste Behandlung zusammentun	293
Mit Asthma bei Babys umgehen (neugeboren bis zwei Jahre)	293
Kleinkinder (von zwei bis fünf Jahren) behandeln: Medizinische Herausforderungen	295
Peak-Flow-Meter und Schulkinder (von fünf bis zwölf Jahren)	296
Inhalatoren verwenden: Teenager und Asthma	297

Mit Asthma in der Schule und der Tagesbetreuung umgehen	297
Die Raumluftqualität in Schule und Kindergarten	298
Am Sportunterricht teilnehmen – körperliche Belastung und Asthma	299

Kapitel 19

Asthma in der Schwangerschaft 301

Besonderen Fragen bei Asthma in der Schwangerschaft auf den Grund gehen ..	302
Hormone und Asthma	302
Das Einmaleins des Umgangs mit Asthma in der Schwangerschaft.	302
Für zwei atmen	303
Asthmaauslösern, Allergenen und Reizstoffen in der Schwangerschaft aus dem Weg gehen.	304
Allergietests und spezifische Immuntherapie (SIT) in der Schwangerschaft	304
Mit schwangerschaftsbedingten Nasenbeschwerden fertig werden.	304
Sport bei Asthma in der Schwangerschaft treiben	306
Asthma während der Schwangerschaft beurteilen	306
Den Zustand Ihres Babys überwachen.	306
Asthmamedikamente in der Schwangerschaft nehmen	307
Asthmanotfälle in der Schwangerschaft bewältigen	308

Kapitel 20

Asthma bei Senioren 309

Asthma im Alter erkennen	309
Asthmamedikamente im Alter nehmen	310
Wirksamere Inhalationshilfen verwenden	311
Auf Nebenwirkungen Acht geben	311

TEIL VI

DER TOP-TEN-TEIL 313

Kapitel 21

Zehn Tipps für Trips mit Asthma 315

Eine sichere, gesunde Reise planen	315
Ihre Medizin auf die Reise abstimmen	316
Medikamente und andere Hilfsmittel mitnehmen	317
Im Ausland an Medikamente und medizinische Hilfe kommen	317
Mit Allergenen und Reizstoffen fliegen	318
Über die Hyposensibilisierung auf Reisen nachdenken	318
Den Kontakt mit Auslösern in Hotels und Motels mindern	319
Nahrungsmittelallergien unterwegs vermeiden	319
Im Notfall Hilfe finden	320
Mit Ihrem asthmakranken Kind verreisen	320

Kapitel 22

Zehn prominente Asthmatiker 321

Kaiser Augustus	322
Peter der Große	322
Ludwig van Beethoven	322

22 Inhaltsverzeichnis

Charles Dickens	323
Teddy Roosevelt	323
John F. Kennedy	324
Leonard Bernstein	325
Liza Minnelli	326
Kenny G	326
Jackie Joyner-Kersey	327
Anhang	329
Stichwortverzeichnis	335