

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

20 Inhaltsverzeichnis

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