

Hallo Kinder,

ihr habt Asthma, das heißt, eine Erkrankung eurer Lunge. Mit der richtigen Therapie könnt ihr trotzdem alles machen, was eure Freundinnen und Freunde machen.



Kann man Asthma gut behandeln?

Ja. Wichtig ist erst einmal, dass du das vermeidest, was deine Beschwerden auslöst. Dazu kommen dann noch Medikamente zum Inhalieren und die Möglichkeit, bei einer Schulung mit Spaß viel über deine Erkrankung zu lernen.

Kann ich Dinge vermeiden, die mein Asthma verschlechtern?

Ja. Es gibt Dinge, die gut zu vermeiden sind, wie z. B. Tierhaare, solche, die nur teilweise zu vermeiden sind, wie, z. B. die Hausstaubmilben und solche, denen man kaum oder gar nicht aus dem Weg gehen kann, wie Pollen. Wie das geht, besprichst du am besten mit deiner Ärztin bzw. deinem Arzt oder im Rahmen einer Schulung.



Muss ich manche Medikamente regelmäßig inhalieren?

Ja. Das sind die sogenannten „schützenden“ Medikamente. Sie sorgen dafür, dass du im Alltag beschwerdefrei bist und alles tun kannst, worauf du Lust hast. Sie wirken aber nur, wenn du sie wirklich regelmäßig nimmst und weißt, wie man es richtig macht. Das geht ganz schnell und dauert nicht mehr als 5 Minuten pro Tag. Denke nach der Behandlung daran, den Mund auszuspülen!

Kann ich etwas tun, wenn ich auf einmal schlechter Luft bekomme?

Ja. Dafür hast du dein Notfallmedikament: Ein Spray, das du immer bei dir haben solltest. Er hilft dir zuverlässig und schnell. Außerdem solltest du dann immer deine Eltern sowie Erwachsene in der Schule oder andere Begleitpersonen informieren, die dann schnell Hilfe holen können. Du kannst auch bestimmte Atemtechniken einsetzen. Das kannst du in einer Asthmaschulung lernen, und es ist in deinem Notfallplan beschrieben.

Kann ich über Asthma noch mehr erfahren?

Ja. Dafür gibt eine spezielle Schulung für Kinder mit Asthma. Hier wirst du informiert und kannst mit anderen Kindern zusammen viel über euer Asthma lernen und erfahren. Informationen dazu gibt es über www.asthmaschulung.de und bei deiner Ärztin bzw. deinem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin.



Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht aller Flyer



Elternratgeber Asthma II



Weitere Elternratgeber

Herausgeberin: Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin
Alle Rechte vorbehalten.
Bildnachweis: PARI GmbH: Titel | 123rf: Igor Yarus: S. 2 | AG Asthmaschulung: S. 4 | iStock: Iconic Bestiary: S. 5 | SurfupVector: S. 6
Idee: WAG Prävention / Allergie und Impfen | **Realisation:** iKOMM GmbH, Bonn
Gestaltung: kipponconcept gmbh, Bonn



Eltern- und Kinderinformation

Asthma bronchiale (Teil II)

Wie lässt sich Asthma wirksam behandeln?
Was kann ich vorbeugend und was im Notfall tun?

Dieses Faltblatt wird von der GPA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

Liebe Eltern,

Asthma ist die häufigste chronische Erkrankung des Kindes- und Jugendalters. Asthma ist aber sehr gut zu behandeln, sodass eine normale Lebensqualität erreichbar ist. Dieser Flyer soll Ihnen einige Tipps und Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten geben. Ein weiterer Flyer (Asthma, Teil I) beschäftigt sich mit den Ursachen und Grundlagen des Asthmas. Wenn Sie mehr wissen wollen, fragen Sie nach dem „Elternratgeber“ der GPA (www.gpau.de).

Was sind die Grundlagen der Behandlung?

Die Behandlung gründet sich auf 4 „Pfeiler“:

1. Vermeidung der Auslöser, soweit bekannt
2. Dauerbehandlung der Entzündung der Bronchien
3. Notfallbehandlung bei Beschwerden
4. Schulung und Rehabilitation

Können die Auslöser vermieden werden?

Ja und Nein. Die meisten Kinder mit Asthma haben Allergien, die wiederum einen Einfluss auf die Schwere der Erkrankung haben. Wenn diese Allergieauslöser vermieden werden, verbessert sich häufig schon das Asthma, ohne aber ganz zu verschwinden. Manche Auslöser lassen sich gut vermeiden, wie z. B. Tierhaare. Es gibt aber auch Auslöser, die nur teilweise zu vermeiden sind, z. B. die Hausstaubmilben, und solche, die schwer oder gar nicht zu vermeiden sind, wie Pollen.



Muss Asthma dauerhaft behandelt werden?

Ja. Asthma ist eine chronische Erkrankung mit meist allergischer Entzündung der Bronchien. Ziel der Dauerbehandlung ist es, diese Entzündungsprozesse wirksam zu verhindern. Am erfolgreichsten gelingt dies mit einem Kortikosteroid zum Inhalieren. Der Vorteil dieser Behandlungsform ist, dass das Medikament extrem niedrig dosiert werden kann. Bei richtiger Anwendung mit anschließendem Ausspülen des Mundes treten keine bzw. ganz selten harmlose und meist lokale Nebenwirkungen auf. Allerdings wirkt es auch nur dann, wenn der Wirkstoff regelmäßig, mit der richtigen Technik und über einen längeren Zeitraum inhaliert wird. In manchen Fällen wird das Kortikosteroid noch kombiniert mit anderen Wirkstoffen.

Gibt es Medikamente für den Notfall?

Ja. Jeder Patient mit Asthma braucht ein Medikament, das bei Beschwerden eingesetzt wird. Es hilft schnell, indem es die verengten Bronchien erweitert und somit innerhalb weniger Minuten zu einer Besserung der Symptome führt. Dieses Medikament sollte immer mitgeführt werden. In einem Notfallplan werden die richtige Anwendung und weitere Hilfsmöglichkeiten erläutert.

Hilft eine allergenspezifische Immuntherapie?

Ja. Wenn der allergische Auslöser klar ist und man diesen schlecht oder gar nicht meiden kann, ist eine allergenspezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierung genannt, hilfreich. Sie kann ein gerade entstehendes Asthma in vielen Fällen verhindern. Besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin.

Wie lange dauert eine Asthmatherapie?

Da Asthma eine chronische Erkrankung ist, muss die Behandlung auch über einen längeren Zeitraum (Monate oder Jahre) erfolgen. Nur so können die Entzündung der Bronchien erfolgreich bekämpft, die Beschwerden dauerhaft gelindert und eventuelle Spätfolgen verhindert werden. Die Entscheidung über die Therapieintensität und Behandlungsdauer wird bei den regelmäßigen Kontrollen zusammen mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin gefällt.

Gibt es spezielle Schulungen zum Thema Asthma?

Ja. Für Kinder und ihre Familien gibt es eine spezielle ambulante Schulung. Diese wird von den Krankenkassen bezahlt, wenn eine Einschreibung in das sogenannte strukturierte Behandlungsprogramm (DMP) Asthma erfolgte. In der Asthmaschulung werden alle wichtigen Aspekte rund ums Asthma besprochen und viele Hilfsmöglichkeiten für einen guten Umgang mit der Erkrankung erläutert. Informationen gibt es über die Homepage www.asthmaschulung.de und bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendmedizin.



Was gibt es sonst noch?

Falls eine Schulung nicht ausreicht oder in Ihrer Region nicht angeboten wird, besteht die Möglichkeit einer medizinischen Rehabilitation in einer geeigneten Klinik. Diese wird zumeist über die Deutsche Rentenversicherung (DRV) beantragt und finanziert. Nähere Informationen sind auf der Homepage www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de zu finden.

Verhalten im Notfall

Wenn du einen Asthmaanfall hast bzw. schlecht Luft bekommst, solltest du versuchen, ruhig zu bleiben und Folgendes tun:

1. Atemerleichternde Stellung und Lippenbremse beginnen und die ganze Zeit weitermachen (lassen sich leicht erlernen).
2. Notfallmedikament einnehmen und 5–10 min warten.
3. Falls es nicht besser wird: Nochmal Notfallmedikament nehmen; falls verordnet auch Kortison einnehmen und wieder 5–10 min warten.
4. Falls es nicht besser wird: Eltern und / oder Arzt bzw. Notarzt verständigen.

Hier können Sie den kompletten **Notfallplan** herunterladen:

