

Dr. Peter Hannemann

Fit trotz Asthma

Das Asthma-Controlling-Programm

Ratgeber Ehrenwirth

Inhalt

Geleitwort

Teil i: Das Problem Asthma

Herausforderung für Arzt und Patient	n
Therapie gestern und heute	n
Erstes Problem: Allergien und Asthma im Vormarsch	13
Warum waren Allergien und Asthma in der Bundesrepublik häufiger als in der früheren DDR?	16
Zweites Problem: Schwere Asthmaverläufe nehmen weltweit zu	18
Lunge und Atmung	20
Lebenswichtiger Sauerstoff	20
Was passiert bei der Atmung?	21
Die Abwehrmechanismen von Lunge und Bronchien	24
Krankheit Asthma	25
Krankheitsursachen	25
Der Beginn des Asthmas: die asthmatische Entzündung	28
Auslöser der asthmatischen Entzündung und der Bronchialverengung	3 ¹
Folgeerkrankungen bei unzureichender Therapie	32
Die Allergie - eine Fehlleistung des Immunsystems	34
Allergene sind für die Allergie verantwortlich	34
Sensibilisierung geht der allergischen Reaktion voraus	35
Allergische Reaktion erst beim Zweitkontakt mit den Allergenen	36
Allergische Spätreaktion	37
Pollenallergie	38
Milbenallergie	39
Allergie gegen Tiere	41
Schimmelpilzallergie	42
Nahrungsmittelallergie	43

Inhalt

Besondere Inciter	43
Körperliche Anstrengung	43
Refluxkrankheit	45
Medikamente	45
Psychische Faktoren	47
Teil 2: Diagnostik - mit Medizintechnik dem Asthma auf der Spur	48
Lungenfunktionsprüfung: »Vermessung« der Bronchien	48
Fluß-Volumen- Kurve	49
Peak-flow-Messungen	51
Unspezifische Provokationsuntersuchung	53
Allergologische Diagnostik: die Suche nach Sensibilisierungen	54
Indizien für eine allergische Sensibilisierung	54
Allergenhauttest und Blutuntersuchungen: der Verdacht wird erhärtet	55
Spezifische Provokationsuntersuchung: das Allergen wird überführt	60
Teil 3: Vorbeugende Maßnahmen	63
Pollenallergie	63
Informationsbeschaffung	63
Tages- und jahreszeitliche Periodik des Pollenflugs	66
Flucht vor den Pollen?	66
Pollenbelastung verringern	67
Milbenallergie	70
Wer sollte eine Milbensanierung durchführen?	70
Vorhandene Allergene beseitigen	71
Erneute Milbenbesiedlung verhindern	72
Tierallergie	75
Schimmelpilzallergie	67

Teil 4: Therapie - damit es rundum gutgeht	79
Strategie	79
Regelkreis	81
Medikamente	84
Medikamente gegen die asthmatische Entzündung	87
Bronchialerweiternde Medikamente	98
Atemtherapie	108
Minderung der Angst	108
Unterstützung der Atemmuskulatur durch atem- erleichternde Körperhaltungen	109
Optimierung der Ausatemphase durch die dosierte Lippenbremse	109
Dämpfung von trockenem Husten	HO
Erleichterung und Verbesserung des Abhustens	HO
Sonstige Therapiemöglichkeiten	111
Teil 5: Leben mit dem Asthma	113
Astma oei ivinaern	113
Risikofaktoren	113
Therapie nach dem Stufenschema	114
Asthma und Beruf	"5
Definition berufsbedingten Asthmas	116
Wer ist für Abhilfemaßnahmen zuständig?	117
Vorbeugende Maßnahmen	118
Schwangerschaft und Stillzeit	119
Wichtige Adressen	120
Anhang	
Ihr persönlicher Therapieplan	125