

Dr. Tibor Schmoller
Dr. Andreas Meyer

Das Asthma- Selbsthilfebuch

Damit Ihnen nie mehr die Luft wegbleibt



TRIAS

33



Die Krankheit erkennen

Um Asthma erfolgreich behandeln zu können, ist es besonders wichtig, die Auslöser zu kennen. Eine ausführliche Krankengeschichte und gründliche körperliche Untersuchung sowie Lungenfunktions-tests und Allergiediagnostik liefern hierbei wichtige Informationen.

51



Wie Asthma entsteht

Auch wenn nicht vollständig geklärt ist, wie sich Asthma entwickelt, so steht eines fest: Bestimmte Reize allergischer, chemischer oder physikalischer Natur können eine Entzündung der Atemwege sowie eine Verkrampfung der glatten Muskulatur auslösen.

6 Zu diesem Buch

9 Wie zeigt sich Asthma?

10 Was ist Asthma?

24 Wie funktionieren Atemwege und Lunge?

33 Die Krankheit erkennen

34 So stellt der Arzt die Diagnose

38 Untersuchung der Lungenfunktion

45 Allergien – auf der Suche nach den Auslösern

48 Erkrankungen, die Asthma vortäuschen können

51 Wie Asthma entsteht

52 Allergisches und nicht allergisches Asthma

58 Weitere Asthmaformen und -auslöser

63 Wie der Arzt behandelt

64 Grundlagen der medikamentösen Therapie

66 Medikamente, welche die Atemwege erweitern

71 Entzündungshemmende Medikamente

82 Begleitende Medikamente und mögliche neue Wirkstoffe

85 Entscheidungskriterien zur Asthmatherapie

98 Die verschiedenen Inhalationssysteme

63

Wie der Arzt behandelt

Ob Sprays, Tabletten oder Inhalationen – dank wirksamer Medikamente kann die Mehrheit der Asthmatiker mittlerweile vollkommen beschwerdefrei leben. Für eine optimale Therapie ist es jedoch notwendig, Dosis, Dauer und Art der Anwendung genau zu bestimmen.



115

Was Sie selbst tun können

Werden Sie Ihr eigener Therapeut, indem Sie lernen, wie Sie quälende Asthmaanfälle rechtzeitig erkennen bzw. vorzeitig vermeiden können. Die Auslöser zu kennen ist ebenso Teil des Asthma-Managements wie Sport, Atemgymnastik und eine balancierte Ernährung.

103 **Therapie eines Asthmaanfalls**109 **Weitere Therapiemöglichkeiten**115 **Was Sie selbst tun können**116 **Meiden Sie Ihre Auslöser**130 **Atemübungen und Atemgymnastik**138 **Was hilft noch?**144 **Leben mit Asthma**151 **Service**151 **Adressen, die weiterhelfen**151 **Internetlinks aus Deutschland**151 **Internationale Internetlinks**152 **Internetlinks für Yoga**152 **Verwendete wissenschaftliche Literatur**153 **Bücher zum Weiterlesen**154 **Register****SPECIAL**16 **Asthmavorkommen: Bestehen geografische Unterschiede?**22 **Asthma in der Schule – Lehrer und Schüler informieren**36 **Checkliste: Was Sie Ihrem Arzt mitteilen sollten**106 **Selbsthilfe-Maßnahmen beim Asthmaanfall**139 **Die Buteyko-Atemtechnik**148 **Checkliste: Notfall- und Reiseapotheke für Asthmatiker**