

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Asthma"

Patienten können Lungenfunktion selbst bestimmen

Mit Peak-Flow-Metern und der entsprechenden Schulung gelingt es.

Marl. (ifi) Asthma ist eine chronische Erkrankung, die die Betroffenen ein Leben lang begleitet. Je besser ein Patient weiß, in welcher Situation zu tun ist, umso eher lässt sich trotz Asthma ein nahezu uneingeschränkter Alltag führen. Hierfür wurden in den vergangenen Jahren Schulungsprogramme wie zum Beispiel NASA (Nationales ambulantes Schulungsprogramm für Asthmatiker) entwickelt. Die Schulung der Patienten spielt auch in der Medizinischen Klinik IV in Marl eine große Rolle. Darüber referierte Atmungstherapeut Matthias Pöppinghaus jetzt bei der Abendsprechstunde.

Warum haben Patientenschulungen ein solch hohe Bedeutung im Kampf gegen Asthma?

Eine Patientenschulung sorgt für ein theoretisches Verständnis von Asthma. Hier erfahren Betroffene, wie die Krankheit entsteht und was dabei in der Lunge passiert. Es geht also darum, Wissen zu vermitteln, ein vorausschauendes Verhalten zu trainieren und die Selbsthilfe zu optimieren. So ist die Ausprägung einer Asthmaerkrankung von unterschiedlichen Faktoren, wie zum Beispiel der Jahreszeit oder den Aktivitäten abhängig und kann immer wieder variieren. Daher müssen die Betroffenen ihre Symptome ständig beobachten, um die Therapie gegebenenfalls an die jeweiligen Veränderungen anpassen zu können. Ein Beispiel: Geht es dem Betroffenen gerade gut, werden weniger Medikamente benötigt. Kündigt sich eine Verschlechterung an, muss mit einer Anpassung der Medikamente gegengesteuert werden.

Passt denn nicht der Arzt die Dosis an?

Faktoren, die zu einer Verschlechterung der Erkrankung führen, müssen von den Patienten selbst erkannt und im Alltag so weit wie möglich vermieden wer-

den. Genau das können sie bei den Schulungen lernen. Sie erfahren darüber hinaus aber auch, wie sie ihre Medikamente nach dem vom Arzt vorgeschriebenen Schema selbstständig anpassen. Nur wer weiß, welche Ursachen die Beschwerden auslösen, kann diese effizient vermeiden und somit reduzieren.

Die Patienten müssen also den Krankheitsverlauf ständig beobachten. Welche Hilfsmittel stehen ihnen dabei zur Verfügung?

Für Asthmatiker ist es ratsam, ein Beschwerdetagebuch zu führen, wo alle Symptome notiert werden. Das erleichtert die Beobachtung und kann den Betroffenen selbst sowie dem Arzt helfen, einen Überblick über den Verlauf der Krankheit zu bekommen. Außerdem hilft es den Patienten, wenn sie ihre Lungenfunktion regelmäßig selbst bestimmen.

Wie können Betroffene ihre Lungenfunktion selbst bestimmen?

Mit einem Peak-Flow-Meter etwa können sie ihre Lungenfunktion auch zu Hause messen. Es handelt sich dabei um ein einfaches Gerät, das der Selbstkontrolle dient und dem behandelnden Arzt wichtige Hinweise liefert. Allerdings muss auch die richtige Handhabung des Gerätes erlernt und geübt werden. Es empfehlen sich etwa drei Durchgänge, bei denen jeweils die ganze Kraft in den ersten Stoß gelegt wird. Anschließend muss man sich am Bestwert orientieren und möglichst stets mindestens 80 Prozent davon erreichen. Ein Ampelsystem zeigt an, ob eine Bedarfsmedikation oder gar ein Arztbesuch geboten ist. Viele Lungenfachärzte und Reha-Kliniken, aber auch Krankenhäuser und Selbsthilfegruppen bieten Schulungsveranstaltungen dazu an. Auch in der Medizinischen Klinik IV der Paracelsus-Klinik wird viel Wert auf die intensive Schulung der Patienten gelegt.



Trotz der Hitze, die für viele Asthmatiker nur schwer erträglich ist, war die Kapelle der Marler Paracelsus-Klinik bei der entsprechenden Abendsprechstunde am Montag sehr gut besucht. Nicht nur trockene Vorträge standen im Mittelpunkt, auch Atemtechniken und die Benutzung von Inhalatoren wurde demonstriert.

—FOTOS: JÖRG GUTZEIT

90 Prozent der Therapie ist reine Inhalation

MARL. Asthma ist nicht heilbar. Bei konsequenter Behandlung steht einem symptomfreien Leben aber nichts im Weg. Vier Säulen bilden dafür die Basis.

Von Ina Fischer

Weltweit sind etwa 300 Millionen Menschen von Asthma betroffen, davon sterben jährlich ungefähr 250.000 daran. Asthma erfordert eine regelmäßige und konsequente Therapie, unter der ein fast symptomfreies Leben erreicht werden kann. Eine Heilung ist bisher aber nicht möglich.

Nach dieser Botschaft musste der ein oder andere Besucher der Abendsprechstunde „Asthma“ in der Paracelsus-Klinik jetzt schwer schlucken. Aber es gibt auch Positives zu vermelden. Denn nicht nur in Sachen Diagnose, auch in der Therapie ist die moderne Medizin schon sehr weit. Oberstes Ziel sei es, Patienten fit zu machen für ein Leben mit der Krankheit, so Dr. Jens Geiseler, Chefarzt der Medizinischen Klinik IV für Pneumologie, Beatmungs- und Schlafmedizin.

Auslöser sollten vermieden werden

„Im Prinzip besteht eine gute Behandlung aus vier Säulen: Erstens Asthma-Medikamente, um die Beschwerden zu lindern und Asthmaanfälle in den Griff zu bekommen, zweitens das Vermeiden von Asthma-Auslösern, im Fachjargon auch Allergenkarenz und Triggervermeidung genannt, drittens eine gute Patientenschulung und viertens die regelmäßige Kontrolle des Krankheitsverlaufs durch den behandelnden Arzt. Was die Volkskrankheit Asthma ausmacht und was man dagegen tun kann,



Ein Dosieraerosol-Spray dient zur Inhalation von Kortison.

brachte Geiseler auf den Punkt. Das Wichtigste auf einen Blick:

◆ **Symptome:** Wer unter Husten, Auswurf, pfeifenden Atemgeräuschen und Brustenge leidet, sollte hellhörig werden. Und: Infektionen wie zum Beispiel eine Grippe, Belastungen sowohl körperlicher als auch seelischer Natur sowie der Kontakt mit allergenen Stoffen können die Situation verschlimmern.

◆ **Risikofaktoren:** Die genetische Vorbelastung kann eine große Rolle spielen. Ist etwa ein Elternteil betroffen, liegt das Risiko, an Asthma zu erkranken, beim Kind bei 50 Prozent. Sind beide Elternteile erkrankt, steigt es sogar auf 80 Prozent. Auch Übergewicht kann ursächlich sein, weil es Entzündungsbotenstoffe freisetzt. Um-

weltschadstoffe wie Schwefeldioxid oder Stickoxide, Ozon und Rußpartikel in der Luft können Asthma auslösen. Zumindest aber sorgt der Klimawandel dafür, dass Pollen von Frühblüher und Gräsern immer länger und intensiver fliegen. Pollen sind der Hauptgrund für die Form des allergischen Asthmas. Wobei die Zunahme der Betroffenen von Experten unterschiedlich argumentiert wird. Umweltschäden werden hier ebenso angeführt wie der Zuwachs an einer verbesserten Hygiene, durch die das Immunsystem quasi Langeweile bekommt und sich gegen sich selbst richtet. Auch die Ernährung und Lebensweise spielt eine Rolle. Raucher erhöhen nicht nur ihr eigenes Risiko, sondern auch das ihres Nachwuchses.

Apropos: Babys, die bei der Geburt untergewichtig waren und Kinder, weniger als vier Monate gestillt wurden, gelten als gefährdeter. Die gute Nachricht: Wer als Kind Asthma bekommt, kann es in der Pubertät durch hormonelle Umstellungen wieder loswerden.

◆ **Diagnose:** Am Anfang steht grundsätzlich die sorgfältige Anamnese, also Befragung durch den Arzt. Durch anschließende Lungenfunktionstest wird getestet, ob das Asthma rückbildungsfähig ist. In Einzelfällen werden Lungen Spiegelungen vorgenommen und dabei Biopsien entnommen. Eine Computertomografie hilft, andere Erkrankungen wie COPD oder Tumore auszuschließen. In jedem Fall sollte aber ein Allergietest gemacht werden, da allergisches Asthma die häufigste Form ist. Eine erhöhte Empfindlichkeit von Hustenrezeptoren, etwa bei Nebel von Haarspray, wird in Spezialkliniken getestet.

◆ **Therapie:** Sie besteht zu 90 Prozent daraus, kortisonhaltige Mittel zu inhalieren, um die Entzündung zu bekämpfen. Daneben gibt es entweder Bedarfs- oder Dauermedikamente. Bei identifizierten Allergenen besteht die Möglichkeit zur Immuntherapie, etwa bei Gräsern, Getreide oder Hausstaub-Allergien. Allerdings dauert diese Hypersensibilisierung, bei der der Körper immer wieder mit geringen Dosen dieser Allergene gereizt wird, bis zu fünf Jahre.



Atmungstherapeut Matthias Pöppinghaus demonstriert mit einer freiwilligen Helferin, wie das Peak-Flow-Meter zur Bestimmung der Lungenfunktion bedient wird.

DATEN UND FAKTEN

Kortison-Verabreichung

◆ **Gängig bei einer Dauermedikation ist ein Pulver-Inhalator,** der mit der automatisch eingestellten Dosis vorgespannt und täglich morgens und abends genutzt wird. Die Bedienung ist einfach, allerdings kann das eingatmete Pulver manchmal Hustenreiz auslösen.

◆ **In dem Fall eignet sich das kortisonhaltige Dosieraerosol,** ein Spray, das zum Einatmen gedacht ist und ebenfalls täglich morgens und abends benutzt werden sollte. Zwar dauert es rund 20 Minuten, bis die erwünschte Wirkung

einsetzt, doch dann hält sie den ganzen Tag über an.

◆ **Es gibt auch Sprays, die bereits nach wenigen Minuten wirken** und sich deshalb im Akutfalle eignen. Ihre Wirkung hält allerdings maximal vier bis sechs Stunden an.

◆ **Bei Allergikern können Kortisonspritzen** das Kortison Spray, das übrigens in allen Fällen kaum Nebenwirkungen hat, vorübergehend ersetzen. Sie bleiben als Depot etwa zwei bis drei Monate erhalten und werden nur langsam resorbiert.

„Asthma ist nicht gleich Asthma“

Die allergische Form tritt am häufigsten auf. Reizfaktoren gilt es zu meiden.

Marl. (ifi) Asthma ist eine Volkskrankung, die mit dem Wohlstand der westlichen Lebensweise steigt. Die Betroffenen leiden an einer Überempfindlichkeit ihrer Bronchien mit quälender und teils bedrohlicher Luftnot. Weil Mediziner zwischen allergenen und nicht-allerge-

nen Formen unterscheiden, muss jede Therapie individuell angepasst werden. Denn: „Asthma ist nicht gleich Asthma. Es existieren diverse Unterformen“, so Dr. Jens Geiseler. Allergene Formen machen den Großteil der Erkrankungen aus. Major-Allergene wie Pollen, darunter

Frühblüher, Gräser und seit einiger Zeit auch die beifußblättrige Ambrosia, aber auch Katzen- und Pferdehaare sowie Hausstaubmilben, machen den Betroffenen zu schaffen - oft in Kombination mit Nahrungsmittelallergien, den sogenannten Kreuzallergien, etwa bei Frühblüher

Äpfel, Nüsse, Kiwi oder Kirsche sowie bei Kräutern Anis und Kümmel oder bei Latex Kiwi. Ein Tagebuch helfe bei der Ernährungsanpassung. Es gäbe aber auch Pseudoallergien, etwa das Belastungsasthma bei Schwimmern oder Rad-Profis sowie das Arzneimittelasthma.

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

- **13. August: Strahlentherapie bei Arthrose und Krebs** mit Fachmedizinerin des Klinikums Vest.
- **27. August: Fahrtauglichkeit** mit Fachmedizinerin des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen.
- **3. September: Rücken und Bandscheiben** mit Fachmedizinerin des Marien-Hospitals Marl.
- **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

INFO

Kontakt

◆ **Die Klinik für Pneumologie, Beatmungs- und Schlafmedizin** des Klinikums Vest am Standort Paracelsus-Klinik Marl wird geleitet von Chefarzt **Dr. med. Jens Geiseler**

◆ **Sekretariat:** Ulrike Homm, ☎ 023 65 / 90-21 41 Fax: 023 65 / 90-2149 E-Mail: Pneumologie@Klinikum-Vest.de

◆ **Sprechstunden:** Allgemeine Sprechstunde Di., Do., 11 bis 16 Uhr, Mi. 11 bis 15 Uhr **Spezialsprechstunden** gibt es für die **außerklinische Beatmung** bei Chefarzt Dr. med. Jens Geiseler nach telefonischer Vereinbarung; außerdem für die **Schlafmedizin** und das Schlafzentrum bei einem Assistenzarzt des Schlaflabors, ebenfalls nach Terminvereinbarung im Sekretariat.



Chefarzt Dr. Jens Geiseler leitet die Pneumologie der Paracelsus-Klinik.

◆ **Die Paracelsus-Klinik Marl** ist zusammen mit dem Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen Teil des Klinikums Vest. **Kontakt:** Lipper Weg 11 45770 Marl ☎ 023 65 / 90-0 E-Mail: info@klinikum-vest.de @ www.klinikum-vest.de