

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Herausgebers	9
Einleitung	11
Was ist Asthma?	12
Wie verbreitet ist Asthma?	12
Asthmaformen	13
Allergie und Immunsystem	13
Was passiert im Körper?	13
Kleines Allergie-ABC	14
Entstehungsursachen für Asthma	15
Gene	15
Passivrauchen	15
Geburtsgewicht	16
Auslöser für Asthma	16
Einheitliche Versorgungsstandards	17
Nationale Versorgungsleitlinie Asthma – NVL	17
Global Initiative for Asthma – GINA	18
Symptome	19
Diagnostik	20
Anamnese und körperliche Untersuchung	20
Lungenfunktionsuntersuchungen	21
Peak-Flow-Messung	21
Kleine Lungenfunktion: Spirometrie	21
Große Lungenfunktion: Ganzkörperplethysmographie	22
Bronchospasmodolysetest	22
Impulsoszillometrie (IOS)	22
Spezielle Software	22
Provokationstest	23
Wichtige Werte der Lungenfunktion	23
Allergieabklärung	23
Pricktest	24
Blutuntersuchung	24

Behandlung von Asthma	25
Die Säulen der Asthmatherapie	25
Medikamentöse Behandlung	25
Controller und Reliever	25
Controller	26
Controller mit antientzündlicher Wirkung	26
Kortison zum Inhalieren	26
Leukotrienhemmer	26
Controller mit bronchienerweiternder Wirkung	26
Lang wirksame Betamimetika	27
Kombinationspräparate	27
Anti-IgE-Antikörper	27
Spezifische Immuntherapie/SIT	27
Reliever	27
Kurz wirksame Betamimetika	28
Anticholinergika	28
Akutbehandlung: Systemische Gabe von Kortison	28
Einmaleins des Inhalierens: Wie inhaliere ich richtig?	29
Inhalationsgeräte, Inhalierhilfen und Inhalationsmethoden	29
Warum korrektes Inhalieren so wichtig ist	29
Allgemeine Hinweise	30
Dosieraerosole	30
Pulverinhalatoren	31
Feuchtinhalatoren	31
Asthmakontrolle und Stufenplan	32
Kriterien der Asthmakontrolle	32
Ergänzende Maßnahmen	33
Selbstmanagement	35
Schulungen	35
Peak-Flow-Meter und Asthmatagebuch	36
Messen und dokumentieren	37
Ampelschema	37
Atemerleichternde Übungen	38
Atemerleichternde Körperstellungen	38
Lippenbremse	40
Für den Notfall gerüstet	41
Alltag mit Asthma	42
Umgang mit Konflikten	43
Was ist Adhärenz?	43
Offen sein und Hilfe suchen	45

Tipps zum Aufrechterhalten der Motivation	46
Erfolgstagebuch	46
Digitale Begleiter	46
Erinnerungshilfen für die täglichen Maßnahmen	46
Asthma in der Pubertät	48
Asthmaauslöser vermeiden	49
Asthma und Rauchen	49
Was ist in der Schule zu beachten?	50
Sport und Teilnahme am Sportunterricht	51
Asthma und Berufswahl	52
Asthma und Reisen	53
Was können Selbsthilfegruppen leisten?	53
Sozialrechtliche Aspekte	55
Schwerbehindertenausweis	55
Bestimmung des GdB/GdS bei Kindern mit Bronchialasthma	56
Merkzeichen „H“	56
Nachteilsausgleiche im Überblick	57
Nachteilsausgleiche in der Schule	57
Hilfreiche Adressen und Informationsquellen	59
Patientenorganisationen	59
Selbsthilfegruppen	61
Literaturtipps	62
Literaturverzeichnis	63
Ausgewählte Internetquellen	64