

Asthma

Unterschiede bei Inhaliergeräten

Wer Asthma hat, muss meist jeden Tag inhalieren. Dafür gibt es unterschiedliche Geräte. Damit das Medikament tief in die Lunge gelangt, kommt es auf die richtige Technik an. Daher ist es wichtig, dass Sie sich erklären lassen, welches Gerät für Sie gut geeignet ist und wie Sie es anwenden. Das gilt insbesondere für Kinder.

Welche Geräte gibt es?

Es gibt mehrere Geräte, um Asthma-Medikamente einzuatmen. Sie sind unterschiedlich anzuwenden. Welches Gerät für Sie am besten ist, hängt von vielen Umständen ab. Dazu gehören Ihre Geschicklichkeit und Ihre Vorlieben. Auch ob ein Kind oder Erwachsener das Gerät benutzt, spielt eine Rolle.

Folgende Geräte können in Frage kommen:

» Dosier-Aerosol (Spray)

Bei einem Dosier-Aerosol wird das Asthma-Medikament versprüht. Es erreicht die Lunge in vielen winzigen Tröpfchen oder Teilchen.

Schütteln Sie das Asthma-Spray kräftig, bevor Sie inhalieren. Dann atmen Sie tief aus, nehmen das Mundstück zwischen die Lippen und umschließen dieses fest.

In der Regel lösen Sie den Sprühstoß („Hub“) mit der Hand aus. Das Einatmen muss genau auf den Sprühstoß abgestimmt sein: Sie sollten gleichzeitig drücken und tief einatmen. Wichtig dabei ist, langsam einzuatmen. Ansonsten bleiben Wirkstoffteilchen in Mund und Rachen hängen und kommen nicht in der Lunge an.

Danach nehmen Sie das Gerät aus dem Mund und halten für 5 Sekunden die Luft an. Andernfalls kann es passieren, dass Sie die Wirkstoffteilchen wieder ausatmen und sie sich nicht in der Lunge ablagern. Anschließend atmen Sie langsam über die fast geschlossenen Lippen aus.



© yamix - stock.adobe.com

Wenn Sie mit einem herkömmlichen Spray nicht zu recht kommen, gibt es sogenannte Spacer als Hilfsmittel. Für Kinder bis 5 Jahre empfehlen Fachleute generell einen Spacer.

Den Spacer setzen Sie auf das Mundstück. Das Medikament gelangt mit dem Sprühstoß zunächst in eine Kammer, aus der man inhaliert.

» Pulver-Inhalator

Diese Geräte gibt es in mehreren Formen. Sie enthalten ein Pulver. Vor dem Inhalieren ist es wichtig, auszuatmen. Achten Sie darauf, nicht in das Gerät zu atmen. Das Pulver verklumpt sonst.

Im Gegensatz zu Sprays müssen Sie nicht im selben Moment drücken und einatmen. Allerdings brauchen Sie beim Einatmen viel mehr Kraft: Sie sollten stark und schnell einatmen. Nur dann verändern sich die Pulverteilchen so, dass sie bis in die Lunge kommen. Anschließend nehmen Sie das Gerät aus dem Mund und halten für 5 Sekunden die Luft an. Danach atmen Sie langsam über die fast geschlossenen Lippen aus.

Nicht jeder hat eine ausreichend kräftige Atmung. Daher ist ein Pulver-Inhalator für kleinere Kinder oder bei einem Asthma-Anfall nicht geeignet.

» Elektrischer Vernebler

Hierbei handelt es sich um ein elektrisches Inhaliergerät.

Um zu inhalieren, benutzen Sie ein Mundstück. Kinder bis etwa 2 Jahre bekommen eine Maske. Sie sollten den Nebel erst langsam und tief einatmen. Dann atmet man in das Mundstück oder die Maske aus.

Das Inhalieren dauert hierbei länger als bei anderen Geräten. Danach müssen die Geräteteile gereinigt und getrocknet werden, damit sich keine Keime ansammeln. Außerdem sind die meisten Vernebler zu groß, um sie unterwegs zu benutzen.

» Sprühvernebler

Ein Sprühvernebler funktioniert rein mechanisch, also ohne elektrische Energie oder Treibmittel.

In der Handhabung ähnelt dieser den Dosier-Aerosolen. Erst atmen Sie entspannt aus. Dann umschließen Ihre Lippen fest das Mundstück, ohne dabei die Luftschlitze zu verdecken. Zeitgleich mit dem Drücken des Auslösers atmen Sie langsam und tief durch den Mund ein. Danach setzen Sie das Gerät ab, schließen die Lippen und halten für 5 bis 10 Sekunden den Atem an. Abschließend atmen Sie langsam aus.

Was kann ich selbst tun?

Nur mit der richtigen Technik kann das Medikament in Ihrer Lunge ankommen und dort gut wirken. Die Inhalationstechnik für Ihr Gerät sollten Sie oder Ihr Kind lernen. Dazu soll Ihnen Ihr Behandlungsteam zeigen, wie Sie das Gerät benutzen. Gemeinsam können Sie das Inhalieren üben. Auch in der Apotheke erklärt man Ihnen, wie Ihr Gerät funktioniert und zeigt Ihnen die Anwendung. Weitere Informationen erhalten Sie im Beipackzettel. Außerdem finden Sie Informationen zu den Inhaliergeräten auf der Webseite der Deutschen Atemwegsliga e. V.: www.atemwegsliga.de/richtig-inhalieren.html.

Darüber hinaus können Sie an einer Schulung teilnehmen. Hier erfahren Sie beispielsweise, wie Sie mit Ihrer Erkrankung umgehen können und was im Notfall zu tun ist.

Vor allem aber unterstützt Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt. Lassen Sie sich erklären:

- welche Vor- oder Nachteile die Inhaliergeräte haben;
- warum das empfohlene Gerät für Sie oder Ihr Kind das richtige ist;
- welche Schutzkappen oder Hüllen Sie vor dem Gebrauch entfernen müssen;
- wie Sie das Gerät halten sollten;
- wie Sie beim Inhalieren atmen sollten;
- warum es bei Pulver-Inhalatoren und Sprays wichtig ist, dass Sie das Gerät beim Ausatmen vom Mund weg halten;
- ob und wie Sie das Gerät reinigen sollten;
- wie Sie das Gerät aufbewahren sollen;
- ob, wann und wie Sie das Gerät nachfüllen müssen;
- ob und wann das Gerät ersetzt werden muss.

Auch wenn man das Gerät täglich anwendet, können sich Fehler einschleichen. Führen Sie deshalb Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt öfter vor, wie Sie das Gerät benutzen – so sind Sie auf der sicheren Seite.

Empfehlung: Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welches Inhaliergerät für Sie oder Ihr Kind in Frage kommt. Lassen Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder Ihrer Apotheke genau erklären und zeigen, wie Sie oder Ihr Kind das Inhalationsgerät anwenden sollten. Außerdem sollten Sie selbst regelmäßig vorführen, wie Sie inhalieren.

Asthma

Behandlung mit Kortison-Spray

Bei Asthma sind die Atemwege ständig entzündet. Sie schwellen an und werden eng. Dadurch bekommt man schlecht Luft. Das kann bedrohlich sein. Viele Menschen brauchen dann dauerhaft Medikamente. Das wichtigste Medikament ist Kortison, das inhaliert wird. Warum Sie oder Ihr Kind ein Kortison-Spray keinesfalls einfach weglassen sollten, lesen Sie in dieser Information.

Was ist Kortison?

Kortison ist ein Stoff, den der Körper selbst bildet. Es beeinflusst zum Beispiel das körpereigene Abwehrsystem und kann Entzündungen hemmen. Kortison als Arzneimittel wird künstlich hergestellt. Die korrekte Bezeichnung lautet „Glukokortikoid“. Fachleute benutzen häufig auch das Wort „Kortikosteroid“. Einfachheitshalber finden Sie hier immer den Begriff „Kortison“.

Warum ist Kortison-Spray wichtig?

Bei Asthma sind die Atemwege entzündet. Wenn die Beschwerden länger anhalten, empfehlen Fachleute als erstes Dauermedikament ein Kortison-Spray. Es wirkt gegen die Entzündung und damit gegen die Ursache der Beschwerden. Es kann verhindern, dass ein gefährlicher Asthma-Anfall auftritt. Wer Kortison-Spray nimmt, hat seltener einen solchen Anfall und kommt seltener deswegen ins Krankenhaus. Kortison-Spray kann auch Todesfälle durch Asthma verhindern.

Gibt es andere Asthma-Medikamente?

Bei manchen Menschen sind die Beschwerden so stark, dass Kortison als alleiniges Dauermedikament nicht ausreicht. Dann kommen andere Wirkstoffe dazu. Sie sorgen dafür, dass sich die Atemwege weiten. Die Atembeschwerden lassen schnell nach.



© Jason Stitt - stock.adobe.com

Manche Menschen denken dann, sie brauchen das Kortison-Spray nicht mehr und lassen es weg.

Aber das ist gefährlich: Die Entzündung besteht weiter. Denn dagegen wirken diese Medikamente nicht stark genug, sondern nur das Kortison-Spray.

Warum darf ich das Kortison-Spray nicht weglassen?

Gute Studien zeigen: Wer bei Asthma das Kortison-Spray weglässt und nur ein Medikament nimmt, das die Atemwege erweitert, erleidet häufiger einen schweren Asthma-Anfall. Das kann lebensbedrohlich sein.

Deshalb sollten Sie oder Ihr Kind atemwegserweiternde Medikamente auf keinen Fall dauerhaft ohne Kortison-Spray einnehmen. Es gibt Geräte, die bereits beide Medikamente enthalten. Dann besteht keine Gefahr, das Kortison zu vergessen.

Welche Nebenwirkungen hat inhaliertes Kortison?

Kortison-Spray hat viel weniger Nebenwirkungen als in Tablettenform. Denn so wirkt es nicht im ganzen Körper, sondern vor allem in der Lunge. Wichtig sind die Dosis und die richtige Inhalationstechnik. Sonst kann es zum Beispiel zu Heiserkeit kommen. Seltener kann sich ein Pilz im Mund bilden. Das können Sie verhindern, indem Sie nach dem Inhalieren den Mund ausspülen, Zähne putzen oder etwas trinken.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, warum Sie oder Ihr Kind keinesfalls das Kortison-Spray weglassen sollten. Das gilt vor allem, wenn Sie zusätzlich weitere Medikamente inhalieren, die Ihre Beschwerden gut lindern.

Asthma

Warum Rauchstopp hilft

Bei Asthma sind die Atemwege ständig entzündet. Sie ziehen sich zusammen. Das führt zu Atembeschwerden, die bedrohlich werden können.

Tabakrauch belastet die Lunge zusätzlich. Das erschwert nicht nur die Behandlung von Asthma. Es kann auch dazu führen, dass Erkrankte öfter einen schweren Asthma-Anfall erleiden und ins Krankenhaus müssen.

Warum ist Tabakrauch schädlich bei Asthma?

Es gibt mehrere gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn Sie oder Ihr Kind von Asthma betroffen sind. Zum Beispiel:

- Der Tabakrauch kann bei Menschen mit Asthma einen bedrohlichen Asthma-Anfall auslösen.
- Tabakrauch verschlimmert die Entzündung der Atemwege. Dadurch werden Beschwerden noch stärker.
- Rauchen schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte. Wer raucht, ist deshalb anfälliger für Atemwegsinfekte. Diese können die Lunge angreifen und die Asthma-Beschwerden verschlimmern.

Was heißt das für die Behandlung?

Es gibt wirksame Medikamente gegen Asthma. Sie lindern Beschwerden und verhindern schwere Anfälle. Wer raucht, braucht meist mehr oder stärkere Medikamente, um die Asthma-Beschwerden in den Griff zu bekommen. Dann steigt auch das Risiko für Nebenwirkungen. Wer nicht raucht, braucht weniger Medikamente.



© detailblick-foto - stock.adobe.com

Hilft es wirklich, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Gute Studien zeigen: Menschen mit Asthma, die weniger Tabakrauch ausgesetzt waren, hatten seltener einen schweren Asthma-Anfall und mussten deshalb seltener notfallmäßig behandelt werden.

Das gilt auch für Kinder mit Asthma, die vor Passivrauchen geschützt wurden.

Aufhören ist nicht einfach – Was kann mir helfen?

Der erste wichtige Schritt: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und vereinbaren Sie möglichst ein konkretes Ziel: Zum Beispiel, bis wann Sie mit dem Rauchen aufgehört haben. Es gibt viele wirksame Maßnahmen, um Sie dabei zu unterstützen. Dazu gehören Beratungs- und Betreuungsangebote ebenso wie Nikotinersatz oder Medikamente. Gemeinsam können Sie überlegen, was Ihnen helfen kann.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ein kostenfreies Beratungstelefon an: **0 800 8 31 31 31**.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, warum es gut ist, bei Asthma aufs Rauchen zu verzichten. Das gilt auch, wenn Ihr Kind Asthma hat. Besprechen Sie, welche Angebote zur Unterstützung für Sie in Frage kommen.

Asthma

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt

Kann ich meine Asthma-Medikamente weiter nehmen? Was muss ich beachten? Diese Fragen stellen sich viele Frauen mit Asthma, die schwanger sind oder sich ein Kind wünschen. Oft steckt die Angst dahinter, dem Ungeborenen zu schaden. Gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, das Asthma gut mit Medikamenten zu kontrollieren. Auch der Verzicht auf das Rauchen oder das Vermeiden von Asthma-Auslösern helfen dabei.

Kinderwunsch – Lassen Sie sich beraten

In der Schwangerschaft verändern sich viele Vorgänge im Körper. Das kann Ihr Asthma beeinflussen. Wenn Sie schwanger werden wollen, ist es besonders wichtig, dass Ihr Asthma gut unter Kontrolle ist. Das heißt: Sie sollten möglichst keine Beschwerden haben und Ihr Bedarfsspray nicht benötigen. Dazu gehört auch, dass Sie regelmäßig Ihre Asthma-Medikamente anwenden. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin soll Sie beraten. Deshalb sprechen Sie frühzeitig an, wenn Sie schwanger sind oder eine Schwangerschaft planen.

Medikamente in der Schwangerschaft?

Manche Schwangere nehmen aus Sorge weniger Asthma-Medikamente oder lassen diese weg. Dann steigt das Risiko für einen Asthma-Anfall. Dieser kann für das ungeborene Baby gefährlicher sein, als mögliche Nebenwirkungen der Asthma-Medikamente. Daher setzen Sie diese bitte nicht eigenmächtig ab.

Für Ärztinnen, Ärzte und Eltern gibt es das Internetportal www.embryotox.de, das aktuell und nach Prüfung aller verfügbaren Daten zu Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit berät: Nach derzeitigem Kenntnisstand werden die üblicherweise eingesetzten Asthma-Medikamente in der Schwangerschaft als sicher eingeschätzt. Fachleute empfehlen, dass Sie dort mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Wirkstoffe überprüfen, die Sie einnehmen. Embryotox bietet zudem eine kostenlose Beratung für Schwangere an: Telefon 030 450 525 700.



© uinmine - stock.adobe.com

Asthma-Anfall – Was soll man tun?

Ein Asthma-Anfall kann zu Sauerstoffmangel führen und das ungeborene Kind gefährden. Es ist daher empfehlenswert, dass Sie in der Schwangerschaft schon bei einem leichten Asthma-Anfall schnell ärztliche Hilfe suchen. Dann wird das Ungeborene überwacht und geprüft, ob Sie Sauerstoff erhalten sollen. Und natürlich wird der Asthma-Anfall behandelt.

Kaiserschnitt oder natürliche Geburt?

Aus Angst vor einem Anfall wird Schwangeren mit Asthma oft zu einem Kaiserschnitt geraten. Diese Furcht ist nach Einschätzung von Fachleuten unbegründet – vorausgesetzt, Sie inhalieren Ihre Asthma-Medikamente regelmäßig. Auch Frauen mit Asthma können ihr Kind auf natürlichem Weg zur Welt bringen, sofern keine anderen Gründe dagegen sprechen.

Was kann ich selbst noch tun?

- Rauchen schadet Ihnen und Ihrem Kind erheblich. Es gibt daher keinen besseren Anlass, als jetzt damit aufzuhören.
- Versuchen Sie, Auslöser von Asthma so gut wie möglich zu vermeiden.
- Eine besondere Diät ist nicht hilfreich, um Ihr Kind vor Allergien oder Asthma zu schützen.
- Schulungen vermitteln Wissen über Asthma.

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrem Ärzteteam, warum es wichtig ist, vor oder während einer Schwangerschaft das Asthma gut zu kontrollieren und dazu Ihre Medikamente wie verordnet anzuwenden.

Asthma

Haustier abgeben bei Tierallergie

Bei allergischem Asthma entzünden sich die Atemwege, weil der Körper empfindlich auf einen bestimmten Auslöser reagiert. Manchmal ist das Haustier so ein Auslöser. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt soll Ihnen dann empfehlen, das Haustier wegzugeben. Warum das so wichtig ist, lesen Sie in dieser Information.

Was passiert bei allergischem Asthma?

Menschen mit allergischem Asthma reagieren auf an sich harmlose Stoffe (Allergene): Die Atemwege entzünden sich und es kommt zu Luftnot. Diese kann lebensbedrohlich werden.

Häufige Allergene sind zum Beispiel Tierhaare, Vogelfedern, Hausstaub oder Pollen.

Was hilft bei allergischem Asthma?

Die Fachleute sind sich einig: Am wichtigsten bei allergischem Asthma ist es, den Auslöser – soweit es geht – zu meiden. Wenn das allein nicht hilft, kommen Medikamente zum Einsatz.

Muss ich das Haustier weggeben?

Mit speziellen Untersuchungen kann der Arzt oder die Ärztin feststellen, ob Sie oder Ihr Kind empfindlich auf Tiere reagieren.

Das heißt leider auch: Haben Sie ein Haustier und reagieren Sie oder Ihr Kind allergisch darauf, ist es wichtig, sich davon zu trennen. Da sich die Tier-Allergene noch sehr lange in der Wohnung befinden, kann es Monate dauern, bis sich die Asthma-Beschwerden bessern.



© Evgenia Tipliyashina - stock.adobe.com

Warum ist das so wichtig?

So schwer es ist, dieser Empfehlung zu folgen: Die Fachleute sind sich sicher, dass es hilfreich ist, sich von seinem Haustier zu trennen. Die Asthma-Beschwerden bessern sich deutlich. Sie oder Ihr Kind benötigen keine oder weniger Medikamente. Bei vielen reicht dann eine niedrige Dosis aus, starke Medikamente sind meist nicht nötig. Dadurch gibt es weniger Nebenwirkungen. Bei Kindern kann das allergische Asthma auch ganz verschwinden, wenn das Tier nicht mehr in der Wohnung ist.

Was kann vielleicht helfen?

Ein Haustier ist wie ein Familienmitglied. Sich von ihm zu trennen, ist für alle – und vor allem für Kinder – sehr traurig. Damit Sie oder Ihr Kind weniger Asthma-Beschwerden haben und dauerhaft mit weniger Medikamenten zurechtkommen, ist es jedoch sehr wichtig. Überlegen Sie, was in der Zeit des Abschiedes helfen kann: In welche liebevollen Hände kann das Tier gegeben werden? Gibt es andere Dinge, die Freude machen können? Ein anderes Hobby, um sich abzulenken?

Empfehlung: Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, warum es wichtig ist, sich bei allergischem Asthma und Tierallergie von seinem Haustier zu trennen.

Asthma

Wechsel des Inhaliergerätes

Wer Asthma hat, muss meist dauerhaft inhalieren. Das ist wichtig und will gelernt sein. Nur dann können die Medikamente richtig wirken. Es gibt unterschiedliche Arten von Inhaliergeräten. Ihren Gebrauch muss man erst erlernen. Es kann vorkommen, dass Sie in der Apotheke ein neues Gerät erhalten, das Sie noch nicht kennen. Warum es wichtig ist, dass Sie dies sofort ansprechen, lesen Sie in dieser Information.

Warum ist richtiges Inhalieren wichtig?

Bei Asthma sind die Atemwege ständig entzündet. Das führt zu Atembeschwerden. Es gibt wirksame Medikamente dagegen. Sie werden inhaliert und wirken so direkt in der Lunge.

Inhalieren will gelernt sein. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin soll Ihnen genau zeigen, wie Ihr Inhaliergerät zu benutzen ist. Das ist wichtig, denn nur mit der richtigen Technik kommt der Wirkstoff in der richtigen Dosis in der Lunge an.

Warum erhalte ich ein anderes Gerät?

Es kann vorkommen, dass der Apotheker oder die Apothekerin Ihnen ein Inhaliergerät aushändigt, das Sie noch nicht kennen. Vielleicht hat Ihnen der Arzt oder die Ärztin absichtlich ein anderes Gerät verschrieben, weil Sie mit dem alten nicht zurechtgekommen sind.

Es kann aber auch sein, dass Sie in der Apotheke ein anderes Gerät erhalten als das verordnete. Das liegt an besonderen Verträgen zwischen Krankenkassen und bestimmten Herstellern, die die Apotheke einhalten muss. Sie erhalten dann den verordneten Wirkstoff, aber der „steckt“ in einem anderen Gerät.



© beltado - stock.adobe.com

Was kann ich tun, wenn ich ein unbekanntes Gerät bekomme?

Wenn Sie in der Apotheke ein Inhaliergerät erhalten, das Sie noch nicht kennen, sprechen Sie dies an. Das ist wichtig. Denn es gibt Hinweise aus Studien, dass ein Gerätewechsel ungünstig sein kann: Viele Menschen kommen ohne Erklärung mit einem neuen Gerät nicht klar. Manche nehmen deshalb ihr Spray nicht mehr und warten, bis die Asthma-Beschwerden zunehmen. Möglicherweise kommt es dann zu einem Asthma-Anfall.

Wie geht es weiter?

Der Apotheker oder die Apothekerin kann zunächst prüfen, ob Sie doch Ihr vertrautes Gerät erhalten können. Dies nennt man „pharmazeutische Bedenken anmelden“. Wenn das nicht geht, sollen Sie in der Apotheke eine Einweisung in das neue Gerät erhalten und die Anwendung üben.

Wichtig ist auch, dass Sie beim nächsten Besuch in der Arztpraxis von dem neuen Gerät berichten. So kann das Praxisteam dies berücksichtigen, wenn es das nächste Rezept ausstellt.

Empfehlung: Wenn Sie in der Apotheke ein Inhaliergerät erhalten, mit dem Sie sich nicht auskennen: Sprechen Sie dies sofort an. Lassen Sie prüfen, ob Sie nicht doch Ihr vertrautes Gerät erhalten können. Wenn das nicht möglich ist: Lassen Sie sich in der Apotheke zeigen, wie Sie das neue Inhaliergerät benutzen sollten. Und üben Sie es dort.