

## Asthma > Verhaltensempfehlungen

### Inhaltsverzeichnis [\[Verbergen\]](#)

- [1. Das Wichtigste in Kürze](#)
- [2. Grundsätzliches](#)
- [3. Asthma- Verhaltenstraining](#)
- [4. Leben mit Asthma](#)
  - [4.1. Richtig Husten](#)
- [5. Lippenbremse](#)
- [6. Rauchen aufgeben](#)
- [7. Schutz vor Infekten](#)
- [8. Erste Hilfe beim akuten Anfall](#)
- [9. Verwandte Links](#)

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Die meisten Asthma- Betroffenen haben ihre Krankheit durch eine Kombination von verschiedenen Therapieansätzen und Verhaltensweisen sehr gut im Griff. Das richtige Husten sowie das Verhalten bei Atemnot oder einem Asthmaanfall sollten bekannt sein oder in Schulungen erlernt werden.

### 2. Grundsätzliches

Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege. Unterschieden werden 3 Formen: Allergisches Asthma (Auslöser sind Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben u.a.), nicht- allergisches Asthma (Auslöser sind Infektionen der Atemwege, Anstrengung, Klimafaktoren, Umwelt, Stress, u.a.) und gemischtförmiges Asthma. Es ist wichtig zu wissen, um welche Form des Asthmas es sich handelt, um sich im Alltag entsprechend verhalten zu können. Details siehe [Asthma > Allgemeines](#).

### 3. Asthma- Verhaltenstraining

Durch ein Asthmaverhaltenstraining ist Folgendes erreichbar:

- Erkennen von Vorboten eines Anfalls
- Senkung der Überempfindlichkeit der Atemwege
- Richtige Medikamentendosierung
- Verringerung oder Vermeidung von Fehlzeiten in Schule und Beruf
- Besseres Verstehen diagnostischer Maßnahmen und bessere Zusammenarbeit mit Ärzten
- Weniger Krankenhauseinweisungen

### 4. Leben mit Asthma

Verschiedene therapeutische Maßnahmen können das Leben mit der Erkrankung erleichtern.

- **Entspannungsübungen**  
können bei Ängsten und inneren Erregungszuständen entgegenwirken.
- **Atemerleichterung**  
Atemerleichternde Körperstellungen, Atem- und Hustentechniken und

Übungen zur Sekretdrainage sollen bei einem beginnenden Anfall entgegenwirken.

- **Regelmäßige körperliche Bewegung**

kann dem Anstrengungsasthma vorbeugen.

Mehr unter [Asthma > Behandlung](#) und [Asthma > Sport](#).

#### **4.1. Richtig Husten**

Unproduktiver Husten kann vermieden werden durch:

- Speichelschlucken
- Luft zwischen den Hustenattacken anhalten
- Sich konzentrieren auf Wahrnehmung von Rippen- und Bauchbewegung und Hustenkitzel aushalten
- Möglichst kurz gegen geschlossene Lippen anhusten
- Sekret durch Räuspern nach draußen befördern

### **5. Lippenbremse**

---

Die richtige Ausatemtechnik spielt eine große Rolle bei Asthmatikern.

Bei der Lippenbremse wird bei leicht zugespitzten Lippen, die aber locker aufeinander liegen sollen, der Luftstrom der Ausatmung abgebremst. Da normalerweise bei der Ausatmung durch die Verkleinerung des Brustkorbs die Bronchien verengt werden, kommt es bei einem Asthmatiker, dessen Bronchien ohnehin schon verengt sind, zu einer zusätzlichen Behinderung. Durch die Lippenbremse wird ein Gegendruck aufgebaut, der gegen die Verengung im Bronchialsystem wirkt.

### **6. Rauchen aufgeben**

---

Rauchen sollte für jeden Asthmatiker ein absolutes Tabu sein. Einige gute Gründe aufzuhören:

- Länger leben.
- Schweren Erkrankungen wie z. B. Lungenkrebs vorbeugen.
- Bessere Kondition.
- Nicht mehr nach Rauch riechen.
- Sich und andere nicht mehr durch Rauch gefährden.
- Der Hautalterung vorbeugen.
- Ein Zeichen für Willenskraft und Selbstbeherrschung setzen.

### **7. Schutz vor Infekten**

---

Für Asthmatiker besteht bei akuten Infekten immer die Gefahr einer Verschlimmerung des Asthmas. Besonders bei Patienten mit intrinsic Asthma (nicht allergisches Asthma) können längere Atemwegserkrankungen die bronchiale Überempfindlichkeit verstärken. Schutz davor bietet die Beachtung der folgenden allgemeinen Regeln:

- Ruhepausen bei Arbeit und körperlicher Betätigung einlegen.
- Ausgewogenen Lebensstil führen: kein übermäßiger Alkoholgenuss, kein Schlafmangel.
- Rauchen ist ein absolutes Tabu.
- Gesunde Ernährung.
- Bewegung an frischer Luft.
- Regelmäßiges Training.
- Konsequente Dauertherapie.
- Gripeschutzimpfung.

### **8. Erste Hilfe beim akuten Anfall**

---

Anzeichen eines beginnenden Anfalls

- Langsam oder plötzlich einsetzende Luftnot, Beklemmung.
- Einsetzen von Atemgeräusche wie Pfeifen.
- Festsitzender Husten.
- Deutlicher Abfall des Peak- Flow- Wertes (um ca. 20 %).

Patienten sollten einen persönlichen Notfallplan haben und sich bei einem akuten Anfall danach richten.

- Versuchen, ruhig zu bleiben. Sich entspannen, z.B. durch autogenes Training.
- **Ruhe bewahren.** Angst und Panik könnten den Anfall verschlimmern.
- **Atemerleichternde Stellungen** einnehmen, z.B. Kutschersitz.
- Versuchen, mit **Lippenbremse** auszuatmen: durch die Nase einatmen und ruhig durch den Mund ausatmen, dabei die Luft gleichmäßig mit den Lippen "abbremsen". Langsam und ruhig atmen.
- Bei allergischem Asthma: sich schnellstens von den allergieauslösenden Reizen **entfernen**.
- Wenn innerhalb kurzer Zeit keine Verbesserung erfolgt, zum **medikamentösen** Notfallplan übergehen.
- In der Aufregung dennoch **bewusst** zum richtigen Medikament greifen. Als Schutz vor Verwechslungen gegebenenfalls farbige Markierungen anbringen. Beta- Sympathikomimetikum inhalieren.

## 9. Verwandte Links

---

[Asthma](#)

[Asthma > Allgemeines](#)

[Asthma > Behandlung](#)

[Asthma > Beruf und Arbeit](#)

[Asthma > Ernährung](#)

[Asthma > Familie](#)

[Asthma > Kinder](#)

[Asthma > Sport](#)

[Pollenallergien](#)

[Allergien > Urlaub](#)

[Allergien > Wohnen](#)

---

Letzte Aktualisierung am 24.07.2009    Redakteur/ in: Lydia Schrupp

© 2009 [beta Institut](#) gemeinnützige GmbH | [Kontakt](#) | [Impressum](#)