Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2025 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Asthma > Verhaltensempfehlungen

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 z.B. Pollen, Tierhaare, Hausstaubmilben), nicht-allergisches Asthma (Auslöser sind z.B. Infektionen der Atemwege, Anstrengung, Klimafaktoren, Umwelt, Stress) 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:

- Höhere Lebensqualität
- 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 und Anfällen vorbeugen.

- **Entspannungsübungen**
  Psychische Belastungen und Stress können zu Luftnot und Anfällen führen. Helfen kann das Erlernen von Entspannungsübungen, um Ängsten und inneren Erregungszuständen entgegenzuwirken.
- **Atemerleichterung**
  Atemerleichternde Körperstellungen, Atem- und Hustentechniken und Übungen zur Sekretdrainage sollen bei einem beginnenden Anfall entgegenwirken.
  Regelmäßige Atemgymnastik beugt Atemnot vor.
- **Regelmäßige körperliche Bewegung**
  kann dem Anstrengungsasthma vorbeugen.

Mehr unter Asthma > Behandlung und Asthma > Sport.

Asthma kann Schlafstörungen verursachen. Näheres zu Verhaltensweisen bei Schlafstörungen unter Schlafhygiene.

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 Hustenreiz aushalten
- Möglichst kurz gegen geschlossene Lippen anhusten
- Sekret durch Räuspern nach draußen befördern

5. Atemtechniken

Die richtige Ausatemtechnik spielt eine große Rolle bei Asthmatikern.

5.1. Lippenbremse

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 Einschränkung. Durch die Lippenbremse wird ein Gegendruck aufgebaut, der gegen die Verengung im Bronchialsystem wirkt.

5.2. Kutschersitz

Um die Ausatmung durch diese Atemtechnik zu erleichtern sitzt man auf der vorderen Kante eines Stuhls und beugt den Oberkörper nach vorne. Die Arme werden auf die hüftbreit stehenden Beine oder einen Tisch abgestützt. So wird der Einsatz der Atemhilfsmuskulatur erleichtert und der Brustkorb entlastet.

5.3. Torwartstellung

Zur Unterstützung der Ausatmung steht man mit hüfbreit geöffneten Beinen und beugt sich nach vorne. Die Hände werden mit den Fingerspitzen nach Innen auf den Knien aufgestützt, wodurch der Brustkorb geöffnet wird und die Atemhilfsmuskulatur die Ausatmung besser unterstützen kann.

6. Rauchentwöhnung

Rauchen sollte für jeden Asthmatiker ein absolutes Tabu sein, da die entzündeten Atemwege zusätzlich gereizt werden. Näheres unter Rauchentwöhnung .

7. Schutz vor Infekten

Für Asthmatiker besteht bei akuten Infekten immer die Gefahr einer Verschlimmerung des Asthmas. Besonders bei Patienten mit nicht-allergischem 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, regelmäßige Medikamenteneinnahme
- Bewegung an frischer Luft
- Regelmäßiges Training
- Konsequente Dauertherapie, die durch das Messen und Dokumentieren der Lungenfunktion (bspw. über ein Peak-Flow-Meter und ein Asthma-Tagebuch) überprüft und ggf. angepasst werden kann
- Auslöser vermeiden, bei allergischem Asthma kann eine Hyposensibilisierung dabei helfen
- Grippeschutzimpfung und Covid-19-Impfung

8. Erste Hilfe beim akuten Anfall

Anzeichen eines beginnenden Anfalls:

- Langsam oder plötzlich einsetzende Luftnot, Beklemmung
- Einsetzen von Atemgeräuschen 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 ggf. farbige Markierungen anbringen.

8.1. Praxistipp

Die Deutsche Atemwegsliga bietet einen "Aktionsplan Asthma" zum kostenlosen Download unter www.atemwegsliga.de > Medien > Asthma . Diesen Plan können Patienten gemeinsam mit ihrem behandelnden Arzt ausfüllen. Er enthält die persönlichen Behandlungsinformationen und konkrete Vorgehensschritte im Notfall.

9. Verwandte Links

Asthma

Asthma > Allgemeines

Asthma > Behandlung

Asthma > Beruf und Arbeit

Asthma > Ernährung

Asthma > Schwangerschaft - Sexualität

Asthma > Kinder

Asthma > Sport