

# Asthma

## Informationen in Leichter Sprache

Asthma ist eine Krankheit.

Jeder Mensch braucht Luft zum Atmen.

Die Luft kommt durch die Atem-Wege in die Lunge.

Bei Asthma sind die Atem-Wege entzündet.

Dadurch verengen sich die Atem-Wege und schwellen an.

Wenn Sie Asthma haben, dann können diese Beschwerden auftreten:

- Sie bekommen Atem-Not.
- Die Lunge pfeift beim Atmen.
- Ihre Brust fühlt sich eng an.
- Sie müssen husten.

Manchmal sind die Asthma-Beschwerden stärker, manchmal weniger.



Foto: © LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

## Wodurch werden Asthma-Beschwerden stärker?

Wenn Sie Asthma haben,  
dann sind Ihre Atem-Wege sehr empfindlich.  
Viele Dinge können die Atem-Wege reizen.  
Dann werden Asthma-Beschwerden stärker.  
Diese Dinge nennt man Auslöser.

Auslöser sind zum Beispiel:

- Pflanzen-Pollen
- Staub
- Tierhaare
- Tabakrauch
- verschmutzte Luft

Wissen Sie, was bei Ihnen Asthma auslöst?  
Dann vermeiden Sie diese Auslöser so gut wie möglich.  
Zum Beispiel: Rauchen Sie nicht.  
Und meiden Sie Orte, wo viele Menschen rauchen.



Foto: © ehabeljean - stock.adobe.com

## Wie kann die Ärztin oder der Arzt Asthma feststellen?

Die Ärztin oder der Arzt stellt Ihnen Fragen.

Zum Beispiel:

- Wie oft bekommen Sie Atem-Not?
- Seit wann bekommen Sie regelmäßig Atem-Not?
- Wissen Sie, was Ihre Atem-Not auslöst?
- Haben Sie andere Krankheiten?

Die Ärztin oder der Arzt hört die Lunge ab.

Mit dieser Untersuchung kann festgestellt werden, ob die Atem-Wege verengt sind.



Foto: © Racle Fotodesign - stock.adobe.com

Dann gibt es eine andere Untersuchung.

Dabei misst die Ärztin oder der Arzt, wie gut die Luft durch die Atem-Wege kommt.

Diese Untersuchung heißt: Spirometrie.

Die Ärztin oder der Arzt macht auch einen Allergie-Test mit Ihnen.

Damit kann die Ärztin oder der Arzt herausfinden, was bei Ihnen das Asthma auslöst.

## Wie wird Asthma behandelt?

Das ist bei der Behandlung am wichtigsten:

- Auslöser für Asthma-Beschwerden vermeiden
- Medikamente zum Einatmen verwenden
- nicht rauchen

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten,  
dann kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen dabei helfen.

## Wie sollen Sie Medikamente bei Asthma anwenden?

Bei Asthma gibt es Medikamente als Spray.

Sie müssen diese einatmen.

Die Ärztin oder der Arzt erklärt Ihnen,  
wie Sie die Medikamente richtig einatmen.

Das üben Sie zusammen.

Das lernen Sie auch in einer Asthma-Schulung.

Es ist sehr wichtig,

dass Sie die Medikamente richtig einatmen.

Nur dann können die Medikamente gut wirken.

Wenn Sie Schwierigkeiten damit haben,

dann sagen Sie das der Ärztin oder dem Arzt.

## Welche Medikamente gibt es bei Asthma?

Es gibt Medikamente für plötzliche Atem-Not.

Immer wenn Sie schlecht Luft bekommen,  
atmen Sie diese Medikamente ein.

Dann lassen die Beschwerden schnell nach.

Fachleute sagen dazu: Bedarfs-Medikamente

### **Wichtig:**

Bedarfs-Medikamente sollen Sie nur 2 Mal in der Woche nehmen.

Wenn Sie mehr als 2 Mal in der Woche Atem-Not bekommen,  
dann brauchen Sie noch andere Medikamente.

Fachleute sagen dazu: Langzeit-Medikamente

### **Wichtig:**

Langzeit-Medikamente müssen Sie jeden Tag einatmen.

## Was ist eine Asthma-Schulung?

Wenn Sie Asthma haben,  
dann müssen Sie viel lernen:

- Wie atmen Sie die Medikamente richtig ein?
- Was machen Sie bei plötzlicher Atem-Not?
- Worauf müssen Sie im Alltag und beim Sport achten?

Alle Menschen mit Asthma sollen  
an einer Asthma-Schulung teilnehmen.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen sagen,  
wo Sie eine gute Asthma-Schulung bekommen.

## Kann man mit Asthma Sport machen?

Auch mit Asthma können Sie Sport machen.

Fachleute empfehlen Sport für alle Menschen mit Asthma.



Foto: © leszekglasner - stock.adobe.com

Wichtig ist:

- Fangen Sie jedes Mal beim Sport langsam an.
- Hören Sie am Ende des Sports auch wieder langsam auf.
- Bringen Sie Ihr Bedarfs-Medikament jedes Mal zum Sport mit.

## Was tun Sie im Notfall?

Wenn Sie plötzlich starke Asthma-Beschwerden spüren und keine Luft bekommen, dann spricht man von einem Notfall.

Das macht vielen Menschen Angst.

Sie können lernen, was Sie dann tun müssen.

Wichtig ist:

- Atmen Sie Ihr Bedarfs-Medikament ein.
- Setzen Sie sich so hin, dass Sie leichter atmen können.
- Beim Ausatmen die Luft gegen die Lippen pusten. Dann ist das Atmen leichter.
- Wenn die Atem-Not trotzdem bleibt, dann rufen Sie den Notruf 112.



**Special  
Olympics  
Deutschland**



## Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist vom  
Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin, kurz ÄZQ.  
Das ÄZQ ist eine Gruppe von Fachleuten für Gesundheit.  
Die Informationen auf diesem Blatt sind zuverlässig und aktuell.  
Mehr über das ÄZQ erfahren Sie unter:

[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Oder Sie schreiben dem ÄZQ eine E-Mail an:

[patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet das ÄZQ  
zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz SOD.  
SOD ist die größte Sport-Organisation  
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.  
SOD kennt sich besonders gut aus  
mit Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.  
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache  
finden Sie unter: [www.gesundheit-leicht-verstehen.de](http://www.gesundheit-leicht-verstehen.de)

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt  
finden Sie unter:

[www.patienten-information.de/kurzinformationen/asthma](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/asthma)

Stand: April 2020

