

## Tipps bei allergischem Asthma bronchiale

- ☐ Auslöser klären (z. B. Pollen, Milben, Tierhaare, Schimmelpilze, Stress usw.).
- ☐ Auslöser meiden (z. B. Encasing, Tierkontakt, Luftreinigungsgerät usw.).
- ☐ Bei Auslösern am Arbeitsplatz evtl. innerbetriebliche Umsetzung o. ä. anstreben. Besprechen Sie Notwendigkeit und Möglichkeiten mit Ihrem Arzt und dem Betriebsarzt.
- ☐ Mit Ihrem Arzt einen Asthmaaktionsplan für die Therapie und die unterschiedlichen Schweregrade Ihrer Beschwerden festlegen.
- ☐ Eine Asthaschulung, z. B. Handhabung und richtige Anwendung von Inhalationen, Dosieraerosolen und Inhalationshilfen usw., sollte durchgeführt werden (z. B. ambulant oder in einer Fachklinik); dazu gehört auch, Asthma auslösende Situationen erkennen und besser handhaben zu können (Konfliktbewältigung, soziale Kompetenz, Entspannungstechniken usw.).
- ☐ Peak-flow-Protokoll erlernen und führen.
- ☐ Die Dauertherapie durch „Controller“-Medikamente sollte so gut sein, dass für eine Beschwerdefreiheit möglichst keine Bedarfsmedikamente („Reliefer“) mehr gebraucht werden.
- ☐ Sport ist sinnvoll, insbesondere Schwimmen; evtl. Asthasportgruppe suchen, ggf. über eine Selbsthilfegruppe.
- ☐ Ausgewogen ernähren, auf das Gewicht achten und bei Übergewicht eine langsame, aber kontinuierliche Gewichtsreduktion anstreben.
- ☐ Unbedingt sollte das Rauchen aufgegeben werden! Sonst ist das wie Bremsen und Gasgeben mit demselben Fuß – das Asthma wird sich trotz Therapie nicht wesentlich bessern.
- ☐ Erkältungen können einen Asthmaanfall begünstigen. Schützen Sie sich also aktiv vor Erkältungskrankheiten, indem Sie beispielsweise – sofern machbar und verträglich – Sport treiben, regelmäßig Wechselduschen und ähnliche Anwendungen durchführen und sich in der Erkältungszeit von Massenansammlungen möglichst fernhalten.
- ☐ Denken Sie auch bei Ihrer Urlaubsplanung an Ihr Asthma (Klima und Pollenflug am Zielort, Allergikerbettwäsche, spezielle Ernährung im Hotel usw.; z. B. <http://www.allergiealpin.info>).

Praxisstempel

### ■ Notizen