

Dossier

GESUNDE LUNGE

Endlich
wieder **tief**
durchatmen

Diagnose
Asthma
– was jetzt?

Selbsttest:
Brauche ich
Hilfe?

Leben mit **ASTHMA**

NEUE THERAPIEN

„Endlich kann ich *wieder*
durchatmen“



Mehr als
7 Millionen
Menschen in Deutschland
leiden an Asthma.
82 Prozent der schwer
Erkrankten haben die
eosinophile Form.

Die chronische Lungenkrankheit Asthma lässt sich meist gut behandeln. Doch bei einigen Menschen schlagen herkömmliche Medikamente nicht an. Wie kommt das? Und was können Betroffene tun, damit auch sie endlich Hilfe erhalten?

Als sich die Krankheit in ihr Leben schlich, hatte Dorota Mankowska gerade mit dem Studium begonnen. „Den Husten hielt ich erst für das Anzeichen einer Erkältung“, erinnert sich die heute 39-Jährige. „Deshalb habe ich mir keine Sorgen gemacht.“ Doch der Husten verschwand nicht, sondern wurde stärker. Der Arzt vermutete eine Bronchitis, dann eine Lungenentzündung. Doch selbst Antibiotika halfen nicht, stattdessen litt die 19-Jährige bald zusätzlich unter Luftnot. Zunächst nur morgens, dann den ganzen Tag. Erst eine Lungenfachärztin stellte schließlich die richtige Diagnose: Asthma. Dass die Studentin danach noch drei weitere Jahre auf die passende Therapie warten müssen, ahnte sie zu dem Zeitpunkt nicht.

Entzündete Atemwege

Einmal so richtig tief durchatmen, die Lunge mit frischem Sauerstoff füllen – ein befreiendes Gefühl, das uns zu innerer Ruhe verhilft und zugleich Energie liefert. Doch wer an Asthma leidet, erlebt oftmals das Gegenteil: Betroffene können nur schwer Luft holen. Weil ihre Atemwege entzündet und verengt sind, strömt der Sauerstoff

nicht frei in ihre Lunge. Sie atmen schwerer als andere, husten häufig und brauchen meist dauerhaft Medikamente, die ihre Beschwerden unterdrücken.

„Mir ging es immer schlechter“

Doch Asthma ist nicht gleich Asthma. Während viele Menschen ihre Erkrankung mit inhalierbaren Arzneien unter Kontrolle bringen können, zeigt diese Therapie bei manchen Menschen nur wenig Wirkung. „Man spricht dann von schwerem Asthma, für das es unterschiedliche Ursachen gibt und das die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigt“, sagt Lungenfacharzt und Asthma-Experte Prof. Frederik Trinkmann. „Nicht selten bleiben Patienten lange unzureichend behandelt, obwohl es auch für schweres Asthma heute gute Therapiemöglichkeiten gibt.“ Mehr dazu: siehe Interview mit Prof. Trinkmann.

Auch für Dorota Mankowska fand sich mehrere Jahre lang keine Möglichkeit, überhaupt noch am normalen Leben teilzunehmen. „Die Ärzte haben alles versucht, aber mir ging es immer schlechter“, erinnert sich die Informatikerin.

Nur die Notaufnahme half

Die Lungenärztin verschrieb der Studentin zunächst Kortisonspray, später Kortison-tabletten, die jedoch immer weniger halfen. „Ich war ja jung und abenteuerlustig, wollte studieren und mit meinen Freunden feiern“, so Mankowska. „Aber dann schnürte sich immer wieder mein Hals zu, und ich bekam kaum noch Luft.“

Manchmal blieb ihr in solchen Momenten nichts anderes übrig, als in die Notaufnahme der Klinik zu gehen, in der die Entzündung dann mithilfe von Infusionen eingedämmt wurde. „Ein paar Tage konnte ich anschließend frei atmen“, erinnert sie sich. Doch bald begann alles von vorne, die Verschlechterung, mehr Tabletten, trotzdem die Atemnot – am Ende die Notaufnahme. Diesen quälenden Kreislauf kennen viele Menschen mit schwerem Asthma. Nicht sel-

Was ist schweres Asthma?

Asthma bronchiale (kurz: Asthma) ist eine chronische Erkrankung, bei der es zu Entzündungen und einem Anschwellen der Schleimhäute in den unteren Atemwegen kommt. Typische Symptome sind trockener Husten, Atemgeräusche sowie Atemnot. Der Krankheit liegt eine Autoimmunreaktion zugrunde, das heißt: Das körpereigene Abwehrsystem wendet sich mit der Entzündung gegen den eigenen Organismus. In vielen Fällen liegt eine allergische Reaktion vor, etwa gegen Blütenpollen, Tierhaare oder Lebensmittel. Gelegentlich finden sich jedoch auch gar keine externen Auslöser (Trigger).

Bei leichteren Asthma-Formen lassen sich Beschwerden meist durch Inhalationsmedikamente mildern oder ganz unterdrücken. Bei schweren Ausprägungen wirkt diese Therapie jedoch oft nicht ausreichend. Dies gilt insbesondere bei sogenanntem eosinophilem Asthma, von dem ein Großteil der Menschen mit schwerem Asthma betroffen ist. Diese Form geht häufig mit Asthmaanfällen einher, die lebensbedrohlich werden können. Betroffene haben eine stark erhöhte Anzahl weißer Blutkörperchen im Blut – sogenannte Eosinophile Granulozyten – die den Entzündungsprozess auslösen und aufrechterhalten.



Ist mein Asthma unter Kontrolle?

Sind Sie unsicher, ob Ihre Asthma-Therapie Ihre Beschwerden ausreichend lindert? Kreuzen Sie bei jeder der folgenden Antworten jeweils „ja“ oder „nein“ an.

Schon ein Ja ist ein Hinweis darauf, dass Ihr Asthma möglicherweise nicht gut unter Kontrolle ist. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob die Dosis Ihrer Arznei erhöht werden muss oder ob eine andere Therapie notwendig sein könnte. Er kann sie an einen Spezialisten überweisen.

1 Wurden Sie in den vergangenen zwei Wochen durch Husten, pfeifende Atemgeräusche oder ein Engegefühl in der Brust an mehr als vier Tagen gestört?

ja nein

2 Wurden Sie durch diese Symptome in den vergangenen zwei Wochen mehr als einmal nachts wach?

ja nein

3 Werden Sie durch die Symptome regelmäßig in Ihren täglichen Aktivitäten eingeschränkt?

ja nein

4 Mussten Sie in den vergangenen 2 Wochen jeden Tag Ihren Bedarfsinhalator einsetzen?

ja nein

5 Mussten Sie wegen der Symptome in den vergangenen 12 Monaten Kortisontabletten einnehmen oder haben Kortisonspritzen bekommen?

ja nein

6 Mussten Sie wegen der Symptome in den vergangenen 12 Monaten ungeplant einen Arzt aufsuchen?

ja nein

Infos und Rat auch unter www.daab.de (Deutscher Allergiker- und Asthmabund)

Was der Lunge im Alltag hilft

RAUCH-STOPP

Zigarettenrauch verstärkt die Entzündung in den Atemwegen und schwächt die Abwehrkräfte. Anti-Rauch-Programme helfen beim Ausstieg!

BEWEGUNG

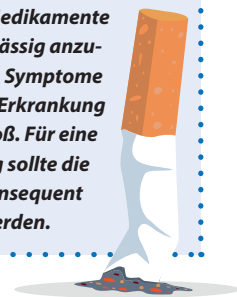
Moderate Ausdauerbewegung wie Walken, Radfahren oder Gymnastik fördert die Durchblutung der Lunge und wirkt entzündungshemmend.

AUSLÖSER MEIDEN

Bei allergisch bedingtem Asthma sollten die Auslöser strikt gemieden werden. In der Pollenflugzeit Fenster geschlossen halten, Wohnungen meiden, in denen Haustiere leben.

THERAPIETREUE

Die Verlockung, Medikamente nicht mehr zuverlässig anzuwenden, wenn die Symptome einer chronischen Erkrankung nachlassen, ist groß. Für eine optimale Wirkung sollte die Therapie aber konsequent fortgesetzt werden.





MIT
ASTHMA
LEBEN

ASTHMA HAT VIELE GESICHTER

SCHWERES ASTHMA IST
EINES DAVON – ERFAHREN
SIE MEHR ÜBER HINTER-
GRÜNDE, HILFEN UND
THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Alles unter (Asthma-)
Kontrolle? Jetzt testen!

[MIT-ASTHMA-LEBEN.DE](https://mit-asthma-leben.de)



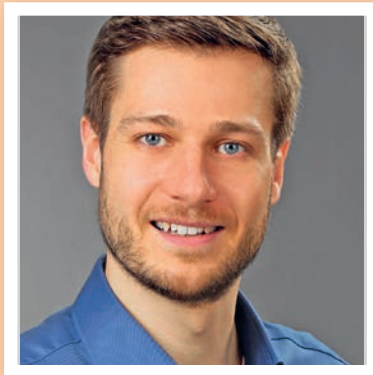
AstraZeneca 



„Niemand muss sich mit diesem Zustand abfinden“

Manche Patienten warten jahrelang auf eine Therapie, die ihr Leiden lindert. Ein Facharzt sagt, wie sie sich selbst helfen können

INTERVIEW



PROF. FREDERIK TRINKMANN

*Facharzt für Pneumologie und
Beatmungsmedizin, Thoraxklinik
Heidelberg*

Viele Menschen, die in Ihre Klinik kommen, haben eine lange Leidenszeit hinter sich. Wie kommt das?

Ja, viele haben schon eine wahre Ärzte-Odyssee durchlaufen. Obwohl Asthma ja eine verbreitete Krankheit ist, wird sie häufig nicht sicher erkannt. Und viele Patienten mit schweren Formen erhalten nach der Diagnose lange nicht die richtige Therapie. Man muss bedenken: Hausärzte sehen täglich viele Patienten mit einer großen Bandbreite an Beschwerden. Da kann es passieren, dass Symptome nicht dem Asthma zugeordnet oder nicht optimal therapiert werden.

Warum suchen Menschen dann nicht gleich Hilfe bei Spezialisten?

Viele wissen gar nicht, dass es heute möglich ist, auch schwere Lungen-

erkrankungen unter Kontrolle zu bringen. Oft sind Betroffene verunsichert und glauben, dass sie ihre belastenden Symptome in Kauf nehmen müssen. Einige Asthma-Kranke landen sogar immer wieder im Krankenhaus. Dabei haben wir heute fast für jeden die geeignete Therapie. Niemand muss mit Luftnot leben oder über lange Zeiträume Kortison-Tabletten nehmen.

Wie behandeln Sie diese Patienten?

Wir finden durch ihre Befragung sowie durch Laboruntersuchungen heraus, an welcher Form von Asthma der Patient oder die Patientin genau leidet. Bei der sogenannten eosinophilen Form zum Beispiel kommt es zu einer Vermehrung bestimmter Abwehrzellen im Blut. Lässt sich das Asthma auch durch eine intensive Inhalationstherapie nicht kontrollieren, leiten wir dann eine auf die Ursache zugeschnittene Therapie ein. Mit sogenannten Biologika, die bei einigen schweren Formen wie auch dem eosinophilen Asthma zum Einsatz kommen, erzielen wir sehr gute Ergebnisse. Das Entzündungsgeschehen wird sozusagen an der Wurzel gepackt, und im Gegensatz zu hochdosiertem Kortison haben Biologika sehr wenige Nebenwirkungen. Grippeähnliche Symptome oder Schmerzen an der Einstichstelle bessern sich fast immer von selbst.

Was raten Sie Patienten, die trotz mehrerer herkömmlicher Therapieversuche unter Anfällen leiden?

Sie sollten sich informieren und darauf bestehen, dass ihr Arzt sie zu Spezialisten

überweist. Nicht jeder ist sich der Möglichkeiten bewusst oder hat die technischen Möglichkeiten, die man für die Asthma-Diagnostik und -Therapie braucht. Ich rate jedem: Finden Sie sich mit Ihrem Zustand nicht ab! ●

Wie wirken Biologika?

Bei vielen Krankheiten, etwa bei Autoimmunerkrankungen, kommt es aus unterschiedlichen Gründen zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Körper.

Biologika sind biotechnologisch hergestellte Wirkstoffe, die dieses Gleichgewicht wieder herstellen können. Im Fall von schwerem Asthma – etwa der eosinophilen Form – kann zum Beispiel ein bestimmter körpereigener Botenstoff überaktiv sein und zu starke Alarm-signale an das Immunsystem senden.

Abhängig von der jeweiligen Asthma-Form kommt dann das jeweils passende Biologikum zum Einsatz, das wie ein Gegenspieler des fehlgeleiteten Botenstoffs wirkt.

Man spricht deshalb auch von Antikörpern.

Anders als herkömmliche Medikamente – etwa Kortison – unterdrücken Biologika die Symptome also nicht einfach, sondern verhindern, dass sie überhaupt entstehen. Sie sind dadurch meist auch weitaus besser verträglich.

