

DR. MED. STEFAN SCHWARZ

# Die Asthmaschule für mein Kind

Informationen für den Alltag von Kindern und  
Jugendlichen mit Asthma, Asthmaverhaltenstraining



# So hilft Ihnen dieses Buch: Wichtige Ziele im Umgang mit Asthma auf einen Blick

- Sie erfahren, wie für Ihr Kind eine durch die Krankheit weitgehend **ungestörte körperliche, geistige und seelische Entwicklung mit großer Lebensfreude** gelingen kann.
- Sie erfahren, wie eine spürbare **Verbesserung der Lebensqualität** durch die sinnvolle Therapie gelingt.
- Sie erfahren, wie Sie und Ihr Kind Sicherheit **bezüglich der Asthma-therapie** entwickeln.
- Sie erfahren, wie Sie **langfristige Einschränkungen im sozialen Umfeld** und **in Kindergarten, Schule, Beruf und Freizeit** Ihres Kindes **vermeiden** können.
- Sie erfahren, welche Maßnahmen sinnvoll sind, um der **Entwicklung akuter oder auch chronischer Symptome entgegensteuern** zu können.
- Sie erfahren, wie Sie **akute Krankheitszustände** bei Ihrem Kind **behandeln** können.
- Sie erfahren, wie Sie Ihr **Kind zur Therapie motivieren** können und wie Sie, das Kind, die Familie und das ganze Umfeld **mit dem Asthma gut umgehen** können.
- Sie erfahren ... in jedem Fall noch **viel Interessantes, Wissenswertes und Hilfreiches mehr!**

DR. MED. STEFAN SCHWARZ

# Die Asthmaschule für mein Kind

Informationen für den Alltag von Kindern und  
Jugendlichen mit Asthma, Asthmaverhaltenstraining



schlütersche



#### 4 GELEITWORT

#### 6 VORWORT

#### 9 ASTHMA – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

- 10 Asthma – wichtige Fakten
- 12 Wie sind die Atemwege aufgebaut?
- 14 Wie funktioniert Atmung?
- 17 Was ist Asthma?
- 19 Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Allergien und Asthma?
- 22 Welche Krankheitszeichen gibt es?
- 23 Welche diagnostischen Maßnahmen sind nötig?
- 26 Was ist der Lungendetektiv?
- 28 Häusliche Kontrolle der Atemwegsverengung – das Peakflowmeter
- 34 Kann man dem Asthma vorbeugen?

#### 37 WAS SIND AUSLÖSER?

- 39 Auslöser Pollen
- 44 Auslöser Hausstaub
- 47 Auslöser Schimmelpilze
- 50 Auslöser Tabakrauch
- 52 Auslöser Tierhaarallergie
- 53 Auslöser Infekte
- 54 Auslöser Kälte
- 54 Auslöser körperliche Anstrengung
- 55 Auslöser Stress
- 55 Auslöser Nahrungsmittel
- 56 Sonstige Auslöser
- 56 Auslöser besser vermeiden

#### 59 WIE SPIELEN PSYCHE UND ASTHMA ZUSAMMEN?

- 60 Niemand ist ganz alleine krank
- 60 Was sind unsere Ressourcen?
- 62 Die Eltern-Kind-Interaktion

## 65 **DAS THERAPIEZIEL: ASTHMAKONTROLLE**

- 66 Die Ziele der Asthmakontrolle
- 68 Welche Medikamente gibt es?
- 73 Inhalieren und Inhalierhilfen
- 77 Wie wird richtig inhaliert?
- 89 Was sind wichtige Atemtechniken?
- 92 Mein Asthma-Notfallvermeidungsplan
- 95 Was ist eine Hyposensibilisierung?
- 96 Müssen es immer Medikamente sein?
- 97 Alternative Heilverfahren

## 99 **ZUM UMGANG MIT ASTHMA**

- 100 Den Umgang mit Asthma lernen
- 104 Was tun bei Problemen mit der Therapieeinhaltung?
- 108 Motivation und Kommunikation in schwierigen Situationen
- 110 Entspannungstechniken
- 110 Freizeit und Aktivitäten
- 112 Asthma und Sport
- 116 Gibt es für Asthmapatienten Behindertenausweise?
- 117 Asthma und Schule
- 118 Welche Berufe eignen sich für Asthmapatienten?

## 121 **FALLGESCHICHTEN: WAS TUN, WENN ...?**

## 134 **EIN WORT ZUM SCHLUSS: DIE HAUPTARBEIT**

## 136 **ANHANG**

- 136 Danksagung
- 137 Wichtige Adressen
- 139 Register



# GELEITWORT

Liebe Eltern,

im Laufe der Entwicklung eines Kindes treten praktisch immer Erkrankungen an den Atemwegen und Lungen auf. Dies ist normal, doch manchmal entwickelt sich daraus eine langanhaltende Überempfindlichkeit der Bronchien und Lungen, und es kann tatsächlich zu Allergien und Asthma bronchiale kommen.

Sind erste Anzeichen von Asthma bronchiale aufgetreten, muss der Arzt untersuchen, welche Ursachen die Beschwerden auslösen und ob ein Asthma oder doch eine andere Erkrankung vorliegt. Der Krankheitsverlauf von Asthma bronchiale und Allergien kann individuell sehr unterschiedlich sein. Manche Kinder mit leichteren Beschwerden verlieren diese nach einiger Zeit, bei anderen Kindern bleiben sie oder verstärken sich sogar.

Für die Behandlung steht heute eine Vielzahl von Medikamenten zur Verfügung, die besonders für den Einsatz im Kindesalter geeignet sind. Die systematische Anwendung ist in Behandlungsplänen festgelegt, die einen stufenweisen Einsatz der Medikamente beschreiben. Neben der Behandlung mit Medikamenten können Sie Ihr Kind jedoch auch mit vielen anderen Maßnahmen unterstützen, die die Atmung bei Ihrem Kind stabilisieren und verbessern und in diesem Elternratgeber von Dr. Stefan Schwarz anschaulich und umfassend dargestellt sind. Sie erfahren alles über die regelmäßige Kontrolle Ihres Kindes, die aktuellen Behandlungsmaßnahmen, einen guten Umgang mit der Krankheit, die Bewältigung von alltäglichen Problemen bei Asthma bronchiale und weitere Möglichkeiten zur Stabilisierung und Verbesserung des Gesundheitszustandes.

Neben den unerlässlichen Schulungsprogrammen für betroffene Kinder und ihre Eltern und Angehörigen leistet der Elternratgeber Asthma von Dr. Stefan Schwarz, den Sie hier in Händen halten, mit seinem umfassenden Inhalt einen wichtigen Beitrag zur Information und Schulung und hilft Ihnen, durch ein besseres Verständnis der Erkrankung ein optimales Behandlungsergebnis für Ihr Kind zu erzielen.

*Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Theodor Zimmermann*  
Facharzt für Kinderheilkunde, Allergologie, Umweltmedizin  
Schwerpunkt Kinderpneumologie

*„Der Elternratgeber Asthma von Dr. Stefan Schwarz leistet mit seinem umfassenden Inhalt einen wichtigen Beitrag zur Information und Schulung von Eltern und Angehörigen.“*

# VORWORT

Liebe Kinder, liebe Eltern,

*Den Patienten  
und ihren Eltern  
gewidmet*

dieses Buch entstand im Rahmen meiner täglichen Arbeit in unserer Kinderarztpraxis mit kleinen und größeren Asthmapatienten. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen Leitfaden an die Hand geben, damit Sie zusammen mit Ihrem Kind selbstständig die Therapie besser steuern und das Asthma Ihres Kindes stabiler lenken können. Sie sollen selbst Asthmaexperten sein! Auch die Kinder können und sollen lernen, die Therapie ihres Asthmas selbst in die Hand zu nehmen. Auf diese Weise können die Patienten und ihre Familien die größtmögliche Normalität und die geringstmögliche Einschränkung ihres Alltags erfahren.

Seit 2001 gibt es in Deutschland standardisierte Asthmaschulungen. Wie wir aus entsprechenden Untersuchungen wissen, haben Kinder, die an einer Asthmaschulung teilnehmen, weniger Komplikationen und Krankenhausaufenthalte und die Erkrankung verläuft stabiler. Die in der Folge deutlich verbesserte Lebensqualität für die Kinder und ihre Eltern ist also das Ziel.

Das vorliegende – bewusst sehr straff gehaltene – Buch will die Teilnahme an einer solchen Schulung nicht ersetzen. Das direkte, praktische Einüben von Inhaliertechniken ist z. B. nicht ersetzbar. Auch die Diagnostik, Therapieeinstellung und -überwachung durch den kompetenten Kinderarzt ist unerlässlich.

Dennoch: Sie als Eltern werden Neues und Wissenswertes erfahren und können später zu den verschiedenen Themen immer wieder wichtige oder den Alltag erleichternde Informationen nachschlagen. Auch dem sich einschleichenden Fehlerteufel kommen Sie mit einem kompakten Leitfaden zum Nachschlagen leichter auf die Schliche. Wir führen in unserer Praxis unter dem



Namen „Asthmaschulung Pfiffikus“ Schulungen für Kinder und Jugendliche mit Asthma und für ihre Eltern durch. Wie wertvoll die Möglichkeit der raschen Informationsauffrischung anhand einer kurzen alltagstauglichen Zusammenfassung ist, sagen uns unsere Patienten immer wieder. Und vielleicht gibt dieses Buch auch so manchem die Anregung, doch ebenfalls – mit seinem Kind – an einer Schulung teilzunehmen. Es wird sich auf jeden Fall lohnen.

Ein so weites Thema wie Asthma bronchiale kann auf diesem knappen Raum nicht in jedem Aspekt umfassend dargestellt werden. Hier sei auf weiterführende Literatur und die Kontaktadressen am Ende des Buches verwiesen. Auf jeden Fall werden Sie in diesem Handbuch die für Ihren Alltag wichtigen Informationen zur praktischen Orientierung gebündelt und übersichtlich finden.

*Dr. med. Stefan Schwarz*  
Niedergelassener Kinderarzt  
Asthmatrainer

*„Mein Ziel:  
Sie sollen selbst  
Asthmaexperten  
sein!“*



*„Und weißt du was, Doktor, ich hab' das Tor geschossen!“  
Fabian, 9 Jahre, hatte einige Monate zuvor an unserer Asthmaschulung teilgenommen und kam an diesem Nachmittag zu einem Kontrolltermin mit seinen Eltern. Der fußballbegeisterte Junge hatte im Vorfeld deutliche Probleme gehabt, auf dem Rasen mitzuhalten. Nun strahlten seine Augen, als er mir erzählte, dass er beim Spiel am letzten Wochenende das wichtige Ausgleichstor geschossen hatte. Seine Eltern berichteten, dass ihr Sohn nun viel weniger eingeschränkt sei und selber sehr gut einschätzen könne, wann eine Pause und eine Inhalation nötig seien. Es kam seit der Schulung zu keinen ernsthaften Ereignissen mehr mit Luftnot beim Fußballspielen.*



# ASTHMA – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Sie haben sich zum Kauf dieses Buches entschlossen, damit Sie zusammen mit Ihrem Kind die Therapie besser steuern und das Asthma Ihres Kindes stabiler lenken können. Doch bevor Sie zur Selbsthilfe greifen, ist es für Sie wichtig zu verstehen, was Asthma überhaupt ist, welche Formen es gibt und welche Möglichkeiten der Therapie dem Arzt zur Verfügung stehen.



## Asthma – wichtige Fakten



Asthma ist eine häufige, aber behandelbare Erkrankung.



Mit Asthma kann man im alltäglichen Leben gut zurechtkommen.

Asthma bronchiale ist eine häufige Erkrankung. Wir nehmen heute an, dass etwa 10–14 % aller Kinder darunter leiden. Asthma ist damit die häufigste chronische Erkrankung des Kindesalters. Seit 1926 und dann ab den 1960er-Jahren hat das Asthma deutlich zugenommen. Seit 1992 scheinen die Erkrankungsfälle pro Jahr gleich zu bleiben.

Nach großen Untersuchungen liegt bei bis zu 14 % der 6–14-Jährigen ein Asthma bronchiale vor. Nimmt man die Gruppe der 11–13-Jährigen heraus, wird aber nur bei höchstens 5,5 % der Kinder die Erkrankung diagnostiziert.

Asthma gehört zum Formenkreis der allergischen Erkrankungen. Etliche Kinder haben zunächst eine Neurodermitis, im weiteren Verlauf entwickeln sie ein Asthma bronchiale und zuletzt einen Heuschnupfen. Wichtig ist ebenfalls zu erwähnen, dass das Asthma nicht nur allergisch bedingt ist, sondern eine Erkrankung darstellt, bei der viele Faktoren am Krankheitsgeschehen beteiligt sind (siehe unten).

Der dauerhafte Erfolg der Therapie des Asthma bronchiale hängt stark vom Wissen und praktischen Können der Patienten und ihrer Eltern ab, damit eine eigenverantwortliche Therapie und ein sinnvolles Selbstmanagement unter Alltagsbedingungen bestmöglich gelingt. Moderne Medikamente alleine sind bei weitem nicht ausreichend, ihre Anwendung erfordert Wissen und Übung!

Es gibt viele Daten zu den Therapieproblemen bei Asthma bronchiale. Hier einige Fakten:

- Bis zu 60 % der Patienten haben keine leitliniengerechte Dauertherapie.
- 29 % der Patienten haben keine Empfehlung für einen Asthmaanfall bekommen, 80 % hatten keinen schriftlichen Notfallplan.

- 59 % der Patienten wurde nicht oder nicht ausreichend gezeigt, wie sie inhalieren sollen.
- 45 % der Kinder wenden ihre Sprays nicht richtig an.
- Bei Zuhilfenahme von Inhalierhilfen wenden 44 % der Kinder ihre Sprays nicht richtig an.
- Dies bedeutet, dass knapp die Hälfte aller Kinder ihre Medikamente nicht richtig oder nicht ausreichend einnehmen oder einnehmen können! Daraus folgen eine schlechtere Einstellung mit der Gefahr von Langzeitproblemen und mehr Komplikationen.
- Nur 17 % der Kinder überwachen ihre Therapie mit einem Peakflowmeter (ein Gerät zur täglichen Messung der Lungenfunktion durch den Patienten). 25 % dieser Kinder wenden das Peakflowmeter aber falsch an, sodass der Nutzen der Therapieüberwachung bei ihnen fraglich ist.



Knapp die Hälfte aller Kinder nehmen ihre Medikamente nicht richtig oder nicht ausreichend ein.

Man hat untersucht, ob Aufklärung und Wissensvermittlung allein daran etwas ändern – leider nein! Erst die Wissensvermittlung zusammen mit dem praktischen Üben von Fertigkeiten und Verhaltensweisen und die Schulung zum Selbstmanagement bewirkt viel: Was muss ich wann und wie tun? Worauf muss ich achten?

Wir verfahren in den Schulungen in unserer Kinderarztpraxis nach dem in Deutschland erprobten und etablierten Schulungskonzept der Arbeitsgemeinschaft Asthmaschulung im Kindes- und Jugendalter e. V. (AG Asthmaschulung, kurz AGAS), das von den Krankenkassen anerkannt ist. Es handelt sich um ein praktisch orientiertes, an das jeweilige Alter der Kinder angepasstes, pädagogisches Konzept mit medizinischen Inhalten. Denn: Was ich verstehe, praktisch ausprobiert und als sinnvoll beurteilt habe, das akzeptiere ich und führe es auch weiter durch!

Dies sind die Inhalte, die wir im Asthmatraining den Eltern und den Kindern vermitteln und die Sie in diesem Buch nachlesen und ggf. später wieder nachschlagen können.

## Wie sind die Atemwege aufgebaut?

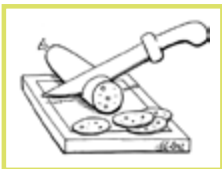
Um zu verstehen, wie Asthma funktioniert, ist es hilfreich zu wissen, wie die Atemwege aufgebaut sind.

Die Atemwege umfassen Nase und Mund, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre, große, mittlere und kleine Bronchien und die beiden Lungenflügel mit dem eigentlichen Lungengewebe. Ab der Luftröhre liegt der Atemtrakt im Brustkorb eingebettet, der von den Rippen, der Wirbelsäule, dem Brustbein und der Atemmuskulatur gebildet wird.

Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell. Aber auch die Brustkorb- und Schultergürtelmuskulatur und Teile der Halsmuskeln sind wichtige Bestandteile dieses Systems. Alle Atemmuskeln spielen bei der Atemmechanik (also bei den unten dargestellten Abläufen im Zusammenspiel von Atemmuskeln, knöchernem Brustkorb und den Lungen) eine wesentliche Rolle.

Betrachtet man eine Bronchie im Querschnitt, erkennt man drei Schichten, die auch beim Asthma später wichtig werden:

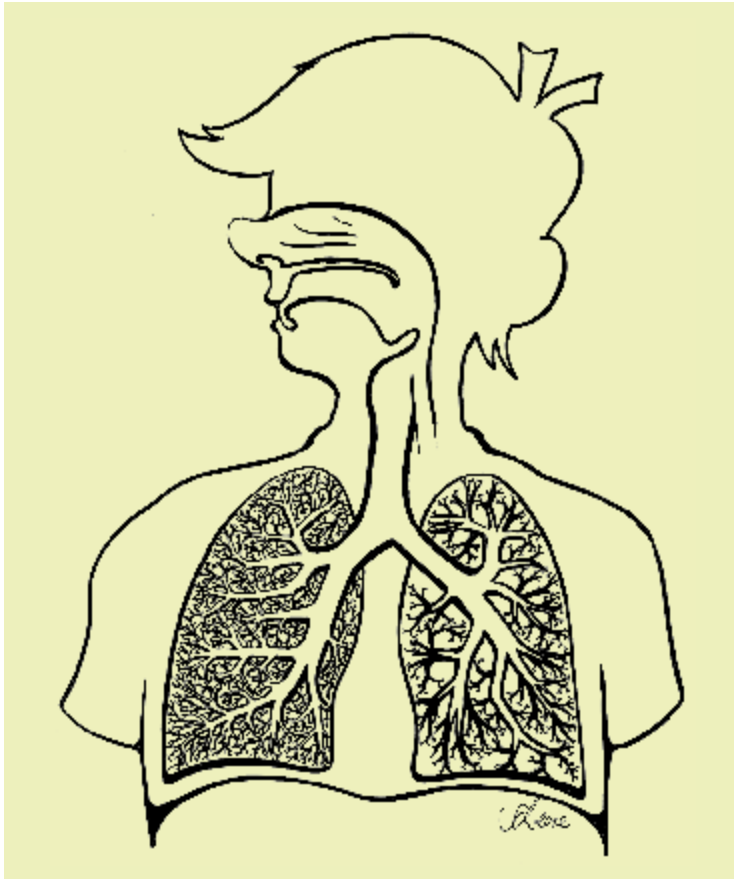
- Muskelschicht
- Schleimhaut
- Schleimschicht



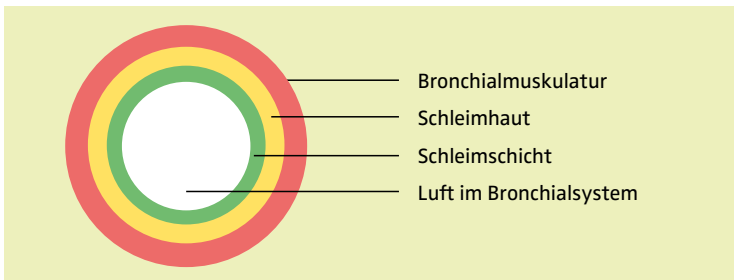
Wenn es dem Kind gut geht, sind diese Schichten wie hier abgebildet dünn. Die Kinder lernen sie im Schulungskurs unter dem Begriff „die drei Dünnen“ kennen. Wir machen ihnen den Begriff „Querschnitt“ mit dem Alltagsbeispiel einer Wurst- bzw. Gurkenscheibe deutlich.



Der wichtigste Atemmuskel ist das Zwerchfell.



Schematische Darstellung der Atemwege



Bronchienquerschnitt

- Bronchialmuskulatur
- Schleimhaut
- Schleimschicht
- Luft im Bronchialsystem