

Informationen und Service

Allergisch bedingte Auslöser von Asthmaanfällen/Beschwerden:

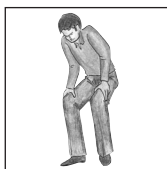
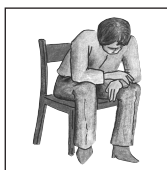
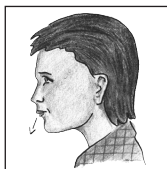
- **Pollen** (z.B. www.donnerwetter.de/pollen/info.htm)
- **Hausstaubmilbenkot**
- **Federn und Daun**
- **Tierhaare, Hautschuppen von behaarten Tieren** (z.B. von Katzen, Hunden, Pferden)
- **Durch Insektenstiche injizierte Substanzen**
- **Nahrungsmittel** (z.B. Nüsse, Fisch, Milch, Eier, Schokolade) oder auch **Zusatzstoffe oder Bestandteile von Nahrungsmitteln** (z.B. Konservierungsstoffe oder Gluten)
- **Medikamente** (z.B. Penicillin)

Sonstige mögliche Auslöser von Asthmaanfällen/Beschwerden:

- **Luftschadstoffe**
- **Ozon** (Hinweise über Ozonwerte erhalten Sie über Radio und Fernsehen)
- **Tabakrauch**
- **Temperaturwechsel/Wetter** (Nebel, Kälte, aber auch Wechsel von Wärme zu Kälte, z.B. aus geheizten Räumen in kalte Winterluft)
- **Infektionen, Erreger von Erkältungskrankheiten, Entzündungen der Atemwege**
- **Körperliche Belastung**
- **Seelische Belastung**

Spezielle Atemtechniken bei auftretenden Atembeschwerden:

- **Lippenbremse:** Solange wie möglich gegen die nicht völlig geschlossenen Lippen ausatmen. Dadurch blähen sich die Wangen etwas auf. Diese Technik bewirkt, dass der Atemstrom abgebremst wird und die Atemwege weit bleiben.
- **Kutschersitz:** Setzen Sie sich leicht breitbeinig hin. Stützen Sie sich mit den Ellbogen auf den Oberschenkeln oder einem Tisch ab. Den Kopf bequem halten und mit der Lippenbremse ruhig ausatmen.
- **Torwarthaltung:** Stellen Sie sich hin und stützen Sie bei leicht vorgebeugtem Oberkörper die Hände auf den Oberschenkeln ab oder lehnen Sie sich mit den Unterarmen in Kopfhöhe an eine Wand oder einen Baum und legen Sie die Stirn auf die Unterarme. Ein Bein leicht nach vorne setzen und bei beiden Varianten ebenfalls mit der Lippenbremse ausatmen.



COPD – Was können Sie selbst tun:

- **Sofortiger Rauchstopp** (s.u. Tipps zur Raucherentwöhnung)
- **Fernhalten von mit Staub, Rauch o. Schadstoffen** belasteten Räumen
- **Atem- und Entspannungstechniken** lernen (s.a. spezielle Atemtechniken)
- **Rückenmassagen** für ein besseres Abhusten
- **Muskulatur aufbauen**
- Regelmäßiges **körperliches Training** und Sport (bitte mit Facharzt abstimmen)
- Regelmäßiges **Impfen** gegen Grippe und Pneumokokken

Tipps zur Raucherentwöhnung:

- Fassen Sie den **festen Entschluss**, mit dem Rauchen aufzuhören
- **Beweggründe** für das Aufhören **notieren** und sichtbar platzieren
- **Ernährungsumstellung** (Obst, Gemüse, viel trinken)
- Halten Sie immer **etwas zum Kauen** in Ihrer Nähe (Kaugummi, Apfel, Karotte...)
- **Belohnen Sie** sich nach einem rauchfreien Tag/Woche (schönes Essen, guter Film...)
- Auf-, Ausbau von **Freizeitaktivitäten**
- Regelmäßiges **körperliches Training** (bitte mit Facharzt abstimmen)
- **Unterstützende Maßnahmen:**
 - Nikotinersatzstoffe (Kaugummis, Hautpflaster oder Nasensprays)
 - Akupunktur, Akupressur
 - Autogenes Training, Hypnose

Wichtige Adressen:

Arbeitsgemeinschaft Asthaschulung e.V.

Iburgerstr. 187 · 49082 Osnabrück
Tel.: 05 41/5 60 22 13 · Fax: 05 41/5 82 99 85
www.asthaschulung.de

Deutscher Allergie- u. Asthmabund e.V. (DAAB)

Fliethstr. 114 · 41061 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 61/81 49 40 · Fax: 0 21 61/8 14 94 30
www.daab.de

Deutsche Atemwegsliga e.V.

Burgstr. 12 · 33175 Bad Lippspringe
Tel.: 0 52 52/93 36 15 · Fax: 0 52 52/93 36 16
www.atemwegsliga.de

Deutsche Hilfsorganisation Allergie und Asthma e.V. (DHAA)

Bonusstraße 32 · 21079 Hamburg
Tel.: 0 40/7 63 13 22 · Fax: 0 40/7 63 13 39
e-mail: dhaa-hamburg@t-online.de

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.

Berliner Straße 84 · 55276 Dienheim
Tel.: 0 61 33/35 43 · Fax: 0 61 33/92 45 57
www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Vogelsanger Weg 48 · 50354 Hürth-Efferen
Tel.: 0 22 33/6 50 17 · Fax: 0 22 33/6 45 61
www.dvgs.de

AG Patientenschulung Astellas Pharma GmbH

Postfach 800 628 · 81606 München
Kostenfreie Hotline: 0 800/111 45 44
www.atemwegschulung.de