

# INHALT

## Teil 1 Problem Asthma

<b>I Herausforderung für Arzt und Patient</b>	<b>11</b>
1. Therapie gestern und heute	11
2. Problem Nr.1: Allergien und Asthma immer häufiger	15
3. Problem Nr.2: Asthma-Verläufe immer problematischer	27
<b>II Lunge und Atmung</b>	<b>31</b>
1. Sauerstoff zum Leben	31
2. Die Atmung	32
3. Die Abwehrmechanismen von Lunge und Bronchien	36
<b>III Krankheit Asthma</b>	<b>37</b>
1. Wie hängt das zusammen: Verengte Bronchien, bronchiale Überempfindlichkeit, asthmatische Entzündung	37
2. Der Beginn des Asthmas: die asthmatische Entzündung	40
3. Auslöser der asthmatischen Entzündung (Inducer) und Auslöser asthmatischer Beschwerden (Trigger)	44
4. Folgeerkrankungen bei unzureichender Therapie	45
<b>IV Die Allergie, eine Fehlleistung unseres Immunsystems</b>	<b>47</b>
1. Die Pollenallergie	51
2. Die Milbenallergie	54
3. Allergie gegen Tiere	56
4. Die Schimmelpilzallergie	57
5. Die Nahrungsmittelallergie	58
<b>V Besondere Trigger: Anstrengung, Refluxkrankheit, Medikamente, psychische Faktoren</b>	<b>59</b>
1. Anstrengungsasthma	59
2. Refluxkrankheit	60
3. Medikamente	61
4. Asthma und Psyche	63

## Teil 2 Diagnostik

<b>I Mit kriminalistischen Techniken der Krankheit auf der Spur</b>	<b>64</b>
<b>II Anamnese: Sammlung von Indizien</b>	<b>65</b>
<b>III Die Lungenfunktionsprüfung: „Vermessung“ der Bronchien</b>	
1. Die Lungenfunktionsuntersuchung beim Arzt	67
2. Die regelmäßige Überwachung der Bronchialweite: das Peak-Flow-Meter	70
3. Messung der asthmatischen Entzündung: Stickstoffmonoxid in der Ausatemluft	73

<b>IV</b>	<b>Die unspezifische Provokationsuntersuchung: ein Trigger im Lungenfunktionslabor</b>	<b>73</b>
<b>V</b>	<b>Allergologische Diagnostik: Suche nach Sensibilisierungen</b>	<b>74</b>
	1. Indizien für eine allergische Sensibilisierung	74
	2. Allergenhauttest und Blutuntersuchungen: Der Verdacht wird erhärtet	79
	3. Die spezifische Provokationsuntersuchung: Das Allergen wird überführt	80
	<b>Teil 3 Asthma-Beschwerden: Vorbeugung</b>	
<b>I</b>	<b>Pollenallergie</b>	<b>83</b>
	1. Informationsbeschaffung	83
	2. Tageszeitliche und jahreszeitliche Periodik des Pollenflugs	86
	3. Flucht vor den Pollen?	87
	4. Minimierung der Pollenbelastung in der Wohnung	87
<b>II</b>	<b>Milbenallergie</b>	<b>91</b>
	1. Milbensanierung: für wen?	91
	2. Vorhandene Allergene beseitigen	92
	3. Erneute Milbenbesiedlung verhindern	93
<b>III</b>	<b>Tierallergie</b>	<b>97</b>
<b>IV</b>	<b>Schimmelpilz-Allergie</b>	<b>98</b>
<b>V</b>	<b>Hyposensibilisierung</b>	<b>99</b>
	<b>Teil 4 Therapie von allergischem Schnupfen und Augenentzündung</b>	<b>102</b>
	<b>Teil 5 Therapie-Strategie: Alles unter Kontrolle?</b>	
<b>I</b>	<b>Strategie</b>	<b>104</b>
<b>II</b>	<b>Regelkreis: Die Krankheit immer unter Kontrolle behalten</b>	<b>108</b>
	<b>Teil 6 Medikamente</b>	
<b>I</b>	<b>Übersicht im Medikamenten-Dschungel</b>	<b>112</b>
<b>II</b>	<b>Medikamente gegen die asthmatische Entzündung</b>	<b>113</b>
	1. Kortison-Tabletten: Stufe 6 der Asthma-Therapie	114
	2. Kortison zum Inhalieren: Fundament der Asthma-Therapie	119
	3. Leukotrien-Antagonisten: Stufe 4 der Asthma- Therapie als Ergänzung der Kortison-Dosieraerosole	124
<b>III</b>	<b>Medikamente, die die Bronchien erweitern</b>	<b>125</b>
	1. $\beta$ -Sympathomimetika (Adrenalin-verwandte Medikamente): Notfallmedikament und Stufe 2 der Asthma-Therapie	125
	2. Anticholinergika: Stufe 5 der Asthma-Therapie	133

<b>IV</b>	<b>Biologika: Antikörper zur Blockade der Entzündung</b>	<b>136</b>
1.	Omalizumab: allergische Antikörper neutralisieren	140
2.	Mepolizumab, Reslizumab, Benralizumab: Blockade von Interleukin 5 oder dessen Angriffspunkt	141
3.	Dupilumab: Blockade von Interleukin 4 und 13	141
4.	Tezepelumab: Zentrale Blockade der Entzündungsreaktion	142

## **Teil 7 Atemtherapie und alternative Behandlungsmethoden**

<b>I</b>	<b>Atemtherapie</b>	<b>146</b>
1.	Minderung der Angst	146
2.	Unterstützung der Atemmuskulatur durch atemerleichternde Körperhaltungen	147
3.	Optimierung der Ausatemphase durch die dosierte Lippenbremse	148
4.	Hustentechnik: trockener Husten	148
5.	Hustentechnik: Erleichterung des Abhustens	149
<b>II</b>	<b>Sonstige Therapiemöglichkeiten</b>	<b>149</b>

## **Teil 8 Leben mit Asthma**

<b>I</b>	<b>Asthma bei Kindern</b>	<b>151</b>
<b>II</b>	<b>Asthma und Beruf</b>	<b>154</b>
<b>III</b>	<b>Schwangerschaft und Stillzeit</b>	<b>158</b>