

# MEINE STRATEGIEN FÜR MEHR SAUBERE LUFT IM ALLTAG

Asthma-Auslöser und Beschwerden sind bei jedem Menschen mit Asthma individuell und hängen häufig von der Asthma-Form bzw. vom Schweregrad der Erkrankung ab. Diese Checkliste kannst Du als Orientierung nutzen, um allergische und nicht-allergische Trigger in Deinem Alltag zu vermeiden. Die Checkliste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und nicht alle aufgeführten Strategien führen ggf. zur Verbesserung Deiner Symptome. Sprich im Zweifel immer mit Deiner behandelnden Ärztin oder Deinem Arzt.

## MEINE WOHLFÜHLOASE



Allergische und nicht-allergische Auslöser können sich in Deiner Wohnung verstecken. Häufig sorgen **Hausstaubmilben**, **Zimmerpflanzen** und **Pollen** für Asthma-Beschwerden im Alltag. Auch **Duftstoffe**, z. B. in Sprühdeos, können manchmal die Bronchien reizen.

Saubere Luft in meinem Zuhause – so geht's:

- Bettdecke und Bettwäsche regelmäßig bei mindestens 60° waschen.
- Allergiker-freundliche Bettdecke und / oder Matratze (z. B. aus Kaltschaum oder Latex) nutzen.
- Teppichböden in der Wohnung meiden.
- Zimmerpflanzen nicht in unmittelbarer Nähe aufstellen.
- Deo verwenden, das keine Duftstoffe enthält oder auf Roll-On / Creme umsteigen.
- Pollenschutzgitter an den Fenstern anbringen.
- Regelmäßig für 5-10 Minuten stoßlüften und das mindestens dreimal am Tag.
- Vorhänge regelmäßig waschen.
- Regelmäßig Staubwischen und Böden reinigen.



## OUTDOOR-AKTIVITÄTEN



Ob beim Spaziergang im Park oder an der Bushaltestelle: Asthma-Auslöser können hinter jeder Ecke lauern. Mögliche Trigger sind hier z. B. **Pollen, Tabakrauch, Ozon und Autoabgase.**

Das kann ich für meine Atemwege tun:

- Pollen-Vorhersagen nutzen (s. App-Übersicht auf S.3).
- Pollenflugkalender bei der Lungenfachärztin bzw. beim Lungenfacharzt anfragen oder online ansehen.
- Auf Straßen mit viel Autoverkehr besonders auf Symptome achten und wenn möglich auf ruhigere Straßen ausweichen.
- Ozonwerte checken und bei erhöhten Werten ggf. körperliche Aktivitäten meiden (s. App-Übersicht auf S.3). Am höchsten sind Ozonwerte in der Regel am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr. Einen verbindlichen Grenzwert gibt es nicht, aber Werte über  $120\mu\text{g}/\text{m}^3$  können Atembeschwerden auslösen.
- Zeit kurz nach dem Regen nutzen, denn dann ist die Luft „gereinigt“.
- Aktives und passives Rauchen möglichst vermeiden, z. B. an Bushaltestellen Abstand halten.

---

## DIE KALTE JAHRESZEIT



Gerade bei Bewegung an der frischen Winter-Luft, z. B. beim Joggen, können die Schleimhäute in den Bronchien als Reaktion auf die kalte Luft anschwellen und übermäßiges, schnelles und tiefes Atmen sowie Husten auslösen. **Kalte Luft** sollte Dich aber nicht von mehr Bewegung im Alltag abhalten, denn Sport kann sich positiv auf die Asthma-Kontrolle auswirken.

So schütze ich meine Atemwege vor kalter Luft:

- Möglichst durch die Nase atmen.
- Durch einen Schal oder Maske atmen.
- Schleimhäute mit Heißgetränk befeuchten.



## BEIM KONTAKT MIT TIEREN



**Tierhaare** – ob von Hund, Katze oder Pferd – können Asthma-Beschwerden im Alltag verstärken. Kann der Kontakt nicht vermieden werden, sollte darauf geachtet werden, dass beim Besuch der Familie oder Freund:innen mit Haustieren, das Fenster geöffnet wird, sodass das Atmen leichter fällt.

## DIGITALE BEGLEITER FÜR DEN ALLTAG

### Luftqualität vom Umweltbundesamt



Das Umweltbundesamt macht Angaben zum Gehalt bestimmter Luftschadstoffe – Feinstaub, Stickstoffdioxid und Ozon – an über 600 Messstationen bundesweit mehrmals täglich. Daraus werden Verhaltensempfehlungen abgeleitet, z. B. „Sehr gut = Beste Voraussetzungen, um sich ausgiebig im Freien aufzuhalten“. [Hier kommst Du direkt zur Website.](#)

### Applikationen für das Smartphone



Im Rahmen des Projektes der Deutschen Atemwegsliga e.V. „PneumoDigital“ haben u. a. Patient\*innen sowie Ärzt\*innen verschiedene Apps u. a. für Menschen mit Asthma bewertet und geprüft. [Hier geht's zur Übersicht.](#)

