

AUSGABE 3

# ASTHMA AKTIVISTEN

DAS MAGAZIN

EIN AKTIVES LEBEN  
MIT ASTHMA?

S. 6

ASTHMA UND  
ALLERGIEN

S. 12

MUTMACH-  
GESCHICHTE

S. 20

Bildquelle: Getty Images

**sanofi**

**REGENERON®**

# ÜBER UNS

**Asthma äußert sich bei jedem Menschen anders, von leichter Kurzatmigkeit bis hin zu Atemnot, die den Alltag stark belasten kann.**

Die Initiative „Asthma-Aktivisten“ von Sanofi und Regeneron setzt ein Zeichen und motiviert Menschen mit (schwerem) Asthma dazu, ihr Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten. Sie sollen sich mit ihrem Asthma-Status auseinandersetzen und offen mit ihrem Lungenfacharzt oder ihrer Lungenfachärztin sprechen. Darüber hinaus möchten wir alle ermutigen, sich über die Erkrankung und moderne Behandlungsmethoden zu informieren.

Die „Asthma-Aktivisten“ – das sind nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige, Ärzt\*innen und Expert\*innen, die sich gemeinsam für mehr Lebensqualität mit Asthma stark machen.

## LIEBE LESERIN LIEBER LESER,

herzlich willkommen zur neuen Ausgabe des Asthma-Aktivisten-Magazins! Wir haben wieder spannende Themen für Dich zusammengestellt, die Dich als Betroffene\*r oder als Angehörige\*r im Umgang mit Asthma unterstützen können. Unser Ziel ist es, Dich nicht nur mit wichtigen Informationen rund um die Krankheit zu versorgen, sondern Dir auch neue Perspektiven und hilfreiche Tipps für einen aktiven Alltag mit Asthma zu geben. Was Dich in dieser Ausgabe erwartet:



Hast Du manchmal das Gefühl, dass Allergien Deine Asthma-Beschwerden verschlimmern, zum Beispiel im Frühjahr? Ab Seite 12 erklären wir Dir, wie Asthma und Allergie zusammenhängen und was Du tun kannst, um Allergene zu meiden.



Außerdem berichten wir von unserer digitalen Patientenveranstaltung, bei der Expert\*innen neue Erkenntnisse geteilt und praktische Tipps für den Alltag mit Asthma gegeben haben – z. B. wie es gelingen kann, auch mit Atemwegserkrankung sportlich aktiv zu sein (mehr auf S. 6).



Schließlich gehen wir der Frage nach, was eine FeNO-Messung eigentlich ist. Wir erklären, wie sie funktioniert und warum sie ein sinnvoller Bestandteil Deiner Asthma-Therapie sein kann (alle Infos findest Du auf S. 16).

Wir freuen uns immer über Rückmeldungen und Anregungen! Lass uns wissen, welche Inhalte Dir (nicht) gefallen oder welche Themen Du Dir für die nächsten Ausgaben wünschst – gemeinsam können wir das Magazin noch besser machen! Du kannst Dich telefonisch unter 0800/50 500 20 oder per Mail an [service@aktiv-mit-schwerem-asthma.de](mailto:service@aktiv-mit-schwerem-asthma.de) bei uns melden.

### DEIN TEAM DER ASTHMA-AKTIVISTEN



Bildquelle: Getty Images

# INHALTS- VERZEICHNIS



S. 3 Editorial

## S. 6 INITIATIVE

S. 6 Ein aktives Leben mit Asthma?

S. 10 Live und in Farbe

## S. 12 MEDIZINWISSEN

S. 12 Asthma und Allergien

S. 16 Asthma-Behandlung: Biomarker gezielt einsetzen

S. 18 Mit Asthma auf Kurs bleiben

## S. 20 VERSCHIEDENES

S. 20 Mutmach-Geschichte

S. 22 Rätsel

S. 23 Impressum und Rätsel-Lösungen





Bildquelle: Getty Images

# EIN AKTIVES LEBEN MIT ASTHMA?

## Expert\*innen erklären, wie das geht

Hast Du manchmal das Gefühl, dass Dein Asthma Deinen Alltag einschränkt? Damit bist Du nicht allein! Viele Menschen mit Asthma ziehen sich aus Angst vor Beschwerden von Aktivitäten zurück, die ihnen Freude bereiten. Dabei muss das gar nicht sein. Denn mit der richtigen Therapie, Unterstützung von außen und etwas Eigeninitiative kannst Du Dein Leben aktiv gestalten – auch mit (schwerem) Asthma.

### ASTHMA GANZHEITLICH BETRACHTET

Wie ein aktives Leben mit Asthma gelingen kann, haben wir auf einer digitalen Patientenveranstaltung „Lebensqualität mit Asthma: Mehr ist möglich!“ gelernt – von Prof. Dr. Stephanie Korn,

Expertin für die Lunge, Dr. Rainer Glöckl, Sportwissenschaftler, Dr. Ines André-Korkor, Diplom-Psychologin und Lena, die schon lange mit Asthma lebt und sich intensiv mit ihrer Erkrankung beschäftigt.



**PROF. DR. STEPHANIE KORN**  
Expertin für die Lunge



**DR. RAINER GLÖCKL**  
Sportwissenschaftler



**DR. INES ANDRÉ-KORKOR**  
Diplom-Psychologin



**LENA**  
Asthma-Patientin

## Asthma verstehen: Moderne Ansätze zur Asthmabehandlung

„Es ist wichtig, dass man als Patient\*in etwas Selbstfürsorge betreibt und versteht, was man für eine Erkrankung hat und was man selbst machen kann“, so Prof. Korn.

Sie erklärte den Teilnehmenden leicht verständlich, dass der Asthma-Erkrankung eine Entzündung zu-

grunde liegt und dass es heute vielfältige Behandlungsmöglichkeiten gibt. „Mit einer zielgerichteten Therapie ist es möglich, nahezu beschwerdefrei zu leben. „So schaffen es 40–50 Prozent der Betroffenen so zu leben, dass sie ihre schwere Erkrankung manchmal sogar vergessen“, so Prof. Korn

### TOP-3-ERKENNTISSE AUS DER MEDIZIN



Asthma entsteht durch eine chronische Entzündung in der Lunge. Ein Hinweis auf die Stärke der Entzündung in der Lunge gibt der sogenannte FeNO-Wert. Es ist wichtig, dass Du diesen kennst, damit die passende Therapie für Dich gefunden werden kann. Du weißt nicht, wie es um Deine Entzündungswerte steht? Dann sprich Deinen Facharzt oder Deine Fachärztin darauf an.



Bildlich gesprochen ist Asthma wie „Sonnenbrand auf der Lunge“: Die Schleimhaut ist gerötet und angeschwollen, weshalb die Bronchien enger werden und Du schlechter Luft bekommst.



Bei der Behandlung geht es zum einen darum, Auslöser zu identifizieren und zu vermeiden. Zum anderen werden Medikamente eingesetzt, um die Entzündung zu hemmen und gleichzeitig die Bronchien zu erweitern.

**„Insbesondere bei Menschen mit schwerem, unkontrolliertem Asthma ist eine zielgerichtete Behandlung wichtig. Heutzutage gibt es dafür z. B. verschiedene Antikörper, die in der Asthma-Therapie zum Einsatz kommen“, so Prof. Korn.**



Hast Du (trotz Behandlung) Asthmabeschwerden? Dann ist Dein Asthma wahrscheinlich derzeit nicht gut kontrolliert. Sprich mit Deinem Lungenspezialisten oder Deiner Lungenspezialistin darüber.

Als Vorbereitung auf das Arztgespräch kann ein Asthma-Selbsttest hilfreich sein. Diesen kannst Du schnell und einfach online durchführen, zum Beispiel hier: [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de)

**i**

Mehr über Behandlungsmöglichkeiten findest Du in der Broschüre „**Überblick Asthma behandeln**“, die Du auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de) herunterladen kannst.





## Aktiv gegen Asthma: Wie regelmäßiges Training die Lebensqualität verbessern kann

Regelmäßiges Ausdauertraining hat viele Vorteile für Menschen mit Asthma. „Durch das passende Training können Betroffene sogar die Asthma-Kontrolle und Lebensqualität verbessern“, erklärt Sportwissenschaftler Dr. Rainer Glöckl im Rahmen der digitalen Patientenveranstaltung.

### WARUM IST BEWEGUNG BEI ASTHMA GUT?

Körperliche Aktivität im Alltag verbessert die körperliche Belastbarkeit und führt zu weniger Atemnot bei körperlicher Anstrengung sowie zu weniger Reizungen der Lunge. Außerdem kann sie Entzündungen der Atemwege und Verschlechterungen (Exazerbationen) verringern und so die Lebensqualität verbessern. Und das alles ohne großen Aufwand.

### WIE OFT SOLLTE ICH SPORT TREIBEN?

Es reicht, wenn Du 2-3-Mal pro Woche 20-30 Minuten gezielt trainierst, am besten mit einer Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining. Wenn

Dir der innere Schweinehund dennoch im Weg steht, können feste Trainingstage und Trainingspartner\*innen helfen, eine Routine zu finden und das Workout wirklich durchzuziehen.

### WIE KANN ICH ASTHMA-BESCHWERDEN BEIM TRAINING VORBEUGEN?

Um den Körper auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten und Asthma-Beschwerden vorzubeugen, hilft ein leichtes Aufwärmen (ca. 10 Minuten). Wenn Du unter starken Belastungssymptomen leidest, kannst Du nach Absprache mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin ca. 20 Minuten vor dem Training zum Bedarfsspray greifen.

## Mit Asthma leben: Wege zur Bewältigung von Ängsten und Herausforderungen

„Asthma bedeutet mitunter eine Veränderung in verschiedenen Lebensbereichen. Viele Menschen leiden unter verminderter Leistungsfähigkeit oder der Angst vor Atemnot“, weiß die Psychologin Dr. Ines André-Korkor.

### ASTHMA UND PSYCHE: 3 TIPPS FÜR MEHR KONTROLLE



#### Passende Aktivitäten wählen

Wenn Du mit Herausforderungen konfrontiert bist, ist es wichtig, aktiv zu werden und nach neuen Lösungen zu suchen, die Dir positive Energie schenken – vielleicht ein neues Hobby? Was bereitet Dir Freude?



#### Über Asthma reden

Finde eine Balance zwischen Intimität und Offenheit. Überlege beispielsweise, mit wem Du Deine Gefühle teilen möchtest und wie Du mit ungefragten Ratschlägen oder Bewertungen zu Deiner Erkrankung umgehst. Es kann sehr hilfreich sein, zu lernen, wie Du Grenzen setzen kannst.



#### Umgang mit der Angst erlernen

Asthma-Notfälle können beängstigend sein und der Körper reagiert oft mit flacher und unregelmäßiger Atmung. Daher ist es wichtig zu wissen, was Du in akuten Situationen tun kannst, um ruhig zu bleiben, wie zum Beispiel Atemübungen. Auch für Deine Angehörigen ist es hilfreich, genau zu wissen, was im Notfall zu tun ist. Dieses Wissen gibt Dir und Deinen Lieben ein Gefühl von Kontrolle und Sicherheit.

### MIT ASTHMA LEBEN: WEGE ZUR BEWÄLTIGUNG VON ÄNGSTEN UND HERAUSFORDERUNGEN

„Früher hatte ich mein Asthma nicht so gut im Griff wie heute. Der große Unterschied ist, dass ich mein Problem selbst in die Hand genommen habe. Ich habe den Arzt gewechselt und bereite mich nun gut auf meinen Arztbesuch vor, z. B. suche ich vorab meine Dokumente und Befunde raus. Ich lege ein klares Ziel fest, das ich mit der Asthmabehandlung erreichen möchte und kommuniziere deutlich, wenn dieses nicht erfüllt wurde. Außerdem trete ich selbstbewusst auf, stelle Fragen und erkundige mich gezielt nach Behandlungsmöglichkeiten. Ich kann allen Patient\*innen nur empfehlen, aktiv selbst die Lösungssuche anzugehen,“ so Lena, Asthma-Patientin, während der Patientenveranstaltung.



i

Mehr über das Thema findest Du in drei Folgen zum Anhören mit Dr. André-Korkor „Psychologin im Interview: Wie motiviere ich mich im Alltag?“.



### ALS TEAM ZUM ERFOLG: DIE ARZT-PATIENTEN-BEZIEHUNG

Ein gutes Verhältnis zu Deinem Lungenfacharzt oder Deiner Lungenfachärztin ist entscheidend für die Behandlung Deiner Erkrankung und den Umgang damit. Vertrauen ist hier der Schlüssel: Nur wenn Du offen über Deine Schwierigkeiten sprichst, können Deine Ärzt\*innen Dich optimal unterstützen und begleiten.

# LIVE UND IN FARBE

## Ihr habt gefragt, wir haben geantwortet

Endlich war es so weit: Wir sind zum ersten Mal auf unserem Instagram-Kanal @asthma\_aktivisten live gegangen! Warum? Weil uns der direkte Austausch mit Euch wichtig ist. Außerdem erreichen uns so viele Fragen zum Thema (schweres) Asthma, die wir für alle sichtbar beantworten möchten. Unterstützt wurden wir dabei von Katharina Linnepe (Moderatorin) und Prof. Dr. Stephanie Korn (Expertin für die Lunge). Sie ist sich sicher: „Auch Asthma-Patient\*innen können ein normales Leben führen.“ Was es dazu braucht: Wissen über die eigene Erkrankung, die Therapiemöglichkeiten und den Alltag mit Asthma.

## Das waren die 5 häufigsten Fragen – und die Antworten der Expertin

### AN WEN WENDE ICH MICH FÜR DIE ASTHMA-DIAGNOSE UND -BEHANDLUNG?

Im ersten Schritt kann der Hausarzt bzw. die Hausärztin eine Einschätzung geben und Patient\*innen gegebenenfalls an einen Lungenfacharzt oder eine Lungenfachärztin überweisen. Sie sind die Profis, wenn es um das Thema Lungengesundheit geht, und haben bei der Diagnose, Behandlung und Überwachung zahlreiche Möglichkeiten für eine individuelle, moderne Asthma-Therapie. „Wir haben [heutzutage] so viele tolle Therapiemöglichkeiten“, macht Prof. Korn deutlich.

### WIE KANN ICH MICH AUF DEN TERMIN IN DER LUNGENFACHARZTPRAXIS VORBEREITEN?

Es lohnt sich, vorab alle Fragen aufzuschreiben, damit einem beim Termin nichts verloren geht. Außerdem ist es sinnvoll, alle vorliegenden Infos und Befunde zu sammeln, z. B. das letzte Blutbild, oder einen aktuellen Allergietest. Auch Notizen über Krankheitsverlauf und Beschwerden (z. B. mithilfe eines Asthma-Tagebuchs) können dem Arzt bzw. der Ärztin helfen, Deinen Gesundheitszustand besser einzuschätzen. Vorlagen für Checklisten, oder ein Asthma-Tagebuch findest Du zum Download beispielsweise auf [www.asthma-aktivisten.de/downloadbereich.html](http://www.asthma-aktivisten.de/downloadbereich.html).

### WANN IST MEIN ASTHMA GUT KONTROLLIERT?

Grundsätzlich kann man sagen: „Jemand, der von seinem Asthma [im Alltag] nichts spürt, hat ein gut kontrolliertes Asthma“, erklärt Prof. Korn. „Jemand, der aber immer mal wieder Beschwerden hat, z. B.



**KATHARINA LINNEPE**  
(Moderatorin)

**PROF. DR. STEPHANIE KORN**  
(Expertin für die Lunge)

nachts aufwacht oder zusätzlich ein Spray braucht, der hat ein unzureichend kontrolliertes Asthma. Und wenn das der Fall ist, sollte man schnellstmöglich einen Lungenfacharzt oder eine Lungenfachärztin aufsuchen.“

### WELCHE WERTE SOLLTE MAN IM RAHMEN DER ASTHMA-THERAPIE CHECKEN LASSEN?

Um beispielsweise herauszufinden, welche Art Asthma vorliegt, oder wie gut die Therapie anschlägt, ist es sinnvoll, regelmäßig bestimmte Körperwerte untersuchen zu lassen, z. B. über eine Blut- oder Atemprobe. „Dazu zählen unter anderem Allergiewerte, EOS-Werte (Eosinophile) oder Entzündungswerte in der Lunge“, so Prof. Korn.

### IST ES MÖGLICH, KORTISON GANZ LOSZUWERDEN?

Teilweise. Zuerst müsse man zwischen Kortison-tabletten und inhalierbarem Kortison unterscheiden, erklärt die Expertin. Kortison-tabletten sollten aufgrund hoher Nebenwirkungen schnellstmöglich abgesetzt und durch spezielle Therapien ersetzt werden. Inhalierbares Kortison hat wenig Nebenwirkungen und kann meist unbedenklich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.



Werde auch Du Teil der Community und folge uns auf Instagram (@asthma\_aktivisten). Dann bist Du immer informiert über aktuelle Patientenveranstaltungen und IG-Lives sowie Verschiedenes rund um Asthma.



## HÖR-TIPP: DER PODCAST RUND UM DAS LEBEN MIT ASTHMA

Ohren gespitzt, bitte: Unser Podcast „ATMUNGSaktiv“ bietet Dir in 20 Folgen Wissenswertes rund um (das Leben mit) Asthma. Expert\*innen aus Medizin und Forschung, Betroffene und Angehörige sprechen über die chronische Krankheit, ihre Behandlungsmöglichkeiten und Tipps für ein aktives und selbstbestimmtes Leben damit. Lehne Dich zurück, lass Dich aufklären und inspirieren. Viel Spaß beim Zuhören!



**HIER KANNST DU DIREKT REINHÖREN:**



# ASTHMA UND ALLERGIEN

## Wie ein überempfindliches Immunsystem Deine Atemwege belastet

**Wusstest Du, dass etwa 60 % der Menschen mit Asthma auch eine Allergie haben? Asthma und Allergien gehen oft Hand in Hand, und das hat einen einfachen Grund: Beides hat mit einem überempfindlichen Immunsystem zu tun. Wir erklären Dir, was es damit auf sich hat und was Du tun kannst, um Symptome zu lindern.**

### WAS HABEN ASTHMA UND ALLERGIEN MITEINANDER ZU TUN?

Wenn Du Asthma hast, reagieren Deine Atemwege oft empfindlicher auf bestimmte Reize, auch Trigger genannt. Und genau hier kommen Allergien ins Spiel: Allergene, also allergieauslösende Stoffe, wie Pollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben, zählen auch zu diesen Triggern. Sie können bei Menschen mit Asthma die Atemwege zusätzlich reizen und Symptome auslösen.

Das liegt daran, dass das Immunsystem bei einer Allergie auf diese eigentlich harmlosen Stoffe überreagiert. Das heißt, es hält diese Stoffe für schädlich, und löst eine Entzündungsreaktion als Abwehrmechanismus aus. Bei Asthma bedeutet das, dass sich die Bronchien verengen, Du schlechter Luft bekommst und Symptome wie Husten, Keuchen oder Atemnot auftreten.

Viele, wenn auch nicht alle, Menschen mit Asthma haben also auch eine Allergie, die ihre Asthma-Symptome verschlimmern kann. Wenn Du also feststellst, dass sich Deine Beschwerden, z. B. in der Pollensaison oder nach dem Kontakt mit Tieren, verschlimmern, könnte eine Allergie dahinterstecken. Am besten lässt Du das beim Arzt oder bei der Ärztin abklären.

i

## ASTHMA UND ALLERGIEN: 3 INTERESSANTE FAKTEN



**1. Asthma und Allergien nehmen weltweit zu.** Das kann vor allem in den Industrieländern beobachtet werden. Die Zahl der Betroffenen ist in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen. Expert\*innen vermuten, dass dies mit dem Lebensstil und der Umwelt zusammenhängt. Weniger Kontakt mit bestimmten Mikroben in der Kindheit, eine hygienischere Umwelt und zunehmende Luftverschmutzung könnten dazu beitragen, dass immer mehr Menschen auf äußere Reize überreagieren. Auch das Leben in städtischen Gebieten scheint das Risiko zu erhöhen. In ländlichen Gebieten, wo die Menschen oft mehr Kontakt zur Natur und zu Tieren haben, sind Asthma und Allergien seltener.



**2. Die genetische Veranlagung spielt eine Rolle.** Wenn ein oder beide Elternteile Asthma oder Allergien haben, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass auch das Kind Allergien entwickelt. Es können aber auch Menschen betroffen sein, in deren Familie keine derartigen Erkrankungen aufgetreten sind. Es gibt zahlreiche Gene, die das Risiko erhöhen können, an Asthma oder Allergien zu erkranken, aber auch Umwelteinflüsse wie Luftverschmutzung, Ernährung oder Stress können Allergien begünstigen.



**3. Asthma kann sich im Laufe des Lebens verändern.** Einmal Asthma, immer Asthma? Jein. Manche Menschen haben Asthma nur in bestimmten Lebensphasen, zum Beispiel in der Kindheit oder Jugend, und erholen sich später wieder. Bei anderen bleibt es ein Leben lang und kann sich immer wieder verändern, z. B. mit Blick auf den Schweregrad. Zudem können durch Pollen, Tierhaare oder Schimmelpilzsporen plötzlich Symptome ausgelöst werden, die in der Vergangenheit keine Beschwerden verursachten.



Bildquelle: unsplash

## Endlich durchatmen – mit unserer Checkliste für Deinen Asthma-Alltag

Die Auslöser für Asthma-Beschwerden sind individuell und hängen häufig von der Asthma-Form bzw. vom Schweregrad ab. Dennoch kannst Du ein paar grundlegende Dinge beachten, um in Deinem Alltag mit Asthma besser durchatmen zu können. Unsere praktische Checkliste bietet Dir eine Orientierung, um allergische und nicht-allergische

Auslöser in Deinem Alltag möglichst zu vermeiden. Bitte beachte: Die Checkliste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit und nicht alle aufgeführten Strategien führen ggf. zur Verbesserung Deiner Symptome.

Sprich im Zweifelsfall 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.
- Allergikerfreundliche 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.

### 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 zumindest gut gelüftet wird.

### 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.
- Zu Fuß Straßen mit viel Autoverkehr möglichst meiden.
- Ozonwerte checken und bei erhöhten Werten ggf. körperliche Aktivitäten meiden. Werte über 120µg/m<sup>3</sup> können Atembeschwerden auslösen.
- Zeit kurz nach dem Regen nutzen, denn dann ist die Luft „gereinigt“.
- Aktives und passives Rauchen möglichst vermeiden.

### 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.



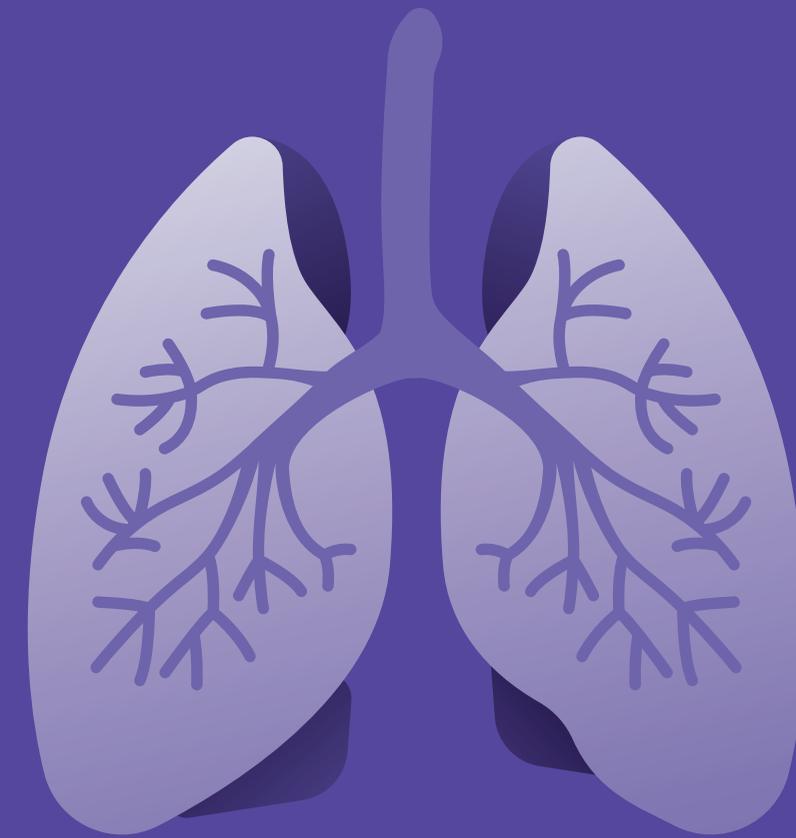
#### ALLES UNTER KONTROLLE? WARUM REGELMÄSSIGE UNTERSUCHUNGEN WICHTIG SIND

Asthma ist eine chronische Erkrankung, die sich im Laufe der Zeit verändern kann. Deshalb ist es besonders wichtig, regelmäßig zu Deinem Lungenfacharzt oder Deiner Lungenfachärztin zu gehen. Er oder sie wird Dir helfen, Deinen Asthma-Status im Auge zu behalten und Deine Behandlung gegebenenfalls anzupassen. Du kannst aber auch selbst aktiv werden, um Deinen Asthma-Status im Blick zu behalten. Es gibt einfache Selbsttests, die Dir eine gute erste Einschätzung Deines aktuellen Asthma-Status geben. Probiere es doch einmal aus und prüfe jetzt Deinen Asthma-Status auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de).

# ASTHMA-BEHANDLUNG: BIOMARKER GEZIELT EINSETZEN

## Welche Rolle spielt der FeNO-Wert dabei?

Für die Behandlung von schwerem, unkontrolliertem Asthma gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Medikamente. Einige von ihnen, z. B. Biologika, greifen gezielt in den Entzündungsprozess ein, der dem Asthma zugrunde liegen kann. Um herauszufinden, wie es um Dein Asthma steht und welches Medikament bzw. welche Therapie für Dich geeignet ist, führen Ärzt\*innen verschiedene Tests durch. Dazu zählt auch die Messung von Biomarkern, also messbaren biologischen Merkmalen, die aus Blut, Sputum oder Atemluft gewonnen werden. Ein aussagekräftiger Biomarker ist FeNO. Er gehört zu den Typ-2-Biomarkern und kann Deiner Ärztin oder Deinem Arzt unter anderem Aufschluss über die Schwere der Entzündung in Deinen Atemwegen geben.



### 3 FAKTEN ZUM FENO-WERT



#### 1. Was bedeutet „FeNO“?

Die Abkürzung steht für „Fraktioniertes exhalierendes Stickstoffmonoxid (chemische Formel: NO)“. Klingt verwirrend, ist aber eigentlich ganz einfach: FeNO bezeichnet die Menge an NO (Stickstoffmonoxid) in der ausgeatmeten Luft. FeNO entsteht in den Atemwegen, insbesondere bei einer Entzündung der Schleimhäute, und ist daher ein Indikator für entzündliche Prozesse, die bei Asthma auftreten können.



#### 2. Wie wird FeNO gemessen?

Grundsätzlich geht es bei der FeNO-Messung darum, den Gehalt an Stickstoffmonoxid (NO) in der ausgeatmeten Luft zu erfassen. Dazu gibt es verschiedene Messgeräte für den Praxis- und Heimgebrauch, in die Du ein- und ausatmest. Ganz gleich, welches Gerät Du anwendest, die Messung ist schnell, einfach und schmerzfrei.



#### 3. Was kostet die FeNO-Messung?

Die Kosten für eine FeNO-Messung können, je nach Arztpraxis und Region, schwanken. In der Regel belaufen sie sich auf 30 bis 80 Euro und werden nicht immer von der Krankenkasse übernommen, da es sich um eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) handelt. Frag am besten in Deiner Arztpraxis nach den genauen Kosten und erkundige Dich bei Deiner Krankenkasse, ob eine Erstattung oder ein Zuschuss möglich sind.

**Übrigens:** Auch in den offiziellen medizinischen Leitlinien, an denen sich Ärzt\*innen bei der Behandlung orientieren, wird empfohlen, den FeNO-Wert zu messen. Denn im Verlauf einer anti-entzündlichen Behandlung kann er, zusammen mit anderen Messwerten, wertvolle Hinweise darauf geben, ob die aktuelle Behandlungsmethode anspricht, oder ob eine Therapieanpassung erwogen werden sollte.

i

## IGEL: DAS MEHR FÜR DEINE GESUNDHEIT

Individuelle **Gesundheits-Leistungen** (kurz IGeL) sind medizinische Angebote oder Untersuchungen, die nicht von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt werden. Das bedeutet, wenn Du eine solche Leistung in Anspruch nimmst, musst Du die Kosten selbst tragen. Beispiele sind bestimmte Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen oder Tests, etwa die FeNO-Messung. Dennoch können solche Untersuchungen oder Behandlungen sehr sinnvoll sein, da sie wichtige Erkenntnisse über Diagnose, Verlauf und Therapie einer Erkrankung liefern können. Du hast weitere Fragen zum Thema IGeL oder bist unsicher, welche Leistung sinnvoll für Dich ist? Dann wende Dich an Deinen Facharzt oder Deine Fachärztin und lass Dich beraten.





# MIT ASTHMA AUF KURS BLEIBEN

## Risikofaktoren verstehen und damit umgehen

Stell Dir vor, Du bist Kapitän\*in eines Schiffes, das die stürmische See des Lebens durchquert. Oft ist das Wetter sonnig und klar, doch ab und an ziehen Stürme auf, die das Navigieren schwierig machen. Asthma-Symptome können wie diese Stürme sein – unvorhersehbar und herausfordernd. Aber als Kapitän\*in Deines Schiffes hast Du das Steuer in der Hand. Du kannst lernen, mit diesen Stürmen umzugehen, durch sie hindurch zu schippern, oder neue Routen zu finden. Dafür ist es wichtig, die Risikofaktoren zu kennen, die Asthma-Symptome auslösen können.

### LEBEN MIT ASTHMA – EINE BOOTSFAHRT, DURCH UNRUHIGE GEWÄSSER

Den Alltag mit (schwerem) Asthma zu bewältigen, kann phasenweise hart sein. Sollte Dich in stürmischen Zeiten einmal der Mut verlassen, dann denke daran: Du bist Kapitän\*in Deines Schiffes und kannst jederzeit entscheiden, welche Route Du einschlägst. Mit guter Vorbereitung und den richtigen Tools, z. B. der passenden Therapie, kannst Du durch jeden Sturm navigieren. Wenn Du Fragen hast oder Hilfe brauchst, zögere nicht, Deinen Arzt oder Deine Ärztin zu kontaktieren. Sie sind da, um Dir zu helfen – und ein unverzichtbarer Teil Deiner Crew auf der Reise durch das Leben mit Asthma. Tipps für Deine Asthma-Behandlung oder das Gespräch mit Lungenfachärzt\*innen findest Du auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de).



## ASTHMA-KOMPASS: 8 RISIKOFAKTOREN – UND WIE DU SIE MANAGEN KANNST



**1. Genetik:** Deine familiäre Seekarte kann Hinweise auf Dein Risiko für Asthma geben. Wenn Asthma oder Allergien in Deiner Familie vorkommen, könnte Dein Risiko erhöht sein, muss es aber nicht. Für die sichere Diagnose braucht es verschiedene Tests, die der Facharzt bzw. die Fachärztin durchführen.



**2. Ernährung:** Was Du zu Dir nimmst, ist wie der Treibstoff für Dein Schiff. Wenn Du dauerhaft ungesunde Lebensmittel, z. B. Fast Food, isst, kann das Auswirkungen auf Dein Asthma haben. Setze besser auf Nahrung, die reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Stoffen ist. Weitere Infos und leckere Rezepte findest Du auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de).



**3. Allergien:** Allergien können wie verborgene Riffe sein, die Deine Atemwege reizen und Asthma auslösen. Wenn Du unsicher bist, ob Du auf etwas allergisch reagierst, sprich mit Deinem Arzt oder Deiner Ärztin.



**4. Rauchen:** Egal ob klassische Zigarette oder E-Zigarette – Rauchen ist einer der größten Risikofaktoren für Asthma. Rauchfrei zu werden, ist ein wichtiger Schritt, um Dein Asthma unter Kontrolle zu bekommen. Es gibt eine Reihe erfolgreicher Programme, wie z. B. das Rauchfrei-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([rauchfrei-info.de](https://www.rauchfrei-info.de)).



**5. Übergewicht:** Ein zu hohes Gewicht kann Dein Schiff ins Wanken bringen. Das Körpergewicht übt Druck auf Deine Lunge aus und kann flaches Atmen sowie Kurzatmigkeit verursachen: Regelmäßige Bewegung kann Dir dabei helfen, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen und zu halten. Tipps für ein asthmafrendliches Sportprogramm haben wir Dir auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de) zusammengestellt.



**6. Berufsbedingte Faktoren:** Manchmal können auch von Deinem Arbeitsplatz Gefahren ausgehen – etwa von bestimmten Chemikalien, Staub oder Gasen. Achte auf Deine Arbeitssicherheit und führe regelmäßige Gesundheitschecks in der Arztpraxis durch.



**7. Umweltfaktoren:** Die Qualität der Luft, die Du einatmest, ist wie das Wasser, auf dem Dein Schiff segelt. Schlechte Luft, Rauch, Schimmel und Staub können Asthma auslösen oder verschlimmern. Auch Hausstaubmilben, Tierhaare oder Pollen können Auslöser sein. Versuche deshalb, Deine Umgebung so sauber wie möglich zu halten und Reizstoffe wie Parfüm oder scharfe Reinigungsmittel zu meiden.



**8. Stress:** Angstzustände, stressige Situationen oder psychosozialer Stress können Dich vom Kurs abbringen und sich auf Deine Atmung auswirken. Eine unregelmäßige, flache Atmung kann wiederum einen Asthma-Anfall auslösen. Versuche daher, Stress abzubauen und finde Wege mit Stress umzugehen, etwa mithilfe von Atemübungen oder autogenem Training.

# MUTMACH- GESCHICHTE

CHRISTINE UND IHR WEG ZU  
NEUER LEBENSQUALITÄT

Bildquelle: Getty Images

*„Ich habe in den letzten 20 Jahren nie eine so gute Lungenfunktion gehabt.“*

**Stell Dir vor, Du könntest Deine Asthma-Symptome für eine Weile einfach ignorieren. Was würdest Du tun? Christine (56)\*, die seit ihrem vierten Lebensjahr mit Asthma lebt, muss da nicht lange überlegen: „Ich würde einfach richtig schnell losrennen, tanzen und singen!“ Ein Traum, der lange Zeit unvorstellbar war. Denn die Krankheits-symptome schränkten Christine in ihrem Alltag stark ein. Vor allem die Musik – ihre große Leidenschaft – litt unter der Erkrankung. Das Singen fiel ihr schwer, und auch alltägliche Dinge wurden oft eine Herausforderung.**

„Asthma ist wie ein Lebensgefährte, immer dabei“, beschreibt Christine ihre jahrelangen Erfahrungen mit der Krankheit. Insbesondere in den Monaten der Allergiesaison war es für sie kaum möglich, das Haus zu verlassen. Ihre Atmung, besonders beim Singen, war von der Erkrankung beeinträchtigt – ein ständiger Kampf. Aber Christine gab nie auf. Trotz aller Anstrengungen schaffte sie es, ihre Liebe für Musik nie ganz aus den Augen zu verlieren, auch wenn es phasenweise sehr schwierig war.

Dann kam der Wendepunkt, der alles veränderte: Ein neuer Lungenfacharzt und eine neue Therapie brachten ihre Lungenfunktion auf ein Niveau, mit dem sie nicht gerechnet hatte.

Heute kann Christine wieder ohne Probleme in Cafés gehen, Gesangsunterricht geben und sogar mit ihrem Mann in Griechenland wandern. „Ich habe in den letzten 20 Jahren nie eine so gute Lungenfunktion gehabt“.

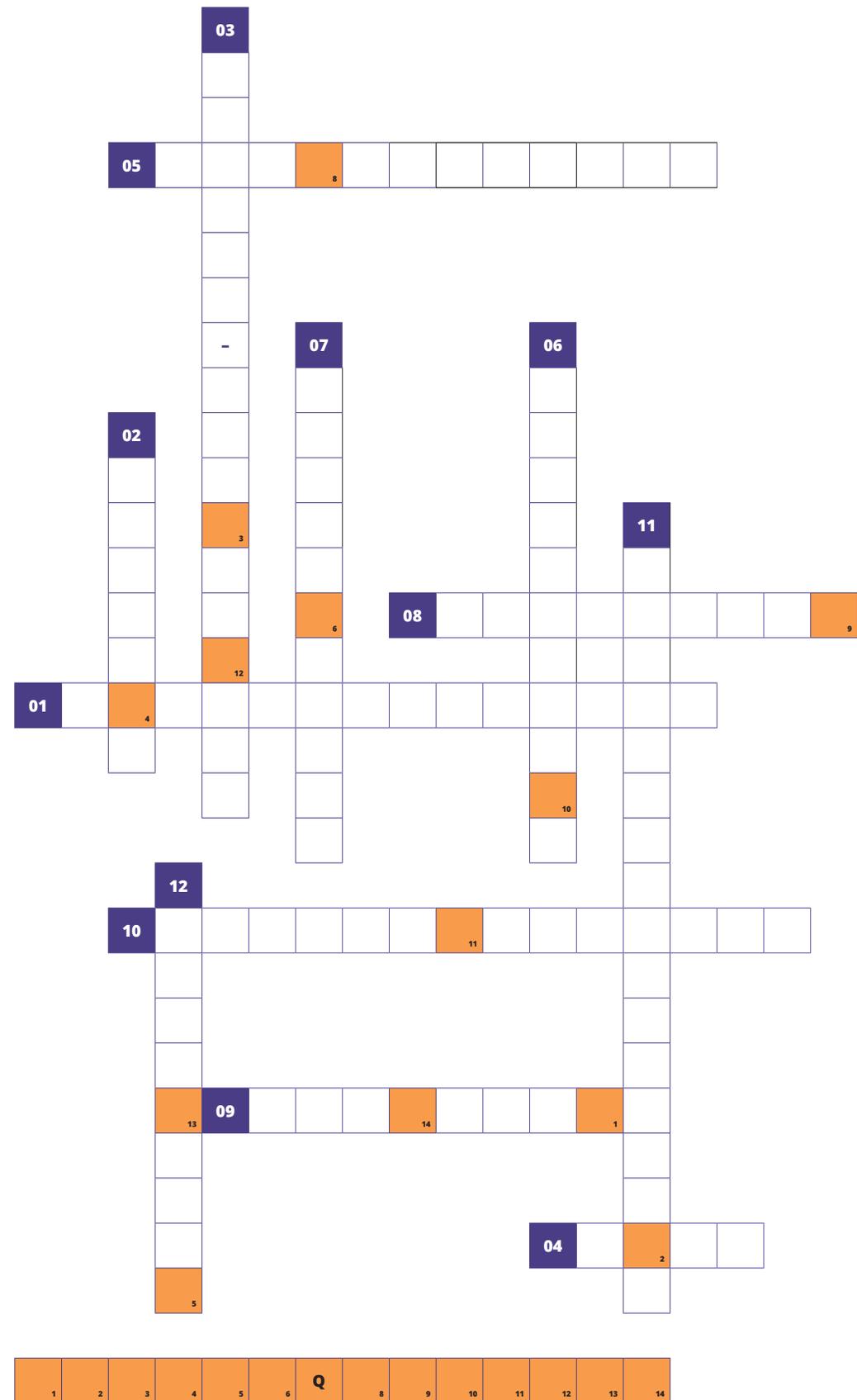
**i**

Du möchtest wissen, wie genau diese Veränderung möglich wurde und was Christine anderen Asthma-Betroffenen rät? Das und mehr erfährst Du im vollständigen Interview auf [Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de).



\*Name von der Redaktion geändert, Bild stellt nicht die echte Patientin dar.

# FINDEST DU DAS LÖSUNGSWORT?



01. Asthma-Betroffene Christine bezeichnet ihr Asthma gerne als ihren ...
02. So werden Asthma-auslösende Reize auch genannt.
03. Dieser Test aus vier Fragen gibt Aufschluss über den Asthma-Status und kann mit zum Arztgespräch genommen werden.
04. Wie lautet die Abkürzung für „Fraktioniertes exhalierendes Stickstoffmonoxid“?
05. Wie heißt der Asthma-Aktivisten Podcast?
06. Wofür steht die Abkürzung „EOS“?
07. Asthma und Allergien haben oft mit einem überempfindlichen ... zu tun.
08. Wie werden moderne Medikamente genannt, die bei der Asthma-Therapie zum Einsatz kommen können?
09. Ziel einer Asthma-Behandlung ist eine ausreichende Asthma-...
10. Entzündungshemmende Stoffe, die unter anderem in Obst und Gemüse enthalten sind.
11. Welche Tabletten sollten bei Asthma wegen langfristiger Nebenwirkungen nur eine begrenzte Zeit eingenommen werden?
12. Was kann dabei helfen, Asthma-Beschwerden vor dem Training vorzubeugen?

- Lösungswort:** Lebensqualität
12. Aufwärmen
  11. Kortisontabletten
  10. Antioxidanten
  09. Kontrolle
  08. Biologika
  07. Immunsystem
  06. Eosinophilie
  05. Atmungsaktiv
  04. FeNO
  03. Asthma-Selbsttest
  02. Trigger
  01. Lebensgefährtin

## FINDEST DU DAS LÖSUNGSWORT?

### IMPRESSUM

#### Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt:

Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Industriepark Höchst  
65926 Frankfurt

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

[Asthma-Aktivisten.de](https://www.asthma-aktivisten.de)

#### Gestaltung und Redaktion:

Weber Shandwick

Asthma-Aktivisten – Das Magazin verwendet eine gendersensible Sprache. Wörtliche Zitate können jedoch abweichen.

#### Haftungsausschluss

Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt.

Die Sanofi-Aventis Deutschland GmbH übernimmt jedoch keine Gewähr für Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Sanofi-Aventis nur, wenn ihr, ihren gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der vorstehenden Regelung unberührt.

© 2025 Sanofi-Aventis Deutschland GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

