

# ASTHMA

## Lunge im Abwehrmodus

Wenn die unteren Atemwege chronisch entzündet sind, spricht man von Asthma. Die Symptome sind unterschiedlich schwer und können sich im Laufe eines Lebens verändern.

VON MANFRED GODEK

Claudia Pechstein und Sandra Völker, beide Eisschnellläuferinnen, sind betroffen; ebenso die belgische Tennislegende Justine Henin und der US-Schwimmer Peter Vanderkaay. Sie haben Asthma. Wenn in Wettkampfpausen vor laufenden Kameras Sprays inhaliert werden, kommen Zuschauer wöglich auf den Gedanken, es handele sich um eine Art von Doping. Leistungsfördernde Nebenwirkungen sind bisher allerdings nicht nachgewiesen.

Die Medikamente wirken gegen die typischen Asthma-Beschwerden: Husten, pfeifende Atemgeräusche und Atemnot. „Die Krankheit ist Folge einer anhaltenden Entzündung und die Symptome resultieren aus einer zeitweisen Verengung der Atemwege“, erklärt Stephan Nagel, kommissarischer Chefarzt der Klinik für Pneumologie und Intensivmedizin am Robert-Koch-Klinikum in Grünau.

Der Begriff Asthma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Beklemmung. Ausgelöst wird sie durch Stoffe, auf die entzündliche Bronchien besonders sensibel reagieren. Staubige oder kalte Luft gehört dazu. Radsportler atmen sie ein, aber auch Bauarbeiter oder Paketzusteller, die in Großstädten unterwegs sind. Kinder kann es bei einem Schulausflug ins Grüne

treffen oder Manager bei Geschäftsessen. Laut dem Helmholtz-Zentrum für Gesundheit und Umwelt sind in Deutschland rund zehn Prozent aller Erwachsenen und fünf Prozent der Kinder sogenannte Asthmatiker.

Es wird zwischen einem allergischen und einem nicht-allergischen Asthma unterschieden. Bei ersterem reagiert die entzündete oder abwehrbereite Bronchialschleimhaut auf Stoffe wie Pollen von Pflanzen, Hausstaubmilbenkot oder Tierhaare. Allergisches Asthma tritt oft schon in der Kindheit auf und kann genetisch bedingt sein.

### GENETISCHE VERANLAGUNG

„Wenn ein Elternteil unter der Atemwegserkrankung leidet, liegt die Wahrscheinlichkeit der Vererbung bei 30 Prozent. Sind beide Elternteile betroffen, verdoppelt sie sich auf etwa 60 Prozent“, weiß Stephan Nagel. Etwa ein Drittel der betroffenen Kinder zeigt bereits im ersten Lebensjahr Symptome. Je später erste Asthma-Anzeichen auftreten, desto wahrscheinlicher ist eine allergische Form. Dazu zählt auch das sogenannte saisonale Asthma. Ein Heuschneepflanz kann von den oberen in die unteren Atemwege wandern und dadurch zu asthmatischen Beschwerden



In Deutschland gelten rund zehn Prozent aller Erwachsenen als Asthmatiker. Foto: RFBSIP/Adobe Stock

den führen, solange die betreffenden Pollen unterwegs sind.

Beim nicht-allergischen Asthma werden die Abwehrreaktionen nicht durch Allergene, sondern durch andere Reizstoffe aus der Umwelt provoziert. In schadstoffbelasteten Regionen und Städten ist Asthma daher weiter verbreitet als beispielsweise auf dem Land. Auch Medikamente können ebenfalls verantwortlich sein. Etwa 30 bis 50 Prozent der erwachsenen Asthma-Patienten weisen nach Angaben der Deutschen Lungenstiftung e. V. keine Allergene auf. Das nicht-allergische Asthma beginnt oft erst im vierten Lebensjahrzehnt.

Es bilden sich aber auch Mischformen. Ein allergischer Asthmatiker kann im Laufe der Zeit Reaktionen auch auf andere

Reizstoffe, etwa kalte Luft, Nebel, Rauch, Lebensmittelzusätze oder Parfüm, entwickeln. Häufige Atemwegsinfekte begünstigen dies.

Bei Verdacht auf eine Asthmaerkrankung erfolgt in der Regel eine Lungenfunktionsmessung in Verbindung mit einem sogenannten Prick-Test. Dabei werden allergenhaltige Lösungen mit Abwehrzellen der Haut in Kontakt gebracht. Bestätigt sich der Verdacht, geht es im nächsten Schritt darum, die Atembeschwerden in den Griff zu bekommen – mit entzündungshemmenden und falls nötig mit bronchienerweiternden Medikamenten.

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto eher lassen sich schwere Verläufe verhindern. Bei Kindern unter vier Jahren

ist eine Diagnose allerdings komplizierter und langwieriger als bei Erwachsenen, und übliche Messverfahren zum Lungenvolumen, bei denen man in einen Schlauch pustet, sind oft nicht möglich.

Die Fraunhofer-Einrichtung für Marine Biotechnologie und Zelltechnik (EMB) arbeitet zurzeit mit industriellen Partnern an einem Schnelltest, bei dem für die Untersuchung ein Tropfen Blut und die darin befindlichen Immunzellen ausreichen sollen. „Das Bewegungsprofil der Blutzellen von Asthmatikern unterscheidet sich von dem gesunder Menschen. Bei Asthma ist die Bewegung stark verlangsamt, wenn sie einen Entzündungsreiz erfahren“, erklärt Dr. Daniel Rapoport, Leiter der Arbeitsgruppe Zellprozessierung an der EMB.

Aktuell hat Covid-19 bei Menschen mit Lungenerkrankungen zu Verunsicherung geführt. Gut eingestellte Asthma-Patienten haben kein erhöhtes Risiko, betonen die Lungenärzte des Verbands Pneumologischer Kliniken (VPK). Vorausgesetzt, sie nehmen ihre Medikamente regelmäßig ein und haben unter der Therapie keine Symptome mehr, sagt VPK-Vorstandsvorsitzender Dr. Thomas Voshaar, Chefarzt des Lungenzentrums am Krankenhaus Bethanien in Moers.

### » impressum

Produktion: STZW Sonderthemen  
Anzeigen: Jürgen Maukner

## Moderne Therapieformen

Asthma ist nicht heilbar. Es lässt sich aber gut im Griff behalten und zielgerichtet behandeln.

VON MANFRED GODEK

Asthmatiker müssen im Gegensatz zu früher kaum noch stationär behandelt werden. Die gängigen Medikamente ermöglichen in der Regel eine ambulante Betreuung. Je nach individueller Diagnose kommen antientzündliche, bronchienerweiternde und muskelentspannende Substanzen zum Einsatz. Bevorzugt werden Mittel, die inhaliert werden können, denn so gelangen sie direkt in die Atemwege und können dort zielgerichtet wirken.

Akute Beschwerden werden mit sogenannten Relievern (to relieve, englisch = erleichtern) behandelt. Die Wirkstoffe zielen auf das vegetative Nervensystem. Sie werden inhaliert und entspannen binnen weniger Minuten die verkrampfte Bronchialmuskulatur. Patienten, die mehr als zweimal pro Woche diese Bedarfsmedikamente benötigen, werden in der Regel auf eine Langzeitbehandlung mittels „Controllern“ umgestellt, die Entzündungen vorbeugen oder reduzieren. Dadurch treten Anfälle seltener und weniger heftig auf.

### Cortisonbehandlung

Die nach derzeitigen Kenntnisstand wirksamsten Controller sind Glukokortikoi-



In schadstoffbelasteten Städten ist Asthma weiter verbreitet als auf dem Land oder am Meer. Foto: dpa/Marijan Murat

de – auch Cortison genannt. Sie sind der synthetische Nachbau des körpereigenen Hormons Cortisol, das im Körper das Abwehrsystem reguliert und Entzündungsprozesse verhindert oder dämpft. Zudem kommen Kombinationstherapien mit beiden Medikamentengruppen zum Einsatz. „Sogenannte Cortikosteroide reduzieren die allergisch bedingte Entzündung der Bronchialschleimhaut und verringern so die Gefahr, dass sich die Bronchialmuskulatur verkrampft. Beta-2-Sympathomimetika stellen die Bronchien weit, die sie bei einem Krampf verengen, und wirken so der Atemnot entgegen“, erklärt Prof. Ludger Klimek, Allergologe und klinischer Immunologe, Leiter des Allergiezentrum Wiesbaden. Mit dieser Kombination lassen sich die Beschwerden bei den meisten Patienten gut kontrollieren. „Vorausgesetzt, die Medikamente werden konsequent und dauerhaft eingenommen“, sagt Klimek, der auch Präsident des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen ist.

### Asthmaschulung

In einem mehrstufigen Behandlungsschema erhält jeder Patient individuell die Stufe, die eine bestmögliche Asthmakontrolle ermöglicht und zugleich mögliche Nebenwirkungen auf ein Mindestmaß reduziert. Bei den regelmäßigen Kontrollunters-

chungen wird die Dosis überprüft und gegebenenfalls angepasst. Wichtiges Element einer Therapie ist die Asthmaschulung. Sie versetzt den Patienten in die Lage, eine Verschlechterung seiner Erkrankung selbstständig zu erkennen. Er lernt individuelle Auslöser und Warnsignale kennen und mit einem Peak-Flow-Meter seine Atemstromstärke zu kontrollieren. „Durch soll ein gutes Asthma-Selbstmanagement erreicht werden“, betont die Biologin Anja Schwalfenberg vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB).

### Immuntherapie

Vergleichsweise wenig bekannt ist die spezifische Immuntherapie. Es handelt sich um eine Art Impfung, bei der der Körper systematisch an ein Allergen gewöhnt wird. Klimek: „Die Patienten werden gezielt den Allergenen ausgesetzt, auf die sie überempfindlich reagieren. Die Allergene, zum Beispiel von Gräserpollen, werden dem Patienten nach Erreichen der endgültigen Dosis regelmäßig alle vier Wochen unter die Haut gespritzt. Neuerdings gibt es Allergene zur Hyposensibilisierung auch in Tablettenform.“ Die spezifische Immuntherapie werde von gesetzlichen ebenso wie von privaten Krankenkassen inzwischen in vollem Umfang übernommen.

# 8,4 Mio.

Atemzüge macht ein Mensch im Schnitt pro Jahr

„Ich konnte nicht so schnell rennen, nicht so hoch klettern und nicht alle Spiele mitmachen. Daher war ich in der Schule immer der Außenseiter.“  
Rainer, Asthmapatient

## 8,4 Millionen Sorgen oder 8,4 Millionen Chancen?

Schätzungsweise leben weltweit etwa 350 Millionen Menschen mit Asthma, davon bis zu 35 Millionen mit schwerem Asthma. In Deutschland betrifft dies ca. 4,5 Millionen Menschen und damit jeden Achtzehnten. Die Symptome wie Atemnot treten meistens plötzlich und anfallartig auf. Viele Betroffene, besonders jene mit unkontrolliertem Asthma, leben in ständiger Sorge, dass ihnen beim nächsten Atemzug die Luft wegbleibt. Darüber hinaus leiden die Betroffenen oft auch an Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Depressionen. Ihre Lebensqualität ist meist stark eingeschränkt. Um eine möglichst gute Kontrolle der Erkrankung zu erreichen, sind auch die Betroffenen selbst gefragt:

### Die Erkrankung ernst nehmen

Symptome wie Kurzatmigkeit, ein Engegefühl in der Brust oder ein Pfeifen beim Ausatmen gehören für Menschen mit Asthma zum Leben dazu. Die damit einhergehenden Einschränkungen der Lebensqualität nehmen viele Betroffene mit der Zeit hin. Sie leben damit. Das muss aber nicht sein.

### Symptome noch besser einschätzen

Es gibt verschiedene Asthmatypen. Und die Erkrankung kann unterschiedlich schwer ausgeprägt sein. Eine erste Einschätzung, ob das eigene Asthma gut kontrolliert ist, kann heutzutage jeder Betroffene im Internet mittels eines kurzen Tests herausfinden: <https://www.typ2-inflammation.de/asthma-patienten>

### Mehr über Ihr Asthma herausfinden

„Ach, du und dein Asthma. Beweg dich doch einfach mehr, dann hast du auch mehr Kondition.“ Kennen Sie solche Aussagen? Schämen Sie sich nicht. In Ihren Atemwegen findet eine andauernde Entzündungsreaktion statt, die Ihnen den Atem raubt. Die Hintergründe der Krankheit und ihre Auslöser zu verstehen, kann Verschlechterungen vorbeugen und hilft bei der Wahl der Therapie.

### Mit einem Spezialisten sprechen

Für die Behandlung von Asthma wird weiterhin viel geforscht. Von diesen neuen Erkenntnissen sollten alle Betroffenen profitieren – wird bislang ausschließlich beim Hausarzt behandelt oder ist der Facharztbesuch schon länger her, kann ein neuer Facharzt-Termin viel ändern.

### Therapie auf den Prüfstand stellen

Eine Asthma-Erkrankung kann unterschiedlichste Ausprägungen annehmen und sich im Laufe der Zeit verändern. Um von einer optimalen, auf den Betroffenen zugeschnittenen Therapie profitieren zu können, sollte diese von Zeit zu Zeit überprüft werden.

„Ich bin froh, dass ich nicht resignierte, sondern immer weiter nach Hilfe gesucht habe.“  
Rainer, Asthmapatient

Schauen Sie sich an, was schweres Asthma für Betroffene bedeutet  
Mit freundlicher Unterstützung von Sanofi Genzyme