gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

Asthma

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)

Inhaltsverzeichnis

Mehr Wissen 3
Nicht medikamentöse Maßnahmen bei Asthma 3
Welche Atemtechniken können bei Asthma helfen? 3
Sind Bewegung und Sport trotz Asthma möglich? 3
Wie lassen sich Allergie-Auslöser meiden? 4
Welche Rolle spielt Tabakrauch? 4
Beeinflusst das Körpergewicht die Stärke der Beschwerden? 4
Nützen komplementäre Verfahren? 5

Glossar 7

Mehr Wissen

Nicht medikamentöse Maßnahmen bei Asthma

(PantherMedia / Andy Nowack)

Medikamente sind wichtig, um Asthma-Anfällen vorzubeugen und die Erkrankung unter Kontrolle zu halten. Viele Menschen möchten zusätzlich aber noch selbst etwas tun. Einige unterstützende Maßnahmen können helfen, für andere fehlen jedoch wissenschaftliche Belege.

Um mit Asthma-Anfällen besser umgehen zu können, wenden viele Menschen spezielle Atemtechniken an. Wer auf bestimmte Asthma-Auslöser reagiert, kann versuchen, sie so gut es geht zu meiden. Regelmäßige Bewegung und angepasster Sport halten fit und können helfen, Asthma-Beschwerden vorzubeugen. Eine der wichtigsten unterstützenden Maßnahmen ist, mit dem Rauchen aufzuhören – oder gar nicht erst damit anzufangen.

Viele Menschen mit Asthma probieren auch „alternative" Behandlungsmethoden wie pflanzliche Heilmittel oder Akupunktur aus. Doch ob und wie solche Methoden tatsächlich gegen Asthma wirken und welche Nebenwirkungen sie haben können, ist häufig unklar.

Welche Atemtechniken können bei Asthma helfen?

Für Menschen mit Asthma wird eine Vielzahl unterschiedlicher Atemübungen und -techniken angeboten. Sie sollen zum einen entspannend und beruhigend wirken, zum anderen im Notfall eine ruhige, kontrollierte Atmung unterstützen.

Entspannungs- und Atemübungen zum Beispiel aus dem Yoga könnten dabei helfen, Asthma-Beschwerden vorzubeugen und das Wohlbefinden zu verbessern. Es gibt allerdings nur wenige und zudem nicht besonders gut gemachte Studien, die ihre Wirkung untersucht haben. Deren Ergebnisse deuten auf einen möglichen Nutzen hin, sind aber mit Zurückhaltung zu bewerten.

Es gibt bestimmte Übungen, die im Notfall das Atmen erleichtern sollen. Dazu gehören Techniken zum ruhigen und kontrollierten Atmen im (beginnenden) Asthma-Anfall. Bedingt durch Unruhe und Angst kann es in solchen Situationen zu einer zu schnellen und oberflächlichen Atmung (Hyperventilation) kommen. Selbst bei einem stärkeren Asthma-Anfall gelingt den meisten Betroffenen das Einatmen noch relativ gut, das Ausatmen kann jedoch sehr mühsam werden. In Asthma-Schulungen können Atemtechniken wie die „Lippenbremse" erlernt werden, bei der man die Lippen aufeinanderpresst und durch einen kleinen Spalt langsam ausatmet.

Sind Bewegung und Sport trotz Asthma möglich?

Sport und körperliche Aktivität sind für die meisten Menschen mit Asthma wichtig. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge bei. Sie verbessert die

Sauerstoffaufnahme und vergrößert zudem die Luftmenge, die bei einem Atemzug ausgeatmet wird.

Weil körperliche Anstrengung bei vielen Menschen zu den Asthma-Auslösern gehört (Belastungsasthma), denken viele Betroffene, sie müssten auf Sport verzichten. Eine gezielte Asthma-Therapie kann aber Beschwerden beim Sport vorbeugen. Studien deuten darauf hin, dass Sport und Bewegung selbst Asthma-Beschwerden auf Dauer verringern können. Es gibt zudem Hinweise, dass ein Intervalltraining einem Anstrengungsasthma vorbeugen kann. Beim Intervalltraining wechseln sich Belastungs- und Erholungsphasen ab.

Wichtig ist aber, die körperlichen Aktivitäten an die eigene Fitness anzupassen. Das kann zum Beispiel bedeuten, bei Anzeichen für Atembeschwerden eine Pause zu machen oder es ruhiger angehen zu lassen. Sich vor dem Sport aufzuwärmen und die Belastung schrittweise zu steigern, ist ebenfalls hilfreich. Wichtig ist außerdem, die Bedarfsmedikamente dabei zu haben, um schnell reagieren zu können, wenn es doch einmal zu einem Asthma-Anfall kommt. Manchmal ist es auch hilfreich, vor einer körperlichen Anstrengung Bedarfsmedikamente einzusetzen.

Wie lassen sich Allergie-Auslöser meiden?

Allgemein können Menschen mit allergischem Asthma Beschwerden vorbeugen, indem sie Allergieauslösern aus dem Weg gehen. Dies ist jedoch nicht immer möglich. So lassen sich Tierhaare oder bestimmte Nahrungsmittel eher meiden als beispielsweise Pollen. Hausstauballergiker können möglicherweise vorbeugen, wenn sie mehrere Maßnahmen kombinieren. Dazu zählen: den Boden feucht wischen, einen milbendichten Matratzenbezug verwenden, die Bettwäsche regelmäßig bei mehr als 55° C waschen und Staubfänger wie alte Polstermöbel oder Teppiche aus der Wohnung entfernen.

Dass einzelne Maßnahmen wie das Benutzen spezieller, undurchlässiger Matratzenüberzüge oder Anti-Milben-Sprays asthmatischen Beschwerden vorbeugen, ist aber durch Studien nicht belegt. Es ist auch nicht ausreichend untersucht, ob die Wahl der Bettdecken (mit Feder- oder anderer Füllung) einen Unterschied ausmacht. Ob Maßnahmen wie Luftfiltersysteme die Belastung durch Tierallergene verringern können, ist ebenfalls unbekannt.

Welche Rolle spielt Tabakrauch?

Das Rauchen von Tabak, egal in welcher Form, kann eine Vielzahl von Erkrankungen auslösen oder verstärken. Wenn die Atemwege wie bei Asthma überempfindlich sind, ist es besonders wichtig, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst damit anzufangen. Beim Rauchen gelangen neben Nikotin und Teer mit jedem Zug viele weitere, zum Teil giftige Substanzen wie Schwermetalle und Pestizide direkt in die Atemwege. So wie andere Auslöser können auch die Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs die Entzündung der Atemwegs-Schleimhaut verstärken und zu einer weiteren Verengung führen.

Nicht zuletzt kann Tabakrauch über lange Zeit eine chronische Bronchitis auslösen – selbst bei Passivrauchern. Oft sind es Kinder, die zu Hause ungeschützt Tabakrauch ausgesetzt sind. Eltern zu haben, die rauchen, ist für Kinder einer der Haupt-Risikofaktoren für Asthma. Jugendliche mit Asthma verstärken meist ihre Beschwerden, wenn sie anfangen zu rauchen.

Raucherinnen und Raucher wissen, wie schwer es ist, rauchfrei zu werden. Es gibt verschiedene Therapien, die die Entwöhnung etwas erleichtern können.

Beeinflusst das Körpergewicht die Stärke der Beschwerden?

Starkes Übergewicht (ein Body-Mass-Index höher als 30) kann asthmatische Beschwerden manchmal

verstärken. Wie sich eine Gewichtsabnahme auf die Beschwerden auswirkt, haben bislang aber nur wenige Studien untersucht. Ihre Ergebnisse deuten an, dass eine deutliche Gewichtsabnahme helfen kann, das Asthma unter Kontrolle zu halten.

In den Studien, die auf eine positive Wirkung hindeuten, hielten die Teilnehmenden eine von Fachleuten begleitete kalorienarme Diät ein. Andere Studien untersuchten zusätzlich Bewegungsprogramme oder appetitzügelnde Medikamente. Die Teilnehmer hatten im Durchschnitt mindestens um die zehn Kilo abgenommen. Leider haben die Studien einige Qualitätsmängel und sie haben Nebenwirkungen nicht ausreichend untersucht. Deshalb lassen sich die Vor- und Nachteile sowie die Nachhaltigkeit dieser Maßnahmen bislang nicht gut beurteilen.

Nützen komplementäre Verfahren?

Alternative oder komplementäre Behandlungsmethoden werden von vielen Menschen mit Asthma angewendet. Häufig eingesetzte Methoden sind etwa Homöopathie, pflanzliche Arzneimittel oder Verfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wie die Akupunktur. Belege für einen Nutzen komplementärer Verfahren fehlen jedoch.

Aktualisiert am 15. November 2017
Erstellt am 14. Januar 2008
Nächste geplante Aktualisierung: 2020

Quellen

Adeniyi FB, Young T. Weight loss interventions for chronic asthma. Cochrane Database Syst Rev 2012; (7): CD009339.

Arnold E, Clark CE, Lasserson TJ, Wu T. Herbal interventions for chronic asthma in adults and children. Cochrane Database Syst Rev 2008; (1): CD005989.

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlich Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale Versorgungsleitlinie: Asthma. AWMF-Registernr.: nvl-002. 21.09.2018.

Carson KV, Chandratilleke MG, Picot J, Brinn MP, Esterman AJ, Smith BJ. Physical training for asthma. Cochrane Database Syst Rev 2013; (9): CD001116.

Cramer H, Posadzki P, Dobos G, Langhorst J. Yoga for asthma: a systematic review and meta-analysis. Ann Allergy Asthma Immunol 2014; 112(6): 503-510.e505.

Dennis JA, Cates CJ. Alexander technique for chronic asthma. Cochrane Database Syst Rev 2012; (9): CD000995.

Freitas DA, Holloway EA, Bruno SS, Chaves GS, Fregonezi GA, Mendonça KP. Breathing exercises for adults with asthma. Cochrane Database Syst Rev 2013; (10): CD001277.

Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention (2017 update). 2017.

Gotzsche PC, Johansen HK. House dust mite control measures for asthma: systematic review. Allergy 2008; 63(6): 646-659.

McCarney RW, Brinkhaus B, Lasserson TJ, Linde K. Acupuncture for chronic asthma. Cochrane Database Syst Rev 2004; (1): CD000008.

McCarney RW, Linde K, Lasserson TJ. Homeopathy for chronic asthma. Cochrane Database Syst Rev 2004; (1): CD000353.

O'Connor E, Patnode CD, Burda BU, Buckley DI, Whitlock EP. Breathing Exercises and/or Retraining Techniques in the Treatment of Asthma: Comparative Effectiveness. 2012. (AHRQ Comparative Effectiveness Reviews; Band 71).

Stickland MK, Rowe BH, Spooner CH, Vandermeer B, Dryden DM. Effect of warm-up exercise on exercise-induced bronchoconstriction. Med Sci Sports Exerc 2012; 44(3): 383-391.

IQWiG-Gesundheitsinformationen sollen helfen, Vor- und Nachteile wichtiger Behandlungsmöglichkeiten und Angebote der Gesundheitsversorgung zu verstehen.
Ob eine der von uns beschriebenen Möglichkeiten im Einzelfall tatsächlich sinnvoll ist, kann im Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt geklärt werden. Wir bieten keine individuelle Beratung.
Unsere Informationen beruhen auf den Ergebnissen hochwertiger Studien. Sie sind von einem Team aus Medizin, Wissenschaft und Redaktion erstellt und von Expertinnen und Experten außerhalb des IQWiG begutachtet. Wie wir unsere Texte erarbeiten und aktuell halten, beschreiben wir ausführlich in unseren Methoden.

Schlagwörter: Anstrengungsasthma, Asthma, Atemwege, Atemwegserkrankungen, J45, R05, R06

Glossar

Acetylsalicylsäure

ASS

Acetylsalicylsäure (ASS) ist ein weit verbreiteter Wirkstoff aus der Medikamentengruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR). ASS wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. ASS kann zu Magenbeschwerden führen und erhöht das Risiko für Blutungen, da es die Blutgerinnung hemmt. Für Kinder und Jugendliche ist es ungeeignet.

Akupunktur

Akupunktur ist eine Therapiemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die Therapeutin oder der Therapeut sticht dabei feine Nadeln in definierte Punkte des Körpers. Diese Punkte liegen entlang von Energiebahnen („Meridianen"), die nach traditioneller Vorstellung die Körperfunktionen beeinflussen. Demnach kommt es zu Krankheiten, wenn der Energiefluss gestört ist. Durch Akupunktur soll er wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Bislang ist nicht wissenschaftlich nachgewiesen, dass solche Energiebahnen existieren. Es gibt zudem unterschiedliche Vorstellungen darüber, an welchen Stellen genau die Nadeln gesetzt werden sollten.

Allergie

Bei einer Allergie reagiert der Körper überempfindlich auf eine körperfremde Substanz. Er produziert Antikörper wie gegen einen Krankheitserreger, obwohl die Substanz keine Gefahr für den Körper darstellt.

Symptome einer Allergie hängen zum Teil vom Auslöser, dem Allergen, ab. Menschen mit Allergien haben häufig Schnupfen, tränende Augen, Jucken, Hautausschläge, Magen-Darm-Probleme, Asthma u. a. Typische Auslöser für eine Allergie sind Pollen, Tierhaare, Eiweiße in bestimmten Nahrungsmitteln, Kot von Hausstaubmilben.

allergisches Asthma

Asthmatische Beschwerden und Asthmaanfälle, die durch eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems (Allergie) auf Umwelteinflüsse wie zum Beispiel Tierhaare, Pollen oder Hausstaub ausgelöst oder begünstigt werden.

Anamnese

Gespräch zwischen Ärztin / Arzt und Patientin / Patient zur Klärung der medizinischen Vorgeschichte und der von der Patientin oder dem Patienten wahrgenommenen Krankheitszeichen. Die Informationen aus der Anamnese sind der erste Schritt auf dem Weg zu einer Diagnose und dienen als Entscheidungsgrundlage für weitere Untersuchungen.

Anticholinergika

Anticholinergika sind Medikamente, die beispielsweise bei Asthma bronchiale oder Harninkontinenz

eingesetzt werden. Sie hemmen die Wirkung des körpereigenen Botenstoffs Acetylcholin, der im Nervensystem Nervenimpulse weiterleitet. Dadurch bewirken Anticholinergika unter anderem, dass sich der Magen, die Blase sowie die Bronchien entspannen. Andererseits erhöhen sie unter anderem die Herzfrequenz, den Blutdruck und Augeninnendruck.

Antikörper

Antikörper sind Eiweiß-Zucker-Verbindungen, die im Blut zirkulieren. Sie werden vom Immunsystem gebildet, um Krankheitserreger oder Fremdstoffe abzuwehren. Antikörper können Keime und andere potenziell schädliche Stoffe schnell erkennen und an sich binden. Dadurch neutralisieren sie die Eindringlinge und locken weitere Abwehrzellen an. Antikörper werden von bestimmten Immunzellen hergestellt, den B-Lymphozyten. Krankheitserreger und Substanzen, die eine Antikörper-Bildung hervorrufen können, werden Antigene genannt.

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Belastungsasthma

Körperliche Anstrengung, die die Atmung beschleunigt, kann bei Menschen mit Asthma die typischen Beschwerden wie Husten und Atemnot auslösen. Treten Asthmasymptome oder -anfälle vor allem unter körperlicher Belastung auf, spricht man von Belastungs- oder Anstrengungsasthma.

Betablocker

Betablocker, genauer gesagt Betarezeptorenblocker, sind Medikamente, die beispielsweise bei einem erhöhten Blutdruck oder zur Migräne-Prophylaxe eingesetzt werden. Sie blockieren die körpereigenen Beta-Rezeptoren, die für die Aktivierung des Sympathikus zuständig sind. Der Sympathikus ist Teil des vegetativen Nervensystems, das unsere unbewussten Körpervorgänge steuert. Ein aktivierter Sympathikus bewirkt unter anderem, dass die Blutgefäße sich verengen, das Herz schneller schlägt und somit der Blutdruck steigt. Betablocker verhindern diesen Mechanismus.

Botenstoff

Ein Botenstoff ist eine chemische Substanz im Körper, die gebraucht wird, um Informationen zwischen Zellen weiterzugeben und zu verbreiten. Bekannte chemische Botenstoffe im menschlichen Körper sind Hormone und Neurotransmitter. Hormone werden an einem Ort des Körpers hergestellt, sie werden über das Blut durch den Körper transportiert und wirken nur an den für sie vorgesehenen Stellen. Jedes Hormon hat spezielle Effekte, z. B. einen erweiternden Einfluss auf die Blutgefäße oder einen stärkenden, festigenden Einfluss auf die Gebärmutterschleimhaut.

Typische Hormone sind Adrenalin, Insulin oder das Östrogen. Neurotransmitter arbeiten an den Andockstellen der Nervenzelle, dort wo eine Nervenzelle ihren Befehl an die nächste weitergibt. Typische Neurotransmitter sind Glutamat, Acetylcholin, Noradrenalin und Serotonin. Viele Medikamentenklassen wirken, weil sie die Wirkung chemischer Botenstoffe imitieren oder blockieren. Chemische Botenstoffe

werden auch als Medikamente eingesetzt.

Bradykinin

Bradykinin ist ein körpereigenes Gewebshormon mit vielfältiger Wirkung. Seine Ausschüttung führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße und damit zu einer Senkung des Blutdrucks. Das Hormon ist auch an der Steuerung von Entzündungsvorgängen beteiligt: Es erhöht die Durchlässigkeit von Gefäßen, wodurch Flüssigkeit und Abwehrzellen aus dem Blut in das Gewebe austreten können. Zusätzlich steigert es die Schmerzempfindlichkeit an verletzten oder entzündeten Körperstellen. Außerdem zieht sich die glatte Muskulatur des Darms, der Bronchien und der Gebärmutter zusammen, wenn Bradykinin in erhöhter Menge im Gewebe freigesetzt wird.

Bronchien

Wenn wir Luft einatmen, gelangt diese über die Luftröhre in die Lunge. Dort wird sie durch ein verzweigtes Netz aus immer feineren Atemwegen (Bronchien) bis zu den Lungenbläschen geführt. In den Lungenbläschen findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxyd statt.

Bronchitis

Bei einer Bronchitis sind die Atemwege, die sogenannten Bronchien, entzündet. Dies äußert sich gewöhnlich dadurch, dass über einen längeren Zeitraum fast täglich gehustet und Auswurf produziert wird. Eine Bronchitis kann akut, also vorübergehend, oder chronisch, also dauerhaft, sein.

Diagnose

Mit dem Begriff Diagnose (diagnosis, griech. = Erkenntnis, Urteil) ist das Feststellen und Benennen einer Erkrankung gemeint. Die Diagnose sollte unter anderem anhand der Vorgeschichte, der vorhandenen Beschwerden und der Untersuchungsergebnisse gestellt werden. Zu den Untersuchungen gehören sowohl eine eingehende körperliche Untersuchung als auch beispielsweise die Bestimmung von Blutwerten oder apparative Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen.

Entzündung

(Abwehr-)Reaktion des Körpers auf eine Verletzung, Reizung oder Infektion. Um den Körper zu schützen, wird die betroffene Körperstelle stärker durchblutet. Dadurch fühlt sie sich wärmer an, schwillt an, rötet sich und wird meist empfindlich. Sind Schleimhäute entzündet, sondern sie zudem mehr Flüssigkeit ab als sonst. Dies hilft, eingedrungene Keime auszuschwemmen.

Extrakt

Ein Extrakt (extrahere, lat. = herausziehen) ist eine Substanz, die aus einem Stoffgemisch mithilfe eines Lösungsmittels wie Wasser, Alkohol oder Öl „herausgezogen“ wird.

Oft werden hitzeempfindliche Substanzen wie Antibiotika oder Naturstoffe aus Heilpflanzen als Extrakt gewonnen. Dieser Auszug kann flüssig oder vakuumgetrocknet sein – etwa ein Presssaft aus frischen oder ein Pulver aus getrockneten Pflanzenteilen. Aromastoffe in Nahrungsmitteln werden ebenfalls durch Extraktion aus dem ursprünglichen Zustand herausgelöst und konzentriert. So werden beispielsweise die

Aromastoffe aus gerösteten Kaffeebohnen bei der Zubereitung in einer haushaltsüblichen Filterkaffeemaschine extrahiert und sind dann in Wasser gelöst.

Histamin

Histamin ist ein Gewebshormon, das vielfältige Aufgaben im Körper hat. Es kommt in sehr vielen Gewebearten vor, vor allem in Haut, Lunge, Magen, Darm und im Zwischenhirn. Durch Histamin werden die Blutgefäße erweitert und dadurch lokal die Blutzufuhr gesteigert. Außerdem ist es wie das Gewebshormon Bradykinin an Entzündungsprozessen beteiligt.

Eine große Bedeutung hat der Wirkstoff auch im Gehirn: Dort wirkt Histamin als Nervenbotenstoff, der unter anderem den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Eine Histaminausschüttung kann auch zu unangenehmen Reaktionen des Körpers führen: Es ist für die Bildung von Blasen und Quaddeln bei Allergien verantwortlich; bei Migräne kann die gefäßerweiternde Wirkung von Histamin eine Rolle spielen. Die Bronchien werden durch Histamin verengt, sodass es zu asthmaähnlichen Beschwerden kommen kann; im Magen bewirkt Histamin eine erhöhte Magensäure-Bildung.

Entzündungen, Allergien, Gifte, Medikamente oder auch Koffein und Alkohol können die körpereigene Histaminfreisetzung verstärken. Auch bestimmte Lebensmittel wie Rotwein, Schokolade oder reifer Käse enthalten größere Mengen an Histamin und können bei empfindlichen Menschen Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.

Homöopathie

Homöopathie ist eine Behandlungsform der alternativen / komplementären Medizin. Sie geht auf den Mediziner Samuel Hahnemann zurück, der die Prinzipien Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat.

Die Homöopathie geht davon aus, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslösen, dieselben Symptome bei Kranken lindern, nach dem Leitsatz "Heile Ähnliches durch Ähnliches". Nach diesem Prinzip soll z. B. Kaffee ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit sein.

Neben den Symptomen bezieht die Therapeutin oder der Therapeut auch die Persönlichkeitsmerkmale der Patientin oder des Patienten in die Therapie mit ein.

Arzneien werden in stark verdünnten Konzentrationen in Zuckerkügelchen, den Globuli, verabreicht, aber auch in flüssiger Form und als Tabletten. Die errechneten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass sie tatsächlich keinen Wirkstoff mehr enthalten.

Hyposensibilisierung

Hyposensibilisierung ist ein älterer Begriff für die spezifische Immuntherapie, einer Behandlung für Patienten mit allergischen Erkrankungen wie Heuschnupfen oder allergischem Asthma bronchiale. Bei einer Allergie reagiert der Körper mit einer übermäßigen Abwehrreaktion auf einen eigentlich unschädlichen Auslöser (Allergen) wie zum Beispiel Pollenstaub. Hier setzt die spezifische Immuntherapie an: Nachdem ein Auslöser festgestellt wurde, wird dieser in der Regel monatlich in kleinen Dosen unter die Haut gespritzt. Die Behandlung erstreckt sich meist über 3 bis 5 Jahre. Dadurch soll das Abwehrsystem hyposensibilisiert werden, d.h. der Körper soll sich langsam an das Allergen gewöhnen und nicht mehr so stark darauf reagieren.

Immunsystem

Abwehrsystem

Das Immunsystem, oft auch Abwehrsystem genannt, hat die Aufgabe, in den Körper eingedrungene Krankheitserreger sowie entartete Körperzellen (zum Beispiel Krebszellen) unschädlich zu machen. Das Immunsystem ist sehr komplex und noch nicht in allen Details verstanden. Man unterscheidet zwei Komponenten: die zelluläre Immunabwehr (zum Beispiel Fresszellen, Killerzellen) und die durch Moleküle (zum Beispiel Antikörper) vermittelte Immunabwehr.

Katarakt

Als Katarakt (Grauer Star) wird eine Eintrübung der Linse bezeichnet. Die Anzeichen können verschwommenes Sehen sowie "Wie-durch-einen-Nebel-Sehen" sein. Die betroffene Linse kann durch eine Operation entfernt und durch eine künstliche Linse ersetzt werden.

Koffein

Koffein ist eine Substanz mit anregender oder sogar aufputschender Wirkung, außerdem wirkt Koffein harntreibend, d. h. es regt den Körper an, mehr Urin herzustellen. Der harntreibende Effekt von Koffein ist allerdings gewöhnungsabhängig – Menschen, die regelmäßig große Mengen Koffein zu sich nehmen, bemerken ihn also kaum oder gar nicht. Koffein ist in vielen Getränken wie Kaffee, Cola oder Energydrinks enthalten, aber auch in Schokolade. Schwarzer Tee enthält ebenfalls Koffein, allerdings in kleineren Mengen.

Kortikoid

Kortison

Kortison (Kortikoid) ist ein Wirkstoff, der entzündungs- und wachstumshemmend wirkt und die körpereigene Abwehr unterdrückt. Er zählt zu der Gruppe der Glukokortikoide und ist ein Hormon, das auch natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommt.

Kurzatmigkeit

Kurzatmigkeit ist auch unter den Begriffen Atemnot oder Luftnot bekannt. Eine Person hat zeitweise oder ständig das Gefühl, zu wenig Luft beim Atmen zu bekommen. Bei starker Luftnot haben Menschen ein beklemmendes Gefühl oder sogar die Angst, zu ersticken. Sie atmen angestrengt, das Durchatmen fällt ihnen schwer. Atemnot erfahren Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma oder einer Lungenentzündung, aber auch während eines Herzinfarkts oder bei extremem Übergewicht.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Die Haut ist an typischen Stellen rot, trocken, rau und kann stark jucken. Am häufigsten sind die Arm- und Kniebeugen, das Gesicht und der Nacken betroffen. Die Haut ist sehr empfindlich und kann leicht durch Bakterien oder Chemikalien, beispielsweise in Körperpflegeprodukten, oder andere Stoffe noch weiter gereizt werden.

Der Begriff Neurodermitis stammt aus der Zeit, als man davon ausging, dass eine Nervenentzündung die Ursache der Hautausschläge sei (neuron, griech. = Nerv; derma, griech. = Haut). Diese Auffassung ist inzwischen widerlegt, der Begriff wird aber weiterhin verwendet.

Bei Menschen mit Neurodermitis reagiert das Immunsystem überempfindlich auf Stoffe, die eigentlich harmlos sind. Die Abwehr entsendet spezielle Zellen in die Haut und es kommt dort zu einer Entzündungsreaktion. Dadurch werden bestimmte Nervenfasern irritiert und verursachen einen starken Juckreiz.

NSAR

nicht steroidale Antiphlogistika

Nicht steroidale Antirheumatika (NSAR) sind eine Gruppe von Medikamenten, die schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Sie werden auch als nicht steroidale Antiphlogistika oder NSAID (engl. = nonsteroidal antiinflammatory drugs) bezeichnet. Bekannte Wirkstoffe aus dieser Gruppe sind Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac. Eine neuere Variante der NSAR sind die sogenannten COX-2-Hemmer wie Celecoxib oder Etoricoxib. Sie werden auch als Coxibe bezeichnet.

NSAR können zu Magenbeschwerden führen, bei regelmäßiger Einnahme auch zu Magengeschwüren. Da ASS gerinnungshemmend wirkt, erhöht es das Risiko für Blutungen.

Reliever

Reliever sind Asthmamedikamente, die bei Asthmabeschwerden das Atmen erleichtern (to relieve, engl. = erleichtern), indem sie die Atemwege erweitern. Die Mittel werden meist inhaliert. Schnell wirksame Medikamente können die Beschwerden innerhalb weniger Minuten lindern. Werden sie nur bei akuten Symptomen eingesetzt, heißen sie auch Bedarfsmedikamente.

Sauerstoffaufnahme

Unter Sauerstoffaufnahme versteht man im medizinischen Zusammenhang die Menge Sauerstoff, die ein Körper aufnimmt und verbraucht. Sie ist abhängig von Atemfrequenz und Atemtiefe, von der Funktion des Sauerstoff-Transportsystems im Blut sowie der Fähigkeit der Muskeln, den Sauerstoff aufzunehmen und zu verwerten. Ärztinnen und Ärzte messen die maximale Sauerstoffaufnahme, um die Ausdauer einer Person zu ermitteln.

Spirometrie

Die Spirometrie ist ein medizinisches Verfahren, mit dem die Lungenfunktion gemessen wird. Das dazu genutzte medizinische Gerät heißt Spirometer. Bei einer Spirometrie wird erfasst, wie viel und wie schnell Luft ein- beziehungsweise ausgeatmet werden kann. Dies geschieht, indem nach Anweisung in ein Mundstück geatmet und die Menge sowie die Geschwindigkeit an ein- und ausgeatmeter Luft erfasst wird.

Symptom

Ein Symptom (symptoma, griech. = Zufall, Begleiterscheinung) ist in der Medizin ein Krankheitszeichen, das auf eine Erkrankung hinweist. Symptome können Beschwerden sein, die Betroffene selbst wahrnehmen, oder Anzeichen, die die Ärztin oder der Arzt durch eine Untersuchung feststellt. Im weiteren Sinne zählen auch durch Messungen erfasste Veränderungen dazu, die durch eine Krankheit oder Verletzung bedingt sind.

Therapie

Als Therapie (therapeia, griech. = Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Trigger

In der Medizin werden die Auslöser von Krankheitszuständen und Symptomen als Trigger bezeichnet. Asthmatische Beschwerden zum Beispiel können von physikalischen Triggern wie kalter Luft ausgelöst werden.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.