

## Besser-Leben-Programm (Disease Management Programm, DMP)

# Asthma bronchiale – richtig handeln im Notfall

Ein Asthmaanfall kann lebensbedrohlich sein. Je besser Sie auf eine solche Situation vorbereitet sind, desto sicherer werden Sie damit umgehen können. In diesem Informationsblatt lesen Sie, wie Sie bei einem Asthmaanfall richtig handeln.

### Die beste Anfallvorbeugung: Auslöser meiden

Es gibt viele Auslöser, die Asthma verstärken und im schlimmsten Fall zu einem lebensbedrohlichen Anfall führen können. Diese Auslöser zu kennen und zu meiden, ist die beste Vorbeugung gegen Asthmaanfälle. Vor allem in der Wohnumgebung und am Arbeitsplatz finden sich Auslöser, die Asthma verstärken können. Dazu gehören auch Dinge, die gerade erst dazugekommen sind – beispielsweise ein neues Haustier. Bleiben Sie daher aufmerksam für Veränderungen in Ihrem Umfeld und sprechen Sie darüber gegebenenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### Das sind häufige Auslöser von Asthmaanfällen:

- Infektionen, hauptsächlich mit Viren, vor allem bei Kindern,
- hohe Belastung der Umgebung mit Allergenen wie Pollen und Hausstaub,
- Belastung mit Allergenen am Arbeitsplatz,
- erhöhte Belastung durch Dämpfe, Rauch und Kälte,
- ungewohnte körperliche Anstrengungen,
- starke seelische Belastungen oder Aufregung,
- Sodbrennen mit Reflux,
- verschiedene Medikamente, vor allem Mittel gegen Schmerzen, Fieber und Rheuma,
- Kontakt zu Tieren bei einer Tierfell-Allergie.

### Wann ein Asthmaanfall drohen könnte

Mit einer fachgerechten Behandlung leben die meisten Asthmatikerinnen und Asthmatiker anfallsfrei. Eine erhöhte Belastung durch Allergene und andere Reize kann aber ernste Komplikationen verursachen und in einen Asthmaanfall übergehen. Dabei ziehen sich die Bronchien stark zusammen, die Schleimhaut produziert vermehrt Schleim – so entsteht Atemnot, die in kurzer Zeit lebensbedrohlich werden kann. Geschulte Asthmatikerinnen und Asthmatiker haben mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt für diese Situation einen Notfallplan erstellt und stets eine Notfallbox mit entsprechenden Medikamenten dabei. Sie wissen, was bei einem Asthmaanfall zu tun ist und wann sie die notärztliche Versorgung über 112 rufen müssen.

### Das sind die Warnzeichen eines Asthmaanfalls

- Die Peak-Flow-Werte werden schlechter.
- Die Unterschiede zwischen den Werten morgens und abends werden größer.
- Atemnot und Husten nehmen zu, vor allem nachts.
- Der Auswurf wird zäher.
- Die Bedarfsmedikation wird öfter als sonst eingesetzt.
- Eine Infektion mit Fieber verstärkt das Asthma.

## So sollten Sie auf die Warnzeichen reagieren

- Nehmen Sie schon das erste Warnzeichen für einen Asthmaanfall ernst.
- Zögern Sie nicht, sondern handeln Sie sofort! So können Sie in vielen Fällen Schlimmeres verhindern.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und besonnen zu handeln.
- Suchen Sie möglichst umgehend den Kontakt zu Mitmenschen wie Partnerin oder Partner, Lebensgefährtin/Lebensgefährte, Freundinnen und Freunden oder Nachbarinnen und Nachbarn.

## Bewahren Sie Ihre Notfallmedikamente griffbereit auf

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anhand der Eintragungen in Ihrem Asthmapass oder Ihrer Asthma-App, ob Ihre Medikamente ausreichen, um Ihre Beschwerden zu beseitigen, oder ob diese angepasst werden müssen. Bewahren Sie Ihren Notfallplan, Ihre Notfallmedikamente und den Asthmapass oder Ihre Asthma-App mit Informationen zu Ihren Medikamenten und Allergien stets griffbereit auf.

## So schätzen Sie einen Asthmaanfall richtig ein

### Leichter bis mittelschwerer Anfall

- **Luftnot:** Erwachsene sprechen noch relativ normal; Kinder und Jugendliche schaffen oft keine ganzen Sätze mehr.
- **Peak-Flow:** Erwachsene erreichen > 50 Prozent ihres Bestwertes, Kinder und Jugendliche schaffen < 80 Prozent.
- **Atemfrequenz:** bei Erwachsenen leicht erhöht (17–25 Atemzüge pro Minute); Kinder und Jugendliche: etwa 30 Atemzüge pro Minute
- **Puls:** bei Erwachsenen 90–100 Schläge pro Minute; Kinder und Jugendliche: > 100 Schläge pro Minute
- **Lippenfarbe:** normal
- **Atemgeräusche:** Das Pfeifen beim Atem ist noch hörbar.

### Schwerer Anfall

- **Luftnot:** stärkste Luftnot, Sprechen ist fast nicht mehr möglich.
- **Peak-Flow:** < 50 Prozent des persönlichen Bestwertes
- **Atemfrequenz:** bei Erwachsenen deutlich erhöht, > 25 Atemzüge pro Minute, sehr flache Atmung; Kinder und Jugendliche: 40–50 Atemzüge pro Minute, sehr flache Atmung
- **Puls:** deutlich erhöht; Erwachsene: > 100 Schläge pro Minute; Kinder und Jugendliche: > 120 Schläge pro Minute
- **Lippenfarbe:** bläulich
- **Atemgeräusche:** Es ist fast kein Atemgeräusch mehr zu hören.

## Das können Sie bei einem leichten bis mittelschweren Asthmaanfall tun

- Atmen Sie ruhig; setzen Sie die dosierte Lippenbremse ein.
- Nehmen Sie eine atemerleichternde Körperposition ein wie den Fersen- oder Torwartposition. Oder stützen Sie sich mit den Armen auf einem Tisch ab.
- Inhalieren Sie 2–4 Hübe eines schnell wirkenden Beta-2-Sympathomimetikums. Verwenden Sie dazu möglichst eine Inhalationshilfe.
- Kontrollieren Sie nach 15 Minuten Ihren Peak-Flow-Wert. Liegt er in der Nähe des Zielwertes oder hat er sich um mindestens 50 l/min verbessert, haben Sie möglicherweise einen leichten Asthmaanfall und benötigen zunächst keine zusätzlichen Medikamente.
- Tragen Sie alle Werte, Ihre aktuellen Beschwerden und zusätzliche Medikamente in Ihr Asthmatagebuch ein.
- Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wie Sie weitere Anfälle verhindern können.
- Tritt auch nach wiederholter Anwendung des Bedarfsmedikaments keine Besserung ein, kann es sich um einen schwereren Asthmaanfall handeln.
- Rufen Sie dann ohne zu zögern den Notruf 112 an.
- Setzen Sie die dosierte Lippenbremse ein und nehmen Sie eine atemerleichternde Körperhaltung ein, zum Beispiel den Fersensitz oder den Torwartposition. Oder stützen Sie sich mit den Armen auf einem Tisch ab.

Nehmen Sie keine Beruhigungsmittel. Sie könnten dadurch noch schlechter Luft bekommen. Auch schleimlösende Mittel helfen bei einem Asthmaanfall nicht.

## Gehen Sie kein Risiko ein

- Unterschätzen Sie einen leichten Asthmaanfall nicht.
- Rufen Sie sofort die notärztliche Versorgung unter der Nummer 112, wenn Sie glauben, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben.
- Rufen Sie immer die notärztliche Versorgung über 112 an, nicht Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.
- Geben Sie am Telefon an, dass Sie unter Atemnot leiden.

## Was Sie tun sollten, wenn keine Besserung eintritt

Inhalieren Sie nach 10–20 Minuten Ihr schnell wirksames Bedarfsmedikament und nehmen Sie gegebenenfalls weitere Medikamente gemäß Notfallplan ein.



## Der Asthmanotfall bei Kindern

Bei Kindern tritt allergisches Asthma besonders häufig auf. Daher gilt es, genau auf Auslöser im Umfeld des Kindes zu achten. So können zum Beispiel harmlose Allergien wie Heuschnupfen und andere allergische Erkrankungen bei Kindern mit entsprechender Neigung plötzlich zu einem Asthmaanfall führen. Das gilt auch, wenn die Diagnose Asthma bronchiale noch nicht gestellt wurde. Weil Kinder auf Atemnot mit besonders großer Angst reagieren, kann der Asthmaanfall stärker ausfallen, als es zunächst den Anschein hat. Alle Personen im Umfeld des Kindes sollten daher über das Asthma Bescheid wissen, um im Notfall richtig reagieren zu können.

## So beugen Sie einem Asthmaanfall Ihres Kindes vor

Sorgen Sie dafür, dass

- Ihr Kind eine altersgerechte Asthaschulung erhält,
- die verordneten Medikamente regelmäßig inhaliert beziehungsweise einnimmt,
- die Peak-Flow-Werte regelmäßig misst und im Asthmatagebuch oder in der Asthma-App notiert,
- stets ein schnell wirkendes Beta-2-Sympathomimetikum dabei hat, um auf plötzliche Luftnot reagieren zu können,
- den Notfallplan und die Notfallmedikamente stets griffbereit hat und
- im Umfeld Ihres Kindes alle Personen über das Asthma informiert sind und jederzeit helfen können.

Ein Asthmaanfall bei einem Kind unter 2 Jahren ist immer ein Notfall. Sofort die notärztliche Versorgung rufen – immer 112 wählen

## Das Asthmatagebuch und die Asthma-App für Kinder

Um jederzeit auf einen Anfall vorbereitet zu sein, sollte Ihr Kind sein Asthmatagebuch und/oder seine Asthma-App stets dabei haben. Im Tagebuch beziehungsweise in der App stehen die Personalien, die Allergien und die Notfallmedikamente sowie die Telefonnummer der Ärztin oder des Arztes.

## Das können Sie bei einem Asthmaanfall Ihres Kindes tun

- Versuchen Sie nicht, die Situation allein zu bewältigen.
- Rufen Sie bei einem schweren Asthmaanfall sofort die notärztliche Versorgung über die Telefonnummer 112.
- Handeln Sie anschließend nach dem Notfallplan, den Sie zusammen mit einer Ärztin oder einem Arzt für Ihr Kind aufgestellt haben.
- Helfen Sie Ihrem Kind, eine Körperposition einzunehmen, die das Atmen erleichtert.
- Überlassen Sie die weitere Notfallbehandlung einer Ärztin oder einem Arzt.

## So unterstützt Sie die BARMER

### Online-Suche nach zertifizierten Gesundheitskursen

Sie möchten das Rauchen aufgeben, ein paar Pfunde verlieren, an einem Bewegungsprogramm teilnehmen oder Entspannungstechniken erlernen? Gesundheitskurse und Präventionsangebote in Ihrer Nähe finden Sie bei der BARMER im Internet.

[www.barmer.de/gesundheitskurssuche](http://www.barmer.de/gesundheitskurssuche)

### Haben Sie noch Fragen?

Für eine individuelle Unterstützung und ausführliche Beratung zu den Besser-Leben-Programmen rufen Sie einfach die kostenfreie Hotline an oder schreiben Sie eine E-Mail.

0800 333004 327-391\*

[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie im Internet unter:

[www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

### BARMER Arztsuche

Sie sind auf der Suche nach einer bestimmten Facharztpraxis oder benötigen eine Ärztin oder einen Arzt für eine Zweitmeinung? Die BARMER Arztsuche unterstützt Sie dabei.

[www.barmer.de/arztsuche](http://www.barmer.de/arztsuche)

### Besuchen Sie auch unsere Internetseite

Hier erhalten Sie Informationen zu vielen Gesundheitsfragen.

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

### BARMER Teledoktor

Bei Fragen zu Ihrer Gesundheit erhalten Sie medizinischen Rat unter:

0800 333 3500\*

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

## Wichtige Adressen

### Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149–161

50825 Köln

Telefon: 0221 8992-0\*\*

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Telefon: 0800 8313131\*

[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

### NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin-Charlottenburg

Telefon: 030 310 189-80\*\*

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

\*\* Verbindungsentgelte zum Tarif Ihres Anbieters.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.)

Abrechnungs-/Versorgungsmanagement

[maike.fetzter@barmer.de](mailto:maike.fetzter@barmer.de)

### Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Abbildungen

Getty Images:

© FatCamera (1), © Daniela Jovanovska-Hristovska (3)

Stand: September 2024

© BARMER 2024

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 21.08.2024 abgerufen.