

# Wenn das Atmen schwerfällt

Asthma Die Bronchien verengen sich, sodass Betroffenen die Luft wegbleibt. Welche Ursachen das haben kann, wie es sich behandeln lässt und welche Rolle Cortison-Sprays dabei spielen

VON FRANK EBERHARD

Wangen Asthma ist eine chronische Erkrankung, die sich durch anfallartige Verengung der Bronchien, Ver schleimung und daraus resultieren der Luftnot charakterisiert. Doch gibt es mittlerweile Möglichkeiten, dies gut zu kontrollieren und damit keinen oder nur wenig Leidensdruck zu haben. „Cortison-Sprays sind dabei das A und O“, sagt Dr. Philipp Meyn vom Lungenzentrum Süd-West an den Waldburg-Zeit-Fachkliniken in Wangen. Ärzte sprechen dann davon, dass ein Patient „gut eingestellt ist“. Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und müssen stets auf die jeweilige Situation abgestimmt sein. Denn Asthma kann verschiedene Formen haben, wie der Chefarzt erläutert.

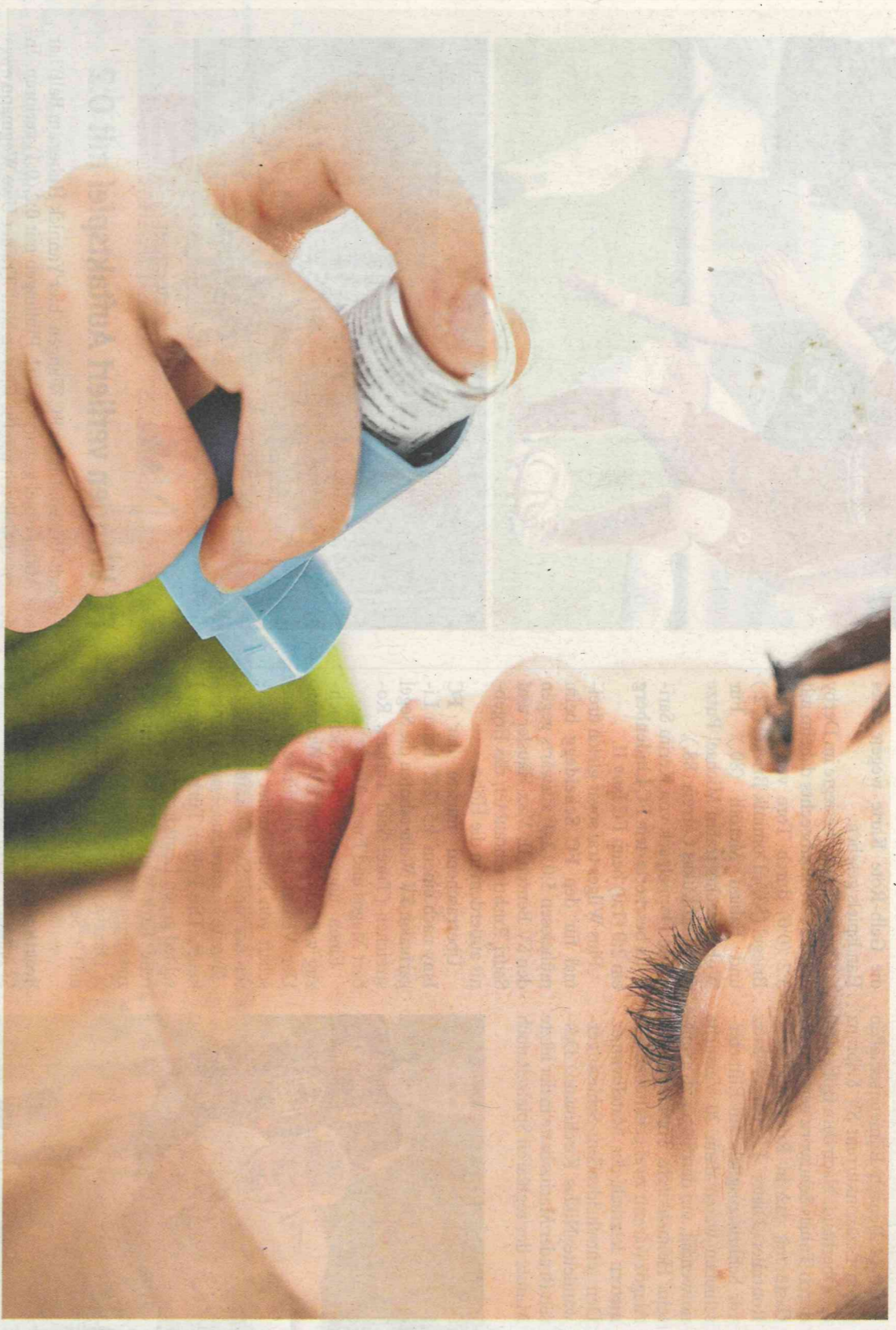
Unterschied die Medizin früher vor allem zwischen Allergischem und Nicht-allergischem Asthma, sieht es heute komplexer aus: Neben Sonderformen wie dem Belastungsasthma geht es in einer ersten Klassifizierung darum, welche Entzündungsart in den Bronchien vorherrscht: Die Rede ist dann vom sogenannten eosinophilen oder neutrophilen Asthma. „Ersteres lässt sich mit neuen Medika-



Dr. Philipp Meyn

menten mittlereweile auch in schweren Fällen oftmals gut behandelbar“, sagt Meyn. Hier unterscheidet die Medizin wiederum eine allergische und nicht allergische Form. Das neutrophile Asthma sei dagegen noch immer schwer in den Griff zu bekommen: „Da bringt auch noch so viel Cortison nichts.“ Ihm liegen meist mehrere Faktoren wie Übergewicht und Rauchen zugrunde. Frauen seien zudem häufiger betroffen als Männer. Patienten mit dieser Form der Krankheit sollten mit dem Rauchen aufhören und abnehmen. Bei besonders starkem Leidensdruck gibt ein letztes Mittel: Mit dem Bronchoskop Wärme auf die Bronchialmuskulatur bringen, damit die Muskeln weniger verkrampfen.

In jedem Fall, sagt Meyn, tue Bewegung gut. „Es wäre ein Fehler zu sagen, dass ich nicht belastbar bin und deswegen keinen Sport mache“, erläutert er. Wichtig sei aber, nicht gleich an seine Leistungsgrenzen zu



Cortison-Sprays sind nach wie vor der Grundstein, um Asthma in den Griff zu bekommen. Dabei gelangt der Wirkstoff nur in geringen Mengen ins Blut, sodass Mediziner keine großen Risiken von Nebenwirkungen sehen. Unbehandeltes Asthma sei demnach schädlicher.

gehen, sondern angepasst und regelmäßig zu trainieren. Welche Art von Sport Patienten treiben, sei zweitrangig: joggen, walken, klettern oder ins Fitnessstudio gehen. „Jeder sollte etwas finden, was ihm Spaß macht und was er auch auf Dauer betreibt“, sagt der Chefarzt. Wichtig ist nach seinen Worten, die Lunge beständig zu trainieren. Ziel der gesamten Asthma-Therapie ist es, ohne wesentliche Einschränkungen im Alltag und in der Freizeit möglichst keine Symptome zu haben. Ist das Asthma gut unter Kontrolle, können Sportler auch ihre Grenzen ausweiten. „Ein Patient mit einer sehr guten Asthmakontrolle kann beispielsweise auch auf einen Marathon hin trainieren“, sagt Meyn.

Eine gute pneumologische Begleitung sei wichtig. Wie diese aussehen kann, erläutert der Chefarzt anhand eines Beispiels: Wer durch Allergien bedingt zu einer bestimmten Saison unter eosinophilem aller-

gischen Asthma leidet und klar weiß, das etwa Birke dies verursacht, kann eine Hyposensibilisierung versuchen. Dabei führe eine regelmäßige Gabe des Allergens mit der Zeit zu einer Toleranz des Stoffes. Weil die Lage aber nicht immer so klar ist oder weil diese Methode nicht immer funktioniert, kommen Cortison-Sprays nach wie vor häufig zum Einsatz. „Wenn ich weiß, dass es im Februar losgeht, bietet sich eine prophylaktische Behandlung ab Januar an“, sagt Meyn zu diesem Beispiel.

## Richtig inhalieren lernen, damit die Sprays auch wirken

Auf dem Markt gibt es verschiedene Sprays mit unterschiedlicher Wirkungsweise und -dauer: Cortison-Sprays, sowohl mit als auch ohne zusätzlich akut bronchienerweiterndem Wirkstoff, eignen sich etwa für Menschen mit Allergischem Asthma. Wer dagegen unter Belastungs-

Asthma leidet, das sich durch einen Anfall bei Anstrengung charakterisiert, kommt häufig nur mit einem Wirkstoff aus, der akut die Bronchien erweitert. Wegen der Nebenwirkungen beim jahrelangen Inhalieren von Cortison sollte die Dosis so gering wie möglich, aber dennoch so hoch wie nötig sein. „Viele Patienten haben Angst vor den Cortison-Sprays“, sagt Meyn, beruhigt aber zugleich: Diabetes, Osteoporose, Bluthochdruck oder dünne Haut gebe es vor allem bei langer Behandlung mit Cortison-Tabletten. Bei Sprays müssten Patienten nur nach vielen Jahren Daueranwendung mit diesen Nebenwirkungen rechnen. Sie gefährden ihre Gesundheit laut Meyn durch nicht konsequentes Inhalieren weit mehr. „Damit die Sprays aber wirken, ist es wichtig, richtig inhalieren zu lernen“, betont der Chefarzt.

Ärzte müssen nach seinen Worten gründlich nach den Ursachen einer

Atemnot forschen: Die Lungenfunktion sowie das Blut untersuchen und vieles vom Patienten erfahren. Welche Symptome äußern sich? Wann tauchen sie auf? Gibt es eine chronische Sinusitis, also Nasennebenhöhlenentzündung, unter der auch die Schleimhäute der Bronchien leiden können? Liegt eine Schlafapnoe vor, die ein Asthma verstärken kann? Verengt möglicherweise ein viraler Infekt die Bronchien? Dann handelt es sich um eine spastische Bronchitis und nicht um ein richtiges Asthma. „Es ist wichtig, nichts zu übersehen, auch beispielsweise eine Herzertkrankung“, schildert Meyn seine Arbeit. Ohne gründliche Diagnostik sollte niemand Cortison inhalieren.

**Tipps** Hinweise, wie sich die zahlreichen verschiedenen Sprays richtig inhalieren lassen gibt der Verein Deutsche Atemwegsliga unter: [www.atenwegsliga.de/richtig-inhalieren.html](http://www.atenwegsliga.de/richtig-inhalieren.html)

Foto: Christin Klose, dpa