



Peter Hannemann (Autor)
Gut leben mit Asthma und Allergien

Dr. med. Peter Hannemann



Expertenrat für Patienten und Angehörige

**Gut leben mit Asthma
und Allergien**

Die Therapie verstehen und mitgestalten
6. vollständig überarbeitete Auflage 2023



Cuvillier Verlag Göttingen
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/8911>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,
Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>

INHALT

Teil 1 Problem Asthma

| | | |
|------------|---|-----------|
| I | Herausforderung für Arzt und Patient | 11 |
| 1. | Therapie gestern und heute | 11 |
| 2. | Problem Nr.1: Allergien und Asthma immer häufiger | 15 |
| 3. | Problem Nr.2: Asthma-Verläufe immer problematischer | 27 |
| II | Lunge und Atmung | 31 |
| 1. | Sauerstoff zum Leben | 31 |
| 2. | Die Atmung | 32 |
| 3. | Die Abwehrmechanismen von Lunge und Bronchien | 36 |
| III | Krankheit Asthma | 37 |
| 1. | Wie hängt das zusammen: Verengte Bronchien, bronchiale Überempfindlichkeit, asthmatische Entzündung | 37 |
| 2. | Der Beginn des Asthmas: die asthmatische Entzündung | 40 |
| 3. | Auslöser der asthmatischen Entzündung (Inducer) und Auslöser asthmatischer Beschwerden (Trigger) | 44 |
| 4. | Folgeerkrankungen bei unzureichender Therapie | 45 |
| IV | Die Allergie, eine Fehlleistung unseres Immunsystems | 47 |
| 1. | Die Pollenallergie | 51 |
| 2. | Die Milbenallergie | 54 |
| 3. | Allergie gegen Tiere | 56 |
| 4. | Die Schimmelpilzallergie | 57 |
| 5. | Die Nahrungsmittelallergie | 58 |
| V | Besondere Trigger: Anstrengung, Refluxkrankheit, Medikamente, psychische Faktoren | 59 |
| 1. | Anstrengungsasthma | 59 |
| 2. | Refluxkrankheit | 60 |
| 3. | Medikamente | 61 |
| 4. | Asthma und Psyche | 63 |

Teil 2 Diagnostik

| | | |
|------------|--|-----------|
| I | Mit kriminalistischen Techniken der Krankheit auf der Spur | 64 |
| II | Anamnese: Sammlung von Indizien | 65 |
| III | Die Lungenfunktionsprüfung: „Vermessung“ der Bronchien | |
| 1. | Die Lungenfunktionsuntersuchung beim Arzt | 67 |
| 2. | Die regelmäßige Überwachung der Bronchialweite: das Peak-Flow-Meter | 70 |
| 3. | Messung der asthmatischen Entzündung: Stickstoffmonoxid in der Ausatemluft | 73 |

| | | |
|------------|--|------------|
| IV | Die unspezifische Provokationsuntersuchung: ein Trigger im Lungenfunktionslabor | 73 |
| V | Allergologische Diagnostik: Suche nach Sensibilisierungen | 74 |
| | 1. Indizien für eine allergische Sensibilisierung | 74 |
| | 2. Allergenhauttest und Blutuntersuchungen: Der Verdacht wird erhärtet | 79 |
| | 3. Die spezifische Provokationsuntersuchung: Das Allergen wird überführt | 80 |
| | | |
| | Teil 3 Asthma-Beschwerden: Vorbeugung | |
| I | Pollenallergie | 83 |
| | 1. Informationsbeschaffung | 83 |
| | 2. Tageszeitliche und jahreszeitliche Periodik des Pollenflugs | 86 |
| | 3. Flucht vor den Pollen? | 87 |
| | 4. Minimierung der Pollenbelastung in der Wohnung | 87 |
| II | Milbenallergie | 91 |
| | 1. Milbensanierung: für wen? | 91 |
| | 2. Vorhandene Allergene beseitigen | 92 |
| | 3. Erneute Milbenbesiedlung verhindern | 93 |
| III | Tierallergie | 97 |
| IV | Schimmelpilz-Allergie | 98 |
| V | Hyposensibilisierung | 99 |
| | | |
| | Teil 4 Therapie von allergischem Schnupfen und Augenentzündung | 102 |
| | | |
| | Teil 5 Therapie-Strategie: Alles unter Kontrolle? | |
| I | Strategie | 104 |
| II | Regelkreis: Die Krankheit immer unter Kontrolle behalten | 108 |
| | | |
| | Teil 6 Medikamente | |
| I | Übersicht im Medikamenten-Dschungel | 112 |
| II | Medikamente gegen die asthmatische Entzündung | 113 |
| | 1. Kortison-Tabletten: Stufe 6 der Asthma-Therapie | 114 |
| | 2. Kortison zum Inhalieren: Fundament der Asthma-Therapie | 119 |
| | 3. Leukotrien-Antagonisten: Stufe 4 der Asthma- Therapie als Ergänzung der Kortison-Dosieraerosole | 124 |
| III | Medikamente, die die Bronchien erweitern | 125 |
| | 1. β -Sympathomimetika (Adrenalin-verwandte Medikamente): Notfallmedikament und Stufe 2 der Asthma-Therapie | 125 |
| | 2. Anticholinergika: Stufe 5 der Asthma-Therapie | 133 |

| | |
|---|------------|
| IV Biologika: Antikörper zur Blockade der Entzündung | 136 |
| 1. Omalizumab: allergische Antikörper neutralisieren | 140 |
| 2. Mepolizumab, Reslizumab, Benralizumab: Blockade von Interleukin 5 oder dessen Angriffspunkt | 141 |
| 3. Dupilumab: Blockade von Interleukin 4 und 13 | 141 |
| 4. Tezepelumab: Zentrale Blockade der Entzündungsreaktion | 142 |

Teil 7 Atemtherapie und alternative Behandlungsmethoden

| | |
|--|------------|
| I Atemtherapie | 146 |
| 1. Minderung der Angst | 146 |
| 2. Unterstützung der Atemmuskulatur durch atemerleichternde Körperhaltungen | 147 |
| 3. Optimierung der Ausatemphase durch die dosierte Lippenbremse | 148 |
| 4. Hustentechnik: trockener Husten | 148 |
| 5. Hustentechnik: Erleichterung des Abhustens | 149 |
| II Sonstige Therapiemöglichkeiten | 149 |

Teil 8 Leben mit Asthma

| | |
|--|------------|
| I Asthma bei Kindern | 151 |
| II Asthma und Beruf | 154 |
| III Schwangerschaft und Stillzeit | 158 |