

# Einfach erklärt

## Asthma

Husten, pfeifende oder brummende Atemgeräusche, Brustenge und Atemnot: Das sind die typischen Anzeichen von Asthma bronchiale. Wir erklären Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.



### 1 — Mögliche Auslöser für Beschwerden

- Allergene (z. B. Hausstaub, Tierhaare, Pollen)
- chemische Reize (z. B. Tabakrauch, ätherische Öle, Medikamente)
- Kälte oder Wärme
- Stress
- Infekte



### 3 — Was kann ich selbst tun?

- Auslöser & Verstärker meiden
- Atemtherapie („dosierte Lippenbremse“, atemerleichternde Körperstellungen)
- Ausdauersport (z. B. Schwimmen, Fahrradfahren, Joggen)
- Weite der Atemwege mit Peak-Flow-Meter messen
- Asthma-Tagebuch führen

### 5 — Verhalten im Notfall

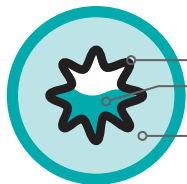
Bei plötzlicher Atemnot helfen Präparate, die die Atemwege sofort erweitern. Halten Sie einen Notfallplan für Umstehende bereit und führen Sie immer ein Notfallspray mit.

### Medikamente

In der Regel lässt sich Asthma gut mit entzündungshemmenden Medikamenten (z. B. kortisonhaltigen Sprays) lindern. Durch Inhalation gelangen die Wirkstoffe direkt in die Lunge.

### 2 — Was passiert im Körper?

Bei Asthma bronchiale sind die Bronchien chronisch entzündet und dadurch gegenüber verschiedensten Reizen sensibler. Die Atemwege verengen sich anfallartig, es kommt zu Atemnot. Typische Veränderungen in den Bronchien sind:



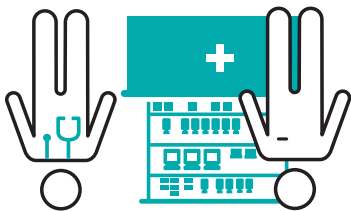
#### Bronchien entzündet

- geschwollene Schleimhaut
- vermehrte Bildung eines zähflüssigen Schleims
- verkrampfte Muskulatur der kleinen Atemwege



#### Bronchien normal

- Schleimhaut
- Schleim
- Muskulatur der kleinen Atemwege



Bleiben Sie gesund.  
Ihr 1 A Pharma Team

Mit anschaulichen Informationen möchten wir Sie unterstützen, Neuerungen in der Patientenversorgung zu verstehen. Und aufzeigen, was das für Sie und Ihre Therapie bedeutet. Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, holen Sie ärztlichen Rat ein oder sprechen Sie Ihr Apothekenteam an.

## Einfach erklärt

Wie hilft mir ein  
Einfach erklärt?

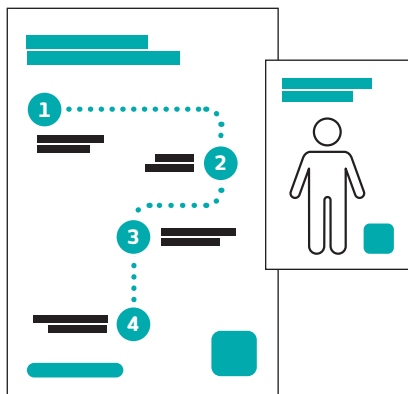
## Einfach ansehen

Weiterführende Informationen & Tipps zu verschiedenen Erkrankungen und Gesundheitsthemen finden Sie auch in unseren **Einfach erklärt Videos**.



## Neugierig auf mehr?

Viele weitere Serviceartikel zu zahlreichen Gesundheitsthemen finden Sie auf unserer Website [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de).



Was hilft bei  
Asthma bronchiale?

Einfach aufklappen



## Notizen

---

---

---

---

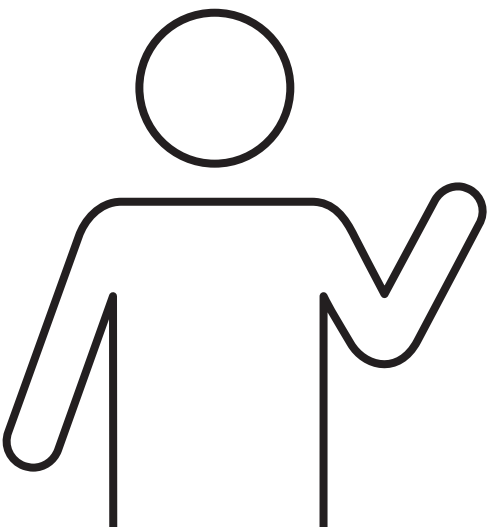
Stand: September 2021

1 A Pharma GmbH  
Kelterring 1 + 3  
82041 Oberhaching  
Tel.: 089 6138825-0  
Fax: 089 6138825-25  
www.1apharma.de

Einfach verstehen [www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

MLR-154287-09/2021 43726

Einfach erklärt  
Asthma



A Sandoz Brand

