

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG  
und weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

 SPITALAARBERG  
INSELGRUPPE

 SPITALUND  
ALTERSHEIMBELP

 SPITALMÜNSINGEN  
INSELGRUPPE

 SPITALRIGGISBERG  
INSELGRUPPE

 SPITALTIEFENAU  
INSELGRUPPE

## Krebsvorsorge und -diagnose



### **Asthma**

*Lässt sich nicht heilen –  
doch neue Medika-  
mente erlauben ein  
oft nahezu beschwerde-  
freies Leben.*

### **Diskushernie**

*Ein Bandscheiben-  
vorfall kann starke  
Schmerzen verur-  
sachen – längst nicht  
nur im Rücken selbst.*

### **Anästhesie**

*Operiert werden,  
ohne Schmerzen zu  
haben – Narkosen  
machen die moderne  
Medizin erst möglich.*



## Asthma bronchiale

# «Das Heft in die Hand nehmen»

**Asthma kann zwar nicht geheilt, doch so behandelt werden, dass die meisten Betroffenen ohne grössere Einschränkungen leben können. Bei schwerem Asthma kommen neue Medikamente zum Einsatz.**

Asthma bronchiale, eine chronische Entzündung der Atemwege, ist in den wohlhabenden Industrienationen häufig. In der Schweiz sind bereits jedes 10. Kind und jeder 14. Erwachsene betroffen. Im Kindesalter ist Asthma gar die häufigste chronische Krankheit.

### Gene und Umwelt

Asthmatiker haben überempfindliche Bronchien. Diese reagieren bei Kontakt mit Allergenen und vielfältigen Reizen wie kalter oder trockener Luft, starken Gerüchen, Tabakrauch, Abgasen, Luftverschmutzung, Stress oder Atemwegsinfektionen mit einer Verengung. Es kommt zu Asthmasymptomen. Grundsätzlich unterscheidet man allergisches von

nicht-allergischem Asthma sowie Mischformen. Auf einen Heuschnupfen im Kindesalter kann nach Jahren ein «Etagenwechsel» mit Entwicklung von allergischem Asthma bronchiale folgen. Bei der Mehrheit der erkrankten Kinder und bei vielen Erwachsenen liegt dem Asthma eine Allergie gegen eingeatmete Allergene zugrunde – etwa Blütenpollen, Tierhaare, Schimmelpilzsporen oder Hausstaubmilben. Allergien werden in den Industrieländern immer häufiger. Nebst der vererbten Veranlagung spielen Umwelteinflüsse eine zentrale Rolle – beispielsweise die Luftbelastung und der Klimawandel. Und auch ein moderner «hygienischer» Lebensstil, denn Kinder, die auf einem Bauernhof aufgewachsen sind, erkranken seltener an Allergien.

### Unterschiedliche Symptome

Typische Anzeichen für Asthma sind – häufig anfallsartige – Atemnot, ein pfeifendes Geräusch beim Ausatmen, ein Engegefühl in der Brust

und Husten. Diese Symptome treten aber nicht nur bei Asthmatikern auf; gerade Husten und Atemnot können auch andere Ursachen haben. Manche Menschen verspüren nur selten milde Beschwerden, etwa bei sportlichen Anstrengungen. Andere wiederum haben trotz regelmässiger Medikamenteneinnahme mehrmals täglich Luftnot.

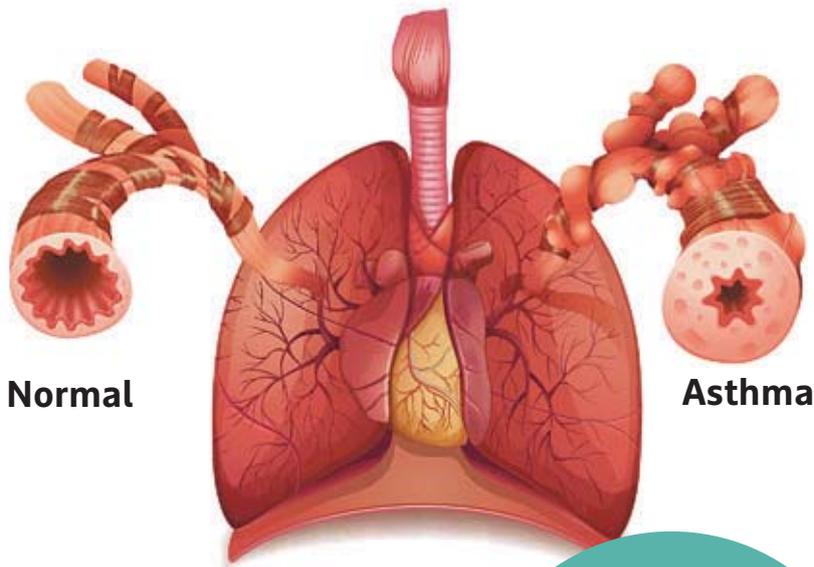
Zur Abklärung wird neben dem Erfassen der Beschwerden und der körperlichen Untersuchung ein Lungenfunktionstest durchgeführt. Bei Asthmatikern kann durch inhalierte Medikamente eine Erweiterung der Bronchien nachgewiesen oder bei normal weiten Bronchien mit einem Provokationstest eine Verengung der Bronchien provoziert werden. Die Asthma-Form und -Unterform hat eine zentrale Bedeutung für die Behandlung. Daher werden in der Regel ergänzend ein Allergietest und ein Bluttest (Bestimmung der sogenannten eosinophilen Granulozyten) gemacht.

### 3-Säulen-Behandlungsprinzip

Die Behandlung von Asthma erfolgt auf drei Säulen: Auslöser meiden, Medikamente korrekt anwenden und richtiges Verhalten. Zu letzterem gehört die Vermeidung beziehungsweise Behandlung von Begleitfaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Refluxkrankheit, Nasen- und Nasennebenhöhlenerkrankungen oder einer Schlafapnoe. Grundlage der Asthmabehandlung sind kortisonhaltige Medikamente zum Inhalieren. Es gibt rasch wirksame Notfall-Sprays sowie regelmässig angewendete Wirkstoff-

«Asthma ist eine Erkrankung, die sich meist gut behandeln lässt – auch dank neuer Medikamente. Ziel ist, dass möglichst alle Asthmapatienten ein nahezu beschwerdefreies Leben führen können.»

fe zur Bronchialerweiterung und zur Reduktion der Asthmaentzündung. Da inhaliertes Kortison im Gegensatz zu Tabletten nur lokal wirkt, treten kaum systemische Nebenwirkungen auf. Moderne, lang wirkende Sprays beinhalten ein bis drei Wirkstoffe, sodass oft nur noch eine Inhalation pro Tag erforderlich ist. Nur bei Bedarf inhalieren können Asthmapatienten, die nur selten Symptome haben. Während kritischen Phasen, zum Beispiel während eines viralen Infekts oder der Pollenflugsaison bei bekannter Allergie, kann die Inhalationstherapie intensiviert werden. Bei leichtem allergischem Asthma kommt auch die



Normal

Asthma

Hyposensibilisierung infrage. Dabei werden Allergenextrakte in regelmässigen Abständen entweder unter die Haut gespritzt oder als Tabletten beziehungsweise Tropfen unter die Zunge gelegt. Es kommt damit zu einer Toleranzentwicklung, der Körper gewöhnt sich an die Allergene.

Bei wenigen Patienten kann das Asthma auch durch eine korrekt und regelmässig angewendete Therapie nicht genügend kontrolliert werden. Patienten mit schwerem Asthma und einer speziellen Art der Asthmaentzündung, der eosinophilen und/oder allergischen Asthmaentzündung, können unter Umständen von Medikamenten (Biologika) profitieren. Diese werden im Intervall von zwei, vier oder acht Wochen meist unter die Haut gespritzt und bewirken bei vielen Asthmatikern eine eindrucksvolle Verbesserung der Asthmakontrolle.

### Verantwortung für sich selbst übernehmen

Wie bei jeder chronischen Krankheit liegt viel Verantwortung bei den Betroffenen selbst. Es gilt für die Betroffenen, das 3-Säulen-Behandlungsprinzip möglichst konsequent umzusetzen. Hierfür benötigen sie ein gutes Verständnis ihrer Erkran-

**Etwa 8%**  
der Menschen in der Schweiz  
leben mit der chronisch-entzündlichen Atemwegs-  
erkrankung Asthma  
bronchiale.

kung. Bewährt hat sich ein ärztlich begleiteter Behandlungsplan, gerade auch für Notfallsituationen. Ziel ist ein gut kontrolliertes Asthma und ein beinahe beschwerdefreies Leben.

### Die Auskunftsperson



Dr. med. Christoph A. Ninck Weber  
Facharzt Allgemeine Innere Medizin  
Facharzt Pneumologie  
Leitender Arzt Pneumologie

### Kontakt:

Spital Tiefenau, Insel Gruppe AG  
Tiefenaustrasse 112, 3004 Bern  
Tel. 031 308 87 17  
pneumologie@spitaltiefenau.ch



Link zur Website  
Pneumologie  
Spital Tiefenau

## Richtig Inhalieren

Mehr als die Hälfte der Asthmatiker nutzt ihr Medikament falsch und leidet unter vermeidbaren Anfällen. Falsch eingesetzt wirken die Medikamente nur eingeschränkt oder gar nicht. **Die Lungenliga [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) und die kantonalen Lungenligen bieten ihre Unterstützung an.** Beispielsweise erhalten Kinder mit Asthma auf der Website eine Video-Lernhilfe, um mit ihrer Erkrankung besser umzugehen. Ausserdem können Betroffene online testen, wie gut sie ihre Krankheit unter Kontrolle haben und welche Punkte sie wie verbessern können.