

## Die Asthmaampel

### Gefahr

Das Peak-Flow-Meter zeigt Werte **unter 50 %** Ihres persönlichen Bestwertes.

- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben.
- Nehmen Sie sofort die Notfallmedikamente ein (siehe „Soforthilfe“).
- Wenden Sie atemtechnische Hilfestellungen an: Lippenbremse, Kutschersitz u. a.

### Achtung

Liegen die Peak-Flow-Werte **zwischen 50 und 80 %** Ihres persönlichen Bestwertes und weisen die Werte über 24 Stunden Schwankungen zwischen 20 und 30% auf, haben sich die Entzündung der Bronchien und die Bereitschaft der Bronchialmuskel zu verkrampfen verstärkt. Atemnot und Giemen sind die Folgen. Die nächtlichen Beschwerden nehmen zu, das krampflösende Spray oder Pulver wird öfter gebraucht und scheint nicht mehr so gut zu wirken.

Die bisherige Dauermedikation reicht nicht mehr aus. Die Medikamente müssen für eine gewisse Zeit dem schlechteren Zustand angepasst werden. Ziel ist es, die Peak-Flow-Werte des grünen Bereichs wieder zu erreichen.

### Freie Fahrt

Peak-Flow-Werte liegen **zwischen 80 und 100 %** Ihres persönlichen Bestwertes und schwanken wenig. Mit Hilfe der täglichen Dauermedikation werden die asthmatischen Beschwerden auf ein Minimum gesenkt und die Belastungen des Alltags gut bewältigt. Sie wachen nachts nicht oder nur selten wegen Atemnot auf. Die Bedarfsmedikation benötigen Sie nicht jeden Tag.

## Peak-Flow-Meter

Sie sind nicht geeicht. Daher ist für Sie Ihr persönlicher Bestwert entscheidend, den Sie auf Ihrem eigenen Gerät unter optimalen Bedingungen, auch mit Medikamenten, erreicht und dokumentiert haben.



Bildquelle: Atemwegsliga / iKOMM

## Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.  
 Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe  
 Telefon (0 52 52) 93 36 15  
 Telefax (0 52 52) 93 36 16  
 eMail: kontakt@atemwegsliga.de  
 Internet: atemwegsliga.de

- facebook.com/atemwegsliga.de
- twitter.com/atemwegsliga
- youtube.com/user/atemwegsliga

**DEUTSCHE ATEMWEGSLIGA** E. V.



Stand: 2017 Bildquelle: Titelbild Fotolia 52038947



Informationsblatt  
 Deutsche Atemwegsliga e. V.

## Asthmaanfall

So kündigt sich ein Asthmaanfall an:

- Atemnot in Ruhe und beim Sprechen,
- starke Zunahme der Atemnot,
- trockener Husten und /oder
- zäher Schleim.

Informieren Sie im Haushalt lebende Personen, wo Sie Ihre Medikamente aufbewahren und wie sie anzuwenden sind.

## Wichtiger Hinweis

Der Asthmaanfall ist häufig kein Einzelereignis. Deshalb muss sich eine Verlaufskontrolle anschließen:

- Sie sollten Beschwerden und Peak-Flow-Werte aufschreiben (Tagebuch).
- Der Arzt sollte einen Behandlungsplan erstellen bzw. den Behandlungsplan überprüfen.
- Innerhalb von 48 Stunden sollte eine Kontrolluntersuchung beim Arzt erfolgen.



Bildquelle: Atemwegsliga / iKOMM

## Leichter bis mittelschwerer Asthmaanfall

### Kennzeichen

- Die Anzahl der Herzschläge (Puls) pro Minute ist geringer als 110.
- Sie machen weniger als 25 Atemzüge pro Minute (Atemfrequenz  $< 25/\text{min}$ ).
- Die Peak-Flow-Werte sind größer als 50% des Bestwertes.
- Sie können noch normal sprechen.

### Soforthilfe

- Atmen Sie 2 bis 4 Hübe Ihres Sprays oder Pulvers, das Sie bei Bedarf nehmen, ein. Das ist ein sogenanntes raschwirksames Beta-Sympathomimetikum.
- Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z.B. Kutschersitz).

### Falls nach etwa 10 Minuten keine deutliche Besserung eingetreten ist:

- Atmen Sie nochmals 2 bis 4 Hübe des Bedarfsmedikaments ein.
- Nehmen Sie eine Kortison-tablette ein (20 - 25 mg Prednisolon-Äquivalent).

### Falls keine deutliche Besserung eintritt: Notarzt rufen!

Rufen Sie die **Notfall-Nummer** Tel. **112**. Verlangen Sie deutlich einen Rettungswagen mit Notarzt. Verwechseln Sie das nicht mit dem kassenärztlichen Notdienst („Taxi-Arzt“). Verschwenden Sie keine Zeit, indem Sie versuchen, den Hausarzt zu erreichen, und fahren Sie nicht selbst zum Arzt oder ins Krankenhaus.

## Schwerer bis lebensbedrohlicher Asthmaanfall

### Kennzeichen

- Schnelle Atmung.
- Die Anzahl der Herzschläge (Puls) pro Minute ist größer als 110.
- Die Peak-Flow-Werte sind kleiner als 50% des Bestwertes.
- Sie sind so kurzatmig, dass Sie kaum sprechen können.

### Soforthilfe

- Atmen Sie 2 bis 4 Hübe Ihres Beta-Sympathomimetikums (Pulver oder Spray, das Sie bei Bedarf nehmen) ein. (Ggf. nach etwa 10 Minuten wiederholen) Die Inhalation eines Sprays ist im Anfall der Pulverinhalation vorzuziehen. Zusätzlich sollten Sie (falls vorhanden) Ipratropiumbromid 0,5 mg durch Vernebler oder 4 Hübe (= 80 µg) aus einem Dosieraerosol inhalieren.
- Nehmen Sie eine Kortison-tablette ein (50 bis 100 mg Prednisolon-Äquivalent).
- Wenden Sie die Lippenbremse an und gehen Sie in eine atemerleichternde Stellung (z. B. Kutschersitz).

### Fordern Sie einen Notarztwagen an, wenn sich Ihr Zustand nicht rasch bessert.

Notarzt

Telefon

### Keine Beruhigungsmittel einnehmen!

Teilen Sie dem Notarzt mit, wie viel Sie bereits von welchen Medikamenten genommen haben! Nehmen Sie Ihren Medikamentenplan mit!