

NEU!
„Besser airleben!“
finden Sie ausschließlich online
www.dak.de/dmp-newsletter
Immer ab 1. April und 1. Oktober

Besser airleben!

Das Gesundheitsforum zu Asthma bronchiale.



Asthma-Expertentelefon

0180 1 000701

Montag – Freitag,
8.00 Uhr bis 20.00 Uhr
3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz
der Dt. Telekom, max. 42 Cent/Minute
aus den Mobilfunknetzen.

Unter dieser Nummer beantworten
Fachärzte und Gesundheitsexperten
Ihre Fragen zum Thema
Asthma bronchiale.

Hilfe zur Selbsthilfe

Am 7. Mai 2011 findet in Hattingen an der Ruhr das 4. Symposium Lunge statt. Interessierte können sich dieses Jahr umfassend über zentrale Aspekte von Lungenerkrankungen informieren und sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Weitere Informationen finden Sie unter:
[www.patientenliga-
atemwegserkrankungen.de](http://www.patientenliga-atemwegserkrankungen.de)

Dieser Patienteninformationsbrief enthält allgemeingültige Informationen. Möglicherweise sind jedoch in Ihrem Fall persönliche Besonderheiten zu berücksichtigen. Bitte wenden Sie sich dazu an Ihren Arzt.

Herausgeber:
DAK
Nagelsweg 27 – 31,
20097 Hamburg
Internet: www.dak.de



Asthma und Fastfood.

Patientenfrage:

Ich habe gelesen, dass sich Fastfoodkonsum ungünstig auf eine Asthmaerkrankung auswirkt. Stimmt das?

Die Experten-Meinung:

Fetteiche Kost, zu der auch Fastfood gehört, kann die Entzündung der Atemwege bei Asthmapatienten tatsächlich verstärken. Zudem scheinen bestimmte Asthmamedikamente schlechter zu wirken. Sie tun sich daher einen großen Gefallen, wenn Sie auf Fastfood weitestgehend verzichten.

In einer aktuellen Studie zeigte sich, welche Folgen Fastfood für Asthmapatienten haben kann. Darin untersuchten Wissenschaftler, wie sich der Verzehr von Burgern und Bratkartoffeln beziehungsweise von Joghurt auf die Atemwege auswirkt. Nach den Mahlzeiten war die Entzündungsreaktion der Atemwege in der Fastfood-Gruppe wesentlich ausgeprägter als in der Joghurt-Gruppe. Darüber hinaus ließ nach der fettreichen Mahlzeit die bronchienerweiternde Wirkung von Asthmamedikamenten nach. Für Sie heißt das, dass Sie Ihre Asthmaerkrankung auch über die Ernährung beeinflussen können. Sie liegen auf jeden Fall richtig, wenn Sie sich fettarm und vielseitig ernähren und dabei auf frische Lebensmittel und eine schonende Zubereitung setzen. Mit ausreichend Zeit und einem

entsprechenden Ambiente sorgen Sie dafür, dass auch der Genuss nicht zu kurz kommt.

Was ist Fast Food eigentlich?

Der Begriff „Fastfood“ kommt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich „schnelle Nahrung“. Gemeint sind damit Speisen, wie sie an Imbissständen oder in Fastfood-Restaurants angeboten werden. Fastfood stellt eine Anpassung an den Lebensstil in den westlichen Industrienationen dar, sprich, es muss schnell gehen und unkompliziert sein. Man wählt ein Gericht, das sofort essfertig ist und verzehrt es – oft im Stehen, in Auto, Bus oder Bahn oder gar beim Gehen. Das allein stellt schon eine Belastung für den Organismus dar. Als Klassiker gelten der Hamburger, Currywurst oder Pommes frites & Co. Sie werden vorzugsweise bei hohen Temperaturen frittiert, gebacken oder gebraten. So reichern sich die Gerichte mit Transfettsäuren an, die die Blutfettwerte negativ beeinflussen und Arteriosklerose begünstigen. Frische und Nährwert spielen in der Regel keine Rolle. Stattdessen enthalten die Speisen neben Fett auch viel Salz und oft Zusatzstoffe, die die Gesundheit beeinträchtigen können.



Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich, das Frühjahr naht. Für Viele heißt das, dass sie sich nun wieder mehr im Freien bewegen können. Warum nicht mal mit Inlineskates oder anderen Rollsportgeräten? In dieser Ausgabe geben wir Ihnen Tipps für den Einstieg. Weiter präsentieren wir Ihnen die Ergebnisse einer Studie, in der das DAK-Gesundheitsprogramm Asthma bronchiale bewertet wurde. Sie belegen eindrucksvoll, dass sich die Teilnahme lohnt. Schließlich erfahren Sie, welche Rolle die Nase für Ihr Asthma spielt und warum Fastfood einen ungünstigen Einfluss auf Ihre Erkrankung hat.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!

Ihr
Peter Fey
Leiter der DAK-Gesundheitsprogramme

Gute Versorgung. Mehr Gesundheit.

Eine neue Studie zeigt, dass Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms Asthma bronchiale vielfach profitieren.

Die wohl wichtigste Botschaft: Sie können Ihre Asthmasymptome deutlich reduzieren. Von den an der Studie beteiligten Patienten waren nach zwei Jahren doppelt so viele frei von Beschwerden wie zum Zeitpunkt der Einschreibung. Die Zahl der Patienten mit täglichen Beschwerden ging um rund ein Drittel zurück, die der Patienten mit wöchentlichen Beschwerden um ein Fünftel.

Die Studie zeigte außerdem, dass Patienten mit täglichen Beschwerden nach zweijähriger Programmteilnahme eindeutig weniger Kortisontabletten einnehmen mussten.

Daneben trugen die Programmmaßnahmen dazu bei, dass viele Raucher unter den Patienten ihr Laster dauerhaft ablegten. Ein Schritt, der nicht nur der Atmung, sondern der gesamten Gesundheit zugutekommt.

Bei so viel Licht gibt es allerdings auch einen kleinen Schatten. Es hatten nämlich längst nicht alle Patienten einen Selbstmanagementplan und besuchten die empfohlenen Schulungen. „Die Behandlungserfolge sind aber darauf zurückzuführen, dass sich die Teilnehmer intensiv mit ihrer Krankheit beschäftigen“, sagt Peter Fey, zuständig für die Gesundheitsprogramme der DAK.



Unternehmen Leben

Ihre Vorteile auf einen Blick

- Sie werden regelmäßig nach aktuell gesicherten medizinischen Erkenntnissen behandelt und betreut.
- Ihr Arzt dokumentiert Ihren Krankheitsverlauf lückenlos. So kann er ihn gut überwachen und Ihre Behandlung individuell anpassen.
- Bei Bedarf überweist Ihr Arzt Sie an andere Fachärzte, die eng mit ihm zusammenarbeiten.

- Sie können an Patientenschulungen teilnehmen, in denen Sie lernen, noch besser mit Ihrer Erkrankung umzugehen.
- Sie können zu vielen Themen Informationen anfordern, die Ihnen helfen, noch mehr über Asthma bronchiale zu erfahren.
- Spezielle Fragen beantworten Ihnen unsere Fachärzte und Gesundheitsberater fundiert am Telefon.

- Für Kinder und Jugendliche gibt es ein besonderes Online-Schulungsprogramm.

Nutzen Sie die Angebote aus diesem exklusiven Leistungskatalog – Ihrer Gesundheit zuliebe.

Bitte empfehlen Sie das DAK-Gesundheitsprogramm weiter.



Gesunde Nase. Besser atmen.

Bevor wir Ihnen in diesem Beitrag etwas über den Zusammenhang zwischen der Nasenfunktion und Ihrem Asthma erzählen, möchten wir Sie zu einem Experiment einladen. Halten Sie dazu Ihren Kopf aus dem Fenster oder gehen Sie ins Freie. Dann schließen Sie die Augen und atmen tief durch die Nase ein. Was spüren Sie dabei?

Möglicherweise strömt die Luft ganz leicht durch Ihre Nase, und Sie bemerken lediglich eine leichte Kühle in den Nasenflügeln, die nach weiter innen rasch abnimmt. Oder Ihre Nase ist wie blockiert. Sie müssen richtig kräftig „ziehen“ und kehren schnell wieder zur Mundatmung zurück. Vielleicht spüren Sie auch ein Kitzeln in der Nase, müssen niesen oder husten, oder Ihre Nase beginnt zu triefen. Wie auch immer dieses kleine Experiment bei Ihnen verlaufen

ist – es verrät eine Menge über die Rolle, die Ihre Nase für Ihr Asthma spielt.

Mehr als nur ein Riechorgan

Die meisten Menschen sehen in der Nase nur ein Riechorgan. Mindestens ebenso wichtig ist jedoch ihre Funktion als Filter- und Klimaanlage für die Atemluft. Je nach Wohnort und Jahreszeit ist sie nämlich mehr oder weniger stark verschmutzt, zu kalt oder zu trocken oder mit Pollen oder Pilzsporen belastet. Größere Teilchen bleiben schon in den Haaren am Naseneingang hängen, kalte und trockene Luft wird an der Schleimhaut erwärmt und angefeuchtet. Und kleinere Teilchen werden in Schleim eingeschlossen und durch bewegliche Flimmerhärchen nach außen transportiert. Mit diesen Mechanismen sorgt eine gesunde Nase dafür, dass die tieferen Atemwege stets reine Luft bekommen.

Wahrscheinlich ahnen Sie nun schon, was es für die Lunge bedeutet, wenn diese Schutzmechanismen nicht mehr richtig funktionieren. Die ungefilterte Luft würde die empfindlichen Schleimhäute der Bronchien stark reizen und zu einer Verengung der Atemwege, zu Husten und Atemnot führen. Dies gilt vor allem für Asthmatiker, deren Bronchien besonders sensibel auf Reize reagieren.

Probleme ernst nehmen

Doch zurück zu unserem Experiment: Wenn Ihnen die Nasenatmung Probleme bereitet, kann dies auf eine chronische Entzündung, Borkenbildung, Heuschnupfen oder Schleimhautwucherungen hinweisen. In diesen Fällen ist die Filter- und Reinigungsfunktion der Nase beeinträchtigt. Aus den genannten Gründen kann sich auch Ihr Asthma verschlechtern. Diese Tipps helfen, Ihre Nase gesund zu halten.

- Schützen Sie sie insbesondere vor Belastungen durch Staub, Pollen und Tierhaare.
- Bei übermäßiger Borkenbildung schaffen Nasenspülungen mit Salzlösungen rasch Erleichterung.
- Nehmen Sie etwaige Probleme bei der Nasenatmung ernst. Halten Sie länger als zwei Wochen an, ist ein Arztbesuch ratsam.



Auf Rollen die Lunge trainieren.

Hand aufs Herz: Dass Sport gut für Asthmapatienten ist, wissen Sie sicher schon lange. Dann ist jetzt eine gute Zeit, um Gas zu geben. Die Temperaturen steigen, die letzten Schneereste verschwinden, und die Tage werden wieder länger. Probieren Sie doch jetzt mal ein Rollsportgerät aus. Skaten trainiert die Atemhilfsmuskulatur und steigert die Leistungsfähigkeit sowie die Ausdauer. Wenn Sie Ihr Asthma gut kontrollieren, die Anstrengung richtig dosieren und auf die Signale Ihres Körpers achten, sind Sie auf der sicheren Seite. Als Pollenallergiker sollten Sie außerdem den Flug der für Sie relevanten Pollen im Auge behalten.

Ausdauertraining auf Skates

Rollerskates, zu Deutsch Rollschuhe, gibt es seit Ewigkeiten. Die klassische Ausführung mit zwei Achsen und vier Rädern pro Schuh wurde in der Gunst der Sporttreibenden mittlerweile von den Inlineskates abgelöst. Bei ihnen sind die Räder in einer Reihe (englisch „in line“) hintereinander angeordnet. Inlineskates sind sicherlich etwas wackliger als die Zweiachser. Dafür erlauben sie mehr Schräglage und lassen sich leichter durch Kurven steuern. Der

gleichmäßige Atemrhythmus beim Skaten macht es zu einem wirkungsvollen Ausdauertraining für Asthmatiker – vor allem wenn Sie regelmäßig längere Touren unternehmen und ein moderates Tempo wählen. Sehr beliebt ist mittlerweile auch das sogenannte Nordic Skating, bei dem Langlaufstöcke zur Unterstützung eingesetzt werden. Der Stockeinsatz sorgt für ein gleichmäßiges Tempo und hilft bei der Stabilisierung, was besonders Anfängern zu Gute kommt.

Auf Brettern belastbarer werden

Es sollen amerikanische Wellenreiter gewesen sein, die ihrer Leidenschaft auch an Land frönen wollten und das Skateboard entwickelten. Skateboards erlauben zwar auch rasante Fahrten, sind aber in erster Linie Funsportgeräte, mit denen man Kunststücke einstudiert. Akrobatik ist auch die Domäne des Waveboards. Das Gerät besteht aus zwei Trittbrettern, die auf einer Stange montiert sind. Unter jedem Trittbrett ist eine Rolle angebracht, die sich um die eigene Achse drehen kann. Der Aufbau erlaubt zahlreiche Manöver, erfordert aber viel Geschicklichkeit und Koordination. Geübte Fahrer kön-

nen das Board allein durch Bein- und Hüftbewegungen beschleunigen und selbst Steigungen überwinden. Eine ausgiebige Aufwärmphase vor dem Start ist für Asthmatiker ebenso wichtig wie regelmäßige Verschnaufpausen zwischendurch, um nicht plötzlich aus der Puste zu geraten. So steigern Sie kontrolliert Ihre Belastungsfähigkeit.

Ausrüstung schützt

Wichtig bei allen Rollsportarten: Schützen Sie Ihre Knochen. Zur Ausrüstung gehört neben den Gelenkprotektoren auch ein Helm. Das Fahren können Sie in speziellen Kursen lernen. Als Anfänger üben Sie zunächst, wie Sie bremsen und kontrolliert fallen. Ein bundesweites Verzeichnis von Schulen, Skaterparks und Hallen finden Sie zum Beispiel unter www.skate.de.

Wichtig

Mit Skates gelten Sie im Straßenverkehr rechtlich als Fußgänger. Sie müssen – falls vorhanden – den Gehweg benutzen und dürfen nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren.