

Das Gesundheits Magazin *Asthma*

1/2025

Asthma im Wandel

Hat Ihr Kind Asthma, kann sich dieses mit dem Älterwerden verändern oder manchmal ganz verschwinden. Was Sie als Eltern tun können, um Ihren Nachwuchs zu unterstützen.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Selbsthilfe bei Long-COVID

Sie haben Long-COVID? Dann kann der kostenfreie Long-COVID-Coach der AOK Ihnen helfen.

Auch wenn es bislang keine Behandlung gegen die Ursachen gibt, können Sie aktiv etwas tun: Das mit Expertinnen und Experten entwickelte Online-Programm bietet Ihnen 16 Videos, die über die Erkrankung informieren. Mithilfe von 10 Übungsvideos können Sie zudem beispielsweise atemerleichternde Stellungen erlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kräfte gut einteilen. All dies trägt dazu bei, Luftnot und Erschöpfung zu lindern. Mehr unter: → aok.de/long-covid



Asthma – wie es sich entwickelt

Meist tritt die chronische Atemwegserkrankung schon im Kindesalter auf. Sie kann sich aber im Lebensverlauf noch stark wandeln. Als Eltern können Sie viel machen, damit es Ihrem Kind möglichst gut geht.

Bei Ihrem Kind wurde Asthma festgestellt? Bleiben Sie trotzdem zuversichtlich, denn die Atemwegserkrankung kann sich mit dem Älterwerden noch sehr verändern. Bei manchen Kindern verliert sich das Asthma sogar wieder. Aber auch wenn die Krankheit Ihr Kind ein Leben lang begleitet, ist es möglich, mit der richtigen Behandlung fast ohne Einschränkungen zu leben.

Veränderungen beim Erwachsenwerden

Asthma gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen in der Kindheit. In Deutschland sind rund vier Prozent aller Kinder und Jugendlichen davon betroffen. Die meisten erkranken daran mit unter fünf Jahren. Bei knapp der Hälfte der Kinder schwächt sich das Asthma etwa zu Beginn der Grundschule oder mit der Pubertät ab oder verschwindet gänzlich. Das betrifft eher die nicht-allergische (intrinsische) Form des Asthmas als das allergisch bedingte Asthma. Die Ursache dafür ist vermutlich, dass Lunge und Atemwege wachsen sowie reifen und



Unterstützung aus der Familie hilft Kindern dabei, besser mit dem Asthma umzugehen.

So unterstützen Sie Ihr Kind

- Es ist gut, wenn das Asthma **frühzeitig erkannt** wird. Gehen Sie bei leichten Anzeichen zu einem Arzt oder einer Ärztin. Bei schwerem Asthma sollten Sie mit Ihrem Nachwuchs für eine gründliche Diagnose eine Lungenfacharztpraxis aufsuchen.
 - Halten Sie möglichst die **individuellen Asthmatrigger**, etwa Gräserpollen, Schimmelpilze oder Tierhaare, von Ihrem Kind fern oder versuchen Sie, diese zu vermeiden.
 - Ab dem Alter von fünf Jahren sollte eine **Hyposensibilisierung** erfolgen. Dabei wird die Reaktion auf spezifische Allergene, die bei Ihrem Kind zu Asthmaproblemen führen, abgeschwächt.
 - Schützen Sie Ihr Kind vor **Zigarettenrauch und anderen Luftschadstoffen** wie Stäube oder Stickoxide. Sie reizen die Atemwege zusätzlich.
 - Die **Behandlung des Asthmas** sollte frühzeitig beginnen und nach ärztlichem Rat erfolgen.
- Haben Sie keine Angst vor Kortison.** Es kann Entzündungen in der Lunge hemmen und Häufigkeit und Schwere von Asthmaanfällen reduzieren. Da Kortisonsprays nur lokal in der Lunge wirken, ist die Wahrscheinlichkeit von Nebenwirkungen äußerst gering.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind sich **viel bewegt und Sport treibt**. Das trägt zu einer gesunden Entwicklung der Lunge bei, stärkt das Selbstbewusstsein und die Körperwahrnehmung. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Vorsichtsmaßnahmen notwendig sind.
 - Sport und eine **ausgewogene Ernährung** helfen zudem dabei, dass Ihr Kind ein gesundes Körpergewicht halten kann. Denn Übergewicht wirkt sich negativ auf das Asthma aus. Auch Untergewicht gilt es zu vermeiden.
 - Bleiben Sie bei einem Asthmaanfall Ihres Kindes möglichst ruhig und vermitteln Sie Sicherheit. Falls Sie ängstlich und besorgt wirken, kann sich dies auf Ihr Kind übertragen und dessen Beschwerden verstärken. Wenn Sie sich an die ärztlichen Empfehlungen für solche Notfälle halten, kann Ihrem Kind nichts passieren.
 - Holen Sie Familienmitglieder und Angehörige zur Unterstützung mit ins Boot. Ein **gutes soziales Netz** hilft Ihrem Kind.

In der Pubertät verändert sich vieles – unter Umständen auch das Asthma.

Ihre Anfälligkeit für die anfallsartige Verengung verlieren, die zur Atemnot führt. Meist bleiben die Bronchien aber weiterhin überempfindlich und bei manchen Menschen, die über lange Zeit keine Beschwerden mehr haben, taucht das Asthma später im Leben wieder auf.



Einfluss der Hormone

Während in der Kindheit Jungen etwas häufiger als Mädchen davon betroffen sind, dreht sich im Erwachsenenalter das Verhältnis um. Bis nach den Wechseljahren haben Frauen öfter und stärker unter Asthma zu leiden als Männer. Diese holen erst im höheren Alter wieder auf. Grund ist wahrscheinlich die Wirkung der Sexualhormone auf Entzündungsprozesse in der Lunge. Weibliche Hormone wie die Östrogene wirken dabei verstärkend auf das Asthma, das männliche Geschlechtshormon Testosteron hingegen eher dämpfend.

Was Sie jetzt tun können

Es gibt einiges, das hilft, damit Ihr Kind jetzt und im Erwachsenenalter gut mit seiner Erkrankung umgehen kann (siehe Kasten rechts).

Generell gilt: Bleiben Sie konsequent am Ball, was die Asthmabehandlung und das Vermeiden von Triggerfaktoren betrifft. Sollten Sie sich unsicher sein, was die Asthmatherapie oder mögliche Symptome angeht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder dem Arzt.

WEBTIPP

Weitere Hinweise für Sie unter:

→ aok.de/magazin

> Suche: **Diagnose Asthma bei Kindern**

Wenn Düfte belasten



Viele Menschen mögen es blumig-süßlich, frisch oder herb. Bei empfindlichen Menschen können Duftstoffe jedoch gesundheitliche Beschwerden auslösen. Wie sich diese Trigger vermeiden lassen.

Nicht nur in Kosmetika, sondern auch in Waschmitteln kommen Duftstoffe häufig vor. Wir atmen sie ebenfalls in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Wohnräumen, Büros oder Klassenzimmern ein – in Form von Parfüms, Sprays oder Duftstäbchen. In Läden und Kaufhäusern wird „Duftmarketing“ eingesetzt, um Kunden zu animieren, mehr zu kaufen. Doch es kann Folgen haben, wenn Duftstoffe eingeatmet werden und in den Blutkreislauf gelangen: Bei besonders empfindlichen Personen sind Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Hustenreiz, sehr selten auch lebensbedrohliche Asthmaanfälle möglich.

Am besten aufklären

Reagieren Sie übermäßig auf Düfte, sollten Sie aktiv werden und Ihr Umfeld für das Problem sensibilisieren. Sprechen Sie mit Freunden, Kolleginnen und Kollegen sowie Bekannten über die Nebenwirkungen der Beduftung, die Sie beeinträchtigen. Denn die meisten Menschen wissen nichts von den Auswirkungen. Sie sind am ehesten bereit, etwas

WEBTIPP

Mehr Informationen zu Duftstoffallergien bietet der Deutsche Allergie- und Asthmabund:

→ daab.de > **Atemwege**
> **Duftstoffe als Auslöser**

Duftkerzen und -stäbchen können bei empfindlichen Personen Beschwerden verursachen.



zu ändern, wenn sie von Betroffenen direkt erfahren, wie sich Reizstoffe auf ihre Gesundheit auswirken. Hilfreich sind zudem Fakten. Was viele zum Beispiel nicht wissen: Synthetische Duftstoffe sind Chemikalien, welche die Luftqualität verschlechtern. Sie erfrischen die Raumluft nicht, sondern belasten sie vielmehr.

Treten gesundheitliche Probleme am Arbeitsplatz in Zusammenhang mit Duftstoffen auf, sollten Sie auch hier das Thema offen ansprechen.

- Wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber. Sie können ebenfalls den Betriebsarzt oder den Betriebsrat informieren.
- Wirken Sie darauf hin, dass Duftstoffe in gemeinsam genutzten Räumen beziehungsweise in Räumen mit Klimaanlage nicht mehr eingesetzt werden.
- Bitten Sie darum, häufiger zu lüften oder öffnen Sie selbst gegebenenfalls öfter die Fenster.
- Prüfen Sie, wenn nötig, die Möglichkeit, in einen anderen Raum versetzt zu werden.
- Schlagen Sie vor, nur duftstofffreie Reinigungsmittel zu verwenden.

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Asthma**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Asthma.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**