



Asthma

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / Arne Trautmann

Bei Asthma bronchiale sind die Atemwege kurzzeitig oder auch dauerhaft so verengt, dass man schlecht Luft bekommt. Typisch für Asthma sind Anfälle mit „pfeifendem“ Atem, Husten und Atemnot. Wenn Asthma nicht angemessen behandelt wird, kann es mit der Zeit dazu führen, dass die Lunge schlechter Sauerstoff aufnimmt und die körperliche Belastbarkeit nachlässt.

Asthma verschlechtert sich aber nicht automatisch. Mit Medikamenten und unterstützenden Maßnahmen wie regelmäßiger Bewegung lässt sich Asthma heute gut behandeln. Den meisten Menschen mit Asthma ist es deshalb möglich, ihre Erkrankung unter Kontrolle zu bekommen und ein weitgehend beschwerdefreies Leben zu führen. Dazu ist es wichtig zu verstehen, was man selbst tun kann und herauszufinden, welche Behandlung für einen persönlich am besten geeignet ist.

Symptome

Bei Kindern macht sich Asthma in der Regel durch Husten und eine leicht pfeifende oder brummende Atmung bemerkbar. Andere typische Krankheitszeichen zeigen sich meist noch nicht. Bei Jugendlichen und Erwachsenen äußert sich Asthma durch folgende Beschwerden:

- Atemnot (oft anfallsartig)
- Kurzatmigkeit bei Belastung
- geräuschvolle (Aus-)Atmung (Giemen, Pfeifen, Brummen)
- Engegefühl in der Brust
- Husten und / oder Hustenreiz

Die Beschwerden treten meist anfallsartig auf, häufig auch nachts. Dies ist einer der Gründe, warum sich manche Menschen mit dieser chronischen Erkrankung oft müde und abgeschlagen fühlen. Bei einem Asthma-Anfall kann sich eine zunächst nur leicht erschwerte Atmung bis zu ernsthafter Atemnot steigern.

Ursachen und Risikofaktoren

Asthma tritt in einigen Familien häufiger auf als in anderen, was auf ein gewisses familiäres Risiko schließen lässt. Weitere Risikofaktoren für Asthma sind zum Beispiel andere allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Neurodermitis in der Familie oder beim Kind selbst sowie ein unterdurchschnittliches Geburtsgewicht. Jungen erkranken häufiger an Asthma als Mädchen.

Außerdem gibt es einen wichtigen Risikofaktor, der vermeidbar ist: das Rauchen der Eltern.

Asthmatische Beschwerden treten auf, wenn zwei Dinge zusammenkommen: Bei Menschen mit Asthma neigt das Immunsystem dauerhaft zu einer übersteigerten Abwehrreaktion. Dieser Hang zum „Übereifer“ macht sich aber erst bemerkbar, wenn die Schleimhäute, die die Bronchien von innen auskleiden, Kontakt zu bestimmten Reizen haben. Diese werden als Auslöser (englisch: trigger) bezeichnet.

Je nach Auslöser unterscheiden Fachleute zwischen allergischem und nicht allergischem Asthma.

- **Allergisches Asthma** wird auch „extrinsisch“ genannt, weil die Auslöser von außen kommen und mit der Luft eingeatmet werden. Verschiedene Menschen können auf ganz unterschiedliche Reize reagieren. Dazu zählen zum Beispiel Tabakrauch (aktives und passives Rauchen), Pflanzenpollen, Tiere, Exkremente von Hausstaubmilben, Nahrungsbestandteile, aber auch kalte Luft, Parfüms, Abgase und bestimmte Chemikalien.
- **Nicht allergisches Asthma** (auch „intrinsisch“ genannt) wird durch Reize ausgelöst, die aus dem Körper selbst kommen. Dazu zählen vor allem bakterielle und virale Entzündungen der Atemwege. Eine spezielle Form ist das Analgetika-Asthma. Es wird durch die Einnahme bestimmter Schmerz-

mittel (Analgetika) ausgelöst. Dazu gehören Acetylsalicylsäure (ASS) und andere Schmerzmittel aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR). Bei manchen Menschen lösen körperliche oder seelische Belastungen, die den Atem beschleunigen, asthmatische Beschwerden aus.

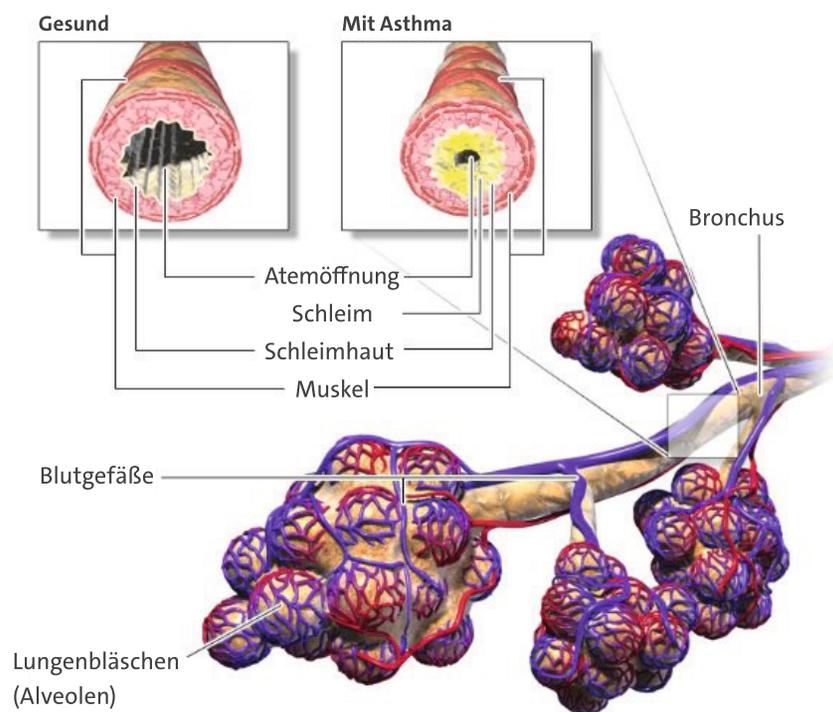
Bei vielen Menschen spielen auch innere und äußere Faktoren zusammen, sodass eine klare Abgrenzung zwischen allergischem und nicht allergischem Asthma nicht immer möglich ist. Die Folgen für die Lunge und Atmung sind ohnehin sehr ähnlich:

- Zellen des Abwehrsystems (Immunsystems) in der Bronchialschleimhaut werden aktiviert,
- die Muskulatur um die Atemwege verkrampft sich,
- die Schleimhäute der Atemwege entzünden sich und schwellen an,
- es bildet sich häufig besonders zäher Schleim.

Durch die Verkrampfung der Muskulatur, die Schleimhautschwellung und die Schleimbildung verengen sich die Atemwege mehr und mehr, bis schließlich ein Asthma-Anfall auftreten kann.

Häufigkeit und Verlauf

Etwa 4 % der Kinder und 6 % der Erwachsenen in Deutschland haben Asthma. Bei Kindern ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung.



Aufbau der Lungen-Atemwege; gesunde und durch Asthma verengte Bronchien

Asthma verläuft sehr unterschiedlich und führt nicht automatisch zu immer stärkeren Beschwerden. Manche Kinder oder Jugendliche haben später als Erwachsene kaum noch oder gar keine Beschwerden mehr. Bei anderen bleiben sie bestehen oder verstärken sich. Viel hängt davon ab, wie gut sich der auslösende Reiz vermeiden lässt, wie gut das Asthma behandelt wird und wie man selbst mit der Erkrankung umgeht. Bestimmte Medikamente und unterstützende Maßnahmen wie Atemtechniken können helfen, ein nahezu normales Leben zu führen.

Asthma kann in jedem Lebensalter erstmals auftreten. Häufig fällt Asthma aber zuerst im Kindes- oder Jugendalter auf. Menschen mit Asthma haben oft schon zuvor mit Allergien Probleme:

etwa mit Heuschnupfen, allergischer Bindehautentzündung oder Neurodermitis. Ihre Beschwerden können sich daher je nach Jahreszeit oder anderen äußeren Einflüssen verändern oder auch für einige Zeit oder sogar ganz verschwinden. Manchmal treten dann andere allergische Beschwerden wieder in den Vordergrund und es kommt erst nach einiger Zeit wieder zu Asthma-Beschwerden.

Diagnose

Ob Asthma oder eine andere Erkrankung für Atembeschwerden verantwortlich ist, können Ärztinnen und Ärzte erst feststellen, wenn sie die Symptombeschreibungen und die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen zusammen betrachten. Die

wichtigsten Diagnosemethoden bei Verdacht auf Asthma sind:

- **ausführliches Gespräch (Anamnese):** Darin geht es unter anderem um die Art der Beschwerden, die Krankheitsgeschichte und das Lebensumfeld.
- **körperliche Untersuchung:** Neben dem allgemeinen gesundheitlichen Zustand wird die Funktion von Lunge, Herz und Kreislauf überprüft.

Mithilfe von Lungenfunktionstests (Spirometrie, Peak-Flow-Messung) lässt sich feststellen, wie leistungsfähig die Lunge ist. Bei der Spirometrie werden die Geschwindigkeit des Luftstroms bei der Ausatmung und die Menge der ausgeatmeten Luft gemessen. Das Peak-Flow-Meter misst die Geschwindigkeit des Luftstroms beim Ausatmen.

Weitere Untersuchungen der Atemwege oder Allergietests können nötig werden, um die Diagnose zu sichern.

Behandlung

Welches das erste Behandlungsziel ist, hängt von den eigenen Bedürfnissen ab. Meist geht es zunächst darum, die Häufigkeit und Stärke der Beschwerden so gering wie möglich zu halten. Darüber hinaus soll eine Asthma-Behandlung helfen, den Alltag möglichst normal zu gestalten. Es ist wichtig zu wissen, dass die medikamentöse Therapie nur wenige Nebenwirkungen mit sich bringt.

Das gilt auch für schwangere Frauen mit Asthma. Die Ärztin oder der Arzt berät, welche Medikamente infrage kommen.

Zur Asthma-Behandlung werden zwei Hauptgruppen von Medikamenten eingesetzt:

- schnell wirksame Bedarfsmedikamente (Reliever) und
- lang wirksame Dauermedikamente (Controller).

Bedarfsmedikamente können bei leichtem Asthma ausreichen: So nehmen manche Menschen mit Asthma nur dann Medikamente ein, wenn sie Beschwerden haben.

Ein stärkeres Asthma lässt sich aber meist nur mit Dauermedikamenten kontrollieren. Sie beruhigen unter anderem die ständig entzündeten Atemwege und beugen dadurch Asthma-Anfällen vor. Üblicherweise werden sie regelmäßig jeden Tag angewendet. Die Behandlung richtet sich immer nach der Stärke der Beschwerden. Nur eine konsequente Anwendung der Medikamente kann ausreichend vor Asthma-Anfällen schützen.

Zudem kann es helfen, den Kontakt zu Asthma-Auslösern so gut es geht zu vermeiden. Das ist im Alltag aber nicht leicht, manchmal auch unmöglich. Es kann zwar helfen herauszufinden, ob man zum Beispiel auf Tiere, Hausstaub oder kalte Luft empfindlich reagiert. Das Vermeiden von Auslösern schützt allerdings nicht immer und überall vor

Beschwerden. Die meisten Menschen mit Asthma müssen sich aber weniger Gedanken um Auslöser machen, wenn sie ihre Medikamente richtig anwenden.

Sport und Bewegung sowie bestimmte Atemtechniken können ebenfalls helfen, die Beschwerden unter Kontrolle zu halten. Medikamente lassen sich dadurch zwar meist nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen. Welche Behandlungen geeignet sind, um die eigenen Ziele zu erreichen, bespricht man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

Es kann zudem sinnvoll sein, sich gegen Grippe oder Pneumokokken impfen zu lassen.

Leben und Alltag

Wie die meisten chronischen Erkrankungen betrifft Asthma nicht nur ein einzelnes Organ – in diesem Fall die Lunge –, sondern den ganzen Menschen. Wer zum Beispiel nachts Asthma-Anfälle hat und dadurch schlecht schläft, ist tagsüber müde und unkonzentriert. Auch die körperliche Fitness kann leiden.

Oft dauert es eine Zeit, sich auf das Leben mit einer chronischen Erkrankung einzustellen. Das gilt manchmal auch für Angehörige. Ausreichende Informationen über Asthma können Kinder und Erwachsene im Umgang mit ihrer Erkrankung stärken und selbstständiger machen. Wer gut informiert ist, kommt oft besser mit kritischen Situationen wie einem akuten Asthma-Anfall

zurecht. Notfälle und Klinikeinweisungen lassen sich dann oft vermeiden. Selbsthilfegruppen können beim Umgang mit der Erkrankung eine wichtige Unterstützung sein.

Weitere Informationen

Zum Krankheitsmanagement gehört auch, zu wissen, wo man die geeignete Unterstützung, Beratung und die bestmögliche Behandlung bekommt. Ärztlicher Rat, eine gute Asthma-Schulung oder die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe können dabei helfen, selbst Expertin oder Experte im Umgang mit dem Asthma zu werden. Asthma-Schulungen werden unter anderem von Lungenfachärztinnen und -ärzten sowie von Rehakliniken angeboten. Eine Asthma-Schulung sollte vermitteln,

- wie Asthma entsteht und wie es behandelt werden kann,
- woran man frühe Symptome eines Asthma-Anfalls erkennt,
- wie sich Auslöser vermeiden lassen und
- wie sich Erkrankte und Angehörige im Notfall verhalten sollen.

Asthma-Selbsthilfegruppen sind selbst organisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die Asthma haben oder deren Angehörige an Asthma erkrankt sind. Sie bieten die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen. Dies kann bei der Bewältigung des Lebens mit Asthma helfen und zur Aufklärung über die Erkrankung beitragen.

Stand: 15. Juni 2022

Nächste geplante Aktualisierung: 2025

Herausgeber: IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:
www.gesundheitsinformation.de/asthma.html



Glossar

Kurzatmigkeit

Kurzatmigkeit ist auch unter den Begriffen Atemnot oder Luftnot bekannt. Eine Person hat zeitweise oder ständig das Gefühl, zu wenig Luft beim Atmen zu bekommen. Bei starker Luftnot haben Menschen ein beklemmendes Gefühl oder sogar die Angst, zu ersticken. Sie atmen angestrengt, das Durchatmen fällt ihnen schwer. Atemnot erfahren Menschen mit Lungenkrankheiten wie Asthma oder einer Lungenentzündung, aber auch während eines Herzinfarkts oder bei extremem Übergewicht.

Neurodermitis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Die Haut ist an typischen Stellen

rot, trocken, rau und kann stark jucken. Am häufigsten sind die Arm- und Kniebeugen, das Gesicht und der Nacken betroffen. Die Haut ist sehr empfindlich und kann leicht durch Bakterien oder Chemikalien, beispielsweise in Körperpflegeprodukten, oder andere Stoffe noch weiter gereizt werden.

Der Begriff Neurodermitis stammt aus der Zeit, als man davon ausging, dass eine Nervenentzündung die Ursache der Hautausschläge sei (neuron, griech. = Nerv; derma, griech. = Haut). Diese Auffassung ist inzwischen widerlegt, der Begriff wird aber weiterhin verwendet.

Bei Menschen mit Neurodermitis reagiert das Immunsystem überempfindlich auf Stoffe, die eigentlich harmlos sind. Die Abwehr entsendet spezielle Zellen in die Haut und es kommt dort zu einer Entzündungsreaktion. Dadurch werden bestimmte Nervenfasern irritiert und verursachen einen starken Juckreiz.

Bronchien

Wenn wir Luft einatmen, gelangt diese über die Luftröhre in die Lunge. Dort wird sie durch ein verzweigtes Netz aus immer feineren Atemwegen (Bronchien) bis zu den Lungenbläschen geführt. In den Lungenbläschen findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt.

Acetylsalicylsäure

Acetylsalicylsäure (ASS) ist ein weit verbreiteter Wirkstoff aus der Medikamentengruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR). ASS wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. ASS kann zu Magenbeschwerden führen und erhöht das Risiko für Blutungen, da es die Blutgerinnung hemmt. Für Kinder und Jugendliche ist es ungeeignet.

NSAR

Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) sind eine Gruppe von Medikamenten, die schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Sie werden auch als nicht-steroidale Antiphlogistika oder NSAID (engl. = nonsteroidal antiinflammatory drugs) bezeichnet. Bekannte Wirkstoffe aus dieser Gruppe sind Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac. Eine neuere Variante der NSAR sind die sogenannten COX-2-Hemmer wie Celecoxib oder Etoricoxib. Sie werden auch als Coxibe bezeichnet.

NSAR können zu Magenbeschwerden führen, bei regelmäßiger Einnahme auch zu Magengeschwüren. Da ASS gerinnungshemmend wirkt, erhöht es das Risiko für Blutungen.

Spirometrie

Die Spirometrie ist ein medizinisches Verfahren, mit dem die Lungenfunktion gemessen wird. Das

dazu genutzte medizinische Gerät heißt Spirometer. Bei einer Spirometrie wird erfasst, wie viel und wie schnell Luft ein- beziehungsweise ausgeatmet werden kann. Dies geschieht, indem nach Anweisung in ein Mundstück geatmet und die Menge sowie die Geschwindigkeit an ein- und ausgeatmeter Luft erfasst wird.

Peak-Flow-Messung

Die Messung der maximalen Strömungsgeschwindigkeit der Luft beim Ausatmen.

Reliever

Reliever sind Asthmamedikamente, die bei Asthmabeschwerden das Atmen erleichtern (to relieve, engl. = erleichtern), indem sie die Atemwege erweitern. Die Mittel werden meist inhaliert. Schnell wirksame Medikamente können die Beschwerden innerhalb weniger Minuten lindern. Werden sie nur bei akuten Symptomen eingesetzt, heißen sie auch Bedarfsmedikamente.

Pneumokokken

Pneumokokken sind bestimmte Bakterien, die Infektionen hervorrufen können, beispielsweise eine Lungenentzündung.

Literaturverzeichnis

Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale Versorgungsleitlinie: Asthma. AWMF-Registernr.: nvl-002. 2020.

Dennis RJ, Solarte I, Rodrigo G. Asthma in adults. BMJ Clin Evid 2011: 1512.

Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention (Update). 2021.

Turner SW, Friend AJ, Okpapi A. Asthma and other recurrent wheezing disorders in children (chronic). BMJ Clin Evid 2012: 0302.

gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gi-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de

www.iqwig.de