

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Asthma – Was ist das?</b> .....	9
1.1 Atemnot – das zentrale Symptom .....	9
1.2 Wie entsteht Atemnot? .....	10
1.3 Welche Rolle spielen Allergene? .....	12
1.4 Wie häufig ist Asthma? .....	13
1.5 Notfall mit tödlichem Ausgang .....	14
1.6 Wie verläuft die Asthmaerkrankung? .....	15
1.7 Die Folgen des Asthmas .....	15
<b>2 Wie entsteht Asthma?</b> .....	17
2.1 Wie funktioniert die Atmung? .....	17
2.2 Ursachen und Auslöser .....	19
2.3 Asthma und Psyche .....	21
<b>3 Was kann man gegen Asthma tun?</b> .....	23
3.1 Wie wird Asthma festgestellt? .....	23
3.2 Behandlungsziele .....	26
3.3 Wie vermeidet man Auslöser? .....	27
3.4 Wie wirken die Asthma-Medikamente? .....	31
3.5 Was versteht man unter Atemtherapie? .....	36
3.6 Ist Sport für Asthmatiker schädlich? .....	37
3.7 Welche Hilfe bietet die Patientenschulung? .....	39
<b>4 Was kann und muss ich selbst tun?</b> .....	42
4.1 Asthma-Selbstmanagement – Der Patient steht im Mittelpunkt ..	42
4.2 Selbstkontrolle mit dem Peak-flow-Meter .....	43
4.3 Mein Asthmatagebuch .....	44
4.4 Ampelschema und Notfallplan .....	46
4.5 Wann helfen Entspannungsverfahren? .....	48

<b>Anhang</b> .....	49
Literaturempfehlungen .....	49
Kontaktadressen .....	50
Arbeitsblätter .....	51