

Zu diesem Buch

Bei der ärztlichen Beratung von Patienten mit Asthma reicht auch ein langes Gespräch nicht aus, um alle wichtigen Fragen zu klären. Der wechselhafte Verlauf von Asthma erfordert jedoch vom Betroffenen gute Kenntnisse über Ursachen und Auslöser sowie vorbeugende Maßnahmen. Dies ermöglicht eine aktive Mitarbeit, die nachweislich die Prognose der Asthmaerkrankung entscheidend verbessert.

Die Lektüre dieses Buches hilft Ihnen zu verstehen, was beim Asthma passiert und wie man einen drohenden Anfall rechtzeitig erkennen kann. Darüber hinaus erfahren Sie, wie die Asthmamedikamente wirken, wie sie stufenweise den Beschwerden anzupassen sind und welche Nebenwirkungen auftreten können. Auch wird Ihnen gezeigt, wie Sie im Notfall besonnen und angstfrei reagieren können. Das Buch zeigt Ihnen neue Wege zur aktiven Selbsthilfe auf und damit zur eigenständigen Kontrolle dieser Erkrankung.

Lassen Sie Ihre Lungenfunktion in regelmäßigen Abständen beim Hausarzt oder Lungenfacharzt überprüfen. Erfolg und Misserfolg aller Maßnahmen sollten mit Ihrem Arzt besprochen und in einem Tagebuch protokolliert werden. Vergessen Sie dabei nie, dass die medikamentöse Therapie nur der eine Teil, Ihre Lebensführung der andere Teil eines erfolgreichen »Asthma-Managements« sind. Dazu gehören vorbeugende Maßnahmen ebenso wie das Erlernen von Atemtechniken, sportliche Betätigung sowie die Wahrnehmung von Asthmaschulungen.

Die erste Ausgabe des Ratgebers erschien im April 2007 unter dem Titel *Asthma, mehr wissen, besser verstehen*. Jetzt halten Sie die vollständig überarbeitete 2. Auflage mit dem neuen Titel »Das Asthma-Selbsthilfebuch« in Händen, in der wir alle neuen Erkenntnisse zur Entstehung und Behandlung von Asthma berücksichtigt haben. Dieses Buch soll den Betroffenen sowie den Eltern asthmakranker Kinder als grundlegende Informationshilfe dienen. Es soll ihnen Sicherheit geben im Umgang mit dieser Erkrankung, denn Asthma ist einfach zu kontrollieren. Man muss eben nur wissen, wie. Auch diejenigen werden hier umfassend informiert, die – angeregt durch den Kontakt mit Asthmatikern im Familien-,

Freundes- oder Bekanntenkreis sowie im beruflichen Umfeld – mehr über die Erkrankung wissen möchten. So sollen Lehrer und Erzieher im Umgang mit asthmakranken Kindern unterstützt und die Wahrnehmung der Erkrankung gefördert werden.

Seit 2008 ist dieses Buch Bestandteil des Asthma-Informationsprojektes für Hamburger Schulen, das in Zusammenarbeit von Hamburger Lungenärzten (Internisten und Kinderärzte) mit der Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung entwickelt wurde (www.asthma-schule.de).

Asthma ist weltweit der häufigste Grund für Schulausfälle und Einschränkungen der Lebensqualität bei Kindern. Asthmakranke Schüler weisen erhöhte Schulfehlzeiten und dadurch eine erschwerte Lernentwicklung auf. Verständnis und Rücksichtnahme von Mitschülern und Lehrern sollen durch dieses Projekt gefördert werden. Ziel ist die Integration der Betroffenen in alle schulischen Aktivitäten einschließlich Sport, damit sie die gleichen Entwicklungschancen haben wie ihre gesunden Mitschüler.

Wir hoffen, dass die hier zusammengetragenen Erkenntnisse auch allen ärztlich tätigen Kollegen bei der Betreuung von Patienten mit Asthma und insbesondere bei der Durchführung von Asthmaschulungen wie den bundesweiten NASA-Schulungen im Rahmen der Disease-Management-Programme (DMP) dienlich sein können.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir dankbar. Bitte schreiben Sie uns auch, wenn Sie Fragen haben und sich noch mehr Aufklärung oder Information wünschen.

Hamburg, Oktober 2012
Tibor Schmoller, Andreas Meyer