

# Therapie Asthma Bronchiale

## Asthma Kontrolle

Das Ziel jeder Asthma-Therapie besteht darin, den Zustand des „kontrollierten Asthmas“ zu erreichen und die Symptome der Erkrankung deutlich zu verringern. Obwohl die Krankheit chronisch verläuft, soll der Patient die Möglichkeit haben, ein Leben mit möglichst wenigen Einschränkungen zu führen. Eine wirksame Asthma-Behandlung bemüht sich zum Beispiel um:

- Beschwerdefreiheit beziehungsweise möglichst lange Phasen ohne einen Asthmaanfall
- ungestörten, erholsamen Schlaf
- seltene Verschlechterungsschübe
- die seltene Notwendigkeit einer Notfall-Behandlung
- eine normale Lungenfunktion und bestmögliche [Peak-Flow-Werte](#)
- eine möglichst uneingeschränkte Leistungsfähigkeit im Alltag
- das Ermöglichen sportlicher Betätigung

Um diese Ziele zu erreichen, ruht die Behandlung von Asthma auf mehreren Säulen. Der Maßnahmenkatalog der [Nationalen Versorgungsleitlinie](#) empfiehlt sowohl präventive (vorbeugende), als auch medikamentöse und nicht-medikamentöse Methoden. Bei der Nationalen Versorgungsleitlinie handelt es sich um eine Veröffentlichung von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften, die Tipps und Empfehlungen zur Behandlung von Krankheiten gibt. Abseits von Medikamenten können also auch Sie selbst wesentlich zur Asthma-Kontrolle und somit zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität beitragen.

## Medikamentöse Asthma Therapie

Für die Behandlung von Asthma bronchiale stehen verschiedene Medikamente zur Verfügung. Sie werden überwiegend in inhalativer Form (also über einen [Asthma-Inhalator](#)) angewendet. Im Gegensatz zur systemischen Aufnahme, bei der die Medikamente in den Blutkreislauf gelangen (zum Beispiel bei Tabletten), hat die Therapie mit einem Inhalator zwei Vorteile:

- Die Wirkstoffe gelangen gezielter und in einer höheren Konzentration zum Wirkort (den unteren Atemwegen).
- Die Medikamente weisen weniger Nebenwirkungen auf.

Die medikamentöse Behandlung von Asthma ruht auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass Asthma auf einer chronischen Entzündung der Bronchien, der luftleitenden Anteile der Lunge, basiert. Folge der chronischen Entzündung ist eine Verengung der Atemwege. In der Therapie des Asthma bronchiale werden

sogenannte Reliever (deutsch: Befreier) für den akuten Bedarf und Controller (deutsch: Regulatoren) für die Dauerbehandlung eingesetzt. Die beiden Medikamentengruppen wirken unterschiedlich:

- Controller vermindern die dem Asthma zugrundeliegende chronische Entzündung der Atemwege oder erweitern die Bronchien über mehrere Stunden
- Reliever bewirken kurzfristig eine Entspannung der Bronchialmuskulatur (Bronchospasmolytika) und eine Erweiterung der verengten Bronchien (Bronchodilatoren).

Controller müssen täglich – auch wenn keine akuten Symptome vorliegen – eingenommen werden, um den therapeutischen Erfolg zu gewährleisten. Reliever kommen bei einem akuten Asthmaanfall zum Einsatz und sollten immer griffbereit sein. Die sogenannte medikamentöse [Stufentherapie bei Asthma](#) richtet sich nach dem Schweregrad des Krankheitsbildes.

## Nicht-medikamentöse Maßnahmen zur Behandlung von Asthma

Neben der konsequenten Einnahme von Medikamenten kommt es bei der Behandlung von Asthma auch auf Sie selbst an. Durch nicht-medikamentöse Maßnahmen können Patienten mit einer gestärkten Eigenverantwortung zur Verbesserung akuter und langfristiger Krankheitserscheinungen beitragen. Hierzu gehört beispielsweise

- das Erlernen atemerleichternder Übungen, wie des [Kutschersitzes](#)
- die Teilnahme an Asthma-Schulungen, beispielsweise im Rahmen einer [Asthma-Kur](#)
- körperliches Training und die Ausübung von Lungensport
- seelische Entspannung (Meditation, Yoga)
- die Raucherentwöhnung

Wer zusätzlich zur Medikamenteneinnahme einen aktiven, asthmafrendlichen Lebensstil pflegt, wird spürbar an Lebensqualität gewinnen, zur Kontrolle seiner Krankheit beitragen und das [Asthma im Alltag](#) besser in den Griff bekommen.

<https://next.amboss.com/de/article/Ph0WVf?q=asthma+bronchiale>