



Asthma bronchiale

Asthma, eine Einengung der Atemwege, ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Sie kann sich in Anfällen äussern. Mit entsprechend abgestimmten Medikamenten meistern betroffene Kinder den Alltag in Hort oder Schule aber problemlos.

Was ist Asthma?

Bei Asthma reagieren die Atemwege überempfindlich auf bestimmte Reize. Je nach Veranlagung zieht sich dabei die Atemmuskulatur bis in die feinsten Verästelungen krampfartig zusammen. Die Schleimhaut der Atemwege schwillt an und sondert vermehrt Schleim ab. Alle Reaktionen zusammen können zu einer anfallsweisen, lebensbedrohlichen Atemnot führen. Insbesondere das Ausatmen fällt dann schwer und wird von einem pfeifenden Geräusch begleitet.



Bronchiolen offen (li), verengt (re)

Die Auslöser für einen Asthmaanfall sind vielfältig: Allergene (Pollen, Hausstaub, Tierhaar), chemische oder physikalische Reize (Tabakrauch, Ozon, Kaltluft, Dieselabgase), Infekte der Atemwege, körperliche Anstrengungen oder Schmerzen, aber auch emotionale Faktoren (Stress, Aufregung, Trauer).
Bronchialasthma betrifft etwa 8-10 %

aller Kinder und Jugendlichen, wobei der Anteil Jungen deutlich höher liegt. Der Krankheitsverlauf ist sehr unterschiedlich. Asthma ist nicht heilbar, kann sich jedoch bei Eintritt ins Erwachsenenalter verlieren.

Symptome

Die Symptome bei Asthma bronchiale variieren je nach Art und Ausprägung der Krankheit. Bei gut eingestelltem Asthma fallen betroffene Kinder in der Schule kaum auf. Dennoch können Einschränkungen auftreten, die es zu kennen gilt:

- ▶ Husten, Kurzatmigkeit, Atemnot
- ▶ Einnehmen/Inhalieren von Medikamenten auch während des Unterrichts (z.B. Inhalationsspray oder Notfallmedikament)
- ▶ Müdigkeit, Erschöpfung, mangelnde Konzentration als Reaktion auf Medikamente oder Schlafmangel (Anfälle sind nachts häufiger)
- ▶ Stressanfälligkeit (Prüfungen)
- ▶ eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- ▶ Fehlzeiten wegen Krankheit (Spitalaufenthalt, Infektionen, Pollenflug)



Inhalation

Medikamente

Selbst wenn sie keine Anfälle haben, sind Asthmatiker auf die regelmässige Einnahme ihrer Medikamente angewiesen. Denn unbehandeltes Bronchialasthma kann zu einer bleibenden Überdehnung der Lungenbläschen führen. Von Asthma betroffene Kinder wissen meist genau, wann und wie sie ihre Medikamente einnehmen müssen (kann auch während des Unterrichts sein) und kennen die persönlichen Warnsymptome vor einem Anfall.

Was tun bei Anfällen?

- ▶ Ruhe bewahren!
- ▶ Notfallmedikament anwenden
- ▶ Kind anweisen bzw. unterstützen, eine entlastende Sitzhaltung (s. Bild) einzunehmen und ruhig zu atmen (Lippenbremse: Einatmen durch Nase, Ausatmen auf «Pfffff»-Laut)
- ▶ Kind beaufsichtigen
- ▶ Falls innerhalb von 20 Minuten keine Besserung eintritt oder die Lippen bläulich anlaufen: Notfallarzt!
- ▶ Eltern über das Vorgefallene informieren.



Sitzhaltung bei Anfall

Information gibt Sicherheit

Suchen Sie im Voraus das Gespräch mit den Eltern und dem betroffenen Kind, damit Sie Antworten auf folgende Fragen haben:

- ▶ Auf welche Reizstoffe reagiert das Kind mit Asthma (z.B. Werk- oder Chemieunterricht, Nahrungsmittel, Pollen, Staub)?
- ▶ Welche Medikamente nimmt es regelmässig, welche in einem Notfall? Wo werden diese aufbewahrt? Gibt es ein Medikamentenblatt?
- ▶ Welche kritischen Situationen gibt es (z.B. im Turn-, Schwimm- oder Chemieunterricht, auf Reisen) zu beachten?
- ▶ Welche Symptome kündigen einen Anfall an (z.B. Husten, Blässe, Atemnot, Ängste)?
- ▶ Welche Hilfestellung können Sie bei einem Anfall geben (z.B. Sitzposition, Atemtechnik)

Ausgrenzung vermeiden

Atemnot oder gar ein Asthmaanfall wirken auf Aussenstehende oft bedrohlich und können Kindern Angst machen. In einer Gruppe kann es dazu führen,

dass Kinder z.B. beim Sport nicht gewählt werden aus Furcht, es könnte etwas passieren. Hier ist es wichtig, dass die «Gspänli» im Voraus und v.a. altersgemäss informiert sind und sich sicher fühlen im Umgang miteinander. Ideen und Tipps für stufengerechte Informationen gibt es im Internet. Je nach Alter kann auch das betroffene Kind selbst einbezogen werden, wenn es dies möchte.

Es entlastet alle, wenn auch während eines Anfalls in ruhigen Worten kurz angesprochen wird, was gerade passiert (z.B. «Ich helfe XY gerade dabei, besser atmen zu können») und wenn zumindest nach einem erstmaligen Ereignis kurz darüber gesprochen wird, was gerade jede Person erlebt hat.

Ausflüge und Lager

Auf Schulausflügen und in Klassenlagern müssen die Notfallmedikamente immer dabei sein! Es empfiehlt sich, neben der Adresse und Telefonnummer des behandelnden Arztes auch jene des nächsten Arztes vor Ort mitzuführen. Besprechen Sie sich ausserdem mit den Eltern und ziehen Sie bei Fragen Fachleute bei.

Asthma und Sport

Grundsätzlich schliessen sich Sport und Asthma nicht aus. Im Gegenteil: Gerade für Asthmakranke ist ein regelmässiges Training, v.a. im Ausdauersport sehr wichtig. Es bewirkt eine Verbesserung der Lungenfunktion. Ausserdem werden dabei Muskulatur, Abwehrkräfte

Keine Stigmatisierung

Wie allen Kindern mit einer chronischen Krankheit, ist es Kindern und v.a. Jugendlichen mit Asthma peinlich, jeweils als «asthmakrankes Kind» vorgestellt zu werden. Achten Sie beim Informieren von Drittpersonen (aus Sicherheitsgründen z.B. auf Schulreisen) auf eine sorgfältige Wortwahl und einen passenden Rahmen.

und auch das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in den eigenen Körper gestärkt. Bei gut eingestelltem Asthma ist jede Sportart möglich, sofern diese Regeln beachtet werden:

- ▶ Bei Pollenflug, hoher Ozonbelastung, kalter Luft nur Hallensport
- ▶ kein Sport bei akuter Infektion oder bereits bestehender Atemnot
- ▶ nach einem Asthmaanfall während mindestens 2 Tagen keinen Sport treiben
- ▶ nach einer Hyposensibilisierungsmassnahme 24 Stunden mit Sport pausieren
- ▶ Notfallmedikament und Dosier-Aerosol immer griffbereit halten
- ▶ individuelle Belastungsgrenze immer einhalten (v.a. bei Krafttraining oder Mannschaftssport, wo in der Spielbegeisterung die eigenen Grenzen eher vergessen gehen)

Kontakt und weitere Informationen

Schulgesundheitsdienste
der Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer Schularztin finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Nützliche Adressen und Links

- ▶ www.asthmainfo.ch
- ▶ www.kinderlunge.ch
- ▶ www.lung.ch
- ▶ www.daab.de