

Bisher sind in dieser Reihe u. a. erschienen:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Migräne
- Neurodermitis
- Osteoporose

© 2006 Compact Verlag München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert, eine Garantie bzw. Haftung kann jedoch nicht übernommen werden.

Chefredaktion: Dr. Angela Sendlinger

Redaktion: Uta Lux

Produktion: Wolfram Friedrich

Titelabbildungen: Mauritius (u.), Klosterfrau Gesundheitsdienst (o. 1. v. li.), picture-alliance/dpa (o. 2. und 3. v. li.), picture-alliance/OKAPIA KG, djd/Staatsbad Meinberg GmbH (o. 4. v. li.)

Typografischer Entwurf: Axel Ganguin

Umschlaggestaltung: Axel Ganguin

ISBN-13: 978-3-8174-5014-5

ISBN-10: 3-8174-5014-1

5450141

Besuchen Sie uns im Internet: www.compactverlag.de

Vorwort

Sozialer Wohlstand, moderne Technik und die Fortschritte der Medizin haben den Gesundheitszustand der Bevölkerung spürbar verbessert und ermöglichen ein längeres Leben mit weniger gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Es wird aber auch immer deutlicher, welchen großen Einfluss jeder Einzelne selbst auf seine Gesundheit oder auf den Verlauf einer Krankheit hat. Regelmäßige Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung, eine nikotinfreie Lebensweise und die aktive Bewältigung von Stress halten gesund oder unterstützen zumindest dort, wo die Gesundheit bereits angeschlagen ist. Häufig bieten auch Selbsthilfegruppen Unterstützung, deren Arbeit wiederum aktiv von der BKK gefördert wird.

Nicht immer sind wir uns dieser Einflussmöglichkeiten bewusst. Gesundes Verhalten wirkt – ebenso wie gesundheitsschädliches Verhalten – oft erst zeitverzögert. Ein gesunder Lebensstil wird daher (leider) häufig dann erst zum Thema, wenn Beschwerden oder Erkrankungen die Betroffenen wach gerüttelt haben. Aber auch dann gibt es noch Chancen: Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung stärken Ihre Gesundheit und verbessern Ihr Wohlbefinden in jedem Lebensabschnitt, in jeder Lebenssituation. Oft sind es ganz einfache Veränderungen im Alltag, die schon Verbesserungen bringen, ohne mit größeren Kosten oder Mühen verbunden zu sein.

Die BKK hat dies schon lange erkannt und sich in allen Lebenswelten – bei der Arbeit wie in der Freizeit – als engagierter Vorreiter für Gesundheitsförderung und Prävention etabliert. Krankheiten vorzubeugen, wo immer es geht, ist eines ihrer vordringlichsten Ziele. Im Falle einer Krankheit bietet die BKK ihren Versicherten deshalb über die qualitätsgesicherte Versorgung hinaus Hilfen an, um durch Veränderungen des eigenen Lebensstils gesundheitliche Einschränkungen zu vermindern und ein möglichst unbelastetes Leben führen zu können. Einen Beitrag hierzu liefert auch die vorliegende Ausgabe des Buches „Asthma“. Details zu weiteren Angeboten erhalten Sie bei Ihrem Ansprechpartner in einer der rund 200 Betriebskrankenkassen in Deutschland oder im Internet auf der Homepage des BKK Bundesverbandes unter der Adresse www.bkk.de.

K.-Dieter Voß

BKK Bundesverband

Mitglied des Vorstandes



Das Krankheitsbild	6
Was ist Asthma?	7
Die Atemwegsorgane – Aufbau und Funktion	9
Klinisches Bild und Symptomatik	18



Ursachen und Risikofaktoren	26
Ursachen von Asthma	27
Exkurs: Die Gefahr von Feinstaub	34



Was kann ich vorbeugend tun?	36
Allergene vermeiden	37
Die richtige Berufswahl	53
Körperliche Bewegung ist gesund	54
Gesunde Ernährung	61

Wie erkenne ich Asthma?	66
Warnsignale	67
Diagnosestellung	68
Behandlungsziele	78



Was tun bei Asthma?	80
Was kann ich selbst tun?	81
Was kann die Medizin leisten?	100
Alternative und ergänzende Heilmethoden	118



Auswirkungen und Folgeerkrankungen	134
Leben mit Asthma	135
Chronische Bronchitis	137
Das Lungenemphsem	137
Die Rechtsherzschwäche	138



Adressen und Ansprechpartner	139
Glossar	141
Register	143