

## **Mit Asthma gut durch den Winter: Was Lungenärzte empfehlen**

### **Berlin – Winterliche Temperaturen und trockene Heizungsluft bereiten**

**Asthmapatienten Probleme. Kälte und feuchtkalte Nebel verstärken die Symptome der chronischen Atemwegserkrankung und können bis zur Atemnot führen. Experten der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) geben Tipps, wie Betroffene möglichst unbeschwert durch die kalte Jahreszeit kommen.**

Der Auslöser des Asthmas bestimmt, wie stark Betroffene im Winter an Beschwerden leiden. Diejenigen, die empfindlich auf blühende Pflanzen reagieren, haben im Winter eine entspanntere Zeit. Liegt der Auslöser in Tierhaaren oder Hausstaubmilben, können sich die Beschwerden während der kalten Jahreszeit verschlimmern. „Die chronisch gereizten Bronchien von Asthmapatienten werden beim Wechsel zwischen trockenen, beheizten Räumen und frostiger Luft stärker strapaziert als bei milden Temperaturen“, erklärt DGP-Präsident Professor Dr. med. Klaus Rabe. Die Bronchien ziehen sich zusammen, sodass zu wenig Luft in die Atemwege gelangt. Bei einem Asthmaanfall verkrampft sich zudem die Atemmuskulatur. Akute Atemnot kann die Folge sein.

### **Medikamente konsequent einnehmen**

Wenn sich die Lungenfunktion im Winter verschlechtert, ist es möglich, nach Absprache mit dem Arzt die Medikamentendosis zeitweilig zu erhöhen. „Wichtig ist, dass die verschriebenen Mittel auch wirklich konsequent und nicht nur bei Bedarf eingenommen werden“, betont Rabe, der die LungenClinic Grosshansdorf leitet. Dazu gehöre das Basis-Medikament, ein Aerosol, das die Bronchien erweitert, und ein entzündungshemmendes Inhalierspray. Damit die Therapie mit dem Inhaliergerät auch erfolgreich ist, rät der DGP-Experte zu einer Schulung: „Untersuchungen zeigen, dass zwei von drei Patienten ihren Inhalator falsch benutzen, was den Behandlungserfolg verringert.“

---

#### ANSCHRIFT

Deutsche Gesellschaft für Pneumologie  
und Beatmungsmedizin e.V.  
Robert-Koch-Platz 9  
10115 Berlin

---

#### GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Prof. Dr. med. K. F. Rabe, Präsident  
Prof. Dr. med. M. Pfeifer, Stellv. Präsident  
Prof. Dr. med. F. J. F. Herth, Generalsekretär  
PD Dr. med. T. Köhnlein, Schatzmeister  
Prof. Dr. med. B. Jany, Pastpräsident

---

#### VEREINSREGISTER

Vereinsregister-Nr.  
Vereinsregister des Amtsgerichts  
Marburg: VR 622

---

#### STEUERNUMMER & GLÄUBIGER-ID

Steuernummer: 031 250 46643  
Gläubiger-ID: DE26ZZZ00000492746

### **Impfen nicht vergessen**

Wer an Asthma oder einer anderen chronischen Lungenerkrankung leidet, sollte auch sein Immunsystem auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Erkältungen und Atemwegsinfekte treffen Asthmapatienten nämlich häufiger und schwerer als lungengesunde Menschen. Gegen Grippe oder Pneumokokken-Infektionen schützen regelmäßige Impfungen. Wenn Erkältungssymptome auftreten, empfiehlt Rabe, frühzeitig einen Arzt aufzusuchen: „Eine frühe Behandlung z. B. mit inhalierbarem Kortison kann evtl. eine Exazerbation verhindern.“

### **Fenster auf und durch die Nase atmen**

Auch wenn die Kälte nicht dazu einlädt, sollten Asthmapatienten ihre Zimmer regelmäßig lüften und ausreichend trinken. Rabe ergänzt: „Grundsätzlich sollten Menschen mit Asthma auf eine gesunde Ernährung achten, Alkohol nur in Maßen konsumieren und Zigarettenrauch meiden.“ Auch moderate Bewegung im Freien könne helfen die Lungenfunktion zu verbessern und die Reizschwelle für einen Asthmaanfall zu erhöhen.

### **Kontakt:**

Lisa Ströhlein  
Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin  
Pressestelle  
Postfach 30 11 20 | 70451 Stuttgart  
Telefon: 0711 8931-459  
[stroehlein@medizinkommunikation.org](mailto:stroehlein@medizinkommunikation.org)