

# Asthma

Für ein aktives, freies Leben



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

## 4 Was ist Asthma?

Asthma ist eine weit verbreitete Atemwegserkrankung. Wir geben einen Überblick über das Krankheitsbild.

## 6 Symptome

Atemnot ist das häufigste Symptom. Es kommen aber noch weitere dazu.

## 8 Behandlung

Durch eine optimale medikamentöse Behandlung kann die Lebensqualität gesichert werden.

## 12 Asthma im Alltag

Berufswahl, Reisen, Schwangerschaft oder die psychische Gesundheit: Wir zeigen auf, wie Asthma im Alltag integriert werden kann.

## 15 Asthma-kontrolle

Mit diesen Fragen behalten Sie die Kontrolle über Ihr Asthma.

## 18 Engagement LUNGE ZÜRICH

Sie sind nicht alleine. LUNGE ZÜRICH ist für Sie da.

## 5 Ursachen

Überempfindliche Bronchien reagieren auf verschiedene Reizstoffe aus der Luft.

## 7 Diagnose

Mit einfachen Tests kann Asthma nachgewiesen werden. Der Lungenfunktionstest ist der wichtigste dafür.

## 10 Selbst-management

Je besser Sie Ihr Asthma kennen und mit diesem umgehen, desto besser leben Sie damit.

## 14 Kinder mit Asthma

Wie auch Erwachsene können Kinder mit der richtigen Behandlung an einem normalen Leben teilhaben.

## 16 Asthma-anfall

Akute Hilfestellungen, wenn es zu einem Asthmaanfall kommt.

# Asthma im Überblick

Asthma ist eine häufige Lungenerkrankung. Sie betrifft jedes 10. Kind sowie jeden 14. Erwachsenen in der Schweiz. Dank vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten lässt sich Asthma heute gut behandeln. Die meisten Betroffenen können ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen, Sport treiben und die Welt bereisen. Mit Beratungen und unterstützenden Massnahmen steht Ihnen LUNGE ZÜRICH gerne zur Seite.

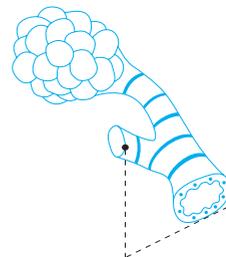
## Überblick Krankheitsbild

Asthma ist eine chronisch entzündliche Erkrankung der Atemwege. Die Atemwege reagieren auf bestimmte äussere Einflüsse oder Reize sehr empfindlich und stärker, als notwendig wäre. Die Bronchien ziehen sich zusammen und verengen sich. Symptome wie Pfeifatmung, Atemnot, Engegefühl im Brustkorb sowie Husten sind die Folge. Diese Symptome können in Häufigkeit, Intensität und Dauer variieren und durch verschiedene Faktoren wie körperliche Aktivität, Allergene, Wetterveränderungen oder Virusinfektionen verstärkt werden. Asthma-ähnliche Symptome können auch bei anderen Lungenerkrankungen auftreten. Die richtige Diagnosestellung von Asthma ist daher von grosser Wichtigkeit: Einerseits, um unnötige Therapien zu vermeiden, andererseits, um rasch und effizient die Symptome der Betroffenen zu lindern. Damit können Betroffene ein beschwerdefreies Leben führen. Zusätzlich beugen die Therapie und medizinische Betreuung vor, dass Asthmabetroffene schwerste, akute Verschlechterungen ihrer Atemwegsentzündung erleiden.

## Phänotypen Asthma

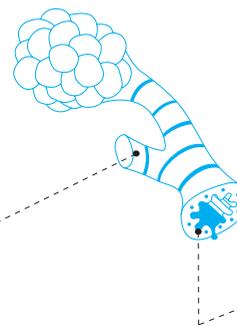
Asthma ist eine Krankheit mit verschiedenen Gesichtern. Erkennbare Gruppen von demografischen, klinischen und/oder krankhaften Merkmalen werden oft als Phänotypen bezeichnet. Einige der Häufigsten sind: Alter, allergisches Asthma, nicht-allergisches Asthma, spezifische Formen wie reines Husten-Asthma oder Asthma speziell nur bei übergewichtigen Personen. Bei all diesen verschiedenen Typen kommen auch unterschiedliche Schweregrade des Asthmas vor. Auch Mischbilder dieser Typen sind möglich. Um das Asthma optimal behandeln zu können, ist es hilfreich, den Phänotypen des Betroffenen zu kennen.

Gesunde Atemwege



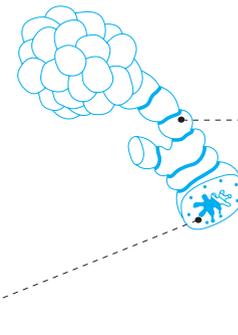
Entspannte Muskulatur

Atemwege eines Asthmatickers



Entzündete/verdickte Schleimhaut und Bronchialsekret

Atemwege während eines Asthmaanfalls



Verkrampfte Muskulatur

# Auslöser für Symptome erkennen

Asthmatikerinnen und Asthmatiker haben überempfindliche Bronchien. Asthmasymptome werden oft durch Substanzen aus der Umgebungsluft ausgelöst. Nicht nur Allergene, sondern auch Kälte, körperliche Anstrengung oder Virusinfektionen können Beschwerden auslösen.

## Prädisposition – Veranlagung

Dem Asthma liegt eine Überreaktion der Schleimhaut der Bronchien zugrunde. Auslöser dafür stellen, neben einer genetischen Veranlagung, Umwelteinflüsse oder schwere Infekte in der Kindheit dar.

30 bis 40 Prozent der Kinder, bei denen ein Elternteil Asthma hat, erkranken selbst. Wenn beide Eltern Asthma haben, sind es sogar 60 bis 80 Prozent. An Asthma erkrankte Personen haben zudem oft bereits andere Allergien (wie Heuschnupfen oder Hauterkrankungen).

## Substanzen aus der Umgebungsluft

Asthmasymptome werden oft durch Substanzen aus der Umgebungsluft ausgelöst. Nicht nur Allergene, sondern auch Kälte, körperliche Anstrengung oder Virusinfektionen können Beschwerden triggern.

Kinder aus Raucherhaushalten entwickeln vermehrt im Erwachsenenalter ein nicht-allergisches Asthma.

## Weitere Trigger

Beim nicht-allergischen Asthma kommt eine Vielzahl von unspezifischen Faktoren hinzu. Diese umfassen:

- Atemwegsinfektionen (z.B. Erkältung, Grippe)
- Kalte und trockene Luft
- Staub
- Zigarettenrauch
- Körperliche Anstrengung
- Gerüche, chemische und physikalische Reizstoffe
- Luftverschmutzung

# Asthma erkennen

Die Symptome des Asthmas sind individuell und werden unterschiedlich stark erlebt. Neben Druckgefühl über dem oberen Brustkorb gehören Husten und Atemnot zu den häufigsten Symptomen.

Asthma verursacht verschiedene Symptome, die auch unterschiedlich wahrgenommen werden können:

- Druckgefühl im oberen Brustkorb
- (Reiz-)Husten mit teilweise zähem Auswurf
- Atemnot bis zu Erstickungsängsten
- Pfeifendes Geräusch beim Ausatmen

Die Symptome können in Häufigkeit, Intensität und Dauer variieren und durch verschiedene Faktoren wie körperliche Aktivität, Allergene, Wetterveränderungen oder Virusinfektionen verstärkt werden.

Die frühe Selbstwahrnehmung hilft den Betroffenen, dass die Diagnose Asthma gestellt werden kann.



# Asthma diagnostizieren

Die Diagnose Asthma kann mit einfachen Tests gestellt werden. Der wichtigste ist der Lungenfunktionstest. Daneben wird versucht herauszufinden, welche Reizstoffe das Asthma auslösen. Wenn Sie diese kennen, können Sie besser mit Ihrem Asthma umgehen.

## Lungenfunktionstest

Neben der Erfassung der Krankengeschichte ist ein Lungenfunktionstest wie die Spirometrie das wichtigste Mittel, um Asthma zu diagnostizieren. Dabei wird die Stärke des Atemstroms gemessen. So kann die Verengung der Bronchien nachgewiesen werden. Dazu müssen Sie tief einatmen und danach schnell die gesamte Luft in ein Mundstück ausatmen. Der Test wird wiederholt, nachdem Sie ein Medikament eingenommen haben, das die Bronchien erweitert. Verbessert sich der Test nach der Einnahme des Medikaments, handelt es sich höchstwahrscheinlich um Asthma.

Tritt keine Verbesserung ein und der Verdacht auf Asthma besteht weiterhin, kann ein sogenannter bronchialer Provokationstest durchgeführt werden. Dabei gibt Ihnen ein Lungenspezialist oder eine Lungenspezialistin eine Substanz zum Einatmen, mit der geprüft werden kann, ob und wie stark Ihre Bronchien überreagieren.

Das Asthma gilt als gesichert nachgewiesen, wenn Sie nach der Diagnose auf die Behandlung ansprechen.

## Weitere Tests

Ergänzende Tests helfen herauszufinden, was für ein Asthmatyp sie aufweisen. Durch Hauttests können beispielsweise Allergien nachgewiesen werden. Bluttests oder die Messung der Ausatemluft sind weitere Testmöglichkeiten, die für die Diagnose in Betracht gezogen werden können.



## Testorte

- Der LuftiBus von LUNGE ZÜRICH bietet kostenlose Lungenfunktionstests an verschiedenen Standorten an. Mehr Infos unter: [www.lunge-zuerich.ch/luftibus](http://www.lunge-zuerich.ch/luftibus)
- Mitglieder von LUNGE ZÜRICH profitieren jährlich von einem kostenlosen Lungenfunktionstest in den Beratungsstellen. Weitere Infos unter: [www.lunge-zuerich.ch/lungenfunktionstest](http://www.lunge-zuerich.ch/lungenfunktionstest)

# Lebensqualität durch Behandlung

Dank vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten lässt sich Asthma heute gut behandeln. Kinder mit allergischem Asthma haben sogar die Chance auf Beschwerdefreiheit im Erwachsenenalter.

## Moderne Therapie

Die anti-entzündliche Therapie ist der Eckpfeiler in der Asthmabehandlung. Heutzutage stehen vielzählige Inhalationsmedikamente zur Verfügung, die sowohl entzündungshemmende als auch bronchialerweiternde Wirkstoffe kombiniert enthalten. Dies vereinfacht die Behandlung deutlich.

Das Ziel der Therapie ist eine normale Lungenfunktion und Beschwerdefreiheit sowie eine bestmögliche Reaktion beim Kontakt mit allfälligen Allergenen.

Der Einsatz von Notfallmedikamenten soll auf ein Minimum reduziert werden. Diese langfristige Therapie wird nach einem Stufenplan durchgeführt. Hierfür gibt es eine Reihe von Medikamenten, die individuell und je nach Schweregrad des Asthmas eingesetzt werden können.

## Allergene vermeiden

Sie können Ihre Beschwerden verringern, indem Sie – wo möglich – Allergene vermeiden. Die Massnahmen müssen auf die Allergene zugeschnitten werden, die bei Ihnen das Asthma auslösen. Typische Beispiele sind:

- Vermeidung von Pollen mit Warn-Apps wie «Pollen-News»
- Milbendichte Bettbezüge verwenden

- Korrektes Lüften, um Schimmelpilzen vorzubeugen
- Haustiere nicht in den Schlafbereich lassen
- Auf Staubfänger wie Teppiche verzichten

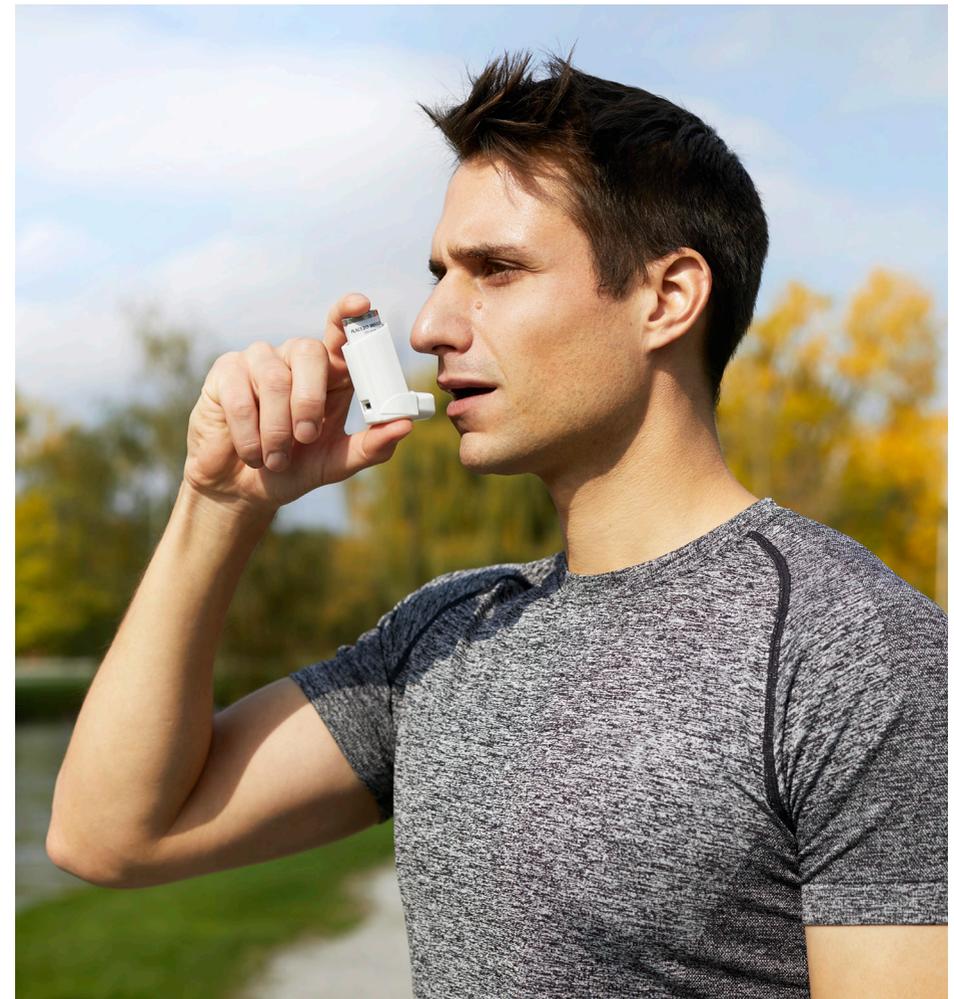
LUNGE ZÜRICH bietet eine Beratung zu möglichen und sinnvollen Massnahmen an. Des Weiteren finden Sie unter [www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter](http://www.lunge-zuerich.ch/merkblaetter) hilfreiche Informationen zu diesem Thema.

## Schweres Asthma

Ist die Basistherapie für die Beschwerdefreiheit des Asthmas nicht ausreichend, liegt ein schweres Asthma vor. In diesen seltenen Fällen braucht es einen Ausbau der anti-entzündlichen Therapie. Es gibt neue Medikamente, die sogenannten Biologika, die ganz spezifisch auf die bronchiale Entzündung eingreifen und mehrheitlich nebenwirkungsfrei toleriert werden. Ihre Lungenfachperson berät Sie in einem solchen Fall individuell.

## Notfallbehandlung

Sollte es doch einmal zu einem Asthmaanfall kommen, können Sie sich mit den sogenannten Notfallmedikamenten innerhalb kürzester Zeit selbst helfen.



## Kortison – Einsatz und Nebenwirkungen

Kortison ist ein Stoff, den auch der Körper selbst herstellt. Er wirkt unter anderem entzündungshemmend und damit gegen eine der Hauptursachen von Asthmabeschwerden. Als Medikament kann Kortison helfen, dass Asthmaanfälle weniger oder gar nicht auftreten. Die von der Kortisoneinnahme bekannten Nebenwirkungen treten in der Asthma-

behandlung kaum auf, da das Kortison inhaliert und nicht oral eingenommen wird.

Möglichen lokalen Nebenwirkungen können Sie zudem vorbeugen, indem Sie richtig inhalieren und nach der Inhalation den Mund mit Wasser ausspülen.

# Mit Asthma umgehen

Asthma begleitet Sie im Alltag und Ihr Verhalten hat grossen Einfluss auf die Krankheit. Das Selbstmanagement stärkt Sie im Umgang mit Ihrem Asthma und beeinflusst den Therapieerfolg massgeblich.

## Akzeptanz

Das Asthma wird Sie Ihr Leben lang begleiten. Je mehr Sie die Krankheit akzeptieren und kennen, desto einfacher wird der Umgang mit ihr. Es braucht Zeit, Erfahrung und Disziplin, bis Sie zur eigenen Expertin oder zum eigenen Experten Ihrer Krankheit werden. Bleiben Sie im Austausch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, um den bestmöglichen Therapieerfolg sicherzustellen. Zögern Sie nicht, auch mit uns von LUNGE ZÜRICH das Gespräch zu suchen. Auch andere Vertrauenspersonen können Ihnen eine Stütze sein, wenn Sie einmal eine schwierige Zeit mit dem Asthma haben.

## Inhalationstechnik: Richtiges Inhalieren

Das Inhalieren der Medikamente ist für den Erfolg einer Asthmatherapie sehr wichtig. Dennoch haben Studien gezeigt, dass 60% der Asthmatikerinnen und Asthmatiker nicht korrekt inhalieren. Eine falsche Inhalation bedeutet, dass der Wirkstoff nicht richtig in Ihre Bronchien gelangt. In diesem Fall können die Medikamente ihre volle Wirkung nicht entfalten. LUNGE ZÜRICH hilft Ihnen hierbei mit Beratungen sowie Videos zu den verschiedenen Inhalatoren:  
[www.lunge-zuerich.ch/richtiginhalieren](http://www.lunge-zuerich.ch/richtiginhalieren).

## Peak-Flow-Meter und Asthmatagebuch

Ein Peak-Flow-Meter ist ein tragbares Gerät, mit dem Sie schnell sehen, wie viel Luft aus Ihrer Lunge befördert wird. Der angezeigte Wert wird «Peak Expiratory Flow», kurz PEF genannt. Es ist hilfreich, diesen Wert regelmässig zu überprüfen und zu notieren. So haben Sie einen Überblick, wie sich Ihr Asthma verändert. Dies bietet Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ebenfalls eine Grundlage zur Beurteilung weiterer Massnahmen.

Die Werte können Sie zudem in einem Asthmatagebuch eintragen. Ein solches bietet auch Platz, Ihre Symptome oder deren Stärke zu beschreiben und festzuhalten, wann Sie Medikamente einnehmen mussten. Auf diese Weise können Sie auch Muster erkennen, wann Ihr Asthma besser oder schlechter behandelt ist.

## Kontrolle behalten

Mit den Fragen auf Seite 16 sehen Sie in Kürze, ob Sie Ihr Asthma unter Kontrolle haben oder ob Sie Ihre Lungenfachperson aufsuchen sollten.

## Umgang mit Asthmaanfällen

Auch wenn Sie Ihre Trigger kennen und Ihr Asthma gut unter Kontrolle haben,



können Anfälle vorkommen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen Notfallplan entwickeln. Vor dem Anfall können Sie nicht wissen, wie stark er wird. Umso wichtiger, dass Sie genau wissen, was in einer solch stressigen Situation zu tun ist.

## Wichtig!

- Tragen Sie Ihre Notfallmedikation immer bei sich. So können Sie direkt reagieren, wenn Sie die ersten Anzeichen eines Anfalls spüren. In den meisten Fällen genügt das, um den Anfall wieder unter Kontrolle zu bekommen.
- Bewahren Sie Ruhe. Eine Sitzposition, die die Atmung erleichtert, sowie Lippenbremsen sind ebenfalls hilfreich. Sollten sich die Symptome nicht rasch bessern, wählen Sie die Notrufnummer lieber zu früh als zu spät.

# Das Leben voll auskosten

Ein Leben mit Asthma bedeutet kein Leben im Verzicht. Die meisten Betroffenen können ein weitgehend beschwerdefreies Leben führen, Sport treiben und die Welt bereisen.

## Psychische Gesundheit

Der Gedanke, mit einer chronischen Krankheit zu leben, kann psychisch belastend sein. Etwa, weil Sie sich aus Angst vor einem Anfall weniger zutrauen. Diese Belastung kann Ihr Asthma verstärken, denn Stresssituationen können Anfälle begünstigen. Um gar nicht erst in diesen Teufelskreis zu geraten, ist es wichtig, dass Sie Ihre Krankheit kennen. Wenn Sie etwa wissen, was einen Anfall auslöst und wie Sie mit diesem umgehen müssen, können Sie viel entspannter Dinge unternehmen. So können Sie auch mit Asthma das Leben genießen.

## Sport

Sport und Bewegung sind wichtig für ein ausgewogenes Leben. Asthma ist kein Hindernis, erfolgreich Sport oder sogar Spitzensport zu betreiben. Jede Ausübung sportlicher Aktivität unterstützt das Asthmamanagement. Ausdauersportarten stärken speziell das Wohlbefinden wie auch die eigene Leistungsfähigkeit. Wichtig dabei ist, dass Sie in Ihrem Tempo Sport treiben und sich stets gut aufwärmen. Wenn Sie dazu noch ihr Notfallmedikament bei sich tragen, steht dem Spass beim Sport nichts im Weg.

## Komplementärmedizin

Alternative Medizin kann helfen, die Symptome Ihres Asthmas zu lindern. Viele dieser Verfahren bauen auf Entspannung des Atemmusters und können dadurch helfen, dass Sie mit Belastungen besser zurecht kommen. Sie sind aber kein Ersatz für konventionelle Asthmadikamente.

## Berufswahl

Grundsätzlich sind Sie auch mit Asthma frei in Ihrer Berufswahl. Jedoch gibt es einige Berufe, bei denen Sie mit Stoffen in Berührung kommen, die Anfälle auslösen oder das Asthma verschlimmern können. Öle, Lacke, Haarfarben oder Mehlstaub sind solche Beispiele. Das Bewusstsein an vielen Arbeitsplätzen zum Schutz gegen Asthma und weitere Lungenkrankheiten wird aber immer besser. Deshalb thematisieren Sie die Berufswahl am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## Reisen

Mit Asthma steht Ihnen die ganze Welt offen. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie sich im Voraus über Ihren Zielort informieren. Denn es ist besser, wenn Sie Städte mit besonders hoher Luftverschmutzung meiden. Ein Gespräch mit



Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ist eine gute Idee. Zusätzlich könnte es hilfreich sein, wenn Sie sich informieren, ob Sie nahe Ihrer Unterkunft auf fachärztliche Betreuung zurückgreifen könnten. Mit all dieser Vorbereitung können Sie einen entspannten Urlaub genießen.

## Schwangerschaft

Ist das Asthma gut eingestellt, hat die Schwangerschaft keinen wesentlichen Einfluss auf das Asthma. Für die Mutter und das Kind ist es wichtig, dass das Asthma unter Kontrolle ist. Langzeitbeobachtungsstudien zeigen, dass die inhalativen Asthmamedikamente die Entwicklung des ungeborenen Kindes nicht beeinträchtigen.

Um beschwerdefrei gebären zu können, ist es wichtig, Ihre Medikamente

weiterhin einzunehmen und sich neben Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt von Ihrer Lungenfachperson begleiten zu lassen. Asthma stellt keine Indikation für einen geplanten Kaiserschnitt dar.

# Gute Aussichten für Kinder

Bei Schulkindern ist Asthma die häufigste chronische Erkrankung. Wie auch Erwachsene können Kinder mit der richtigen Behandlung an einem normalen Leben teilhaben.

Es ist wichtig, bei Asthmasymptomen von Kindern genau hinzuschauen, diese abzuklären und so schnell wie möglich eine Diagnose zu stellen. Das Asthma sollte bis ins Erwachsenenalter regelmässig kontrolliert werden, damit das Lungewachstum überwacht wird und sich das Kind altersgerecht entwickeln kann.

Kinder mit Asthma haben bei Behandlung gute Aussichten. Nicht nur auf einen normalen Alltag, bei dem sie mit anderen Kindern spielen können, sondern auch auf Beschwerdefreiheit als Erwachsene. Bei etwa der Hälfte der Kinder verschwinden die Symptome in der Pubertät wieder.

## Keine unnötige Schonung

Je früher sich ein Kind an die Behandlung gewöhnt, desto besser kommt es im Alltag mit der Krankheit zurecht. Es ist wichtig, dass die Kinder trotz ihrer Krankheit am Alltag uneingeschränkt teilnehmen



men können. Besonders in der Schule, um das Selbstvertrauen des Kindes zu stärken. Sie können mit Rücksicht auf die Krankheit genauso spielen und Sport treiben wie andere Kinder auch. Für Kinder gibt es zudem sogenannte «Vorschaltkammern», die das Inhalieren deutlich vereinfachen.

## Umfeld informieren

Beim Eintritt in die Schule sollten Sie die Lehrpersonen über das Asthma Ihres Kindes informieren. So können diese bei Bedarf das Kind angemessen unterstützen. Ausserdem gibt es Ihnen und Ihrem Kind Sicherheit, wenn die Lehrperson Bescheid weiss und Sie sich mit ihr austauschen können. Lehrpersonen können mithelfen, dass die Krankheit nicht als Besonderheit, sondern als selbstverständlich angesehen wird. So werden die Kinder besser in die Klasse integriert.

# Die Kontrolle behalten

Wissen Sie, wie Sie in akuten Situationen mit Ihrem Asthma umgehen müssen? Falls Sie bei den folgenden Fragen Unklarheiten haben, sollten Sie Ihre Lungenfachärztin oder Ihren Lungenfacharzt konsultieren.

## Kontrollfragen:

- Leide ich aufgrund meines Asthmas unter Beschwerden?
- Weiss ich, was ich beim Sport beachten muss?
- Weiss ich, was ich bei Reisen beachten muss?
- Weiss ich, was ich im Notfall machen muss?
- Hat meine Lungenfachperson meine Inhalationstechnik überprüft?

Haben Sie nicht auf alle obenstehenden Fragen eine klare Antwort, sollten Sie diese Punkte mit Ihrer Lungenfachärztin oder mit Ihrem Lungenfacharzt klären.

Hinweise, Ihre Lungenfachperson aufzusuchen, sind:

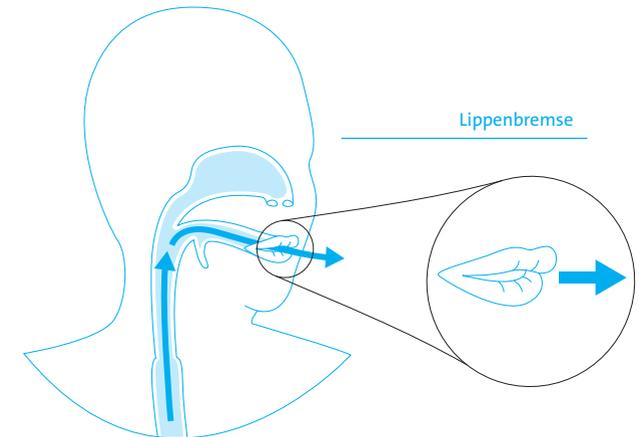
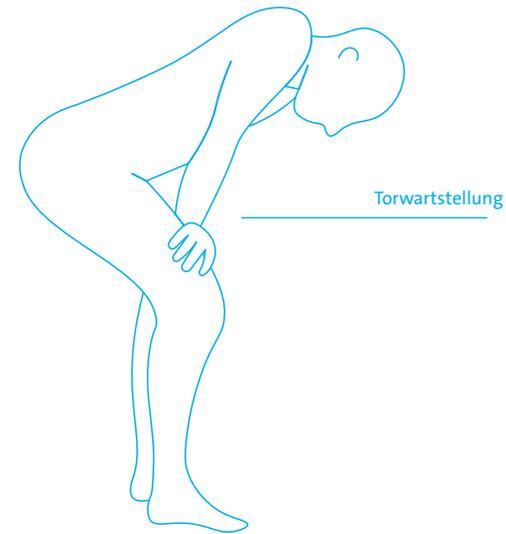
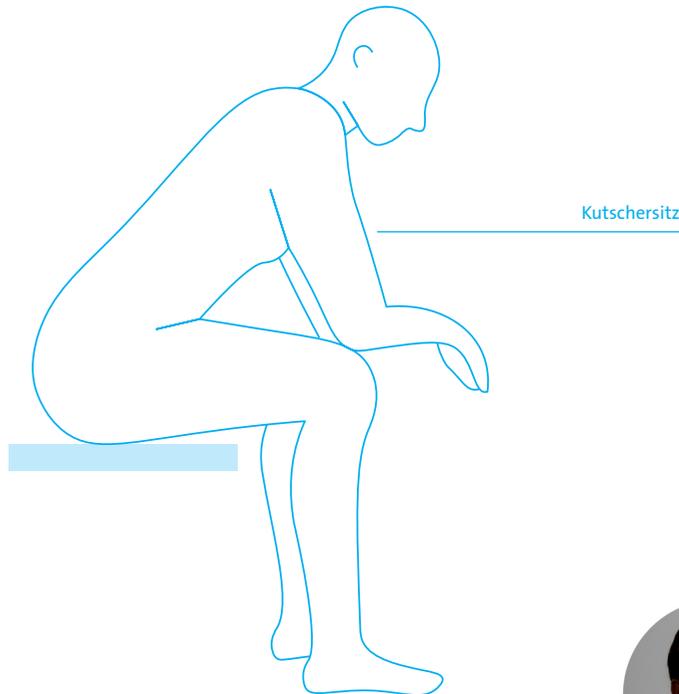
- Asthmasymptome, die tagsüber mehr als 2x/Woche auftreten.
- Schlafschwierigkeiten aufgrund des Asthmas.
- Wenn mehr als 2x/Woche Notfallmedikamente (bronchienerweiternde Medikamente) eingenommen werden.
- Einschränkungen bei Aktivitäten wie Beruf, Schule, Sport oder Treppesteigen.

# Akute Hilfe während eines Asthmaanfalls

Kommt es zu einem Asthmaanfall, können folgende Massnahmen helfen. Sie sollten jedoch schon vorgängig Ihren persönlichen Notfallplan mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin besprechen.

## Hilfe bei einem akuten Asthmaanfall

- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die das Atmen erleichtert. Gut geeignet sind beispielsweise der Kutschersitz oder die Torwartstellung.
- Atmen Sie mithilfe der Lippenbremse aus. Dazu spitzen Sie die Lippen, wie wenn Sie pfeifen würden. Atmen Sie dann langsam durch die kleine Lippenöffnung aus. Das Ausatmen sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Durch diese Technik können Sie die Ausatmung dosieren und somit ein Kollabieren der Bronchien verhindern.
- Inhalieren Sie ein schnell wirkendes bronchialerweiterndes Medikament mit dem Inhalator oder der Vorschaltkammer tief und ruhig ein. Wiederholen Sie die Inhalation bei fehlender Besserung gemäss den Weisungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.
- Alarmieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder den Notfall (Telefonnummer 144), wenn alle Massnahmen nichts helfen.



«Es ist wichtig, dass Sie Ihren Notfallplan kennen und wissen, wie Sie in akuten Situationen reagieren müssen.»

Dr. med. Alexander Turk, Pneumologe und Präsident LUNGE ZÜRICH

# Wir setzen uns für Sie ein

Mit Asthma sind Sie nicht allein. LUNGE ZÜRICH unterstützt Sie beim Kennenlernen und im Umgang mit Ihrer Erkrankung. Zudem leistet LUNGE ZÜRICH wichtige Aufklärungs- und Präventionsarbeit.

## Aufklärung & Prävention

Mit Informationsmaterial wie Broschüren klärt LUNGE ZÜRICH die Öffentlichkeit über die Facetten des Asthmas auf. Ein besonderer Wert wird darauf gelegt, dass Betroffene ihre Krankheit verstehen und ein eigenverantwortliches sowie selbstbestimmtes Leben führen können.

## Inhalationsschulung und -unterstützung

LUNGE ZÜRICH bietet viele unterstützende Materialien an, die Ihnen helfen, richtig zu inhalieren. Mit einer ärztlichen Verordnung können Sie bei uns auch in eine Inhalationsschulung kommen. Weiter bietet LUNGE ZÜRICH Instruktionssfilme an, die Sie sich jederzeit anschauen können: [www.lunge-zuerich.ch/richtiginhalieren](http://www.lunge-zuerich.ch/richtiginhalieren). Ausserdem finden Sie in unserem Shop kostenlose Inhalationskarten zu ausgewählten Inhalationsgeräten: [www.lunge-zuerich.ch/inhalationskarten](http://www.lunge-zuerich.ch/inhalationskarten)

## Abgabe und Schulung Inhalationsgeräte

Bei gewissen Atemwegs-Erkrankungen oder auch in Akutphasen reichen die normalen Inhalationssprays nicht aus und es kommen spezielle Inhalationsgeräte zur Anwendung. Bei LUNGE ZÜRICH erhalten Sie diese Inhalationsgeräte und lernen den richtigen Umgang damit.

## Kurse

LUNGE ZÜRICH bietet diverse Kurse wie «Atmen und Bewegen» an. Deren Ziel ist es, Ihnen etwa Hilfestellungen bei der richtigen Atemtechnik zu geben. Auch Kurse zu Entspannungstechniken können Ihnen beim Umgang mit dem Stress Ihrer Krankheit helfen. Das gegenwärtige Angebot finden Sie unter:

[www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)

## Beratungen

In Einzelberatungen in den Beratungsstellen von LUNGE ZÜRICH erhalten Sie individuelle Unterstützung. Dabei haben Sie die Gelegenheit, alle Ihre Fragen zu stellen und erhalten genau die Unterstützung, die Sie benötigen.

## Forschung

Auf der ganzen Welt wird in wissenschaftlichen Projekten an Lungenkrankheiten geforscht. Durch die neuen Erkenntnisse können Lungenkrankheiten vermieden, frühzeitig erkannt oder besser behandelt werden. Seit der Gründung vor über 100 Jahren misst LUNGE ZÜRICH der Forschung deshalb grosse Bedeutung zu und unterstützt jedes Jahr diverse Forschungsprojekte finanziell.

# Wir sind in Ihrer Nähe

Backoffice  
Alle Beratungsstellen  
Tel. 044 268 20 00  
Fax 044 268 20 20  
[beratung@lunge-zuerich.ch](mailto:beratung@lunge-zuerich.ch)  
[www.lunge-zuerich.ch](http://www.lunge-zuerich.ch)

Hauptsitz und Beratungsstelle Circle  
LUNGE ZÜRICH  
The Circle 62  
8058 Zürich-Flughafen

Beratungsstelle Zürich  
LUNGE ZÜRICH  
Pfungstweidstrasse 10  
8005 Zürich

Beratungsstelle Winterthur  
LUNGE ZÜRICH  
Rudolfstrasse 29  
8400 Winterthur

Beratungsstelle Uster  
LUNGE ZÜRICH  
Amtsstrasse 3  
8610 Uster

Tuberkulose-Zentrum  
LUNGE ZÜRICH  
Wilfriedstrasse 7  
8032 Zürich



LUNGE ZÜRICH  
The Circle 62, 8058 Zürich-Flughafen  
T 044 268 20 00, F 044 268 20 20  
beratung@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch  
Spendenkonto: IBAN CH62 0900 0000 8000 1535 7