



Name

geboren am

# Asthma-Therapieplan



## Dauertherapie (über Wochen, Monate, evtl. Jahre)

- 
- 
- 

### Grüne Zone (Peak Flow größer als 80 % vom oberen Durchschnitt / 80 – 120 %)

Die Dauertherapie baut die Überempfindlichkeit bzw. die chronische Entzündung in den Bronchien ab. Sie entfaltet ihre Wirkung langsam aber kontinuierlich – auch in der beschwerdefreien Zeit – über Wochen, Monate, evtl. Jahre. Daher sollte die Therapie ohne Rücksprache nicht selbstständig beendet oder unterbrochen werden.



## Bedarfstherapie

- 
- 

### Gelbe Zone (Peak Flow 50 – 80 %)

Zusätzlich zur Dauertherapie, um z. B. unter Infekten oder bei Allergien die Bronchien zusätzlich zu erweitern. Diese Inhalation ca. 15 Minuten bei Bedarf vor der Dauertherapie durchführen. Auch 15 Minuten vor sportlicher Belastung können bei bekanntem Belastungsasthma 1 – 2 Hübe des Notfallsprays genommen werden.



## Notfalltherapie

- 
- 

### Rote Zone (Peak Flow unter 50 %) oder bei zunehmendem Husten / Luftnot.

Die Notfalltherapie sollte – wenn sie in zeitlichem Zusammenhang mit der Dauertherapie durchgeführt wird – immer mindestens 15 Minuten vor der Dauertherapie erfolgen. Sie sorgt für eine rasche Erweiterung der Bronchien. Sollte der Peak Flow weiter abfallen oder die Luftnot anhalten, muss sofort ein Arzt aufgesucht werden.

## Was ist ein Peak-Flow-Meter?

Das ist ein englisches Wort und wird „Piek-Flo-Meter“ ausgesprochen.

Damit kannst du täglich überprüfen, wie gut es deiner Lunge geht. Und das geht ganz leicht:



- Schritt:** Immer in gleicher Körperposition messen (möglichst zur gleichen Tageszeit); Messzeiger vor der Messung auf Null stellen; Gerät waagrecht vor den Mund halten.
- Schritt:** Tief einatmen und kurz die Luft anhalten; Mundstück mit den Lippen fest umschließen; schnell, kurz und mit aller Kraft ausatmen (wie beim Auspusten einer Kerze)
- Schritt:** Der Zeiger steht auf einer Zahl, diese Zahl nennt man Peak-Flow-Wert. Am besten pustest du einmal vor und einmal nach dem Gebrauch deines Asthmapräparates in das Peak-Flow-Meter. Die Werte trägst du dann in deinen Wochenplan ein.