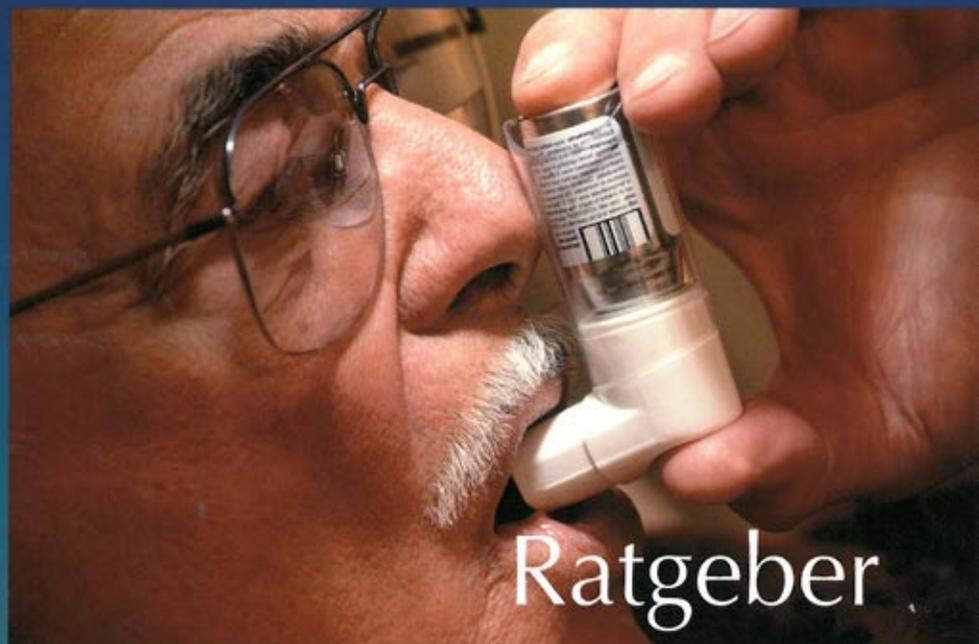


Petermann



Ratgeber Asthma bronchiale

Informationen für Betroffene
und Angehörige



Hogrefe

**Ratgeber zur Reihe
Fortschritte der Psychotherapie**

herausgegeben von

**Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Klaus Grawe,
Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Dieter Vaitl**

Band 4

**Ratgeber
Asthma bronchiale**

von

Franz Petermann



**Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle**

Ratgeber Asthma bronchiale

*Informationen für
Betroffene und Angehörige*

von

Franz Petermann



**Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle**

Prof. Dr. Franz Petermann, geb. 1953. 1972-1975 Studium der Mathematik und Psychologie in Heidelberg. Wissenschaftlicher Assistent an den Universitäten Heidelberg und Bonn. 1977 Promotion. 1980 Habilitation. 1983-1991 Leitung des Psychosozialen Dienstes der Universitäts-Kinderklinik Bonn, gleichzeitig Professor am Psychologischen Institut. Seit 1991 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie an der Universität Bremen und seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© by Hogrefe-Verlag, Göttingen • Bern • Toronto • Seattle 2004
Rohnsweg 25, D-37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagabbildung: © Getty Images
Satz: Grafik Design Fischer, Weimar
Druck: Druckerei Kaestner, Rosdorf
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 3-8017-1762-3

Inhalt

Vorwort	7
1 Asthma – Was ist das?	9
1.1 Atemnot – das zentrale Symptom	9
1.2 Wie entsteht Atemnot?	10
1.3 Welche Rolle spielen Allergene?	12
1.4 Wie häufig ist Asthma?	13
1.5 Notfall mit tödlichem Ausgang	14
1.6 Wie verläuft die Asthmaerkrankung?	15
1.7 Die Folgen des Asthmas	15
2 Wie entsteht Asthma?	17
2.1 Wie funktioniert die Atmung?	17
2.2 Ursachen und Auslöser	19
2.3 Asthma und Psyche	21
3 Was kann man gegen Asthma tun?	23
3.1 Wie wird Asthma festgestellt?	23
3.2 Behandlungsziele	26
3.3 Wie vermeidet man Auslöser?	27
3.4 Wie wirken die Asthma-Medikamente?	31
3.5 Was versteht man unter Atemtherapie?	36
3.6 Ist Sport für Asthmatiker schädlich?	37
3.7 Welche Hilfe bietet die Patientenschulung?	39
4 Was kann und muss ich selbst tun?	42
4.1 Asthma-Selbstmanagement – Der Patient steht im Mittelpunkt ..	42
4.2 Selbstkontrolle mit dem Peak-flow-Meter	43
4.3 Mein Asthmatagebuch	44
4.4 Ampelschema und Notfallplan	46
4.5 Wann helfen Entspannungsverfahren?	48

Anhang	49
Literaturempfehlungen	49
Kontaktadressen	50
Arbeitsblätter	51