



Asthma - Einstieg

Arbeitsauftrag	<p>Einstieg: Die SuS überlegen sich, was sie bereits über Asthma wissen und welche Fragen sie beschäftigen.</p> <p>Die Aussagen können am Ende des Moduls mit dem Wissensstand der SuS verglichen und ergänzt werden. So haben die SuS eine direkte Rückmeldung über ihren Lern- und Wissensfortschritt.</p>
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS rufen ihr Vorwissen über Asthma ab und formulieren damit Aussagen und Vermutungen.• Die SuS werden in das Thema eingeführt und dafür sensibilisiert.
Material	<ul style="list-style-type: none">• AB „Asthma – Wenn die Luft knapp wird“
Sozialform	EA / PA
Zeit	20`

Zusätzliche Informationen:

- Online-Asthmatest (Dauer: ca. 5 Minuten):
www.aha.ch/asthmakontrolle
- aha!jugendcamp: Campwoche für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Nahrungsmittelintoleranzen: www.aha-jugendcamp.ch
- Lungenliga Schweiz: www.lungenliga.ch oder www.kiknet-lungenliga.org



Asthma – Wenn die Luft knapp wird

Was weißt du bereits? Mach dir zu den Fragen, die du beantworten kannst Notizen. Falls du etwas nicht weißt, kein Problem. Du kannst auch Vermutungen anstellen.



- Was ist eigentlich Asthma?

.....

.....

- Was geht bei einer Asthma-Erkrankung im Körper vor?

.....

.....

- Was kann man tun, um Asthma vorzubeugen?

.....

.....

- Kann man mit Asthma dennoch Sport treiben?

.....

.....

Hast du selbst noch Fragen oder etwas, was du über Asthma wissen willst? Schreibe es hier auf:

.....

.....

.....

Am Ende dieses Moduls solltest du in der Lage sein, diese Fragen zu beantworten. Falls nicht, hilft dir deine Lehrperson bei der Suche nach einer Antwort sicher weiter.



Hast du gewusst?

Asthma ist kein Hindernisgrund um erfolgreich Sport zu treiben. Selbst in Ausdauersportarten sind Spitzenresultate möglich. So hat beispielsweise Dario Cologna als Asthmatiker im Langlauf unter anderem Olympiagold gewonnen.

Wichtig ist, dass man Asthma richtig behandelt.



Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

- **Was ist eigentlich Asthma?**

Asthma (allergisches Asthma oder Asthma bronchiale), eine entzündliche Folgeerkrankung, geht mit einer Überempfindlichkeit und anfallsweiser Verengung der Atemwege einher. Unbehandelt kann z.B. eine Pollenallergie bei 30% der Personen zu Asthma führen. Man spricht dann von einem Etagenwechsel.

Die Diagnose „Asthma“ wird heute meist genauer differenziert. Man unterscheidet:

- *Allergisches Asthma, wenn ein Auslöser (Trigger) gefunden wird*
- *Angeborenes Asthma, z.B. bei extremen Frühgeburten (ungenügende Lungenreife) oder Gendefekten*
- *Erworbenes Asthma, z.B. bei Raucher oder gewissen Berufsgruppen (Staublunge)*

In der Schweiz sind 12% aller Kinder betroffen und 6% der Erwachsenen.

- **Was geht bei einer Asthma-Erkrankung im Körper vor?**

Allergene sind die häufigsten Auslöser von Asthma. Je nach individueller Sensibilisierung führt der Kontakt mit Hausstaubmilben, Tieren, Pollen, Schimmelpilzen oder die Einnahme gewisser Lebensmittel oder Medikamente zu einer asthmatischen Reaktion mit Husten und Atemnot.

Typische Asthmasymptome sind:

- *Ausdauernder trockener Husten oder Hustenreiz, eventuell Auswurf von klarem, zähen Schleim nach körperlicher Belastung, wenn man Kälte ausgesetzt ist, nach Infekten oder heftigem Lachen.*
- *Nächtlicher Husten*
- *Pfeifende, keuchende Geräusche beim Ausatmen*
- *Atemnot*

Aber es kommen auch Symptome wie Kurzatmigkeit oder Engegefühle in der Brust vor. Welche Beschwerden und in welcher Intensität sie auftreten, ist individuell. Manchmal treten einzelne Symptome auch erst bei oder nach grösseren körperlichen Anstrengungen auf (anstrengungsinduziertes Asthma).

- **Was kann man tun, um Asthma vorzubeugen?**

Der „Etagenwechsel“ von Heuschnupfen zu Asthma kann verhindert oder gestoppt werden, wenn folgende Punkte beachtet werden:

- *Den/die Auslöser (Pollen, Hausstaubmilben, usw.) meiden*
- *Konsequente Behandlung des allergischen Schnupfens mit Augentropfen, Nasenspray, Nasendusche, Tabletten*
- *Rechtzeitig eine Desensibilisierung (spezifische Immuntherapie) einleiten. Sie lindert die Beschwerden und kann den Etagenwechsel vermeiden oder hinauszögern.*
- *Reizstoffe wie Zigarettenrauch, Industriegase und Duftstoffe sind, wenn möglich, zu vermeiden.*

Asthma

Lösungen



- **Kann man mit Asthma dennoch Sport treiben?**

Ja! Mit der richtigen Vorbereitung können Asthmabetroffene ohne Einschränkungen Sport treiben – selbst Spitzensport ist möglich.

Weiterführenden Informationen finden Sie auf dem Wissensposter „Muss bei Asthma auf Sport verzichtet werden?“ von aha! Allergiezentrum Schweiz:

Weiterführende Informationen zum Thema „Asthma“ finden Sie u.a. auf der Seite:

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/asthma/?oid=1454&lang=de>