

Inhaltsverzeichnis

Die Mitglieder der „Luftiku(r)s“-Arbeitsgruppe am Kinderhospital Osnabrück	9
---	---

Ergänzendes Vorwort zur 4. Auflage	9
---	---

Zu diesem Buch	11
-----------------------------	----

Der Kinderteil	13
-----------------------------	----

■ Die Hauptpersonen	13
---------------------------	----

■ Wie atmest du?	15
------------------------	----

■ Was ist Asthma?	23
-------------------------	----

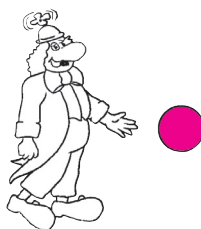
■ Wodurch wird Asthma ausgelöst und wie stellt dein Arzt fest, ob du Asthma hast?	30
---	----

■ Welche Körperwarnsignale kannst du verspüren? ...	39
---	----

■ Wie wirst du ein guter Lungendetektiv?	45
<i>Das Peak-flow-Messgerät</i>	49

■ Wie kannst du Asthmaanfällen vorbeugen oder sie vermeiden?	55
--	----

■ Welche Geräte helfen beim Inhalieren?	62
<i>Der Spacer</i>	62
<i>Das Dosier-Spray</i>	64
<i>Der Autohaler</i>	66



<i>Die Pulverinhalatoren</i>	68
<i>Abwechselnde Inhalation mit mehreren Geräten</i>	70

■ Wie behandelst du dein Asthma mit Medikamenten?	72
---	----

■ Warum Beate und Ben regelmäßig inhalieren müssen	81
--	----

■ Was musst du tun, wenn du plötzlich starke Atemnot hast?	84
<i>Der Asthma-Notfallvermeidungsplan</i>	84

■ Wie kontrollierst du den Verlauf deines Asthmas? ...	88
--	----

■ Was hilft außerdem gegen dein Asthma?	90
<i>Lippenbremse und Atemgymnastik</i>	90
<i>Atemübungen</i>	92
<i>Entspannungsübungen</i>	95

■ Wie kannst du Sport treiben?	100
--------------------------------------	-----

■ Wie kannst du deinen Schleim loswerden?	104
---	-----

■ Wie kann die Allergie bei deinem Asthma behandelt werden?	106
---	-----

■ Rätsel für pfiffige Asthmaexperten	109
--	-----

Der Elternteil	114
-----------------------------	-----

■ Eine Einführung	114
-------------------------	-----

■ Was ist Asthma?	115
-------------------------	-----

■ Eine chronische Erkrankung muss behandelt und bewältigt werden	119
--	-----



■ Was löst Asthma aus?	122
■ Wie können Sie die Warnsignale oder Asthmabeschwerden Ihres Kindes erkennen?	124
■ Welche Untersuchungen sind beim Asthma erforderlich?	126
■ Die Behandlung	128
<i>Vorbeugung/Meidung von Auslösern</i>	128
■ Maßnahmen zur Hausstaubmilbenreduktion	133
■ Medikamente	136
<i>Vorbeugende Medikamente</i>	136
<i>Cortison</i>	137
<i>Leukotrien-Antagonisten (Montelukast)</i>	140
<i>Bronchialerweiternde Medikamente</i>	140
<i>Kombinationspräparate</i>	142
<i>Maßnahmen zur Schleimlösung</i>	142
<i>Antihistaminika</i>	143
<i>Weitere Medikamente</i>	143
<i>Therapiehilfsgeräte</i>	143
<i>Dauertherapie-Stufenplan</i>	144
<i>Notfallplan</i>	147
<i>Informationen zur Hyposensibilisierung/ Allergie-Impfung</i>	148
■ Informationen für Lehrer/Schule/Kindergarten/ Vereine	151
<i>Praktische Hinweise und Tipps</i>	151
<i>Asthmathherapieplan/Notfallplan für Lehrer/ Schule/Kindergarten/Vereine</i>	154
■ Sport in Schule und Freizeit	156
■ Disease-Management-Programm (DMP) Asthma ...	159
■ Kuren/Rehabilitation	160



■ „Alternative“ Therapiemaßnahmen	163
■ Lösung des Kinderrätsels	168
■ Asthmaschulung in Deutschland	169
■ Adressen, die weiterhelfen	171
■ Erklärung der Fremdwörter	172
■ Sachverzeichnis Elternteil	180

