

Peak-Flow-Werte protokollieren und interpretieren

Mit den Peak-Flow-Werten allein können Sie noch nicht viel anfangen. Um einen guten Überblick über die Stabilität Ihrer Atemwege zu erhalten, hat sich eine graphische Darstellung bewährt (siehe Peak-Flow-Protokolle). Für zu Hause empfehlen wir Ihnen das Asthma-Tagebuch der Deutschen Atemwegsliga. Sie bekommen es von Ihrem Lungenfacharzt oder Hausarzt, aus der Apotheke oder direkt von der Deutschen Atemwegsliga.

Wie müssen die Peak-Flow-Werte interpretiert werden, um zu wissen, was wann zu tun ist? Für die Interpretation der Messwerte hat man sich etwas Einfaches und Alltägliches ausgesucht, eine Ampel. Wie auch im Straßenverkehr gilt hier:

Grüne Zone: Freie Fahrt, die Atemwege sind stabil.

Ihre Werte liegen zwischen 80 – 100% Ihres persönlichen Bestwertes und schwanken nur wenig. Sie haben keine bis minimale Beschwerden und wachen auch nachts nicht oder nur selten mit Husten oder Atemnot auf. Entsprechend benötigen Sie ihre Bedarfsmedikation nicht oder nur selten. Ihre Leistungsfähigkeit wird nicht beeinträchtigt.

Gelbe Zone: Achtung, die Atemwege sind labil, jetzt müssen Sie reagieren!

Die Werte liegen zwischen 50 – 80% Ihres persönlichen Bestwertes. Zudem weisen die Werte über 24 Stunden Schwankungen zwischen 20 – 30% auf. Dies ist ein Hinweis darauf, dass sich die Entzündung der Bronchien und die Bereitschaft der Bronchialmuskulatur zu verkrampfen verstärkt hat. Sie leiden zunehmend an Husten, Atemnot oder Giemen. Die nächtlichen Beschwerden häufen sich, und das Bedarfsspray/-pulver wird öfters benötigt und scheint nicht mehr so gut zu wirken. Normale Alltagsaktivitäten und der nächtliche Schlaf sind durch die Beschwerden beeinträchtigt. Die bisherige Dauermedikation ist nicht mehr ausreichend und sollte durch den Arzt angepasst werden. Ziel ist es, dass Ihre Peak-Flow-Werte wieder die grüne Zone erreichen.

Rote Zone: Stop, Notfall! Die Atemwege sind instabil, hier müssen Sie sofort handeln!

Die Peak-Flow-Werte sind unter 50% Ihres persönlichen Bestwertes. Sie haben anhaltenden Husten, Giemen, Atemnot und nächtliche Atembeschwerden. Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren und Lippenbremse sowie atemtechnische Hilfsstellungen anzuwenden (Kutschersitz etc.). Verwenden Sie die mit Ihrem Arzt besprochene Notfallmedikation und rufen Sie den Notarzt zur Hilfe (Bundesweit: **112**).

Auch nach der Rehabilitation sollten Sie regelmäßig Ihre Peak-Flow-Werte weitermessen: Bei stabilen Atemwegen reichen zwei Messungen am Tage: morgens direkt nach dem Aufstehen und abends. In besonderen Situationen (z. B. Bronchialinfekt, stark schwankende Peak-Flow-Werte oder Anpassung der Medikamente) sollten Sie Ihre Werte öfter kontrollieren.

Die Warnsymptome

Die Kontrolle des Asthmas ist im Grunde einfach, denn es gibt nur einige wenige Anzeichen, auf die Sie achten müssen. Die folgenden Warnsymptome kündigen einen Asthmaanfall an:

1. Peak-Flow-Ampel: Abfall der Morgenwerte, Zunahme der tageszeitlichen Schwankungen, Umschalten der Ampel von „grün“ auf „gelb“.
2. Steigerung der Atemnot in Ruhe und beim Sprechen, besonders nachts.
3. Verstärkung des Hustens, besonders nächtliche Hustenattacken.
4. Veränderung des Auswurfes (Menge, Farbe, Zähigkeit).
5. Abnahme der körperlichen Belastbarkeit.
6. Zunehmender Verbrauch an Bedarfsspray.
7. Auftreten von Zeichen eines Infektes: Fieber, gelb-grüner Auswurf usw.