

# Schulkinder mit Asthma

Eine Information für Lehrerinnen und Lehrer



## Liebe Lehrerin, lieber Lehrer

Asthma bronchiale ist die häufigste chronische Erkrankung des Schulkindes. Nach aktuellen Schätzungen leiden 5 bis 12 Prozent aller schulpflichtigen Kinder zeitweise oder dauernd an asthmatischen Beschwerden. Etwa ein Viertel der versäumten Schultage aufgrund chronischer Krankheiten betreffen Kinder mit Asthma.

**Äusserlich sehen Sie dem Asthmakind nichts von seiner Krankheit an.** Dennoch ist Asthma ein Leiden, welches das Leben des Kindes und seiner Familie prägen kann. Oft werden die Beziehungen zu Gleichaltrigen, die Stellung in der Familie, die Schulleistungen und das Selbstvertrauen durch die Krankheit beeinflusst.

Das Ziel dieser Information ist, Ihnen die Probleme der betroffenen Kinder aufzuzeigen und **Hinweise zu geben, wie Sie Asthmakinder im Schulalltag unterstützen können.**

Im Text wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form verwendet. Die weibliche Form ist selbstverständlich eingeschlossen.

# Was ist Asthma und was spüren die Betroffenen?

Bei Asthma sind die Luftwege zeitweise verengt und die Ausatmung ist dadurch stark behindert. Dieser Zustand kann einige Zeit dauern.

Asthmatiker haben ein überempfindliches Bronchialsystem, das auf verschiedene Stoffe in Nahrungsmitteln und in der Luft (Blütenstaub, Hausstaubmilben, Tabakrauch, Luftverschmutzung durch Abgase, Schimmelpilze) reagiert. Weiter können Infektionen der Atemwege, wie Erkältungen oder eine Grippe seelische Aufregung wie Angst oder auch körperliche Belastungen einen Asthmaanfall auslösen.

Der Asthmaanfall ist meist von kurzer Dauer, verbunden mit schwerer Atemnot. Den Betroffenen fällt vor allem das Ausatmen schwer. Die Verengung der Atemwege entsteht durch Verkrampfung der Bronchialmuskulatur, Entzündung und Schwellung der Bronchialschleimhaut sowie vermehrte Absonderung von zähem Schleim. Zur Therapie des Asthmas verwendet man deshalb Medikamente, welche die Bronchien erweitern und die Entzündung hemmen. Diese Medikamente werden üblicherweise inhaliert.

# Asthma und Schulalltag

Ein «Asthmakind» ist ein ganz normales Kind, das zusätzlich an Asthma leidet. Es benötigt in der Schule meist keine besondere Rücksichtnahme oder Betreuung. Den Kindern ist es eher peinlich, wenn zu viel Wirbel um ihre Krankheit gemacht wird. Je selbstverständlicher mit den Besonderheiten umgegangen wird, desto besser kann das Kind seine Krankheit annehmen und wird in der Klasse nicht zum Aussenseiter.

**Kinder mit Asthma leiden oft darunter, dass ihr Leben durch die Krankheit eingeschränkt wird.** Zu den Einschränkungen gehören häufiges Kranksein, Inhalieren, das Einnehmen von Medikamenten, Spital- oder Kuraufenthalte, weniger Möglichkeiten

bei Spiel und Sport sowie Allergien gegen verschiedene Stoffe in Nahrungsmitteln und in der Luft. Die betroffenen Kinder sind manchmal scheu, unsicher und trauen sich weniger zu als andere. Geben Sie deshalb auch dem Asthmakind Gelegenheit, sich zu bestätigen und Selbstvertrauen zu gewinnen.

**Auf Ihr Verständnis ist das Kind besonders angewiesen, wenn es häufig Absenzen wegen des Asthmas hat** oder wenn es nach nächtlichen Asthmaanfällen in der Schule müde ist. Gelegentlich verursachen die Medikamente, die das Kind regelmässig nehmen muss, Nebenwirkungen wie Konzentrationsmangel oder Nervosität.

**Der Kontakt zu den Eltern und das Elterngespräch sind wichtig.** Das Kind und die Eltern fühlen sich sicherer, wenn Sie als Lehrer über Asthma, die häufigsten Medikamente und bewährte (Notfall-)Massnahmen Bescheid wissen. Eine Zustandsverschlechterung kommt bei Asthma oft schleichend und kann unbeachtet in einen Asthmaanfall münden. Mit einer rechtzeitigen Anpassung der Therapie können viele Anfälle vermieden werden. Mit Ihren **Rückmeldungen** zum Verhalten und zur körperlichen Leistungsfähigkeit in der Schule, während der Pause und im Turnunterricht **können Sie mithelfen, dass die Therapie des Kindes optimal eingestellt und angepasst werden kann.**

# Asthma und Sport

Ein gut therapiertes Asthmakind kann am Turnunterricht und an anderen sportlichen Aktivitäten teilnehmen. Das Kind weiss, wie es sich verhalten muss, damit es sich nicht überanstrengt. Ein Therapieziel ist, dass Kinder mit Asthma die gleichen sportlichen Aktivitäten wie ihre Schulkameraden mitmachen können.

## Hier einige Informationen und Hinweise zum Anstrengungs-Asthma:

- Pfeifende Atmung, Husten sowie Schmerzen in der Halsgegend oder im Bauch sind die Symptome des Anstrengungs-Asthas. Diese Symptome können leicht mit einer Erschöpfung verwechselt werden.

- **Kinder mit schwerem Anstrengungs-Asthma müssen vor der sportlichen Betätigung in der Regel ein Medikament inhalieren.**
- **Eine langsame Belastungssteigerung im Rahmen einer Aufwärmphase hilft, einen Asthmaanfall zu vermeiden.**
- **Die Dauer der körperlichen Belastung spielt eine grosse Rolle.** Günstig für Asthmatiker sind kurze Belastungen von 1 bis 2 Minuten.

## Geeignete Sportarten

Schwimmen ist für Asthmatiker am besten geeignet. Regelmässiges Schwimmen stärkt die körperliche Widerstandskraft und verbessert Haltung und Atmung. Ebenfalls geeignet (da mit Intervallbelastungen möglich) sind Mannschaftsspiele mit kurzem Einsatz wie Unihockey. Andere geeignete Sportarten sind Wandern, Karate oder Velofahren.

## Ungeeignete Sportarten

**Ungeeignet sind hingegen Dauerläufe.** Laufen ruft etwa doppelt so häufig ein Anstrengungs-Asthma hervor wie Schwimmen.

# Schulreisen, Schullager, Landschulwochen

Schulreisen und -lager sind wichtige Ereignisse im Leben eines Kindes und sollten deshalb auch Asthmakindern ermöglicht werden. Nehmen Sie mit den Eltern des Kindes Kontakt auf (wenn es die Eltern nicht von sich aus tun), um die Reise zu planen.

**Ein Asthmakind muss für folgende Situationen besondere Vorkehrungen treffen:**

**Maibummel (Pollenallergie, Heuschnupfen, Insektenstiche):**

Falls ein Kind **Pollenasthma** oder **Heuschnupfen** hat, nehmen Sie rechtzeitig mit den Eltern Kontakt auf, damit es sich bereits am Morgen durch die Einnahme von entsprechenden Medikamenten möglichst gut vor der Allergiereaktion schützen kann und seine Medikamente auf den Ausflug mitnimmt. Die Pollensaison startet mit dem Blühen der Bäume (je nach Witterung bereits im Januar) und dauert bis in den Herbst. Erkundigen Sie sich im Zusammenhang mit einer allfälligen Insektenstichallergie bei den Eltern nach einem Notfallset.

**Lange, anstrengende Wanderungen bei untrainierten Kindern (Anstrengungs-Asthma):**

Steigen Sie bei **Wanderungen** gemächlich ein und lassen Sie die Kinder ihre Leistung langsam steigern (wie beim Sport). Lange, anstrengende Wanderungen und steile Anstiege (besonders zu Beginn der Wanderung) können bei untrainierten Asthmakindern ein Anstrengungs-Asthma auslösen.

**Übernachtungen in staubigen oder feuchten, schimmelpilzhaltigen Räumen (Hausstaubmilbenallergie, Schimmelpilzallergie):**

Für die **Übernachtung** in Ferienheimen und Massenlagern nimmt das Kind möglicherweise einen speziellen Matratzenüberzug mit (Hausstaubmilbenallergie). Allzu staubige, feuchte oder gar mit Schimmelpilz befallene Räume sollten Sie meiden. Sagen Sie dem Kind, wo es Sie in der Nacht finden kann, falls es plötzlich Atemprobleme bekommt.

**Essen und Trinken:**

Berücksichtigen Sie beim Menüplan allfällige **Nahrungsmittelallergien**.

**Medikamente und Kontrolle der Lungenfunktion auf Reisen oder während des Lagers:**

Das Kind ist an die **Medikamenteneinnahme** im Rahmen seiner Alltagsroutine gewöhnt. Es könnte allerdings auf Reisen oder während des Lagers das Inhalieren leicht vergessen. Helfen Sie ihm, im Ablauf des Lageralltages einen ruhigen und ungestörten Moment für die Inhalation zu reservieren.

Vielleicht hat das Kind ein spezielles Gerät (Peakflow-Meter) dabei, um seine **Lungenfunktion** zu messen. Sinnvollerweise hat es auch einen Medikamentenplan bei sich, der aufzeigt, wie es seine Medikamente inhalieren muss und die Einnahme bei einer Verschlechterung anpassen kann.

# Tiere, Pflanzen und andere Asthmaauslöser im Schulzimmer

Da Asthma bei Kindern oft allergiebedingt ist, können Pflanzen und Tiere im Schulzimmer ein Problem darstellen, denn allergische Reaktionen können rasch auftreten und heftig ausfallen. Welche Allergene beim betroffenen Kind als Asthmaauslöser zu meiden sind, klärt ein Gespräch mit den Eltern.

**In Frage kommen die folgenden häufigen Auslöser:**

**Tiere**

- **Felltiere:** Katzen, Hunde, Nagetiere wie Meerschweinchen, Hamster, Ratten
- **Vögel:** Kanarienvögel, Wellensittiche, Küken
- **Bei Fischen** kann das Fischfutter allergische Reaktionen auslösen.

## Pflanzen

- **Ficus benjamina (Birkenfeige)** ist sehr allergen und sollte grundsätzlich in keinem Schulzimmer stehen.
- **Zweige von blühenden Bäumen** (z. B. Hasel), **Blumen** (z. B. Sonnenblumen) und **Gräser** in einem **Blumenstrauß** können bei Kindern mit einer Pollenallergie zu Symptomen führen.

## Andere Asthmaauslöser

- **Hausstaubmilben** gehören zu unserem normalen Umfeld. Sie leben und vermehren sich in Polstermöbeln, Kissen und Matratzen. Ihre Ausscheidungen lösen bei entsprechend veranlagten Kindern oft Asthma aus. Verzichten Sie deshalb auf Kuschecken und Dekorationen mit Tüchern oder anderen Staubfängern.
- Bei **Schulfächern** wie Chemie, Physik und Werken können Dämpfe von Chemikalien, Leim, Farben und Lacke, Staub und Rauch das Asthma verschlimmern oder gar einen Anfall auslösen.
- Dem **Innenraumklima** in der Schule sind die Kinder während des ganzen Schultages ausgesetzt. Passivrauch sowie Ausdünstungen von neuen Sperrholzmöbeln, Wandstrichen und Leim von Bodenbelägen, aber auch Staub und Schimmelpilze (in Duschen, Turnhallen, bei Fenstern) sowie Putzmittel können sich negativ auf das Asthma eines Kindes auswirken.
- **Nahrungsmittel** können ebenfalls eine allergische Reaktion auslösen. Unter Umständen verursachen bereits die **Kochdämpfe** Symptome.

# Der Asthmaanfall

Gewappnet sein für den Notfall verhindert unnötigen Stress für das Kind und für Sie als Lehrperson. Lassen Sie sich deshalb zu Beginn des Schuljahres von den Eltern das Notfallmedikament zeigen, welches das Kind auf sich trägt oder in der Schule deponiert hat. Lassen Sie sich auch zeigen, wie dieses Medikament angewendet wird. Meist handelt es sich um ein bronchienerweiterndes Aerosolspray (mit Vorschaltkammer) zum Inhalieren.

## Anzeichen für einen Asthmaanfall

Bevor es zu einem akuten Asthmaanfall kommt, können bestimmte Anzeichen auf eine zunehmende Verengung der Atemwege hindeuten:

- Verstärkter und zunehmender Reizhusten
- Kurzatmigkeit, Engegefühl in der Brust und Atemnot
- Hochgezogene Schultern
- Eventuell pfeifende Atmung
- Unruhe und Nervosität des Kindes

## Fragen?

Die kantonale Lungenliga in Ihrer Nähe gibt Ihnen gerne Auskunft. Die Adressen finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

## Atemübungen

Abbildungen und Anleitungen zu atemerleichternden Stellungen, Atemtechniken sowie Entlastungs- und Dehnübungen finden Sie in der «kleinen Asthmafibel für unterwegs» auf der letzten Seite.

# Notfallmassnahmen

- **Ruhe bewahren**  
Die Ruhe des Erwachsenen überträgt sich auf das Kind und gibt ihm das Gefühl von Sicherheit.
- Verschaffen Sie dem Kind nach Möglichkeit Ruhe (ruhige Ecke, leeres Klassenzimmer, Garderobe). Halten Sie die Telefonnummer und die Adresse des behandelnden Arztes und der Eltern griffbereit.
- Lassen Sie das Kind nicht alleine.
- Falls das Kind einen Notfallplan dabei hat, handeln Sie danach.
- Falls kein Notfallplan vorhanden ist: Lassen Sie das Kind 2 bis 4 Hübe seines Notfallmedikamentes (z. B. Ventolin®, Bricanyl®) inhalieren. Informieren Sie je nach Situation und Absprache die Eltern.
- Leiten Sie das Kind an, eine ihm angenehme Stellung einzunehmen, die das Atmen erleichtert (siehe Abbildungen 1 bis 5).
- Falls dem Kind die Atemtechnik der «Lippenbremse» vertraut ist, fordern Sie es dazu auf: Die Luft in den Backen ein bisschen aufplustern und sie durch die lockeren Lippen langsam ausströmen lassen. Dann langsam durch die Nase einatmen und das leise Ausatmen wiederholen (siehe Abbildung 6).
- Falls nach 5 bis 10 Minuten keine Besserung eintritt, soll das Kind nochmals 2 bis 4 Hübe inhalieren.
- Falls Sie nach 5 bis 10 Minuten erneut keine Besserung feststellen oder Sie schon früher den Eindruck haben, dem Kind gehe es schlechter, zögern Sie nicht, den Notfallarzt (Tel. 144) zu rufen. Je nach Situation können Sie das Kind auch ins nächste Spital oder zum Arzt begleiten. Lassen Sie es weiter 2 bis 4 Hübe inhalieren, bis es in ärztlicher Obhut ist.

### **Lungenliga Schweiz**

Südbahnhofstrasse 14c  
Postfach  
3000 Bern 14

Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51

info@lung.ch  
www.lungenliga.ch

Spendenkonto: PK 30-882-0



### **Lungenliga Aargau**

Tel. 062 832 40 00  
Fax 062 832 40 01  
lungenliga.aargau@llag.ch

### **Lungenliga Appenzell AR**

Tel. 071 351 54 82  
Fax 071 352 47 38  
lungenliga\_ar@bluewin.ch

### **Lungenliga Appenzell AI**

Tel. 071 788 94 52  
Fax 071 788 94 58  
franz.sutter@gsd.ai.ch

### **Lungenliga beider Basel**

Tel. 061 927 91 22  
Fax 061 927 91 29  
info@lungenliga-bl-bs.ch

### **Lungenliga Bern**

Tel. 031 300 26 26  
Fax 031 300 26 25  
info@lungenliga-be.ch

### **Ligue pulmonaire fribourgeoise**

Tel. 026 426 02 70  
Fax 026 426 02 88  
info@liguepulmonaire-fr.ch

### **Ligue pulmonaire genevoise**

Tel. 022 321 35 60  
Fax 022 321 35 62  
ligue.pulmonaire@mediane.ch

### **Lungenliga Glarus**

Tel. 055 640 50 15  
Fax 055 640 53 32  
lungenligaglarus@bluewin.ch

### **Lungenliga Graubünden**

Tel. 081 354 91 00  
Fax 081 354 91 09  
info@llgr.ch

### **Ligue pulmonaire jurassienne**

Tel. 032 422 20 12  
Fax 032 422 20 45  
direction@liguepj.ch

### **Lungenliga Luzern**

Tel. 041 429 31 10  
Fax 041 429 31 11  
info@lungenliga-lu.ch

### **Ligue pulmonaire neuchâteloise**

Tel. 032 723 08 68  
Fax 032 723 08 69  
ligue.pulmonaire@ne.ch

### **Lungenliga St. Gallen**

Tel. 071 228 47 47  
Fax 071 228 47 48  
info@lungenliga-sg.ch

### **Lungenliga Schaffhausen**

Tel. 052 625 28 03  
Fax 052 625 37 74  
lung.sh@bluewin.ch

### **Lungenliga Schwyz**

Tel. 055 410 55 52  
Fax 055 410 55 92  
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

### **Lungenliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 28  
Fax 032 628 68 38  
info@lungenliga-so.ch

### **Lungenliga Thurgau**

Tel. 071 626 98 98  
Fax 071 626 98 99  
info@lungenliga-tg.ch

### **Lega polmonare ticinese**

Tel. 091 973 22 80  
Fax 091 973 22 89  
legapolm@bluewin.ch

### **Lungenliga Unterwalden**

Tel. 041 670 20 02  
Fax 041 671 04 63  
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

### **Lungenliga Uri**

Tel. 041 870 15 72  
Fax 041 870 18 58  
lungenliga.uri@bluewin.ch

### **Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)**

Tel. 027 322 99 71  
Fax 027 322 99 73  
lvpp@vtx.ch

### **Ligue pulmonaire vaudoise**

Tel. 021 623 37 47  
Fax 021 623 37 10  
info@lpvd.ch

### **Lungenliga Zug**

Tel. 041 711 02 47  
Fax 041 710 85 20  
info@lungenliga-zg.ch

### **Lungenliga Zürich**

Tel. 044 268 20 00  
Fax 044 268 20 20  
info@lungenliga-zh.ch

### **Fürstentum Liechtenstein Amt für Gesundheitsdienste**

Tel. 00423 236 75 60  
Fax 00423 236 75 64

## Impressum

### Herausgeberin

Lungenliga Schweiz, Bern  
© 2006 / 1. Auflage

### Autorin

Barbara Wehrli, Lungenliga Bern

### Redaktionelle Überarbeitung

Dr. med. André Lauber, TextWatch, Oftringen

### Medizinische Beratung

- Dr. med. Jürg Barben,  
Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen
- Dr. med. Carmen Casaulta,  
Kinderklinik, Inselspital, Bern
- Dr. med. Stéphane Guinand, Genève
- Dr. med. Maura Zanolari, Lugano

### Gestaltung

Scholtysik Niederberger Kraft AG, Zürich

### Illustrationen

Timo Albiez, Kik business academy, Baden

### Druck / Papier

Schellenberg Druck AG, Pfäffikon ZH /  
Allegro halbmatt, Baumgartner Papier Inapa  
Schweiz AG, Mägenwil

### Patronat

Diese Broschüre steht unter dem Patronat der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrische Pneumologie (SGPP).

Wir danken der Lungenliga Bern, dass sie uns die Herausgabe dieser Broschüre ermöglicht hat.

Lehrpersonen stehen Schulunterlagen zu den Themen «Atemwege und Lunge» unter [www.kiknet.ch](http://www.kiknet.ch) zur Verfügung.

Zusätzliche Exemplare der  
«kleinen Asthmafibel für  
unterwegs» können bei  
folgender Adresse bezogen  
werden:

Lungenliga Schweiz  
Info-Service  
Südbahnhofstrasse 14c  
Postfach  
3000 Bern 14

Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
[info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)

Diese Broschüre konnte nur dank der grosszügigen Unterstützung von Sponsoren realisiert werden.  
Wir danken:



**Leben heisst atmen**

