

## Richtig inhalieren – Das Wichtigste in Kürze

Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD können ihre Medikamente mit einem Inhalator (über die Lunge) einatmen oder oral (als Tablette, durch den Mund) aufnehmen. Die Inhalationstherapie ist eine schnelle und nebenwirkungsarme Anwendung. Für den Erfolg der Therapie ist dabei wichtig, die Technik des Inhalierens zu beherrschen.

### Formen inhalierbarer Arzneimittel:

Kurzwirksame atemwegserweiternde Medikamente mit einer Wirkdauer von maximal sechs Stunden; Wirkung setzt sofort ein	Langwirksame atemwegserweiternde Medikamente; hier setzt die Wirkung entweder sofort (Beta-2-Mimetika) oder verzögert ein und hält länger an	Antientzündliche Medikamente (zum Beispiel Kortisonpräparate)
--	--	---

### Vorteile der Inhalationstherapie:

- der Wirkstoff gelangt direkt in die Atemwege
- die Arzneimitteldosis ist im Vergleich zur oralen Einnahme geringer
- die Nebenwirkungen sind meist geringer

### Grundprinzipien der Inhalation:

- immer mit aufrechtem Oberkörper, d. h. im Sitzen oder Stehen inhalieren
- Inhalation vorbereiten
- vor der Inhalation entspannt und so tief wie möglich ausatmen
- Inhalation je nach Gerät:  
Dosieraerosol: Auslösen und gleichzeitig tief einatmen  
Pulverinhalation: schnell, kräftig und gleichmäßig einatmen
- Atem für fünf bis zehn Sekunden anhalten, dann langsam ausatmen
- nächste Inhalation frühestens nach einer Minute

### Wichtig bei der Inhalation von Kortisonpräparaten:

Nach der Inhalation den Mund gründlich ausspülen.

### Fehler vermeiden:

- Inhalation regelmäßig anwenden
- Inhalation ruhig und konzentriert durchführen
- Anwendung des Systems muss unbedingt richtig beherrscht und eingeübt werden (Patientenschulung!)
- Wechsel des Systems nur in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin

(Fortsetzung auf der Rückseite)

**Quellen:** Informationsblatt der Deutschen Atemwegsliga e. V.: Richtig inhalieren; COPD-Deutschland e.V.: Inhalieren bei COPD und Lungenemphysem. Mehr Informationen: [www.lungeninformationsdienst.de](http://www.lungeninformationsdienst.de)

Fachliche Beratung: PD Dr. Henrik Watz, © 2018, 3. Auflage

### Formen der Inhalation:

Insbesondere werden drei verschiedene Gerätetypen zur Inhalation eingesetzt, die sich in Handhabung sowie Vor- und Nachteilen unterscheiden. Am häufigsten werden *Dosieraerosole* und *Pulverinhalatoren* verwendet, seltener *Vernebler*.

Dosieraerosole	Pulverinhalatoren
Medikament wird in Form winziger Tropfen versprüht	Medikament gelangt verteilt auf winzige Pulverteilchen in die Atemwege
Sprühstoß wird per Hand ausgelöst, bei atemzuggesteuerten Dosieraerosolen durch die Einatmung	auslösende Handbewegung und Atemzug müssen nicht aufeinander abgestimmt werden
Inhalation („Einatmung“) genau auf den Sprühstoß abstimmen: gleichzeitig sprühen und einatmen	es muss schnell und tief eingeatmet werden

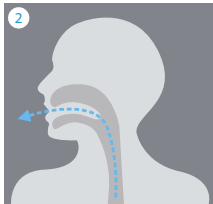
### Anleitung zur Inhalation am Beispiel der Dosieraerosole:

- Schutzkappe abnehmen, Gerät schütteln (siehe Grafik Schritt 1)
- vollständig ausatmen (Schritt 2)
- Mundstück mit den Lippen umschließen, gleichmäßig und tief einatmen, gleichzeitig mit dem Einatmen den Sprühstoß auslösen (Schritt 3)
- langsam und tief durch den Inhalator einatmen (Schritt 4)

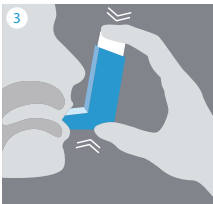
→ Atem fünf bis zehn Sekunden lang anhalten, damit sich die Wirkung des Medikaments in der Lunge entfalten kann, langsam ausatmen, Schutzkappe aufsetzen.



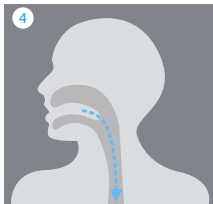
1 Spray schütteln



2 Ausatmen



3 Sprühen



4 Einatmen

#### Wichtig:

Keine Zeitverzögerung zwischen Auslösen und Einatmen