

Patientenhandout: Umgang mit der Peak-Flow-Messung

Patienten mit Atemwegserkrankungen wie Asthma bronchiale können die Funktion ihrer Atemwege unkompliziert mit einem kleinen Gerät, dem Peak-Flow-Meter, überprüfen. Sie sind damit jederzeit in der Lage, ihren Lungenzustand zu kontrollieren. Regelmäßiges Messen hilft, Verschlechterungen frühzeitig zu erkennen und die Therapie anzupassen.

Was ist eine Peak-Flow-Messung?

Asthma ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege. Auf bestimmte Reize hin, zum Beispiel Kälte oder Blütenpollen, verengen sich die Atemwege, der Patient verspürt Atemnot. Mit der Peak-Flow-Messung kann jeder Asthma-Patient ganz einfach, zu jeder Zeit und an jedem Ort feststellen, wie weit oder verengt seine Atemwege sind, und rechtzeitig reagieren. Das entsprechende Gerät heißt „Peak-Flow-Meter“. Es ist in verschiedenen Ausführungen erhältlich und etwas größer als ein Mobiltelefon. Peak flow ist englisch und bedeutet Spitzenfluss. Das handliche Gerät misst also den stärksten aus der Lunge ausgestoßenen Luftstrom am Beginn einer Ausatmung. Dieser ist abhängig von der Weite bzw. Verengung der Bronchien.

Was bringt mir die Peak-Flow-Messung?

Die meisten Asthmatiker glauben, dass sie selbst zuverlässig einschätzen können, wie weit oder verengt ihre Atemwege sind. Das hat sich aber als Trugschluss herausgestellt. Jeder Asthma-Patient benötigt deshalb ein „Frühwarngerät“, mit dem er rechtzeitig und objektiv eine Verschlechterung der Atmung erkennen und die Therapie anpassen bzw. seinen Arzt aufsuchen kann. So wie jeder Diabetiker den Blutzucker misst, so müssen Asthmatiker regelmäßig ihre Atemwege kontrollieren.

Wie messe ich richtig?

Beim Messen kommt es nicht auf ein langes, sondern möglichst kraftvolles Ausatmen an:

- Immer im Stehen (oder in aufrecht sitzender Position) messen
- Den Messzeiger auf Null stellen
- Das Gerät waagrecht vor den Mund halten und darauf achten, dass der Messzeiger nicht mit den Fingern behindert wird
- Tief einatmen und kurz die Luft anhalten
- Das Mundstück fest mit den Lippen umschließen und schnell und mit aller Kraft ausatmen, so wie beim Ausblasen einer Kerze. Wichtig ist ein kurzer kräftiger Atemstoß. Nicht so lange wie möglich ausatmen.
- Der Atemstoß verschiebt den Messzeiger, der Wert ist das Maß der momentanen Weite der Atemwege. Immer drei Messungen durchführen und den höchsten Wert notieren.

Die Peak-Flow-Messung liefert eine gute und objektive Aussage zum Zustand Ihrer Atemwege, also ob sie verengt oder weitgestellt sind. Nicht immer können Sie als Patient spüren, wenn sich die Situation verschlechtert. Messen Sie deshalb regelmäßig und mehrmals täglich. Verschlechtern sich die Werte, können Sie schnell reagieren und Ihre Asthmatherapie anpassen oder einen Arzt aufsuchen.