



### Peak-Flow-Messung

Der Peak-Flow-Wert wird als „Spitzenfluss“ oder „Atemstromstärke“ bezeichnet. Das ist die maximale Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft bei der Ausatmung. Sie wird in Litern Luft pro Minute gemessen.

Für die Messung nutzt man handliche mechanische oder auch elektronische Geräte. Damit erhält man Anhaltspunkte zur aktuellen Verfassung der Atemwege.

Hat die Luft „freie Fahrt“, kann sie ohne Probleme hinausströmen? Oder haben sich die Atemwege durch vermehrten Schleim und das Anschwellen der Bronchialschleimhaut verengt?

Dann trifft die Luft auf Hindernisse, der Widerstand der Atemwege erhöht sich, die Luft kann nicht so schnell hinaus. Der Peak-Flow-Wert wird kleiner. Dieser Wert wird auch bei einer Lungenfunktionsmessung erhoben. Zuerst legen Sie in Absprache mit Ihrer Arztpraxis Ihren persönlichen Bestwert bzw. den grünen Bereich der Werte fest, in dem die Werte in Ordnung sind. Das ist bei Werten von 80 bis 100 Prozent Ihres persönlichen Bestwertes der Fall.

Dafür notieren Sie in einem Zeitraum von einigen Wochen (2-3) Ihren den jeweils höchsten, gemessenen Peak-Flow. Dazu messen Sie anfangs am besten zwei bis dreimal täglich (morgens, immer vor der Medikamenteneinnahme) sowie mittags und abends. Dabei ist die morgendliche Messung die wichtigste Messung, um die aktuelle Situation zu erfassen.

Bei jedem Messvorgang wird die Messung mit dem Peak

-Flow-Meter zwei bis dreimal wiederholt. Sie notieren den höchsten Wert, beispielsweise 400 Liter Luft pro Minute und tragen diesen Wert in ihr COPD-Tagebuch ein. Dort wird der Wert neben einer Skala (Liter/Minute) mit einem Kreuz markiert.

Der persönliche Bestwert gibt an, welchen Höchstwert Sie mit Ihrem Atemstrom erreichen können. Dabei ist es wichtig, dass Sie mit Ihren Medikamenten gut eingestellt sind und diese auch regelmäßig anwenden.

Der bestmögliche persönliche Bestwert kann nur bei optimaler Medikamenteneinstellung und Anwendung erreicht werden.

Mit diesem Wert bzw. dem Messbereich im sogenannten grünen Bereich, in denen die Messwerte in Ordnung sind, werden dann alle weiteren Messergebnisse zu Ihrer Orientierung in ein Ampelsystem eingeordnet. Es ergibt sich ein Messverlauf, der wie eine Art Tagebuch gelesen werden kann und auch Ärzten hilfreiche Informationen gibt.



**Tipp:** Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. können Sie unter [info@daab.de](mailto:info@daab.de) ein **Asthma- und COPD-Tagebuch** anfordern.

Als Mitglied im DAAB erhalten Sie viermal jährlich das Magazin **Allergie konkret** mit vielen Tipps rund um Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut und Sie haben Zugriff auf den **DAAB-Mitgliederbereich**, in dem Sie z.B. über 100 Expertenvideos sehen und hören können.

Im gesamten Bereich der Allergien und Atemwege tut sich zurzeit einiges, sei es an neuen Diagnoseverfahren, neuen Medikamenten und auch neuen Empfehlungen und Erkenntnissen. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen Ansätze es gibt, Sie profitieren von unserem **Wissensvorsprung**. [www.daab.de/daab/mitglied-werden](http://www.daab.de/daab/mitglied-werden)