

Grün	Der gemessene Peak-Flow-Wert liegt zwischen 80 bis 100% des persönlichen Bestwertes	<p>Nur geringe Peak-Flow-Schwankungen</p> <p>Selten Luftnot, kaum Husten und Auswurf</p> <p>Körperliche Belastbarkeit ist gut</p> <p>Notfallspray wird nicht oder nur selten benötigt</p> <p>Keine Zeichen eines Infekts</p> <p>Weiter so! Sie sind gut mit Ihren Medikamenten eingestellt.</p>
Gelb	Der gemessene Peak-Flow-Wert liegt zwischen 60 bis 80% des persönlichen Bestwertes	<p>Die Anfälligkeit für einen Asthmaanfall ist erhöht</p> <p>Stärkere Peak-Flow-Schwankungen</p> <p>Tagsüber und in der Nacht kann Atemnot auftreten</p> <p>Verstärkter Husten, veränderter Auswurf (Menge, Farbe), evtl. Zeichen eines Infekts</p> <p>Körperliche Belastbarkeit sinkt,</p> <p>Notfallspray wird vermehrt benötigt</p> <p>Passen Sie Ihre Medikamente nach Arztempfehlung dem schlechteren Zustand an. Vereinbaren Sie einen Arzttermin für die nächsten Tage! Messen Sie die Peak-Flow Werte regelmäßig!</p>
Rot	Der gemessene Peak-Flow-Wert liegt unter 50 % des persönlichen Bestwertes.	<p>Ein Asthmaanfall kann auftreten.</p> <p>Ständige Luftnot, auch in Ruhe.</p> <p>Starker Husten, stärkerer Auswurf, evtl. Zeichen eines Infekts (gelber/grüner Auswurf)</p> <p>Körperliche Belastbarkeit ist eingeschränkt.</p> <p>Das Notfallspray hilft nicht ausreichend</p> <p>Bleiben Sie ruhig, nutzen Sie atemerleichternde Übungen (z.B. Lippenbremse) und nehmen Sie Ihre Medikamente nach Empfehlung in Ihrem Notfallplan ein. Wenn dadurch nach 20 Minuten keine Besserung erreicht wird (Peak-Flow steigt wenigstens um 40-50 l/Min), rufen Sie den Notarzt (Tel.112)</p>

Nach der Nationalen Versorgungsleitlinie Asthma kann ein leichter bis mittelschwerer Asthma-Anfall vorliegen, wenn z.B. der PEF > 50% des Soll- oder Bestwertes ist. Der DAAB empfiehlt aus Erfahrungswerten eine Erhöhung der Stufe gelb auf 60 – 80% als zusätzliche Sicherheit und Vorsichtsmaßnahme zum Wohle des Patienten.