

Endlich frei atmen



Asthmatiker brauchen ein Spray, um der Luftnot zu entkommen. Wie können sich Patienten selbst helfen?

Die wichtigsten ergänzenden Strategien von A wie Atemtechnik bis Z wie Zunderschwamm.

VON STEFANIE DECKERS

Enge in der Brust, die Luft wird knapp. Asthma bronchiale ist eine weitverbreitete Erkrankung der Atemwege. Die Bronchien sind chronisch entzündet. Beschwerden äußern sich in Husten, Auswurf, Atemnot. Vor allem nachts, am frühen Morgen oder in Stresssituationen. Kinder sind besonders häufig betroffen. Bei den Erwachsenen sind Frauen in der Überzahl. Für den Akutfall ist für Betroffene ein Pumpspray der ständige Begleiter. Aus schulmedizinischer Sicht ist Kortison zur Inhalation das Mittel der Wahl. Meist kommen noch weitere Wirkstoffe hinzu, die die Bronchien erweitern, die Entzündung eindämmen und einem Asthma-Anfall vorbeugen sollen. „Die Medikamente sind wertvoll“, meint die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt, „sie bekämpfen aber nicht die Ursachen.“ Die Atemtherapeutin zeigt ergänzende Methoden, damit Asthma-Patienten dauerhaft frei atmen können.

Atemluft messen

„Asthmatiker fühlen sich ihrer Erkrankung oft hilflos ausgesetzt“, weiß Sonja Schmitz-Harwardt. „Das soll anders werden: Patienten sollen die Kontrolle über ihr Asthma gewinnen, nicht das Asthma soll ihr Leben bestimmen.“ Allem voran steht ein gutes Asthma-Management. Ein sogenannter Peak-Flow-Meter hilft dabei. „Dies ist ein einfaches Instrument, um die Lungenfunktion zu prüfen“, erklärt sie. Das Gerät misst die Strömungsgeschwindigkeit der Atemluft und gibt in Form von Ampelfarben Auskunft über die momentane Verfassung der Lungen. Ist die Ausatmung kraftvoll und schnell, zeigt das Peak-Flow-Meter „grünes Licht“. Patienten sollen mehrmals täglich ihre Atemleistung messen und ein Asthma-Tagebuch führen. „Auf diese Weise werden sie zu ihrem eigenen Experten und lernen ihre persönlichen Krankheits-Auslöser besser kennen.“



IM INTERVIEW

Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin,
Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert, NRW.

Am 7. Mai ist Welt-Asthma-Tag!



Für Asthma-Patienten sind
Inhalations-Sprays oft ein
unverzichtbares Akutmittel.

Asthma ist nicht gleich Asthma

Bei einem allergischen Asthma sind Blütenpollen, Tierhaare oder Hausstaubmilben die Übeltäter, die einen Asthma-Anfall auslösen können. Auch Schimmelsporen stehen unter Verdacht, die Bronchien zu verengen. Wenn Mehlstaub die Ursache ist, spricht man vom „Bäcker-Asthma“. Ein nicht-allergisches Asthma kann durch einen Infekt der Atemwege entstehen. Mitunter können auch chemische Reize oder andere Schadstoffe aus der Umgebung (z. B. Zigarettenrauch) zur krampfartigen Luftnot führen. „Stress und emotionale Belastungen“, sagt Sonja Schmitz-Harwardt, „spielen bei beiden Asthma-Formen eine besondere Rolle. Schon ein negativer Gedanke kann zu einer Panikreaktion der Atemwege führen.“

Atem fließen lassen

Spezielle Atemübungen sind ein wichtiger Bestandteil in der Asthma-Therapie. Die Heilpraktikerin rät zur sogenannten „Buteyko-Methode“ nach dem russischen Arzt Konstantin Pavlovitch Buteyko. Patienten lernen, ihren Atem gezielt einzusetzen, um Gehirn und Körperzellen mit reichlich Sauerstoff zu versorgen. Auf diese Weise gerät der Mensch in einen Entspannungszustand, die Bronchien weiten sich, der Atem kann auf natürliche Weise fließen. „Für die Atemübungen“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „gelten gewisse Regeln.“ Beim Einatmen durch die Nase halten Sie den Mund geschlossen. Atmen Sie so lang wie möglich und hörbar durch den Mund mit gespitzten Lippen aus. Mithilfe von Lauten wie „sss“, „sch“, „pf“ oder „ch“ kann es gelingen, den Atem besser zu kontrollieren. Diese Übung nennt sich „Lippenbremse“ und ist für akute Situationen geeignet, um Pressatmung und zu schnelles Atmen (Hyperventilation) zu vermeiden.

Die zweite Übung heißt „Kutschersitz“. Er ermöglicht das freie Durchatmen. Der Patient nimmt auf der vorderen Stuhlkante Platz, die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln, der Rücken ist leicht gerundet. Auf diese Weise wird der Brustkorb entlastet, Bronchien und Muskeln im Oberkörper können sich entspannen. Das Atmen fällt leichter.

Gegen Asthma ist ein Kraut gewachsen

Auf natürliche Weise können Asthma-Patienten ihre herkömmliche Therapie ergänzen. Atemübungen sind nur ein Baustein, die Phytotherapie kann ebenfalls ihren Beitrag leisten. Ausgesuchte Heilpflanzen können eine heilende Wirkung auf die Bronchien und Lungen haben. „Studien zeigen“, erklärt Sonja Schmitz-Harwardt, „dass sich Weihrauch-Extrakte positiv auf verschiedene Asthma-Symptome auswirken.“ Die enthaltenen Boswellia-Säuren können die Entzündungen hemmen. Typische Rasselgeräusche beim Atmen sollen somit abklingen. „Patienten, die regelmäßig Weihrauch-Präparate einnehmen, berichten insgesamt über eine Verbesserung ihrer Situation“, so die Heilpraktikerin. „Weniger Asthma-Anfälle führen zu einer gesteigerten Lebensqualität.“



Naturheilkunde & Gesundheit

EINKAUFSZETTEL

Für Asthma-Patienten:

- Indischer Weihrauch Bios Kapseln
- Original Proweih Kapseln mit Weihrauch von Sana-Viva
- Weihrauch-Kapseln von Espara

Alle Produkte sind in Ihrer
Apotheke erhältlich!



Artischocken Kapseln

Mit viel
Artischocken-
saft für mehr
Verdauungs-
kraft!



In Apotheken: PZN 1411001

Verzehrempfehlung: Vor den Mahlzeiten je eine Kapsel zusammen mit einem Getränk verzehren, die Gesamtmenge pro Tag beträgt 2 Kapseln und entspricht 6g frischen Artischockenblütenknospen.



Qualität aus dem Hause
BIO-DIÄT-BERLIN GmbH
Selerweg 43/45 • 12169 Berlin
Made in Germany

Code 201810

BIO-DIÄT-BERLIN empfiehlt

**Fitness beginnt mit
der richtigen Ernährung**

Schwarzkümmelöl und -kapseln

aus ägyptischem, kaltgepresstem
Schwarzkümmelöl

Schwarzkümmelöl liefert dem Organismus Stoffe, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden können, für ihn aber lebenswichtig sind. Von besonderer Bedeutung ist dabei der hohe Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die im Schwarzkümmelöl enthaltene Linolsäure trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Reich
an mehrfach
ungesättigten
Fettsäuren.



Qualität aus dem Hause
BIO-DIÄT-BERLIN GmbH
Selerweg 43/45
D-12169 Berlin

In Apotheken.

PZN 019 622 7 100 Kapseln
PZN 768 414 8 50ml Flasche
PZN 002 218 3 100ml Flasche

>> Asthma Endlich frei atmen



Fotos – Hintergrund: Sebastian Kaultzki, Tee: Prigran Sergej, Baumpilz: johmerrin/stock.adobe.com

Zu den klassischen Heilpflanzen, die bei Erkrankungen der Atemwege gute Dienste leisten, gehört Thymian. Seine Inhaltsstoffe lösen den Schleim und können Bronchialkrämpfen lindern. Eukalyptus enthält stark wirkende ätherische Öle, z. B. Cineol, das Sie bei Asthma nur in Form von Kapseln oder Sirup einnehmen – nicht als Balsam oder Raumduft. Präparate aus der Apotheke enthalten Extrakte aus diesen Heilpflanzen, z. B. Thymian-Saft oder Eukalyptus-Kapseln.

Eine besondere Bedeutung in der alternativen Asthma-Therapie hat der Zunderschwamm. Der Baumpilz ist aus der Chinesischen Medizin bekannt und hat in der Mykologie als Vitalpilz Furore gemacht. Der Zunderschwamm soll bei Asthma und anderen Erkrankungen der Atemwege Beschwerden lindern. Seine Inhaltsstoffe sollen Bakterien und Viren bekämpfen und das Immunsystem stärken. Die wärmende Wirkung auf die Lungen soll helfen, die Atmung zu erleichtern. Das Engegefühl in der Brust kann verschwinden und Asthma-Anfälle sollen sich merklich reduzieren. Zunderschwamm gibt es in Form von Tee oder Pulver in der Apotheke.



Zunderschwamm

Heilpflanzen können allergisches Asthma auslösen.
Fragen Sie in Ihrer Apotheke, ob alternative Methoden für Sie geeignet sind.