



Sport ist für Asthmatiker kein Tabu, auch nicht, wenn sie unter einem Anstrengungsasthma leiden – im Gegenteil: Regelmäßiger Sport steigert auch bei ihnen die körperliche Leistungsfähigkeit, trainiert die Muskulatur und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte. Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf eignen sich am ehesten.

Trotz Asthma endlich wieder frei atmen

Dr. med. Volker Brauner

Bronchialasthma äußert sich in vielfältiger Weise: Manchmal kommt es zu heftigen Anfällen mit Atemnot, pfeifender Atmung, Hustenreiz, Herzklopfen und Schweißausbrüchen. Manchmal tritt die Atemnot ausschließlich bei Anstrengung auf. Oft ist aber nur ein lang anhaltender Husten, der sich zur Brustenge steigern kann, das einzige Symptom, hinter dem sich ein Asthma verbirgt. Auslöser sind oft Allergien oder Infektionen.

Der achtzehnjährige F. kommt wegen unstillbarem Reizhusten, der besonders nachts auftritt, in die Praxis. Die Einnahme von Antibiotika hatte die Beschwerden nicht gebessert. Ein Allergietest bringt es schließlich an den Tag: Allergie auf Hausstaubmilben. Die Lungenfunktionsprüfung zeigt eine Strömungsbehinderung beim Ausatmen. Die Frage nach Atemnot verneint der junge Mann, aber beim Sport habe er manchmal einen Druck auf der Brust verspürt. Es sei keine richtige Atemnot gewesen und habe sich auch spontan wieder gegeben. Es wird die Diagnose allergisches Asthma als Reaktion auf Hausstaubmilben gestellt.

Der zweite Fall einer Asthmaerkrankung stellt sich ganz anders dar: Seit einer Lungenentzündung vor sechs Jahren hat ein 31jähriger Marketingmanager das Gefühl, dauernd erkältet zu sein. Bei jedem Schnupfen tritt eine Nasennebenhöhlenentzündung auf. Er treibe viel

Sport. Dieser sei ihm durch das dauernde Husten aber verleidet. Die Lungenfunktionsprüfung zeigt eine Verengung der Atemwege, der Allergietest ergab keinen Anhalt für das Vorliegen einer relevanten allergischen Reaktion. In diesem Fall handelt es sich um ein „intrinsic“ Asthma, d. h. ein nichtallergisches Asthma. Der Husten bessert sich schließlich nach regelmäßiger Inhalation entzündungshemmender und krampflösender Dosieraerosole (Asthmasprays).

Bei Patienten mit Asthma sind die Atemwege enorm überempfindlich gegenüber Rauch, Abgasen, Parfüm und anderen Reizen in der Umgebungsluft. Diese unspezifische Überempfindlichkeit (Hyperreagibilität) begleitet jede Form dieser Erkrankung und ist Ausdruck einer Entzündung der Bronchialschleimhaut. Die Überempfindlichkeit der Schleimhaut führt zu einer Verkrampfung der Bronchialmuskulatur und Verengung der

Hergert (Gießen), Asthma und Heuschnupfen mit einer Symbioselenkung zu behandeln. Dazu entwickelte er ein bewährtes Behandlungsschema (siehe Kasten). Bei diesem Schema läßt sich die Behandlungsdauer auf drei bis vier Monate verkürzen, indem die Einnahme der physiologischen Darmbakterien mit Kräutern und Mineralien zur Verbesserung des Darmmilieus kombiniert wird. Diese Empfehlung ist auch heute noch aktuell. Prof. Hergert bemühte sich an der Universitätsklinik Gießen um die Integration komplementärer Methoden wie Naturheilkunde, Akupunktur und Homöopathie in die Schulmedizin.

Um festzustellen, ob eine geschädigte Darmflora vorliegt, bedarf es nicht immer einer aufwendigen Stuhluntersuchung. Ein einfacher Urintest, die Indikanprobe, zeigt oft schon ob die Darmflora „umgekippt“ ist, d. h. ob das Darm-

Symbioselenkung bei Asthma und Allergien

Einnahme-Plan für die Symbioselenkung/Intestinale Barrierestabilisierung (IBS) modifiziert nach Prof. Hergert:

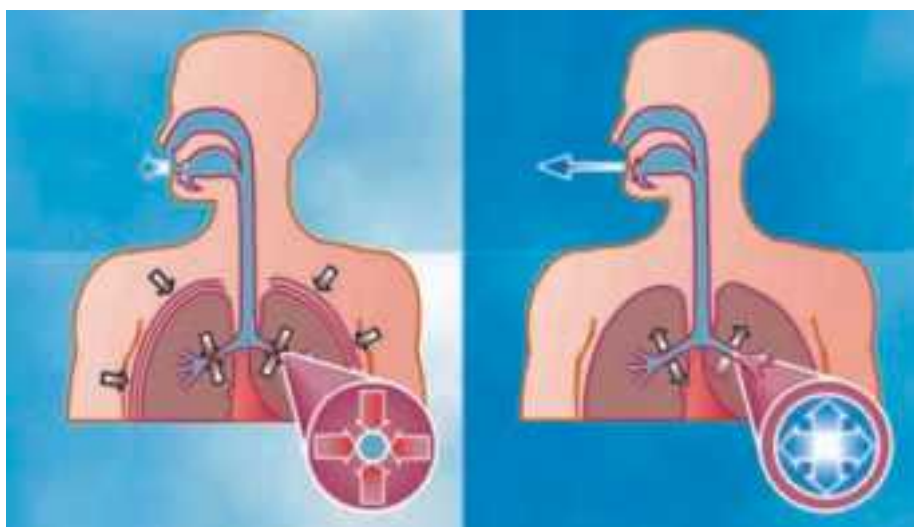
1. Woche: Ozovit® Pulver; zweimal täglich 1–3 Meßlöffel Pulver in Wasser, Saft, etc. ca. 1 Stunde nach den Mahlzeiten einnehmen. Bei Auftreten von Darmkrämpfen mit starken Durchfällen Dosis verringern oder Präparat für einige Tage pausieren. Eine leicht abführende Wirkung ist erwünscht. Nicht länger als eine Woche anwenden.

2. und 3. Woche: Markalakt® vital Pulver (alternativ bei Laktoseintoleranz Markofruct Pulver); morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen 2–4 Teelöffel Markalakt in ca. 200 ml heißem Wasser auflösen und warm trinken. Einnahmedauer 14 Tage, dann beenden.

Ab der 4. Woche: Amara-Mischung (Amara-Tropfen-Pascoe®, Pankreatinum Similiaplex® Tropfen, Quassia similiaplex® zu gleichen Teilen auf 150 ml); von dieser Mischung 3mal täglich 25 Tropfen in 1/4 Glas Wasser, eine Viertelstunde vor den Mahlzeiten trinken. Eine Kapsel Mutaflor® morgens vor dem Frühstück einnehmen.

Amara-Mischung und Mutaflor-Kapseln werden ca. 100 Tage lang eingenommen.

Bei bekannter Allergie auf Korbblütler wie Kamille, Beifuß oder Sonnenhut sollten nur Ozovit und Mutaflor eingenommen werden.



Wenn die Bronchien verengt sind und der Patient versucht, die Luft herauszupressen, verschließen sich die Luftwege immer mehr (links). Das Ausatmen mit der Lippenbremse erzeugt einen Gegendruck in den Bronchien und die Luftwege bleiben offen (rechts).

milieu geschädigt ist und entsprechende Stoffe im Urin ausgeschieden werden.

Basistherapie: Darmsanierung, Ausleitung und Umstimmung

Um Bronchialasthma erfolgreich und anhaltend zu bessern, bedarf es jedoch zusätzlich zur Darmsanierung noch weiterer Therapien. Eine Umstimmung des Immunsystems kann durch Injektionen mit Eigenblut unter Zusatz von homöopathischen Mitteln wie Allergie-Injektopas® (Pascoe), Juv 110® (Phönix), Histamin-Injeel® (Heel) oder Renes/Cuprum (Wala) erfolgen.

Zur Ausleitung haben sich Kombinationen homöopathischer Komplexmittel bewährt:

Juniperus Similiaplex®, Scrophularia Similiaplex®, Yerba santa Similiaplex® zu gleichen Teilen auf 150 ml als Tropfen. Davon zweimal täglich 30 Tropfen über einen Zeitraum von 6 Wochen bis 3 Monate oder Lymphomyosot® Tropfen, Husteel® Tropfen, Reneel® Tropfen zu gleichen Teilen auf) 90 ml, zweimal täglich 30 Tropfen über einen Zeitraum von 6 Wochen bis 3 Monate.

Mit Akupunktur können die Betroffenen symptomatisch und ursächlich behandelt werden. Akute Asthma-Zustände sind als Fülle und Wind-Kälte oder Wind-Hitze gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) anzusehen. Punktiert werden die Punkte Lunge 5, Dickdarm 11, Dreifacherwärmer 5. Die zugrunde liegende Milz- und Nieren-schwäche ist über Blase 23, Blase 20, Lenkergefäß 4, Niere 3, 6 oder 7, Milz 4

oder 6 zu behandeln. In lokale Punkte am oberen Rücken (z. B. Blase 13 und Dingchuan) werden je nach Empfindlichkeit Procain (Neuraltherapie) oder Homöopathika injiziert. Die verspannte Atemhilfsmuskulatur kann so gelockert werden und eine tiefere Atmung wird wieder möglich.

Lunge und Niere nicht mit "kühlenden" Speisen belasten

Die Ernährung muß unter Berücksichtigung eventueller Nahrungsmittelallergien individuell betrachtet werden. Dafür sind zunächst keine aufwendigen Tests notwendig. Am Anfang steht die Befragung, welche Nahrungsmittel vertragen werden und welche nicht. Unter TCM-Gesichtspunkten ist alles zu meiden, was Milz und Niere sowie die Lunge schwächt. Dies gilt besonders für ein Übermaß an kalten und fetten Speisen, besonders Milch. Dies hat nichts mit eventuellen Milchallergien zu tun, sondern bedeutet eine Art energetische Unverträglichkeit. Übermäßig scharfe und zu salzige Kost belastet Lunge und Niere. Im Winter wäre Hühnersuppe eine ideale Speise, um den Körper vor Kälteangriffen zu schützen. Wärme spenden auch Ingwer und Zimt.

Zur Unterstützung der Therapie sollte jeder Asthma-Patient einige Atemübungen kennen und den Umgang mit einem Dosieraerosol beherrschen. Dies sollte er am besten in der Lungenarztpraxis oder in der Rehaklinik lernen. Zur Inhalation der entzündungshemmenden und krampf lösenden Medikamente mittels eines Dosieraerosols gibt es verschiedene Geräte (z. B. Diskus®, Novalizer®, Turbohaler®, Autohaler®), die



Kutschersitz



Paschasitz



Schülersitz



Wandstellung



Torwartstellung

Die atemerleichternden Körperstellungen helfen bei Atemnot. Sie stützen den Schultergürtel ab und entlasten somit den Brustkorb.

dikamentöse sowie nichtmedikamentöse Therapie. Sie beruhen auf der Übereinkunft eines internationalen Expertengremiums (siehe: www.ginasthma.com, www.atemwegsliga.de).

Naturheilkundliche Therapie bessert die Lungenfunktion

Zur modernen Asthmatherapie gehört heute die Kombination aus entzündungshemmenden niedrig dosierten Kortisonpräparaten zum Inhalieren und bronchialerweiternden Dosieraerosolen. Bei dieser Darreichungsform werden nur sehr geringe Mengen vom Körper aufgenommen, so daß Nebenwirkungen praktisch nicht beobachtet werden. Durch die Kombination mit lang wirksamen Mitteln, die die Bronchien erweitern, ist es möglich, die Kortisondosis auf einem meist gut verträglichen niedrigen Niveau zu halten. Man sollte deshalb diese Mittel nicht grundsätzlich ablehnen. Die Anwendung dieser Medikamente hat nicht nur die Todesfallrate bei Asthma deutlich gesenkt, sondern auch die Lebensqualität vieler Asthmapatienten erheblich verbessert. Der Nutzen einer begleitenden naturheilkundlichen Therapie des Bronchialasthma zeigt sich daran, daß sich Befinden und Lungenfunktion der Betroffenen bessern – auch dann, wenn die schulmedizinische Medikation reduziert oder ganz abgesetzt wird. Die Erfahrung zeigt, daß dies in erfreulich vielen Fällen möglich ist.

Flaches Atmen: Mit Hilfe der Lippenbremse nur wenig ein- und ausatmen.

Die Nasenatmung: Beim Atmen durch die Nase kann die Luft angewärmt und angefeuchtet in die Atemwege strömen.

Stotterbremse: Der Ausatemstrom wird durch schnelles Öffnen und Schließen der Lippen unterbrochen (Stakkato).

Für die schulmedizinische Asthmabehandlung gibt es nationale und internationale Leitlinien. Diese beinhalten Empfehlungen für die Diagnostik, die Bestimmung des Schweregrades und die me-