

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 4: Chinesische Medizin um Aufwind

**Artikel:** Asthma und die Behandlung aus ganzheitlicher Sicht : des Atems beraubt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557704>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

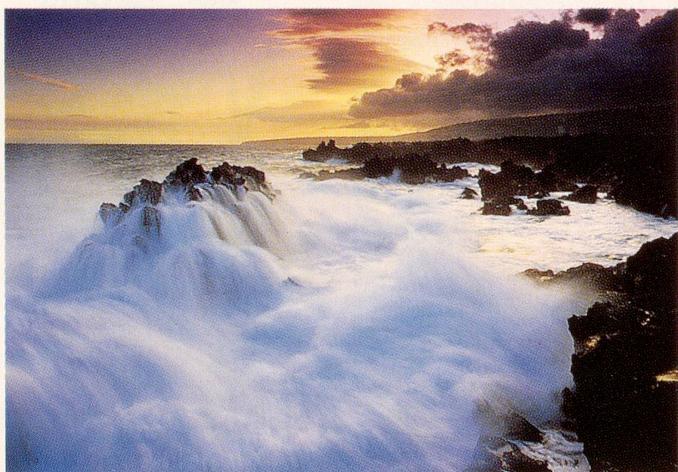
**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Asthma und die Behandlung aus ganzheitlicher Sicht

## Des Atems beraubt

Bronchialasthma ist gekennzeichnet durch Atemnot, die anfallweise auftritt. Bei beginnendem Anfall spürt der Patient eine Enge in der Brust. Da er Schwierigkeiten beim Ausatmen hat, preßt er mit dem Einsatz der Atemmuskulatur die Luft heraus. Es entsteht ein Hustenreiz und das Gefühl, daß man etwas, was im Wege sitzt, herausbringen muß. Mit verstärktem Husten verschlimmert sich die Atemnot. Pfeifgeräusche werden hörbar. Schließlich hat der Astmatiker das Gefühl zu ersticken und atmet schneller. Er gerät in einen Angstzustand, Schweiß bricht aus, der Blutdruck steigt, und das Herz rast.



**Ein schwerer Asthmaanfall ruft große Beklemmung, Angst und ein Gefühl der Hilflosigkeit hervor.**

Asthma ist eine chronische Krankheit. Doch sind nicht alle Patienten in gleichem Maße betroffen. Lediglich ein Teil der Kranken muß sich ein Leben lang damit herumschlagen und hat nur relativ kurze Phasen der Beschwerdefreiheit. Bei den meisten Patienten ändert sich der körperliche Zustand, und damit auch die seelische Verfassung, ständig. Der Astmatiker ist heute krank und depressiv, morgen gesund und unternehmungslustig. Trotzdem, oder besser deswegen, muß er viele Freuden und Aktivitäten, die

für Gesunde selbstverständlich sind, entbehren. Oft entsteht daraus eine negative Grundstimmung, die wiederum den Körper beeinflußt. In vielen Fällen ist der Astmakranke auch sich selbst gegenüber zu beschützend, indem er alle Situationen meidet, in denen je Atemnot aufgetreten ist. So schränkt er seine Bewegungsfreiheit immer weiter ein. Viele Betroffene berichten, wie wichtig es sei, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und sich mutig auch Situationen zu stellen, die so oder ähnlich schon einmal einen Anfall ausgelöst haben.

### Warum gerade ich?

Diese Frage stellen sich viele Astmatiker, wie andere Erkrankte auch. Niemand kann darauf eine befriedigende Antwort geben. Eins steht jedoch fest: so wie andere Menschen schwache Gelenke oder einen sensiblen Magen haben, hat der Astmakranke ein überempfindliches Bronchialsystem.

Es gibt deutliche Hinweise auf eine erbliche Belastung, doch der genaue Erbgang ist noch nicht erforscht, und es sind Fälle von einigen Zwillingen bekannt, wo der eine Zwilling gesund ist, der andere jedoch unter schwerem Asthma leidet. Bei vielen Astmatikern beruht die Krankheit auf einer Allergie, bei vielen nicht. Die Frage nach

den Ursachen kann also nicht eindeutig beantwortet werden. Neben den Allergien können Virusinfektionen der Atemwege (Erkältungen, grippale Infekte, Bronchitis), Überanstrengung und Medikamente, die Acetylsalicylsäure enthalten (z.B. Aspirin und andere Schmerzmittel) Atemnotanfälle auslösen.

### Ein Arzt gehört immer her

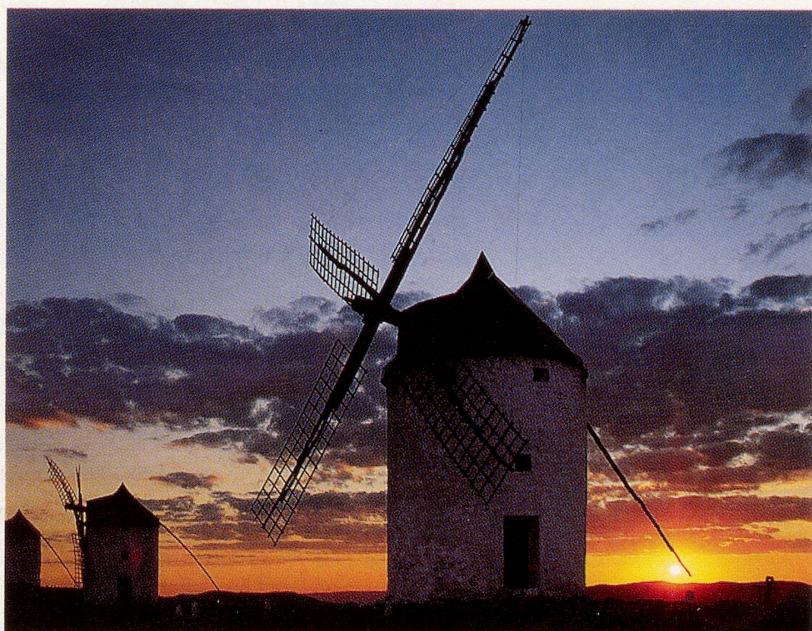
Asthma muß immer behandelt werden, sonst können verschiedene Komplikationen und Folgekrankheiten auftreten. Sie betreffen vor allem das Atmungs- und Herz-Kreislauf-System. Der Asthmakranke gehört in die Betreuung eines guten Arztes, der sich mit Asthma auskennt (was leider nach vielen Berichten Betroffener nicht selbstverständlich ist) und zu dem er ein Vertrauensverhältnis aufbauen muß, was bei einer chronischen Krankheit, bei der immer wieder Rückschläge in Kauf genommen werden müssen, oft nicht problemlos ist. Schwere Asthmaanfälle, die lebensbedrohend sein können, gehören in ärztliche Behandlung. Da helfen keine «Wundermittel» und auch keine Naturheilmittel. Um den schlimmsten Fall von Atemnot, den «status asthmaticus», der begleitet ist von schwersten Erstickungsgefühlen und Todesangst, zu vermeiden, muß der Arzt oder Notarzt bei schwereren Anfällen rechtzeitig zum Astmatiker kommen, zumal jede Bewegung und Anstrengung (wie z.B. bei einem Transport) den Zustand verschlimmern kann.

### Selbsthilfe und ihre Grenzen

Viele Menschen glauben, daß Gesundheitsschäden durch ärztliche Kunst und Verordnung auf jeden Fall repariert werden (müssen). Dieser Einstellung ist eine Aufforderung zur aktiven Auseinandersetzung mit der Krankheit entgegenzusetzen. Dies gilt auch für den Astmatiker. Gerade er kann viel dazu beitragen, sich mit seiner Krankheit aktiv auseinanderzusetzen. Er muß zunächst die körperlich-biologischen Vorgänge bei der Atmung und das abweichende Verhalten bei der Atemnot genau kennen. Denn er muß «das Schiff» seiner Krankheit steuern, und das kann er nur, wenn er Ruhe bewahrt. Er muß imstande sein, sich zu entspannen, richtig zu atmen, angemessene Entscheidungen zu treffen - auch unter den Bedingungen des Anfalls. Wenn Asthma auch ursprünglich keine Krankheit mit seelischen Ursachen ist, so entwickeln doch viele Betroffene psychi-

*In der Presse werden immer wieder «Wunderheilmittel» gegen Asthma propagiert. Sie kommen oft aus dem Ausland und sind rezeptfrei erhältlich. Es hat sich herausgestellt, daß sie meist nicht deklarierte, hohe Cortisondosen enthalten. Größte Skepsis ist also angebracht!*

**Asthma ist eine Krankheit des Ausatmens.**  
Weil die Lungen mit verbrauchter Luft gefüllt sind, spürt der Kranke quälend, daß er immer weniger Luft bekommt, und hat Angst, daß sein Atem stillsteht.



sche Reaktionen, die mit dem oft schwierigen Berufs- oder dem Privatleben zusammenhängen. Das geht so weit, daß manche Asthmiker regelrecht lernen, seelische Reize mit Atemnot zu beantworten.

### **Was kann die Naturheilkunde leisten?**

Daher ist eine Ganzheitstherapie, die sowohl dem Körper als auch der Seele guttut, von großer Bedeutung. Atemschulung, Entspannungstraining und Phytotherapie, auch Hydrotherapie oder Massagen sind sinnvolle Methoden, die Krankheit erträglicher zu gestalten bzw. auf Dauer zu bessern. Ein Asthmakranker sollte sich jedoch ausschließlich an gut ausgebildete und gewissenhafte Ärzte für Homöopathie oder Naturheilverfahren wenden. Vorsicht vor Außenstaltern des Heilgewerbes, die die Erkrankung nicht ernst nehmen und leichtfertig schnelle und völlige Heilung versprechen.

### **Die ganzheitliche Basisbehandlung**

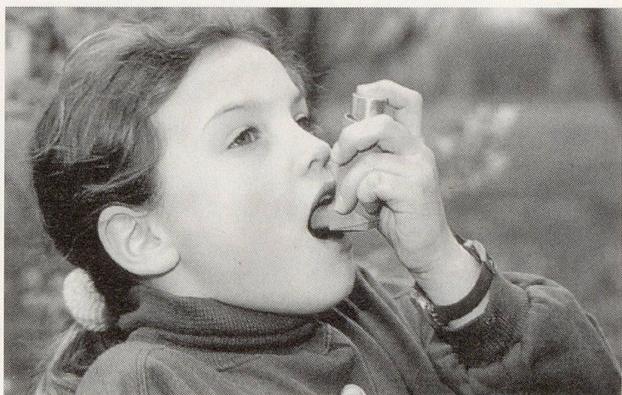
Ganzheitsmediziner empfehlen bei allen Asthmaformen eine Basisbehandlung, die vorwiegend auf eine Stärkung des Immunsystems zielt und auf folgenden Maßnahmen beruht:

- Ernährungsumstellung auf möglichst naturnahe Kost ohne chemische Zusätze. Jedes Übermaß ist schädlich. Lieber von allem ein wenig, denn Allergien können von einer Substanz auf die andere «springen», weil das Immunsystem auf jede Überlastung reagiert.
- Erwiesenermaßen haben einige Heilpflanzen eine anregende Wirkung auf das Immunsystem. In vielen Asthma-Ratgebern werden in erster Linie die Sonnenhut-Pflanze (Echinacea) und der sogenannte Sibirische Ginseng (Eleutherococcus) genannt. A. Vogels Echinaforce kann kurmäßig angewandt werden (d.h. drei bis vier Wochen lang, dann ebenso lange Pause) und eignet sich bereits für Kinder ab zwei Jahren. Die Taigawurzeltinktur Eleutherococcus (in D: Tropfen) von A. Vogel ist ein wirksames Pflanzenpräparat, das ab dem Schulalter gegeben wird.
- Außerdem haben die Vitamine A, C und E sowie das Mineral Selen eine wichtige Schutzfunktion gegen Krankheiten. A. Vogels Biocarottin enthält eine gut verträgliche Vorstufe von Vitamin A, und mit dem neuen Produkt Biocarottin Instant ist es leicht in die Nahrung zu integrieren. Die natürlichen A. Vogel Multivitaminkapseln (nicht in D) enthalten die Vitamine A, C, D und E und steigern die Abwehrkraft.
- Alle klassischen Wasseranwendungen wie Wechselgüsse, Wechselbäder, Wassertreten oder Taulaufen verbessern die Durchblutung und stärken die Abwehrkraft.
- Bindegewebsmassagen lockern die verspannte Atemhilfsmuskulatur an Schultern und Rücken und üben über die entsprechenden Hautzonen eine positive Wirkung auf die Atmungsorgane aus.
- Bewegung macht Spaß, fördert die Durchblutung und regt die Atmung an. Körperliche Bewegung hilft, Gefühle wie Angst, Kummer, Sorgen und Bedrückung, die gerade beim Asthma eine so große Rolle spielen, zu mindern und teilweise zum Verschwinden zu bringen.

gen. Asthmatiker sollten nicht von vorneherein auf Sport verzichten, sondern sich nach ihren Möglichkeiten und nach Absprache mit dem Arzt sportlich betätigen (sehr gut eignet sich z.B. Schwimmen) und in frischer Luft bewegen.

- Entspannung kann nicht über Medikamente erreicht werden. Man muß sie lernen. Beim Entspannungstraining muß der Patient aktiv sein und viel üben, damit er seine Verkrampfung auch in schwierigen Situationen «in den Griff bekommt».

- Während die glatte Muskulatur der Bronchien nicht vom Willen beeinflußbar ist, kann durch gezieltes Training der willkürlichen Atemmuskulatur die Atemtechnik wesentlich verbessert werden. Dies hilft auch, bei Atemnotzuständen besser zurechtzukommen. Atemtechnik kann in ärztlich beaufsichtigten Kursen, in Spitäler oder Kurseinrichtungen erlernt werden (lesen Sie auch Seite 24-25).



### Allergisch bedingtes Asthma

Wie schon im März-Artikel über die Neurodermitis beschrieben, gibt es drei Hauptarten von Stoffen, die Allergien auslösen können. Die Kontaktallergene lösen die Allergie durch bloße Berührung aus und sind für das Krankheitsbild Asthma unerheblich. Hinter den Nahrungsmittelallergenen, die Asthma auslösen können, stecken immer wieder die gleichen Stoffe wie Schimmelpilze, Milch-, Hühner- oder Fischeiweiß, Weizen und andere Getreide, Gewürzmittel und chemische Zusatz- oder Aromastoffe. Für den Astmatiker am schlimmsten, weil die häufigste Ursache und praktisch kaum zu vermeiden, sind die Einatmungsallergene wie Hausstaub, Ausscheidungen der Hausstaubmilbe, Schimmelpilzsporen, Blütenstaub von windbestäubten Pflanzen und Schadstoffe in der Luft. Durch verschiedene Hauttestverfahren und anschließende Provokationstests, die allerdings nur von erfahrenen Hautärzten durchgeführt werden sollten, kann unter Umständen das auslösende Allergen dingfest gemacht werden. Je kürzer das Asthma dauert und je weniger Allergene diagnostiziert wurden, desto größer sind die Heilungschancen durch die sogenannte Hypo sensibilisierung (auch Desensibilisierung), die leider nicht in allen Fällen erfolgreich ist. Diese Behandlung besteht darin, die Allergene in hochverdünnter Form zu verabreichen und mit zunehmender Gewöhnung die Dosis zu steigern, bis keine allergische Reaktion mehr provoziert wird. Diese Maßnahme verspricht den besten Erfolg bei Pollenallergien.

Normalerweise treten Allergien recht früh auf. Bei Kindern sind reine Formen von allergischem Asthma sehr häufig, während das erstmalige Auftreten eines allergischen Astmas nach dem 40. Lebensjahr extrem selten ist. Daher ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung unerlässlich und oft auch erfolgversprechend.

Durch Taschen-  
inhalatoren oder  
Dosier-Aerosole wird  
dem Asthmatiker  
ein krampflösendes  
Mittel an die Hand  
gegeben, mit dem er  
leichte bis mittel-  
schwere Atemnot-  
anfälle selbständig  
beheben kann.