

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

**Artikel:** Asthma : intakte Heilchancen  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558277>

### 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:** 08.01.2026

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



Allergische Erkrankungen der Atemwege haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Insbesondere die Zunahme von Asthma bronchiale bei Kindern bezeichnen Mediziner besorgniserregend.

## Asthma: intakte Heilchancen

**Jedes achte Kind leidet unter Asthma – ein Drittel mehr als noch vor zehn Jahren. Zum Glück haben sich auch die Therapiemöglichkeiten erweitert. Sie ermöglichen Beschwerdefreiheit oder dauerhafte Heilung.**

Die Luft bleibt weg, das Atmen fällt schwer: Asthma ist bei Kindern die häufigste chronische Erkrankung. Die Ursachenforschung läuft auf Hochtouren: Kinder in umweltverschmutzten Regionen sind besonders häufig betroffen, so das Resultat mehrerer Studien. Die Pollen von Gräsern und Blütenpflanzen spielen bei rund 40 Prozent der Betroffenen eine mit auslösende Rolle, so andere Untersu-

chungen. Kinder, die in ländlicher Umgebung aufwachsen, etwa auf einem Bauernhof, sind weniger anfällig für Allergien und Asthma, so weitere Erkenntnisse der letzten Jahre (vgl. GN 2/2009). Gleich ob Pollen, Schimmelpilze, Hausstaubmilben, Zigarettenrauch, Kältereiz, Küchendampf oder Umweltschadstoffe: Gemeinsam ist den unterschiedlichen Auslösern, dass die Bronchien der Betrof-

fenen übermäßig auf die verschiedenen Reize reagieren. Genauer gesagt: Die Bronchialmuskulatur verkrampft sich, die Bronchialröhren stellen sich eng, und die Schleimhaut produziert einen zähen Schleim, der das Ausatmen von Luft aus der Lunge erschwert. Bleibt das Asthma unbehandelt, nehmen Entzündung und Schwellung der Atemwege weiter zu. Schlimmstenfalls verwandeln sich die zarten, elastischen Bronchien mit der Zeit in dauerhaft versteifte Röhrchen. Das Resultat ist chronische Atemnot.

### Die Warnsignale erkennen

Dagegen muss man etwas tun. Aber was? «Als erstes sollen die Eltern ihre Kinder gut beobachten», rät Dr. med. Roger Lauener, Chefarzt des Allergieklinik-Zentrums für Kinder und Jugendliche an der Hochgebirgsklinik Davos. Denn nicht jedes pfeifende Atemgeräusch und nicht jeder Husten ist ein Zeichen für Asthma. Auch ein banaler Virusinfekt kann asthmatähnliche Symptome hervorrufen, vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern, deren Atemwege noch sehr eng sind. Deshalb sollten Eltern die folgenden Asthma-Symptome kennen:

- Anfälle von Atemnot, vor allem nachts, in den frühen Morgenstunden oder bei Anstrengung;
- pfeifende Atemgeräusche beim Ausatmen;
- trockener Reizhusten, vor allem nachts;
- Auswurf von zähem, glasigen Schleim beim Husten (tritt nicht immer auf);
- mitunter Neigung zu gehäuften Infekten, rasches Ermüden und Schwitzen.

Liegt bereits eine allergische Erkrankung vor, z.B. Heuschnupfen oder Neurodermitis, müssen die Eltern besonders sorgfältig auf Asthmasymptome achten.

### Erste Hilfe: Schulmedizin

Wird Asthma diagnostiziert, suchen die meisten Eltern Hilfe bei der Schulmedizin. Diese kann die bedrohlichen Anfälle rasch stoppen. Zu den häufigsten Asthma-Medikamenten zählen Beta-Mimetika. Bei mittelschwerem oder schwerem Asthma kommen Kortisonpräparate zum Einsatz – zum Leidwesen vieler Eltern, die von den bedrohlichen Nebenwirkungen kortisonhaltiger Medikamente gehört oder gelesen haben. «Diese Furcht ist in aller Regel unbegründet», sagt Roger Lauener. «Zum Problem werden Kortikoide erst, wenn sie geschluckt oder gespritzt werden, und zwar bei hoher Dosierung und bei langfristiger Einnahme.»

Die meisten Kinder in der Schweiz leiden jedoch unter leichtem oder mittelschwerem Asthma. Sie benötigen nur wenig Kortison. Außerdem, so Roger Lauener, werde das Kortison inhaliert, wodurch sich die Menge auf einen Tausendstel Bruchteil der Dosis von Tabletten und Spritzen reduziere.

Verändert hat sich in den letzten Jahren auch die Häufigkeit der Medikamenteneinnahme. «Wir empfehlen nicht mehr in allen Fällen, Asthma-Medikamente in der immer gleichen Dosierung über lange Zeit einzunehmen», sagt Dr. Lauener. «Heute wird die Gabe der Medikamente der Befindlichkeit des Kindes und dem Krankheitsverlauf angepasst, oft sogar von Monat zu Monat.»

### «Das ganze Paket»

Die schulmedizinische Asthmabehandlung will den kleinen Patienten ermöglichen, trotz ihrer Erkrankung beschwerdefrei und uneingeschränkt zu leben. «Dieses Ziel wird in der grossen Mehrheit der Fälle erreicht», freut sich Roger Lauener. «Liegt dem Asthma eine Allergie zugrunde, ist zudem eine ursächliche Behandlung, also eine Desensibilisierung, erfolgversprechend.»

### Nützliche Adressen

**Homepage der Lungengliga Schweiz:**

[www.lung.ch](http://www.lung.ch)

**Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.:**

[www.daab.de](http://www.daab.de)

**Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma:**

[www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

**Adressen von Kinder-Lungenspezialisten:**

[www.kinderlunge.ch](http://www.kinderlunge.ch)

**Naturärzte:**

[www.nath-pool.ch](http://www.nath-pool.ch)

**TCM-Spezialisten:**  
Schweiz. Ärztegesellschaft für Akupunktur, chinesische Medizin:

[www.saga-tcm.ch](http://www.saga-tcm.ch)

Entsprechende Seiten für Deutschland gibt es leider nicht. Informationen erhalten Sie am besten über den Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V.

### Buchtipps:

«Heilpflanzen im Ayurveda» von Hans-

Heinrich Rhyner und

Birgit Frohn

AT Verlag 2006

280 Seiten

ISBN 3-03800-279-8



Bewegung in freier Natur und frischer Luft gehört mit zum Programm für Asthma-Kinder in der Hochgebirgsklinik Davos.

Sinnigerweise setzt die Schulmedizin auf zusätzliche Massnahmen, insbesondere Atemübungen und Physiotherapie. Noch einen Schritt weiter geht die Hochgebirgsklinik in Davos, die jedes Jahr Hunderte von Asthma-Patienten im Kindesalter betreut. «Wir wollen den Kindern ermöglichen, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen», sagt Christian Caflisch, leitender Sozialpädagoge der Klinik. Hinter dieser schlichten Feststellung verbirgt sich ein ausgeklügeltes Sport- und Freizeitprogramm, das die körperliche und psychische Selbstständigkeit der Kinder fördert: Die Nachmittage verbringen die Kinder jahrein, jahraus draussen in der freien Natur, wandernd oder auf Velo, Schlittschuhen und Skiern. Dabei spielen sie unter anderem «Lungendetektiv», das heisst: Sie lernen, ihren Körper und ihr Befinden genau zu beobachten und richtig einzuschätzen. Zudem erlernen die kleinen Patienten Entspannungstechniken – eine wichtige Massnahme, da «bei Asthma oft psychische Ursachen mitspielen, vor allem Stress», wie Dr. Lauener erklärt. Für Christian Caflisch steht im Vordergrund, dass sich die Kinder mehr zutrauen und dass sie einen Mittelweg finden zwischen

«Wehleidigkeit und Nicht-wahr-haben-wollen ihrer Krankheit.»

### Und die Naturheilkunde?

Brustwickel, Salben, Kräuterwärmende, Tablletten und Tinkturen: Die Naturheilkunde kennt zahlreiche Pflanzen, die heilend auf die Atemwege einwirken. Denken wir nur an die Kraft von Königskerze und Isländisch Moos bei Reizhusten oder an die Pelargonienwurzel bei Infektionen der oberen und unteren Atemwege. Doch welche Therapieerfolge sind bei Asthma möglich?

«Ein Versuch mit Phytotherapie lohnt sich», sagt Stefan Fehr, Heilpflanzenspezialist und Drogist in St. Gallen. «Voraussetzung dafür ist die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Phytotherapeuten. Dieser ist in der Lage, die asthmatischen Beschwerden richtig einzuschätzen und die Symptome mit Hilfe geeigneter Naturarzneien zu lindern.» Stefan Fehr selbst arbeitet bei asthmatischen Kindern und Säuglingen fast ausschliesslich mit spagyrischen Essensen, zum Beispiel mit Bischofskraut, Meerträubchen, Pestwurz, Sonnentau und Weihrauch.

Auch die Bieler Phyto-Spezialistin und Naturärztin NVS Madelaine Balmer vertraut bei Asthma auf die unterstützende Kraft von Naturarzneien: «Zu den wirkungsvollsten Heilpflanzen zählt der Thymian, der schleimlösend wirkt und die Bronchialmuskulatur entspannt. Er kann unter anderem zur Inhalation verwendet werden. Für kleine Kinder eignet sich eher ein Tee mit Quendel, der milder ist als Thymian. Der Spitzwegerich ist ebenfalls eine wichtige Heilpflanze bei asthmatischen Symptomen, da er schleimlösend, entzündungshemmend und reizmildernd wirkt.» Erhältlich sind diese und weitere Heilpflanzen in unterschiedlichen Zubereitungen, zum Beispiel als Hustensirup, Frischpflanzensaft, Tee oder Fertigarzneimittel.

## Heilwissen aus Fernost

Handfeste Erfolge bei Asthma – die kann auch die Traditionelle Chinesische Medizin vorweisen, wie das Beispiel der Zürcher TCM-Spezialistin Nina Zhao-Seiler zeigt. «Die TCM geht davon aus, dass bei allen Erkrankungen, also auch beim Asthma, ein Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Funktionen des Organismus vorliegt», erklärt sie. «Diese müssen wieder in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht werden.»

Nina Zhao-Seiler pflegt ihre kleinen Asthma-Patienten genau zu beobachten: «Wo runter leidet das Kind am meisten? Ist es die Atemnot? Der Husten? Der Schleim oder die Erschöpfung? Diese und viele weitere Fragen und Symptome müssen in die Diagnose einfließen.»

Es folgt eine einmonatige Basistherapie, die die Beschwerden in der Regel bereits bessere, sagt Frau Zhao-Seiler. Das wichtigste Hilfsmittel sind Kräuterpräparate, verordnet nach klassischen chinesischen Rezepturen. Sie enthalten unter anderem wärmende Heilpflanzen wie Ingwer und Süssholz sowie die Samen von bestimmten Wegerich-, Rettich- und Kressearten.

Bei Kleinkindern unter drei Jahren setzt die Naturärztin zusätzlich auf Akupressur. Die Eltern lernen die Griffe in der Praxis und machen sie zu Hause nach. Bei Kindern über drei Jahren wendet Zhao-Seiler eine sanfte Form der Akupunktur an. Ihre Bilanz: «Kommt eine Ernährungsumstellung hinzu, wird Asthma in der Regel stark gelindert oder sogar kuriert.»

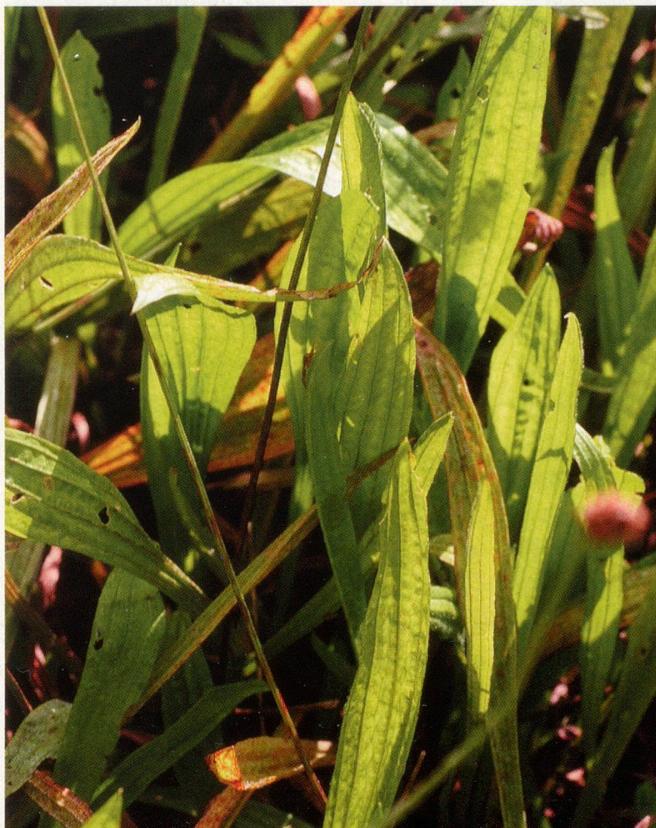
## Auf die Nahrung achten

Mit der Forderung nach einer Ernährungs umstellung nimmt die TCM eine Gegen position zur Schulmedizin ein. Letztere geht davon aus, dass die Ernährung kei nen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Asthma hat.

TCM-Therapeuten sehen das anders: «Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, dass Asthma-Patienten bestimmte Nahrungs- und Genussmittel meiden», unterstreicht Nina Zhao-Seiler. «Dazu gehören vor allem Zucker-Eiweiss-Verbindungen wie sie in zahlreichen Fertigprodukten vorkommen, zum Beispiel in Schokolade, Riegeln, zuckerhaltigen Jogurts und Milchdrinks.»

Ähnlich klingt es aus dem Lager der

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*, links) und Quendel (*Feldthymian*, *Thymus serpillum*) gehören zu den Heilpflanzen, die bei Asthma wirkungsvoll eingesetzt werden können.





Kinder mögen nun mal Schokolade. Zucker-Eiweiss-Verbindungen in Schoggi, Riegeln oder Milchdrinks können sich jedoch bei Asthma ungünstig auswirken.

ayurvedischen Medizin. So hält der angesessene Ayurveda-Arzt Hans-Heinrich Rhyner fest: «Asthma-Kinder sollten alle Lebensmittel und Getränke meiden, die im Körper Schleim erzeugen, vor allem Milchprodukte.»

Doch kann man einem Kind wirklich zutrauen, auf Milch, Käse und Jogurt zu verzichten? «Ein totaler Verzicht ist nicht nötig», erklärt Rhyner. «Wichtig ist jedoch, dass die Milchprodukte nie kalt genossen werden. Optimal ist es, die Milch mit wärmenden, verdauungsfördernden Gewürzen anzureichern und mit etwas Wasser zu mischen.» Konkret: Statt dem Kind ein Glas kalte Milch aus dem Kühlschrank zu reichen, gibt man ihm eine Schale warme Milch und würzt diese mit einer Prise Kardamom, Ingwer, Kurkuma oder Bio-Bourbonvanille.

### Natürlich Ordnung schaffen

Hans-Heinrich Rhyner hat bereits öfters erlebt, dass Asthma bei Kindern (und Erwachsenen) vollständig ausheilt. Auch die ayurvedische Asthma-Therapie beginnt mit einer sorgfältigen Diagnose, bei der festzustellen ist, welche «Grundenergien» im Ungleichgewicht sind. Im Ayurveda werden diese Energien Vata, Pitta und Kapha genannt. Vereinfacht ausgedrückt, liege ein «Kapha-Asthma» vor, wenn die schleimbildenden Krank-

heitsprozesse im Vordergrund stünden, erklärt Rhyner. Herrschten dagegen die anfallsartigen Atembeschwerden und ein eher trockener Husten vor, weise dies auf ein Vata- oder Pitta-Asthma hin.

Genau wie in der TCM gilt es nun, das natürliche Gleichgewicht der Energien wiederherzustellen. Erwachsene Asthma-Patienten profitieren von einer mehrwöchigen Reinigungskur (sog. Pancakarma), doch dies ist bei Kindern erst ab dem 12. Lebensjahr sinnvoll. Bei den Kleinen arbeitet Hans-Heinrich Rhyner deshalb vor allem mit ayurvedischen Naturheilmitteln, die das Immun- und Nervensystem harmonisieren, Hustenreiz stillen und Schleim verflüssigen; z.B. mit der uralten Heilpflanze Vasaka, auch Adhatoda vasica oder indisches Lungenkraut genannt. Sie wirkt schleimlösend und hat sich bei den meisten Formen von Asthma bewährt. Die Heilpflanze Ashwagandha alias Withania somnifera oder Schlafbeere hingegen ist besonders effizient bei allergischem Asthma. Im Weiteren kommen in der ayurvedischen Asthma-Therapie zahlreiche weitere Heilpflanzen zum Einsatz, darunter Ingwer, Süssholz und Spitzwegerich.

Entspannung, Atem- und Körperübungen – diese Massnahmen spielen in der ayurvedischen Asthma-Behandlung ebenfalls eine wichtige Rolle. Dazu Hans-Heinrich

Rhyner: «Je nach Ursache und Konstitution des Kindes braucht dieses entweder beruhigende, erdende Massnahmen oder aber Einflüsse, die ihm mehr Bewegung und Leichtigkeit verschaffen.»

### Den Darm mitbehandeln

Einen etwas anderen Weg geht die biologische Ganzheitsmedizin, wie sie an der Paracelsus-Klinik in Lustmühle AR praktiziert wird. Der hier tätige Dr. med. Victor von Toenges zieht Bilanz: «Wir stellen fest, dass Asthma-Kinder häufig Nahrungsmittelallergien haben.»

Aus diesem Grund beginnt an der Paracelsus-Klinik jede Asthmatherapie mit umfassenden Tests: «Am häufigsten sind Unverträglichkeitsreaktionen auf Milch, Weizen und Eier», unterstreicht von Toenges. «Das Weglassen dieser Lebensmittel schafft eine gute Basis, auf der sich die Asthmatherapie entfalten kann.»

Zu den wichtigsten therapeutischen Massnahmen der Paracelsus-Klinik zählen Heilmittel, Vitalstoffe und Bakterienpräparate, die die Darmschleimhaut und das Immunsystem aufbauen bzw. harmonisieren. «Dieses Massnahmenpaket führt bei zirka 60 Prozent der Kinder innerhalb von ein bis zwei Jahren zur Beschwerdefreiheit», sagt Dr. von Toenges.

### Muskeln helfen mit

Bemerkenswerte Erkenntnisse für die Asthmatherapie liefern auch orthopädische Spezialärzte, unter ihnen der deutsche Mediziner Walter Packi. Der 58-Jährige hat schon vor Jahren beobachtet, dass Asthma muskelmechanisch bedingt sei. «Von der Kinematik des Körpers her betrachtet, ist Asthma ein Problem der unteren Halswirbelsäule», erklärt Walter Packi. «Atmet der Astmatiker ein, senkt sich sein 5. oder 6. Halswirbel, anstatt dass die Rippen hochgehen.»

Diese Instabilität der unteren Halswirbelsäule beruhe auf einer Minderfunktion

der tiefen Nackenmuskulatur. Die Folge: «Je kräftiger der Astmatiker einatmet, weil er keine Luft bekommt, desto stärker wird die Instabilität und desto mehr verkrampfen sich die vorderen Halsmuskeln.» Um diesen Teufelskreis zu unterbrechen, müsse die natürliche Funktion der Halsmuskulatur wiederhergestellt werden, so der Muskelspezialist.



Das erinnert an die Erkenntnisse des Lungenpioniers Dr. med. Johannes Ludwig Schmitt, der bereits Mitte des letzten Jahrhunderts darauf hinwies, dass chronische Muskelverspannungen wesentlich am Zustandekommen des asthmatischen Symptomenbildes beteiligt seien. Als Therapiemöglichkeiten empfahl der deutsche Arzt und Forscher, Fehlspannungen zu lösen, verkrampfungsfördernde Bewegungsmuster abzubauen und die Muskulatur zu kräftigen. • Petra Gutmann

Das Indische Lungenkraut (*Adhatoda vasica*, *Justicia adhatoda*) wird in der ayurvedischen Asthma-Therapie verwendet.