



Asthma und Alkohol: Eine schlechte Kombination

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 August 2020

Asthma kann von vielen Faktoren beeinflusst werden. So können beispielsweise manche Medikamente zu einer Asthmaattacke führen. Auch Wetterextreme oder Stress. Dabei führt nicht jeder Auslöser bei jedem Asthmatiker zu Asthmasymptomen. Asthma verläuft sehr individuell. Alkohol kann bei manchen Asthmabetroffenen jedoch eine Asthmaattacke auslösen oder bestehende Asthmasymptome verschlimmern. Falls Sie Asthmatiker sind, achten Sie verstärkt darauf, ob es Ihnen nach dem abendlichen Glas Wein oder Bier schlechter geht als zuvor.

Asthma: Alkohol kann Attacken auslösen

[Asthma](#) ist eine Erkrankung, die 25 Millionen Menschen allein in den USA betrifft. In Deutschland sind es 5 Prozent der Erwachsenen, 7 Prozent der Jugendlichen und 10 Prozent der Kinder, die an

Asthma leiden. In der Schweiz sind die Zahlen ähnlich. 5 Prozent der Gesamtbevölkerung zählt dort zu den Asthmatikern.

Möglicherweise wären die Zahlen geringer, wenn Betroffene weniger Alkohol konsumieren würden, da dieser Asthmaattacken auslösen kann, was aber vielen Asthmatikern gar nicht bewusst ist.

Bei Asthma verkrampfen sich die Atemwege und das Atmen wird erschwert. Bei manchen Menschen ist dieser Zustand nur vorübergehend. Wird er jedoch chronisch, dann entzünden sich die Atemwege und verengen sich langfristig.

Zu den Asthma-Symptomen gehören Brustenge, chronischer Husten bei Nacht, pfeifender Atem und Schwierigkeiten beim Durchatmen.

Meist beginnt Asthma schon in der Kindheit und kann sich dann auch "auswachsen". Bleibt die Krankheit aber bestehen, hat die Schulmedizin keine Heilung parat, lediglich Medikamente, mit denen man die Krankheit unter Kontrolle halten kann. Wichtig ist in jedem Fall, möglichst alles zu unternehmen, um einem Asthmaanfall vorzubeugen.

Dazu gehört es natürlich in erster Linie, dass man - sofern möglich - in Frage kommende Trigger (Auslöser) vermeidet, also Dinge, von denen man weiss, dass sie bei einem selbst einen Asthmaanfall auslösen können.

Trigger: Mögliche Auslöser von Asthmaattacken

Zu den Triggern von Asthma könnten die folgenden gehören:

- Schadstoffe aus der Luft (Umweltschadstoffe, Chemikalien, Tabakrauch etc.)
- Die üblichen Allergene, wie Hausstaubmilben, Schimmel, Tierhaare etc.
- Stress
- Wetterextreme, wie grosse Hitze oder sehr kalte Tage
- Manche Medikamente inkl. freiverkäufliche Medikamente wie z. B. Aspirin und Paracetamol
- Viele weitere sehr individuelle Trigger, weswegen Ärzte ihren Patienten oft raten, ein sog. Asthmatagebuch zu führen. Dort hinein schreiben die Betroffenen ihre Symptome und das, was sie kurz vor einer Asthmaattacke gegessen, getan oder getrunken hatten. Alkoholgenuss beispielsweise kann zu diesen Triggern gehören.

Alkohol und Asthma

Alkohol als Trigger von Asthma? Besonders viele wissenschaftliche Untersuchungen gibt es dazu jedoch noch nicht.

Eine der grössten diesbezüglichen Studien erschien im [Journal of Allergy and Clinical Immunology](#) und wurde mit mehr als 350 Erwachsenen durchgeführt. Bei 33 Prozent galt Alkohol als Trigger, der bei diesen Personen mindestens schon für zwei Asthmaanfälle verantwortlich war:

- Wein gilt im Zusammenhang mit Asthma als besonders allergen.
- Meist traten die Asthmasymptome innerhalb von einer Stunde nach Alkoholgenuss auf.
- Die meisten Asthmasymptome, die nach Alkoholgenuss auftraten, wurden als mild bis mittelmässig beschrieben.

Alkoholische Getränke enthalten Schwefel und Histamine

Die Forscher vermuten, dass es insbesondere zwei Bestandteile in alkoholischen Getränken sein können, die als allergen gelten und daher auch zu einer Asthmaattacke beitragen können: Schwefelverbindungen (Sulfite) und [Histamine](#).

Sulfite werden als Konservierungsmittel eingesetzt, z. B. in Wein und Bier, aber auch in manchen anderen Lebensmitteln. Asthmatiker sind häufig ganz besonders empfindlich, was Sulfite angeht.

Histamine bilden sich im Verlauf von Gärprozessen, also bei der Entstehung von Alkohol und finden sich daher in nahezu allen alkoholischen Getränken, einschliesslich Liköre, Bier, Wein etc.

Alkohol kann Asthmasymptomen verstärken

Alkohol kann nicht nur Asthmaattacken auslösen, sondern auch die typischen Asthmasymptome verstärken. Alkohol verhindert beispielsweise einen erholsamen Schlaf, verschlechtert sportliche Leistungen und stört die Konzentration bei der Arbeit oder in der Schule. Alle diese Probleme sind häufig schon allein durch das Asthma vorhanden und werden jetzt vom Alkohol verschlimmert.

Gibt es für Asthmatiker alkoholische Getränke, die nicht ganz so schlimm sind?

Natürlich reagieren nicht alle Asthmatiker auf dieselben Trigger und somit auch nicht in jedem Fall auf Alkohol. Falls Sie jedoch zu den alkoholempfindlichen Asthmatikern gehören, könnte es sein, dass Sie wissen möchten, ob es vielleicht alkoholische Getränke gibt, die sich nicht ganz so gravierend auf Ihr Asthma auswirken.

Der oben genannten Studie gemäss ist Wein ganz offensichtlich das alkoholische Getränk mit dem höchsten Allergiepotehtial, gefolgt von Bier.

Die Alkoholmenge ist oft ebenfalls entscheidend. Während es Asthmatiker gibt, die kein einziges Glas Rotwein vertragen, gibt es andere, die erst mit dem dritten Glas einen Asthmaattake bekommen. Es kommt darauf an, welche Schwefel- oder Histaminmenge Sie benötigen, um mit asthmatischen Beschwerden zu reagieren.

Sie könnten biologisch erzeugte Weine und Biere ausprobieren, da diese weniger oder gar keine Schwefelzusätze enthalten.

Weitere Informationen zur ganzheitlichen Therapie bei Asthma finden Sie hier:

- [Kräuter gegen Asthma](#)
- [Vitamin D bei Asthma](#)
- [Kinder mit Asthma - Sieben ganzheitliche Massnahmen helfen](#)

Oder Sie geben Ihr Suchwort "Asthma" in unsere Suche ein.

Quellen

- Nall, Rachel. "Alcohol and Asthma: What's the Connection?" *Medical News Today*. MediLexicon, Intl., 13 Oct. 2016, (Alkohol und Asthma: Wie ist die Verbindung?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker