



Asthma natürlich lindern

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Aktualisiert: 12 Januar 2021

In schweren Fällen von Asthma können die Folgen dieser Luftknappheit auch zu Angstzuständen, Schweißausbrüchen, der Blaufärbung der Lippen und einem erhöhten Puls führen. Erfahren Sie hier, welche natürlichen und ganzheitlichen Methoden es gibt, um Asthma zu lindern.

Asthma natürlich lindern

Immer mehr Menschen leiden unter unangenehmen und teilweise sogar lebensbedrohlichen Asthmaanfällen. Ohne Asthma-Spray gehen sie nicht mehr aus dem Haus, um im Notfall so schnell wie möglich wieder Luft zu bekommen. Solche Massnahmen behandeln jedoch nur die Symptome von Asthma.

Um Asthma hingegen auf natürliche und vor allem ganzheitliche Weise zu lindern, müssen die Ursachen der Erkrankung beseitigt werden.

Mögliche Ursachen von Asthma

Da die Auslöser eines Asthmaanfalls von entzündlicher Natur sind, liegt dieser Erkrankung auch immer ein Ungleichgewicht des [Immunsystems](#) zugrunde. Normalerweise sind Entzündungen nützliche Abwehrreaktionen unseres Körpers, die durch verschiedene Reize ausgelöst werden können.

Eine Entzündung ist dazu da, etwas potenziell Schädliches - wie beispielsweise Bakterien oder Giftstoffe - zu beseitigen. Das entzündete Gewebe wird daher verstärkt durchblutet und mit verschiedenen Entzündungsmediatoren versorgt, wodurch es anschwillt, sich rötet und meistens schmerzt.

Die entzündliche Anschwellung der Atemwege bei Asthma kann entweder durch innere oder durch äussere Reize ausgelöst werden. Diese Reize sind von Mensch zu Mensch verschieden. Viele Menschen, die an Asthma leiden sind gegen bestimmte Dinge allergisch und reagieren beim Kontakt mit diesen Stoffen (den so genannten Allergenen) mit einer Asthmaattacke.

Manche Menschen bekommen beim Einatmen von Tierhaaren, Staub oder Rauch eine Asthmaattacke, andere durch die Unverträglichkeit von Medikamenten sowie durch Infektionen oder durch psychischen Stress. Doch all diese Auslöser haben eine Gemeinsamkeit zugrunde: eine Überreaktion des Immunsystems.

Herkömmliche Behandlungen bei Asthma

Die meisten Asthmamedikamente basieren auf der Hemmung einer übermässigen Immunantwort des Körpers. Dabei gibt es prinzipiell zwei Arten von Medikamenten: Es gibt solche, die ständig eingenommen werden, um einen Asthmaanfall vorzubeugen und solche, die bei einer akuten Asthmaattacke schnelle Hilfe leisten.

Doch ganz egal welche Medikamente benutzt werden, sie bekämpfen nur die Symptome. Die Ursache von Asthma wird dadurch nicht beseitigt.

Asthma natürlich behandeln

Neben den üblichen Asthmasprays und Asthmamedikamenten gibt es auch natürliche und vor allem ganzheitliche Methoden, um Asthma nachhaltig zu bekämpfen. Solche Wege berücksichtigen

verschiedene Punkte, welche jedoch alle darauf abzielen, das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Der Zusammenhang von Darm und Asthma

Bei Asthma sowie bei Allergien - beides Leiden, die mit einem gestörten Immunsystem zusammenhängen - ist meistens auch der Darm geschädigt. Im Darm befindet sich der Grossteil unseres Immunsystems, daher spielt die Darmgesundheit bei nahezu allen Krankheiten eine entscheidende Rolle.

Asthmatiker leiden in der Regel an einer so genannten [Dysbakterie](#) - einer Schädigung der Darmflora. Eine Dysbakterie (oder Dysbiose) kann zum Beispiel durch die Einnahme von Antibiotika oder durch eine Übersäuerung des Körpers entstehen. Dabei verändert sich das Darmmilieu so, dass sich die freundlichen Darmbakterien nicht mehr wohl fühlen und sich die ungesunden Fäulnisbakterien ungehindert ausbreiten können.

Durch dieses Ungleichgewicht kann mit der Zeit auch die Darmschleimhaut geschädigt werden. Eine Dysbiose kann zu dem so genannten [Leaky Gut Syndrom](#) (dt. löchriger/durchlässiger Darm) führen.

Beim *Leaky Gut Syndrom* wird die Darmschleimhaut für Stoffe durchlässig, die normalerweise nicht direkt in unsere Blutbahn gelangen sollten. So dringen beispielsweise unverdaute Nahrungspartikel ins Blut vor, die von unserem Immunsystem als Fremdkörper erkannt und bekämpft werden.

Einerseits wird dadurch das ganze Immunsystem enorm beansprucht und andererseits kommen so auch giftige Stoffe und Stoffwechselabfälle ins Blut, die den gesamten Organismus belasten. Aus dieser Situation kann schnell eine erhöhte Immunsensitivität, wie sie bei Asthma vorliegt, entstehen.

Eine wichtige Massnahme: Die Darmreinigung

Wenn man Asthma auf natürliche Weise behandeln möchte, sollte man immer für eine stabile und gesunde Darmsituation sorgen. Die Grundlage für eine intakte Darmflora, kann man am besten mit einer umfangreichen Darmreinigung schaffen, denn die freundlichen Darmbakterien fühlen sich nur in einem bestimmten Milieu wohl.

Eine [Darmreinigung](#) befreit den Darm von Ablagerungen und Stoffwechselschlacken und gibt ihm so neue Kraft sich zu regenerieren. Eine Darmreinigung in Kombination mit dem Aufbau der

Darmflora durch Probiotika ist ein wichtiger Schritt, um das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein funktionierendes [Immunsystem](#) und damit auch der Schlüssel zur Gesundheit. Langkettige Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA können beispielsweise - ergänzend zu den oben genannten Massnahmen - dabei helfen die Darmgesundheit wieder herzustellen, indem sie die natürliche Balance der Fettsäurezusammensetzung unserer Zellmembranen verbessern.

Nur ein gesunder Darm kann alle wichtigen Nähr- und Vitalstoffe aus der Nahrung ideal verwerten. Wenn der Darm im Gleichgewicht ist, unterstützt er das Immunsystem auch dadurch, dass er wichtige Bausteine wie Antioxidantien aus der Nahrung zur Verfügung stellt und schädliche Stoffe ausscheidet.

Eine [ernährungsbedingte Unterstützung des Immunsystems](#) kann daher nur mit einem gesunden Darm richtig wirken.

Entzündungshemmende Vitalstoffe

Wenn der Darm gesund ist, können eine [entzündungshemmende Ernährung](#) und ein dementsprechender Lebenswandel das Immunsystem bei Asthma entlasten und zur Stärkung der Abwehrkräfte beitragen. Es gibt mittlerweile viele Studien darüber, welche Naturstoffe gegen Entzündungen und damit auch gegen Asthma helfen können.

Rote Zwiebeln und Knoblauch enthalten beispielsweise viele Schwefelverbindungen und antioxidativ wirkende Flavonoide wie Quercetin. Quercetin hat offenbar die Eigenschaft, Entzündungshormone zu hemmen, die mit Asthma und anderen entzündlichen Leiden in Verbindung gebracht werden.(1)

Auch entzündungshemmende Kräuter und Gewürze wie Kurkuma, Ingwer, Zimt, Rosmarin oder Oregano können bei Asthma zur Besserung beitragen. Weitere Studien haben gezeigt, dass Vitamin C, Vitamin E und andere antioxidative Stoffe potenziell gegen die Anzeichen von Asthma helfen können.(2)

Vitamin D ist unerlässlich

Ein [Vitamin D-Mangel](#) ist immer wieder mit steigenden Erkrankungsraten an Asthma in Verbindung gebracht worden, da ein solcher Mangel offenbar zu einer Verschlechterung der Lungenfunktion führen kann.

Zudem spielt Vitamin D eine wichtige Rolle, die Immunantwort zu regulieren.

Vitamin D kann bestimmte Prozesse im Körper blockieren, die für die Ausschüttung von entzündungsauslösenden Stoffen - den so genannten Zytokinen - verantwortlich sind.(3)

Das könnte auch der Grund dafür sein, warum sich Asthma in der Regel während der Winterzeit verschlechtert - also genau in jener Jahreszeiten, in der am wenigsten Sonnenlicht vorhanden ist und daher auch der [Vitamin D-Spiegel](#) am geringsten ist.

Und so wundern auch die Ergebnisse einer 2014 veröffentlichten Vitamin-D-Studie mit über 20.000 Asthmatikern nicht, die zeigen, dass Asthma umso heftiger verläuft, je niedriger der Vitamin-D-Spiegel im Blut ist.

Optimieren Sie bei Asthma daher in jedem Fall Ihre Vitamin-D-Versorgung (evtl. nach einer Bestimmung Ihres Vitamin-D-Spiegels bei Ihrem Arzt).

Wie Sie sich optimal mit Vitamin D versorgen können, lesen Sie in unserem Artikel zur richtigen Versorgung sowie [korrekten Dosierung und Einnahme von Vitamin D](#).

Bestimmte Lebensmittel meiden

Neben den oben beschriebenen Vitalstoffen, die bei Asthma sehr hilfreich sein können, sollte man zudem Lebensmittel meiden, die dafür bekannt sind, Entzündungen auszulösen, damit das Immunsystem nicht unnötig belastet wird. Zu den häufigsten Lebensmittelallergenen, die zu einer übermäßigen Immunantwort führen, zählen vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel aller Art. Zusatzstoffe und Konservierungsmittel können bei Asthmatikern schwere Attacken auslösen.

Aber auch Milchprodukte und glutenhaltige Getreideprodukte können sehr entzündlich wirken und tragen ausserdem zur [Übersäuerung](#) und Schleimbildung bei. Ein saures Milieu und eine unverhältnismässige Schleimbildung sind der ideale Nährboden für schädliche Bakterien und Pilze.

Um effektiv Entzündungen im ganzen Körper abzubauen, sollte man deshalb auf jeden Fall industriell gefertigten Nahrungsmittel, Milch, Mehl, Zucker und säurebildende Lebensmittel meiden. Auch sollten Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Nahrungsmittelallergien abgeklärt werden, da natürlich auch diese eine entzündliche Überreaktion herbeiführen können.

Um das Immunsystem nicht zu belasten, sollte man bei Asthma deshalb auch solche Lebensmittel meiden.

Heilkräuter können die Atemwege stärken

Verschiedene Heilkräuter können geschickt kombiniert werden und die Lungen und Atemwege so stärken, dass Asthmaanfälle immer seltener werden. So gibt es beispielsweise Heilkräuter, die entzündungshemmend wirken, gleichzeitig entkrampfen und beruhigen sowie den Schleim lösen und verflüssigen.

Die meisten Heilkräuter können in Form von Tee getrunken werden. Andere gibt es in Tablettenform oder als Tinktur.

Welche Heilkräuter Sie bei Asthma einsetzen können, haben wir hier beschrieben: Heilkräuter bei Asthma und hier: Heilpflanzen für die Lungen und Atemwege

Begleitende Massnahmen zur Linderung von Asthma

Typische Allergene aus der Umwelt kommen jedoch nicht nur in Lebensmitteln vor. Auch Schimmel, Milben, Bakterien, Staub, Chemikalien und andere Schadstoffe können eine übermässige Immunantwort auslösen. Um das Immunsystem etwas zu schonen und den Körper nicht noch mehr zu belasten, sollte man bei Asthma versuchen, nicht in Kontakt mit solchen Substanzen zu kommen.

Herkömmliche Lufterfrischer, Putzmittel oder auch Parfüms enthalten beispielsweise eine Vielzahl an Stoffen, die einen Asthmaanfall hervorrufen können. Daher ist es ratsam, die Wohnung mit natürlichen Reinigungsprodukten sauber zu halten und auf Produkte zurückzugreifen, die natürliche antimikrobielle Eigenschaften besitzen.

Aber auch bei der täglichen Kosmetik und Pflege sollte man gerade bei Asthma auf natürliche Produkte achten, die den Körper nicht mit schädlichen Chemikalien belasten. Das gleiche gilt auch für Medikamente und Nahrungsergänzungen: die Einnahme von ausschliesslich natürlichen Produkten ohne künstliche Zusatzstoffe können nicht nur bei Asthma die Regeneration beschleunigen.

Asthma durch Traumata

In seltenen Fällen können auch Geburtstraumata und Traumata am oberen Halswirbel zu asthmatischen Symptomen beitragen. Um herauszufinden, ob die Ursache der eigenen

Asthmaerkrankung damit zusammenhängt, sucht man am besten einen Chiropraktiker auf.

Eine chiropraktische Behandlung der oberen Halswirbelregion kann dazu beitragen, die Atemfunktion zu verbessern.

Chiropraktik hilft zudem dabei, die normale Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule und die optimale Funktion des neurologischen Systems wiederherzustellen. Dadurch wird offenbar das Immunsystem beeinflusst und Entzündungen werden im ganzen Organismus reduziert.

Eine chiropraktische Behandlung kann auch bei Kindern zu mehr Ausgeglichenheit und einem gestärkten Immunsystem beitragen.

Asthma bei Kindern vorbeugen

Da sich das Immunsystem während der Kindheit noch enorm entwickelt, kann man besonders in dieser Zeit mit einfachen Massnahmen für ein starkes Abwehrsystem sorgen.

Gesunde Ernährung

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung von Kind auf, ist einer der wichtigsten Punkte, die dabei helfen können, Asthma vorzubeugen und das Immunsystem zu stärken.

Durch Stillen vorbeugen

Die erste Nahrung, die Neugeborene bekommen, ist im besten Fall die Muttermilch. Das Stillen spielt bekannterweise eine grosse Rolle für das Immunsystem von Säuglingen. Das frisch geborene Kind hat noch kein ausgereiftes Abwehrsystem und wird durch die in der Muttermilch enthaltenen Stoffe geschützt und versorgt.

Kinder werden während der Schwangerschaft im Mutterleib und nach der Geburt über die Muttermilch auch mit Vitamin D versorgt. Vitamin D (wie oben bereits erwähnt) spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für das Immunsystem und scheint auch Asthma beeinflussen zu können.

Eine wissenschaftliche Studie hat daher untersucht, ob die Vitamin D Versorgung der Mutter während der Schwangerschaft einen Einfluss auf die Entwicklung von Asthma bei Kindern hat.(4) Im ersten Lebensjahr konnten die Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin D Gehalt der Mutter und einer Asthmaerkrankung des Kindes sehen - je höher die Vitamin D Versorgung der Mutter war, desto geringer war das Asthma-Risiko des Kindes.

Dieser Zusammenhang konnte jedoch nicht mehr bei älteren Kindern beobachtet werden.

Kinder nicht zu steril aufwachsen lassen

Viele Menschen sind der Meinung, dass man Asthma oder Allergien vorbeugen kann, indem man seine Kinder in einer nicht zu sterilen Umgebung aufwachsen lässt. Kinder neigen häufig dazu, alles in den Mund zu nehmen was ihnen über den Weg läuft. Einige Menschen vermuten, dass dieses Probieren auch zur Schulung des Immunsystems beiträgt. Auch wissenschaftliche Studien schreiben von einem solchen Zusammenhang.(4)

Da sich das Immunsystem in der Kindheit entwickelt, kann es durchaus sein, dass der frühe Kontakt mit Schmutz, Tierhaaren oder anderen körperfremden Stoffen das Abwehrsystem schult, welche Stoffe gefährlich sind und welche nicht.

Natürlich bedeutet das nicht unbedingt, dass man seine Kinder nur noch im Dreck spielen lassen sollte, aber zumindest draussen an der frischen Luft. Wenn Kinder sich im Garten oder auf dem Spielplatz austoben können, bekommen sie ausserdem die nötige Sonne zur Vitamin D Bildung und die ausreichende Bewegung, was mit Sicherheit nicht nur gut für das Immunsystem ist.

Man sollte allerdings immer darauf achten, dass Kinder nicht in einer Umgebung spielen, in denen sie giftigen Stoffen wie Autoabgasen, Feinstaub, Chemikalien oder Chlorgasen in Schwimmbädern ausgesetzt sind.

Ungeimpfte Kinder haben seltener Asthma

Auch Kinderimpfungen werden mit Asthma in Verbindung gebracht. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen und Analysen haben ergeben, dass geimpfte Kinder häufiger an Asthma oder Allergien erkranken als ungeimpfte.(5) Abgesehen von den teilweise schweren gesundheitlichen Schäden, die Kinder durch Impfungen davon tragen können, bekommen geimpfte Kinder zudem vermehrt Allergien, chronische Bronchitis oder Asthma.

Asthma aus naturheilkundlicher Sicht

Aus naturheilkundlicher Sicht wird Asthma auch damit in Verbindung gebracht, dass in der Kindheit Hautausschläge beispielsweise durch Kortisonsalben unterdrückt wurden.(6) Die Unterdrückung der Ausschläge führt offenbar dazu, dass sich die Erkrankungen ins Innere des Körpers verlagern, da ihre Ursache nicht beseitigt wurde.

Man sollte generell keine Krankheiten unterdrücken, sondern ihren Ursachen auf den Grund gehen. Um Asthma vorzubeugen, kann es daher hilfreich sein, schon in der Kindheit dafür zu sorgen, dass Erkrankungen von Grund auf behandelt werden.

Unser Fazit

Ein starkes und intaktes Immunsystem ist die Grundlage, um Asthma vorzubeugen, zu lindern oder gar ganz zu besiegen. Dabei spielt der Darm eine sehr wichtige Rolle. Um Asthma ganzheitlich zu behandeln, kann man zusammenfassend wie folgt vorgehen:

- [Eine Darmreinigung durchführen](#)
- [Die Darmflora aufbauen](#)
- [Sich basisch ernähren](#)
- Fertigprodukte, Fleisch, Milch, Zucker und Getreide meiden
- Vermehrt entzündungshemmende Vitalstoffe zu sich nehmen
- Zusätzlich natürliche Vitamine und Antioxidantien über Nahrungsergänzungen zuführen
- Sonne tanken zur Vitamin D Produktion (allerdings ohne Sonnenbrand zu bekommen)
- Natürliche Reinigungsprodukte verwenden
- Natürliche Kosmetik benutzen
- Eventuell chiropraktische Behandlung durchführen

Um Kinder vor Asthma zu schützen, können folgenden Punkte hilfreich sein:

- Stillen Sie Ihr Kind so lange wie möglich
- Achten Sie auch nach dem Stillen auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, die auf viel frischem Obst und Gemüse basiert
- Lassen Sie Ihr Kind viel draussen an der frischen Luft spielen
- Meiden Sie gechlorte Schwimmbäder
- Suchen Sie nach den Ursachen von Krankheiten und behandeln Sie diese (zusammen mit einem Therapeuten oder Heilpraktiker) mit Hilfe eines ganzheitlichen Konzepts
- Informieren Sie sich über mögliche Folgen und den wirklichen Nutzen von Impfungen und entscheiden Sie anschliessend, ob die Impfung notwendig ist

Quellen

- Joskova M *et al.*, „Acute bronchodilator effect of quercetin in experimental allergic asthma.“ Bratisl Lek Listy. 2011;112(1):9-12. (Effekte von Quercetin auf allergisches Asthma)
- Zaknun D *et al.*, „Potential Role of Antioxidant Food Supplements, Preservatives and Colorants in the Pathogenesis of Allergy and Asthma.“ Int Arch Allergy Immunol. 2011 Oct 5;157(2):113-124. (Die potenzielle Rolle von Antioxidantien, Lebensmittelzusatzstoffen, Konservierungsstoffen und Farbstoffen in der Krankheitsentwicklung von Asthma und Allergien)
- Paul G *et al.*, „Vitamin D and Asthma.“ Am J Respir Crit Care Med. 2011 Oct 20. (Vitamin D und Asthma)
- Ngoc PL *et al.*, „Cytokines, allergy, and asthma.“ Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2005 Apr;5(2):161-6. (Zytokinine, Allergien und Asthma)
- Morales E *et al.*, „Maternal Vitamin D Status in Pregnancy and Risk of Lower Respiratory Tract Infections, Wheezing, and Asthma in Offspring.“ Epidemiology. 2011 Nov 11. (Mütterlicher Vitamin D Gehalt während der Schwangerschaft und das geringere Risiko für Atemwegserkrankungen der Kinder)

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

Therapieranweisungen 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