

# Erfahrungsbericht: Wie Milchverzicht Asthma heilte

Immer wieder wird behauptet, Milch sei ein wertvolles Lebensmittel und hätte nichts mit chronischen Atemwegsbeschwerden zu tun. Zahlreiche Erfahrungsberichte aber zeigen etwas ganz anderes: Wer auf Milchprodukte verzichtet, ist oft auch sein Asthma los.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 20. September 2019

Stand: 21. September 2019

## Milch: Eine mögliche Ursache von Asthma

Milchprodukte gelten in der Naturheilkunde als schleimbildend und – für entsprechend empfindliche Menschen – als entzündungsfördernd. Diese verschleimenden und entzündlichen Eigenschaften werden vom einen Menschen mehr, vom anderen weniger intensiv empfunden.

Manche Menschen räuspern sich häufig, andere sind oft erkältet oder leiden an Allergien wie Heuschnupfen, wieder andere sind Asthmatiker. An die Milch als mögliche Ursache denken dabei die wenigsten Betroffenen.

Doch es lohnt sich, eine Zeitlang Milchprodukte aus dem Speiseplan zu streichen. Schon nach wenigen Wochen bemerkt man eine Besserung der Beschwerden, wenn die Milchprodukte tatsächlich an deren Entstehung beteiligt waren. Denn natürlich gibt es auch noch andere mögliche Ursachen. Doch sind Milchprodukte nun einmal eine dieser möglichen Ursachen.

## Erfahrungsbericht: Kein Asthma mehr ohne Milchprodukte

Sid Garza-Hillman, Podcaster, YouTuber, Ultramarathonläufer sowie Autor des humorvollen Elternratgebers "Raising Healthy Parents" erging es ähnlich. In seinem Blog schreibt er von folgender Erfahrung:

„Im Jahr 1992 habe ich mich selbst von Asthma geheilt. Doch ich will etwas weiter ausholen. Im Jahr zuvor, das war mein letztes Jahr an der Uni, bekam ich einen Job bei einem Freund, der für einen Schauspieler arbeitete. Meine Aufgaben waren, Autogramme verschicken und Essen holen. Beide - mein Freund und der Schauspieler - waren vegan, was ich damals ziemlich kurios fand.

1992 dann hatte ich den Bachelor in Philosophie in der Tasche, bereitete mich jedoch erst einmal auf eine Karriere als Indie-Rockmusiker vor. Doch war ich auch seit meiner Kindheit Asthmatiker - wie viele in meiner Familie. Mein Vater war Asthmatiker und alle seine Geschwister waren es ebenfalls.

## Nach 1 Monat ohne Milch war das Asthma weg

Schon als kleines Kind erlitt ich zahlreiche schwere Asthmaattacken und ich trug stets mein Asthmaspray bei mir. Und wenn ich draussen beim Spielen losrennen wollte, nahm ich erst einen Zug aus dem Asthmaspray und danach noch einen weiteren. So ging es eigentlich mein Leben lang weiter, bis ich bei jenem veganen Freund arbeitete.

Dann aber änderte sich mein ganzes Leben. Mein Freund gab mir ein Buch. Es hiess „Fit for Life“ von Harvey und Marilyn Diamond. Es war das erste vieler Ernährungsbücher, die von diesem Tag an folgen sollten. Nachdem ich es ausgelesen hatte, änderte ich zunächst nur eine einzige Sache in meiner Ernährung: Ich strich Milchprodukte aus meiner Ernährung. Ich ass also ab sofort keinen Joghurt und keinen Käse mehr und trank natürlich auch keine Milch mehr. Nach einem Monat war ich von meinem Asthma befreit!

## Jede Ausnahme führte zu einer Asthmaattacke

Ich ass weiterhin Fisch, weissen Reis (ja, ich wusste gar nicht, dass es braunen Reis gab) und viele Weissmehlprodukte wie Weissbrot und Nudeln. Das alles störte meinen Körper in Sachen Asthma offenbar nicht. Machte ich jedoch einmal eine Ausnahme und ass ein Milchprodukt, erlitt ich am nächsten Tag eine Asthmaattacke.

Dennoch hatte ich Feuer gefangen und war fasziniert vom grossen Thema der Ernährung. Mit jedem Ernährungsbuch, das ich las, wurde mein Lebensstil immer gesünder und gesünder. Natürlich war ich noch weit davon entfernt, all das zu wissen, was ich heute - als zertifizierter Ernährungsberater, Gesundheitscoach und Autor eines Buches über die Philosophie der Gesundheit - weiss. Aber ich lernte von Tag zu Tag mehr, auch weil ich wissen wollte, warum Milchprodukte mir so zusetzten.

# Milchprodukte können zu verzögerten allergischen Reaktionen führen

Heute weiss ich, dass ich an einer Typ-G-Allergie gegen Milch leide. Im Allgemeinen denkt man beim Begriff Allergie an die üblichen Typ-E-Allergien, die sofort nach dem Kontakt mit dem entsprechenden Stoff zu einer Reaktion führen. Bei der Typ-G-Allergie kommt es erst zeitversetzt zu einer Reaktion, etwa am nächsten oder übernächsten Tag, weshalb man auch so schwer einen Zusammenhang erkennt.

Bei mir äusserte sich diese allergische Reaktion in einem chronischen Asthma. (Bei anderen Menschen kann es zu Kopfschmerzen, Migräne, Hautkzemen, Verdauungsbeschwerden, Gelenkschmerzen und vielem mehr kommen - Anm. der ZDG-Redaktion).

## Auch mein Vater konnte sich noch im hohen Alter von seinem Asthma befreien

Meinem Vater habe ich ebenfalls geraten, Milchprodukte zu meiden. Und selbst er konnte noch mit 76 Jahren sein Asthma hinter sich lassen! Der Körper kann auch im hohen Alter noch auf jene Veränderungen der Lebensweise reagieren, die ihm helfen, gesund zu werden.

Im Jahr 2002 wurde ich schliesslich vegan und drei Jahre später ernährte ich mich zusätzlich glutenfrei. Heute mit 50 Jahren habe ich mehr Energie und einen weit höheren Fitnesslevel als mit 25. Ich laufe 50 bis 55 Meilen pro Woche und nehme an Ultramarathonläufen teil. Ein Asthmaspray brauche ich natürlich nicht mehr - und so komme ich auch nicht Versuchung, Käse oder Joghurt zu essen. Vor nunmehr 17 Jahren habe ich mich endgültig abgestellt und brauche die „Brust“ einer Kuh nicht mehr.

## Ohne Milch: Kein Asthma, dafür grossartige Lebensqualität

Meine Lebensqualität ist so gross ohne Milchprodukte und ich sehe all die wunderbaren Lebensmittel, die ich jeden Tag esse, als Geschenk, für das ich sehr dankbar bin. Als Verzicht sehe ich meine Ernährungsform nicht. Meine Aufgabe ist es nun, anderen zu zeigen, dass man nichts aufgibt auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Glück.

**Anmerkung der ZDG-Redaktion:** Dies ist ein Erfahrungsbericht, der darauf hinweisen soll, dass Milchprodukte bei entsprechender Veranlagung zu Asthma führen KÖNNEN. Es wird hier also nirgendwo gesagt, dass Milch IMMER zu Asthma oder anderen Krankheiten führen MUSS.

## Quellen

- Garza-Hillman S, How Ditching Dairy Cured My Asthma, abgerufen am 14.5.2019

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/milch-und-asthma-erfahrungsbericht-910508.html>