Maßnahmen gegen Asthma:

Freie Radikale eindämmen:
Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, Bronchitis) werden mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[1] Bei *entzündlichen Atemwegserkrankungen/Asthma werden diese Angreifer vermehrt im Körper gebildet und können das Fortschreiten dieser Erkrankungen auch fördern*.[2]

Vitamin A aus ß-Carotin:
ß-Carotin (=Provitamin A) ist die Vorstufe von Vitamin A und kann vom Körperselbst in dieses Vitamin übergeführt werden. Das fettlösliche ***Vitamin A ist für den Schutz der Schleimhäute (z.B. Atemwege***) notwendig.[3]

Ananas, Papaya gegen Asthma[4]

Knoblauch:
Dr. Irwin Ziment verordnet regelmäßig Knoblauch zur Schleimhautabschwellung, als Expektorans bei gewöhnlichen Erkältungen und zur „Schleimregulierung" bei chronischer Bronchitis. Er hat etwas Wahres entdeckt am hartnäckigen Volksglauben, Knoblauch sei ein Heilmittel gegen Erkältungen und Lungenkrankheiten. Dr. Ziment, ein Experte für Pharmazeutika, ist überzeugt, dass Knoblauch auf dieselbe Weise wirkt wie kommerziell vertriebene Mittel zum Abhusten und zur Schleimhautabschwellung. Die Schärfe des Knoblauchs reizt den Magen, der daraufhin der Lunge signalisiert, Flüssigkeiten freizugeben, die den Schleim verdünnen, so dass die Lunge ihn ausstoßen kann. Regelmäßige Dosen von Knoblauch (und anderen scharfen Gewürzen) tragen, wie Dr. Ziment glaubt, dazu ei, dass besonders anfällige Menschen von schwächender, chronischer Bronchitis verschont bleiben. „Das wirkt als Prophylaxe", erklärt er, „indem der Schleim auch weiterhin normal durch die Lungen bewegt wird". Polnische Ärzte haben außerdem das Knoblauchextrakt zur Behandlung von Kindern benutzt, die an akuter und chronischer Bronchitis und an Bronchialasthma litten.[5]
Polnischen Kindern wird auch häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[6]

Kaffee:
Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die Bronchialgefäße und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[7]

Papaya:
Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 54
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 103f.
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[5] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[6] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[7] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.

ausprobiert, dass Papayas Asthma heilen. Diese Indikation konnte von der modernen Enzymtherapie bestätigt werden.[8]

Aloe vera:
Sogar bei Asthma wurde schon von den guten Erfolgen einer Aloe - Trinkkur berichtet.[9]

Grapefruitkern-Extrakt:
Eine Domäne für dieses antibiotische Naturheilmittel ist die Behandlung des äußerst schwierig zu therapierenden Befalls des Organismus mit Candida albicans. Candida ist ein Hefepilz, der eine gestörte Darmflora in Windeseile überwuchern und sich dann über das Blut im ganzen Organismus verbreiten kann. Hochgradige Candidosen führen zu einer Fülle der unterschiedlichsten Beschwerden von Allergien, Neurodermitis, **Asthma,** Depressionen, Kopfschmerzen bis hin zu rheumatoiden Schmerzen und möglicherweise sogar zu Krebs. Grapefruitkern-Extrakt ist ein wirksames, nebenwirkungsfreies Therapeutikum bei Verdacht auf Candidose. Eine Stuhluntersuchung kann Verdachtsmomente erhärten. Allerdings muß eine solche Untersuchung mehrmals durchgeführt werden, da trotz eines Befalles nicht immer Pilzspuren im Stuhl sein müssen. Professionell durchgeführte Darmsanierungen, Colon – Hydro -Therapie und Ernährungstherapie sind wirkungsvolle Zusatzmaßnahmen.[10]

Kaffee:
zwei Tassen starker Kaffee können können einen Asthmaanfall unterdrücken. Weitere gute Bronchiodilatoren:
sehr scharfe **Nahrung, zum Beispiel Chilipfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Meerrettich. Außerdem haben Fischöle auf spektakuläre Weise Bronchialasthma** gelindert.[11]

Silymarin, ein Wirkstoff aus der Mariendistel:
Silymarin ist die Sammelbezeichnung für 3 Flavonolignane (eine bestimmte Gruppe von Pflanzenöstrogenen): Silybin, Sylidianin und Silychristin. Die Wirkung der Flavonoide als Radikalfänger und als Fettschutzstoffe ähnelt der von Quercetin. Der antientzündliche Effekt dieser Naturstoffe kommt durch die Verminderung der Leukotrienbildung zustande. Silybin reduziert die Histaminfreisetzung und hat einen membranstabilisierenden Effekt. Somit kann der Mariendistelwirkstoff auch als natürliches Antiallergikum bezeichnet werden.[12]

Vitamin E:
Tierstudien haben gezeigt, dass allergiebedingte Entzündungen z.B. bei Rhinitis uns Asthma durch Gamma-Tocopherol blockiert werden können.[13]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Asthma.[14]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Erkrankungen der Luftwege: Luftröhrenkatarrh, Lungenblähung, Lungentuberkulose und Lungengangrän als zusätzliches Hilfsmittel, Lungenasthma, Bronchiektasen.[15]

Schwarzkümmelöl:
Schwarzkümmelöl hilft gegen Asthma.

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

---

[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[9] Neumayer, Natürliche Antibiotika, 55
[10] Neumayer, Natürliche Antibiotika, 59f.
[11] Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 482
[12] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 152
[13] Runow, Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 165
[14] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[15] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankungen (Beispiele).

- Asthma[16]

In den USA allein leiden mehr als 21 Millionen Menschen an der am meisten verbreiteten Form der Arthritis, der Osteoarthritis oder degenerativen Arthritis, bei der es aufgrund mechanischer Überbelastung zu einer Gelenkentzündung kommt. Sie kommt verstärkt im Alter vor, wenn der Knorpel, das dämpfende Stützgewebe zwischen den Gelenkknochen, aufgrund von Verschleißerscheinungen beschädigt ist. Bei einer Verschlimmerung der Osteoarthritis verschwindet der Knorpel zunehmend, sodass die Knochen direkt miteinander in Berührung kommen, was zu Schmerzen und Schwellungen führt.
Die Schulmedizin kann bisher nur die Symptome lindern, aber keine Heilung erreichen. Dabei bedient sie sich unter anderem des Schmerzmittels Paracetamol, das die Leber schädigen kann, oder sogenannter nichtsteroidaler Antirheumatika oder Antiphlogistika (NSAP bzw. NSAID) wie Aspirin, Ibuprofen und Naproxen, bei denen es bei längerer Anwendung allerdings zu Magengeschwüren und Magenblutungen kommen kann. Einige NSIAD erhöhen zudem das Risiko von Herz- und Schlaganfällen.
Entgegen der landläufigen Einstellung, Osteoarthritis gehöre nun einmal zwangsläufig zum Älterwerden, sind Forscher der Londoner Universität von Ostanglien (UEA) überzeugt, sie stünden kurz vor einem Durchbruch, die Entstehung von Arthritis von vornherein verhindern zu können. Wie sieht die mögliche Lösung aus? Sie besteht aus einer natürlichen bioaktiven chemischen Verbindung mit Namen Sulforaphan (auch bekannt als Senföl), die in Kreuzblütlern und dort vor allem in Brokkoli vorkommt.
Die Wissenschaftler der UEA haben bereits entdeckt, dass Sulforaphan die Enzyme blockiert, die für die Schädigung der Gelenke bei Osteoarthritis mitverantwortlich sind. Nun versuchen die Forscher in einem weiteren Schritt herauszufinden, wie Sulforaphan möglicherweise den Verschleiß verlangsamen oder sogar die Entstehung von Arthritis überhaupt verhindern kann. Diese erste Untersuchung könnte den Weg für zusätzliche Tests an Patienten bereiten, an deren Ende dann eine sichere und natürliche Methode zur Verhinderung und Behandlung dieser schmerzhaften Erkrankung stehen könnte.
In einer Presseerklärung der Wissenschaftler hieß es, Brokkoli sei bisher vor allem mit einer Verringerung des Krebsrisikos in Zusammenhang gebracht worden. Ihre Untersuchung habe sich als erste größere Studie mit den Auswirkungen von Brokkoli auf die Gelenkgesundheit beschäftigt. Ihre neue, auf drei Jahre angelegte Untersuchung wird sich auch mit der Wirksamkeit anderer natürlicher chemischer Verbindungen auf Osteoarthritis befassen; so etwa mit Diallyldisulfid, einem Bestandteil des Knoblauchs, der in Laborversuchen die Knorpelzerstörung verlangsamte.
Wie NaturalNews bereits früher berichtete, erweisen sich sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüsen aus der Familie der Kreuzblütengewächse als bemerkenswert wirksam bei der Bekämpfung von Krankheiten einerseits und dem Aufbau einer guten Gesundheit andererseits. Wissenschaftler des Comprehensive Cancer Centers des Arthur-G.-James-Krebskrankenhauses der Staatlichen Universität Ohio und des Richard-J.-Solove-Forschungsinstituts entdeckten, dass eine Substanz in Brokkoli und Rosenkohl das Wachstum von Brustkrebstumoren eindämmt. Andere Forschungen kamen zum dem Schluss, dass der Verzehr von Brokkoli vor Asthma schützen kann. [17]

Saft aus der sauren Kirsche:

Der Saft aus sauren Kirschen hat bei Asthma eine schleimlösende und anfallsmildernde Wirkung. Wenn mindestens 200 Milliliter Weichselsaft getrunken werden, ist die Anfallshäufigkeit bei Asthma deutlich geringer.[18]

Flor Essence:

---

[16] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[17] S.L.Baker: Keine Schmerzen im Alter! Wer Brokkoli isst, vermeidet Arthritis, in: info.kopp-verlag.de, 14.10.2010
[18] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 38

Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern:Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem.Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. [19]

Schwarzkümmelöl:

Der Münchner Immunologe Dr. med. Peter Schleicher: „Mit dem Öl aus dem Schwarzkümmelsamen gelangen wertvolle, mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie z.B. Linol- und Gamalinolensäure in den Organismus. Durch sie wird die Synthese wichtiger immunregulatorischer Substanzen ermöglicht wie von Prostaglandin E1. Die Linolensäure stabilisiert die Zellmembranen und das Prostaglandin wirkt stark entzündungshemmend. Dadurch werden die krankmachenden Immunreaktionen unterbunden, welche die Auslöser für viele chronische Krankheiten sein können. Von Akne über Heuschnupfen bis Krebs.“ Außerdem würden durch die Substanzen im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellfunktion des Allergikers stabilisiert und die krankhaft gesteigerte Immunreaktion durch Antikörper unterdrückt. Die überschießende Immunantwort werde normalisiert, die Mastzelldegranulation verringert.
Das heißt ein verrückt spielendes Immunsystem werde wieder harmonisiert und dadurch optimiert. Diese stark immunregulatorische Wirkung des Schwarzkümmelöls stellt auch die amerikanische Studie heraus. Schleicher hat inzwischen die Wirkung des ägyptischen Schwarzkümmelöls an über 600 Patienten getestet. Als Ergebnis bestätigte er eine Ausheilung allergischer Krankheiten bei rund 70 Prozent der Patienten. Darunter seien Pollen und Stauballergiker, Akne- und Neurodermitiserkrankungen, Asthmapatienten und solche, die ganz allgemein abwehrgeschwächt und damit in hohem Maße infektanfällig waren. Daher setzt der Münchner Mediziner Schwarzkümmelöl im Herbst auch intensiv zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten ein.[20]

Tipps bei Asthma von A. Vogel:

Die Atmung ist anfallweise behindert, verschiedene Arten möglich: Nervenasthma, Bronchialasthma, Herzasthma, Pollenasthma, unterscheidbar nach den Symptomen, müssen verschieden behandelt werden .
Behandlung allgemein:
-- Klimawechsel: meist hilft trockenes Bergklima, aber auch feucht-heißes Klima kann helfen, je nach Sensibilität
-- richtige Bauchatmung mit Atemgymnastik hilft bei der Heilung
Asthma: Gewisse Asthma-Arten
Behandlung mit Glaubersalz Natriumsulfat / Natrium sulfuricum ab 6.Potenz ist erfolgreich.
Asthma: Asthmaverschleimung
Behandlung mit Wacholderextrakt im Wechsel mit Berberitzen und Vogelbeeren.
Asthma: Nervenasthma / Asthma nervosum.
Asthma: Bronchialasthma / Asthma bronchiale
ist stark klimaabhängig. Ein Klimawechsel ist notwendig für eine bioklimatische Heilung, Stellenwechsel und Wohnortwechsel in ein günstiges Klima

---

[19] www.medi-infos.de
[20] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt

-- bei jodhaltiger Meeresluft
--oder bei sauberer, reinen Höhenluft, zusammen mit Naturheilmitteln. Schon eine Höhe von 900m reicht, um anfallfrei zu werden, meist aber sind 1200 bis 1500m notwendig
-- oder bei sauberer Wüstenluft: trockene, heiße Luft lässt asthmatische Beschwerden verschwinden
-- homöopatische Mittel: Arsen. alb. D6-D30, Nux vomica D6-D20, Zinc. valer. D4, Antimon. sulf. aureum D4, Belladonna in Hochpotenz
-- pflanzliche Heilmittel:
Präparate aus Pestwurz / Petosites off. als Petositestropfen, als Petadolor, in besonders schweren Fällen Petaforce, verblüffende Erfolge bei längerer Einnahme ohne Nebenwirkungen
Asthmatropfen Asthmasan, Drosinula-Sirup, Kali jod. D4
-- physikalische Therapie: Schlenzbäder, Wechselfußbäder, Reibesitzbäder nach Louis Kuhne, Bürstenmassage, Senfwickel, Lehmbrustwickel, Akupunktur bei gutem Akupunkteur.
-- zusätzlich: Psychotherapie (S.145)
-- für Notfälle: die stark wirkenden Medikamente Ephedrin aus der afrikanischen Pflanze der Gattung Ephidra / Meerträubchen mit Wirkung des Alkaloids (dtv-Lexikon 1990, Bd.5)
oder: aus Atropin- / Tollkirsche- oder Stechpalmenextrakt u.a., ***aber Suchtgefahr, keine Heilung***
Asthma: Asthma-Anfälle - Föhn-Asthma
Pestwurz-/Petasites-Präparate helfen und können eventuell sogar definitiv heilendurch Lösung der inneren Verkrampfungen
plus: oft Kalktherapie, z.B. mit Urtica-Kalk-Komplex aus Brennnessel u.a..
Asthma: Pollenasthma
Pollen verursachen Krämpfe. Behandlung wie bei Heuschnupfen (S.144).
Asthma: Bronchialasthma
Asthma: Herzasthma hat die gleichen Leitsymptome wie Bronchialasthma. Die Anzeichen sind aber andere:
-- bläuliche Färbung des Gesichts
-- Atmen bei körperlicher Anstrengung ist sehr erschwert
-- keine krankhaft veränderten Bronchien. Die Herzschwäche:
-- die linke Herzhälfte ist geschwächt: in der Lunge entsteht Blutrückstau
oder: die rechte Herzhälfte ist geschwächt: es kommt zu mangelhafter Blutdurchströmung der Lungen mit vermindertem Gasaustausch.
Behandlung mit Herz- und Gefäßmitteln:
-- Maiglöckchen / Convallaria in Verbindung mit der echten Meerzwiebel / Scilla maritima
-- Stärkung der Herzmuskulatur: Weißdornpräparate wie Crataegus-Komplex

- das Kreislaufmittel Aesculaforce + Aesculus hipp. in Verbindung mit Urtica-Kalk-Präparat unterstützt die Heilung wesentlich.[21]

<u>Hilfe bei Atemwegserkrankungen:</u>
Brennnesselpräparate einnehmen.
oder: viel Beeren essen mit Vitaminen und Nährsalzen.

<u>Hilfe bei Asthma: Minze:</u>
Die „eklektischen Ärzte“ waren eine Gruppe von Medizinern in den Vereinigten Staaten des späten 19. und 20. Jahrhunderts, die ihre Lehren aus verschiedenen Schulrichtungen zusammenstellen und ihre Ptienten mit pflanzlichen Heilmitteln behandelten. Laut Castleman linderten sie Heuschnupfen, *Asthma und Morgenübelkeit mit Inhalationsmitteln und Bronchialsalben, die Mentholdämpfe verströmten*. Den höchsten Mentholgehalt hat die Ackerminze, gefolgt von der Pfefferminze, Poleiminze, Bachminze, den amerikanischen Bergminzen *Pycnanthemum muticum* und Pycnanthemum virginianum und der Duftpelargonie *(Pelargonium graveolens)*. Schwangeren würde Duke von der Verwendung dieser Kräuter abraten.[22]

---

[21] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[22] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, s. 296f.

Eine Tasse starker grüner Tee:
Kurz bevor ein Asthmaanfall auftritt, kann eine Tasse starker Tee (grüner, unfermentierter Tee) helfen, der einen hohen Theophyllingehalt hat, wodurch die Bronchien erweitert werden.[23]

Russischer Tee:
Russischer Tee hilft gut bei Asthma. Durch drei Tassen Tee täglich werden Asthmaanfälle leichter und treten nicht mehr so häufig auf. Das kommt durch den Gehalt an Theophyllin, das die Bronchien erweitert und das Abhusten von zähem Schleim erleichtert. Russischer Tee ist eine Sorte des Schwarzen Tees mit besonders kräftigem, malzigem Aroma.[24]

Kurkuma:
Seit über 10 Jahren litt meine Tante jede Nacht unter leichter asthmatischer Atemnot. Gleich nach meinem Vortrag probierte sie das Grundrezept: ½ Teel. Kurkumapulver mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen und warm trinken. Zum 1. Mal seit langem schlief sie wieder ohne Beschwerden.
Beste Erfahrungen hat Wachsmuth mit Kurkuma in heißem Wasser bei allen Erkrankungen der Atemwege vom grippalen Infekt über Heuschnupfen bis zur schweren Bronchitis gemacht! [25]

Asthma-Behandlung der verschiedenen Arten:
1 Organisches Asthma:
Organische ***Veränderungen des Herzens, der Lunge*** usw. sind Ursache des Leidens. Bei der Behandlung muss daher die organische Erkrankung im Vordergrund stehen, da nur durch die Beseitigung der Ursachen eine Wiederholung der Anfälle verhindert werden kann.
2 Kongestives Asthma:
Kongestives Asthma entsteht durch zu großen Blutandrang in Herz, Lunge, Unterleibsorgane usw. Beim Anfall ist das Gesicht stark gerötet, entsprechenden Kneippkuren unterziehen und so Störungen über die Haut ableiten. Viel Bewegung in frischer Luft ist notwendig, um die Verbrennung zu fördern.
Herzklopfen und Herzbeklemmungen sind mit Atemnot und Schwindel verbunden. Kommen die Anfälle nachts, so sind die Auswirkungen erheblich schwerwiegender. Da diese Erscheinungsform von Asthma meistens bei sehr wohlgenährten, dickblütigen Patienten auftritt, so ist bei der Behandlung vor allem anderen erst einmal die Lebensweise des Patienten zu untersuchen. Eine Umstellung in der Ernährung wird sich hier immer als unabdingbar erweisen. So dürfen keine fetten und schwerverdaulichen Speisen auf dem Speisezettel stehen und auch Fleisch, Suppen, Wein und Spirituosen sollten gemieden werden. Neben der eigentlichen Asthmabehandlung ist im Frühling und im Herbst eine Blutreinigungskur anzuraten.
Schwerblütige Menschen sollten sich auch immer wieder entsprechenden Kneippkuren unterziehen und so Störungen über die Haut ableiten. Viel Bewegung in frischer Luft ist notwendig, um die Verbrennung zu fördern.[26]
3 Nervöses Asthma:
Die Ursachen sind meist nervlicher und psychischer Natur. Durch Erregungszustände verkrampfen sich die Bronchien oder die Luftröhre. Ein Zustand, der allgemein als Brustkrampf verstanden wird. Betroffen davon werden v.a. seelisch-depressive Menschen, Neurotiker und manchmal auch Hysteriker. Es gibt auch Familien, in denen die Neigung zu nervösem Asthma von Generation zu Generation weitervererbt wird. Derartige Leiden können auch durch Gehirn- und Rückenmarksstörungen ausgelöst werden. Menschen, die unter nervösem Asthma leiden, sollten unbedingt darauf achten, sich niemals in schlechtgelüfteten Räumen aufzuhalten. Besonders ratsam sind regelmäßige Atemübungen in frischer Luft.
An Kräutertees sind natürlich Asthma-, Herz- und Nerventees zu empfehlen oder auch eine Teemischung aus Baldrian, Melisse, Gänsefingerkraut, Schlüsselblume, anis und Thymian. Bei stärkeren Anfällen können mit denselben Tees auch Brustwickel gemacht werden. Dazu wird ein mehrfach zusammengelegtes Tuch in den warmen Teeabsud getaucht und so weit zusammengedrückt, dass kein Wasser mehr abtropfen kann.- Dann um die Brust wickeln und mit einem zweiten, trockenen Tuch umwinden. Den Brustwickel sollte man mindestens 10 bis 15 Minuten auf der Brust lassen. Bei guter Verträglichkeit kann der Wickel jedoch ruhig

---
[23] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, 57
[24] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, 46
[25] Wachsmuth, Dietrich: Kurkuma in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[26] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 53f.

länger, eventuell bis zu drei Stunden darauf bleiben. Bei Erstickungsanfällen sind auch Heublumenwickel um den Hals zu empfehlen. Man sollte auch darauf achten, dass Asthmakranke oftmals besser sitzen im Bett anstatt zu liegen (besonders Kinder).[27]

4. Bronchialasthma:

Es zeigt sich durch Atemnot, namentlich beim Ausatmen. Hier besteht eine Neigung zu Hustenreiz, außerdem kommt es zu verschieden geartetem Auswurf. Im fortgeschrittenen Stadium können sich die Anfälle bis zur Erstickungsnot steigern. Bronchialasthma beruht auf einer Verengung der Luftröhrenverzweigungen, die oft mit Übersekretion verbunden ist und einer daraus resultierenden Entzündung. Diese ist dann dafür verantwortlich, wenn die Atemnot auch in der anfallsfreien Zeit besteht. Hierher gehören auch verschiedene Allergien, wie z.B. „Heuschnupfen". Die zum organischen Asthma zu zählende Lungenblähung oder Lungenerweiterung ist oft die Folge jahrelangen Verhaltens von Bronchialasthma, von Herz- und Kreislaustörungen oder aber von Berufserkrankungen. Besonders gefährdet sind hier Steinmetze, Straßenarbeiter, Steinbrucharbeiter, aber auch Chemiearbeiter oder Anstreicher.

Außer Asthmatee sind folgende Tees geeignet, Linderung zu bringen: Thymian, Huflattich, Schöllkraut, Anserine, Isländisch Moos und Eibisch.

Einreibungen mit Öl, Pfefferminze oder Franzbranntwein bringen von der Haut her etwas Erleichterung. Bei Asthma sollte auch ganz besonderes Augenmerk auf die Lebensweise des Patienten gerichtet sein. Zwei Dinge sind v.a. wichtig: Möglichst viel Rohkost und Luftveränderung. In Frage kommen dafür mittlere Gebirgslagen, Seereisen, längere Aufenthalte in Seebädern mit Reizklima (z.B. Nordsee, Kanarische Inseln, Madeira…). In einigen bekannten Fällen haben sich auch Aufenthalte und Reisen durch Westafrika als sehr vorteilhaft erwiesen.[28]

5. Herzasthma:

Diese Form von Asthma befällt meist ältere Menschen, wobei der Krankheitsherd in den linksseitigen Herzteilen zu suchen ist. Bei der Behandlung ist es wichtig, dass der kleine Blutkreislauf (Herz-Lunge-Herz) mit herzstützenden, kreislauffördernden Mitteln gefördert wird. Dazu eignen sich auch kalte Unterarmbäder nach Kneipp. Bei Herzasthma sind Tees für Herznerven zu empfehlen oder auch ein Teeabsud aus Baldrianwurzeln, Weißdorn, Anis, Schlüsselblume und Sonnentau. Luftbäder sind oft imstande, große Erleichterung zu bringen, deshalb sind Luftkurorte für Asthmakranke sehr zu empfehlen. Anzuraten sind auch Spaziergänge in Nadelwäldern.

6. Blähungsasthma:

Hier ist v.a. auf tägliche Stuhlentleerung zu achten. Beim Essen ist darauf zu achten, dass blähende Speisen und Getränke vermieden werden. Dazu gehören besonders Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, Bohnenkaffee, kohlensäurehaltige Getränke und Bier. Auf den Mittagsschlaf verzichten und statt dessen einen Spaziergang machen.

Das Abendessen sollte möglichst karg bemessen sein. Den Tees kann auch Honig beigegeben werden, da dieser ein sehr gutes schleimlösendes Mittel ist. Besonders zu empfehlen ist Fichtenhonig.

Da Asthmakranke häufig allergisch reagieren, sind reizauslösende Ursachen fernzuhalten. Dazu gehören: Ungewaschene Wolle, Kunstfaserstoffe, Staub, heu und besonders Haustiere wie Hunde, Katzen und Meerschweinchen.[29]

Moringa:

Asthma: Moringaextrakte befreien die Atemwege und lindern bronchiale Entzündungen. Die Asthma-Anfälle sind weniger heftig. Auch lassen Symptome wie Keuchen, Husten, Atemnot und Enge in der Brust nach.[30]

Vitamin D:

Vitamin D kann die Schwere von Asthmaanfällen mindern. Wissenschaftliche Untersuchungen in Japan ergaben, dass Asthmaanfälle bei Schulkindern erheblich seltener auftraten, wenn die Kinder täglich ein Ergänzungsmittel mit 1.200 IE Vitamin D einnahmen.[31]

---

[27] Neuner, Hans, Gesundheit aus der Natur, S. 54f.
[28] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 53f.
[29] Neuner, Hans : Gesundheit aus der Natur, S. 56
[30] https://www.epochtimes.de/gesundheit/moringa-schuetzt-vor-krebs-und-diabetes-und-verschafft-asthmatikern-linderung-video-a1324733.html
[31] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html

Propolis gegen Asthma
Die Substanz CAPE (Kaffeesäure Phenethyl Ester) in Propolis besitzt eine entzündungshemmende und leistungssteigernde Wirkung. Sie hilft bei Asthmatiker die Entzündungs- und Immunantwort zu hemmen und allergische Reaktionen zu reduzieren.[32]

Brokkoli:
Sulforaphan schützt vor Atemwegserkrankungen
Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl und andere Vertreter der Familie der Kreuzblütengewächse enthalten alle einen sehr interessanten Stoff namens Sulforaphan.
Sulforaphan ist ein sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Senföle bzw. Senfölglykoside, der in Zukunft eventuell als natürliche Waffe gegen Atemwegsentzündungen und daraus resultierende Krankheiten wie Asthma, allergische Rhinitis und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) eingesetzt werden könnte.
Zu diesem Ergebnis führte ein Forschungsprojekt der University of California (UCLA) in Los Angeles.[33]

Testosteron:
Frauen erkranken häufiger an Asthma. Laut den Ergebnissen von verschiedenen Untersuchungen haben Frauen sogar ein doppelt so hohes Risiko an Asthma zu erkranken, verglichen mit Männern. Der Grund dafür scheint das Sexualhormon Testosteron zu sein. Denn bei Menschen und Mäusen konnte festgestellt werden, dass Testosteron die Immunzellen in der Lunge beeinflusst. Diese sind an der Entstehung von Asthma beteiligt.[34]

Asthma und Niere:
Asthma ist nach meiner wissenschaftlichen Praxiserfahrung das typische Krankheitsbild einer schweren Vergiftung, wobei die Ursache bevorzugt die Deodorantien sind. Die Entgiftung über die Nieren spielt hier eine besondere Rolle.
Die Nieren schaffen es nicht mehr, die Gifte und harnpflichtigen Substanzen in ausreichender Menge auszuscheiden. Diese stauen sich zurück in die Lungen und werden über das Lungengewebe in die Lungenalveolen ausgeschieden. Die konzentrierten, ätzenden Sekrete führen zu chronischen Reizungen, Spasmen und den typischen asthmatischen Beschwerden.
Werden die Kosmetika, insbesondere Deodorantien, abgesetzt und die Nieren gekräftigt, so dass sie die Gifte ausscheiden können, stellt sich oft in wenigen Wochen eine Besserung ein.[35]

Formaldehyd:
Formaldehyd gehört zu den krebserregenden Substanzen der Kategorie 1 B. Es wird häufig als Klebstoffbestandteil in Holzwerkstoffen verwendet und kann unter bestimmten Umständen an die Raumluft abgegeben werden. Bei erhöhten Konzentrationen können Reizungen der Augen und Schleimhäute entstehen. Des Weiteren steht Formaldehyd unter Verdacht, Asthma bronchiale zu verstärken oder auszulösen.[36]

Asthma und Gewitter:
Ein reinigendes und kühlendes Gewitter ist im Hochsommer für viele willkommen. Vor allem Menschen mit Heuschnupfen und allergischem Asthma freuen sich über eine kleine Auszeit durch den Regen. Dabei müssten sie eher in Habachtstellung gehen.
Im australischen Melbourne starben nach einem Gewitter im November 2016 sechs Menschen. Die Opfer wurden nicht etwa vom Blitz getroffen, sondern kamen wegen akuter Atemnot ums Leben. Weitere 8500 mussten in Notaufnahmen medizinisch behandelt werden. Ein sogenanntes Asthma-Gewitter hatte die vielfältigen Atembeschwerden ausgelöst. Mediziner sprechen in diesen Fällen von Thunderstorm Asthma,

---

[32] http://superfood-gesund.de/propolis/
[33] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/atemwegserkrankungen-brokkoli-ia.html
[34] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/testosteron-schuetzt-die-lunge-vor-einer-asthmaerkrankung-20171129393875
[35] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/aluminium-im-deo-ia.html#toc-hautkrebs
[36] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/achtung-viele-rueckrufe-bei-netto-aldi-und-rossmann-metallsplitter-keime-krebsausloeser-hier-die-betroffenen-produkte-20190223442107

Das Phänomen des Asthma-Gewitters ist seit mehr als 30 Jahren bekannt, aber noch nicht vollständig erforscht. Einige Meteorologen und Mediziner gehen davon aus, dass die Kombination von hohen Lufttemperaturen und starker Trockenheit dafür verantwortlich ist. Solche Bedingungen treten häufig vor Sommergewittern auf. Sie sind die Grundlage für die Ausbildung zahlreicher Pollen, die mit der warmen Luft aufsteigen. Durch Wind aufgewirbelte Pilzsporen und Staubpartikel kommen manchmal noch hinzu und werden alle in eine Richtung getrieben - genau wie in Melbourne 2016.
Aus dieser Partikel-Mischung können sich in der Höhe Aerosolwolken bilden. Die schwebenden Kleinstteile darin saugen sich bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit solange mit Wasser voll, bis sie schließlich auseinanderplatzen. Möglich ist aber auch, dass Regentropfen mit den verschiedenen Teilchen kollidieren und diese zertrümmern. Regen drückt dann diese besonders kleinen Pilzsporen, Pollen- und Staubteilchen wieder Richtung Boden. Dort werden sie von Menschen eingeatmet, die sich im Freien aufhalten.
Zerkleinerte Allergene sind gefährlicher
Wahrscheinlich ist, dass mehrere Faktoren, wie beispielsweise der abrupte Wechsel der Luftfeuchte vor, während und nach einem Gewitter, zu einer erhöhten Belastung der Atemluft mit sogenannten Allergenen, also allergieauslösenden Partikeln, führt.
Weil Allergene, die bei Asthma-Gewittern eingeatmet werden, oftmals kleiner als fünf Nanometer sind, können sie bis tief in die unteren Atemwege eindringen. Aus diesem Grund kann es nicht nur bei Asthmatikern, sondern auch bei Pollenallergikern, die zuvor keine Probleme mit Asthma hatten, zu heftigen Attacken mit Atembeschwerden und im schlimmsten Fall sogar zu Atemnot und Ersticken kommen. Aus diesem Grund sollten atemwegsempfindliche Menschen, Allergiker und Asthmatiker sich bei oder nach Gewittern besser nicht im Freien aufhalten und alle Fenster geschlossen halten.
Übrigens: Auch wenn es hierzulande noch keine offiziellen Daten zu den Auswirkungen von Gewittern bei Asthma-Patienten und Allergikern gibt, sollten Betroffene über das Risiko prinzipiell Bescheid wissen, um im Notfall richtig reagieren zu können. Die Vorstellung, dass Regen die Luft von Allergenen reinwäscht, stimmt nicht immer.[37]

Bananen-Aprikosen-Duft erweitert Bronchien

In der Zeitschrift „Frontiers in Physiology“ berichten die Forscher unter anderem von dem neu entdeckten Riechrezeptor OR2AG1, der von dem fruchtigen Duft Amylbutyrat aktiviert wird.
Bindet der Riechstoff mit den Bananen- und Aprikosennoten, entspannt und erweitert das die Bronchien. Der Effekt war im Experiment so stark, dass er die Wirkung von Histamin aufheben konnte. Diesen Stoff schüttet der Körper bei allergischem Asthma aus, wodurch sich die Bronchien verengen.
Ansatz für die Asthmatherapie
„Amylbutyrat könnte bei Asthma helfen, die Luftzufuhr zu verbessern“, folgert Hanns Hatt. „Vermutlich kann es nicht nur den Effekten von Histamin entgegenwirken, sondern ebenso denen von anderen Allergenen, die das Atmen behindern.“ Auch für die Behandlung anderer Krankheiten, etwa der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung, könne der Rezeptor interessant sein.[38]

Vitamin D:

Offenbar stehen aber auch Allergien, Asthma und Heuschnupfen im Zusammenhang mit dem Vitamin-D-Haushalt.[39]

Eukalyptusöl-Kapseln:

Prof. Dr. Uwe R. Juergens von der Universität Bonn zeigte in einer Vergleichssstudie 1,8-Cineol (Soledum) vs. Cortison, dass Asthmatiker ihre Cortisondosis drastisch reduzieren können, wenn sie Eukalyptol-Kapseln einnehmen (Juergens & al. 1998). Auch andere Pharmazieunternehmen haben ätherische Öle oder einzelne Bestandteile daraus bereits ausführlich unter die Lupe genommen (z.B. Pohl Booskamp mit Gelomyrtol oder Spitzner mit Enteroplant), so dass es auch von dieser Seite gesicherte Erkenntnisse gibt, die im Übrigen von den jeweiligen Firmen meistens gerne zur Verfügung gestellt werden.[40]

---

[37] https://www.n-tv.de/wissen/frageantwort/Kann-Gewitter-gefaehrliche-Atemnot-ausloesen-article21071583.html
[38] https://news.rub.de/wissenschaft/2016-08-08-duftforschung-riechrezeptoren-den-bronchien-entdeckt
[39] Worm, Nicolai: Heilkraft D, München, 2008, S. 83
[40] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/

Ätherische Öle:
In den Zellen der menschlichen Bronchien konnte ein Forscherteam um Prof. Dr. Hanns Hatt und Dr. Benjamin Kalbe vom Bochumer Lehrstuhl für Zellphysiologie und verschiedenen Kliniken in Bochum Köln und Herne zwei verschiedene Typen von Riechrezeptoren feststellen. Diese Rezeptoren können durch passende Düfte die Bronchien erweitern oder verengen.
Die Bronchien erweitern:
Ein fruchtiger Bananen-Aprikosenduft können die Bronchien erweitern, indem sie sich entspannen. Im Experiment war zu sehen, dass diese Wirkung gar die Wirkung von Histamin aufheben konnte. Histamin ist der Grund, weshalb sich die Bronchien bei allergischem Asthma zusammenziehen und verengen.
Die Bronchien verengen
Im Gegensatz dazu bringen blumige Düfte die Bronchien eher zum Zusammenziehen und das Atmen wird schwieriger. Zudem werden in den Zellen entzündungsfördernde Stoffe freigesetzt.
Ansatz für die Therapie
Die Erkenntnisse dieser Studien und Experimente lassen hoffen, dass Menschen mit Asthma oder chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen eine noch bessere Symptomreduzierung und Therapie erhalten.[41]

Astaxanthin – vegane Fassung:
In mehreren Studien an Tieren konnte gezeigt werden, dass der Wirkstoff die Freisetzung einiger Entzündungsbotenstoffe verhindert. Die Astaxanthin-Wirkung glich dabei der von Cortison und antiallergischen Wirkstoffen, war jedoch schwächer. Von diesem Effekt könnten beispielsweise Asthmatiker profitieren.[42]

[41] https://www.famillesuisse.ch/infos/neues-aus-der-duftforschung
[42] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.