

## **PRESSEINFORMATION**

### **SBK empfiehlt: Vitamine und chemiefreie Kost für Asthmatiker**

**München, 05. Mai 2009** – Am heutigen 05. Mai ist Welt Asthma Tag. Unter dem Motto „Du kannst dein Asthma kontrollieren“ finden überall auf der Welt Informationsveranstaltungen statt. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK weist in diesem Zusammenhang auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung bei Asthmatikern hin. Eine vitaminreiche und chemiefreie Kost hilft, das Asthma-Risiko zu senken und das Leben mit der Krankheit zu verbessern.

Rund 300 Millionen Menschen leiden weltweit unter der chronischen Entzündung der Bronchien. Bei fast 90 Prozent aller Betroffenen ist Asthma eine Folge von Allergien. Aktuelle Studien belegen: Ein Mangel an Vitamin A und Vitamin C erhöht das Asthmarisiko. So ist die Wahrscheinlichkeit bei Menschen mit Vitamin-C-Mangel um zwölf Prozent höher, dass sie an Asthma erkranken. Betroffene beobachten zudem immer wieder, dass die Vitamine A und C die Häufigkeit und Schwere von Asthma-Anfällen reduzieren können. Bei Kindern wurde jetzt ein Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Blutspiegel und der krankhaften Atemnot hergestellt. Amerikanische Mediziner bestätigen, dass die Beschwerden bei erkrankten Kindern umso schwerer waren, je geringer der Vitaminspiegel war.

Vitamin A, auch Retinol genannt, und seine Provitamine sind vor allem enthalten in Leber und Gemüse wie Karotten, Spinat und Grünkohl. Vitamin C, die Ascorbinsäure, findet sich nicht nur in Orangen, sondern auch in Lebensmitteln wie Paprika, Broccoli, Hagebutten oder Rosenkohl. Vitamin D wird vor allem durch den Körper selbst hergestellt, ausgelöst wird die Produktion durch die UV-Bestrahlung der Haut. Zudem sind beispielsweise Fisch, Eier oder Pilze wertvolle Vitamin-D-Lieferanten.

Neben einer vitaminreichen Kost sollten Asthmatiker zudem darauf achten, sich möglichst frei von Chemie, also Emulgatoren, künstlichen Aromen und Konservierungsstoffen zu ernähren, so die SBK. Glutamat beispielsweise kann lebensbedrohliche Überempfindlichkeitsreaktionen bis hin zur Atemlähmung hervorrufen.



### **Über die SBK:**

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist eine geöffnete, bundesweit tätige Betriebskrankenkasse und gehört mit rd. 720.000 Versicherten und rd. 500.000 Mitgliedern zu den vier größten Betriebskrankenkassen und zu den 25 größten Krankenkassen in Deutschland, bei den bundesweit geöffneten Kassen nimmt sie Platz 10 ein. Die SBK ist mit 76 Geschäftsstellen und rund 900 Mitarbeitern nah bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 71.000 Firmenkunden bundesweit.

Die SBK feierte im Jahre 2008 ihr 100-jähriges Jubiläum. In ihrer 100-jährigen Geschichte stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ 2008 ist die SBK die bestplatzierte Krankenkasse. Beim Kundenmonitor 2008 belegte sie einen Spitzenplatz unter den Krankenkassen und gehörte zu den fünf besten Unternehmen über alle Branchen hinweg. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ bereits zum zweiten Mal unter den besten 100 Unternehmen platzieren.

### **Für Rückfragen:**

SBK  
Franz Billinger  
Pressesprecher  
Heimeranstraße 31  
80339 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 62700-488  
**E-Mail:** [franz.billinger@sbk.org](mailto:franz.billinger@sbk.org)  
**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

Süddeutscher Verlag onpact GmbH  
Franziska Wolschk  
Isartalstraße 49  
80469 München  
**Telefon:** +49 (0) 89 759 003 -126  
**Fax:** +49 (0) 89 759 003-10  
**E-Mail:** [franziska.wolschk@sv-onpact.de](mailto:franziska.wolschk@sv-onpact.de)  
**Internet:** [www.sv-onpact.de](http://www.sv-onpact.de)