

Asthma-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Asthma

Starke Leistung. Ganz persönlich.



Kann gesundes Essen mein Asthma verbessern?

Wenn wir uns vollwertig und ausgewogen mit möglichst wenig Zusatzstoffen und Fertigprodukten ernähren, fühlen wir uns nicht nur fitter und wohler. Viele Studien bestätigen, dass wir uns so auch vor zahlreichen Erkrankungen, wie Herzinfarkt oder Krebs, schützen können. Aber auch bei Asthma spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und das gleich in mehrerlei Hinsicht.

- **Asthmatiker brauchen mehr Energie**, weil die Atemwegsverengung die Atmung erschwert und der Körper für die Atemarbeit mehr Energie und Nährstoffe benötigt.
- **Eine Fehlernährung** liefert Nährstoffe nicht genügend oder einseitig, schwächt das Abwehrsystem und erhöht das Risiko für Atemwegsinfektionen und allergische Reaktionen. Das kann das Asthma zusätzlich anheizen.
- **Zu hohes Körpergewicht** verstärkt Atemprobleme, weil es den Herz- und Lungenkreislauf belastet.
- **Ballaststoffe schützen**. Mehrere neuere Studien deuten darauf hin, dass sie entzündliche und allergische Prozesse in der Lunge in Schach halten.
- **Mineralstoff- und Vitamin-Mangel** kann die Lungenfunktion schwächen: So ist Magnesium wichtig, weil es Entzündungsprozessen entgegenwirkt, ebenso Selen, Vitamin E und A als Antioxidantien, Phosphor verbessert die Sauerstoffversorgung. ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

in dieser Ausgabe geht es um unterstützende Maßnahmen, mit denen Sie Ihr Asthma und Ihr allgemeines Wohlbefinden sehr gut beeinflussen können. Erfahren Sie hier, wie die Ernährung auch auf das Asthma wirkt und welche Reize einer Klimaveränderung positive Effekte auf Ihre Atemwege haben.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2

Kann gesundes Essen mein Asthma verbessern?

3

Höhen, Meer und Höhlen – wie die Klimatherapie wirkt

4

Asthma-Sommer-Camp in Berchtesgaden

- ▶ **Natürliche Stoffe in Lebensmitteln** können Asthmaanfälle auslösen. Provozierende Allergene sind bekannt aus Hühnerei, Kuhmilch, Weizen, Soja, Erdnüssen, Fisch und Meeresfrüchten. Von Salicylaten in Schmerzmitteln (Acetylsalicylsäure, z. B. in Aspirin), aber auch natürlichen Ursprungs in Lebensmitteln und Kosmetika weiß man dies ebenfalls.
- **Verschiedene Nahrungsmittelzusätze** stehen im Verdacht, Ursache für Asthmaanfälle zu sein (s. Kasten).



Wie ernähre ich mich bei Asthma am besten?

Eine Ernährungsform speziell bei Asthma gibt es nicht. Jedoch stehen die allgemeinen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, die auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gegeben werden, im Einklang mit den Erkenntnissen, die für Asthma gelten und positiv wirken:

- **Kein Übergewicht.** Wer zu dick ist, kann mit dem Abnehmen seine Lungenfunktion verbessern. Essen Sie wenig Fleisch- und Wurstwaren, dafür mehr Fisch. Auch bei Milchprodukten eher die fettarme Variante wählen.
- **Vielseitig, naturbelassen und frisch.** Nur ein abwechslungsreicher Speiseplan mit Lebensmitteln, die möglichst wenig verarbeitet wurden, liefert alle Nährstoffe in ausreichender Menge. So unterstützen Sie Ihr Immunsystem und beugen Erkältung und Grippe vor, die häufig Auslöser für Asthma sind.
- **5-am-Tag.** Gemeint sind damit 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag, möglichst frisch oder nur kurz gegart, damit die Nährstoffe erhalten bleiben, als reguläre Mahlzeit und als Snack zwischendurch. Smoothies, ob grün oder bunt, sind eine leckere Abwechslung und mit einem Stabmixer auch schnell selbst gemacht.
- **Mehr Vollkorn.** Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln, Getreidegerichte, -flocken und Müsli enthalten besonders viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, machen satt und verbessern die Verdauung.
- **Genug trinken:** Täglich 1,5 bis 2 Liter kalorienarme Getränke wie Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte, ungesüßte Tees. Der Körper braucht Flüssigkeit zum besseren Abhusten von Schleim. Ein Flüssigkeitsmangel wird auch mit Asthmaanfällen in Verbindung gebracht.

Nahrungsmittelzusätze mit allergenem Potenzial

ACHTEN SIE AUF DIESE STOFFE BEI DEN INHALTSANGABEN

- **Tartrazin (E102):** Der synthetische Stoff färbt Lebensmittel gelb und kann allergische Symptome auslösen, insbesondere, wenn bereits auch eine Intoleranz gegen Salicylsäure besteht. Enthalten in Brausepulvern, Schmelzkäse, Speiseeis, Pudding und Desserts, Kuchen, Keksen, gesalzenen Knabberartikeln, Spirituosen, Süßwaren, Würzsoßen, Nahrungsergänzungsmitteln.
- **Glutamat (E620-E625)** ist das Salz der natürlich vorkommenden Glutaminsäure. Als Geschmacksverstärker wird es Würzen, Suppen, Soßen, Fertiggerichten, Fleisch- und Gemüseerzeugnissen und Knabberartikeln zugesetzt. Auch Hefeextrakte (z. B. in Brühpulver) sind reich an natürlicher Glutaminsäure.
- **Sulfite (E221-E228 u. a.):** Die Salze der schwefeligen Säure können Asthmaanfälle hervorrufen (Sulfitasthma). Sie werden u. a. als Stabilisator und gegen Braunwerden zugesetzt, z. B. zu Konserven- und Trockenfisch, getrockneten Früchten und Nüssen, Tomaten, Kartoffelchips. Außerdem gelangen sie beim Herstellungsprozess in den Wein.
- **Histamine** sind körpereigene Stoffe und als biogene Amine natürlicherweise auch in Lebensmitteln enthalten. Sie können pseudoallergische Reaktionen wie Husten und Atemnot auslösen. Lange gelagerter Wein und Sekt, gereifter Käse und Wurst oder fermentierte Produkte wie Sauerkraut enthalten besonders viel Histamin.

VORBEUGEND VERMEIDEN

Asthmatiker sollten Fertigprodukte, Snacks und gefärbte Getränke möglichst meiden. Ein Ernährungsprotokoll über zwei bis drei Wochen kann helfen, die persönlichen Auslöser zu identifizieren. Wer E-Nummern nachschlagen möchte, findet im Internet nützliche und übersichtliche Information unter www.zusatzstoffe-online.de.



Höhen, Meer und Höhlen – wie die Klimatherapie wirkt

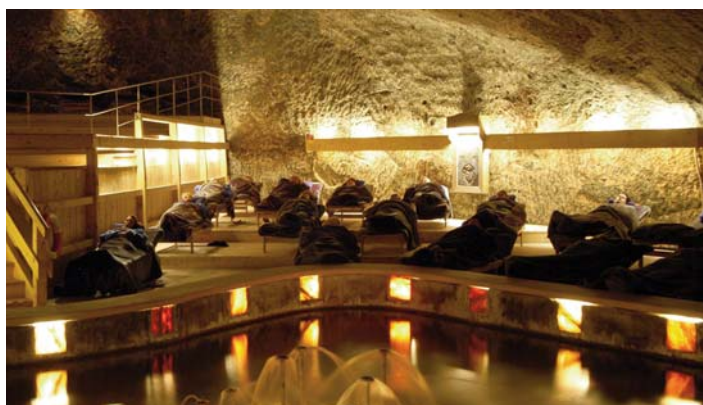
Die Klimatherapie ist schon alt, aber noch kein alter Hut. Über die Zeit hat sie sich gehalten und wird heute in moderner Form als unterstützendes Naturheilverfahren bei Lungenkrankheiten wie Asthma oder auch Hauterkrankungen wie der Schuppenflechte eingesetzt. Dass das Berg- und Seeklima Symptome lindert und abhärtend wirkt, basiert auf jahrhundertealtem Erfahrungswissen. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien, die den Erfolg der Therapien nachweisen, und das nicht nur während des Aufenthalts, sondern z. T. auch längerfristig danach. Neben den klassischen Kurorten im Gebirge und am Meer hat man jetzt auch die Höhlen- oder Speläotherapie wiederentdeckt.

Hochgebirge: saubere, kühle Luft. Zwischen 1.000 und 3.000 Metern herrscht das Reizklima des Hochgebirges. Hier sind fast alle Einflüsse der Luft anders als gewohnt: Sauerstoffgehalt, Temperatur und Feuchtigkeit sinken, Sonneneinstrahlung und Wind nehmen zu. Vor allem gibt es kaum noch Allergene, die sonst Atemwegen und Immunsystem zu schaffen machen. Hausstaubmilben sind ab 1.500 Metern wegen der Trockenheit der Luft nicht mehr lebensfähig und da die Blütezeit hier kürzer ist, fliegen weniger Pollen. Im Gebirge und z. B. in höher gelegenen Regionen Oberbayerns und des Allgäus, gibt es zudem keine Schimmelpilze. Bei Asthma wirkt vor allem die Luftreinheit positiv. Die Entzündung der Atemwege und der Medikamentenverbrauch, v. a. an Kortison, nimmt ab. Neben den Soforteffekten während des Aufenthaltes, hat das Hochgebirgsklima aber auch eine langfristige Wirkung, die in einer Studie bei zwei Drittel der Patienten noch nach 12 Monaten nachgewiesen werden konnte.

Meeresstrand: salzige, steife Brise. Warm eingepackt gegen den Wind am Strand entlang spazieren, das Rauschen der Wellen im Ohr und die feuchte, salzige Brise in der Nase. Das können wir stundenlang, ohne es als anstrengend zu empfinden. Eine Asthmatherapie wird meist an der Nord- und Ostsee-Küste oder auf den vorgelagerten Inseln durchgeführt. Das Seeklima ist rau, feucht und pollenarm. Hier schwellen die Schleimhäute ab und die Kälte-

reize trainieren Blutgefäße und Immunsystem. Zur Seeklimatherapie gibt es nicht so viele aussagekräftige Studien, dafür langjährige positive Erfahrungswerte. Neben der körperlichen Abhärtung und der Luftreinheit spielt auch der Salzgehalt der Seeluft eine wirksame Rolle. Die feinen Salzwassertröpfchen reichern sich in den oberen Atemwegen an, sodass sich der Schleim verflüssigt und leichter abtransportiert wird.

Höhlentherapie: liegen und atmen. Diese ebenfalls alte Form der Klimatherapie nennt man, vom griechischen Wort für Höhle, auch Speläotherapie. Während einer mehrwöchigen Kur gehen die Patienten täglich für ein bis zwei Stunden in natürliche Höhlen oder aufgelassene Bergwerke, z. B. ehemalige Salzstollen. Sie können dort in Decken oder Schlafsäcke gehüllt auf Liegen entspannen oder schlafen. Die Luft ist konstant kühl, je nach Stollen und Tiefe um die 6-12°C, und nahezu frei von Schadstoffen und Allergenen. Dazu trägt unter anderem die dauerhaft hohe Luftfeuchtigkeit von über 90% bei, da eindringende Partikel durch den Wasserdampf gebunden werden und sich an den Wänden niederschlagen. Daneben wirkt die feuchte Luft krampf- und schleimlösend. In einer Studie der Universität Ulm mit Kindern konnte eine deutliche Verbesserung des Asthmas während der Kur nachgewiesen werden. So nahmen z. B. Atemnot und Hustenattacken ab und das persönliche Wohlbefinden stieg. Zu langfristigen Wirkungen fehlen die wissenschaftlichen Nachweise aber noch.



Klimatherapie – was sonst noch wichtig ist ...

- **Für Kinder** werden Bergaufenthalte zwischen 1000 und 2000 Metern empfohlen, nicht höher, da sie früher Symptome der „Höhenkrankheit“ entwickeln können als Erwachsene.
- **Die Dauer** einer Klimatherapie sollte mindestens drei Wochen betragen, egal ob im Hochgebirge oder am Meer.
- **Die SBK bezuschusst** das Höhenklima-Asthma-Camp des CJD in Berchtesgaden. Mehr dazu auf der nächsten Seite.

Asthma-Sommer-Camp in Berchtesgaden

Höhenluft, Sport und Spiel – „Das Asthma bremsst uns nicht.“ Für Kinder und Jugendliche, die am Programm SBK-MedPlus Asthma teilnehmen, bietet die SBK kostenfrei den Aufenthalt im Sommer-Camp des CJD Asthmazentrums in Berchtesgaden an – inmitten der Berge auf 1.000 Meter Höhe.

Eigenverantwortlich und selbstbewusst mit dem Asthma umgehen, das ist das Ziel der Ferienfreizeit. Schulungen am Vormittag vermitteln Wissen zur Erkrankung, ihren Auslösern, zu Medikamenten, Inhalation, Notfällen und Verhalten im Alltag. Pädagogisch geschulte Mitarbeiter des Instituts für Verhaltenstherapie, einem Partner des CJD, setzen die Themen altersgerecht und spielerisch um. Das aktive Programm am Nachmittag mit Sport und Ausflügen hilft, das neue Wissen zu erproben, die eigene körperliche Belastbarkeit zu erspüren sowie Anfallsauslöser und drohende Anfälle erkennen und vermeiden zu lernen.



Nächste Termine

- ▶ 06.08.-20.08.2016
- ▶ 20.08.-03.09.2016

Zum ersten Termin können die Kinder auch in Begleitung ihrer Eltern fahren (Familiencamp).

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem persönlichen Kundenberater der SBK oder im Asthmazentrum Berchtesgaden.

- ▶ Tel. 0 86 52-60 00 141

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Asthma-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Wenn auch Sie umweltfreundlich Papier einsparen möchten und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten wollen, dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an **dmp-infobrief@sbk.org**. Die aktuelle digitale Version des Infobriefes finden Sie immer unter: **www.sbk.org/asthma**

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus 0800 0 725 725 700 2 (gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
80227 München

Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dipl.-Biol. Janine Lipowsky
Medizinisches Lektorat:
Dr. med. Susanne Voß

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2 fotolia, S. 3 Heilstollen Berchtesgaden GmbH, S. 4 CJD Berchtesgaden

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier

Kurz berichtet

Mit Muskeln gegen Asthma. „Die Kräftigung der Atemhilfsmuskulatur ist für Asthmatiker von großer Bedeutung, weil sie die Atmung unterstützt,“ sagt Dr. Gerd Schauerte, Kinderlungenfacharzt im CJD Berchtesgaden - Asthmazentrum. Hier werden Kindern und Jugendlichen sporttherapeutisch mit Ausdauersport und individuellem Krafttraining betreut. So kann man frühzeitig den Krankheitsverlauf sehr positiv beeinflussen. Eine kräftige Rückenmuskulatur unterstützt die aufrechte Körperhaltung, erleichtert die Atmung und verbessert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, was für das Atemmuster wichtig ist. Die bessere Fitness wirkt einem Anstrengungsasthma entgegen, das Muskeltraining einer Mineralsalzverarmung der Knochen. Sie kann Nebenwirkung einer systemischen Kortison-Therapie sein. Wichtig ist eine fachkundige Anleitung, die den körperlichen Entwicklungsstand berücksichtigt, um Fehlbeanspruchungen zu vermeiden. Auch die Atemtechnik muss gelernt sein. Damit kann man zusätzlich die Atemwege von Schleim befreien.

