

Was hilft bei Asthma

Asthma kann ein Zeichen für eine Lebensmittelunverträglichkeit sein

Asthma ist eine allergische Erkrankung der Atemwege, welche Anfälle von Keuchen, Husten und in schweren Fällen, Atemnot verursacht. Asthma kann durch inhalierte Allergene ausgelöst werden oder kann ein Zeichen für eine Lebensmittelunverträglichkeit sein.

[Wir empfehlen deshalb, auch unseren Beitrag über Allergien zu lesen](#)

Bei Asthma bildet die Bronchialschleimhaut zu viel Schleim. Grund dafür ist meist eine chronische Entzündung, die häufig (vor allem bei Allergien) durch den körpereigenen Botenstoff Histamin ausgelöst wird. Gleichzeitig verengen sich die Bronchien durch eine Verkrampfung der Steuerungsmuskeln. Mikronährstoffe wirken gegen diese Verkrampfungen und chronischen Entzündungen und bekämpfen zugleich die Ursache.

Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente & sekundäre Pflanzenstoffe) spielen bei praktisch allen Stoffwechselreaktionen eine große Rolle. Sie steuern die Produktion und Ausschüttung der Hormone und Botenstoffe und sind auch an deren Abbau beteiligt.

Ernährungsempfehlungen bei Asthma

So senken Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren die Häufigkeit und die Schwere von Asthmaanfällen, indem sie entzündungshemmend und antiallergisch wirken. Außerdem sind Omega-3-Fettsäuren wichtige Gegenspieler zu den heute in der Ernährung dominierenden tierischen Fetten. Während die in den tierischen Fetten überwiegenden gesättigten Fette die Bildung von Entzündungsbotenstoffen stimulieren, hemmen Omega-3-Fettsäuren diesen Stoffwechselprozess.

Einige Asthma-Formen entwickeln sich auch durch ein zu hohe Belastung mit freien Radikalen („oxidativer Stress“). Deshalb ist die Aufnahme natürlicher Antioxidantien sehr wichtig, da diese hervorragend gegen den oxidativen Stress wirken. Sie verbessern nachgewiesenermaßen die Lungenfunktion. Natürliche Antioxidantien schützen die Lunge zudem vor weiteren Belastungen wie hohe Ozon-Werte, Feinstaub oder Zigarettenrauch. Magnesium wiederum verringert die Allergieneigung und reduziert die Verkrampfung der Bronchialmuskulatur bei Asthmatikern.

Eine weitere wichtige Option im Kampf gegen Asthma ist die Förderung der Darmgesundheit. In der chinesischen Medizin ist seit 4000 Jahren ein Zusammenhang zwischen Darmstörungen, Hauterkrankungen und Lungenkrankheiten bekannt. Die Praxis zeigt, dass tatsächlich darmaktive Substanzen wie milchsauer vergorene Gemüsesäfte einen positiven Einfluss auf die Lunge haben.

In der modernen Mikronährstofftherapie bevorzugt man heute als Basisunterstützung bei Asthma eine moderat dosierte, natürliche Mikronährstoffmischung. Diese erlaubt es, alle oben genannten Vorteile zu vereinen, alle Zellen werden optimal versorgt und Körper und Geist werden wieder schnell fit und leistungsfähig.

Nährstoffempfehlungen bei Asthma

Vitamin C: Ein natürliches Antihistaminikum. Viele Asthmatiker haben niedrige Vitamin C-Spiegel. Die Häufigkeit und der Schweregrad von Asthma kann reduziert werden. Besonders wirksam gegen Asthma, welches durch körperliche Anstrengung ausgelöst wird.

Vitamin B6 kann die Häufigkeit und den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Vitamin E kann den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Vitamin B-Komplex bringt das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht und reduziert Empfindlichkeiten.

Niacin (Vitamin B3) ist ein natürliches Antihistaminikum.

Magnesium kann die Anfälle reduzieren und die Lungenfunktion verbessern. Asthmatiker leiden häufig an Magnesiummangel.

Omega-3 Fettsäuren (Krill-Öl) kann die Häufigkeit und den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Gamma-Linolensäure (enthalten in Nachtkerzenöl) vermindert Entzündungen und Blutstauungen, bringt die Immunreaktionen wieder ins Gleichgewicht.

Was Sie selbst tun können

- Sehr viel pures Wasser trinken (macht den zähen Schleim flüssiger).
- Zusätzlich hilft eine Ernährung, die reich an Mineralien (Obst, Trockenobst) und Omega-3-Fettsäuren ist (Fisch, Leinöl).
- Inhalieren Sie regelmäßig zur Befreiung der Atemwege.
- Vermeiden Sie, als Asthmatiker Dämpfe von Putzmitteln, Farben und Klebern, sowie verrauchte Räume, sowohl von Zigaretten, als auch von Kaminen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>