

5 LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

6 VORWORT

8 ASTHMA – WICHTIG ZU WISSEN

10 Was ist Asthma?

12 Ursachen und Auslöser

13 Schweregrade von Asthma

14 Die verschiedenen Formen von Asthma

17 Weitere Lungenerkrankungen

20 Was unterscheidet Asthma und COPD?

22 Wie behandelt der Arzt Asthma?

22 Messungen zur Diagnose und zur Therapieüberwachung

24 Unerlässlich: Medikamente

32 ASTHMA – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

34 Mit Heilkräften aus der Natur Symptome lindern

35 Heilpflanzen: Gegen Asthma ist nicht nur ein Kraut gewachsen

47 Ätherische Öle für eine freie Atmung

50 Wohltuend und befreiend: Heilwickel

53 Sanfte Hilfe bei grippalen Infekten und Atemwegsbeschwerden

53 Das Immunsystem stärken, die Selbstheilungskräfte wecken

55 Bewährte Asthmateees, die überdies gut schmecken

62 Antibiotika und die Alternativen aus der Natur

70 Das A und O: die richtige Atmung

73 Die Atemschulung

73 Atemerleichternde Haltungen und Techniken für den Notfall

77 Atemtechniken und Übungen, die die Atmung langfristig verbessern

80 Auch einen Versuch wert: spezielle Atemtechniken

- 82 Heilkuren, Inhalationen und Co.**
- 82 Klimakuren am Meer: endlich mal durchatmen
- 83 Kuren im Heilstollen: Staub und Allergene müssen draußen bleiben
- 84 Sole-Inhalationen in und an Gradierwerken
- 85 Sauna, am besten Bio
- 86 Wassertreten gegen Infektionen
- 86 Inhalieren: eine Wohltat für Ihre Bronchien
- 88 Klima und Raumklima**
- 88 Wie wichtig ist das Raumklima für Astmatiker?
- 89 Zimmerpflanzen – Schadstofffilter und Erkältungsblocker
- 90 Asthma in den verschiedenen Jahreszeiten
- 93 Sicher durch den Winter: Belastungen drinnen und draußen
- 95 Mit Asthma auf Reisen
- 99 Weitere natürliche Therapien**
- 99 Darmsanierung: Das Immunsystem sitzt im Darm
- 105 Traditionelle Chinesische Medizin: Yin und Yang im Gleichgewicht
- 107 Traditionelle indische Medizin: Ayurveda
- 109 Homöopathie: Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- 112 Schüßler-Salze: die Balance der Mineralstoffe
- 115 Bach-Blütentherapie: den Körper über die Seele heilen
- 116 Für einen vitalen Körper: die Zitronen-Knoblauch-Kur
- 118 Die richtige Ernährung bei Asthma**
- 118 Die Säulen einer gesunden Ernährung
- 121 Ganz wichtig: das Säure-Basen-Gleichgewicht
- 123 Auf ein gesundes Körpergewicht achten
- 127 Bewegung, Bewegung!**
- 127 Warum Bewegung auch für Astmatiker so wichtig ist
- 129 Speziell für Sie: Lungensport
- 130 **10 Bewegungstipps**

- 133 Wohltuende Entspannung**
- 134 Qigong – Arbeit mit der Lebensenergie**
- 136 Yoga – Entspannung für Körper und Geist**
- 140 Autogenes Training – Mein Atem fließt ganz ruhig**
- 140 Spannung abbauen mit Progressiver Muskelentspannung**
- 141 Biofeedback – den Atem gezielt steuern**
- 141 Hypnotherapie – die Macht der positiven Gedanken**
- 141 Massagen – Entspannung durch Berührung**
- 142 Worauf im Alltag noch zu achten ist**
- 142 Vorsicht vor Haarspray & Co**
- 142 Haben Sie eine Histamin-Intoleranz?**
- 144 Allergene können überall lauern**
- 146 Asthma und die Seele**
- 148 Unterstützung durch Selbsthilfegruppen**

- 150 ANHANG**
- 150 Wichtige Adressen**
- 151 Register**