

## **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 Asthmatees, 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 Asthmatiker?
- 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 Asthmatiker so wichtig ist
- 129 Speziell für Sie: Lungensport
- 130 10 Bewegungstipps

133	<b>Wohltuende Entspannung</b>
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	<b>Worauf im Alltag noch zu achten ist</b>
142	Vorsicht vor Haarspray & Co
142	Haben Sie eine Histamin-Intoleranz?
144	Allergene können überall lauern
146	<b>Asthma und die Seele</b>
148	<b>Unterstützung durch Selbsthilfegruppen</b>
150	<b>ANHANG</b>
150	<b>Wichtige Adressen</b>
151	<b>Register</b>