

Asthma bronchiale

Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren

von

Prof. Dr. med. Ernst August Sternmann

Leiter der Städt. Kinderklinik Gelsenkirchen

Allergie- und umweltkrankes Kind e. V.

Bundesverband

Westerholter Straße 142

45892 Gelsenkirchen

Telefon 02 0913 05 30

Asthma bronchiale ist heilbar

Ein Drittel aller Kinder, die an Asthma bronchiale leiden, verlieren spontan im Verlauf des Lebens ihr Asthma. Spontanheilungen weisen unbestreitbar das Asthma bronchiale als heilbares Leiden aus.

Merke: Heilung (Curatio) bedeutet Wiederherstellung der Gesundheit unter Erreichen des Ausgangszustandes. Ursprünglich ist der an Asthma Leidende gesund geboren worden und gesund gewesen, ehe er erkrankte, und den Zustand der Gesundheit kann er auch wieder erreichen, wie beschwerdefreie Perioden, z. B. im Urlaub, andeuten und Spontanheilungen beweisen.

Disposition zum Asthma darf nicht mit Krankheit, die schicksalhaft vererbt wird und unheilbar ist, gleichgesetzt werden.

Unter Disposition wird die als besondere Anfälligkeit imponierende Bereitschaft des Organismus, auf bestimmte Schädlichkeiten außergewöhnlich - meist im Sinne einer Krankheit - zu reagieren, verstanden. Die Disposition gilt nicht nur für allergische Krankheiten, sondern auch für andere Leiden wie Infektionen, Krebs und Autoimmunkrankheiten, d. h., jeder Mensch trägt eine Disposition für eine Krankheit, die in der Familie gehäuft aufgetreten ist, in sich. Sowohl bei den Erkrankten als auch bei deren gesunden Familienangehörigen finden sich also Auffälligkeiten, die vererbt werden: So weisen z. B. in "Asthmafamilien" vermehrt gesunde Familienmitglieder überempfindliche Bronchien auf. In "Allergiefamilien" haben gesunde Angehörige häufiger ein erhöhtes Immunglobulin E. Wer in seinem Erbgut das Merkmal HLA W 6 besitzt, trägt ein fünfmal höheres Risiko, an chronischen Atemwegsinfektionen zu erkranken als die übrige Bevölkerung. Disposition bedeutet somit lediglich erhöhtes Risiko und keineswegs, daß Asthma bronchiale, eine Allergie oder Infektionen schicksalhaft auftreten müssen, weil bereits Angehörige darunter leiden.

Unter Heilung einer Krankheit ist nicht zu verstehen, daß die oben genannten Auffälligkeiten im Erbgut zu korrigieren sind, die bei dem Asthmakranken die sogenannte Atopie bedingen. Ihr Vorhandensein ist durchaus mit Gesundheit zu vereinbaren. Heilung bedeutet vielmehr Wiederherstellung des ursprünglichen Gesundheitszustandes, so wie er gewesen ist, ehe der Betroffene sein Asthma erworben hat.

Merke: Asthma bronchiale ist eine heilbare Krankheit, die nicht schicksalhaft vererbt wird, auch wenn eine Disposition zu Asthma in der Familie vorhanden ist.

In den letzten Jahren wurde erkannt, daß die familiäre Disposition in ihrer Bedeutung für Asthma weit überschätzt worden ist. Zudem ist es gelungen, durch neue wissenschaftliche Untersuchungen die Funktionsweise der körpereigenen Abwehr und die Steuerung des Bronchialsystems besser zu ver-

stehen. Werden diese Ergebnisse auf das Asthma übertragen, so erscheint die Krankheit in einem völlig neuen Licht:

Wie funktioniert die normale Abwehr?

Die Abwehr wird über zwei Ebenen reguliert,

- a) die körperliche
- b) die geistige:

Zu a) Hat ein Fremdstoff die Barriere von Haut bzw. Schleimhaut mit ihren Abwehrsystemen durchdrungen, wird er von Immunzellen wahrgenommen. Die Immunzellen reagieren örtlich mit dem Fremdstoff (autonome Reaktion) und sondern daraufhin Hormone und elektrische Impulse ab, die zum Gehirn (Hypothalamus) gelangen. Vom Gehirn her, also überörtlich, werden Anweisungen, die die Immunreaktion wesentlich koordinieren und steuern, an die Immunzellen im Körper zurückgegeben.

Zu b) Was der Mensch betastet, hört, sieht, schmeckt, riecht löst Empfindungen aus. Gefühle werden je nach Inhalt und Qualität in unterschiedliche Hormone und elektrische Impulse verwandelt, die zum Hypothalamus gelangen. Den Hypothalamus hat man sich als Immunsteuerungszentrale vorzustellen, denn vom Hypothalamus aus wird die Information über den Inhalt der Gefühle sofort an die Immunzellen im Körper weitergeleitet und die Immunabwehr dadurch moduliert:

- Spürt z. B. der Mensch eine Gefahr, wird diese Information sofort vom Gehirn den Immunzellen mitgeteilt und die Aktivität der Abwehrzellen, der Killerzellen, steigt an, was meßbar ist. Durch das Gefühl "Gefahr" hat sich der Mensch vom immunologischen Abwehrgeschehen her bestens auf eine Verletzung mit möglicher Krankheitsfolge vorbereitet.

Gefühle rufen auch ungünstige Immunreaktionen hervor, wie das nächste Beispiel zeigt:

- Ein altes Ehepaar lebt gut zusammen, der eine stirbt, der andere folgt nach, schon am nächsten Tag oder wenige Tage später. Das Gefühl, daß das Leben durch den Verlust des Partners seinen Sinn verloren hat, läßt die Immunabwehr des so Empfindenden zusammenbrechen und der Betroffene wird sogar Opfer der Keime, die er im Körper beherbergt und die seine intakte Abwehr stets unter Kontrolle hatten.

Abwehrvorgänge laufen also nicht - wie bisher angenommen - ausschließlich autonom nach Kontakt des Körpers mit dem Fremdstoff ähnlich wie in einem Reagenzglas ab. Die Abwehr reagiert nur zu einem sehr kleinen Teil autonom. Der größere Teil der Abwehr wird vom Gehirn her gesteuert. Für eine der-

artige Annahme sprechen auch Untersuchungen an Tieren: Wird einem Tier der vordere Teil des Hypothalamus entfernt, so kann es z. B. nicht mehr akut allergisch reagieren. Durchtrennt man bei einem Hund, der ein allergisches Asthma hat, die Vagusnerven des vegetativen Nervensystems, die Hypothalamus und Lunge verbinden, kann kein allergisches Asthma mehr auftreten.

Merke: Die Immunsteuerung geschieht vorwiegend zentral, und es sind vor allem Intensität und Inhalt der Gefühle, welche eine sehr starke Wirkung auf die Immunsteuerung und damit auf die körpereigene Abwehr ausüben.

Wie wird das Bronchialsystem gesteuert?

Der Tonus des Bronchialsystems und damit seine Empfindlichkeit ist wesentlich durch die Funktion des vegetativen Nervensystems bedingt, dessen zentrale Schaltkerne im Hypothalamus liegen. Deshalb können bei vegetativer Fehlfunktion, die typischerweise beim Asthma bronchiale vorliegt, unspezifische Reize wie Laufen, Lachen, das Einatmen kalter Luft, aber auch insbesondere Gefühle, Asthmabeschwerden auslösen. Das Bronchialsystem reagiert überempfindlich, hyperreagibel. Daß es sich um eine Fehlfunktion des vegetativen Nervensystems handelt, die von zentral her wieder normalisiert werden kann, zeigt folgendes Experiment:

- Kinder, die unter einem Anstrengungsasthma litten, bekamen jedesmal nach einer körperlichen Belastung einen Asthmaanfall. Die Belastungstests wurden mehrfach wiederholt, diesmal allerdings nachdem die Kinder zuvor ein Asthmamittel inhaliert hatten, das das Asthma nach der Belastung verhinderte. Dann wurde das wirksame Medikament ohne das Wissen der Kinder gegen ein unwirksames ausgetauscht. Bei vielen Kindern blieb auch daraufhin das Asthma nach der Belastung aus. Die Erwartung - Asthma kann nach der Belastung nicht mehr auftreten - hat die funktionelle Fehlfunktion in der Bronchialsteuerung korrigiert.

Merke: Der Tonus des Bronchialsystems wird zentral durch das vegetative Nervensystem reguliert. Seine nicht normale Funktion bedingt wesentlich die Überempfindlichkeit der Bronchien - die von zentral her wieder normalisiert werden kann.

Asthma beruht auf einer zentral-funktionellen Fehlsteuerung.

Werden die Funktionsweise der Immunsteuerung und der Mechanismus des überempfindlich reagierenden Bronchialsystems in der beschriebenen Weise begriffen, so führt das zu einem neuartigen Verständnis des Asthmas:

Wenn die Steuerung der Immunvorgänge und die Regulation der Empfindlichkeit des Bronchialsystems hauptsächlich im Hypothalamus verankert sind, dann beruht das Asthma bronchiale auf einer "zentral-funktionellen Fehl-

Steuerung" der Abwehr und des Tonus des Bronchialsystems, und auf diese müßte Einfluß genommen werden, um das Asthma zu heilen.

Merke: Asthma manifestiert sich an den Bronchien als Folge einer funktionellen, zentralen Fehlsteuerung der körpereigenen Abwehr und des Tonus des Bronchialsystems und ist keine isolierte Organerkrankung.

Wodurch wird ein Mensch krank, wie entsteht Asthma?

Wenn schon behauptet wird, Asthma sei kein vererbtes Leiden, so muß dem Betroffenen dargelegt werden, wodurch er an Asthma erkrankt ist. Prinzipiell gibt es zwei Möglichkeiten, das Auftreten von Asthma zu erklären:

1. Der Fremdstoff erzeugt die Krankheit: Eine aggressive toxische Substanz, ein Seuchenerreger, ein stark sensibilisierendes Allergen in hoher Dosierung u.a. rufen weitgehend unabhängig von der körpereigenen Abwehr des Betroffenen Krankheit hervor, und nahezu alle, die Fremdstoffkontakt haben, werden krank. Dieses Modell des Krankwerdens ist anwendbar auf die Vergiftung, die Seuche oder auf eine Überlastung des Organismus mit hohen Dosen an Fremdeiweiß, auf die er allergisch reagiert. Eine derartige Krankheitsentstehung trifft für das Asthma bronchiale höchst selten zu.
2. Die nicht normale körpereigene Abwehr läßt Krankheit zu: Bei Kontakt mit harmlosen Stoffen aus der Umwelt, harmlosen Erregern, harmlosen natürlichen Bestandteilen der Natur, wie z. B. Pollen in relativ niedriger Konzentration in der Luft erkrankt nur ein Einzelner, dessen Abwehr nicht intakt ist, während die Mehrzahl, die über eine normal funktionierende Abwehr verfügt, gesund bleibt, obschon sie derselben Umweltbelastung ausgesetzt ist. Dieses Prinzip der Krankheitsentstehung gilt überwiegend für das Asthma bronchiale.

Was verändert die körpereigene Abwehr und die Steuerung des Bronchialsystems so, daß Asthma entsteht?

Daß Gefühl und Krankheit eng zusammenhängen bzw. Gefühle Krankheit verursachen, kommt in der Sprache, in der die Menschheit in ihren Anfängen das Nächstliegende festgehalten hat, zum Ausdruck durch Worte wie "sich krank fühlen" oder "sich gekränkt fühlen". Bezeichnenderweise heißt es ja nicht "sich krank denken".

Da das Gefühl die Abwehr und auch den Tonus der Bronchien wesentlich beeinflusst, muß der Betroffene ein krankmachendes Gefühl empfunden haben, er ist in seinem Gefühl gekränkt worden, und damit beginnt sein Asthma.

Merke: Asthma entsteht, wenn der Betroffene ein krankmachendes Gefühl empfindet oder ein Gefühl der Kränkung erlebt hat.

Asthma bronchiale ist nicht schuldhaft verursacht.

Fast täglich erfährt jeder Mensch Kränkungen, denen er sich nicht entziehen kann, gegen die er schutzlos ist. Da die Angehörigen, die Umgebung, keinen Einfluß auf die Gefühle des Betroffenen besitzen und der Betroffene selbst seine Empfindungen nicht abwehren kann, ist Asthma bronchiale nicht schuldhaft verursacht. Der Betroffene ist weder psychisch auffällig, noch besitzt er eine kranke Seele. Er hat sich lediglich "verfühl", und dadurch ist er an einem Asthma erkrankt.

Merke: Der Mensch kann sich vor krankmachenden Gefühlen nicht schützen, und auch die Umgebung kann den Betroffenen vor Kränkungen nicht bewahren. Deshalb gibt es keine Schuldigen, wenn Asthma entsteht.

Wie muß ein Gefühl beschaffen sein, damit es Asthma verursacht?

Gefühle, die der Betroffene erwarten kann, die vorausszusehen sind, können nicht "kränken"; sie werden verarbeitet und lösen somit keine Krankheit aus. Asthma kann nur durch ein Gefühl entstehen, das den Betroffenen elementar, unerwartet, vergleichbar einem Schock, trifft. Damit hat er nicht gerechnet. Dagegen kann er sich nicht wehren. Das Gefühl hat verletzt und weh getan. Es gelingt dem Betroffenen zwar, das Gefühl, das ihn gekränkt hat, nach einiger Zeit zu überwinden, nicht hingegen, dauerhaft zu verarbeiten und zu vergessen. Das krankmachende Gefühl wird bzw. ist einprogrammiert.

Merke: Das Gefühl, das Asthma verursacht, hat den Betroffenen überraschend getroffen, hat wehgetan und ist im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Welches Gefühl verursacht Asthma?

Bestimmte Gefühle haben Bezug zu bestimmten Krankheiten und gehen ihnen voraus. Beim Asthma dominiert das Gefühl "Revierangst". Jemand droht, in das Revier, das der Betroffene für sich reklamiert, einzudringen oder es unerlaubterweise zu verlassen. Es ist entwicklungsgeschichtlich zu verstehen, daß das Gefühl "Revierangst" Krankheit verursachen kann. Drohte jemand, in das Revier einzudringen oder sich aus dem Revier zu entfernen, so hatte das in der Vorzeit (und hat es auch heute) große Konsequenzen für den Revierinhaber. Angst kann aufkommen mit ihren Folgen im organischen Bereich. "Revierangst" kann empfunden werden sowohl in normalen Alltagssituationen als auch in solchen, die der Betroffene als schwerwiegende Lebensereignisse einschätzt. Häufige Gründe für "Revierangst" sind z. B., wenn ein Kind von dem von ihm ausgewählten Spielkameraden abgelehnt wird, Geschwister rivalität oder die Geburt eines Geschwisterkindes. Wiederholen sich derartige

Situationen von "Revierangst", in denen das Gefühl erinnert und als Kränkung empfunden wird, werden jedesmal asthmatische Bronchitiden oder Asthmaanfälle auftreten, und damit ist die chronische Krankheit vorprogrammiert.

Merke: Asthma entsteht in Situationen, in denen der Betroffene ein Gefühl der Angst empfindet, daß jemand in sein Revier einzubrechen oder es unerlaubterweise zu verlassen droht.

Zusammen mit der Kränkung durch das Gefühl können auch andere Informationen dauerhaft eingepreßt werden.

Mit dem "kränkenden" Gefühl können andere Informationen wahrgenommen und gespeichert werden, die zu dem Zeitpunkt, da der Betroffene die Kränkung empfunden hat, vorhanden waren, wie

- Sinneswahrnehmungen in Form von Geräuschen, Gerüchen u.a.
- der Kontakt mit Allergenen, infektiösen Erregern, Schadstoffen u.a.
- das Gefühl einer mangelnden körperlichen Belastbarkeit.

Werden z. B. Sinneswahrnehmungen in Form von Geräuschen, Gerüchen u.a. bewußt oder, was zumeist der Fall ist, unbewußt erinnert, findet erneuter Fremdstoffkontakt mit Allergenen, infektiösen Erregern, Schadstoffen u.a. statt oder belastet sich der Betroffene körperlich, so setzt automatisch eine Streßphase ein, nach deren Abklingen Asthma auftritt.

Daß eine allergische Reaktion nicht an den Kontakt mit dem entsprechenden Allergen gebunden sein muß, sondern auch als konditionierter Reflex ohne Anwesenheit des Allergens ablaufen kann, wurde im Tierversuch bewiesen:

- Tiere wurden wiederholt Lichtblitzen und summenden Geräuschen ausgesetzt, während ihnen ein artfremdes Eiweiß gespritzt wurde. Auf den mehrmaligen Kontakt mit dem Fremdeiweiß reagierten die Tiere schließlich allergisch. Hiernach reichte es, die Tiere isoliert audiovisuell zu reizen, um eine allergische Reaktion hervorzurufen.

Merke: Im Augenblick der Kränkung durch das Gefühl können auch andere Informationen gespeichert werden, die dann ihrerseits Asthma hervorrufen. So ist es z. B. zu erklären, daß an sich harmlose Produkte der Natur, wie z. B. Pollen, mit denen der Mensch seit Urzeiten Kontakt hat und an die er sich gewöhnen konnte, Asthma provozieren.

Wie ruft ein Gefühl Asthma hervor?

Das Gefühl, das zur Kränkung geführt hat, löst über eine Fehlregulation der Immunabwehr und/oder eine Fehlsteuerung des Bronchialsystems Asthma aus:

- Das "kränkende" Gefühl verändert über den Hypothalamus die Immunabwehr: In der ersten Phase, in der das Gefühl den Betroffenen intensiv beschäftigt, entsteht dadurch Streß, der die Immunabwehr so beeinflusst, daß Krankheit nicht auftreten kann. Erst wenn das krankmachende Gefühl überwunden ist, beginnt die zweite Phase. Die Anspannung läßt nach, und erst jetzt sind immunologisch die Bedingungen dafür gegeben, daß der Betroffene ein Asthma durch Allergene, infektiöse Erreger, Schadstoffe u.a. erleiden kann. Zumeist tritt am Tage nach Beginn der Entspannungsphase Schnupfen auf und ein bis zwei Tage später Asthma.
- Das "kränkende" Gefühl wirkt auf die Steuerung des Bronchialsystems ein: In der ersten Phase werden durch den Streß vom Hypothalamus aus über das vegetative Nervensystem die Bronchien weitgestellt, und so wird einem Asthma vorgebeugt. Erst wenn das krankmachende Gefühl nachläßt - in Phase zwei - in der Entspannung, verkehren sich die zentralen Steuerungsfunktionen. Die Bronchien verengen sich, und Asthma ist die unmittelbare Folge.

Merke: Das "kränkende" Gefühl verursacht über eine zentrale Fehlsteuerung der Immunabwehr und/oder des Bronchialsystems Asthma. Der Krankheitsverlauf ist zweiphasig: erst wenn das krankmachende Gefühl überwunden ist, d. h. in der Entspannung, setzt Asthma ein. Wenn das Asthma auftritt, ist somit der Anlaß, das auslösende Ereignis, schon vorbei.

Wie findet der Betroffene die Ursache seines Asthmas?

Das Gefühl, das Asthma hat entstehen lassen, ist nicht verarbeitet worden und weil es zudem wehgetan hat, kann sich der Betroffene auch an die Kränkung erinnern. Mit Hilfe einer besonderen Fragetechnik ist nach einer Situation zu fahnden, die "Revierangst" hervorgerufen hat und die dem ersten Asthmaanfall vorausging - dann ist die Entstehungsursache des Asthmas gefunden.

Kann das Gefühl nicht in Erinnerung gerufen werden, so läßt sich auch aus dem Verhalten des Betroffenen schließen, was ihn gekränkt haben muß, denn künftighin reagiert der Betroffene sehr empfindsam, ja sogar überempfindlich auf Situationen, in denen "Revierangst" aufkommen kann.

Merke: Mit Hilfe einer besonderen Fragetechnik ist das Ereignis, das durch Kränkung Asthma ausgelöst hat, wieder in Erinnerung zu rufen. Gelingt das nicht, so ist der Betroffene nur genau zu beobachten, denn er wird künftighin durch sein Verhalten in bestimmten Situationen auf das hinweisen, was ihn gekränkt haben muß.

Der Betroffene erzeugt täglich ungewollt Bedingungen, die sein Asthma unterhalten, Kann das krankmachende Gefühl, das Asthma hervorgerufen hat,

nicht bewältigt werden, setzen Regelkreise ein, durch die der Betroffene selbst, ohne es zu wollen und ohne es zu ahnen, täglich zusätzliche Bedingungen schafft, die das Asthma fortbestehen lassen. Da praktisch alle Betroffenen die gleichen Verhaltensweisen zeigen, müssen diese durch die Krankheit selbst hervorgerufen sein:

Der Erkrankte verliert durch das Asthma sein Selbstwertgefühl, das er vor der Erkrankung besessen hat:

- Er glaubt, immer mehr die Hilfe anderer, insbesondere die der Kontaktperson, in Anspruch nehmen zu müssen.
- Er fühlt sich häufig nicht genügend angenommen.

Mangelndes Selbstwertgefühl wirkt sich ungünstig auf die Steuerung seiner körpereigenen Abwehr und die der Bronchien aus und verstärkt das Asthma noch.

Der Betroffene gerät immer wieder in Streßsituationen:

- Er reagiert zeitweilig unangepaßt auf seine Umwelt, weil er sich mißverstanden oder ungerecht behandelt fühlt.
- Er verlangt im körperlichen als auch im geistigen Bereich Leistungen von sich, die er, da er durch Krankheit zeitweilig gehandicapt ist, während dieses Zeitraumes nicht erbringen kann.

Auf den Streß folgt jedesmal Asthma.

Dadurch, daß der an Asthma bronchiale Leidende auf Empfindungen unangemessen reagiert, indem er z. B.

- seine Gefühle unterdrückt (meist im außerhäuslichen Bereich) und/oder
- übermäßige Gefühlsausbrüche zeigt (meist im häuslichen Bereich, seinem Revier)

werden nicht nur Immunfunktion und Steuerung der Bronchien ungünstig beeinflusst. Vielmehr schwellen außerdem die Schleimhäute des Atem- und Darmtraktes an, die bei einem Erwachsenen zusammen eine Oberfläche von ca. 200 bis 400 m² aufweisen und die eine Schutzfunktion gegen eindringende Fremdstoffe aus der Umwelt haben. Die Schleimhäute verlieren ihre Schutzfunktion und werden vermehrt durchlässig gegenüber Allergenen, infektiösen Erregern, Schadstoffen u.a. aus der Umwelt, die dann sekundär Asthma auslösen können.

Wie bedeutsam der Schleimhautschutz ist, um z. B. eine allergische Reaktion' zu verhüten, kann in einem Experiment gezeigt werden:

- Ohne es zu wissen, wurden Allergiker dem Kontakt mit Pollen in einem Raum ausgesetzt. Nur bei den Personen, bei denen die Nasenschleimhaut bereits vor Pollenkontakt geschwollen war, trat ein allergischer Schnupfen auf. Allergiker mit intakter, nicht geschwollener Nasenschleimhaut und damit normalem Schleimhautschutz haben auf die vorhandene Pol-

lenkonzentration primär nicht reagiert. Sie bekamen aber Schnupfen, nachdem sie einem belastenden Interview ausgesetzt wurden. Das "Nicht-Ausdrücken-Können der Gefühle", das "Sich-Nicht-Wehren-Können gegen die Worte" hat über die vegetative Fehlfunktion eine Schwellung der Nasenschleimhaut hervorgerufen und dadurch ihre Schutzfunktion gegen eindringende Pollen aufgehoben.

Merke: Der Betroffene gerät **als Folge der Krankheit** in Regelkreise, die ihm nicht bewußt werden und die sein Asthma fördern. Er verliert sein Selbstwertgefühl und gerät vermehrt in Streßsituationen. Dadurch, daß er seine Gefühle unterdrückt und/oder von übermäßigen Gefühlsausbrüchen überwältigt wird, vermindert er unbeabsichtigt die Schutzfunktion seiner Schleimhäute, so daß Stoffe aus der Umwelt vermehrt in den Organismus eindringen und Asthma auslösen können.

Auch Personen aus dem Umfeld des Kranken werden ungewollt in Regelkreise verstrickt, die das Asthma unterhalten.

Zwischen der beabsichtigten Wirkung des Handelns der Kontaktpersonen und dem dadurch tatsächlich erzielten Effekt besteht ein Widerspruch, der den Betreffenden nicht bewußt ist. Und so geschieht es, daß die Kontaktpersonen leider das Asthma fördern, gleich ob sie sich normal oder besonders liebevoll und aufopfernd um den Erkrankten bemühen:

Da der Betroffene sich bedingt durch sein Leiden wenig zutraut, versuchen ihm die Gesunden zu helfen, was ihn nicht lebensstüchtiger, sondern nur noch unselbständiger und abhängiger von seiner Umgebung macht.

In der Krankheit bekommt der Leidende Zuspruch durch seine Umgebung. Aber nicht schnelle und dauerhafte Heilung sind die Folge. Vielmehr lernt der Erkrankte

wenn du krank bist, erhältst du noch mehr Zuspruch als im gesunden Zustand" - und -"du kannst aus eigener Kraft nicht gesund werden" beides wirkt sich krankheitsfördernd aus.

Nächtliches Husten und Asthma verlangen nach Zuwendung und Hilfe, insbesondere durch die Kontaktperson. Werden sie gewährt, was normal und üblich ist, treten nachts stets um dieselbe Uhrzeit Asthmasymptome auf.

Damit strebt der Kranke unbewußt das Ziel nach nächtlicher Zuwendung und Hilfe an.

Merke: Das Asthma wird gefördert, wenn man sich dem chronisch Kranken gegenüber so verhält, wie es bei einer akuten Krankheit notwendig und sinnvoll ist. Die beabsichtigte positive Wirkung des Handelns

verkehrt sich bei der chronischen Krankheit leider in das Gegenteil und unterhält ungewollt das Asthma.

Die Behandlung des Asthma bronchiale nach dem Gelsenkirchener Behandlungsverfahren

Die Behandlung verläuft in zwei Phasen:

- In der ersten Phase bilden drei Säulen die Basis der Therapie:
 1. Medikamentöse Therapie,
 2. Befähigung des Betroffenen, auf seine körpereigene Abwehr, die Barrierefunktion der Schleimhäute und die Steuerung des Bronchialsystems normalisierend einzuwirken,
 3. Anleitung und Ausbildung der Umgebung des Betroffenen, speziell einer Kontaktperson, zum sachgerechten, heilungsfördernden Umgang mit der Erkrankung.

Zu 1: In dem vorliegenden Behandlungskonzept bekommt die medikamentöse Therapie einen nicht so bedeutenden Stellenwert, wie sie bisher innehatte. Sie ist **unverzichtbar** im akuten Asthmaanfall und bei sehr schwerem Asthma bronchiale. Bei Asthmakranken, die unter gehäuften Beschwerden leiden, dient die medikamentöse Therapie eine Zeitlang als Basisbehandlung. Sind Asthmaanfälle selten, so sollte nur im Bedarfsfall medikamentös behandelt werden. Erklärtes Ziel ist es, daß der Betroffene lernt, seine Beschwerden ohne ständige Einnahme von Medikamenten unter Kontrolle zu bekommen.

Zu 2: Der Betroffene muß das Gefühl der Kränkung dauerhaft überwinden oder eine lebbare Alternativlösung finden, um seine ursprüngliche Lebensstärke wiederzuerlangen. Durch aktives Handeln gewinnt er sein Selbstwertgefühl zurück, und mit Hilfe des autogenen Trainings vermag er Streßzustände, die ihm durch die Krankheit aufgezwungen werden, in normale Spannungszustände umzuwandeln.

Bei Kleinkindern und Kindern ist es vor allem das freie Spiel mit anderen Kindern, das gleichzeitig Entspannung und Selbsterfahrung vermittelt. In die Funktion der Immunzentrale und damit in die Steuerung der körpereigenen Abwehr und des Bronchialsystems sowie die Funktion der Schleimhäute kann der Asthmakranke normalisierend eingreifen, wenn er täglich ein autogenes Training ausführt. Sind Säuglinge oder Kleinkinder erkrankt; vollzieht die Kontaktperson täglich das autogene Training und überträgt so den gesundheitsfördernden Effekt auf das asthmakranke Kind.

Durch eine allergen- und säurearme, vollwertige Ernährung, die über ein Jahr streng eingehalten wird, soll vor allem die Abwehr der Schleimhaut und damit der Schutz vor eindringenden Fremdstoffen aus der Umwelt gebessert werden.

Zu 3: Für den Betroffenen ist es wichtig, daß sein Umfeld ihn erst einmal so akzeptiert, wie er ist bzw. wie er durch das dauernde Kranksein geworden ist. Im weiteren Verlauf sind Verhalten und Einstellungen so zu ändern, daß Regelkreise, die das Asthma unterhalten, aufgehoben werden.

- In der zweiten Phase übernimmt der Betroffene selbst die Verantwortung für seine Gesundheit, wenn die Neutralisierung programmierter krankmachender Gefühle, das autogene Training, veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten und die Aufhebung krankheitsfördernder Regelkreise ihre gesundheitsfördernde und -erhaltende Wirkung entfaltet haben.

Merke: Die medikamentöse Behandlung ist notwendig im Asthmaanfall und bei einem schweren Asthma bronchiale. Sie dient auch, je nach Form des Asthmas, als Basisbehandlung auf Zeit bzw. als Behandlung im Bedarfsfall. Auf Dauer lernt der Betroffene seine körpereigene Abwehr, die Steuerung des Bronchialsystems und seinen Schleimhautschutz wieder zu normalisieren, und er erreicht damit Funktionen, die er vor seiner Erkrankung im gesunden Zustand besessen hat. Die Umgebung unterstützt den Betroffenen, indem sie krankheitsfördernde Regelkreise aufhebt.

Der an Asthma Leidende und seine Angehörigen unterliegen den oben dargestellten Regelkreisen und der Eigendynamik dieser Erkrankung, aus denen sie sich aus eigener Kraft nicht mehr befreien können. Doch das muß nicht sein. Dem Betroffenen und seinen Angehörigen ist zu helfen. Dazu bietet die Klinik dem Betroffenen und seiner Umgebung, speziell einer Kontaktperson, an, sich während eines Klinikaufenthaltes in den neuartigen Denkweisen unterrichten und in die praktische Umsetzung der sich daraus ergebenden Behandlungsmaßnahmen einweisen zu lassen. Die Erkenntnis, daß Asthma erworben und die Hoffnung, daß Asthma nach einer Phase der Unterstützung aus eigener Kraft heilbar ist, ist sicher die bessere Alternative, als die bisherige Haltung, Asthma als ein unheilbares Erleiden hinzunehmen.

Literatur, die umfassender über das Asthma bronchiale informiert:

Stermann, E. A. Asthma bronchiale ist heilbar
Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren
Erscheinungstermin : Ende 1998

Versand über : Bundesverband Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.
Westerholter Str. 142
45892 Gelsenkirchen

Ein großes Problem in der Asthmatherapie ist die möglichst naturbelassene, säure- und allergenarme Ernährung. Hier ist der Erfinderreichtum einer versierten Köchin gefordert, die abwechslungsreich zu kochen vermag. Kochrezepte sind folgenden Büchern zu entnehmen :

Allergien heilen – mit Hilfe von Ernährung, Band I
Koch- und Backrezepte zusammengestellt von
Sabine Voskuhl in Zusammenarbeit mit Patienten und Eltern

Versand über: Druckerei Schmidt
Waltroper Straße 56
44536 Lünen
Tel.: 02311877717

Allergien heilen – mit Hilfe von Ernährung, Band II
Sabine Voskuhl
Erweiterungsbuch
Versand über (siehe oben)

Literatur, die sich um eine positive Lebenseinstellung bemüht:

Fromm, E.: Die Kunst des Liebens
Ullstein 1980

Kinder bis zum Schulalter werden in ihrer Entwicklung, ihrem Verhalten besser von Erwachsenen verstanden, wenn folgendes Buch gelesen wird :

Montessori, Maria : Das kreative Kind
Herder, Freiburg 1989

Um auch Kindern im Vorschulalter Entspannung zu vermitteln, wird folgendes Buch empfohlen :

Meimberg, Chr. : Inseln der Ruhe - Traumreisegeschichten
AuK BV
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen

Selbsthilfegruppen

Der an Asthma bronchiale Leidende sollte sich einer Selbsthilfegruppe anschließen. Selbsthilfegruppen informieren Patienten, so daß sie selbständig und selbstverantwortlich handeln und wieder zur Vorsorge für die eigene Gesundheit fähig werden.

Eine Selbsthilfegruppe, die das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren vertritt, ist der

**Bundesverband Allergie- und umweltkrankes Kind e.V.
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen
Tel.: 0209/30530**

Weitere Selbsthilfegruppen für an Asthma Erkrankte:

Allergiker- und Asthmatikerbund e.V.
Hindenburgstraße 110
41061 Mönchengladbach
Tel.: 021611183024

Arbeitsgemeinschaft Allergiekranke Kind
- Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder
Heuschnupfen - e.V.
Hauptstraße 29
35745 Herborn
Tel.: 02772/41237

Deutsche Allergie- und Asthmahilfe e.V.
Dorotheenstraße 174
22299 Hamburg
Tel.: 04014604947

Patientenliga Atemwegserkrankungen e.V.
Geschäftsstelle PCM
Wormser Straße 81
55276 Oppenheim
Tel.: 06133/2023

Gelsenkirchen, Dezember 1994

Städt. Kinderklinik Gelsenkirchen
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen

Terminvergabe : Tel. 0209-369-278
zwischen 9.00 und 13.00 Uhr



Hilfe zur Selbsthilfe

Allergie- und
umweltkrankes Kind e. V.
Bundesverband
Westerholter Straße 142
45892 Gelsenkirchen
Telefon 02 09/3 05 30