



Strukturiertes Behandlungsprogramm (DMP)

Asthma bronchiale - Alternative Behandlung

Dank moderner Medikamente können die meisten Asthmatiker aktiv und unbeschwert leben. Viele Ärzte, Heilpraktiker und andere Therapeuten bieten aber auch alternative Behandlungen an. Wenn Sie eine solche Behandlung erwägen, sollten Sie die Angebote genau studieren. Neben sinnvollen Angeboten gibt es solche, deren Wirksamkeit nicht bewiesen ist, oder deren Einsatz das Asthma sogar verschlimmern kann.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten alternativen Behandlungen bei Asthma zusammengefasst. Bitte fragen Sie uns, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummern unserer Fachärzte und Gesundheitsberater **DAK DMP-Hotline** finden Sie auf der Rückseite.

Gute Beratung. Gute Besserung.

Bislang gibt es keine alternative Behandlung, die zur Therapie von Asthma ausreicht. Einige alternative Behandlungen können die Therapie von Asthma zwar unterstützen, moderne Medikamente aber nicht ersetzen.

Wichtig!

Bitte bedenken Sie, dass einige zusätzliche alternative Behandlungen, die im strukturierten Behandlungsprogramm angebotenen Leistungen überschreiten; sie können deshalb von der DAK-Gesundheit in der Regel nicht erstattet werden. Informieren Sie sich vor einer alternativen Behandlung über die Möglichkeiten einer Kostenbeteiligung.

Die Behandlung mit modernen Medikamenten sollte deshalb vollständig beibehalten werden. Sprechen Sie vor einer alternativen Behandlung außerdem mit Ihrem Arzt darüber, ob Ihnen die erwogene Behandlung nutzen kann.

Alternative Behandlungen bei Asthma im Überblick

- Die Wirksamkeit der **Pflanzentherapie** bei Asthma ist wissenschaftlich umstritten. Anis, Salbei, Eukalyptus, Seifenkraut und Co. bilden zwar die Basis vieler schleimlösender Zubereitungen – eine falsche Anwendung und unerwünschte Nebenwirkungen sind aber dennoch möglich. Vor dem Einsatz eines pflanzlichen Präparates sollten Sie deshalb mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Der Arzt oder Therapeut, der Ihre Pflanzentherapie durchführt, sollte zudem Mitglied in einem anerkannten Fachverband wie der Gesellschaft für Phytotherapie e.V. sein.

- Wie **homöopathische** Präparate wirken, ist ungeklärt. Ihre Wirksamkeit wird generell bezweifelt, obwohl zahlreiche Ärzte sie bei unterschiedlichsten Beschwerden mit Erfolg einsetzen. Bei Asthma konnte bislang aber kein klarer Effekt nachgewiesen werden. Wenn Sie eine zusätzliche homöopathische Behandlung erwägen, sollten Sie sich an einen dafür ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker wenden, der auch Mitglied in einem Fachverband wie dem Deutschen Zentralverein Homöopathischer Ärzte e.V. (DZVHÄ) oder dem Verband klassischer Homöopathen Deutschlands e.V. (VKHD) ist.
- Bei der **Akupunktur** werden Nadeln in bestimmte Punkte gestochen und dort einige Zeit belassen. Die Punkte liegen in der Vorstellung der chinesischen Medizin auf Linien (Meridiane), in denen die Lebensenergie Chi fließt. Eine Akupunktur soll den Fluss des Chi in den Meridianen normalisieren und den krankmachenden Zustand ausgleichen. Eine chinesische Studie zeigt eine bronchienerweiternde Wirkung von Akupunktur bei Asthma. Eine allgemeine Wirksamkeit von Akupunktur in der Asthmatherapie ist aber nicht bewiesen. Vor allem Kinder können sich vor den Nadeln und der nicht ganz schmerzfreien Behandlung ängstigen, was das Asthma negativ beeinflussen kann.
- Fragen Sie nach der Qualifikation des Akupunkteurs, wenn Sie eine Akupunktur erwägen; dieser sollte Mitglied in einem anerkannten Fachverband wie der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. (DÄGfA) oder der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e.V. (DGfAN) sein.
- Beim **Atemmuskeltraining** werden gezielt die bei der Atmung eingesetzten Muskeln trainiert und so die Beweglichkeit von Brustkorb und Zwerchfell verbessert. Atemmuskeltraining wird meist von Physiotherapeuten angeboten, die eine Zusatzausbildung bei einem anerkannten Verband wie dem Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) absolviert haben.
- Bei der **Atemtherapie** soll das positive und bewusste Erleben des Atmens mithilfe von Bewegungsübungen oder der Intonation von Vokalen seelisch bedingte Blockaden beseitigen und zu einem eigenen Atemrhythmus führen. Atemtherapien werden meist von freiberuflichen Trainern und privaten Instituten angeboten. Das Atemmuskeltraining und die Atemtherapie werden von der Deutschen Atemwegsliga e.V. als wirksame Unterstützung einer schulmedizinischen Asthmatherapie eingestuft.
- Beim **Autogenen Training** sollen durch Entspannung psychische Blockaden aufgehoben und körperliche Beschwerden gelindert werden. Mithilfe kurzer, formelhafter Sätze wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ und „Mein Atem geht frei und unbeschwert“, versetzt sich der Übende selbst in einen seelisch und körperlich entspannten Zustand. Autogenes Training hat sich als unterstützende Behandlung bei Asthma bewährt. Es sollte von speziell dafür ausgebildeten Trainern gelehrt werden, die Mitglied in einem anerkannten Fachverband wie der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V. (DGÄHAT) sind. Für Kinder ist Autogenes Training ab fünf Jahren geeignet.
- In der **Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson** wird mit einem Wechsel von Anspannung, Entspannung und langsamer, bewusster Atmung gearbeitet. Die der Anspannung folgende Entspannung wird bewusst wahrgenommen und der Körper so in einen entspannten Zustand gebracht. Die Progressive Muskelentspannung kann seelisch bedingte Asthmaschwerden lindern und als zusätzliche Behandlung erfolgreich eingesetzt werden. Eine qualitativ hochwertige Ausbildung der Therapeuten gewährleistet zum Beispiel der Deutsche Fachverband für Verhaltenstherapie e.V. (DVT).
- Bei der **Meditation** konzentriert sich der Geist auf einen einzigen Gedanken und erreicht darüber einen Zustand tiefer seelischer und körperlicher Entspannung. Studien zeigen, dass Meditation einen begrenzten positiven Effekt auf Asthmaschwerden haben kann. Anerkannte Meditationstrainer kann zum Beispiel der Fachverband Deutscher Heilpraktiker e. V. (FDH) nennen.
- **Yoga** gliedert sich in vier Wege, die unterschiedliche Schwerpunkte auf körperliche und/oder geistige Übungen setzen. Zur Unterstützung der Therapie bei Asthma hat sich das Hatha-Yoga bewährt. Achten Sie der Wahl eines Yogalehrers auf den Zusatz „BDY“ (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) oder „EYU“ (Europäische Yoga-Union) in der Berufsbezeichnung. Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation werden von Volkshochschulen, privaten Trainern und Instituten angeboten. Oft gibt es auch spezielle Kurse für Kinder.

Sie haben
noch Fragen?

Wir sind immer für Sie da,
rund um die Uhr an 365 Tagen.

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Haben Sie Fragen zu Ihrer Asthma-Erkrankung?
DAK DMP-Hotline 040 325 325 940 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
www.dak.de

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.