

ASTHMA BRONCHIALE ALTERNATIVE BEHANDLUNGEN

STRUKTURIERTES BEHANDLUNGSPROGRAMM (DMP)

Dank moderner Medikamente können die meisten Asthmatikerinnen und Asthmatiker beschwerdefrei leben. Neben den schulmedizinischen Therapien werden alternative Behandlungen angeboten. Darunter sind auch solche, deren Wirksamkeit nicht bewiesen ist oder deren Einsatz das Asthma verschlimmern kann. In dieser Broschüre haben wir alternative Behandlungen bei Asthma zusammengefasst. Bitte fragen Sie uns, wenn etwas unklar geblieben ist. Die Telefonnummern unserer Fachärzte und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline finden Sie auf der Rückseite.

Gute Beratung. Gute Besserung.

Derzeit gibt es keine alternative Behandlung, die für eine Therapie von Asthma ausreicht. Einige alternative Behandlungen können die schulmedizinische Therapie von Asthma zwar unterstützen, moderne Medikamente allerdings nicht ersetzen. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob Ihnen eine alternative Behandlung helfen könnte. Die Behandlung mit modernen Medikamenten sollten Sie ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ändern.

Informieren Sie sich über die Möglichkeit einer Kostenbeteiligung.

Eine zusätzliche alternative Behandlung kann den im strukturierten Behandlungsprogramm angebotenen Leistungsrahmen übersteigen. Die DAK-Gesundheit kann daher in der Regel die Kosten dafür nicht erstatten. Informieren Sie sich bitte vor der Aufnahme einer alternativen Behandlung über die Möglichkeiten einer Kostenbeteiligung.

Die alternativen Behandlungen bei Asthma bronchiale

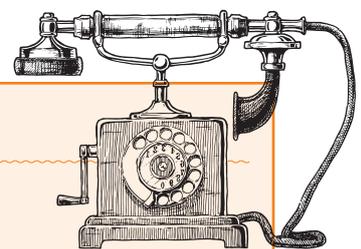
- Die Wirksamkeit der **Pflanzentherapie** bei Asthma ist wissenschaftlich umstritten. Anis, Salbei, Eukalyptus, Seifenkraut und Co. sind zwar die Basis vieler schleimlösender Zubereitungen – eine falsche Anwendung und unerwünschte Nebenwirkungen sind aber möglich.

- Bevor Sie ein pflanzliches Präparat verwenden, sollten Sie deshalb mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber sprechen. Die Therapeutin oder der Therapeut, die oder der Ihre Pflanzentherapie durchführt, sollte Mitglied in einem Fachverband wie der Gesellschaft für Phytotherapie e.V. sein.
- Wie und ob **homöopathische Präparate** wirken, ist nicht geklärt. Ihre Wirksamkeit wird daher bezweifelt. Dennoch setzen viele Ärztinnen und Ärzte sie bei den unterschiedlichsten Beschwerden mit Erfolg ein. Bei Asthma konnte kein eindeutiger Effekt nachgewiesen werden. Wenn Sie eine zusätzliche homöopathische Behandlung erwägen, sollten Sie sich an eine dafür ausgebildete Ärztin oder an einen Heilpraktiker wenden, die oder der Mitglied in einem Fachverband wie dem Deutschen Zentralverein Homöopathischer Ärzte e.V. oder dem Verband klassischer Homöopathen Deutschlands e.V. ist.

- Bei der **Akupunktur** werden Nadeln an bestimmten Punkten in die Haut gestochen und dort einige Zeit lang belassen. Die Punkte liegen in der Vorstellung der chinesischen Medizin auf Linien (Meridiane), in denen die Lebensenergie Chi fließt. Akupunktur soll den Fluss des Chi in den Meridianen normalisieren und den krankmachenden Zustand ausgleichen. Eine Studie zeigt eine bronchienerweiternde Wirkung, die weitere Wirksamkeit von Akupunktur bei Asthma ist nicht bewiesen. Vor allem Kinder können sich vor den Nadeln ängstigen, was ihr Asthma negativ beeinflussen kann. Die Therapeutin oder der Therapeut sollte Mitglied in einem Fachverband wie der Deutschen Ärztesgesellschaft für Akupunktur e.V. oder der Deutschen Gesellschaft für Akupunktur und Neuraltherapie e.V. sein.
- **Atemmuskeltraining** verbessert die Beweglichkeit von Brustkorb und Zwerchfell. Das positive, bewusste Erleben des Atmens mithilfe von Bewegungsübungen oder der Intonation von Vokalen soll psychische Blockaden lösen und den Atemrhythmus verbessern. Angeboten wird Atemmuskeltraining meist von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, die eine Zusatzausbildung bei einem Verband wie dem Deutschen Verband für Physiotherapie absolviert haben. Atemmuskeltraining und Atemtherapie werden von der Deutschen Atemwegsliga e.V. als wirksame Unterstützung der Asthmatherapie eingestuft.
- Die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson** sieht den Wechsel von Anspannung, Entspannung und langsamer, bewusster Atmung vor. Die der Anspannung folgende Entspannung wird bewusst wahrgenommen und der Körper dadurch in einen entspannten Zustand versetzt. Die Progressive Muskelentspannung kann seelisch bedingte Asthmabeschwerden lindern und als zusätzliche Behandlung erfolgreich eingesetzt werden. Eine qualitativ hochwertige Ausbildung gewährleistet zum Beispiel der Deutsche Fachverband für Verhaltenstherapie e.V.
- Bei der **Meditation** konzentriert sich der Geist auf einen Gedanken und erreicht dadurch einen Zustand tiefer seelischer und körperlicher Entspannung. Studien zeigen, dass Meditation Asthmabeschwerden positiv beeinflussen kann. Anerkannte Meditationstrainerinnen und -trainer nennt zum Beispiel der Fachverband Deutscher Heilpraktiker e. V. (FDH).
- **Hatha-Yoga** hat sich zur Unterstützung der schulmedizinischen Therapie bei Asthma bewährt. Die Yogalehrerin oder der Yogalehrer sollte den Zusatz „BDY“ (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.) oder „EYU“ (Europäische Yoga-Union) in der Berufsbezeichnung tragen. Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Meditation werden von Volkshochschulen, privaten Trainern und Instituten angeboten. Oft gibt es auch Kurse für Kinder.



- **Autogenes Training** soll durch Entspannung psychische Blockaden aufheben und körperliche Beschwerden lindern. Durch Sätze wie „Ich bin ganz ruhig und entspannt“ versetzt man sich in einen seelisch und körperlich entspannten Zustand. Autogenes Training hat sich als unterstützende Behandlung bei Asthma bewährt; für Kinder ist es ab fünf Jahren geeignet. Die Technik sollte von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern gelehrt werden, die Mitglied in einem anerkannten Fachverband wie der Deutschen Gesellschaft für Ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V. sind.



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
365 TAGEN ERREICHBAR!

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

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

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

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.