



Wetter und Asthma: Reize aus der Luft

Ob Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Schadstoffe oder plötzliche Wetterumschwünge: Asthma ist mehr als nur eine Reaktion auf Allergene – auch das Wetter kann Symptome verstärken. Wer seine persönlichen Auslöser kennt, kann ihnen vorbeugen und Beschwerden lindern.

Wetterveränderungen als Asthma-Auslöser

- **Extreme Temperaturen:** Sowohl Hitze als auch Kälte können Asthma-Symptome verschlimmern. Kalte Winterluft reizt die Bronchien und führt häufig zu Husten, Atemnot oder einem Engegefühl in der Brust. Im Sommer verschlechtert Hitze oft die Luftqualität, was die Lunge zusätzlich belastet.
- **Luftfeuchtigkeit:** Hohe Feuchtigkeit fördert Schimmelpilze und erhöht die Konzentration von Pollen und Feinstaub, während trockene Luft im Herbst und Winter die Schleimhäute reizt.
- **Luftverschmutzung und Wind:** Schadstoffe wie Feinstaub und Ozon belasten die Atemwege, während starker Wind Pollen und Staub aufwirbelt, die tief in die Lunge eindringen können.

Gewitter: Unsichtbare Gefahren für die Atemwege

Gewitter können für Menschen mit Asthma besonders gefährlich sein. Der plötzliche Temperaturabfall, hohe Luftfeuchtigkeit, ein sprunghafter Anstieg der Pollenkonzentration und eine drastische Erhöhung der Ozonbelastung können sogenannte „Thunderstorm-Asthma“-Anfälle auslösen. Dabei zerbrechen Pollen durch Feuchtigkeit in kleinere Partikel, die tief in die Atemwege eindringen. Gleichzeitig reizt das Reizgas Ozon die Lunge, zerstört die schützende Schleimhaut und macht sie durchlässiger für Allergene und Schadstoffe. Betroffene – besonders Menschen mit allergischem Asthma oder Heuschnupfen – erleben die schweren Atemnotanfälle oft 20 bis 30 Minuten nach Beginn des Gewitters.

Wie Sie sich vor Thunderstorm-Asthma schützen können

- Schließen Sie Fenster und Türen vor einem Gewitter.
- Vermeiden Sie den Aufenthalt im Freien während eines Gewitters.
- Beachten Sie Wetterwarnungen. Praktische Hilfe bieten Apps oder Online-Dienste, die Wetter- und Luftqualitätsdaten bereitstellen und es ermöglichen, Symptome besser zu kontrollieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Asthma-Therapie angepasst ist und Sie immer einen kurzwirksamen Bronchodilatator griffbereit haben.



Pilates bei Asthma: Mit bewusstem Atem zu mehr Kraft

Pilates ist besonders für Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen geeignet, da es sanft, kontrolliert und ganzheitlich wirkt. Dies ist nicht nur ein vorübergehender Trend, sondern kann eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Therapie sein. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen stärkt Pilates die tief liegende Muskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden – das sogenannte „Powerhouse“. Auch die Atemmuskulatur wird kräftiger, was die Belastbarkeit verbessern und Atemnot reduzieren kann.

Qualität ist bei Pilates wichtiger als Quantität. Der Fokus liegt auf einer möglichst exakten Atem- und Bewegungsausführung. Gerade für Menschen mit Asthma bietet das Training zahlreiche Vorteile: Jede Übung wird

mit einer präzisen Atemtechnik verbunden – etwa der sogenannten Flankenatmung, bei der der Atem bewusst in den unteren, seitlichen Brustkorb gelenkt wird. Das unterstützt den Gasaustausch in der Lunge und fördert die Sauerstoffversorgung.

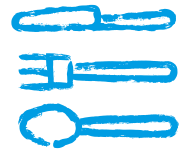
Zudem trägt Pilates zur Entspannung und zum Stressabbau bei – ein wichtiger Faktor, denn Stress kann Asthmaanfälle begünstigen. Entscheidend ist jedoch: Das Training sollte immer individuell angepasst und ärztlich abgeklärt sein, um Überlastung zu vermeiden. Wer regelmäßig und achtsam trainiert – etwa zwei- bis dreimal pro Woche – profitiert langfristig: Pilates schenkt ein besseres Körpergefühl, mehr Ruhe und mehr Luft im Alltag.



WUSSTEN SIE SCHON?

Joseph Pilates, der Begründer der Methode, litt schon als Kind unter Asthma, Rachitis und rheumatischem Fieber. Seine eigene Suche nach körperlicher Stärke durch verschiedene Sportarten und Methoden war der Ursprung des ganzheitlichen Trainingskonzepts, das heute weltweit eingesetzt wird.

Asthma-Symptome lindern: So hilft die richtige Ernährung



Asthma lässt sich durch Ernährung zwar nicht heilen, aber spürbar positiv beeinflussen. Denn als chronisch-entzündliche Erkrankung der Atemwege reagiert der Körper empfindlich auf das, was wir essen: Während einige Lebensmittel Entzündungen fördern, können andere dazu beitragen, sie zu lindern und die Beschwerden zu verringern.

Frisches, pflanzenbasiertes Essen ist für Menschen mit Asthma besonders empfehlenswert. Obst und Gemüse liefern wertvolle Antioxidantien wie Vitamin C, E, Beta-Carotin, Flavonoide und Ballaststoffe – sie helfen, oxidativen Stress zu reduzieren.

Diese Lebensmittel unterstützen Ihre Lunge:

- **Gesunde Fette:** Omega-3-Fettsäuren aus Fisch (z. B. Lachs) oder pflanzlichen Ölen wie Oliven- oder Leinsamenöl wirken entzündungshemmend.
- **Zitrusfrüchte & Beeren:** Orangen, Zitronen, Kiwis und Beeren sind reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitamin C.
- **Orangefarbendes Obst & Gemüse:** Karotten, Süßkartoffeln, Mangos und Aprikosen enthalten Beta-Carotin, das Entzündungen mildern und die Lungenfunktion unterstützen kann.
- **Tomaten:** Sie liefern Lycopin, ein starkes Antioxidans, das die Atemwege schützt.
- **Ingwer & Kurkuma:** Ingwer enthält Shogaole, die die Atemwege entspannen können. Kurkuma liefert Curcumin, ein starkes Antioxidans mit entzündungshemmenden Eigenschaften.
- **Bohnen:** Sie fördern eine gesunde Darmflora, die für ein starkes Immunsystem wichtig ist.



WAS IST OXIDATIVER STRESS?

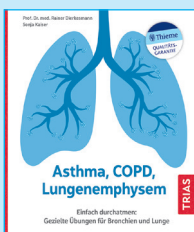
Oxidativer Stress entsteht, wenn freie Radikale – aggressive Moleküle – im Körper übermäßig vorhanden sind und Zellen sowie Gewebe schädigen. Dies kann Entzündungen verstärken und die Atemwege zusätzlich belasten. Antioxidantien wirken als natürliche Radikalfänger, schützen die Zellen und können so dazu beitragen, die Symptome zu verbessern.

Darauf sollten Sie verzichten

Vermeiden Sie möglichst stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte, Snacks oder Limonaden mit Farbstoffen. Sie enthalten häufig Zusatzstoffe wie Sulfite, Tartrazin, Glutamat sowie Transfette und Omega-6-Fettsäuren – Substanzen, die Entzündungen fördern, die die Lunge reizen und Asthma-Symptome verstärken können. Auch bestimmte Nahrungsmittelallergien, etwa gegen Ei, Milch, Soja, Weizen oder Nüsse, können Auslöser sein. Ein Ernährungstagebuch kann helfen, Zusammenhänge zwischen Beschwerden und Lebensmitteln besser zu erkennen.



TIPPS ZUM LESEN



ISBN
978-3-432-11457-6

Atem für Ihre Lunge

Sie leiden unter Atemnot und Kurzatmigkeit aufgrund von Asthma, COPD oder Lungenemphysem? Neben Medikamenten sind Atemübungen die nachweislich wichtigste Therapiesäule. In diesem Buch von Prof. Dr. med. Rainer Dierkesmann und Sonja Kaiser erlernen Sie die effektivsten Techniken, um schnell wieder Luft zu bekommen und zu neuer Kraft zu finden.



ISBN
978-3-432-11853-6

Bewusst atmen

Stress beeinträchtigt oft die Atmung – doch „Der kleine Atem-Coach“ schafft Abhilfe. Heike Höfler zeigt in ihrem Buch, wie gezielte Atem-, Dehn- und Mobilisationsübungen helfen, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Mit anschaulichen Erklärungen und alltagstauglichen Übungen lässt sich das Programm unkompliziert integrieren – für mehr Gelassenheit in Ihrem Leben.