Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 57 (1979)
Heft: 1

Artikel: Asthma ist nicht "nur Einbildung"
Autor: Gysling, Sylvia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721144

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Asthma ist nicht «nur Einbildung»

Die jugendlich wirkende Sechzigerin lernte ich kennen, als sie in unserem gemeinsamen Wohnquartier unter beängstigendem Keuchen eine Treppe erklomm. Ich anerbot mich, die Einkaufstasche für sie zu tragen, erkundigte mich besorgt: «Ist Ihnen nicht gut — haben Sie am Ende einen Herzanfall?» Doch sie beruhigte mich: «Es ist nur wieder mein lästiges Asthma. Wenn es so föhnig ist, plagt es mich besonders. Und meinen Kindern gegenüber darf ich es nicht erwähnen — denn mein Sohn behauptet immer, Asthma sei psychischen Ursprungs. Folglich, meint er, solle ich nur nicht daran denken, dann bekäme ich auch keinen Anfall. Ich habe aber heute gar nicht daran gedacht und doch einen bekommen.»
Ich begleitete die Dame nach Hause und machte mich nachdenklich auf den eigenen Heimweg. Später erkundigte ich mich bei verschiedenen Aerzten nach den Möglichkeiten, die krankmachenden Ursachen bei Asthma aufzudecken. Dabei bemerkte ich, dass die Antworten nicht immer eindeutig ausfielen. Falsch ist es jedenfalls, das Bronchialasthma als «rein oder vorwiegend psychischen Ursprungs» zu bezeichnen.

Zwei Gruppen von Asthma
Beim eigentlichen Bronchialasthma unterscheiden wir zwei Untergruppen: das allergische und das nichtallergische Asthma. Ursache des allergischen Asthmas sind Allergene, die im «sensibilisierten» Organismus allergische Reaktionen verschiedenster Art auslösen können. Meist sind es Stoffe, die man einatmet; seltener solche, die man auf dem Nahrungsweg zu sich nimmt. Und noch seltener andere, die auf weiteren Wegen in den Körper gelangen — man könnte da an einen Bienen- oder Wespenstich denken oder auch an Medikamente. Das nichtallergische Asthma dagegen hat verschiedene, teilweise noch ungeklärte Ursachen. Eine davon ist die Anfälligkeit eines Men-

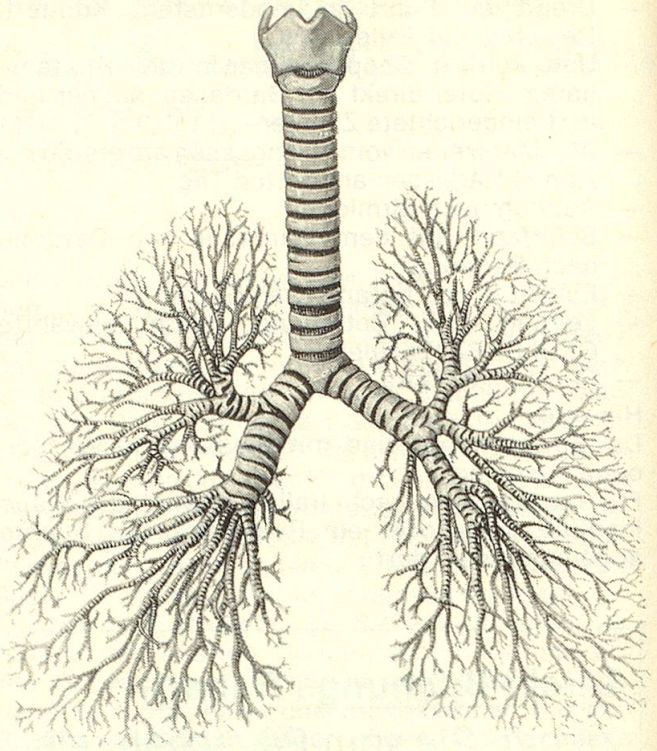


Bild einer gesunden Lunge: Normaler Bronchus mit normal grossen Lungenbläschen.

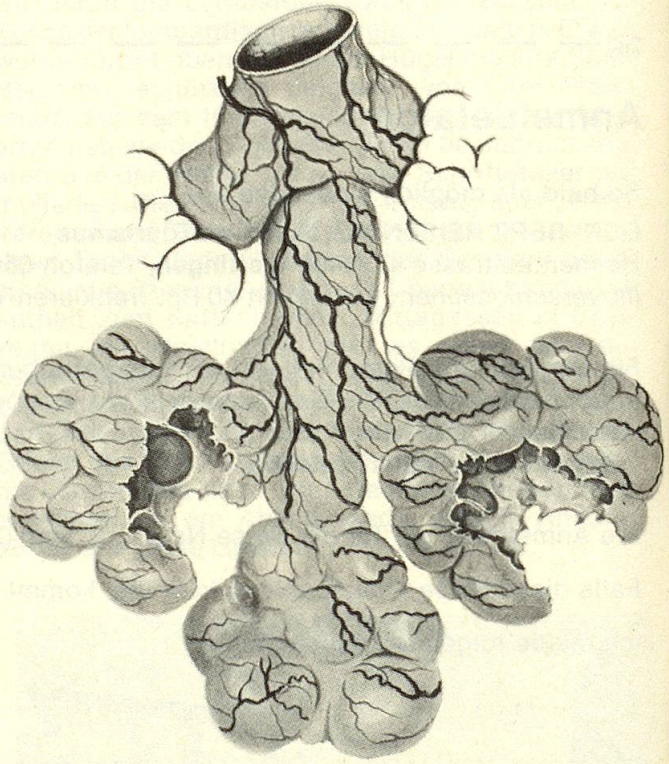


Bild einer Lungenerweiterung mit überblähten (stark erweiterten) und teilweise zerstörten Lungenbläschen.
Diese können die Folge einer chronischen Bronchitis bei Personen in mittlerem und höherem Alter sein, z. B. als Auswirkung jahrelangen starken Rauchens.

schen gegen Infektionen, die natürlich mit dem Alter aufgrund verringerter Widerstandsfähigkeit im allgemeinen zunimmt. Und jeder Infekt der Luftwege kann asthmatische Zustände verschlimmern oder auslösen.

Wer lange hustet, lebt nicht lange . . .
«Wer lange hustet, lebt lange», sagt der Volksmund. Leider ist das, wie Dr. Manfred Köhnlechner in «Erfolgsmethoden bei Asthma und Bronchitis» bezeugt, falsch. Das Gegenteil sei der Fall! Zur verbreiteten Ansicht, Asthma habe vorwiegend psychische Ursachen, äusserte er sich dahingehend, dass dies ein viel zu einseitiger Standpunkt sei, weil sich besonders im Asthma bronchiale ein «Körper, Geist und Seele gleichermassen umfassender Zustand» zeige. Es sei deshalb auch gefährlich und unverantwortlich, hier nur Symptombekämpfung treiben und lediglich einen Soforterfolg anstreben zu wollen, wie man ihn in der Regel beispielsweise mit Cortison durchaus erreiche.

Luftverschmutzung, Zigarettenrauch und — Rosshaarmatratzen
Die zunehmende Luftverschmutzung, das Zigarettenrauchen und viele durch die moderne Zivilisation in unseren Breitengraden erzeugten Allergene sind nach Ansicht führender Aerzte — zu ihnen gehört Dr. **Hanspeter Anderhub** in Zürich — Hauptursachen für die Häufigkeitszunahme von Asthma in zivilisierten Ländern. Aber: «Auch bei den Negern und den Indern usw. kommt Asthma fast ebensohäufig vor — die haben wieder andere Allergene», differenziert Dr. Anderhub. Zu den allergieauslösenden Faktoren gehören bei uns, wie er präzisierte, alle Pelztiere, «besonders Hasen und Meersäuli, Katzen und Hunde», aber auch — bei Senioren noch recht beliebt — beispielsweise Rosshaarmatratzen! Dazu Federdeckbetten und Daunenkissen: besser ist für Asthma-Anfällige synthetisches Material zum Füllen des Bettinhalts. Milch- und Fischeiweiss kann ebenfalls auslösend wirken, wenn auch eher bei Kindern als bei älteren Menschen; dazu noch vieles weitere.

Klima-Therapie: die Höhe spielt keine Rolle
Neben der Physiotherapie, der Inhalations-

BELTONE hilft Ihnen!

Hören und doch nicht verstehen ist deprimierend!

Lassen Sie deshalb die Ursachen Ihrer Schwierigkeiten abklären.

Bei BELTONE stehen Ihnen geschulte Fachkräfte zur Verfügung, welche verantwortungsbewusst raten und helfen können.

Eine individuelle Beratung kostet Sie gar nichts, ein Hörgerät darf unverbindlich zu Hause und an Ihrem Arbeitsplatz ausprobiert werden.

Als Vertragslieferant der Eidgenössischen Sozialversicherungen sind wir Ihnen auch gerne bei der Erledigung der notwendigen Formalitäten zur kostenlosen Abgabe einer Hörhilfe behilflich. Melden Sie sich noch heute zur Beratung an.

BELTONE- und Hörhilfezentrale

Basel	Freie Strasse 3, Tel. 061 / 25 68 66
Bern	Zeughausgasse 18, Tel. 031 / 22 16 86
Biel	Dufourstrasse 12, Tel. 032 / 23 47 77
Luzern	Zentralstrasse 38, Tel. 041 / 23 25 33, Haus Elite
St. Gallen	Kornhausstrasse 3, Geschäftshaus Walhalla, Tel. 071 / 22 22 01
Solothurn	Luzernerstrasse 7, Solothurn-Zuchwil, Tel. 065 / 25 23 10
Zürich	Rämistrasse 5, direkt beim Bellevue, Tel. 01 / 47 08 35
Thun	Bälliz 36 Tel. 033 / 22 36 68
Zug	Baarerstrasse 57, Tel. 042 / 21 18 47
Wil	Obere Bahnhofstrasse 37, Tel. 037 / 22 22 63

Telefonische Anmeldung erwünscht.

therapie, der medikamentösen und der psychologischen Behandlung von Asthmakranken gibt es für Asthmatiker auch «Klimatherapie». Meist werden sie dazu in Asthmakliniken, die in der Höhe, in den Bergen, liegen, geschickt. Professor Dr. **Christian Vorburger,** Leiter der Medizinischen Klinik im Kantonsspital Baden, äusserte sich dazu jedoch eher skeptisch: die Hauptsache, versicherte dieser kompetente Arzt, sei, dass ein Asthmatiker dieser Kategorie von mit Schmutzpartikeln und Allergenen durchsetzter Luft in reine Luft komme — die Höhe spiele dabei keine Rolle. Die Grundlage des Asthmas beim älteren Menschen sei jedoch meist ein Lungenemphysem, im Volksmund «Lungenerweiterung» genannt. Diese entsteht aufgrund altersbedingten zunehmenden Elastizitätsverlusts der Lunge. Die «Grundkrankheit» beim Betagten ist also in der Mehrzahl der Fälle das Lungenemphysem. Bei Infektionen der Luftwege können diese Kranken dann einen asthmaähnlichen Zustand bekommen. «Raucher sind mehr betroffen als Nichtraucher — man weiss aber auch, dass Leute, die niemals rauchten, ein Lungenemphysem bekommen können. Die genauen Ursachen desselben kennt man noch nicht.»

Foto W. Benders Erben

Patientin am Inhalationsapparat, in dem Medikamente zur Sekretverflüssigung und Bronchienerweiterung vernebelt werden und durch das Einatmen bis in die kleinsten Bronchien gelangen.

Vorsorgliche Massnahmen

Betagte, die ein Lungenemphysem haben, sollten trotzdem in erster Linie **nicht** rauchen, und zwar gilt das für Pfeifen, Zigarren und Zigaretten, wobei Zigaretten allerdings

Foto Keystone-Press

Patient am Respirator, einem Ueberdruck-Beatmungsgerät, das ebenfalls Medikamente in den Bronchien verteilt. Der Respirator «assistiert» aber auch die Atmung, weil er dem Patienten einen grossen Teil seiner Atemarbeit abnimmt. Respiratoren sind teure und komplizierte Geräte, die nur bei schwerer Erkrankung mit chronischem Sauerstoffmangel im Blut vom Arzt verordnet werden.

am schädlichsten sind. Zweitens sollten sie darauf schauen, nicht in einer Umgebung leben zu müssen, die mit rauch-, gas- oder dampfförmigen Emissionen belastet ist. «Sogar das Wohnen an einer verkehrsreichen Strasse ist ungünstig, und wenn die Betroffenen die Möglichkeit haben, ihr Domizil zu wechseln, ist das dringend zu empfehlen», betont Professor Vorburger. Ausserdem legt er älteren Asthmapatienten mit Lungenemphysemen nahe, sich vor Anbruch jedes Winters gegen Grippe impfen zu lassen und übrigens, soweit möglich, auch sonst Erkältungen und Infektionskrankheiten zu vermeiden. Denn: «Jede Bronchitis und jede Infektion bedeuten für diese Patienten eine gewisse Gefährdung oder jedenfalls eine Beeinträchtigung ihres Allgemeinbefindens.»

Psychologische Faktoren

Dr. med. **H. Meyer,** Davos, schreibt in der von der Schweizerischen Vereinigung gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten herausgegebenen Broschüre «Chronische nicht-tuberkulöse Lungenkrankheiten» zu diesem Thema: «Leider wird in vielen Kreisen das Bronchialasthma als rein oder vorwiegend psychisch bedingt bezeichnet. Sicher ist: Kein Mensch kann Asthma «machen», wenn er nicht die Vorbedingung, das heisst die angeborene Konstitution, dazu mitbringt. Bestimmt ist es aber denkbar, dass Erwachsene durch psychische Belastungen, Schreck, Aerger und Aufregung, Mechanismen in Gang setzen können, die über das sogenannte vegetative Nervensystem oder über Gewebe- und Organsysteme Substanzen in den Blutkreislauf abgeben, welche in der Lunge zu Verkrampfungen der Bronchien führen können; all dies aber nur bei konstitutioneller Ansprechbarkeit der Bronchialmuskulatur und der Bronchialschleimheit auf solche Mechanismen.»

Der Sohn der alten Dame, die ich auf dem Heimweg getroffen habe, hatte also **nicht** recht: er meinte wohl gar, seine Mutter bilde sich ihr Asthma nur ein! Als auslösende Faktoren können psychische Gegebenheiten jedoch sehr wohl eine Rolle spielen, und zu diesem Thema hatte ich mit einem Besucher, einem fast achtzigjährigen distinguierten Herrn, ein ganz lustiges Erlebnis. Dieser trat, um sich den Mantel abnehmen zu lassen, in den Korridor meiner Wohnung zur

Leben heisst Atmen

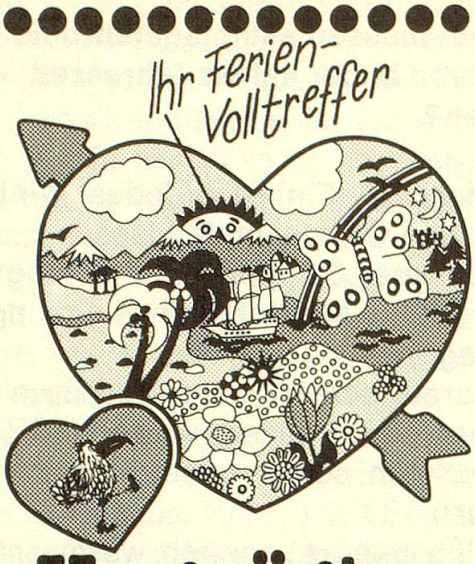
Die kantonalen Ligen gegen Tuberkulose und Lungenkrankheiten

- ✳ beraten und betreuen in über 300 Fürsorgestellen Patienten und ihre Familien
- ✳ führen Schirmbilduntersuchungen zur Früherkennung der Lungenkrankheiten durch
- ✳ organisieren Impfaktionen zur Vorbeugung der Tuberkulose
- ✳ leihen Inhalations- und Beatmungsapparate an Atembehinderte aus
- ✳ führen Atemtherapie in Gruppen für Asthmatiker durch

Wenden Sie sich an die Liga gegen die Tuberkulose und Lungenkrankheiten in Ihrem Wohnkanton, Sie finden sie (meistens) unter «Tuberkulose» im Telefonbuch.

Worauf müssen asthmagefährdete Senioren in der kalten Jahreszeit achten?

- — Sich vor Einbruch jedes Winters gegen Grippe impfen lassen
- — Sich bei Grippewellen womöglich nicht in Menschenansammlungen begeben
- — Darauf achten, dass die Füsse immer gleichmässig warm sind (das wussten schon unsere Grossmütter!)
- — Sich beim Ausgehen warm anziehen
- — Durchzug meiden
- — Auf ausgewogene, vitaminreiche Ernährung achten
- — Täglich ein Spaziergang in reiner Luft hilft beim Gesundbleiben
- — Wenn es aber «Katzen hagelt» oder eisig windet, besser zu Hause bleiben
- — Wenn man trotzdem von einer Grippe erwischt wird, innert 24 Stunden den Arzt aufsuchen.



Vergnügtes Wandern mit Baumeler

Erlebnisreiche Aktiv-Ferien, die für Sie bestimmt zu einem Volltreffer werden – Baumeler Wanderferien, seit 1960 bekannt und beliebt. Neu in unserem Programm:

Samos–Kusadasi	**15 Tage**
Andros–Tinos	**15 Tage**
Naxos–Paros	**15 Tage**
Türkische Ägäisküste	**15 Tage**
Kykladen–Kreta (W. Kreuzfahrt)	**15 Tage**
Madeira (Sheraton-Hotel, 1. Kl.)	**9 Tage**
Riviera di Levante	**8 Tage**
Mazedonien–Montenegro	**13 Tage**
Zypern	**15 Tage**
Südportugal	**14 Tage**
Südandalusien–Rifgebirge	**15 Tage**
Channel Islands	**8 Tage**
Unbekannte Provence	**9 Tage**
Appenzell–Alpstein	**7 Tage**
Mauritius–Seychellen	**15 Tage**
Sydney–Neuseeland–Südsee	**24 Tage**
Rocky Mountains (USA)	**24 Tage**

Verlangen Sie das «Bilderbuch des vergnügten Wanderns» mit den insgesamt 100 Wanderferien- und Wanderkreuzfahrtprogrammen und 450 Reisedaten von Januar bis Dezember. Ein wirklicher Ferien-Volltreffer!

baumeler wanderferien

Grendel 11 6002 Luzern Telefon 041 22 02 62

Senden Sie mir Z 3. 1. 79 gratis Ihren neuen Katalog «Baumeler Wanderferien- und Wanderkreuzfahrten 1979»

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Wohnort _____

Atemtherapie in Gruppen für Asthmatiker

Lernziele während einer zwölfwöchigen Therapie (eine Stunde pro Woche)

1. Nasenatmung bewusst üben
2. Lagerungsdrainagen zur Sekretlösung
3. Allgemeinentspannung in autogenem Training
4. Hustentechnik
5. Beginnende Atemenge überwinden
6. Tägliche Gymnastik zur Atemschulung
7. Treppensteigen trainieren
8. Zwerchfell-Flankenatmung üben
9. Rachengeräusche vermindern
10. Zur Selbsthilfe alltägliche Bewegungsabläufe bewusst üben
11. Richtiges Atmen beim Inhalieren
12. Erhöhung der körperlichen Belastbarkeit

Zur Therapie, die von den Krankenkassen bezahlt wird, sind nur Asthmatiker mit ärztlichem Zeugnis zugelassen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kantonalen Liga gegen die Tuberkulose und Lungenkrankheiten.

Garderobe, neben der das kleine Bild einer blühenden roten Rose hängt. Er warf einen kurzen Blick darauf, wandte sich schnell ab und erklärte mir: «Das Bild darf ich nicht zu lange ansehen, weil ich Asthmatiker und gegen Rosenduft allergisch bin. Da ich beim Anblick auch von gemalten Rosen unwillkürlich an den Duft der wirklichen denken muss, ist es mir schon passiert, dass das bei mir einen Asthma-Anfall auslöste.»

«Asthma ist der körperliche Ausdruck eines seelischen Leidens», meinen zwar viele Psychotherapeuten — doch die Aerzte sind in dieser Hinsicht, wie gesagt, nur mit Vorbehalten oder ganz und gar nicht dieser Meinung. Immerhin kann ein «gut regulierter Seelenhaushalt» entsprechende unangenehme Anfälle jener Krankheit sicher wenigstens einschränken. Und damit ist immerhin schon einiges gewonnen.

Sylvia Gysling