

# Das Forum für Mikrobiologische Therapie

Zum Mitnehmen und Sammeln

AUSGABE 5

## Atemlos – Losatmen





# Was tun bei Asthma bronchiale?

**DR. MED. RAINER SCHMIDT-FUCHS**  
ARZT FÜR PATHOLOGIE, ARZT FÜR KINDER- UND JUGEND-  
MEDIZIN, ALLERGOLOGE

Glücklicherweise stehen heutzutage verschiedene moderne Therapieformen zur Verfügung, um dem Asthma-Patienten wirkungsvoll zu helfen. Während noch vor etwa 30 Jahren das Asthma nahezu ausschließlich mit Tabletten und Spritzen behandelt wurde, entstand in der Folgezeit durch die Einführung der Kompressorinhalatoren für die Patienten eine spürbare Erleichterung. Nun konnten durch regelmäßige Atemzüge geeignete Medikamente in flüssiger Form direkt an die Bronchialschleimhäute transportiert werden. Dadurch verspürten die Patienten einen deutlich schnelleren Eintritt der erwünschten lindernden Wirkung, und die übrigen Körperorgane wurden entlastet.

## Feuchtinhalation bleibt den Pulversprays überlegen

Bald darauf wurden die Pulversprays entwickelt, die für den Notfall zwar sinnvoll, aber in der Dauertherapie nicht zu empfehlen sind. Diese verdrängten nun in zunehmendem Maße die Feuchtinhalation. Jedoch sind die Pulversprays mit einigen Nachteilen verbunden:

Für den Transport des Pulvers sind Treibgase erforderlich, bei deren Verdunstung Kälte freigesetzt wird, die die empfindlichen Bronchien reizt. Das pulverisierte Medikament gelangt bei entzündlich verschleimten Bronchien nicht in ausreichender Menge in die Peripherie, sodass die notwendige

Schleimverdünnung nicht mehr in ausreichender Art und Weise erfolgen kann.

Die Auslösung des Pulverausstoßes muss synchron mit der Einatmung erfolgen, der Kopf nach hinten überstreckt sein und der Atem für einige Sekunden nach der Inhalation angehalten werden.

Wegen der eingeschränkten Wirksamkeit der Pulversprays besteht eine hohe Gefahr der missbräuchlichen Anwendung, sodass die Nebenwirkungen überproportional ansteigen. Sogenannte Inhalierhilfen können die Probleme, die bei der Anwendung von Pulversprays bestehen, zwar abmildern aber nicht gänzlich vermeiden. So bleibt die Feuchtinhalation auch weiterhin allen anderen Therapieformen überlegen.

## Den Schleimhautschutz gezielt verbessern

An Medikamenten haben sich Cromoglycinsäure zum Schleimhautschutz und Salbutamol zur Bronchialerweiterung bewährt. Dadurch kann bei regelmäßig durchgeführter Schutzinhalation (2-3 Mal täglich 5 Minuten) in fast allen Fällen auf das Kortison verzichtet werden.

Eine ursächliche Behandlung des Asthma bronchiale muss aber noch andere, wesentliche Elemente aufweisen, um den betroffenen Menschen auf seinem Heilungsweg zu begleiten. So ist immer ein verbesserter Schleimhautschutz anzustreben. Hier hat sich die Mikrobiologische Therapie bewährt, die zugleich die Fehlregulation des Abwehrsystems wieder herstellt.

## Beratungsmöglichkeiten nutzen

Um dem einzelnen Patienten beim Umgang mit der Asthma-Erkrankung zu helfen, wurden verschiedene Beratungsangebote entwickelt, deren Nut-

zung nur zu empfehlen ist. So sollten Asthmaschulungen der Betroffenen (und bei Kindern auch der Eltern) möglichst bald nach Diagnosestellung erfolgen.

Bei der Behandlung chronischer Erkrankungen darf eine individuelle Ernährungsberatung nicht fehlen. Sie zielt darauf ab, dass der Patient entzündungsfördernde Lebensmittel nach Möglichkeit meidet. Dazu gehören rohe Tomaten, rohes Fleisch, Avocado, Bananen, Fischkonserven, Schokolade, Rotwein oder abgelagerter Käse.

Zur ganzheitlichen Therapie des Asthma bronchiale können auch eine homöopathische Therapie, Akupunkturbehandlungen sowie der Einsatz von Mikronährstoffen (orthomolekulare Therapie) gehören.

Wenn die verschiedenen Maßnahmen bereits zum Zeitpunkt der Diagnosestellung angewendet werden, dann bestehen sehr gute Heilungschancen für den Patienten.

## DIE AUTOREN

**Dr. med. Rainer Schmidt-Fuchs**  
Arzt für Pathologie, Arzt für Kinder- und Jugendmedizin, Allergologe  
Lindenstr. 8  
29462 Wustrow (Wendland)

**Dr. med. Michael Schreiber**  
Internist, Naturheilverfahren, Homöopathie  
Hauptstraße 45 b  
86482 Aystetten b. Augsburg

**Ulla Veit-Köhler**  
Diplom-Oecotrophologin  
Hessenberg 16  
35753 Greifenstein

**Dr. med. Ulrich Woestmann**  
Arzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Umweltmedizin  
Blumentalstr. 166  
47803 Krefeld



## » Mein Weg aus der Enge – Ein Fall aus der Praxis

AUFGEZEICHNET VON DR. MED. RAINER SCHMIDT-FUCHS  
ARZT FÜR PATHOLOGIE, ARZT FÜR KINDER- UND JUGEND-  
MEDIZIN, ALLERGOLOGE

dann abgebrochen. Eine Besserung meines Zustandes trat nicht ein.

### Diagnose Asthma bronchiale

Die weitere Behandlung erfolgte dann mit Antihistaminika, die die allergische Reaktion unterdrücken sollten. Hierdurch empfand ich nur eine begrenzte Erleichterung, meine asthmatischen Beschwerden traten seitdem jedoch häufiger und intensiver auf. Insbesondere beim leistungsbezogenen Schulsport und anderen körperlichen Anstrengungen fühlte ich mich durch die Atemnotzustände stark beeinträchtigt. Erst zu diesem Zeitpunkt wurde eine Lungenfunktionsuntersuchung veranlasst, die die Diagnose Asthma bronchiale bestätigte. Ein zweiter Versuch einer Desensibilisierung wurde über ca. zwei Jahre durchgeführt und erbrachte wiederum keine Verbesserung. Die starken Impfreaktionen an den Oberarmen wurden unerträglich, und der Alltag war nicht mehr zu bewältigen. Ich hatte bereits zu diesem Zeitpunkt nach alternativen Behandlungsmethoden, wie zum Beispiel Atemschulung, gefragt. Doch der Lungenfacharzt verneinte: »So etwas gibt es nicht!«

In den folgenden Jahren hatte ich das Gefühl, dass meine Allergie- und Asthmaerkrankung nur verwaltet wurde. Verschiedene Fachärzte machten diverse überflüssige Allergietests, ohne dass ein sinnvolles therapeutisches Konzept erkennbar wurde. An Medikamenten erhielt ich weiterhin Antiallergika sowie bronchierweiternde Asthmasprays.

### Hilfe durch Feuchtinhalation

Licht im Tunnel erblickte ich zehn Jahre später, als mir ein anthroposophisch orientierter Arzt die Feuchtinhalation mittels eines Kompressionsverneblers verordnete. Er wollte

mittels Cromoglycinsäure (DNCG) einen verbesserten Schleimhautschutz erreichen. Zwar hatte ich nicht den Eindruck einer wirklichen Verbesserung, aber durch diese täglichen Feuchtinhalationen bekam ich ein deutlicheres Gefühl für meinen Körper.

### Aufbau der Abwehrkräfte

Wieder zehn Jahre später, die ich überwiegend mit bronchierweiternden Medikamenten verbrachte, ging ich mit meinem dreijährigen infektanfälligen Kind zu einem naturheilkundlich orientierten Arzt. Dieser diagnostizierte bei meinem Sohn ein bisher unentdecktes beginnendes Asthma bronchiale sowie eine Abwehrschwäche. Er empfahl, neben einer regelmäßigen Schutzinhalation mit DNCG und Salbutamol auch eine Therapie zum Aufbau seiner Abwehrkräfte durchzuführen. Diese Mikrobiologische Therapie half meinem Sohn sehr schnell, aus seinem Krankheitskreislauf herauszukommen, der bisher regelmäßig nach folgendem Schema verlief: Infekt -> Atembeschwerden -> Antibiotika -> Pilzinfektion -> Mittelohrentzündung -> Antibiotika -> Pilzinfektion -> Bronchitis -> Lungenentzündung -> ...

Die hinter uns liegenden Jahre hatten bei mir zu einer starken Erschöpfung geführt, sodass mein eigenes Asthma noch deutlicher zu spüren war. Von den raschen Therapieerfolgen bei der Behandlung meines Sohnes ermutigt, entschloss ich mich, den gleichen Weg zu gehen. Und wie erhofft, war mir durch diese Art der Feuchtinhalationen schon kurzfristig eine große Last von den Bronchien genommen. Erstmals in meinem nun 33-jährigen Leben ging es mir bronchial wirklich gut! Langfristig haben mir sowohl die Immuntherapie als auch eine ganzheitliche Asthmaschulung geholfen, meine asthmatischen Beschwerden abzulegen.«

Der Bericht des Asthmapatienten F. J., 34 Jahre alt, zeigt, wie mit Hilfe verschiedener Therapieansätze die Krankheit überwunden werden konnte:

### Frühe Atembeschwerden

»Seit meiner frühen Kindheit hatte ich während der Pollenflugzeiten Heuschnupfen. Meine Mutter berichtete, dass ich bereits in dieser Zeit oftmals erschwert atmete. Mir selbst sind diese Atembeschwerden auch heute noch in deutlicher Erinnerung. Zunächst fühlte ich mich in diesen Situationen irritiert, später als 13-Jähriger erlebte ich diese Momente der Atemlosigkeit eher als bedrohlich.

### Erfolgreiche Hyposensibilisierung

Anlässlich eines Allergietests während der Grundschulzeit wurde die Diagnose »Pollenallergie« bestätigt und eine sogenannte Hyposensibilisierungsbehandlung eingeleitet. Im Zuge der dabei erforderlichen Dosissteigerungen erlitt ich nach kurzer Zeit einen allergischen Schock, der zum Glück durch Medikamente aufgefangen werden konnte. Diese Therapie wurde



# » Asthma ganzheitlich behandeln

DR. MICHAEL SCHREIBER

FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN UND NATURHEILVERFAHREN



und Behandlungsmethoden, die dem Asthmatiker das Leben erleichtern und ihm helfen, die Krankheit in den Griff zu bekommen. Dazu gehören erprobte naturheilkundliche Therapieformen, aber auch die Regeln einer gesunden Lebensführung:

## Von gesunder Lebensführung profitieren

Regelmäßiger Sport führt durch Training der Atemwege und des Kreislaufs zu mehr Atem bei gleichem Energieeinsatz. Wer atemlos vor Erschöpfung ist, weiß die wohltuende Wirkung von Wärme zu schätzen, die von einem warmen Vollbad oder von einem warmen Armbad über eine reflektorische Erweiterung der Atemwege ausgeht. Die Umstellung auf wärmende Mahlzeiten wirkt oft Wunder. Gerade bei Menschen mit Allergien ist eine eiweißarme Kost (bei Verschleimung die Milchprodukte weglassen!) zu bevorzugen. Allergien auslösende Konservierungsmittel und Zusatzstoffe sollten nach Möglichkeit gemieden werden. Nahrung in gekochtem Zustand wird deutlich besser vertragen als rohe. Und nicht zuletzt können die beruhigenden Worte des Freundes oder der Mutter des asthmakranken Kindes die Atemlosigkeit ausgleichen. Ein Gespräch mit dem Psychologen kann die Emotionen wieder ins rechte Maß zurückholen.

## Natürliche Behandlungsmethoden als Alternative

Das vermag auch die Homöopathie, die durch die Suche eines »gleichen Mittels für gleiche Beschwerden« Überreaktionen ausgleicht und gleichzeitig die Persönlichkeit wieder stabilisiert. Die Behandlung mit aktivem Sauer-

stoff, Ozon, führt bei jedem einzelnen Atemzug zu einer Mehraufnahme von Sauerstoff in die Körperzellen, sodass die Lunge entlastet wird.

Die Akupunkturärzte des alten China wussten schon vor über 4000 Jahren, dass die Akupunkturpunkte von Lunge und Dickdarm in direkter Verbindung stehen. So endet zum Beispiel der Dickdarm-Meridian (Energieleitlinie der Akupunktur) an den Nasenflügeln, und ein Dickdarm-Punkt an der Hand ist eine sehr wichtige Hilfe beim Asthmaanfall.

## Hilfe durch Mikrobiologische Therapie

Ebenso kann die Mikrobiologische Therapie erfolgreich bei Atembeschwerden eingesetzt werden. Die Schleimhäute an unterschiedlichen Stellen des menschlichen Körpers sind nahezu identisch aufgebaut. Sie sind untereinander auch durch das gemeinsame Lymphsystem verbunden. Durch die orale Gabe von »freundlichen Bakterien« auf die Schleimhäute des Verdauungstraktes kann die Überreaktion der Schleimhaut der Atemwege ausgeglichen und stabilisiert werden, der Asthmatiker wie der Heuschnupfenpatient bekommt wieder leichter Luft, ist weniger atemlos.

## Individuelle Therapie auswählen

Der ganzheitlich arbeitende Arzt berät in diesem Sinne und sucht aus der Vielzahl der zur Verfügung stehenden Methoden die für den einzelnen Patienten jeweils am besten geeigneten aus. Immer lassen sich Möglichkeiten finden, wie dem Menschen mit seinem speziellen Problem der Atemwege auch auf natürliche Weise geholfen werden kann.

Überempfindliche Atemwege, die sich bei entsprechendem Reiz verengen, sind die Ursache; Atemnot, trockener Husten oder pfeifende und brummende Atemgeräusche sind die Auswirkungen, unter denen der Asthmatiker leidet. Glücklicherweise gibt es eine Reihe von Therapieansätzen, die dem Patienten helfen können.

Ein typisches Asthmaspray (zum Beispiel mit dem Wirkstoff Salbutamol) führt zu einer direkten Erweiterung der Atemwege und wirkt daher meist schnell. Neben diesen Medikamenten gibt es eine Vielzahl natürlicher Mittel



# Über die Ernährung das Asthma beeinflussen

ULLA VEIT-KÖHLER

DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN, GREIFENSTEIN

Die meisten Asthmatiker glauben, dass ihr körperlicher Allgemeinzustand alleine von ihrem Lungenstatus abhängt. Aber die Lunge ist kein isoliertes Organ in unserem Körper, auch die Funktionstüchtigkeit der anderen Organe hat Auswirkungen auf den Lungenstatus und umgekehrt. Wenn der Patient es schafft, andere Belastungen für seinen Körper zu mindern, kann er so auch positive Effekte für seine Asthmaerkrankung erzielen. Dies gelingt durch eine reduzierte Allergenbelastung und die Senkung des Histamin-Spiegels. Dabei spielt die Ernährung eine nicht unerhebliche Rolle. Die Wahl der Nahrungsmittel bei der täglichen Kost kann daher auch die Ausprägung und Intensität des Asthmas beeinflussen, und damit nicht zuletzt auch die Lebensqualität des Patienten. Zusätzlich profitiert der Asthma-Patient von den positiven Auswirkungen einer gesunden und abwechslungsreichen Nahrung auf den allgemeinen Zustand des Menschen.

## Nahrungsmittelallergien entgegenwirken

Asthmatiker leiden häufig an Allergien. Oft entwickelt sich ein Asthma auch aus einem »harmlosen« Heuschnupfen, der nicht genügend oder falsch behandelt wurde. Nicht selten werden die Allergien durch Stoffe aus der Nahrung verursacht. Prinzipiell kann jedes Lebensmittel eine Allergie auslösen, doch werden einige besonders häufig als Allergene identifiziert, zum Beispiel Kuhmilch, Soja, Nüsse,

Sellerie, aber auch Getreide. Generell gilt: je naturbelassener ein solches Lebensmittel ist, desto größer ist in der Regel seine allergene Potenz. Manche Lebensmittel sind durch Erhitzen schon weit weniger belastend, wie beispielsweise Obst. Lebensmittelallergien können sich auf verschiedene Weise äußern: Es können Jucken und Brennen in Mund, Speiseröhre und Magen auftreten, Durchfälle, Bauchschmerzen, aber auch Atemnot, Jucken und Rötungen der Haut, migräneartige Kopfschmerzen etc. Oft treten diese Symptome zeitversetzt auf und sind deshalb nur schwer zuzuordnen.

Bei Verdacht auf Lebensmittelallergien kann es hilfreich sein, mit einem Allergietest die auslösenden Nahrungsmittel zu identifizieren und dann konsequent zu meiden. Da auf diese Weise der Körper nun weniger belastet wird, kann der Patient damit oft auch eine Besserung seines Asthmas erzielen. Ein wichtiger Faktor ist die eigene Zubereitung von Lebensmitteln: In Fertigprodukten sind meist versteckte Allergene enthalten, wie Farb- und Konservierungsstoffe, aber zum Beispiel auch der oft auftauchende Sellerie. Durch eigenhändiges Bereiten seiner Mahlzeiten weiß der Patient nicht nur, was in seinem Essen steckt, es schmeckt auch wesentlich besser.

## Als Allergiker Histamine meiden

Ein Prozent der Deutschen leiden an einer Histamin-Intoleranz, betroffen sind davon zu 80 Prozent Frauen. Sollte dem Patienten beim Genuss eines Glases Rotwein die Nasenschleimhaut zuschwellen oder sich die Atmung erschweren, können dies Anzeichen einer Histamin-Intoleranz sein. Nicht selten treten auch Kopfschmerzen, Nesselfieber und weitere allergienaher Krankheitssymptome auf. Rotwein ist nämlich stark histaminhaltig, ebenso wie alle gut gereiften

Käse und oder auch Gemüsesorten wie Auberginen und Tomaten, die in der sonst die Gesundheit so fördernden mediterranen Kost enthalten sein können.

Histamin ist ein körpereigener Botenstoff, der während einer allergischen Reaktion vom Körper ausgeschüttet wird. Allerdings ist Histamin auch in vielen Lebensmitteln enthalten. Bei histaminempfindlichen Personen liegt entweder ein Mangel des histaminabbauenden Enzyms Diaminoxidase (DAO) oder ein Missverhältnis zwischen Histamin und DAO vor. Dies ist vermutlich nicht genetisch bedingt, sondern erworben.

Allergische Erkrankungen wie Allergien und Asthma gehen einher mit einem erhöhten Histaminspiegel im Körper. Kommt nun noch eine histaminreiche Ernährung hinzu, kann dies für einen Asthmatiker zu schweren Verschlimmerungen führen. Leider hilft in diesem Falle nur eines: (weitgehendes) Vermeiden der histaminreichen Lebensmittel. Dadurch kann eine Verbesserung der Lebensqualität mit weniger Krankheitssymptomen erreicht werden.

### HISTAMINHALTIGE Nahrungsmittel

**Fleisch:** alle rohen und geräucherten Wurstwaren (besser: Fleisch am Stück)

**Fisch:** Thunfisch, Makrele, Sardinen, Krustentiere, Hering, besonders als Konserve

**Käse:** alle Hart-, Weich- und Schmelzkäse (besser: Frischkäse, Quark, andere Milchprodukte)

**Gemüse:** Sauerkraut, Tomaten, Spinat, Aubergine, Avocado, Pilze

**Weitere:** Rotwein, Weißwein, Bier, Hefeextrakte, Sojasauce



# Den Atemfluss neu erlernen – ein Wochenendseminar zum Thema Asthma

DR. MED. RAINER SCHMIDT-FUCHS  
ARZT FÜR PATHOLOGIE, ARZT FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN,  
ALLERGOLOGE



Es hört sich an wie auf einem Pausenhof in der Schule: Jeweils fünf Kinder auf beiden Seiten zerran, sich gegenseitig lauthals anfeuernd, an einem Seil und versuchen, die andere Gruppe zu sich heranzuziehen. Die Eltern der spielenden Kinder sitzen in einem anderen Raum und lernen. Für ein Wochenende haben sich zehn Familien in einem Seminarhaus am Rande der Lüneburger Heide versammelt, um Neues, Anderes zum Thema Asthma bronchiale zu erfahren. Die fröhlich tobenden Kinder haben seit längerer Zeit verstärkt Atemprobleme und können nun in geschütztem Rahmen erfahren und lernen, was es heißt, störungsfrei zu atmen.

## Die Atmung neu wahrnehmen

Das Programm dieser Schulung beinhaltet theoretische und praktische Aspekte zum Thema Asthma. Im Mittelpunkt der gemeinsamen Arbeit steht die Wahrnehmung der Atmung. Durch Spiele, Entspannungsübungen,

Tanzen und Singen wird der Atemfluss wieder erfahrbar gemacht und neue Wege aus der Enge beschritten. Nicht nur die betroffenen Kinder selbst, sondern auch die Erwachsenen in ihrem Umfeld sollen die praktischen Anwendungen an sich selbst erspüren können. Sie lernen die anatomischen Gegebenheiten der Lunge, insbesondere des Bronchialbaumes, und die Ursachen einer gestörten Atmung kennen. Vorgestellt werden die allgemein üblichen Behandlungsformen, aber auch sinnvolle, ganzheitliche Alternativen. Krankengymnastische und atemtherapeutische Übungen werden ganz individuell erprobt und vermitteln den Beteiligten ein sicheres Gespür, welche Verfahren ihnen am besten Hilfe bringen könnten. Die Teilnehmer erfahren zudem von der Notwendigkeit einer Immuntherapie (Mikrobiologische Therapie), die das Abwehrsystem wieder normal reagieren lässt.

## Fernab vom häuslichen Alltag

Ein erfahrenes, gut eingespieltes Team (zusammengesetzt aus einem Arzt und Allergologen, einer systemischen Familientherapeutin, einer Physiotherapeutin und einer Atem- und Musikpädagogin) begleitet die Familien durch ein reichhaltiges, spannendes und lehrreiches Programm fernab vom häuslichen Alltag. Anders als bei den meisten der in Deutschland existierenden Schulungseinrichtungen üblich, wurde für den Kurs nicht ein Krankenhaus, sondern ein ansprechender Ort in ländlicher Idylle gewählt. Hier übernachten die Teilnehmer, genießen die schmackhafte Vollwertküche und erleben sich und die Familie neu. Vor allem auch die Väter erhalten durch diesen Wochenendkurs

die Gelegenheit, sich der Asthmaerkrankung ihrer Kinder verstärkt zu widmen und sich genügend Kenntnisse anzueignen, um in Krisenzeiten ihren Partner durch sachkundige Hilfe zu unterstützen. Das bringt Entlastung für die oftmals sehr einseitig belasteten Mütter.

## Strategien für den Alltag

Sämtliche Teilnehmer an diesem Seminar haben in der Vergangenheit die unterschiedlichsten Erfahrungen im Umgang mit dem Asthma gemacht – und es waren häufig keine guten! Der Kurs vermittelt ihnen die Grundlagen, um gemeinsam neue Wege in der Bewältigung dieser Erkrankung ihrer Kinder beschreiten. Das Programm gibt ihnen ausreichend Gelegenheit, von ihren Sorgen und Ängsten zu berichten und ihre Erfahrungen auszutauschen. Eine Einführung in die systemische Familientherapie hilft den Familien, neue Strategien zur Bewältigung der krankheitsbedingten Folgen zu entwickeln. Das führt die Familienmitglieder, aber auch die Seminarteilnehmer untereinander zusammen, und manche Freundschaft nimmt hier ihren Anfang.

Abschließend erstellt das Team für jeden Patienten einen individuellen Behandlungsplan, der den im Heimatort angesiedelten Ärztinnen und Ärzten zugestellt wird. Dieser Behandlungsplan ist ein weiterer Beitrag zum Ziel des Kurses: Erreicht werden soll, dass alle Beteiligten – der Patient, seine Angehörigen und die behandelnden Ärzte und Therapeuten – gemeinsam an einem Strang ziehen – zum Wohle des Patienten.

Weitere Informationen beim Autor:  
Dr. Rainer Schmidt-Fuchs, Lindenstr. 8  
29462 Wustrow





## » Wohngifte als Auslöser von Atembeschwerden

DR. MED. ULRICH WOESTMANN  
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN, NATURHEILVERFAHREN,  
UMWELTMEDIZIN

Eine der Ursachen für Erkrankungen der Atemwege sind Schadstoffe, die in den Wohnräumen vorkommen. Sie können vielfältige Gesundheitsprobleme auslösen. Bei der Wirkung dieser Wohngifte unterscheidet man die akute Belastung, die sich unmittelbar nach dem Kontakt mit dem Stoff bemerkbar macht, von der chronischen Einwirkung, die häufig erst nach einem längeren Zeitraum Gesundheitsschäden hervorruft. Um den negativen Folgen vorzubeugen, sollte der Kontakt möglichst vermieden werden. Die wichtigsten Schadstoffe, die in Wohnräumen vorkommen, sind

- Formaldehyd
- Lösungsmittel
- Asbest
- Schimmelpilz
- Hausstaubmilben.

### Formaldehyd

Zu den schädlichsten Stoffen zählt das Formaldehyd, das in Spanplatten und Bodenbelägen aus Holz, Möbeln, Teppichböden, Textilien, Wandfarben und Isolierschäumen verarbeitet wird und in die Wohnluft ausdünsten kann. Aber auch im Zigarettenrauch ist dieser Stoff enthalten, sodass nach Rauchen von nur sechs Zigaretten im Innenraum eine höhere Konzentration an Formaldehyd in einer 50 qm großen Wohnung auftritt als durch die Ausdünstung aus Bodenbelägen. Formaldehyd wird in der Gefahrstoffverordnung in die Gruppe der giftigen bis sehr giftigen Stoffe eingestuft. Es steht auch unter dem begründeten Verdacht, Krebs auslösen zu können und das Erbgut zu schädigen. Der Mensch, der dem Formaldehyd ausgesetzt ist, spürt am ehesten Geruchsbelästigungen und Reizerscheinungen der Schleimhäute, was zu Hustenanfällen

und vermehrter Atemnot führen kann. Auch die Bindehäute der Augen können betroffen sein. Bei der chronischen Exposition sind Kontaktallergien auf der Haut zu erwarten.

### Lösungsmittel

Eine weitere Schadstoffgruppe sind die Lösungsmittel, deren akute Auswirkung auf die Gesundheit mit Hustenreiz, Augenbrennen, Kopfschmerzen bis hin zur Bewusstlosigkeit gehen können. Sie kommen in Farben, Lacken und Verdünnern vor, in Textilhilfsmitteln, Fleckentfernern, Haushalts- und Spezialreinigern.

Insektizide und Schädlingsbekämpfungsmittel enthalten oft Pyrethroide, die Reizungen der Bronchialschleimhaut auslösen können. Bei ständiger Einwirkung ist mit reduzierter Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, aber auch mit Depressionen und im schlimmsten Fall Krebs zu rechnen.

Parkett- und sonstige Kleber enthalten oft noch, besonders in Altbauten und Altböden, PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) und PCB (Polychlorierte Biphenyle). Bei altem Parkett besteht die Gefahr in offenen Fugen, aus denen diese Stoffe ausdünsten oder als Staub auftreten können. Daher sind auch besonders Kinder im Krabbelalter gefährdet, da sie diesen Staub einatmen oder durch direkten Hand-Mund-Kontakt aufnehmen. Beide Stoffe sind stark Immunsystem-schädigend und können Krebs erzeugen.

### Asbest

Der Klassiker unter den Gefahrstoffen für die Atemwege ist nach wie vor das Asbest, das seit 1990 in der Bundesrepublik verboten ist. Aber in vielen Häusern ist in Wandplatten, Dacheindeckungen, Fugenkitt und Bodenbelägen ebenso noch Asbest verarbeitet wie in alten Elektro-Speicheröfen und Ofendichtungen. Die Gefährdung besteht in den nadelförmig-kleinen

Staubpartikeln, die, einmal in die Lunge gelangt, nicht mehr ausgeschieden werden können. Die dann entstehende chronische Entzündung kann zu Asbestose sowie zu Lungen-, Bronchial- und Brustfellkrebs führen.

### Schimmelpilz

Der am häufigsten auftretende Belastungsfaktor ist immer noch der Schimmelpilz, der sich in den letzten Jahren mit besorgniserregender Tendenz verbreitet. Schuld hieran sind die aufgrund der Wärmeschutzverordnung stark isolierten Fenster, die einen natürlichen Luftaustausch nicht möglich machen. Dadurch kondensiert die Luftfeuchtigkeit an den kalten Wohnraumwänden. Auf diesem feuchten Untergrund wachsen dann die Pilze, die durch allergisierende Substanzen zu Atemnot, Husten und bei langer Einwirkung zu Asthma führen können. Bestimmte Inhaltsstoffe, die sog. Aflatoxine, können auch Krebserkrankungen verursachen. Regelmäßiges und ausreichendes Lüften der Wohnräume ist daher wichtig.

### Hausstaubmilben

Nicht zuletzt sind Hausstaubmilben für viele Menschen eine Qual, da sie durch Kotabsonderung zu Allergien, Husten und Atemnot führen können. Sie finden sich in der Bettwäsche oder in Kuscheltieren. Regelmäßiges Wechseln der Wäsche und eventuell der Verzicht auf nicht waschbare Kuscheltiere können die Belastung verringern.

### BERATUNG UND HILFE

Seit 1985 bietet das Umweltmobil Hilfe zum Thema Innenraumhygiene an. Es ist für kurze kostenfreie Beratungen und die Vermittlung von Experten erreichbar unter Tel.: 0561/825601 oder 0171/ 2141394; Fax: 0561/9823197 oder im Internet unter [www.umweltmobil.de](http://www.umweltmobil.de)

## Der Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie

hat es sich zur Aufgabe gemacht, Patienten und Ärzte über das Heilen mit Bakterien zu informieren und die Entwicklung der Mikrobiologischen Therapie zu unterstützen.

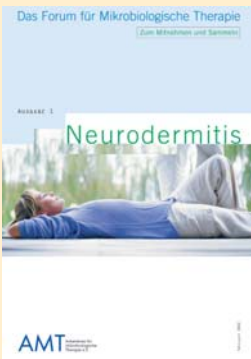
Mit der Patientenzeitschrift »Forum für Mikrobiologische Therapie« und Vortragsveranstaltungen wendet sich der Arbeitskreis an Patienten.

Weitere Aktivitäten sind Vorträge und Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, die Förderung von Wissenschaft und Forschung sowie die Zusammenarbeit mit Institutionen, die ähnliche Zielsetzungen verfolgen.

Dem Arbeitskreis, der 1954 gegründet wurde und im hessischen Herborn ansässig ist, gehören rund 100 Ärzte als Mitglieder an.

## Das Forum für Mikrobiologische Therapie

erscheint seit Frühjahr 2002. Bisherige Ausgaben:



Die nächste Ausgabe erscheint zum Thema »Grenzflächen«

### Impressum

**Herausgeber:**  
Arbeitskreis für Mikrobiologische Therapie  
Kornmarkt 2  
D-35745 Herborn  
[www.amt-herborn.de](http://www.amt-herborn.de)

**Redaktion und Anzeigenverwaltung:**  
Dipl. oec.troph. Ulla Veit-Köhler

**Gestaltung:**  
Imke Krüger, Mannheim

**Druck:**  
Druckerei Adolf Schwörer  
Mönchwörthstr. 222  
D-68199 Mannheim

Für den Inhalt der Artikel sind die Autoren verantwortlich.  
Ihre Meinung muss nicht unbedingt mit den Ansichten des AMT übereinstimmen.