

## **Asthma ist heilbar.**

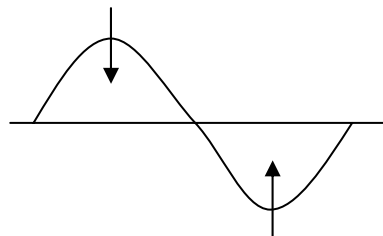
**(Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren nach Prof. Dr. E. A. Stemmann)**

Auszug aus dem Buch

Die bisherigen Behandlungskonzepte gestatten dem Asthmakranken gut mit seiner Krankheit zu leben, allerdings nur mit Hilfe von Medikamenten. Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren erweitert die bisherige Therapie über das Asthma durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse und bereichert die bisherige Behandlung durch Therapiemaßnahmen, die eine Heilung von Asthma ermöglichen.

Die Behauptung „Asthma ist heilbar“ widerspricht der Expertenmeinung und der Meinung der Allgemeinheit. Polares Denken – zu jeder Wahrheit gibt es die Gegenwahrheit – kann den Widerspruch auflösen und Klarheit verschaffen. Der Leser mag selbst urteilen.

Allgemeine Behauptung: Asthma ist unheilbar bei genetischer Veranlagung und Umweltbelastung.



polares Denken

Hier vertretene Gegenbehauptung: Asthma ist heilbar, weil es die Spontanheilung gibt.

Wenn beide polaren Behauptungen wahr sein sollen, muss es lauten:

- Die Aussage: Asthma ist unheilbar – kann so für sich allein nicht stehen bleiben. Der Satz muss ergänzt werden ... wenn lediglich akute Symptome behandelt werden oder ihnen vorgebeugt wird, d. h. mit Medikamenten, Anwendungen ist ein Asthma nicht zu heilen. Auch Verminderung der Umweltbelastung, Meiden von Allergenen oder Hyposensibilisierung führen nur selten, wenn überhaupt zur Heilung. Die Prophezeiung „Asthma sei nicht zu heilen“ und die symptomatische Therapie bestimmen erst die Unheilbarkeit des Asthmas.

Es darf nicht der Eindruck entstehen, dass das Asthma als solches vererbt wird.

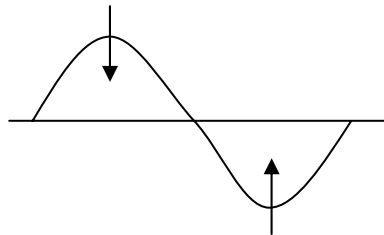
Grundsätzlich kann jeder Mensch an Asthma erkranken, auch wenn er genetisch nicht dafür veranlagt ist. Das zeigen zunehmende Erkrankungen in Familien, in denen bisher kein Asthma aufgetreten ist. Der genetisch Vorbelastete besitzt nur ein erhöhtes Risiko, d. h. er kann leichter als ein nicht Belasteter ein Asthma bekommen – dennoch muss Asthma bei ihm nicht schicksalhaft auftreten. Die genetische Disposition gilt übrigens für fast alle chronischen Krankheiten und muss deshalb beim Asthma nicht besonders erwähnt werden. Es ist nicht gelungen, die gehäuften bronchialen Infekte zu erklären oder Allergene bzw. die Umweltbelastung als Ursache des Asthmas dingfest zu machen. Viren, Bakterien, Pilze, Allergene, Fremdstoffe, Umweltschadstoffe können deshalb nicht von entscheidender ursächlicher Bedeutung für die Krankheit sein, zumal der Kranke, wenn er Spontanheilung erlangt hat, seine Umwelt, ohne krank zu werden, wieder verträgt.

- Ein Immundefekt liegt nicht vor: Ein Immundefekt, der ständige Infektionen durch Viren, Bakterien erklären würde, wurde nicht gefunden.
- Das Allergen verursacht kein allergisches Asthma: Die Allergenbelastung von ca. 1.000 Kindern wurde über die ersten sieben Lebensjahre registriert und es wurde dann nachgeschaut, welches Kind ein allergisches Asthma entwickelte. Es fand sich kein Zusammenhang zwischen der Gesamtallergenbelastung und der Erkrankung an allergischem Asthma (Multicentre Allergy Study Group 2000).

- Die Umweltbelastung ist nicht Ursache des Asthmas: Bei 463.801 Kindern aus 56 Ländern, die an Asthma, Neurodermitis oder allergischem Schnupfen litten, wurde kein Zusammenhang zwischen der Umweltbelastung und dem Auftreten dieser Krankheiten gefunden (ISAAC 1998).
- Asthma ist selbst zu heilen, diese Tatsache belegt die Spontanheilung. Spontanheilung bedeutet nämlich: Selbstheilung (spontan von lateinisch spontaneus – von selbst, aus eigenem Antrieb, von innen heraus). Die Spontanheilung ist keine plötzlich unerwartete Genesung, als die sie unrichtigerweise allgemein verstanden wird (und deshalb ist eine Spontangeburt auch keine plötzlich unerwartete Entbindung). Die genetische Veranlagung steht der Selbstheilung nicht entgegen, wie Spontanheilungen beweisen. PS: Wenn z. B. behauptet wird, dass alle Schwäne weiß sind, so darf es keinen schwarzen Schwan geben. Auf das Asthma bezogen weist eine Spontanheilung = Selbstheilung das Asthma unwiderlegbar als heilbares Leiden aus.

Zusammengefasst lauten die Aussagen:

Asthmatische Beschwerden sind zu lindern und man kann ihnen vorbeugen durch Medikamente, Anwendungen. Senkung der Umweltbelastung, Allergenkarenz, Hyposensibilisierung unterstützen diese Form der Behandlung.



Asthma kann der Betroffene selbst heilen. Genetische Veranlagung und Umweltbelastung stehen der Selbstheilung nicht entgegen.

Wenn die äußere, stoffliche Umweltbelastung als Ursache des Asthmas entfällt, muss der Grund des Asthmas in der Person des Erkrankten und seinem Umfeld, seinen Lebensbedingungen, dem gesellschaftlichen Verhalten liegen. So hat die ISAAC-Untersuchung auch ergeben, dass Asthma nur in Ländern mit westlichem Lebensstil vermehrt auftritt. Nach der vorliegenden Theorie heißt das ... in Leistungsgesellschaften mit viel Stress. Ein weiteres Beispiel kann angeführt werden. Mit Änderung der Lebensbedingungen in der ehemaligen DDR nach dem Mauerfall, mit dem Übergang zu einer Stressgesellschaft, wurde eine deutliche Zunahme der Allergien registriert, obschon die Umweltbelastung sehr stark zurückgegangen ist.

### **Leitidee**

Hinter allen Erscheinungen stehen verborgene Kräfte. Wenn z. B. ein Apfel vom Baum auf die Erde fällt, ist dafür die Erdanziehung, die Gravitation verantwortlich. Zu fragen ist, welche geheimnisvolle Kraft verursacht Asthma, warum verläuft es chronisch und welcher Faktor verhindert die Selbstheilung? Sind die Kräfte bekannt, die auf einer höheren Ebene hinter dem Asthma stehen, das Asthma in allen Einzelheiten erklären, so kann der Betroffene aktiv auf diese Kräfte Einfluss nehmen und sein Asthma heilen.

### **Was versteht man unter einem Asthma?**

Asthma heißt schwer atmen. Der Asthmakranke atmet schwer, wenn seine Atemwege sich verengen. Das kann durch zwei unterschiedliche Mechanismen geschehen:

- Die Bronchialmuskulatur, die das Lumen der Bronchien ringförmig umfasst, zieht sich zusammen (sogenannter Bronchospasmus) und schnürt die Atemwege ein und/oder
- die Bronchien entzünden sich (asthmatische Bronchitis), d. h. die entzündlich geschwollene Schleimhaut mit vermehrter Schleimproduktion verringert das Lumen der Atemwege.

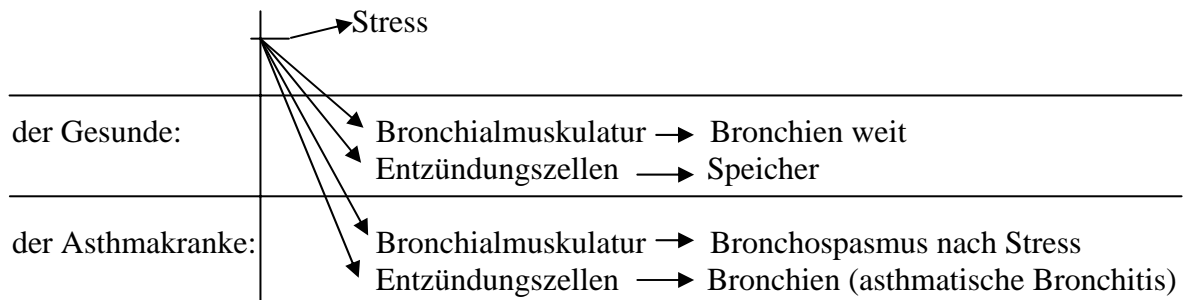
### Welche Veränderungen stehen hinter dem Bronchospasmus und erzeugen die asthmatische Bronchitis?

Der Asthmakranke reagiert auf Stress anders als der Gesunde:

- Bei Stress erweitern sich zunächst seine Bronchien, um sich dann bei der nachfolgenden Entspannung zusammenzuziehen (Bronchospasmus),
- bei Stress wandern Entzündungszellen (Eosinophile, Basophile, Helferlymphozyten) aus dem Blut (fehl) in die an sich gesunden Bronchien ein und erzeugen dort primär eine körpereigene (!) Bronchitis.

Diese Erscheinungen stellen die Hauptstörung des Asthmas dar und sind Reaktionen des Betroffenen auf Stress, dessen Fehlfolgen sich an den Bronchien zeigen. Stress führt bei dem Asthmakranken zu Krankheit, bei dem Gesunden hingegen nicht.

Der Gesunde neutralisiert nämlich bei Stress seine Entzündungszellen in seinen Immunspeichern, seine Bronchien bleiben frei von Entzündung und reagieren auch nicht asthmatisch überempfindlich mit einem Bronchospasmus, nachdem der Stress vorüber ist.



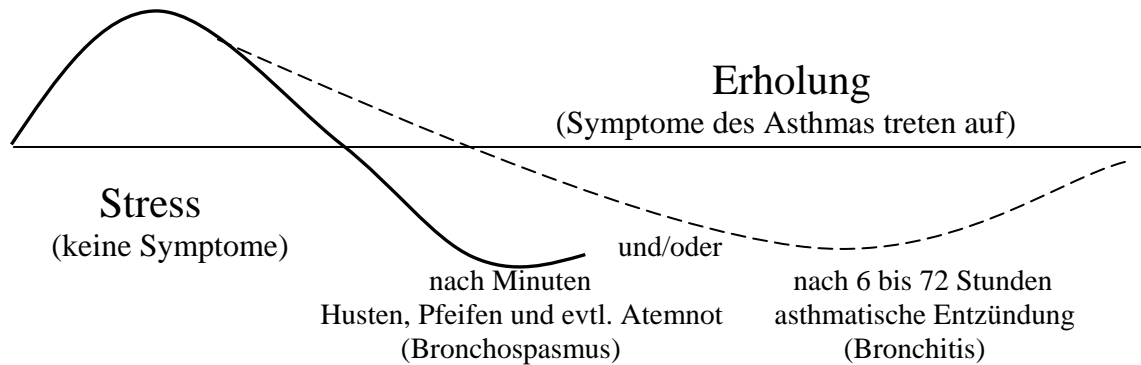
**Merke: Die erste Kerngröße, die hinter dem Asthma steht, ist Stress. (Ohne Stress kein Asthma!)**

### Asthmatische Beschwerden treten erst sichtbar in Erscheinung, wenn der Stress abklingt bzw. vorüber ist.

Asthma muss in dem Wechsel von Anspannung und Entspannung des täglichen Lebens betrachtet werden:

- Zum Bronchospasmus: Stress weitet die Bronchien. Die Situation ändert sich schlagartig, wenn der Stress in Erholung übergeht. Die Bronchialmuskulatur zieht sich zusammen und innerhalb weniger Minuten treten akut Husten, Pfeifen und eventuell Atemnot auf.
- Zur Entzündung (asthmatische Bronchitis): Bei Stress wandern Entzündungszellen in die an sich gesunden Bronchien und erzeugen eine Bronchitis. Doch der Betroffene hat keine Beschwerden, weil Stress Symptome coupiert. Die Bronchitis erscheint erst, wenn der Stress sinkt, allerdings mit einer Zeitverzögerung von (6) 12 bis 72 Stunden.

Aufgrund dieser Besonderheiten tritt Asthma mehr zum Abend, nachts, an Wochenenden bzw. zum Urlaubsbeginn auf – wenn der Stress nachlässt.



**Wenn der Betroffene den zweizeitigen Verlauf seiner Krankheit kennt, ist er in der Lage, seine Krankheitsschübe zu deuten, was er ohne Beachtung der Zweiphasigkeit nicht kann.**

Beispiel: Ein asthmakrankes Kind besucht z. B. seine Großeltern. Bei ihnen ist es beschwerdefrei! Nachdem das Kind heimgekehrt ist, hustet und pfeift es vermehrt und in der folgenden Nacht flammt die asthmatische Bronchitis auf. Dann sagen normalerweise die Großeltern zu den Eltern: „Was macht ihr mit eurem armen, kranken Kind, bei uns geht es ihm so gut.“ Die Ursache des Schubes wird natürlich im häuslichen Bereich des Kindes gesucht und den Eltern wird auch noch ungerechterweise Schuld zugewiesen. So ist eben das übliche Denken.

Doch aus dem wissenschaftlich belegten zweiphasigen Verlauf der Krankheit muss das Geschehen ganz anders gedeutet werden. Das Kind muss bei den Großeltern unter Erregung, Spannung gestanden haben (sei es durch Freude oder Leid). Deshalb war es auch beschwerdefrei. Weilt das Kind wieder daheim, geht der Stress in Entspannung über, setzen akut Husten, Pfeifen und eventuell Atembeschwerden durch den Spasmus der Bronchialmuskulatur ein und nachts macht sich die asthmatische Entzündung (Bronchitis) bemerkbar.

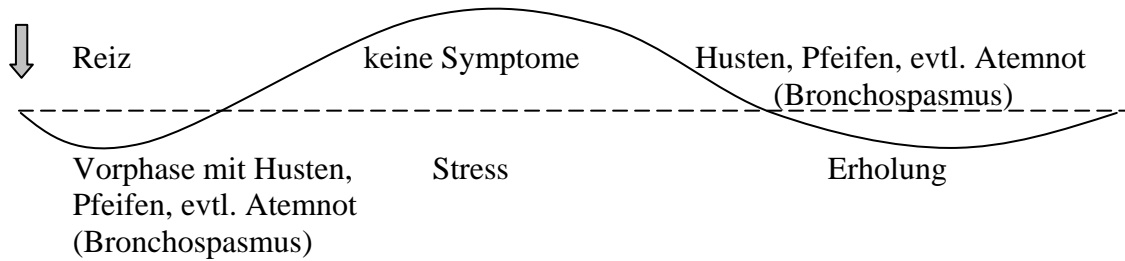
Der typische zweiphasige Verlauf ist auch beim sogenannten Anstrengungsasthma zu sehen. Nach einer körperlichen Belastung, die schon eine bestimmte Intensität erreichen muss, um genügend Stress zu erzeugen (z. B. in Form eines Dauerlaufes von sechs Minuten), setzt in der Ruhephase innerhalb von vier bis zehn Minuten mit Abfall des Stress Asthma ein – weil sich jetzt die Bronchialmuskulatur zusammenzieht. (Ist die Belastung hingegen nicht so intensiv, entsteht auch kein Asthma).

Auch das Schlafasthma verläuft zweiphasig. Über Tag ist der Betroffene beschwerdefrei und nachts, zum frühen Morgen auf dem Tiefpunkt der Entspannung, oder sogar mittags, bei einem Mittagsschläfchen, klagt er über Beschwerden.

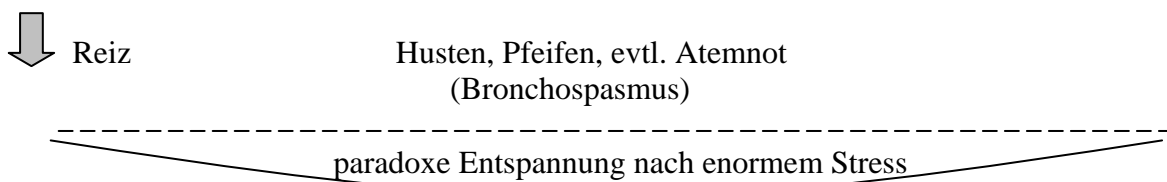
Wird ein Allergen auf die (allergische) Bronchialschleimhaut gebracht, so wird ein kurzzeitiger Stressreflex ausgelöst, dem Minuten später die allergischen Symptome folgen (allergische Sofortreaktion). Ist der Stress stark, so dass zudem Entzündungszellen in die Bronchien einwandern, setzt nach ca. 6 bis 72 Stunden die asthmatische Bronchitis ein (als sogenannte allergische Spätreaktion bezeichnet, die in Wirklichkeit eine unspezifische Entzündungsreaktion auf Stress ist).

**Es gibt Ausnahmen: Sehr kräftige Reize verändern die typische zweizeitige Reaktion.**

Das soll am Beispiel des Bronchospasmus gezeigt werden: Wirkt ein sehr starker Reiz ein, geht dem Stress eine kurzzeitige Phase mit Husten, Pfeifen und eventuell Atembeschwerden voraus. So werden z. B. bei Aufregung kurzzeitig Asthmasymptome ausgelöst. Sie begrenzen sich selbst nach wenigen Minuten, wenn die Spannung weiter steigt, um dann irgendwann mit Nachlassen des Stress in der Erholung erneut aufzutreten.



Empfindet der Betroffene den Reiz extrem, z. B. die unvermutete Trennung zwischen Mutter und asthmakrankem Kind, so kommt es durch den enormen Stress zu einer paradoxen Entspannung mit anhaltendem Husten, Pfeifen und eventuell Atembeschwerden.



Auch die verschiedenen Blut- und Immunzellen, verantwortlich für die asthmatische Entzündung, verhalten sich entsprechend Anspannung und Entspannung, allerdings mit der bereits beschriebenen Zeitverzögerung von Stunden bis Tagen.

Anhand der auftretenden asthmatischen Symptome ist exakt erkennbar, in welcher Phase zwischen Stress bzw. Erholung sich der Betroffene befindet und wie er den Stressreiz unbewusst interpretiert hat. Asthmatische Beschwerden lassen sich mit diesem Wissen in all ihren unterschiedlichen Erscheinungen perfekt erklären.

### **Überempfindliche Bronchien (Bronchospasmus) und Fehlsteuerung der Entzündungszellen sind von zentral über das vegetative Nervensystem und Stresshormone bedingt.**

Beleg: Wird im Experiment das vegetative Nervensystem zwischen den Bronchien und dem Gehirn unterbrochen, so kann z. B. ein Allergen kein Asthma mehr auslösen. Die Ursache für die Fehlsteuerung muss also im Gehirn liegen – und zwar im Zwischenhirn, das Einfluss und Kontrolle über die Stressreaktionen besitzt.

### **Gefühlswallungen können über Stress Krankheit hervorrufen.**

Die zentrale Frage lautet: Welches Ereignis verursacht die Fehlleitung der körpereigenen Entzündungszellen in die Bronchien und lässt die Bronchien überempfindlich asthmatisch reagieren? Einen Hinweis liefert die Sprache, die ja angeblich alle Geheimnisse kennt. Aus dem Lateinischen abgeleitet bedeutet Affekt die Gefühlswallung und Affektion heißt Krankheit – Gefühlswallungen müssen demzufolge etwas mit Krankheit zu tun haben. Die englische Sprache erweitert noch diese Erkenntnis. Distress führt zur Krankheit. Distress bedeutet nicht schlechter Stress, sondern Qual und Not, Bedrängnis. Demzufolge können Gefühlswallungen, die bei dem Betreffenden Qual, Not, Bedrängnis hervorrufen über Stress Krankheit verursachen. Diese Vermutungen sind durch wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen. Gefühle entstehen im Zwischenhirn in der Region, von der auch die Stressreaktionen ihren Ursprung nehmen. Zu fragen ist: Welche Lebenssituation, verbunden mit heftigen Gefühlswallungen, erzeugt über Stress Asthma?

### **Revierangst ruft Asthma hervor.**

Minutiöse Analysen des Lebens Erkrankter haben ergeben, dass dem erstmaligen Auftreten asthmatischer Beschwerden ein Erlebnis vorausgegangen ist, in dem etwas elementar gegen den Willen des Betroffenen geschehen ist. Aus Sicht der Evolution hat der Betroffene Angst gehabt, dass jemand in sein Revier, seinen Herrschaftsbereich eindringt oder diesen gegen seinen Willen verlässt.

**Merke: Die zweite Kerngröße, die dem Asthma zugrunde liegt, ist der Affekt, die Gefühlswallung: Angst.**

### **Warum führt ein Erlebnis bei einem Menschen zu Asthma, bei einem anderen hingegen nicht?**

Wenn etwas gegen den eigenen Willen passiert, gerät normalerweise jeder Mensch unter Stress, denn es gilt, den eigenen Grund und Boden, sein Revier, zu dem Personen, Lebewesen zählen oder das geistige Revier, d. h. den eigenen Glauben und die eigenen Meinung zu verteidigen – doch durch den dadurch hervorgerufenen Stress erkrankt normalerweise niemand an einem chronischen Asthma. Die Erklärung für das Krankwerden kann nur in der Form des Stress, d. h. seiner Intensität liegen; dabei bedeutet Stress lediglich Anstieg der vegetativen Spannung bzw. der Stresshormone (ohne dass Stress mit „gut oder böse“ bewertet wird). Ein Asthma kann nur entstehen, wenn der Betroffene sich in dem Geschehen plötzlich ohnmächtig, hilflos, wertlos, isoliert fühlt und deshalb nicht autonom handelt. In einer derartigen Situation flutet akut sehr hoher Stress an, der nicht abgebaut wird und der, falls das Problem (tatsächlich oder scheinbar) unlösbar ist, dann von zentral her (über das Gehirn) eine Fehlleitung der Entzündungszellen und die spezifisch überempfindlichen Bronchien hervorruft. Es handelt sich um einen in der Evolution geschaffenen sogenannten biologischen Konflikt, der sich auf einer tiefen Ebene unserer unbewussten, archaischen Natur abspielt.

### **Niemand ist schuld.**

Schuld bedeutet (im Griechischen) auch Ursache. Es gibt eine Ursache: Der Betroffene hat sich in einer Lebenssituation „verfühlt“, ist ungewollt und unverschuldet unter unkontrollierbaren Stress geraten und dadurch an Asthma erkrankt. Er hatte nicht den Hauch einer Chance, sein Schicksal zum Guten zu wenden, weil das gesunde (!) Gehirn nicht die Fähigkeit besitzt, Erlebnisse, Gefühle, die einen Menschen im Bruchteil einer Sekunde in seinem Unterbewusstsein „treffen“, abzuwehren. Will man den Vorgang verstehen, so sei an das Beispiel – starr werden durch Erschrecken – erinnert, das bewusst oder willentlich auch nicht zu verhindern ist und eine Verhaltensweise darstellt, die im Verlaufe der Evolution entstanden ist.

### **Welches sind kritische Situationen, in denen ein Mensch an Asthma erkranken kann?**

Es sind u. a.

- Geburt eines Geschwisterkindes, Geschwisterrivalität (wenn das Geschwisterkind mehr beachtet, angeblich vorgezogen wird; Motto: „Du liebst mich nicht.“)
- Abstillen (wenn es gegen den Willen des Säuglings geschieht)
- längere Abwesenheit eines Elternteils (falls sie ein Gefühl des Verlassenseins auslöst)
- Scheidung der Eltern (falls man sich Schuld an dem Geschehen zuspricht, Liebesverlust befürchtet)
- Zerbrechen der großen Liebe (ohne ersichtlichen Grund und ohne Chance einer Änderung für den Betroffenen – „was habe ich an mir, dass mir so etwas passiert?“)
- Wohnortwechsel (falls der Betroffene sein Revier unerwünscht verlassen muss).

**Auch relativ banale Begebenheiten können ein Asthma verursachen, wenn sie Revierangst hervorrufen, bzw. völlig unerwartet gegen den eigenen Willen, die eigene Erwartung geschehen.**

- Eine Erwachsene berichtet über ihren ersten Asthmaanfall, der in der Nacht nach folgendem Ereignis auftrat: Als Kind hatte sie sich von ihrem Taschengeld einen Goldfisch gekauft und das Glas mit dem Fisch ihrer Mutter vertrauensvoll dargereicht. Diese aber hatte, für das Kind unerwartet, unbegreiflich das Glas zu Boden fallen gelassen, so dass es zerbrach. Noch Jahre danach reagiert sie mit Asthma, wenn ihr ein Goldfisch in einem Glas gezeigt wird und selbst ein Fisch aus Plastik oder ein leeres Goldfischglas reaktivieren das Erlebnis und lösen Asthma aus.

Das Beispiel zeigt die typische Struktur des Ereignisses, durch das ein Asthma entsteht. Der Betroffene wird durch das Geschehen überrascht. Wichtig für die Stressreaktion ist neben der Bedeutung des Ereignisses vor allem, wie der Betroffene das Geschehen in dem Bruchteil einer Sekunde empfindet, in dem es abläuft.

**Warum weiß der Betroffene nicht, wodurch er asthmakrank geworden ist?**

Da das Asthma erstmals in Erscheinung tritt, wenn das Ereignis längst vorüber, (scheinbar) überwunden, vergessen ist, kommt er nicht auf den Gedanken, dass er durch ein vorausgegangenes Stresserlebnis asthmakrank geworden ist. Zudem vermutet er die Ursache seines Asthmas in der Umweltbelastung. Kleinkinder erkranken zumeist nach einem Tag bis zu drei Tagen nach dem Ereignis, z. B. der Geburt eines Geschwisterkindes oder der unerwarteten Abwesenheit eines Elternteils u. a..

Bei Erwachsenen kann das Intervall zwischen dem Ereignis und dem Auftreten der Asthmasymptome Wochen bis Monate betragen (ehe der Dauerstress abfällt, tiefe innere Ruhe einkehrt und Symptome erscheinen). Eine Erwachsene berichtet: „Nach einer Trennung von meinem Lebenspartner (einer verlässt das Revier) begann das Asthma. Das Erlebnis und der Beginn der asthmatischen Beschwerden lagen zwei Monate auseinander. In dieser Zeit fühlte ich mich zwar gestresst, aber nicht krank.“

**Mit Fortbestehen des Leidens werden die Reaktionen unspezifischer.**

Asthma als Folge ist zunächst streng auf den Inhalt – es geschieht etwas gegen meinen Willen, mein Revier ist in Gefahr – begrenzt. Mit Fortbestehen des Leidens werden die Reaktionen aber immer unspezifischer und zuletzt reicht einfacher Stressanstieg aus, selbst durch Freude, um Asthma zu aktivieren. Beispiel: Kindergeburtstag, Weihnachten.

**Wie ist die asthmatische Reaktion des Betroffenen auf seine stoffliche Umwelt und Reize zu erklären?**

Hat der Betroffene zeitgleich mit dem Geschehen Fremdstoffkontakt, so ist künftighin der Fremdstoff nicht mehr unbelastet, weil das Gehirn eine Verbindung zwischen dem Ereignis und dem Fremdstoff herstellt (Konditionierung). Erneuter Fremdstoffkontakt erinnert das Gehirn an das Ereignis und löst eine Stressreaktion mit nachfolgendem Asthma aus. Enthält der Fremdstoff Eiweiß, so wird er zum Allergen. Konditioniert werden können auch Sinneswahrnehmungen, so z. B. Geruch oder Geschmack, kurzum alle Eindrücke, die das Gehirn im Augenblick des Erlebnisses wahrnimmt. Auch hier gilt die Regel: Je länger das Asthma besteht, um so unspezifischer wird die Reaktion. Im ungünstigsten Fall reagiert der Betroffene auf alle möglichen Umweltreize, wenn sie nur genügend Stress provozieren. Letztlich ist die Umweltbelastung, sind die Reize aber von untergeordneter Bedeutung, denn das Entscheidende sind nicht die Belastung, der Reiz, sondern ob das Zwischenhirn des Betroffenen darauf mit Emotion, Stress anspricht.

### Erlebnisse beeinflussen das Verhalten.

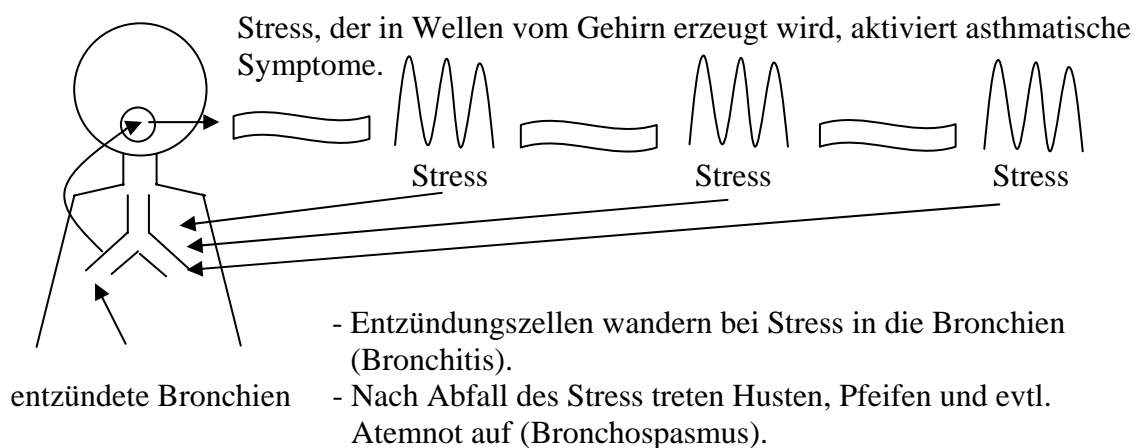
Ein Stresserlebnis verändert natürlich das Verhalten des Betroffenen – künftighin reagiert er spezifisch überempfindlich, d. h. mit Stress und danach Asthma, wenn sein Revier bedroht ist oder etwas geschieht, das er sich anders vorgestellt hat. Im täglichen Leben zeigt der Betroffene auch, dass er revierüberempfindlich ist. Es ist ein Zeichen dafür, dass er die Revierangst nicht überwunden hat.

### Asthma unterhält sich von allein.

Der Organismus ist auf Selbstheilung programmiert. Deshalb gehen von den entzündeten Bronchien Signale zum Zwischenhirn, um die körpereigene Abwehr zur Selbstheilung anzuregen. Dazu ist Stress notwendig, der die Abwehr steigert und der vom Gehirn in „Wellen“ erzeugt wird. Doch die Selbstheilungsbemühungen funktionieren nicht mehr, weil durch jede Stresswelle akut Husten, Pfeifen, Atemnot und/oder eine Entzündung der Bronchien reaktiviert werden. Dieser Mechanismus genügt allein, um Asthma fortlaufend zu erhalten. Letztlich ruft der Betroffene seine Krankheit, ohne dass er um das Geschehen weiß, ungewollt und unbewusst ständig selbst hervor. Der Erkrankte wird aber Opfer der Mechanismen der chronischen Krankheit, die er gar nicht kennt.

Der Selbstheilungsmechanismus bei der akuten Krankheit (Stress erhöht die Abwehr, führt zurück zur Gesundheit) hat sich bei der chronischen Krankheit in das Gegenteil verkehrt (Stress erzeugt Krankheit). Umweltstoffe als zusätzlicher belastender Faktor sind nicht notwendig für das Fortbestehen des Asthmas, wie der Aufenthalt des Betroffenen auf einer der wenigen in der Welt existierenden Umweltstationen gezeigt hat.

(Mit Hilfe dieser Spezialstation, die eigens in der Kinderklinik Gelsenkirchen-Buer gebaut wurde, kann die Umweltbelastung für den Asthmakranken drastisch gesenkt werden – dennoch ist er nicht beschwerdefrei).



### Stress, den der Organismus zur Selbstheilung hervorruft, verändert das Verhalten des Betroffenen.

Dass der Betroffene immer wieder unter Stress gerät, ist an seinem oft impulsiven, für die Umgebung unerklärlichen Verhalten, besonders im Umgang mit seiner Kontaktperson, seinem Lebenspartner (meist im häuslichen Bereich) zu erkennen. Der Säugling, der friedlich auf dem Schoß seiner Kontaktperson ruht, schreit unerwartet auf. Das Kleinkind verlangt plötzlich etwas von seiner Kontaktperson und zwar sofort, sonst gibt es Schreierei, gefolgt von Husten, Pfeifen, Atembeschwerden.

Das ältere Kind, der Jugendliche, der Erwachsene nerven ohne ersichtlichen Grund. Zwischendurch ist der Betroffene ganz fröhlich und auch lieb, besonders mit dem Elternteil (der nicht ständig zugegen ist) oder mit seinem Partner, sie verstehen sich, ohne etwas zu sagen. Im Umgang mit anderen Personen (meist im außerhäuslichen Bereich) unterdrückt der Betroffene oft seine Gefühle, verhält sich überangepasst (lässt sich alles wegnehmen, wehrt sich nicht, traut sich nichts zu) und gerät dadurch auch unter Stress.

Wird etwas von dem asthmakranken Kind verlangt, so lautet seine Antwort stets nein.

Beispiel: Die Kontaktperson sagt zu ihrem Kind: „Zieh dir deine Jacke an.“ Antwort des asthmakranken Kindes: „Nein.“ „Aber du erkältest dich.“ „Nein.“ „Dann liegst du krank in deinem Bett.“ „Nein“, usw.. In einer derartigen Situation schaukelt sich der Stress auf, der dann wieder zu Asthma führt – und ähnliche Situationen kehren, über den Tag und die Nacht verteilt, immer wieder.

### **Durch den Verstärker wird das Asthma endgültig unheilbar.**

Die chronische Krankheit löst eine vermehrte Aktivität der Angehörigen und der gesunden Umgebung aus.

Zum Teil erleiden die Familien ein wahres Martyrium, wenn sie jede Nacht mehrfach aufstehen müssen, über Monate, Jahre, um zu trösten und Atembeschwerden zu beheben. Unbegreiflich ist, dass trotz maximaler Zuwendung kein durchschlagender, positiver Effekt auf das Leiden erzielt wird. Es kommt sogar der Verdacht auf, dass Zuwendung durch die Gesunden das Asthma unheilbar macht. Eine Erklärung für diese (ungeheuerliche) Behauptung liefert der Verstärker.

Das Prinzip der Verstärkung: Jeder Reiz, jedes Verhalten, das eine bestimmte Handlung beachtet und dadurch fördert, wird in der Verhaltensforschung als Verstärker bezeichnet.

Beispiel:

Ein Säugling lächelt  
 ↓  
 ← die Bezugsperson erwidert das Lächeln  
 (positiver Verstärker).

Wird das Lächeln des Säuglings von seiner Bezugsperson bemerkt und erwidert, so fördert die Bezugsperson das Lächeln des Säuglings.

Der Säugling lächelt daraufhin erneut  
 ↓↓  
 ↓ ← die Bezugsperson lächelt zurück  
 ← (positiver Verstärker).

Das Prinzip der Verstärkung wird jetzt auf das Asthma übertragen.

Der Betroffene hustet oder reagiert asthmatisch  
 ↓  
 ← die Gesunden beachten das Husten oder das Asthma und lenken den Betroffenen ab oder wenden sich ihm besonders zu. Sie verstärken dadurch, ohne dass es ihnen bewusst wird, das Husten bzw. Asthma des Kranken (positive Verstärkung) – und dann muss der Betroffene immer wieder unbewusst husten bzw. er erkrankt gehäuft an Asthma.

Schließlich hustet der Betroffene auch bewusst, setzt er gezielt sein Asthma ein, um willentlich einen Vorteil zu erlangen (das gehört zu den Mechanismen der Krankheit und wird schon von asthmatischen Säuglingen umgesetzt).

Erhält der Betroffene Beachtung, Vorteile durch seine Krankheit, weil er Zuwendung erfährt oder bestimmten Aufgaben und Pflichten nicht nachkommen muss, so kann er willentlich nicht mehr nach Heilung streben (was dem Erkrankten nicht bewusst ist). Deshalb tun einige Betroffene auch nichts selbst für ihre Gesundheit. Sie sind aber nicht gerne krank, sie können nur nicht mehr den Weg der Heilung verfolgen, sie sind blockiert!

Dies schwer zu verstehende Phänomen beruht auf der Dominanz von Zwischen- und Stammhirn, die zu 80 % das menschliche Verhalten bestimmen und auf vordergründigen Vorteil programmiert sind (ein eventuell auftretender Nachteil wie Krankheit kann keine Korrektur des krankheitserzeugenden Verhaltens bewirken). Mit bewusstem Denken, d. h. mit 20 %, und willentlich ist das Problem nicht zu lösen. Der Betroffene ist in eine Falle geraten.

### **Gesunde Menschen zeigen im Umgang mit dem Asthmakranken ein kollektives Fehlverhalten.**

Ständig geben sie dem Kranken gut gemeinte Ratschläge, helfen ihm im Krankheitsfall oder nehmen auf ihn Rücksicht, da er krank ist – und dann bleibt der Betroffene auch krank, weil dadurch sein Leiden verstärkt wird. Bei den Gesunden schleicht sich sogar gegen ihren Willen ein hehres Gefühl ein – „ich bin für den Kranken wichtig, ohne mich kann der Kranke nicht leben“ – und dann werden auch sie durch die Macht des positiven Verstärkers beherrscht. Sie können ihren krankheitsfördernden Umgang mit dem Betroffenen nicht mehr ändern. Wie auch? Sie sind allein, finden keine Unterstützung. Sie behalten ihr Verhalten bei, obschon sie ahnen, dass es nicht zur Heilung beiträgt.

### **Merke: Der Verstärker ist die dritte Kraft, die auf einer höheren Ebene dem Asthma innewohnt.**

Zusammenfassend lässt sich das Asthma in allen Einzelheiten wie folgt beschreiben:

Wertigkeit am asthmatischen Geschehen	$(A \times B) + C$	Beteiligte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Betroffene A</li> <li>- die Kontaktperson B (die Familie sowie die weitere menschliche Umgebung)</li> <li>- die Umweltbelastung C (Betroffener A und Kontaktperson B stellen den Kern im Krankheitsgeschehen dar, die Umweltbelastung C ist von untergeordneter Bedeutung)</li> </ul>
verborgene Faktoren, die Asthma ständig unterhalten	Stress Emotion Verstärker	prägen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- das Erscheinungsbild des Asthmas/die Symptome</li> <li>- das menschliche Verhalten</li> <li>- die Empfindungen</li> <li>- die Reaktion auf die Umweltbelastung</li> <li>- die Chronizität des Leidens</li> <li>- die Unheilbarkeit</li> </ul>
Ebene des Ursprungs	Autonomieverlust	ist:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- die Ursache des Asthmas</li> </ul>

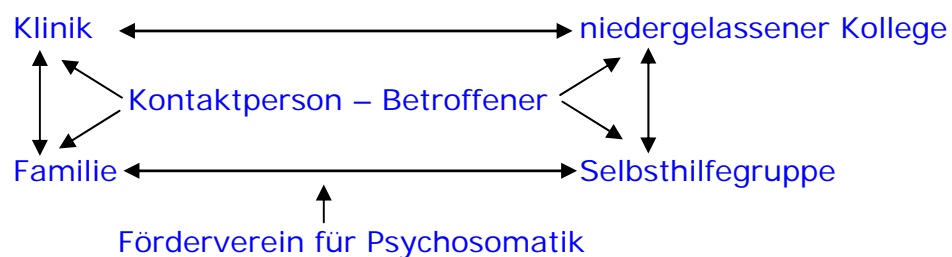
Wenn sich schon die gesamten Erscheinungen im Universum durch Gravitation, Elektromagnetismus und Kernkraft beschreiben lassen, so sind die entsprechenden Kräfte beim Asthma Stress, Emotion und Verstärker. Der Augenblick, in dem der Betroffene bei einem Revierkonflikt seine Autonomie verlor, unter unkontrollierbaren Stress geriet und dadurch an seinem ersten Asthmaanfall erkrankte, muss noch nicht den Beginn des Asthmas markieren. Noch kann der Betroffene zurück zur Gesundheit, wenn er das Stresserlebnis überwindet, das Problem löst, indem er handelt und eine Entscheidung herbeiführt. Das Asthma wird erst dann chronisch, wenn der Betroffene keine Konfliktlösung parat hat, inaktiv bleibt, sein Revier nicht zurückerobert bzw. seine Revierverletzung nicht überwindet, sein Selbstwertgefühl nicht zurückerlangt.

**Dauerhafter Verlust von Autonomie (Selbstwertgefühl, innerer Freiheit, Selbstentfaltung) führt zu chronischer Krankheit. Tritt der Autonomieverlust in Zusammenhang mit einem Revierangsterlebnis auf, entsteht Asthma.**

Leben in einer Leistungsgesellschaft mit viel Stress, Angst, Konkurrenz und Revierkämpfen erhöht das Risiko, an einem Asthma erkranken zu können. Ist das Asthma erst einmal entstanden, so könnte man meinen, dass ein Schalter umgelegt worden ist und dann startet ein evolutionäres, biologisches Programm, das für alle Asthmakranken und ihre Angehörigen gleichermaßen gilt und in das sie unweigerlich verstrickt werden. Scheinbar weist jeder Kranke sein individuelles Asthma auf; der eine reagiert auf Allergene, ein anderer leidet unter Infekten usw.. In Wirklichkeit stehen hinter jedem Asthma dieselben Mechanismen, die Kernfaktoren – Stress, Emotion und Verstärker. Sie ermöglichen erst die Vielfalt der Erscheinungen. Ziel der Behandlung ist es, in die Mechanismen der chronischen Krankheit (die sich von denen der akuten Krankheit total unterscheiden), so einzugreifen, dass Selbstheilung auftritt.

**Das Gelsenkirchener Behandlungsprogramm fängt den Betroffenen mit seiner Kontaktperson in einem Netz auf.**

Das Netz wird von der Klinik, den niedergelassenen Kollegen, der eigenen Familie und der Selbsthilfegruppe AuK gebildet und ist in dieser Form einmalig.



Das Asthma belastet nicht nur den Betroffenen, sondern zudem seine Kontaktperson (letztlich die gesamte Familie inklusive Großeltern).

- Der Betroffene und seine Kontaktperson werden durch die Kinderklinik Gelsenkirchen-Buer über die Selbstheilung des Asthmas informiert und praktisch angeleitet, die krankheitsverursachenden und -erhaltenden Mechanismen durch psychosomatische, psychotherapeutische Behandlungsstrategien über die unbewusste und bewusste Ebene aktiv anzugehen und aufzuheben. Tel. (02 09) 3 69-1, 3 69-2 78, 3 69-2 20, Fax (02 09) 3 69-2 22, Internetadresse: [www.kinderklinik-ge.de](http://www.kinderklinik-ge.de).
- Außerhalb der Klinik versorgt der niedergelassene Kollege den Betroffenen, wenn er akut erkranken sollte.

- An einem Samstag werden Angehörige über das Behandlungsverfahren in Seminarform informiert, damit sie den Betroffenen und seine Kontaktperson in ihren Bemühungen um Selbstheilung unterstützen.
- Die Selbsthilfegruppe „Allergie- und umweltkrankes Kind, Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene“, AuK, vertritt ausschließlich das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren. Die Selbsthilfegruppe AuK begleitet und berät die betroffenen Familien in emotional belastenden Lebenssituationen und steht ihnen menschlich bei. Tel. (02 09) 3 05 30. Fax (02 09) 3 80 90 37. Internet: <http://members.aol.com./AUKGE>, E-mail: [AUKGE@aol.com](mailto:AUKGE@aol.com). Kontaktadressen über die Bundesrepublik verteilt liegen vor.
- Ein eigens gegründeter Förderverein für Psychosomatik unterstützt zudem das Behandlungskonzept (Förderverein für ganzheitliche Psychosomatik e. V., Tel. (02 09) 3 69-2 27, E-mail-Adresse: [langer@kinderklinik-ge.de](mailto:langer@kinderklinik-ge.de)).

Langfristiges Ziel der Behandlung ist ein normales Leben mit hoher Lebensqualität, frei von Asthma und unabhängig von Anwendungen und Medikamenten. Unter Schutz von Medikamenten, die im Anfall gegeben werden bzw. Asthma vorbeugen, wird die Selbstheilung aktiviert. Dazu ist es zuerst notwendig, dass der Betroffene die Wirkweise der medikamentösen Behandlung versteht. Das Prinzip der medikamentösen Therapie beruht im Wesentlichen auf der Einflussnahme auf Stress und seine Folgen.

### **Die Tatsache, dass Stress auch asthmatische Symptome neutralisiert, wird in der Therapie des akuten Asthmaanfalles genutzt.**

- Ist der Anfall durch den Bronchialmuskelspasmus bedingt, so inhaliert der Betroffene ein Stresshormon (Bronchodilatator), das den Spasmus aufhebt und dadurch die Atemwege innerhalb weniger Minuten weitet und Beschwerdefreiheit verschafft.
- Steht hinter dem Asthmaanfall eine Entzündung, so erhält der Betroffene das Stresshormon Kortison, das entzündliche Veränderungen zurückdrängt.

Merke: Verliert sich das Asthma nach Inhalation eines Bronchospasmolytikums nicht innerhalb von 15 bis 20 Minuten und hält die Wirkung nicht mindestens vier Stunden an, so ist nicht der Bronchospasmus, sondern es sind Entzündung und Sekretbildung für die Beschwerden verantwortlich und dann sind unbedingt Kortison und Schleimlöser angezeigt. (Der Betroffene darf nicht dadurch in Gefahr geraten, dass ihm ein Medikament verweigert wird!)

### **Für die vorbeugende Langzeitbehandlung bietet sich an, den Betroffenen medikamentös auf ein erhöhtes Stressniveau zu heben.**

Lebt der Betroffene auf einem angehobenen Stressplateau, so ist er beschwerdefrei. Eine derartige Situation kann sich bei einem Auslandsaufenthalt ergeben. Die neuen Eindrücke beschäftigen ihn und zudem weiß er, dass er nicht krank werden darf. Der Betroffene vermag eine derartige Bedingung zu imitieren, indem er sich medikamentös chronisch unter Stress setzt:

- Dominiert der Bronchospasmus das asthmatische Geschehen, so nimmt der Betroffene langfristig ein adrenerges Stresshormon (Bronchodilatator) zu sich und/oder er beeinflusst das vegetative Nervensystem durch ein Vagolytikum, damit der „Stressnerv“ = Sympathikus überwiegt.
- Steht die Entzündung, die Bronchitis im Vordergrund, inhaliert der Betroffene ständig Kortison.

Eine Kombination der Medikamente ist notwendig, wenn Bronchospasmus und Entzündung gehäuft zusammen auftreten.

Es gibt weitere Medikamente in der Asthmatherapie; die Stresshormone sind und bleiben aber die wirksamsten Medikamente.

### **Asthma ist primär keine Krankheit der Bronchien.**

Es werden vielmehr die Folgen der über Stress und Emotion fehlgeleiteten Entzündungszellen an den Bronchien sichtbar und zudem reagieren die Bronchien vom Gehirn her asthmatisch überempfindlich. Deshalb kann die symptomatische Behandlung der Bronchien zwar Linderung der Beschwerden bringen, was wichtig ist, aber letztlich keine Heilung erzielen. Selbstheilung lässt sich nur durch Aufhebung der zentralen Fehlsteuerung erreichen. Zur Selbstheilung werden die treibenden Kräfte, die auf einer höheren Ebene das Asthma fortlaufend bedingen und unterhalten – Stress, Emotion, Verstärker – in ihrer Wirkung „umgekehrt“, um Gesundheit zurückzugewinnen:

- Flutet kein nennenswerter Stress an, so ist der Betroffene beschwerdefrei. Im Urlaub, fern vom Stress des Lebens, leidet der Betroffene nicht unter Asthma. Selbst Reize, die im Alltag Asthma provozieren, rufen keine asthmatische Reaktion hervor, da der Betroffene in gelassenem, entspanntem Zustand auf die Reize nicht mit Stress reagiert. Der Betroffene muss etwas in seinem (stressigen) Leben ändern. Unnötiger Stress wird reduziert und der Umgang mit notwendigem Stress so geübt, dass er keine Beschwerden mehr hervorruft. Eine gelassene Reaktionslage erreicht der Betroffene, indem er täglich meditative, entspannende Übungen durchführt.
- Emotionen werden nicht unterdrückt oder überstark geäußert, sondern angemessen durchlebt. Der Betroffene überwindet seine Revierangst, indem er sich der Situation stellt. Er erfährt, dass etwas gegen seinen Willen geschehen kann, ohne dass Asthma ausgelöst wird. Er lernt Handlungen zu vollziehen, die er sich bisher nicht zugetraut hat.
- Der Verstärker wird im Krankheitsfall entzogen und gezielt eingesetzt, um Gesundheit zu fördern. Betroffener und Kontaktperson gehen künftighin anders miteinander um. Das können sie nur, wenn sie vermehrt über die Körpersprache, die Ursprache des Menschen, kommunizieren und dadurch auf die unbewusste Ebene des Zwischenhirns einwirken, auf der 80 % des Leidens abläuft.

Selbstheilung tritt ein, wenn der Betroffene und seine Kontaktperson ihr Selbstwertgefühl, ihre innere Freiheit und ihre Selbstständigkeit zurückgewinnen. Sie erlangen ein inniges Verhältnis zueinander. Selbstheilung ist mit einer Verhaltensänderung des Kranken und seiner Kontaktperson, der Familie verbunden. Wird sie erreicht, sind die Beteiligten wieder dort angelangt, wo sie sich vor Beginn des Asthmas befanden, d. h. sie leben normal. Die erlernte Fehlleitung der Entzündungszellen in die Bronchien verliert sich (!) und die spezifische asthmatische Überempfindlichkeit der Bronchien weicht einer Empfindlichkeit, die auf Stress, Emotion, Reize, Fremd-, Schadstoffe u. a. nicht mit Asthma reagiert (!)

Die Selbstheilung wird unterstützt durch Entlastung, d. h. Umstellung auf eine möglichst naturbelassene säure- und allergenarme Nahrung für ein Jahr. Für den Zeitraum von einem Jahr werden auch unnötige, belastende Reize, Schadstoffe aus der Umwelt gemieden bzw. vermindert. Haustiere, falls sie „Mitglieder der Familie“ sind, werden nicht abgeschafft (unabhängig vom Ausfall des Allergietests).

Der Betroffene und seine Angehörigen lernen im Gelsenkirchener Behandlungsverfahren, worauf sich die Selbstheilung gründet. Doch was ist mit dem Menschen, der das Ziel nicht erreicht? Wird hier die hoffnungsvolle Selbstheilungsprophezeiung zu einer Quelle von Schuld und Verzweiflung und wäre es von daher nicht besser, dem Betroffenen erst gar keinen Mut zu machen?

Die Menschen lernen, ehrlich zu sich selbst zu sein. Wird Selbstheilung nicht erreicht, so ist allen Beteiligten klar bewusst, warum der Erfolg noch nicht eintreten konnte – eine Tatsache, die von allen akzeptiert wird. Nicht jeder erkrankte Mensch hat optimale Bedingungen, um sich selbst zu heilen. Doch er und seine Angehörigen erlangen eine tiefe Einsicht in die Vorgänge der Erkrankung und geraten nicht mehr in Hilflosigkeit und Ohnmacht. Die Kinderklinik Gelsenkirchen-Buer und die Selbsthilfegruppe AuK geben auch in dieser Situation Hilfe und stehen dem Betroffenen und seiner Familie weiter bei.

Prof. Dr. med. Ernst August Stemmann  
Bergmannsheil und Kinderklinik Buer gGmbH, Ärztlicher Leiter der Kinderklinik Buer  
Arzt für Kinderheilkunde, Allergologie  
Westerholter Straße 142  
45892 Gelsenkirchen

**Literatur:**

Stemmann, E. A.: Asthma ist heilbar – Das Gelsenkirchener Behandlungsverfahren –  
1999; 533 Seiten, ISBN 3-00-004066-8

Auslieferung: Allergie- und umweltkrankes Kind e. V., Westerholter Straße 142,  
45892 Gelsenkirchen, Tel. (02 09) 3 05 30, Fax (02 09) 3 80 90 37

Internet: <http://members.aol.com./AUKGE>

E-mail: [AUKGE@aol.com](mailto:AUKGE@aol.com)

Preis: 45,00 € zuzüglich 5,00 € Versandkosten