

10 Tipps für Asthmatiker

von **Dr. Vincenzo di Spazio**

- Für eine korrekte Ernährung halte dich an die Grundsätze der mediterranen Ernährung.
- Achte auf genügend Flüssigkeitszufuhr mit leicht mineralisiertem Wasser.
- Verbessere deine Leistungsfähigkeit des Atmens durch moderate aber konstante Bewegung.
- Bei Übergewicht empfiehlt sich täglich 3 Minuten rückwärts zu laufen (das hilft, mehr Kalorien zu verbrauchen und die Haltung zu verbessern).
- Nach Rücksprache mit deinem Arzt des Vertrauens, integriere in deine tägliche Kost auch Vitamin D und Fettsäuren Omega 3.
- Während der kritischen Monate für Asthmatiker*innen, reiche die Luft in den Innenräumen an, indem du Plasma-Ionisatoren verwendest (zur Erinnerung: die Vermutung der Luft in den Innenräumen kann um ein 5-faches höher sein als draußen).
- In den für Asthmatiker*innen kritischen Zeiten, vermeide auf der rechten Seite zu schlafen/liegen.
- In den für Asthmatiker*innen kritischen Zeiten, atme für 2 Minuten am Tag, indem du das linke Nasenloch zuhältst und über das rechte einatmest und über den Mund wieder ausatmest (in der Medizin nennt sich das funktionale Vagotomie).

10 Tipps für Asthmatiker

von **Dr. Vincenzo di Spazio**

- Für deinen Urlaub wähle Berggebiete (mit 1.200-1.400 Höhenmetern), wo die Pollenkonzentration reduziert und die Luft reiner ist.
- Um die Leistungsfähigkeit des Atmens zu erhöhen und verbessern, gönn dir zweimal im Jahr einen kompletten Zyklus Speläotherapie.

Literarnachweis:

Shaniya Ahmad¹, Shweta Arora², Salman Khan², Mohd Mohsin², Anant Mohan³, Kailash Manda⁴, Mansoor Ali Syed. Vitamin D and its therapeutic relevance in pulmonary diseases. J Nutr Biochem. 2021 Apr; 90:108571.

E D'Auria, et alii. Omega-3 fatty acids and asthma in children. Allergy Asthma Proc. 2014 May-Jun;35(3):233-40.

J Backon, S Kullok. Why asthmatic patients should not sleep in the right lateral decubitus position. Br J Clin Pract. 1990 Nov;44(11):448-9.

V Di Spazio. Speleoterapia: azione e cura. Streetlib, Milano, 2014.
Consulenza scientifica a cura del dr. Vincenzo Di Spazio

