

Gut zu wissen! Ein Service des Deutschen Allergie- und Asthmabundes DAAB

Asthma betrifft Körper & Seele



Asthma ist nicht nur eine Erkrankung der Atemwege – sie wirkt sich auch auf die Psyche aus. Angst vor Atemnot, Sorgen um die Leistungsfähigkeit oder das Gefühl, im Alltag eingeschränkt zu sein, können Stress auslösen.

Dieser Stress wiederum kann die Symptome verstärken. Körper, Geist und soziales Umfeld stehen in enger Wechselwirkung.

Das sogenannte **biopsychosoziale Stressmodell** erklärt, wie biologische, psychologische und soziale Faktoren sich gegenseitig beeinflussen: Allergene, Kälte oder Anstrengung können die Atmung belasten, während innere Anspannung, Schlafmangel oder Konflikte die Beschwerden verstärken. Angst, Kontrollverlust und Überforderung verengen nicht nur das Denken – sondern buchstäblich auch den Atem.

Stress erkennen und verstehen

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Kurzfristig hilft er, aufmerksam und handlungsfähig zu bleiben – etwa in einer akuten Situation mit Atemnot. Wenn Stress jedoch anhält, wird er zur Belastung. Viele Menschen mit Asthma erleben, dass Sorgen, Leistungsdruck oder Konflikte zu einer stärkeren Atemnot führen. Besonders belastend ist das Gefühl, keine Kontrolle mehr zu haben.

Wer diese Zusammenhänge versteht, kann gezielt gegensteuern. Bewusstes Atmen, regelmäßige Pausen und Entspannung unterstützen dabei, den Körper zu beruhigen und die Atemwege zu entlasten. So entsteht wieder das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Selbstvertrauen stärkt die Atmung

Ein wichtiger Schritt ist die **Akzeptanz der Erkrankung**. Asthma gehört zum Leben, bestimmt es jedoch nicht. Wenn Betroffene sich als handlungsfähig erleben, sinkt

der Stresspegel – und die Symptome bessern sich häufig spürbar.

Patientenschulungen, Gespräche mit Fachleuten und der Austausch mit anderen Betroffenen fördern Wissen, Sicherheit und Selbstwirksamkeit.

Atemtechniken wie die **Lippenbremse** oder atemerleichternde Haltungen helfen in akuten Situationen. Wer diese regelmäßig übt, reagiert in belastenden Momenten ruhiger und überlegter. So kann ein positiver Kreislauf aus Vertrauen, Ruhe und Kontrolle entstehen.

Ruhe üben – regelmäßig und bewusst

Entspannungsverfahren sind eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode, um Stress und Asthmasymptome zu verringern. Ob **progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation** oder **Fantasie- und Körperreisen** – wichtig ist, ein Verfahren zu finden, das zu den eigenen Bedürfnissen passt. Regelmäßiges Üben festigt die Entspannungsreaktion, senkt die Atemfrequenz und hilft, die Muskulatur zu lockern.

Mit der Zeit gelingt es, auch in stressigen Momenten ruhig zu bleiben und den Körper gezielt zu entspannen. So verliert die Atemnot an Macht – und Gelassenheit gewinnt Raum.

Im **Mitgliederbereich** des DAAB finden Sie über 120 Expertenvideos und Webinare rund um Allergien, Asthma, Haut und Ernährung, dazu Hintergrundwissen, das Magazin „Allergie konkret mit vielen Tipps für den Alltag, neue Termine, eine Rezept-Datenbank und vieles mehr. **Mitglied werden lohnt sich!**

www.daab.de/daab/mitglied-werden

Gut zu wissen! Ein Service des Deutschen Allergie- und Asthmabundes DAAB

Asthma betrifft Körper & Seele



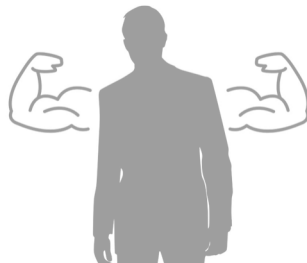
Unterstützung annehmen

Asthma muss nicht allein bewältigt werden. Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten oder der Austausch in Selbsthilfegruppen können entlasten und das Vertrauen in die eigene Kompetenz stärken.

Wenn Angst, Überforderung oder depressive Stimmung den Alltag bestimmen, ist eine psychotherapeutische Begleitung hilfreich. Sie kann dabei unterstützen, Ängste abzubauen und neue Strategien für den Umgang mit Belastungen zu entwickeln.

Soziale Unterstützung wirkt wie ein Schutzfaktor: Wer sich verstanden und getragen fühlt, erlebt weniger Stress und kann besser mit seiner Erkrankung umgehen.

Tipps für mehr psychische Stärke im Umgang mit Asthma



- Akzeptieren Sie die Erkrankung – sie gehört zum Leben, definiert Sie aber nicht.
- Üben Sie regelmäßig Entspannung (z. B. Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung).
- Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen: Sie wissen, was im Notfall zu tun ist.
- Führen Sie ein Asthma- und /oder ein Stress-Tagebuch, um Stressfaktoren und Auslöser besser zu erkennen.
- Suchen Sie soziale Unterstützung – Austausch entlastet und gibt Sicherheit. Nutzen Sie die **DAAB-Cafés** zum Online-Austausch mit Gleichgesinnten: www.daab.de/termine/daab-cafe

- Holen Sie sich bei starker Angst, Überforderung oder depressiver Stimmung frühzeitig psychologische Hilfe. Erste Beratung erhalten Sie beim **DAAB** über die psychologische Hotline:

<https://calendly.com/daab-terme/psychologische-hotline?month=2025-10>

Asthma lässt sich nicht vollständig verhindern, doch der Umgang damit lässt sich lernen. Wer auf seine seelische Gesundheit achtet, gewinnt nicht nur mehr Ruhe, sondern auch Kontrolle – und damit buchstäblich **mehr Luft zum Leben**.



Im Bereich der Allergien und Atemwege tut sich zurzeit viel, sei es an neuen Therapien oder auch neuen Empfehlungen und Erkenntnissen. Der DAAB ist in vielen **Forschungsprojekten** eingebunden und so international mit Verbraucher- und Fachverbänden vernetzt. Als DAAB-Mitglied erfahren Sie daher sehr schnell, welche neuen seriösen und überprüften Ansätze es gibt und profitieren von diesem **Wissensvorsprung**.

Mitglied werden lohnt sich!

www.daab.de/daab/mitglied-werden

Bilder: Pixabay cocoparisienne, Tumisu