

Asthma

Ein ganzheitlicher Blick auf Bronchialasthma,
Kehlkopfasthma, Vocal Cord Dysfunction
(VCD), Atemnot und Allergien



Von Dr. med. Dunja Voos, medizin-im-text.de
2025

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Postnasales Drip Syndrome (PDS): Wenn du nachts mit „Kehlkopf-Asthma“ (Vocal Cord Dysfunction, VCD) aufwachst | 3 |
| Kehlkopf-Asthma, Stimmritzenkrampf: Wenn bei schleimigem Husten oder starker Emotion das Einatmen nicht mehr geht..... | 5 |
| Bei Heuschnupfen helfen Ruhe, Bewegung und Achtsamkeit..... | 10 |
| Asthma, Körper und die Psyche – wie kann ich mir ganzheitlich helfen?..... | 13 |
| Selbsthilfe bei Hyperventilation..... | 20 |
| Die Angst vor dem Verschlucken und Schlucken (Phagophobie) kann sehr quälen. Was hilft? | 24 |
| Globusgefühl im Hals: So kannst Du die Spannung lösen | 28 |
| Ujjayi-Atmung: gut bei Schmerzen, Stimmproblemen und zur Meditation | 31 |
| Kennst Du Deinen Nasenzyklus? Ist morgens das rechte Nasenloch frei, fühlen wir uns eher bereit zum Aufstehen | 32 |
| Druck auf Achselhöhle macht Nase frei | 35 |
| Nasale Reflexneurose – Grippeartige Symptome nach dem Sex und bei Menstruation | 36 |