



# ENDLICH FREI ATMEN!

Wir sind es gewöhnt, uns bei ernststen Erkrankungen wie Asthma nur auf Medikamente zu verlassen. Doch auf der ganzen Welt gibt es bewährte traditionelle Naturmittel mit Langzeiterfahrung, die die Lungenfunktion verbessern oder auf andere Weise bei Asthma hilfreich sind. Wer worauf am besten reagiert, ist aber individuell unterschiedlich und so hilft ein wenig Experimentierfreudigkeit oder gleich energetisches Austesten, das heute immer mehr Therapeuten anbieten.

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

**W**iederkehrende Hustenattacken, pfeifende Atemgeräusche, Ringen um Luft – eine steigende Zahl an Kindern aber auch Erwachsenen sind von Asthma, einer mitunter lebensbedrohlichen Erkrankung, betroffen. Auslöser ist eine Überempfindlichkeit der Atemwege mit unterschiedlichen Ursachen. Man unterscheidet zwei Formen von Asthma, wobei bei Erwachsenen aber oft auch Mischformen auftreten:

- **Nicht-allergisches Asthma** (endogenes Asthma) wird ausgelöst durch Infekte, Staub, kalte Luft oder Rauch. Allergie ist keine nachweisbar.
- **Allergisches Asthma** (extrinsisches Asthma) wird ausgelöst durch eine Überempfindlichkeit bzw. Allergie, etwa auf Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare, Lebensmittel oder Medikamente.

## Die Lungenfunktion fördern

So manches Naturmittel hilft sensationell. Überhaupt, wenn man den Körper noch zusätzlich entlastet, indem man unverträgliche Nahrungsmittel ermittelt und meidet. Doch welchen Weg man auch immer geht – die Lungenfunktion darf sich nicht verschlechtern und daher muss man auch den Erfolg mit Naturmitteln mit diagnostischen Möglichkeiten beobachten. Je besser die Lungenfunktion und je geringer die Beschwerden, desto unwahrscheinlicher sind Strukturveränderungen der Bronchialwand wie dauerhafte Verengung der Atemwege mit eingeschränkter Lungenfunktion als Resultat.

## Wozu braucht gerade die Lunge Schwefel?

Besonders bewährt hat sich bei Asthma die Schwefelverbindung *MSM* (nicht zu verwechseln mit der Chloridverbindung *MMS*), die als wichtiger Baustoff des Kör-



## Asthma und die Kraft der Heilpilze

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sieht man die Entstehung von Asthma als Folge einer Milz-Qi-Schwäche, die sich in einer Lungen-Qi-Schwäche fortsetzt. Bei der Milz-Qi-Schwäche kommt es zu einer schlechten Verteilung von Feuchtigkeit und Lebensenergie im Körper, dadurch zu Müdigkeit, Abkühlung und vielem mehr. Auch Allergien gehen mit einer Milz-Qi-Schwäche einher. Setzt sie sich in die Lunge fort, kommt es dort zu diversen Symptomen. Die Lunge kontrolliert die Poren und damit den Schweiß, die Haut und die Abwehrkraft. Kann sie das nicht mehr, weil sie geschwächt ist, kommt es zu Symptomen wie lang anhaltendem Husten, Kurzatmigkeit oder Asthma. Äußerst wohltuend können hier das Gewürz *Curcuma* (siehe Artikel in diesem Heft) oder Heilpilze sein, speziell der *Coriolus Heilpilz*, aber auch der *Agaricus blazei murrill*, der *Cordyceps* und der *Reishi Heilpilz*.

Der *Cordyceps sinensis* und der *Reishi* sind überhaupt bekannte „Lungenspezialisten“. Verschiedene klinische Studien zeigen den Nutzen von *Cordyceps* bei der Linderung von Symptomen der Atemwege, egal ob diese infektiös oder allergisch bedingt sind, wie chronische Bronchitis, Asthma, Verschleimung, Kurzatmigkeit, COPD oder Tuberkulose. Bei Asthma mindert der *Cordyceps* die Kontraktionen, wodurch man mehr Luft bekommt. *Cordyceps* stärkt aber überhaupt die Lungenfunktion, wirkt im Falle eines Infektes schleimlösend und entzündungshemmend. Ähnlich günstig ist auch der *Reishi*. Neben seinen lungenstärkenden, entzündungshemmenden Eigenschaften ist seine anti-allergische Wirkung bemerkenswert. Außer bei Asthma hilft der *Reishi* auch bei chronischer Bronchitis (er fördert die Regeneration bronchialer Endothelzellen), Husten, Lungenemphysem, COPD, Atemnot und Höhenkrankheit. Übrigens kann man den histaminsenkenden Effekt auch bei *Traubenkernextrakt* oder *Aronia Tee* beobachten, was an deren hohem Gehalt an OPC liegt.

## Weniger Asthma durch Vitamin D?

Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung senkt neben Infektanfälligkeit oft auch Asthma und Allergien. In einer Studie aus Japan wurde beispielsweise gezeigt, dass

Schulkinder durch die tägliche Gabe von 1.200 internationalen Einheiten Vitamin D bereits im ersten Winter wirkungsvoll vor der Influenza A geschützt werden. Als „Nebeneffekt“ fand sich eine 80-prozentige Reduktion von Asthmaanfällen unter Vitamin D Begleitung im Vergleich zur Kontrollgruppe.

## Krillöl bei Anstrengungsasthma

Anstrengungsasthma ist keine eigenständige Asthmaform, sondern entsteht in den allermeisten Fällen auf Grundlage einer bereits bestehenden Asthmaerkrankung. Maßvolle Bewegung ist dennoch wichtig dabei. Gute Erfahrungen bei Anstrengungsasthma gibt es mit *Krillöl Kapseln*. Ihre Phospholipide lassen Betroffene wieder durchatmen. Nur wer auf Meerestiere allergisch ist, sollte auf *Krillöl* verzichten.

## Bronchien erweitern durch die Buntnessel

Die indische *Buntnessel* unterstützt mit ihrer gefäßerweiternden Wirkung auch bei Asthma, da sie einem Zusammenschnüren der Bronchien entgegenwirkt. Sie hemmt auch Entzündungen und senkt Histamin, das bei Allergien das Asthma auslöst. Ebenso aus dem Ayurveda bekannt und bei Knochenbruch sowie bei Sehnen-, Bänder- und Gelenksverletzungen hilfreich ist *Cissus quadrangularis*. Die traditionelle indische Heilpflanze wird in ihrer Heimat auch bei Asthma erfolgreich angewandt. Sie hilft zusätzlich bei Knochenerweichung infolge langfristiger Behandlung mit Cortison.

## Brokkoli-Extrakt schützt Atemwege

Ein Forscher-Team der University of California in Los Angeles kam zum Schluss, dass der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan in Brokkolisprossen vor entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, ausgelöst durch Luftverschmutzung, Pollen oder Rauch, schützen kann. Brokkoli ist daher sehr hilfreich bei Asthma oder COPD. Doch nicht nur Brokkoli, alle Kreuzblütengewächse enthalten Sulforaphane, also auch Kohl, Karfiol, Kohlsprossen, Romanesco und Kohlrabi. Wer die gesunden Gemüse vielleicht nicht jeden Tag essen will, hilft sich mit Brokkoli-Extrakt, der sogar hochdosiert Sulforaphane enthält (*Yucca-Brokkoli*). ☺

pers viele Körperfunktionen fördern kann und obendrein noch entzündungshemmend wirkt. Ursprünglich stammt natürliches *MSM* aus Gasen von Meeresalgen, die mit den Regenwolken aufsteigen und sich nach dem Regen in Spuren in den Pflanzen ansammeln. Durch *MSM* wird etwa das Ausatmen erleichtert und die Allergieneigung gesenkt. Denn *MSM* bildet einen Schutzfilm auf der Schleimhaut und bietet damit einen gewissen Schutz vor Erregern und Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaaren, da sie sich schwerer anhaften können. Erste Erfolge sind schon nach zwei, drei Wochen zu erwarten. Schwefel verbessert weiters die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen sowie die Elastizität des Gewebes und hemmt Entzündungen. Weitere Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Lungenzysten oder Raucherhusten werden durch *MSM* ebenso positiv beeinflusst. Für noch schnelleren Wirkungseintritt kombiniert man *MSM* mit flüssigem *Silizium*, das ebenso die Elastizität der Lungenbläschen verbessert. Wenn es zu einer Verbesserung kommt, sollte man vorsichtshalber immer auch weiterhin Asthmaspray bei sich tragen.