

Wenn die Lunge rasselt



© Adobe Stock_meteoritron

Anzeichen einer Bronchitis

Die Bronchitis ist eine Entzündung der Bronchien, die wir ihm Rahmen der jährlichen Erkältung als Husten kennen. Bettruhe und Hausmittel wie Hühnerbrühe, Thymian-Tee und Quarkwickel waren immer sichere Mittel, um den Körper

in dieser Situation bei der Selbstheilung zu unterstützen.

Bei der chronischen Bronchitis kann der Körper die akute Entzündung nicht bewältigen und der Zustand verfestigt sich. Symptome wie Husten mit Auswurf, Kurzatmigkeit und Brustschmerzen verstetigen sich, die Leistungsfähigkeit sinkt, die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff ist reduziert, und nicht selten entwickelt sich langfristig in der Folge eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Warum aber kriegt der Körper das Geschehen nicht in den Griff?

Ursachensuche und Entlastung als erster Schritt zur Besserung

Bei der chronischen Bronchitis liegt sehr häufig eine Überbelastung durch das Rauchen vor. Doch auch andere Faktoren können eine Rolle spielen bzw. das Geschehen verstärken: Umweltbelastungen wie z. B. Feinstaub, Schimmelpilze und/oder Chemikalien im Wohnraum oder am Arbeitsplatz sind in der Lage über die Atemluft die feinen Strukturen der Bronchien zu schädigen. Nicht ausgeheilte Zahnherde können ebenfalls ein Faktor sein, dazu kommen Allergien und Unverträglichkeiten, die von innen heraus belasten. Denn der Darm kann „Unverdautes“ auf die Ebene der Atemwege verschieben, um es hier als Schleim durch Abhusten loszuwerden. Erfahrungsgemäß erfahren Patienten



© absolutimages/Adobe Stock

Naturheilkundliche Therapiemöglichkeiten bei chronischer Bronchitis

Starker Husten mit Schleim? Sie fühlen sich mehr denn entkräftet und kommen gar nicht mehr auf die Beine? Dahinter könnte eine akute Bronchitis stecken. Eine Kombination aus Ursachen-Suche, die Einnahme von Mitteln aus der Naturheilkunde und Mikronährstoffen und auch eine körpertherapeutische Therapien können Linderung und Heilung verschaffen!

Von Christine Goerlich, Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde aus Potsdam

mit chronischer Bronchitis daher schon eine große Erleichterung, wenn Umweltbelastungen und Unverträglichkeiten identifiziert und gemieden werden. Die meisten Patienten profitieren schon von einem Verzicht auf Milchprodukte und Schweinefleisch, da diese in der Regel nicht gut verwertet und damit zur Belastung werden.

Mit Mikronährstoffen gegen Entzündungen

Chronische Entzündungen verbrauchen im Körper viel

Vitamin C, Zink, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D – umgekehrt kann man den Körper mit diesen Mikronährstoffen beim Ausheilen von Entzündungen unterstützen. Ein Vitamin D-Mangel gilt sogar als besonderer Risikofaktor für die Ausbildung von Atemwegs-

erkrankungen wie die COPD. Bei der Therapie von Atemwegserkrankungen hat sich außerdem L-Cystein bewährt, eine essenzielle, schwefelhaltige Aminosäure, die dem Körper hilft die Atemwege von Schleim zu befreien, sich gegen Bakterien zu wehren und sie vor oxidativem Stress zu schützen. Weitere bewährte Mikronährstoffe zur Therapie von Atemwegserkrankungen sind Omega-3-Fettsäuren sowie Magnesium, das über seine entspannende Wirkung die Atmung erleichtert. Vor einer Therapie mit Mikronährstoffen ist es sinnvoll die Spiegel der Stoffe im Blut bestimmen zu lassen, da Überdosierungen und Verschiebungen antagonistischer Nährstoffe stattfinden können. Die Hochdosistherapie



Ein Vitamin D-Mangel gilt sogar als besonderer Risikofaktor für die Ausbildung von Atemwegserkrankungen wie die COPD.



als Teezubereitung eingenommen, es stehen aber ebenso pflanzlichen Urtinkturen, ein alkoholischer Frischpflanzenauszug, zur Verfügung. Hier kann man auf Fertigpräparate zurückgreifen (z. B. von Ceres), oder seine

tur reichen in der Regel wenige Tropfen 2 bis 3 mal täglich, um eine gute Wirkung zu erzielen. Genaue Rezepte finden sich im Internet ebenso wie für Einreibungen mit ätherischen Ölen z. B. Mandelöl (als Trägeröl) mit einigen Tropfen naturreinem ätherischen Öl von Thymian, Melisse, Ravintsara, Manuka und Pfefferminze.

gehört in jedem Fall in die Hände erfahrener Therapeuten.

Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen...

... so auch gegen Atemwegserkrankungen. Die Klassiker der akuten Erkältung wie Thymian, Salbei, Ysop, Huflattich (siehe

Tinkturen im Sommer selbst herstellen: Die ausgewählte(n) Pflanzenteile von Hand ernten, mit hochprozentigem Alkohol (mind. 40%) anmörsern und anschließend in einem Schraubdeckelglas mindestens 14 Tage ziehen lassen, zwischendurch schütteln. Von der fertigen Tink-

Traditionelle Anwendungen unterstützen Heilungsprozesse

Die traditionelle Heilkunde hat mit physikalischen Anwendungen schon immer einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung von Heilungsprozessen geleistet. Omas Quarkwickel und Inhalationen mit entzündungshemmenden Kräutern wie Kamille, Thymian und Salbei in dampfendem Salzwasser können den Husten reduzieren und die Atmung erleichtern. Die moderne Variante ist ein Handinhalationsgerät (Ultraschallvernebler). Der üblichen Natriumchloridlösung können ein paar Tropfen Wasserstoffperoxid zugesetzt werden.

Dies hat sich

Die Emotion der Lunge ist die Trauer.

auch Serie Alpenkräuter S.54) und Spitzwegerich haben auch bei chronischen Leiden durchaus ihre Wirkung. Nicht ganz so populäre Kräuter wie Andorn, Süßholz, Eberraute und Lungenkraut, die Eibischwurzel und der Alant können möglicherweise aber spezifischer arbeiten. Letztlich hängt die Wahl der Kräuter von der Ausprägung der Symptome ab. Ist die Ursache für die Bronchitis das Rauchen, so können Kräuter wie der Kalmus die Entwöhnung vom Tabak erleichtern. Kräuter werden traditionell



Auch Emotionen spielen eine Rolle

Chronische Bronchitiden, die ursächlich nicht (nur) mit körperlichen Belastungen in Verbindung gebracht werden können, sind oft seelisch ausgelöst, oder eine seelische Belastung steht als Therapiehindernis im Weg. Jedem größeren Organ im Menschen ist eine Emotion zugeordnet: Die Emotion der Lunge ist die Trauer. So finden wir häufig chronische Probleme der unteren Atemwege bei Menschen, die einen schweren emotionalen Einschlag erlitten und nicht verarbeitet haben. Hier bietet uns die Therapie mit pflanzlichen Urtinkturen wie dem Storchenschnabel eine schöne Unterstützung. In der Arbeit mit Bach-Blüten ist an Essenzen wie Star of Bethlehem, Sweet Chestnut oder auch Mustard und Wild Rose zu denken. Erfahrene Therapeuten werden hier schnell die passende Auswahl an Hilfsmitteln treffen können. Unter Umständen ist auch psychologische Unterstützung sinnvoll. Wenn die chronische Bronchitis auf Nikotinmissbrauch zurückgeht, dann ist es ebenfalls sinnvoll die emotionale bzw. seelische Situation zu hinterfragen. Rauchen unterdrückt Gefühle – und solange ich diese nicht aufarbeite, wird es mir schwer fallen mich vom Tabak zu lösen. Der Tabak ist seinerseits ja auch nur eine Pflanze mit Wirkung.



bei chronischen Lungenleiden in der Praxis sehr bewährt. Auch das Schröpfen regt die Selbstheilungskräfte über eine vertiefte Durchblutung und Reinigung sowie über reflektorische Beziehungen zu den inneren Organen an. Als sogenannte „Umstimmungstherapie“ vermag das Schröpfen so vor allem starre, stagnierende Prozesse zu aktivieren.

Ursachen beseitigen, beim Ausheilen helfen

Es gibt viele weitere Möglichkeiten eine chronische Bronchitis auszuheilen, wie z. B. die Arbeit mit potenzierten Mitteln wie Homöopathika und Schüssler Salzen. Eine homöopathische Konstitutionsbehandlung macht bei chronischen Prozessen stets Sinn, hier werden häufig ganz andere Mittel verordnet als die bei Husten oft erwähnten Globuli wie *Coccus cacti*, *Cuprum aceticum*, *Nux vomica*, *Lycopodium clavatum* oder *Phosphorus*. Es gibt aber auch gute Komplex-

mittel, wie z. B. *Husteel* von Heel oder *Bronchi Plantago Globuli velati* von Wala. In der Biochemie nach Dr. Schüssler können Salze wie *Kalium jodatum D6* oder *Arsenicum jodatum D6* in Betracht gezogen werden. Die Pilzheilkunde schenkt uns mit dem *Cordyceps* einen Pilz, der zähen Schleim zu lösen vermag. Die Pilze *Agaricus*, *Coriolus* und *Reishi* haben sich ebenfalls bewährt. Und auch eher informationsbasierte Heilverfahren wie die Bioresonanz oder das Böten (Bespochen) tragen nicht selten

ihren Teil zur Selbstheilung bei, ebenso wie körpertherapeutische Therapien zum Öffnen der Strukturen des Brustraums. Es macht durchaus Sinn Methoden zu kombinieren, in jedem Fall sollte aber die Ursachenbeseitigung an erster Stelle stehen. Dann kann man schon bald wieder tief durchatmen – am besten bei einem Waldspaziergang. Denn Zeit für sich selbst, Bewegung und Waldluft sind die natürlichsten, günstigsten und grundlegendsten Mittel zur Selbstheilung überhaupt!

Christine Goerlich ist nach einer handwerklichen und kaufmännischen Ausbildung sowie einem Magister in Medien- und Kulturwissenschaft seit 2015 Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten chronische Erkrankungen und ganzheitliche Kinderheilkunde. Sie ist außerdem Bach-Blüten-Profi und Blutegel-Verehrerin mit einer großen Liebe zu traditionellen Heilmethoden, einfachen Mitteln aus der Natur und gesunder Ernährung und führt in Potsdam eine eigene Praxis. In ihrer Freizeit baut sie Heilkräuter an und verarbeitet diese.

Mehr Infos unter: Naturheilpraxis Wegweise, Gutenbergstr. 89, 14467 Potsdam, www.naturheilpraxis-wegweise.de, mail@naturheilpraxis-wegweise.de, Tel. 0171-6761771

