

(Selbst)-Hilfe
bei asthmatischen
Beschwerden
und
anderen Erkrankungen
durch natürliche und alternative
Heilmethoden



Asthmaselbsthilfegruppe Atemlos, Münster
Waltraud Rehms

Gefördert durch die Stiftung Siverdes, Münster

Impressum:

Asthmaselbsthilfegruppe Atemlos,
Münster

Waltraud Rehms

Tel. 0251-899 31 66

E-Mail: info@asthma-shg-atemlos.de

www.asthma-shg-atemlos.de

1. Auflage 12/2010

Gefördert durch die Stiftung Siverdes, Münster

Fachinfos ohne Gewähr

Viele Infos aus "Naturmedizin aktuell", FID Verlag GmbH, Bonn
(im Internet kostenlos erhältlich)

(Selbst)-Hilfe bei asthmatischen Beschwerden und anderen Erkrankungen durch natürliche und alternative Heilmethoden

Hilfe, Hausmittel und Tipps aus dem
Bereich der Naturheilkunde und Alternativmedizin
von Patienten für Patienten

<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
10 Regeln für Asthmatiker	6
Asthma bronchiale	8
Die wichtigsten Unterschiede von Asthma und COPD	10
Alternative Therapien	11
Die Atmung	16
Asthma und Sport	18
Naturheilmittel bei Asthma	23
Vorbeugen	26
Die besten Schleimlöser	30
Antibiotika	33
Kortison	36
Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)	38
Yogaübungen für Asthmatiker	45
Arthrose	48
Beinwell	57
Bluthochdruck	59
Sodbrennen	63
Die besten Antioxidantien	65
Entgiftung	68
Kleine Kräuter-Hausapotheke	70
Homöopathische Heilmittel	74

Die Natur betrügt uns nie. Wir sind es immer, die wir uns selbst betrügen.

*Jean-Jacques Rousseau
Philosoph*

Vorwort von Waltraud Rehms

Bereits vor Tausenden von Jahren wussten unsere Vorfahren die heilende Kraft der Natur zu schätzen. In unserer westlichen Welt schien die Anwendung der Naturheilmittel aber in Vergessenheit zu geraten, während sie in Ländern Osteuropas, Asiens und Fernost schon immer als selbstverständlich galt. Heute gewinnt das Thema "Heilpflanzen und Gesundheit" glücklicherweise auch bei uns wieder an Bedeutung und stößt auf großes Interesse. Als unterstützende Therapie während einer Krankheit kann die gekonnte Anwendung der Heilpflanzen zur schnelleren Genesung bzw. Linderung beitragen. Dieses kleine Buch soll helfen, mit der Erkrankung Asthma und den (Folge)erkrankungen besser zu leben. Vielleicht finden Sie hier einige hilfreiche Tipps, die Ihre Lebensqualität verbessern helfen. Aber nicht nur Asthma gilt es auf diese Weise unterstützend zu therapieren. Ich habe versucht, Wege und Möglichkeiten zur unterstützenden Behandlung verschiedener Erkrankung durch Naturheilmittel aufzuzeigen. Sicherlich gibt es aber noch viel mehr erprobte Mittel aus dem Naturheilkundebereich, als ich hier aufzeigen kann.

Ich bin selbst seit vielen Jahren an Asthma erkrankt, konnte mich aber nie mit den Grenzen der Schulmedizin anfreunden. Auf der einen Seite bin ich froh und dankbar, dass die Schulmedizin so weit ist und die Symptome dauerhaft gut behandeln kann. Auf der anderen Seite sind die Nebenwirkungen bspw. von

Kortison aber auch nicht ohne. Darauf werde ich noch genauer eingehen. Als Betroffene sehe ich vieles etwas anders als die Ärzte und habe mich daran gemacht, mein eigener „Facharzt“ zu werden. Im Rahmen dieser Studien habe ich auch die „Asthma-selbsthilfegruppe Atemlos“ gegründet. Gelernt habe ich auch, dass jeder Mensch individuell ist und genau so die Therapie aussehen sollte. Deshalb sollte auch jeder für sich ausprobieren, welches sein Weg der Behandlung/Alternativmedizin ist. Bei dem Einen wirkt bspw. Akupunktur schon nach wenigen Sitzungen, bei dem Anderen nie. Wichtig ist nicht der Glaube sondern die Offenheit für die Therapie (ob schulmedizinisch oder alternativ). Gehen Sie also positiv und optimistisch an die Therapie heran und lassen Sie sich überraschen, wie gut sie wirkt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Gesundheit

10 wichtige Regeln für Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen

1. Finden Sie den für Sie richtigen Arzt!
2. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung!
3. Machen Sie sich mit der Handhabung und Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
4. Nehmen Sie Ihre Medikamente richtig ein!
5. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig ein!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Atemnotanfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv; treiben Sie (Lungen)-Sport!
- 10 Gehen Sie regelmäßig zu Informationsveranstaltungen!

Die Initiatoren des Welt-Asthma-Tages empfehlen fünf Regeln, die befolgt werden sollten, damit jeder von dieser Krankheit betroffene Patient sein "persönliches Asthma" besser in den Griff bekommt:

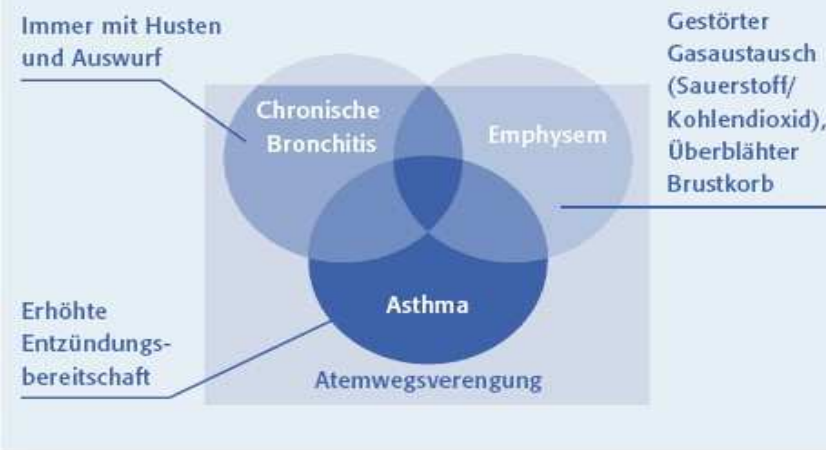
1. Bitten Sie Ihren Arzt um einen schriftlichen Behandlungsplan, der auf Ihr "*persönliches Asthma*" abgestellt ist. Ein solcher Plan sollte u. a. auf Ihren persönlichen Tagesablauf, z.B. bei beruflicher Tätigkeit, Rücksicht nehmen und auch die Risiken, z.B. Allergene, nennen, die Sie unbedingt meiden sollten.
2. Nehmen Sie die Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, regelmäßig ein; auch wenn es Ihnen "gut" geht. Ein Verzicht auf verschriebene Medikamente sollte stets mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden.

3. Meiden Sie sämtliche Stoffe, Allergene und Situationen, z.B. rauchbelastete Räume, die nach Ihren bisherigen Erfahrungen Ihre asthmatischen Beschwerden verschlimmern können.
4. Lernen Sie, die Anzeichen zu erkennen, die nach Ihren bisherigen Erfahrungen eine beginnende Verschlimmerung Ihrer asthmatischen Beschwerden erwarten lassen. Solche Anzeichen können sein: Husten, Engegefühl, keuchende Atmung, Atemnot und Abfall Ihres persönlichen Peak-Flow-Bestwertes. Insbesondere dann, wenn die genannten Anzeichen trotz einer Erhöhung der Medikamentendosis bestehen bleiben oder sich sogar noch verstärken.
5. Lernen Sie, wie Sie sich in einem Asthmaanfall, also bei plötzlicher schwerer Atemnot, verhalten. Auf keinen Fall sollten Sie eine plötzlich einsetzende Atemnot verniedlichen; ein Asthmaanfall kann lebensbedrohlich sein. Sie und auch Ihre Angehörigen sollten nach einem von Ihrem Arzt erstellten individuellen Notfallplan handeln, aus dem klar und eindeutig hervorgeht, in welcher Reihenfolge und in welchem Umfang welche Notfallmedikamente einzunehmen sind. Zögern Sie nicht, wenn trotz der Einnahme der Notfallmedikamente die Atemnot bestehen bleibt, einen Rettungswagen mit einem Notarzt anzufordern.

Notfallnummer 112 notieren.

Asthma bronchiale

Grundsätzliches	<p>Der Begriff Asthma wurde von Hippokrates (450-377 v. Chr.) geprägt. Er kommt aus dem griechischen Wort „astmaois“ = keuchen. Die noch heute gültige Bezeichnung beschreibt die rückbildungsfähige Verengung der Atemwege. Der Asthmatiker produziert in der Schleimhautschicht der Bronchien zuviel zähes Sekret, das die Bronchiolen (feinste Verzweigung der Lunge) verschließt. Durch die Verschleimung wird das Flimmerepithel (feinste Härchen, die wie ein Weizenfeld wogend, die Atmungsorgane reinigen), lahmgelegt. Meistens treten die Anfälle nachts zwischen 1-2 oder auch 4-5 Uhr auf. Oftmals aber auch bei Tage, besonders im Zusammenhang mit Allergenen, Kälteeinfluss oder Überanstrengung.</p>
Sprache der Symptome	<p>Die Atmung ist das Symbol für einen harmonischen Rhythmus von Geben und Nehmen. Patienten mit Bronchialasthma geben sich häufig zu wenig "Raum".</p>
Mögliche Ursachen	<p>Eiterherde an Zähnen (siehe <u>Zahnprobleme</u>), auf Mandeln oder in Nebenhöhlen (Störfelder), aber auch Polypen können Auslöser sein; nicht aber Ursache. Ursache sind leider häufig Impfschäden oder auch seelische Probleme. Es werden auch verschiedene Allergene (Pollen, Staub, Schimmelpilze, Milben und Gase) als Ursache genannt. Sie sind jedoch meistens nur die „Auslöser“.</p> <p>Im Bereich Schadstoffe sollte aber grundsätzlich bei Asthma auch nach Umweltgiften gesucht wer-</p>

	<p>den: bspw. Formaldehyd (in Möbeln oder Holzschutzmitteln). Besonders Häuser älterer Bauart sind grundsätzlich verdächtig. Ebenso muss Schimmelpilzen in den Wohnräumen mehr Beachtung geschenkt werden.</p>
<p>Mögliche Folgen</p>	<p>Ein akuter Asthmaanfall kann gefährlich werden und gehört sofort in ärztliche Behandlung. Nach dem akuten Anfall kommt jedoch die Naturheilkunde zum Zuge, denn die Schulmedizin kennt leider keine vollständige Heilung des Bronchialasthmas.</p>
<p>Die typischen Krankheitszeichen bei Asthma:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atemnot (häufig anfallsartig) • Giemen, Pfeifen, Brummen • Brustenge • Husten • Kurzatmigkeit
	<div style="text-align: center;">  <p>Immer mit Husten und Auswurf</p> <p>Chronische Bronchitis</p> <p>Emphysem</p> <p>Gestörter Gasaustausch (Sauerstoff/ Kohlendioxid), Überblähter Brustkorb</p> <p>Erhöhte Entzündungsbereitschaft</p> <p>Asthma</p> <p>Atemwegsverengung</p> </div> <p>Verengende Atemwegserkrankungen, deren Krankheitszeichen sich überlappen und die ineinander übergehen können.</p> <p>© evidence.de 2004, nach Köhler 1995</p>

Die wichtigsten Unterschiede von Asthma und COPD

Kriterium oder Symptom	Asthma	COPD
Atemnot	im Anfall	bei Belastung
Husten	Reizhusten, unproduktiv, auch nachts	frühmorgens, produktiver Husten
Auswurf (Menge)	wenig	viel
Alter bei Krankheitsbeginn	Kinder, Jugendliche und Erwachsene	Erwachsene über 50 Jahre
Beginn	plötzlich, oftmals nach Heuschnupfen/Infekt	langsam zunehmend
Wahrnehmung der Krankheit	häufiger Wechsel zwischen "gesund" und "krank", hoher Leidensdruck	zu Beginn kaum "Krankheitsgefühl", später ständig hoher Leidensdruck
Rauchen	Auftreten davon unabhängig, aber Rauch kann Anfall auslösen	häufigste Ursache der COPD
Spirometriebefunde	im anfallsfreien Zeitraum oft unauffällig	Ausatemgeschwindigkeit (FEV1) und Atemvolumen (FVC) unter 70% der Vitalkapazität.
Veränderungen des Peak-Flow	ausgeprägt, mit morgendlicher Verschlechterung	gering
Übererregbarkeit der Bronchien	ja	selten, nicht typisch
Kortisonwirkung	sehr ausgeprägt	gering
Röntgenbild des Brust- raumes (Thorax)	meistens unauffällig	Anzeichen des Lungenemphysems

Quelle: www.netdokter.de

Weitere hilfreiche Informationen zu diesem Thema finden Sie auch im Internet unter www.patientenleitlinien.de

Alternative Therapieverfahren

Hier stelle ich Ihnen einige naturheilkundliche und alternative Therapieverfahren vor, die bei Bronchialasthma hilfreich sein können.

<p><u>AKUPUNKT-MASSAGE NACH PENZEL</u></p>	<p>Diese Therapieform ist als Unterstützung sehr gut geeignet, Energien wieder zum Fließen zu bringen.</p>
<p><u>Akupunktur</u></p>	<p>Akupunktur wird sogar von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bei Bronchialasthma empfohlen. Ich kann nur empfehlen, dieses in Erwägung zu ziehen und auszuprobieren, ob es bei Ihnen wirkt.</p>
<p><u>Anthroposophische Medizin</u></p>	<p><u>Apis mellifica</u> (Wa,We) Asthma bronchiale Bronchi (Wa) Citrus / Cydonia (Wa) Cuprum aceticum (We) Formica (Wa,We) Gencydo (We) Levico (We) Petasites cp (Wa) Prunus (We), Prunuseisen (Wa) Pulmo/Tartarus stib. II (Wa) Stibium arsenicosum (We) Tabacum (We)</p>

<p><u>Atemtherapie</u></p>	<p>Eine Atemtherapie ist sehr hilfreich, um Asthma-Attacken besser bewältigen zu können und die Lunge zu trainieren.</p>
<p><u>Ayurveda</u></p>	<p>Abhyanga, die ayurvedische Ganzkörperölmassage, ist eine sanfte, harmonisierende Massage mit warmen, individuell ausgesuchten Kräuterölen und bringt tiefe Entspannung und Regeneration. Diese beruhigende, wohltuende Massage regt den Stoffwechsel an, entgiftet und fördert die Vitalität.</p> <p>Ölschlürfen Um Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund zu entfernen, empfiehlt sich, vor dem Essen mit einem Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund zu nehmen und 5 - 8 Minuten durch die Zähne zu schlürfen. Durch diese Spülung werden große Mengen von Bakterien durch die ungesättigten Fettsäuren gebunden. Das Öl darf auf keinen Fall geschluckt werden. Nach dem Ausspucken die Zähne gründlich putzen. Die Mundspülung hilft bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Magengeschwüren, Mundgeruch oder Herz- und Nierenerkrankungen.</p>

<p><u>Darmsanierung</u></p>	<p>Zur Umstimmung des gesamten Immunsystems ist eine Darmsanierung sinnvoll. (s. a. unter Ernährung)</p>
<p><u>ERNÄHRUNG</u></p>	<p>Generell sollte man viel Trinken - zur Verflüssigung des Schleims: 30ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Es gibt Lebensmittel, die Asthmaanfälle auslösen können. Oft sind es Milch, Eier oder Getreide. Grundsätzlich ist bei Bronchialasthma allergenarme Kost zu empfehlen.</p>
<p><u>FRISCHPFLANZENTROPFEN (URTINKTUREN)</u></p>	<p>Lassen Sie sich aus folgenden Urtinkturen in der Apotheke eine Mischung herstellen: 40 ml Pestwurz, je 20 ml Fenchel, Huf-lattich, Thymian. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker beraten.</p>
<p><u>GEMMO-THERAPIE</u></p>	<p>Bis zur Besserung stündlich 1-2 Stösse Johannisbeer-Knospenmazerat in den Mund spraysen. Auch hier lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker beraten.</p>

	<p>Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend. Die optimale Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren liegt beim Gesunden bei täglich 500mg. Bei akuten entzündlichen Prozessen, die auch mit Herzkrankheiten einhergehen, sind 3-4g pro Tag empfehlenswert: das wären dann 6 bis 8 500mg Kapseln pro Tag. Zur Vorbeugung reicht 1g täglich aus, also 2 Kapseln; reich an Omega-3-Fettsäuren ist auch Leinöl und natürlich Fisch.</p>
<p><u>Orthomolekulare Medizin</u></p>	<p>Magnesium entspannt die Muskeln allgemein - auch in den Bronchien - und erleichtert so die Atmung. Ich empfehle Magnesiumorotat. Verschiedenen Studien zufolge liegt die wirksame Tagesdosis zur Entspannung der Gefäßmuskulatur bei ca. 500 bis 900 mg Magnesium pro Tag.</p> <p>Coenzym Q10 verbessert den Lungenstoffwechsel insgesamt.</p>
<p><u>PHYTOTHERAPIE</u></p>	<p>Zur Ausleitung: Vor dem Essen Lebertropfen (z.B. LEBER GALLE Tropfen Cosmochema oder CHOLEODORON Tropfen) und nach dem Essen eine Tasse Nierentee aus:</p> <p>20 g Brennnesseln, 20 g Birkenblätter, 20 g Zinnkraut, 20 g Goldruten, 20 g Wacholder.</p>

	<p>1 TL dieser Mischung anbrühen. Klassische Heilpflanzen bei Bronchialasthma wären Fenchel oder Thymian als Schleimlöser und Spitzwegerich, Isländisch Moos, Malven- und Lindenblüten-tee gegen den Hustenreiz.</p>
<u>SÄURE-BASEN-HAUSHALT</u>	<p>Ganz allgemein gilt: kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. Besorgen Sie sich so genannte pH-Indikator-Streifen. Wenn Ihr Morgenurin unter 7,0 liegt, ist Ihr Organismus übersäuert. In diesem Falle sollten Sie eine Nahrungsumstellung vornehmen.</p>
<u>Schüssler Salze</u>	<p>Ferrum phosphoricum D 12, Kalium chloratum D 6, Natrium sulfuricum D 6</p>
<u>ZAHNSTÖRFELD</u>	<p>Tote Zähne stören grundsätzlich den ganzen Organismus. Auch Amalgam-Füllungen sind nicht ungefährlich. Sie sollten diese durch einen erfahrenen Zahnarzt sanieren lassen.</p>
sonstiges	<p>Regelmäßiger (Lungen)-Sport steigert die Lungenfunktion und verbessert die Symptome. Beginnen Sie aber langsam und lassen Sie sich ärztlich beraten.</p>
<u>Wichtig:</u>	<p>Bitte sprechen Sie <u>jedes</u> alternative Therapieverfahren vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.</p>

Ein ganz wichtiges Thema: Die Atmung

Das Einatmen ist ein aktiver Vorgang. Atemmuskeln dehnen den Brustkorb und - das Wichtigste - das Zwerchfell, weitet den Brustraum nach unten in den Bauch. Die Lunge füllt sich mit Luft.

Beim Ausatmen entspannen sich die Muskeln dann wieder, der Brustkorb wird enger und die Luft wird aus der Lunge gepresst. Eine flache **Brustatmung** ist schlecht für die Sauerstoffversorgung des Körpers. Denn gerade im unteren Bereich ist die Lunge gut durchblutet und kann dort besonders viel Sauerstoff aufnehmen.

Gesünder ist deshalb die tiefe **Bauchatmung**. Sie ist sehr effektiv, weil der Körper dabei viel Luft in die Lungen zieht und den Körper mit jeder Menge Sauerstoff versorgt.

Verschiedene Atemtechniken:

Lippenbremse

Durch die Nase einatmen und durch die locker aufeinanderliegenden Lippen die Luft langsam und lange ausatmen (1/3 einatmen, 2/3 ausatmen)

Bauchatmung (kann man im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen machen) Hände auf den Bauch legen. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch gegen die Hände, beim Ausatmen sinkt der Bauch zurück.

Übungen erst im Ruhezustand, dann auch bei Belastung üben.

Stimmhafte Atmung (kann auf **a**, **o**, **u**, **s**, und **m** gemacht werden)

Durch die entstehende Vibration im Lungenbereich kann Sekret besser gelöst und abgehustet werden, die Atemmuskulatur wird gelockert und die Ausatmung wird intensiviert.

Stimmlose Ausatmung kann auf **f** und **sch** erfolgen)

Eine lange Ausatmung wird dadurch trainiert.

Dehnübungen für die Atemmuskulatur

Gerade auf den Rücken legen. Arme über den Kopf strecken, das rechte Bein angewinkelt über das linke Bein zur Seite schieben. Es entsteht die „**Rückendrehlage**“. Ca. 2-5 Min. halten. Dann Seite wechseln. Atmen mit Lippenbremse.

Bei der „**Halbmondlagerung**“ erreicht man ebenfalls eine Dehnung der Atemmuskulatur. Auf den Rücken legen und den rechten Arm über dem Kopf platzieren. Dann Oberkörper und Beine möglichst weit nach links dehnen. 2-5 Min. halten und Seite wechseln.

Atemerleichternde Haltungen

Kutschersitz

Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Ähnliches. Oberkörper nach vorne gebeugt, Unterarme stützen auf den Knien.

Modifizierter Kutschersitz

Oberkörper nach vorne gebeugt, ein Unterarm stützt auf dem Knie, die andere Seite wird mit der Hand auf dem Knie gestützt.

Torwartstellung

Im Stehen wird der Körper nach vorne gebeugt und durch die Hände auf den Knien gestützt. Man kann sich auch auf einem Tisch, der Fensterbank oder einer Stuhllehne abstützen.

Stehen in Schrittstellung

Mit den Händen oder Unterarmen an eine Wand, einen Türrahmen, Schrank oder Ähnliches auf Augenhöhe abstützen. Oberkörper ist nach vorne gebeugt.

Häufiges und regelmäßiges Üben erleichtert das Einsetzen im Notfall und verbessert die Lebensqualität sehr deutlich.

Asthma und Sport

Viele Asthmatiker glauben, dass Sport für Sie nicht möglich ist, weil sie bei Anstrengungen schnell kurzatmig werden. Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass sich ein guter Trainingszustand günstig auf das Asthma auswirkt. Regelmäßiges Training verbessert die Lungenfunktion bei jedem Menschen. Auch bei Asthmatikern steigt die Reizschwelle für das Auftreten eines Asthmaanfalls.

Ziel des Trainings sollte sein, dass Asthma-Kranke unbeschwert sportlich aktiv sein können. Die Voraussetzung dafür ist eine gute medikamentöse Behandlung, welche dem Schweregrad des Asthmas entspricht. Ausdauersportarten mit gleichmäßigen, wiederkehrenden Bewegungsabläufen wie Radfahren, Schwimmen, Walken oder Laufen sind dann zu bevorzugen, wenn die allgemeine Ausdauer verbessert und die Atmung und das Asthma beeinflusst werden sollen. Die anzustrebende Pulsfrequenz sollte 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz sein. Trai-

ningseinheiten von etwa 30 Minuten sollten Asthmatiker wenigstens 2-mal bis höchstens 5-mal pro Woche absolvieren. Besonders wichtig ist es hier, sich vor den sportlichen Belastungen gründlich aufzuwärmen. Ein zu schneller Belastungsbeginn kann dazu führen, dass sich die Bronchien verengen. Im ungünstigsten Fall kommt es bei Betroffenen dann zu Hyperventilation und Atemnot.

Grundsätzlich können alle Menschen mit Asthma - auch Kinder und Jugendliche - Sport treiben, sofern sie gewisse Regeln beachten. Die wichtigste lautet: **Vor jedem Training vorbeugend eine Dosis eines schnell wirkenden bronchienerweiternden Medikaments (Bedarfsmedikament oder „Notfallspray“, kurzwirksames Beta-2-Sympathomimetikum) inhalieren.** Dann lässt sich ein ganz normales Programm ohne weitere Maßnahmen absolvieren.

Die frühere Empfehlung, dass Asthmatiker nur schwimmen oder eine Art Intervalltraining absolvieren dürfen, sind überflüssig geworden, weil es heute sehr wirksame Medikamente zur Therapie und Vorbeugung von Asthma gibt. Allerdings sollte sich jeder Asthma-Patient gründlich untersuchen lassen, **bevor** er mit dem sportlichen Training beginnt. Dazu gehört auch ein ergometrischer Belastungstest.

Folgendes ist zu beachten:

- Die Erkrankung muss ausreichend und stabil behandelt sein.
- Der Patient muss geschult sein und seine Notfallmedikamente immer griffbereit mit sich führen.
- Die sportliche Tätigkeit muss jederzeit abubrechen sein, ohne dass der Asthmatiker oder die Begleitperson gefährdet wird.
- Im Notfall muss ärztliche Hilfe in angemessener Zeit verfügbar sein.

Sehr zu empfehlen ist Lungensport, da immer ein geschulter Therapeut in unmittelbarer Nähe ist. Bei Ihrem behandelnden Arzt, Ihrer Krankenkasse, im Internet oder im Telefonbuch finden Sie Informationen, wo Lungensport in der Umgebung angeboten wird.

Was ist ein Asthmaanfall

„Bei einem akuten Asthmaanfall bekommt der Patient keine Luft mehr.“ Das ist eigentlich ein irreführender Satz. Der Patient kann durchaus noch einatmen, aber das Ausatmen fällt ihm immer schwerer. Die Muskulatur der Atemwege verkrampft sich, die Schleimhäute schwellen an und produzieren vermehrt Schleim. Dadurch verengen sich die Atemwege zu einer Art Ventil. Der Brustkorb bläht sich auf, weil die verbrauchte Luft nicht mehr entweichen kann und für frischen Sauerstoff immer weniger Platz in den Lungen bleibt. Atemnot, Kurzatmigkeit und Husten sind die Folge. Weil die Luft nicht mehr frei zirkulieren kann, kommt es zu dem typischen Pfeifgeräusch, dem sog. Gie-men (s. S. 9).

Bei einem Asthmaanfall treten somit Atemnot, Husten und pfeifende Atmung auf, die Beschwerden sind aber intensiver als normal. Hinzu kommen folgende Symptome:

- Grau-bläulich gefärbte Haut und schnappende Atmung
- Aufgeblähter Brustkorb mit hochgezogenen Schultern
- Erschöpfung bis hin zur Sprechunfähigkeit
- Angst, Panik
- Verwirrtheit und Unruhe
- Herzjagen
- Nachlassende Wirkung des „Notfallsprays“ (die vom Arzt verabreichten Medikamente behalten aber ihre Wirkung)

Wird der Asthma-Anfall nicht behandelt, kann er in einen so genannten „Status asthmatikus“ übergehen. Dies ist ein schwerster, lebensbedrohlicher Asthma-Anfall, der über Stunden bis Tage ohne Unterbrechung andauert. Ein Patient im „Status asthmaticus“ muss sofort in einer Klinik intensivmedizinisch betreut werden.

Nach einem Asthmaanfall habe ich mal versucht, diesen zu beschreiben. Da ich nicht wollte, dass sich das nach „Jammern“ anhört, habe ich meine Gefühle in Gedichtform gebracht.

Atemlos

Die Welt wird klein, scheint still zu stehen,
alles ist langsam, du kannst jede Sekunde sehen.
Dein Körper wird hart, es regt sich kein Hauch,
deine Augen weiten sich, die Haut ist ganz grau.

Ganz eng wird der Raum, starr schaust du dich um,
Panik ergreift dich, es entsteht fast ein Vakuum.
Mit riesiger Hand und stahlhartem Griff,
hält dich die Angst fest und du wehrst Dich nicht.

Dennoch rasen Gedanken durch deinen Kopf,
woher kommt Erlösung, Rettung und Hilfe, sofort?
Ein Stoß aus dem Aerosol im letzten Moment,
oder der Stich einer Nadel, die im Körper brennt?

Dann deckt die Dunkelheit dich nachsichtig zu,
Alles wird leicht und gerettet bist du.
Was bringt der Morgen, wird es je wieder licht?
Aber eigentlich - interessiert es dich nicht.

Du atmest ganz flach, spürst den Schlauch in der Nase kaum,
du schließt die Augen, versuchst deinem Atem zu trau'n.
Müde fragst du dich, war dies heute das letzte mal?
Nein, es geht weiter und keiner kennt die Zahl.

Durch regelmäßige Atemübungen und eine optimale medikamentöse Einstellung sowie unterstützende Maßnahmen durch die Naturheilkunde lassen sich diese Situationen aber weitestgehend minimieren.

Hier noch ein paar interessante Zahlen zum Thema Atmung

- Jede Minute holt ein erwachsener Mensch 12 bis 18 Mal Luft, Kinder zwei- bis dreimal so oft.
- Pro Atemzug atmen wir einen halben Liter Luft ein und aus, das sind 6-9 Liter Luft pro Minute und rund 10.000 Liter pro Tag.
- Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren haben wir durchschnittlich ein Lungenvolumen von 3-6 Litern, das sich bis zum 60. Lebensjahr bis auf die Hälfte reduziert.
- Der Mensch besitzt über 300 Millionen Lungenbläschen (Alveolen). Deren Oberfläche entspricht ausgebreitet der Größe eines Fußballfeldes.
- Im Laufe seines Lebens verbraucht ein gesunder Mensch bis zu 20 Millionen Liter Sauerstoff (1 Liter Sauerstoff = 28 Liter Luft).
- Die Fläche der Schleimhäute in Nase und Nasennebenhöhlen beträgt fast einen halben Quadratmeter, in den Verzweigungen der Luftröhre und Bronchien etwa fünf Quadratmeter.

Naturheilmittel bei Asthma

Schwarzkümmel Asthma

Viele Asthmatiker haben sehr gute Erfahrungen mit Schwarzkümmelöl gemacht. Dieses gibt es entweder in Kapselform, pur zum Untermischen in Mahlzeiten oder zum löffelweisen Einnehmen. Der Geschmack ist vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig und ein wenig orientalisches. Man sollte unbedingt darauf achten, dass es sich um **ägyptisches Schwarzkümmelöl** handelt. Es soll besonders wertvoll sein und ist vor allem vor Panscherei weitgehend geschützt.

Auf die Idee mit dem Schwarzkümmelöl kam übrigens angeblich ein Pferdebesitzer, der ein asthmakrankes Pferd hatte. Er ritt eines Tages über einen Feldweg und ihm fiel auf, dass sein Pferd, nachdem es eine bestimmte Pflanze am Wegesrand, die Jungfer im Grünen (Schwarzkümmel, nicht verwandt mit Kümmel bzw. Kreuzkümmel) gefressen hatte, weniger Atembeschwerden hatte und vor allem deutlich leistungsfähiger wurde.

Auch Allergien lösen zuweilen bronchialasthmatische Beschwerden aus, und gerade in diesem Zusammenhang konnte man viel Erfolg mit dem Einsatz von ägyptischem Schwarzkümmelöl verbuchen. Sinnvoll ist es, mit der Einnahme schon kurz vor der Saison oder vor größeren körperlichen Belastungen zu beginnen und es etwas längerfristig, vor allem dann auch über die schlimmste Zeit durchgehend einzunehmen.

Quarkwickel bessert Ihre angegriffenen Schleimhäute

Ein Brustwickel mit Quark verschafft Ihnen große Erleichterung bei einer Verschleimung der Atemwege.

So geht's: Streichen Sie eine ungefähr 1 cm dicke Schicht zimmerwarmen Quark auf ein Baumwolltuch, das etwas größer ist als Ihr Brustkorb. Legen Sie dieses Tuch auf ein größeres trockenes Tuch, das Sie oben und unten um das Quarktuch schlagen. Diese beiden Tücher legen Sie um den Brustkorb und schlagen einen breiten Schal zur Befestigung darüber. Der Quarkwickel ist ein sehr altes Hausmittel und bewirkt eine sanfte Entkrampfung der Bronchien.

Auch Kopfdampfbäder - etwa mit Lavendel-, Eukalyptus- oder Thymianöl - können Ihre Beschwerden lindern. Hustenbonbons und Kaugummi sorgen für vermehrte Speichelbildung. Der Speichel enthält Abwehrstoffe. Gurgeln Sie mit lauwarmen Salzwasser (1 Tl Salz auf 1/2 l Wasser). Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, in denen Sie sich aufhalten, und lüften Sie sie regelmäßig gründlich. Generell sollten Sie viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten - etwa 2 ½ bis 3 l am Tag.

Weitere Hilfe aus der Natur für angeschlagene Atemwege

- **Hagebuttentee** stärkt die Abwehrkräfte, beugt Erkältungskrankheiten vor und wirkt hilfreich bei Fieber und Schnupfen.
- Die Reizschwelle der Hustenrezeptoren lässt sich durch Tees aus schleimhaltigen Pflanzen wie **Eibisch**, **Huflattich** oder **Malve** herabsetzen.
- **Tee aus Primel**, **Spitzwegerich** und **Seifenkraut** sind ebenfalls gute Hustenlöser.
- **Lindenblütentee** und heißer **Holundersaft** bringen Sie zum Schwitzen und bekämpfen Fieber.

- Tee aus **Brombeerblättern** oder Salbei wirkt entzündungshemmend und hilft bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute.

Die Homöopathie kann Asthma heilen! Stimmt das?

Christoph Laurentius, Arzt mit Zusatzbezeichnung Homöopathie aus Berlin, erklärt in der Frühjahrsausgabe 2010 der Publikumszeitschrift „Homöopathie“ den Therapieansatz: „Die Homöopathie kann die konventionelle Therapie ersetzen. Da aber die Patienten meist schon über einen langen Zeitraum Medikamente einnehmen, werden diese zu Beginn der Behandlung beibehalten. Die Dauertherapie mit dem Kortisonspray kann im Verlauf der Behandlung reduziert und dann ganz abgesetzt werden. In der Regel wird das Notfall-Spray bald seltener oder gar nicht mehr benötigt.“

Laurentius schildert einen typischen Werdegang einer Asthma-Patientin: Die heute 25-jährige Patientin berichtet in der Erstanamnese, dass sie schon als Kleinkind an einer Neurodermitis litt, die mit Salben und einer Ernährungsumstellung behandelt wurde. In der Pubertät sei sie dann an Heuschnupfen erkrankt, eine Desensibilisierung hielt die Krankheit drei Jahre in Schach, sei dann aber wieder ausgebrochen. Auf Hustenattacken folgten plötzliche Luftnot und pfeifende Atmung. Asthma bronchiale hieß die Diagnose, ein inhalatives Kortisonspray und ein Notfall-spray wurden vom Facharzt verordnet.

Christoph Laurentius erklärt den Zusammenhang. „Viele Kinder, die mit Neurodermitis zu tun haben oder hatten, entwickeln später häufig einen Heuschnupfen oder oftmals ein Asthma bronchiale. Meist geht das damit einher, dass die Hautbeschwerden besser werden oder durch schulmedizinische Medikamente unterdrückt worden sind. Es kommt dann zu einer Ver-

lagerung der Symptomatik.“

Die Asthma-Patientin von Laurentius ist heute weitgehend beschwerdefrei. „Ob man Asthma durch eine homöopathische Behandlung heilen kann, hängt von der Gesamtsymptomatik des Patienten ab“, erläutert der Arzt. „In dem beschriebenen Fall“, sagt Laurentius, „kann ich sagen: Jetzt ist das Asthma geheilt, nach fünf Jahren ist kein Anfall mehr aufgetreten.“

Quelle: www.naturheilmagazin.de

Vorbeugen

So kommen Asthmatiker gut durch den Winter

Der Herbst geht, der Winter kommt - und mit ihm auch die Erkältungen. Im Winter sind Asthmatiker besonders gefährdet, denn bei ihnen können Erkältungen zu Asthmaanfällen führen. Aber mit einer guten medikamentösen Einstellung sowie unter Beachtung einiger einfacher Regeln kommen auch Asthmatiker gut durch den Winter. Bei der Vorbeugung von Erkältungen spielt auch das richtige Raumklima eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Erst einmal können Asthmatiker mit allergischem Asthma im Winter aufatmen, denn sie haben endlich Ruhe vor Pollenflug und Asthma-Symptomen. Aber in der kalten Jahreszeit lauern andere Gefahren. Grundsätzlich sollten sich Asthmatiker vor Erkältungen schützen, denn Husten und Schnupfen können zu einer Verschlechterung des Asthmas führen. Zum anderen bergen die winterlichen Temperaturen ein Risiko. Löst Kälte einen Asthma-Anfall aus, spricht man vom sogenannten kälteinduzierten Asthma. Kälte kann durch eine Reizung der Atemwege zu einer Verengung derselben führen. Kälteinduziertes Asthma tritt

bei den Betroffenen in den seltensten Fällen als alleinige Asthmaform auf. Meistens führen niedrige Temperaturen bei Personen mit Belastungsasthma, allergischem Asthma oder Medikamentenallergie zu kälteinduziertem Asthma. Wintersport ist dabei ein besonderes Problem. Selbst Profis haben häufig eine bronchiale Überempfindlichkeit oder zeigen Asthma-Symptome. Am schlimmsten ist dies in Gebieten, in denen es besonders kalt und trocken ist.

Erkältungen vorbeugen

Wie gesagt, vor Erkältungen sollten sich Asthmatiker besonders schützen. Viren können sich in der im Winter eher trockenen Schleimhaut einnisten und vermehren. Dies ist unter anderem davon abhängig, in welcher körperlichen Verfassung sich der Betreffende befindet. Wer beispielsweise starkem Stress ausgesetzt ist, dessen Immunsystem ist geschwächt. Er ist somit anfälliger für Infekte jeglicher Art. Zusätzliche Faktoren, die eine Erkältung begünstigen können, sind Unterkühlung, klimatisierte und überheizte Räume, Zigarettenrauch und sogar ein unregelmäßiger Lebensrhythmus. Asthmatiker sollten deshalb auf folgende Punkte achten:

- Mit der entsprechenden Kleidung regelmäßig an die frische Luft gehen
- Mit dem behandelnden Arzt über die Wintersportart der Wahl sprechen
- Lungenfunktion durch regelmäßiges Training stärken
- Nasenatmung wärmt die Atemluft vor und reizt die Atemwege dadurch weniger

- Immunsystem stärken durch gesunde, Vitamin C-reiche Ernährung sowie geregelten Tagesablauf mit wenig Stress
- Ausreichend trinken: 2-3 Liter pro Tag (Wasser oder Kräutertee)
- Auf richtige Zimmertemperatur und gutes Raumklima achten
- Regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente

Erste Anzeichen einer Erkältung frühzeitig bekämpfen

Werden die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerkt, kann der Krankheitsverlauf mit einigen Tricks abgekürzt werden. Günstig sind heiße Bäder, Nasenspülungen und Inhalationen. Als Zusätze können verschiedene ätherische Öle verwendet werden. Allerdings müssen Asthmatiker aufpassen, denn durch die ätherischen Öle kann es zu allergischen Reaktionen oder sogar zur Verschlimmerung der Beschwerden kommen. Der Arzt sollte bei Erkältungssymptomen zur Kontrolle der Lunge aufgesucht werden, damit Schlimmeres verhindert wird. Er kann dann entscheiden, ob und wie medikamentös gegen die Erkältung vorgegangen werden kann.

Mit diesem Tee-Rezept kann man sich bspw. gegen das Erkältungswetter wappnen:

40 g Hagebuttenschalen,
 30 g Apfelblüten,
 30 g Lindenblüten.

Diese Zutaten bekommen Sie alle in der Apotheke.

Übergießen Sie einen Esslöffel von dieser Mischung mit einer Tasse heißem Wasser. Nach zehn Minuten abseihen. Geben Sie

einen Teelöffel *Eleu-Kokk-Lösung* aus der Apotheke dazu sowie Zitronensaft und Honig nach Geschmack.

Die Wurzeln des Eleu-cocc-Strauches (auch Taiga-Wurzeln genannt) stimulieren die Abwehr und - falls es Sie doch schon erwischt hat - lindern sie die Symptome.

Immunistärkung pur für den Winter: Hagebutte

Grundrezept für Hagebuttentee:

Überbrühen Sie 1 gehäuften TL klein geschnittene Hagebutten mit 1/4 l heißem (**nicht kochendem**) Wasser und seihen Sie den Tee nach ca. 15 Minuten ab. Bei Erkältungsbeschwerden können Sie 1 TL Honig hinzufügen. Bei Darmbeschwerden trinken Sie den Tee bitte ungesüßt. Bereiten Sie 3-mal täglich 1 Tasse frischen Tee zu und trinken Sie ihn möglichst bald nach der Zubereitung.

Variante bei beginnender Erkältung: Fügen Sie dem Grundrezept noch 1 TL getrocknete Lindenblüten (aus der Apotheke) hinzu. Dieser Tee wirkt schweißtreibend und abwehrsteigernd.

So kann Echinacea helfen

Der rote Sonnenhut (Echinacea) ist nicht nur als hübsche Bauernstaude beliebt, er gilt auch als Star unter den immunstärkenden Substanzen. Extrakte aus Kraut und Wurzeln sollen die Schleimhäute unempfindlicher gegen Krankheitskeime machen. Etliche Studien sprechen dafür, dass Echinacea Ihr Immunsystem wirkungsvoll stimuliert, wenn Sie es bei den ersten Krank-

heitszeichen einnehmen. Andere Studien ziehen das in Zweifel. Vorsichtig sein sollten Sie, wenn Sie Allergiker sind. **Wichtig zu wissen ist auch, dass es unter Umständen zu Schüben bei Autoimmun-Krankheiten wie Multipler Sklerose oder Rheuma kommen kann, denn Echinacea stimuliert das Immunsystem.** Mit ernststen Nebenwirkungen ist im Normalfall jedoch nicht zu rechnen. Kaufen Sie auf alle Fälle ein gutes Präparat von einem angesehenen Hersteller - am besten in der Apotheke.

Die besten Schleimlöser zur Hustenbekämpfung

- Ätherische Öle von Anis, Eukalyptus, Fenchel, Thymian und Nadelhölzern desinfizieren, lösen Krämpfe, verflüssigen das Bronchialsekret und erleichtern Ihnen das Abhusten. Die Öle eignen sich verdünnt für Kopfdampfbäder oder Wannenbäder. **Aber Achtung:** Ätherische Öle dürfen Sie **nie** unverdünnt anwenden. Ätherische Öle brauchen immer einen Emulgator wie Mandel- oder Jojobaöl, Milch oder Sahne. Wenn Sie akut erkältet sind und Fieber haben, ist ein Wannenbad allerdings oft zu belastend für Ihren Kreislauf.
- Die Reizschwelle der Hustenrezeptoren lässt sich durch Tees aus schleimhaltigen Pflanzen wie Eibisch, Huflattich oder Malve herabsetzen. Diese müssen Sie kalt ansetzen, damit die Schleimsubstanzen nicht zerstört werden.
- Tees aus Primelwurzel, Spitzwegerich und Seifenkraut sind ebenfalls gute Hustenlöser.
- Bei Husten und Atemwegserkrankungen entfaltet Efeu eine besondere Heilwirkung. Das im Efeu-Extrakt enthaltene Alpha-Hederin sorgt dafür, dass sich festsitzender Schleim verflüssigt und besser abgehustet werden kann. Efeublätterextrakt bekommen Sie in der Apotheke (zum Beispiel Prospan®).

Aber Achtung: Bitte niemals Tee aus Efeublättern selbst herstellen, das ist hochgiftig.

Dieser Tee hilft besonders gut bei Husten:

20 g Primelwurzel,
25 g Huflattichblättern,
25 g Eibischwurzel
25 g Anisfrüchte.

Übergießen Sie zwei Teelöffel der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser, 20 Minuten ziehen lassen und abseihen. Mehrmals täglich ein bis zwei Tassen trinken. Wenn Sie nachts stark husten müssen, stellen Sie sich einfach eine Thermoskanne mit Tee ans Bett.

Sehr wirkungsvoll ist darüber hinaus Holundersaft (Reformhaus, Bioladen oder selbst zubereitet), denn die Beeren sind sehr reich an Vitamin C, A, B1 und B2. Außerdem enthalten sie viele Mineralstoffe. Der warme Saft bringt Sie zum Schwitzen und durchfeuchtet Ihre unterkühlten Schleimhäute. Erhitzen Sie den Saft (**nicht kochen**) und legen Sie sich nach dem Trinken zum Schwitzen ins Bett.

Ein besonders einfaches, preiswertes aber sehr hilfreiches Hustenmittel ist auch:

Zwiebelsirup

Schneiden Sie 4-5 (möglichst rote) Zwiebeln klein (die schwefelhaltigen Senföle desinfizieren die Bronchien und lösen den Schleim) und geben Sie sie in ein Schraubverschlussglas. Darüber geben Sie einen guten, kaltgeschleuderten möglichst kristallisierten Honig, bis das Glas gefüllt ist. Dieses lässt man 24 -

48 Stunden (ab und zu schütteln) stehen. Dann abgießen und in eine Flasche füllen. Anfangs stündlich, dann bis der Husten gelöst und verschwunden ist 3-mal täglich einen Eßl. vor dem Essen. Der Zwiebelsirup hält sich im Kühlschrank einige Zeit.

Spitzwegerichsirup (bei Husten und Lungenerkrankungen)

Der Spitzwegerich ist eine wohlschmeckende Möglichkeit, Husten und andere Lungenerkrankungen zu lindern.

Durch den süßen Geschmack eignet sich Spitzwegerich-Sirup sehr gut für Kinder. Der Spitzwegerich-Sirup wird mit Waldhonig gemacht, der von Natur aus halbflüssig ist. Die Wirkstoffe des Honigs wirken antibiotisch und hustenlindernd, sind also eine wunderbare Ergänzung zur Wirkung des Spitzwegerichs.

Zutaten

- 25 gr. Spitzwegerich-Blätter
- 500 ml Wasser
- 175 ml Wald-Honig

Anleitung

- Spitzwegerich-Blätter in einen Topf geben
- Wasser über die Spitzwegerichblätter gießen
- Wasser mit den Spitzwegerichblättern kurz aufkochen
- Spitzwegerich-Abkochung 30 Minuten lang ziehen lassen
- Ein Sieb über einen anderen Topf hängen
- Spitzwegerich-Abkochung durchsieben
- Die durchgeseibte Spitzwegerich-Abkochung nochmals zum Kochen bringen
- Auf die Hälfte einkochen/reduzieren
- Spitzwegerich-Abkochung auf ca. 40°C abkühlen lassen

- Den Waldhonig hinzufügen und gut verrühren
- Wenn der Spitzwegerich-Sirup abgekühlt ist, in Flaschen abfüllen
- Beschriften und möglichst kühl lagern
- Bei Husten dreimal täglich einen Teelöffel

Das hält die Naturapotheke außerdem bei Erkältungen bereit (Übersicht)

- **Lindenblütentee** und heißer Holundersaft bringen Sie zum Schwitzen und bekämpfen das Fieber.
- **Tee aus Brombeerblättern** wirkt entzündungshemmend und hilft bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute.
- **Hagebuttentee** stärkt die Abwehrkräfte, beugt Erkältungskrankheiten vor und wirkt hilfreich bei Fieber und Schnupfen.
- **Kamillentee** wirkt desinfizierend und krampflösend - auch bei Nebenhöhlenentzündungen.
- **Salbeitee** lindert Halsschmerzen.
- **Tee aus Mädesüß** treibt den Schweiß und hilft bei Fieber.
- **Tee aus Weidenrinde** bekämpft fieberhafte Erkältungen und damit einhergehende Kopfschmerzen.

Antibiotika

Hier helfen Ihnen Antibiotika und ihre Alternativen

Antibiotika sollten immer die letzte Rettung und nicht die erste Wahl sein. Bei leichteren Infektionen wirken oft schon pflanzliche Antibiotika wie:

- Propolis (Bienenharz, Bienenleim, Bienenkittharz)

- Knoblauch
- Teebaumöl
- Wilder Indigo
- Bartflechte
- Myrrhe
- Thuja
- Salbei
- Ringelblume

Sinnvoll mit Antibiotika behandelt werden sollten diese Erkrankungen:

- Bakterielle Infektionen
- Lungenentzündungen
- Harnröhren- und Blasenentzündungen
- Aktinomykose (bakteriell bedingte Entzündung, die einer Pilzinfektion ähnelt)
- Mandelentzündungen
- Scharlach
- eitrige Mittelohrentzündungen
- Scheideninfektionen mit dem Gardnerella-Keim
- bestimmte Darminfektionen (mit *Chlostridium difficile*, *Campylobacter-Enteritis*)
- Wundinfektionen
- Mischinfektionen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, der Lunge oder im Bauchraum

Ihr Arzt wird Sie dahingehend beraten

Das sollten Sie vor der Einnahme beachten:

- Sagen Sie Ihrem Arzt, wenn Sie früher bereits einmal eine höhere Dosis eines Antibiotikums eingenommen haben.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Basispenicillin und vermeiden Sie die Einnahme von Reserveantibiotika.

- Lassen Sie sich bei Bagatellerkrankungen mögliche Alternativen erklären.
- Wenn Sie wirklich Antibiotika einnehmen müssen, nehmen Sie sie wie verordnet zu Ende - auch wenn Sie sich schon wieder fit fühlen.
- Behandeln Sie sich **niemals** selbst mit übrig gebliebenen Antibiotika.

So vertragen Sie Antibiotika besser:

- Sagen Sie Ihrem Arzt oder Apotheker, welche Medikamente Sie sonst noch einnehmen, damit überprüft werden kann, ob sich diese mit dem Antibiotikum vertragen.
- Nehmen Sie Antibiotika wenn möglich auf nüchternen Magen ein, denn Essen im Magen kann die Aufnahme der Wirkstoffe u.U. hemmen oder verzögern.
- Spülen Sie die Tabletten mit reichlich Leitungswasser (möglichst weiches) hinab. Milch und Mineralwasser sind nicht zu empfehlen, denn das darin enthaltene Kalzium kann die Antibiotika unwirksam machen. Grapefruitsaft führt unter Umständen zu starken Durchfällen. Koffeinhaltige Getränke können Herzrasen, Kopfweg und Schwindelgefühle nach sich ziehen, da Antibiotika die Wirkung des Koffeins verstärken kann.
- Wenn Sie mit der Pille verhüten, sollten Sie während der Einnahme der Antibiotika zur Sicherheit noch Kondome verwenden. Die Tabletten können die Wirksamkeit der Pille herabsetzen.
- Da Antibiotika die Haut lichtempfindlicher macht, verzichten Sie in diesen Tagen auf Sonnenbäder und Solarien.
- Besondere Aufmerksamkeit braucht Ihre Darmflora. Denn die nützlichen Darmbakterien werden von den Tabletten in Mitleidenschaft gezogen. Verzicht in dieser Zeit ausnahmsweise auf alles, was die Verdauung anregt. Essen Sie

mehr Joghurt und Kefir, damit sich die Darmflora wieder aufbauen kann.

Kortison, Retter oder Teufelszeug?

Kortison ist oft ein lebenswichtiges Medikament, das in erheblichem Ausmaß entzündliche oder allergische Erkrankungen lindert. Trotzdem haben viele Patienten Angst, sobald sie das Wort Kortison hören. Die meisten Menschen denken dann an ein "Hammer-Medikament" mit starken Nebenwirkungen, das nur bei schwersten Erkrankungen gegeben wird. Das wurzelt noch aus den Erfahrungen mit Kortisonbehandlungen in den siebziger Jahren, als das Kortison viele negative Schlagzeilen gemacht hat.

Damals hatte man noch keine Langzeiterfahrungen mit dem Hormon. Da es den Patienten einerseits nur als Tabletten oder Spritzen, andererseits auch in viel zu hohen Dosierungen verabreicht wurde, sind viele Nebenwirkungen aufgetreten. Folgen war das Cushing-Syndrom (Muskelabbau, Wasser- und Fetteinlagerungen), Vollmondgesicht, Unterdrückung des Immunsystems (Infektionen, Wundheilungsstörungen), Osteoporose, punktförmigen Hautblutungen, Wachstumsverzögerungen bei Kindern und Jugendlichen, Magen-Darmgeschwüre, erhöhter Blutzuckerspiegel, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Verdünnung der Haut, Akne, grauer Star und grüner Star, Blutbildveränderungen (Leukozytose, Lymphopenie, Eosinopenie, Polyglobulie), Erhöhung des Infektrisikos und Immunschwäche.

Heute weiß man, dass große Mengen Kortison nur für kurze Zeit unbedenklich sind. Für Langzeitbehandlungen werden deshalb nur noch sehr geringe Dosen eingesetzt. Die körpereigenen Glucocorticoide wurden außerdem in den letzten Jahren immer wie-

der verändert und weiter entwickelt. Ihre Nebenwirkungen sind wesentlich geringer ausgeprägt als die der Kortisone aus früheren Jahren. Durch die neuen lokalen Anwendungsformen, wie Gele, Cremes, Salben, Augentropfen, Nasensprays und verschiedene **Inhalatoren** wirkt das Kortison nur noch dort, wo man es braucht, nicht mehr im ganzen Körper. Die Nebenwirkungen fallen dementsprechend deutlich geringer aus. Inzwischen gibt es sogar Salben oder Nasensprays mit Kortison, die Sie ohne Rezept in der Apotheke kaufen können. Bevor Sie also aus Angst vor Nebenwirkungen auf Kortison verzichten, sollten Sie gut über den Wirkstoff informiert sein.

Kortison ist für die **Asthmatherapie** unverzichtbar geworden. Durch Kortison werden Entzündungsreaktionen in den Bronchien unterbunden, und die Schleimproduktion sinkt. Zusätzlich vermindert sich die Empfindlichkeit der Bronchien gegenüber Reizen, die einen Anfall auslösen können. Kortison ist daher das Dauermedikament jeder Asthmatherapie. Meistens wird das Kortison inhaliert. Nur in sehr schweren Fällen wird es zusätzlich als Tabletten gegeben. Kortison unterdrückt auch die Reaktion bei Allergien, wie z.B. gegen Pollen- und Hausstaub. Das Kortison wird hier in Augentropfen oder Sprays verwendet oder inhaliert.

Bei Tabletten und Spritzen hingegen (systemische Anwendung) verteilt sich das Kortison über den gesamten Blutkreislauf im Körper und damit auch seine Wirkungen und Nebenwirkungen.

Kurze, auch hochdosierte Therapien sind unproblematisch. Je hochdosierter **und** langfristiger Kortison jedoch gegeben wird, desto eher machen sich Nebenwirkungen bemerkbar. Dann kann auch bei den nebenwirkungsarmen, lokalen Arzneiformen das Kortison in geringem Maß ins Blut übergehen und eventuell Nebenwirkungen im gesamten Körper hervorrufen.

Kortison hat zwar eine sehr gute Wirkung, diese tritt allerdings sehr langsam ein (nach etwa drei bis vier Tagen). Eine regelmäßige und rechtzeitige Anwendung ist deshalb unbedingt notwendig. Ein akuter Asthmaanfall kann zum Beispiel durch die einmalige Inhalation von Kortison nicht bekämpft werden.

Der Körper produziert körpereigenes Kortison in einem speziellen Rhythmus. Man beeinflusst diesen Rhythmus am wenigsten, wenn die Einnahme daran angeglichen in den frühen Morgenstunden erfolgt (zwischen 6.00 und 8.00 Uhr). Manche Asthmatiker benötigen am Abend, wegen der Gefahr nächtlicher Anfälle, eine zweite Dosis.

Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)

Eine chronische Sinusitis endlich loswerden

Das sind die typischen Symptome einer Sinusitis:

- Kopfschmerzen, die stärker werden, wenn Sie sich bücken
- Mittel-Gesichtsschmerzen
- Schmerzen im Oberkiefer, die in die Zähne ausstrahlen
- Druckschmerz der Nasennebenhöhlen
- Klopfschmerz an den Nervenaustrittspunkten
- Schwellung im Stirn- und Gesichtsbereich
- Anhaltendes und manchmal hohes Fieber
- Schlechter Allgemeinzustand
- Vermindertes Hörvermögen durch mangelhaften Druckausgleich
- Schwindel

Am Anfang steht immer eine Erkältung

Entzündungen der Nasennebenhöhlen sind also quasi Kollateralschäden von Erkältungen. Da die Schleimhaut der Höhlen direkt mit der Nasenschleimhaut verbunden ist, bleibt sie bei einem

Schnupfen selten verschont. Sie spüren das dann als verstopfte Nase. Hinter Ihrer Stirn beginnt es zu pochen und zu drücken, Wange oder Schläfe schmerzen - je nachdem welche Seite betroffen ist. Wird die Entzündung der Nasennebenhöhlen chronisch, leiden die Betroffenen auch im Sommer ständig unter einer verstopften Nase, Reizhusten und Kopfschmerzen. Die Entzündung kann dann auch auf andere Bereiche übergreifen - etwa auf Stirnhöhlen oder Zahnwurzeln.

Ursache ist zwar meistens eine Erkältung, aber auch:

- Allergien
 - Verkrümmung der Nasenscheidewand
 - Polypen in der Nase
 - Kieferhöhlenentzündung
 - Zahnwurzelentzündung
- sollten als Ursache in Betracht gezogen werden.

Die Medizin unterscheidet diese Formen der Sinusitis:

- Akute bakterielle Sinusitis: dauert weniger als 30 Tage
- Subakute bakterielle Sinusitis: dauert 30 bis 90 Tage
- Rezidivierende akute bakterielle Sinusitis: tritt wiederholt auf mit symptomfreien Intervallen von etwa zehn Tagen
- Chronische Sinusitis: Husten, Naselaufen und Schwellungen der Schleimhäute haben sich als Dauergast eingerichtet.

**Setzen Sie auch auf Heilpflanzen
statt nur auf Medikamente**

Neben der Bekämpfung der Entzündung ist die bessere Belüftung der Nasennebenhöhlen das vorrangige Ziel der Behandlung. Denn diese zieht automatisch eine Heilung nach sich. Bei einer Sinusitis gilt eine Operation unter Umständen als hilfreich, ist

aber selten das Mittel der Wahl. In der Schulmedizin werden in der Regel Antibiotika oder kortisonhaltige Nasensprays verordnet. Doch inzwischen mehren sich die Erkenntnisse, dass diese beiden Therapien nicht so viel bewirken wie angenommen. Sie verbessern weder die Symptome noch verkürzen sie die Dauer der Erkrankung. Man vermutet zudem, dass in der Entzündung gar nicht die Bakterien die Haupttäter sind, sondern Viren. Folglich muss nicht die Erkältung, sondern die Entzündung bekämpft werden. Der Einsatz von Antibiotika ist deshalb nach der Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie im Normalfall nicht ratsam.

Bei sehr hartnäckigen Infektionen mit hohem Fieber und einseitigen Schmerzen werden allerdings nach wie vor Antibiotika benötigt. Hier kommen auch Schmerzmittel wie Paracetamol, Diclofenac und Ibuprofen zum Einsatz.

Schleimlösenden Pflanzen räumt man auch hier bessere Chancen ein. Sie zeigen meist eine erstaunlich schnelle Wirkung:

- Dazu gehört vor allem der Extrakt aus der Schlüsselblume, der nachweislich die Symptome bessert. Er ist gemeinsam mit vier anderen Pflanzenextrakten als Fertigpräparat (Sinupret®) in verschiedenen Darreichungsformen in der Apotheke erhältlich.
- Inhalationen mit Kamillenblüten, Salbeisud oder Eukalyptusöl befreien die Nasenwege.
- Einreibungen des Brust- und Halsbereiches mit Eukalyptus und Methol befreien die Atemwege und kurbeln die Durchblutung an.
- Zum Hustenlösen eignen sich Fertigpräparate aus der Apotheke mit Efeu- oder Thymianextrakten. (s. auch Schleimlöser S. 28)

- Die ätherischen Öle von Eukalyptus, Menthol und Fichtennadeln wirken auch als Badezusatz krampf- und schleimlösend.
- Hustenbonbons mit Kräutern aus der Apotheke (am besten ohne Zucker) lindern Ihren Hustenreiz und regen die Speichelproduktion an.
- Pelargonien-Extrakt (Umckaloabo®) aus der südafrikanischen Kapland-Pelargonie lindert nachweislich die Beschwerden der Sinusitis wie Naselaufen und den typischen Reizhusten.
- Spitzwegerich wirkt reizmildernd und entzündungshemmend insbesondere bei Reizhusten
- Primelwurzel, Isländisch Moos und Eibisch bilden einen schützenden Film auf den Schleimhäuten.

Wasser erlöst Ihre verstopfte Nase

Als der beste Schleimlöser für eine verstopfte Nase gilt Wasser. Sie sollten bei einer Sinusitis deshalb täglich mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit (Wasser oder/und Tee) zu sich nehmen. Das hält Ihre Schleimhäute feucht, das Nasensekret wird flüssiger und fließt besser ab. Zudem kann Ihr Körper dann die Krankheitserreger besser aus dem Körper ausschleusen. Gute Getränke sind Wasser, Früchte- und Kräutertees - beispielsweise mit Thymian, Spitzwegerich, Kamille, Süßholzwurzel oder Hunderblüten.

Hilfreich sind Nasentropfen mit abschwellenden Wirkstoffen. Dazu werden auch bewährte kortisonhaltige Präparate eingesetzt. Das Sekret soll abfließen und den Überdruck in den Nebenhöhlen abbauen. Die Nasentropfen bringen meist rasche Besserung der Beschwerden. Sie erleichtern die Atmung, ver-

kürzen die Erkrankungsdauer allerdings nicht. Nasentropfen sollten zudem **zeitlich nur begrenzt** eingesetzt werden. Am besten spülen Sie Ihre Nase regelmäßig mit Salzwasser aus (zum Beispiel Emser Nasensalz aus der Apotheke). Eine Nasenspülkanne ist da sehr hilfreich. Sie bekommen dieses Gerät kostengünstig in der Apotheke oder Drogerie.

Dieser Tee befeuchtet Ihre Nebenhöhlen

Lassen Sie sich in der Apotheke folgende Mischung zusammenstellen:

30 g Lindenblüten

30 g Holunderblüten

20 g Mädesüß

20 g Hagebuttenschalen

Von diesem Tee nehmen Sie 1 EL und übergießen ihn mit 1 l kochendem Wasser. Zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Trinken Sie über den Tag verteilt 3 Tassen davon.

So bekommen Sie Ihre Nase frei

- Trinken Sie ausreichend (2 bis 3 l pro Tag), damit der Schleim in den Atemwegen sich verflüssigen und leichter abfließen kann.
- Ziehen Sie die Nase lieber mal hoch, anstatt immer gleich kräftig ins Taschentuch zu trompeten. Dabei wird nämlich der Druck in Ihren Nebenhöhlen unangenehm erhöht und der Schleim weiter nach oben in die Stirnhöhle gepresst.
- Benutzen Sie Papiertaschentücher und werfen Sie diese nach dem Benutzen gleich weg.
- Inhalieren Sie, um Ihre Atemweg zu befeuchten. Dazu eignet sich beispielsweise der klassische Kamillenblütenaufguss. Verwenden Sie vorher abschwellende Nasentropfen, dann kann die Kamille besser wirken.

- Nasentropfen sollten Sie ansonsten wirklich nur kurz verwenden, denn sie trocknen die empfindlichen Schleimhäute aus. Verwenden Sie Tropfen oder Sprays ohne Konservierungsmittel und teilen Sie Ihr Fläschchen nicht mit anderen. Werfen Sie es weg, wenn Ihre Symptome abgeklungen sind, selbst wenn noch ein Rest enthalten ist. Bis zum nächsten Einsatz wäre er total verkeimt.
- Wenn wieder weniger Sekret gebildet wird, trocknen die Schleimhäute aus, und es kommt zur Borkenbildung. Pflegen Sie Ihre Nasenschleimhäute nach dem Abklingen der Symptome deshalb mit Salzspülungen und vitaminhaltigen Nasensalben.
- Halten Sie Ihre Füße warm. Sind Ihre Füße kalt, ziehen sich die Blutgefäße in Ihrem ganzen Körper zusammen. Das verschlechtert auch die Durchblutung Ihrer Nasenschleimhaut.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob ein zusätzliches Zinkpräparat dienlich sein kann, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Stichwort: Raumklima

Im Winter verbringen die Menschen die meiste Zeit in beheizten Innenräumen. Die in der Regel erwärmte, trockene Raumluft hat jedoch negative Auswirkungen auf die Gesundheit: Sie führt zu trockenen Schleimhäuten im Bereich der Augen und der oberen Atemwege. So können Krankheitserreger leichter in den Organismus eindringen und eine Erkältung auslösen. Dies ist dann besonders für Asthmatiker problematisch. Es gibt jedoch einfache Maßnahmen zur Verbesserung des Raumklimas: Der wichtigste Punkt ist hierbei richtiges Lüften. Die Wohnung sollte mehrmals am Tag gelüftet werden, zumindest aber morgens und

abends. Dabei sollten die Fenster für fünf bis zehn Minuten weit geöffnet werden (Stoßlüftung). Die häufig angewandte längerfristige Kippstellung der Fenster ist uneffektiv und verschwendet nur teure Energie. Die Luft muss quer durch die Wohnung zirkulieren können. Es sollte bei jedem Wetter gelüftet werden. Dabei gilt, je niedriger die Raumtemperatur, desto häufiger muss gelüftet werden, damit kein Schimmelpilzbefall entsteht. Die Luft in beheizten Räumen darf nicht zu trocken sein. Behelfen kann man sich zusätzlich mit einem Raumbefeuchter.

Die richtige Raumtemperatur für jeden Wohnbereich

Zu einem guten Raumklima zählt auch die Raumtemperatur. In Küche und Wohnzimmer sollte die Temperatur ca. 20° C betragen. Für das Badezimmer sind 21°C optimal und im Schlafzimmer sollten tagsüber 18, nachts 16°C herrschen. Auch wenn man sich nicht in der Wohnung aufhält, sollte die Heizung nie ganz ausgeschaltet werden, damit die Wohnung nicht zu sehr auskühlt. Richtig belüftete und beheizte Räume sind gut gegen Schimmelpilzbefall gewappnet. Schimmelpilze können bei Asthmatikern starke allergische Reaktionen auslösen. Deshalb sollte nach dem Duschen und Baden sowie nach dem Kochen und Putzen gelüftet werden, damit so der Wasserdampf abziehen kann, denn Schimmelpilze lieben Feuchtigkeit.

Yogaübung für Asthmatiker

Folgende Schritte sind für den Anfang hilfreich:

Stellen Sie Ihre Ernährung für mindestens 4 Wochen auf vegetarische Kost um.

- Essen Sie alles, worauf Sie Lust haben - nur kein tierisches Eiweiß.
- Trinken Sie wenig oder besser keine Kuhmilch (Verschleimung)
- Trinken Sie Ingwertee (2-3 Tassen pro Tag) ca. 3 - 5 Tage lang morgens, mittags, abends (Rezept siehe unten)
- Essen Sie keine fertigen Süßigkeiten
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und haltbar gemachte Nahrung (Dosen, in Gläser eingekochtes, usw.)

Bewegung:

Gehen Sie jeden Tag möglichst 30 min. zu Fuß. Hierbei kommt es nicht auf die Schnelligkeit an oder auf die Länge der Strecke sondern nur auf die Bewegung des Gehens.

Atmung:

Lernen Sie Ihre Atemgrenzen kennen.

Es ist sehr wichtig für Asthmatiker, ihre individuelle Atemgrenze zu kennen. Alle Bewegungen des Atmens sollen leicht, mit Liebe und Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Asthmatiker leiden manchmal darunter, dass sie nicht ganz ausatmen. Besonders dann, wenn man eine »verschleimte Lunge« hat, schleicht sich das gerne ein.

Begeben Sie sich in einen gut gelüfteten Raum oder ans Fenster. Setzen Sie sich hin oder stehen Sie gerade. Wichtig ist nur, dass Ihr Oberkörper entspannt, aber aufgerichtet ist. Zu Be-

ginn atmen Sie einfach. Atmen Sie ein, bis Sie fühlen, dass Sie eingeatmet haben. Dann halten Sie die Luft ganz kurz an; jetzt atmen Sie aus, bis Sie meinen, dass Sie ganz ausgeatmet haben. Dann halten Sie die Luft ganz kurz an und atmen weiter im normalen Rhythmus.

Das kurze Atem anhalten soll nicht unter Druck gemacht werden, sondern nur für die Dauer von maximal 1 Sek. und leicht ausgeführt werden. Es geht nur darum, die Grenze zu kennen und sich selbst klar zu machen, ob man vollständig eingeatmet bzw. vollständig ausgeatmet hat. Hierbei darf auf keinen Fall mit Druck geübt werden oder schnell geatmet werden.

Diese Übung ist für Ihr Asthma sehr hilfreich. Sie werden sehr schnell (vielleicht schon in den ersten 10 Atemzügen) merken dass Sie nicht ganz ein- oder ausatmen). Entscheidend für das Asthma ist, das Ausatmen zu üben. Einatmen bis zum Gehn nichtmehr können die meisten Asthmatiker sehr gut. Ausatmen bis zum Gehn nichtmehr leider meist gar nicht

Also, üben wir, die Grenze des Ausatmens zu finden.

Mit Bedacht; liebevoll ist ein gutes Wort in diesem Zusammenhang. Liebevoll ausatmen und liebevoll kontrollieren, ob man wirklich ausgeatmet hat, indem man ganz kurz versucht, noch ein bisschen mehr auszuatmen - Sie merken, es geht ums Ausatmen.

Der Rhythmus der Übung:

Normal ein- und ausatmen - innerlich darauf einstellen, ganz einzuatmen: **Einatmen - innehalten - ausatmen**; normal ein- und ausatmen - innerlich darauf vorbereiten, ganz auszuatmen: - **Ausatmen - innehalten - einatmen** - normal atmen.

Machen Sie 10 Durchgänge. Machen Sie es langsam. Ihnen wird dabei warm werden und das ist gut, Schwitzen ist auch gut. Sollten Sie Husten müssen, husten Sie, auch das ist gut. Sobald der Hustenreflex weg ist, weiter mit der Übung. Wichtig ist, es langsam zu machen.

Wenn Sie das 1 bis 2-mal geübt haben und Sie sich im Rhythmus sicher fühlen, üben Sie es mit der Bauchatmung. Den Bauch beim Einatmen richtig dick werden lassen und beim Ausatmen richtig einziehen und auch mit den Bauchmuskeln ein wenig nach innen die Luft aus der Lunge drücken. Beim Einatmen dürfen Sie ruhig die Brustkorbmuskulatur zur Hilfe nehmen. Versuchen Sie jedoch, mehr mit dem Bauch zu atmen. Und denken Sie daran: machen Sie es liebevoll und langsam.

Nach 5 Tagen mit diesen Übungen können Sie sicherlich etwas freier atmen. Noch mal: **langsam und liebevoll üben.**

Bitte vergessen Sie nicht: Dies ist nur eine Atemübung, kein Ersatz für den Besuch bei einem Arzt!

Eine durch Asthma verursachte Sauerstoffmangelversorgung Ihres Körpers kann Ihr Herz, Ihr Gehirn, Ihren Körper und besonders Ihre Lunge dauerhaft schädigen. Also auf jeden Fall einen Arzt konsultieren.

Viel Erfolg bei der Übung.

Rezept: Ingwertee

Der Tee wird wie folgt zubereitet: 3 - 5 Scheiben frischen Ingwer und 5 zerdrückte Pfefferkörner (schwarzer Pfeffer) in Wasser aufkochen. Die Kochzeit wird an der Menge des verdampften Wassers gemessen. Kochen Sie eine Menge von zwei Tassen Wasser auf die Menge von einer Tasse herunter.

Vorsicht! Dieser Tee ist sehr scharf und sollte nur mit Honig gesüßt getrunken werden. Der Honig darf auf keinen Fall mit kochen. Geben Sie ihn erst nach ca. 2-3 Min. in den Tee, nachdem Sie ihn durch ein Sieb in die Tasse gegossen haben (Pfeffer und der ausgekochte Ingwer soll nicht mitverzehrt werden). Keine Milch in diesen Tee geben; und nicht mehr als 3 Tassen pro Tag trinken. Er kann sonst den Magen zu sehr reizen.

Arthrose

Ernährung bei/gegen Arthrose

Durch eine Ernährungsumstellung kann man eine Arthrose zwar nicht heilen, aber es gibt Ernährungsweisen, die Arthrose vorbeugen und ihr Fortschreiten verzögern können. Dabei spielt die Entsäuerung des Körpers eine sehr große Rolle.

Schlechte Nahrungsmittel bei Arthrose sind:

- Rotwein
- Tierisches Fett
- Gesättigte Fette wie Butter, Sahne, Vollfettkäse, Eigelb, Nüsse, fetter Fisch (Aal, Lachs, Hering), Margarine
- Gehärtete Fette, auch gehärtetes Pflanzenfett (Biskin, Palmin)
- Schweinefleisch
- Rindfleisch mehr als 2x pro Woche
- Wurst
- Übermaß an Zitrusfrüchten
- Spargel
- Tomaten
- Roter Pfeffer
- Erdbeeren

- Kaffee
- Schwarzer Tee
- Zucker und Süßigkeiten (produzieren Säureüberschuss)
- Alkohol (entzieht dem Körper viele Vitamine, z.B. Vitamin C und E)

Gute Nahrungsmittel bei Arthrose sind:

- Salate
- Gemüse
- Obst
- Alle Dinkelprodukte, z.B. Brot
- Kartoffeln
- Naturreis
- Kaltwasserfische oder Seefische, z.B. Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tintenfisch, Austern
- Kaltgepresste Öle, z.B. Olivenöl, Raps-, Erdnuss-, Sesam-, Walnuss-, Distel-, Sonnenblumenöl
- Magerer Käse
- Vegetarischer Brotaufstrich
- Magermilch
- Magerquark
- Calciumreiches Mineralwasser
- Kräutertee

Zusammengefasst heißt das: die Nahrung sollte aus hochgesättigten Fettsäuren (z.B. kaltgepresste Öle), Eiweiß und guten Kohlenhydraten bestehen. Es sollte zudem auf jeden Fall ein ausgewogener, natürlicher Vitaminzusatz eingenommen werden. Ich habe sehr gut Erfahrungen mit LaVita gemacht. (www.lavita.de)

Entscheidend ist es aber, den Körper zu entsäuern. Empfehlenswert dazu ist es, jeden Tag mindestens einen Liter Basentee zum Beispiel folgender Zusammensetzung zu trinken:

250 g Fenchel

100g Anis

50g Kümmel

50g Süßholz

15g Maisbart

Zwei Teelöffel dieser Mischung werden mit einem Liter kochendem Wasser übergossen. Dann lässt man den Tee 10 bis 15 Minuten ziehen und seiht ihn ab. Er ist auch kalt lecker und gut trinkbar.

Es können aber auch fertige Pulver in der Apotheke gekauft werden, bspw.: Alkala N, Erbasit, Nimbasit, Basa Vita usw.

Nochmals zur Erinnerung:

Positive Nahrungsmittel	Negative Nahrungsmittel
<ul style="list-style-type: none"> • Salate • Gemüse • Obst • Alle Dinkelprodukte, z.B. Brot • Kartoffeln • Naturreis • Kaltwasserfische oder See- fische, z.B. Barsch, Kabeljau, Forelle, Heilbutt, Tinten- fisch, Austern • Kaltgepresste Öle, z.B. Oli- venöl, Raps-, Erdnuss-, Se- sam-, Walnuss-, Distel-, Son- 	<ul style="list-style-type: none"> • Tierisches Fett • Gesättigte Fette wie Butter, Sahne, Vollfettkäse, Eigelb, Nüsse, fetter Fisch (Aal, Lachs), Margarine • Gehärtete Fette, auch ge- härtetes Pflanzenfett • Schweinefleisch • Rindfleisch mehr als 2x pro Woche • Wurst • Übermaß an Zitrusfrüchten • Spargel • Tomaten

<ul style="list-style-type: none"> • nenblumenöl • Magerer Käse • Vegetarischer Brotaufstrich • Magermilch • Magerquark • Calciumreiches Mineralwasser • Kräutertee 	<ul style="list-style-type: none"> • Roter Pfeffer • Erdbeeren • Kaffee • Schwarzer Tee • Zucker und Süßigkeiten (produzieren Säureüberschuss) • Rotwein • Alkohol generell entzieht dem Körper viele Vitamine
--	---

Die Nahrung sollte im Idealfall so aussehen:

- 50 Prozent Früchte
- 40 Prozent Grünes Blattgemüse, Kräuter und Wildpflanzen
- 8 Prozent Nüsse und Ölsaaten
- 2 Prozent Fleisch

(Quelle: www.gesund-reich.de)

Gute Nahrungsmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel:

- Grünlipp-Muschel, mit der schon die Ureinwohner Neuseelands ihre Alterssteifheit behandelt haben.
- Dinkelprodukte, z.B. Brot
- Kaltgepresste Öle, z.B. Olivenöl, Raps-, Lein-, Sesam-, Sonnenblumenöl
- Kräutertee
- Magerer Käse
- Magermilch
- Magerquark
- Mineralwasser calciumhaltig
- Naturreis
- Salate, Obst, Gemüse und Kartoffeln
- Seefische bzw. Kaltwasserfische, z.B. Barsch, Forelle, Heilbutt, Kabeljau
- Vegetarischer Brotaufstrich

Zu meidende Nahrungsmittel:

- Alkohol
- Gehärtete Fette, auch gehärtetes Pflanzenfett
- Gesättigte Fette z.B. Butter, fetter Fisch (Aal, Lachs), Margarine, Sahne
- Kaffee
- Roter Pfeffer
- Schweinefleisch bzw. Rindfleisch
- Spargel
- Alle tierischen Fette
- Tomaten
- Schwarzer Tee
- Zitrusfrüchte
- Zucker und Süßigkeiten (diese produzieren einen Säureüberschuss)

Nahrungsmittel, die „sauer“ wirken:

- Wurst, Fleisch, Fisch und Eier: Tierische Produkte bitte nur in Maßen essen.
- Zucker: durch Zucker wird das Darmmilieu ungünstig beeinflusst, so dass zusätzliche Säuren entstehen.
- Weißmehlprodukte wie Kuchen, Teigwaren aus Weizenmehl (die Mineralstoffe aus den Getreideschalen fehlen).
- Quark und Käse.
- Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Limonaden, süße Sprudel.
- Fruchtsäuren aus Obst belasten nicht, weil sie abgebaut werden.

Nahrungsmittel, die „basisch“ wirken:

- Gemüse enthält extra viele basische Mineralstoffe. Besonders günstig sind Kartoffeln.
- Karotten, Spinat, Zwiebeln, Blattsalate. Essen Sie so oft wie möglich Gemüse.

- Vollkornprodukte, d.h. Vollkornbrot, Haferflocken. Teigwaren aus Vollkorn gelten eher als neutral, da sie neben Stärke auch basische Mineralstoffe enthalten.
- Obst

Gewürze

Besonders entzündungshemmend und schmerzsenkend wirken die Gewürze Chili, Kurkuma, Zimt und Ingwer sowie alle grünen Kräuter: Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin, Liebstöckel, Basilikum, Koriander, Dill usw.

Entzündungswirksamen Heilkräuter

Gewürze und Kräuter enthalten Hunderte von entzündungssenkenden Inhaltsstoffen. Die wichtigsten sind in der Tabelle aufgelistet:

Gewürze/Heilkräuter	entzündungssenkende Hauptwirkstoffe
Kurkuma	Curcumin
Ingwer	Gingerol
Chili	Capsaicin
Zimt	Zimtaldehyd
Lippenblütler: - Minze, Thymian, - Majoran, Oregano - Basilikum, Rosmarin	Urolsäure, d-Limonen, Luteolin
Doldenblütler: - Petersilie, Koriander, - Kreuzkümmel, Anis, - Kerbel, Fenchel	Anethol, Apigenin, Polyacetylen

Die Dosierung macht den Erfolg

Essen Sie möglichst täglich einen Esslöffel kleingeschnittener Kräuter. Wechseln Sie mit den Kräutern ab, um eine große Vielfalt in der entzündungssenkenden Wirkung zu bekommen. Im Winter können Sie tiefgefrorene Kräuter einkaufen und verwenden. Oder Sie bereiten sich ein Pesto aus Kräutern, gutem Öl und Nüssen. Auch ergänzen sich Kräuter optimal in ihrem täglichen Salat und machen diesen abwechslungsreich. Frische Kräuter passen auch sehr gut in einen Knoblauch-Joghurt als Saucenbeilage. Es gibt viele leckere Möglichkeiten, gesund zu essen.

Tipp: So machen Sie mehr aus Kurkuma

Der entzündungshemmende Wirkstoff aus der Kurkuma heißt Kurkumin. Dieser pflanzliche Wirkstoff hemmt das Eiweiß NF-κB, das eine Entzündungsreaktion im Gelenk anschaltet. Das Kurkumin ist öllöslich. Deshalb sollten Sie **Kurkuma zunächst immer in Öl lösen** (siehe unten). Da die Kurkumaaufnahme im Darm in Verbindung mit Pfeffer bis zu 1000 Mal höher ist, sollten Sie darüber hinaus Kurkuma immer zusammen mit genügend Pfeffer aufnehmen.

Um mit diesen Gewürzen und Kräutern einen messbaren Erfolg zu erzielen, ist es wie im Sport: nur wer täglich dran bleibt und was macht, wird erfolgreich sein. Daher ist es wichtig, dass Sie täglich so viele „Einsätze“ wie möglich umsetzen. Sie kräftigen dadurch auch Ihr Immunsystem, senken einen erhöhten Blutdruck und verringern Ihr Thrombose-Risiko. Die hohe Kurkuma-Verwendung in Indien wird auch verantwortlich gemacht für eine deutlich geringere Krebsrate im Vergleich zu westlichen Ländern.

Ob es stimmt? Probieren Sie es aus.

Leckere Rezepte, um täglich mehr Gewürze aufzunehmen:

1.) Gewürzjoghurt:

Geben Sie 1-2 TL Speiseleinöl (siehe Joker 2) auf einen kräftigen Fruchtjoghurt (Heidelbeere oder Kirsch) - **bitte noch nicht umrühren** - und streuen Sie 1 TL Kurkuma in das Öl. Anschließend einen halben Teelöffel Zimt, eine Messerspitze Chilipulver, eine Messerspitze Pfeffer, ein Stück kleingeschnittenen Ingwer (1-2 cm) dazugeben und alles gut durchmischen.

Falls Sie keinen Joghurt mögen, können Sie diese Mischung auch in eine rote Grütze einrühren.

2.) Gewürzkakao

Rezeptur: ein Glas (Soja)Milch erhitzen, 2 TL Kakao, 2 TL Honig, eine Prise Chilipulver und Pfeffer dazugeben, ebenfalls 1/2 TL Zimt und 1 TL Kurkuma.

Die entzündungshemmende Wirkung ist größer, wenn der Kakao mit heißem Wasser statt mit Milch angerührt wird.

Arthrose-Joker 2: Omega-3 Fettsäuren - so viel wie möglich

Auch Omega-3-Fettsäuren verringern Ihre Entzündungswerte. Diese sind in Leinöl und Fisch enthalten. Essen Sie deshalb möglichst 2-mal pro Woche Fisch. Besonders entzündungssenkend wirken dabei Makrele und Hering (auch im Glas oder in der Dose). Achten Sie auf MSC-zertifizierten Fisch (Gütezeichen von Greenpeace zur Vermeidung von Überfischung).

So umgehen Sie Schwermetalle in Fisch

Achtung: Die Schwermetallbelastung kann bei großen Raubfischen (z.B. Hai, Schwertfisch, Thunfisch) hoch sein, da es hier zu einer Schadstoffanhäufung durch die Nahrungskette kommt. Kleinere Fische (Hering, Makrele, Lachs, Sardinen) stehen am

Anfang der Nahrungskette und sind deshalb in der Regel unbelasteter.

Auch pflanzliche Öle wirken

Folgende pflanzliche Öle sind Omega-3-haltig und sollten zusätzlich regelmäßig verwendet werden: **Rapsöl** (9 % Omega-3-Fettsäuren), **Walnussöl** (12 % Omega-3-Fettsäuren) und **Speiseleinöl** (54 % Omega-3-Fettsäuren). Mit Rapsöl können Sie gut anbraten, Walnussöl passt gut in Salat und Speiseleinöl eignet sich zu Milchspeisen (z.B. Quark mit Leinöl und Früchten) und in geringer Dosierung zu Salat.

So verwertet Ihr Körper mehr Omega-3-Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren (z.B. in Fleisch und Wurst) und Omega-6-Fettsäuren (enthalten im Sonnenblumenöl und im Distelöl) konkurrieren um die gleichen Enzymsysteme im Körper. Wenn Sie eine größere Omega-3-Wirkung erreichen möchten, dann sollten Sie wenig Fleisch und Wurst essen und auf Sonnenblumen- und Distelöl ganz verzichten.

Arthrose-Joker 3: Grüner Tee

Auch grüner Tee hat stark entzündungshemmende Inhaltsstoffe aus der Gruppe der Catechine. Es konnte nachgewiesen werden, dass in Knorpelzellen der Entzündungsaktivator TNF- α durch diesen Wirkstoff aus dem grünen Tee gehemmt werden kann. Wenn Sie Schmerzen haben, sollten Sie deshalb jeden Tag 3-4 Tassen grünen Tee trinken.

Tipp: So machen Sie mehr aus ihrem Grünen Tee

Mehr Polyphenole aus dem Grünen Tee können in Ihrem Körper wirksam werden, wenn Sie in den grünen Tee eine Zitrone pres-

sen. Der grüne Tee sollte bei der Zitronenzufuhr jedoch nicht heißer als 70 Grad sein.

Meine Erfahrungen mit Beinwell

Beinwellsalbe findet Anwendung bei:

Knochenverletzungen, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Sportverletzungen, Verstauchungen, Bandscheibenschäden, Tennisarm, Arthrose, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Ischias. Einreiben oder einen Salbenverband anlegen.

Zutaten

Zwei Handvoll frische, gewaschene, saubere, klein geschnittene oder geraffelte Beinwellwurzeln

150 g Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl

15 g zerbröckeltes Bienenwachs

Ev. 1 - 2 Essl. Beinwelltinktur

Ev. 10 - 15 Tropfen ätherisches Teebaumöl.

Zubereitung:

Die Wurzeln mit dem Öl in ein feuerfestes Salbenpfännchen geben und unter Rühren im Wasserbad oder auf einem Rechaud langsam erwärmen bzw. schmelzen.

Auf **kleinem** Feuer mind. 30 Minuten oder länger bis 1 $\frac{1}{2}$ Stunden unter gelegentlichem Rühren ausziehen lassen, bis die Schmelze Geschmack und Farbe angenommen hat.

Das Bienenwachs hinzufügen, schmelzen lassen und sehr gut unterrühren.

Durch ein Sieb (mit einem Stück Strumpf ausgelegt) in ein zweites Gefäß absieben und gut auspressen. (Rückstand als Kompresse auflegen).

Die Beinwelltinktur und das äth. Öl tropfenweise in die noch flüssige, leicht abgekühlte Schmelze rühren, in Döschen gießen, abkühlen lassen, verschließen und beschriften. Die Salbe ist kühl aufbewahrt 1 Jahr haltbar.

Beinwelltinktur

Herstellung möglich zwischen Oktober und April.

Zutaten:

Beinwellwurzel

mindestens 50%iger Alkohol: Dazu eignet sich am besten ein klarer, neutral schmeckender Schnaps wie Wodka oder Korn, aber auch Kernobst, Apfelschnaps oder Weingeist.

Zubereitung

Möglichst um die Zeit des Vollmondes ein Stück Wurzel ausgraben. Die Wurzel waschen, bürsten und schadhafte Stellen wegschneiden. In dünne Scheiben schneiden oder mit der Röstiraffel raffeln. In ein Konfitüreglas geben, bis dieses **zur Hälfte** gefüllt ist. Sofort mit dem Alkohol übergießen. Das Glas zudecken, beschriften und einen Monat an der Wärme, im Wohnraum oder Halbschatten reifen lassen, bis die Beinwelltinktur braun und dickflüssig geworden ist. Während dieses Prozesses die reife Tinktur oft leicht schütteln.

Durch ein Sieb (mit einem Stück Strumpf ausgelegt) in ein zweites Gefäß absieben und gut auspressen. (Rückstand als Kompresse auflegen). Zum Aufbewahren in eine dunkle Flasche füllen, beschriften, kühl aufbewahren. Haltbarkeit bis 3 Jahre.

Sportemulsion

Diese Emulsion wird viel gerühmt. Die Tinkturen (s. o.) stelle ich selbst her, die übrigen Zutaten kaufe ich.

Zutaten

60 g neutrale dickflüssige Körpermilch oder Hautcreme

10 g Johannisöl
10 g Beinwelltinktur
10 g Arnikatinktur
10 g Weidenrinden- oder Mädesüßtinktur
5 Tropfen äth. Myrrheöl und 5 Tropfen Weihrauchöl oder anderes ätherisches Öl.

Zubereitung

Die Körpermilch in ein Fläschchen mit weiter Öffnung abwägen.
Statt abwägen: 10 g = 1 Esslöffel voll.

Das Johannisöl zufügen, gut schütteln, dann nacheinander die Tinkturen und zuletzt die ätherischen Öle beifügen, dazwischen immer gut schütteln, damit die Emulsion nicht zu dünn wird.

Verwendung

Leicht einreiben oder einmassieren bei Sportverletzungen, Hexenschuss, Schmerzen, für Gelenke und Wirbelsäule, Hals-Umschlag bei Angina und Halsweh.

Nicht auf offenen Wunden anwenden!

Bluthochdruck

Behandlung in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Während die westliche Schulmedizin bei Bluthochdruck oft den Rezeptblock als „Therapiemaßnahme“ bevorzugt, nähern sich die traditionellen Medizinheilkunden asiatischer Länder dem Problem Bluthochdruck auf ganz anderen Pfaden.

In der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** geht man davon aus, dass die beiden Körperenergien Yin und Yang im Gleichgewicht sein müssen. Im Wechselspiel dieser Yin- und Yang-Kräfte entsteht nach chinesischer Denkweise die Lebens-

energie Qi (ausgesprochen: Tshi). Diese Lebensenergie durchfließt den Körper auf Energiebahnen, den so genannten Meridianen. Eine Krankheit ist demnach eine Disharmonie zwischen Yin und Yang, die das Fließen des Qi behindert. Hoher Blutdruck kann drei verschiedene Ursachen haben:

- Es kann sich zu viel Hitze auf dem Leber-Meridian gebildet haben. Der Patient hat u.a. Kopfschmerzen, Schmerzen in Brust und Armen.
- Yin-Mangel: Der Patient klagt über Schwindel, sieht verschwommen und seine Zunge ist lachsrot verfärbt.
- Feuchtigkeit und Schleim haben sich angesammelt, d.h., krankmachende Faktoren sind in den Körper eingedrungen und finden nicht mehr hinaus.

Im Gegensatz zum westlichen Arzt bezieht der TCM-Arzt auch die Zunge und den Puls in die Diagnosefindung ein. Die Behandlung ist immer auf den individuellen Patienten ausgerichtet. Je nach Ursache wird mit Akupunktur, Kräuterrezepturen und individuellen Ernährungsrichtlinien behandelt. Auch die Schröpftherapie oder die Behandlung mit Tuina (eine spezielle Massage) kommen zum Einsatz. **TCM behandelt keine Symptome**, sondern die Ursachen des Hochdrucks. Wenn Ihr Blutdruck bereits mit westlicher Medizin eingestellt wurde, können Sie TCM in Ihre Therapie mit einbeziehen und somit völlig neue Aspekte kennenlernen. Eine erfolgreiche TCM-Behandlung setzt eine mehrjährige Erfahrung und hohe Kompetenz des Therapeuten voraus. Der Hausarzt oder Kardiologe kann in die TCM-Behandlung eingebunden werden. Oft kann nach der erfolgreichen TCM-Therapie die Medikation deutlich reduziert oder gar abgesetzt werden - allerdings stets nur in Absprache mit den behandelnden Ärzten.

Ähnlich wie die TCM geht auch die **ayurvedische**, also die **traditionelle indische Medizin** von lebensbestimmenden Kräften, in diesem Fall drei so genannte Doshas, aus. Sie heißen Vata, Pitta und Kapha. Sind sie in Disharmonie, sind körperliche oder seelische Erkrankungen die Folge.

- **Vata** steht für Bewegung und Kommunikation, die Tätigkeit der inneren Organe, Klarheit, Wachheit und Begeisterungsfähigkeit.
 - **Pitta** reguliert den Stoffwechsel, die Verdauung sowie den Wärmehaushalt, die Intelligenz und die Emotionen.
 - **Kapha** steht für die Körperstruktur und den Zusammenhalt, für Ausgeglichenheit, Stabilität und das Gedächtnis.
- Je nachdem, welche Kräfte beim Hochdruck-Patienten dominieren, werden auch die Therapiemaßnahmen beschlossen.

Wenn die **Vata-Tendenzen** überwiegen, wird besonderer Wert auf Ruhephasen und regelmäßige Abläufe z.B. von Mahlzeiten und Schlaf gelegt.

Herrschen **Pitta-Tendenzen** vor, hat die Abkühlung des Körpers, aber auch der Emotionen Vorrang.

Dominieren **Kapha-Tendenzen**, steht die Stimulation des Stoffwechsels von innen und außen auf dem Therapiezettel.

Alle Behandlungsformen schließen Ernährungsprogramme bzw. Diäten mit ein. Auch bei der ayurvedischen Medizin ist eine Kombination mit unserer westlichen Medizin durchaus aussichtsreich.

In der **Naturheilkunde** hat sich zur Hochdruck-Behandlung die **Horvi-Therapie** bewährt. Dabei nimmt der Patient verschiedene Schlangenzymen (als Tropfen oder Injektion) ein, die sich

blutdrucksenkend bemerkbar machen. Nähere Infos erhalten Sie von einem Naturheilarzt oder Naturheilpraktiker.

In der **Homöopathie** kann Ihnen zu verschiedenen wirksamen Substanzen geraten werden:

- **Crataegus** als D1, D2 oder Fertigpräparat bei Herzschwäche älterer Menschen mit Schwindel und/oder Herzunruhe.
- **Aconitum** D3, D4, D6 bei hypertoner Krise mit hartem Puls, Unruhe und Durst.
- **Arnica** D3, D4, D6 bei hochrotem Gesicht, Ohrensausen und Nasenbluten.
- **Aurum metallicum** D4, D6, D12 bei bohrenden Kopfschmerzen, Blutandrang im Kopf und Angina pectoris.

Schneller Frische-Kick, wenn Sie mal durchhängen (TCM)

Wenn Sie sich angestrengt fühlen oder Ihre Konzentration nachlässt, probieren Sie es einmal mit dieser Akupressur-Massage. Sie funktioniert auch am Schreibtisch oder in der Konferenzpause:

- Schließen Sie die Augen und halten Sie den Kopf locker. Mit Daumen und Zeigefinger greifen Sie Ihre Nasenwurzeln am oberen Ende der Nase zwischen den Augenbrauen. Nun drücken Sie für ein bis drei Minuten beidseits auf diese Stelle. Massieren Sie sanft und kreisförmig mit der Spitze des Daumens und des Zeigefingers erst in die eine Richtung, dann in die andere. Bauen Sie den Druck langsam auf und wieder ab. Wiederholen Sie diese Massage drei- bis fünfmal.
- Legen Sie die Kuppen Ihrer Zeigefinger jeweils an die Wangenknochen unterhalb der Mitte Ihrer Augen. Drücken Sie ein bis drei Minuten lang mit festen kleinen, kreisförmigen Bewe-

gungen auf diese Stelle. Dabei bauen Sie langsam den Druck auf und wieder ab. Am besten schließen Sie dabei die Augen und konzentrieren sich auf den Druck.

- Stützen Sie Ihre Ellenbogen auf einen Tisch. Führen Sie nun Ihre Daumenspitzen an die inneren Enden Ihrer Augenbrauen. Drücken Sie diese nach innen und oben gegen den spürbaren Wulst Ihrer Augenbrauen. Wenn Sie mögen, steigern Sie den Druck noch etwas. Nach zwei bis drei Minuten langsam wieder abbauen.
- Verschränken Sie Ihre Hände hinter Ihrem Hinterkopf, so dass Ihre Daumen in der Rundung seitlich hinter den Ohrläppchen liegen. Drücken Sie mit den Daumenkuppen fest in die Vertiefung an dieser Stelle. Halten Sie den Druck ein bis drei Minuten und lösen Sie ihn dann langsam wieder auf.

Sodbrennen

Gegen Sodbrennen hat sich ein einfaches aber, wirkungsvolles Hausmittel bewährt. Nehmen Sie 1 Glas lauwarmes Wasser oder lauwarmen Tee, geben Sie 2 Teelöffel guten Apfelessig und 1 Teelöffel Honig hinzu und trinken Sie dieses schluckweise 2-mal täglich. Die Säure des Essigs neutralisiert die Magensäure und der Honig heilt die angegriffene Magenschleimhaut. Das Beste ist aber auf jeden Fall Vorbeugen durch gesunde, fett- und zuckerarme Ernährung.

Alternativ bei Magenbeschwerden gibt es noch die Periostrmassage

Bei Magenbeschwerden und nicht nur bei Sodbrennen fühlen Sie auf der linken Seite des Körpers, in Höhe des Endes des Schwertfortsatzes mit der Kreuzung der Senkrechten, die in der Hälfte der Linie zwischen Körpermitte und der Linie Brust-

warze liegt, der bei Störung der Magenfunktion schmerzhafter **Periostpunkt** (s. Darstellung unten).

Massiert man diesen mit wechselndem Druck (siehe Periostmassage bzw. Knochenhautmassage), so kann der Schmerz dieses Punktes erst noch größer werden und nimmt dann ab. Das Sodbrennen z.B. verschwindet schneller als ein Griff zur Tablette und bei wiederholter Anwendung dauerhaft.

Man sollte bei Magenbeschwerden - wie bei jedem Leiden - frühzeitig beginnen. Wenn schulmedizinisch abgeklärt ist, dass keine pathologischen Veränderungen vorliegen, dann sollte man mehrmals täglich, auch ohne aktuelles Sodbrennen, diesen Punkt massieren, bis er dauerhaft nicht mehr schmerzhaft ist.



Im Kreis liegt der **Periostpunkt**

Bei länger anhaltenden Beschwerden lassen Sie sich unbedingt ärztlich untersuchen.

Die besten Antioxidantien

Die besten Antioxidantien in Ihrer natürlichen Nahrung.
Sie gelten als die „Alterskiller“ schlechthin

- **Vitamin E:** Öle, Weizenkeime, Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse
- **Vitamin C:** Zitrusfrüchte, Paprika, Kartoffeln
- **Carotinoide:** gelbe und orangefarbene Obst- und Gemüsesorten, dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat)
- **Carotin:** Karotten
- **Lycopin:** Tomaten
- **Flavonoide:** Obst und Gemüse, Getränke wie Rotwein, grüner und schwarzer Tee und Fruchtsäfte
- **Phenole:** Olivenöl, Gewürzpflanzen wie Rosmarin, Oregano, Minze, Thymian, Kakao, Tee

Vom Körper am Besten zu verwerten sind natürliche Vitamine. Künstliche Vitamine in Form von Brausetabletten oder Kapseln sind nach neusten Untersuchungen fast wirkungslos.

Zitronen-Knoblauch-Kur

Hier noch ein kleines, einfaches „Geheimrezept“ um die Lebensgeister wieder zu aktivieren und die Adern zu „reinigen“:

Zutaten:

5 unbehandelte Zitronen

30 Knoblauchzehen

1 l Quellwasser

Nehmen Sie die 5 unbehandelten, ungewachsenen Zitronen (Bio-markt) und waschen diese gründlich heiß. 30 geschälte Knoblauchzehen zugeben. Alles im Mixer sehr gut zerkleinern. Man

misst einen Liter gutes Wasser ab (etwas von diesem Wasser benutzt man, um das Mixgut zu verdünnen, damit es mixbar bleibt und um die Reste aus dem Mixer zu spülen) und erhitzt das Mixgut mit dem restlichen Wasser (nicht mehr als insgesamt 1 Liter) auf etwa 60-70°C; dann vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Noch warm in Schraubgläser füllen. Das ganze ergibt einen breiigen, nicht nach Knoblauch, sondern nach Zitrone schmeckenden, sämigen, dünnen Brei. Sehr Empfindliche können ihn durchsehen. Man nehme 2-mal täglich je 1 Eßlöffel vor oder nach einer Hauptmahlzeit, evtl. mit etwas Wasser. Schon nach drei Wochen spürt man eine jugendlich-wohlige Regeneration des ganzen Körpers. Verkalkungen (wie sie bei älteren Menschen naturgemäß vorhanden sind) und deren Nebenerscheinungen, z. B. beim Sehen und Hören, gehen zurück oder beginnen ganz zu verschwinden. Das Gehirn kommt wieder in Schwung. Man kann auch nachts wieder gut schlafen. Selbst Ohrgeräusche (Ohrensausen, Tinnitus aurium) werden schwächer bzw. verschwinden. Patienten konnten sogar Herzoperationen umgehen, weil sich Blutfette und Kalk abgebaut hatten. Der Blutdruck normalisiert sich. Auch bei Parodontose hat sich das Zitronen-Knoblauchelixier bestens bewährt.

Nach einer dreiwöchigen Kur sollte man 8 Tage pausieren und dann die zweite dreiwöchige Kur durchführen. Dann stellt sich ein fantastischer, durchschlagender Erfolg ein.

Diese natürliche, preiswerte, nebenwirkungsfreie und heilwirksame Kur sollte man ein- bis zweimal jährlich wiederholen, um auch geistig fit zu bleiben.

Von dem oft als unangenehm empfundenen „Duft“ des Knoblauchs spürt kein Mensch etwas (ich habe mehrere Menschen mit „guten Nasen“ gefragt). Die Wirkung von Knoblauch und Zitrone kommt dagegen voll zur Geltung.

Noch ein kleiner Tipp: Den Knoblauch kurz in heißes Wasser gelegt, schälen sich die „Zehen“ völlig mühelos, fast wie von selbst

Durch den Reinigungserfolg kann man sich anfangs etwas „krank“ fühlen. Sogar leichtes Fieber kann sich einstellen, geht aber nach wenigen Stunden vorüber. Das ist nur ein Zeichen, dass der Körper reagiert. Deshalb: **Kur nicht abbrechen!**

Knoblauch räumt mit Fäulnis- und Gärungsstoffen im Darm auf, fördert die Verdauung und Ausscheidung von überschüssigem Wasser, reinigt die Blutgefäße, senkt Blutfettwerte und Blutdruck, stärkt das Herz und ist zur Vorbeugung gegen alle Arten von Erkältungen bestens geeignet. Knoblauch löst im Organismus auch Fette und angesetzten Kalk auf, verbessert den Stoffwechsel (angeblich soll man dadurch auch abnehmen), verbessert das Augenlicht, beugt Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vor, senkt den Blutdruck und hilft bei Geschwülsten. Kopfschmerzen und Kopfrauschen. Verengte Adern werden elastischer und verkalkte Adern im Gehirn oder Herzkranzgefäße gereinigt. Einfach ausprobieren und staunen.

Oder noch ein altes Familienrezept mit ähnlichem Effekt:

125 g geschälte Knoblauchzehen (hacken)

125 g Wacholderbeeren (zerquetschen)

125 g Krustenkandis

125 g Kümmel

Außerdem: ca. 0,7 Liter Cognac oder preiswerten Branntwein

Knoblauch, Wacholderbeeren, Krustenkandis und Kümmel mit 0,7 Liter Wasser 1 Stunde auf sehr kleiner Flamme leicht köcheln lassen. Über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag handwarm aufwärmen und durch ein Tuch sieben. Die Flüssigkeit 1:1 mit dem Alkohol mischen, in Flaschen füllen und kühl aufbewahren. Täglich 1 **kleines** Schnapsglas morgens gleich

nach dem Aufwachen trinken bringt den Blutkreislauf in Schwung und wirkt somit gegen Durchblutungsstörungen und Ablagerungen in den Adern, zu dickes Blut und andere Erkrankungen des Blutkreislaufs.

Entgiftung

Die Belastung unseres Körpers durch schädliche Stoffe nimmt von Jahr zu Jahr immer mehr zu. Die Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan des Körpers ist den immer zahlreicher anfallenden Schadstoffen nicht mehr gewachsen. Die Entgiftungsleistung der Leber ist aber begrenzt.

Schadstoffe aus Verkehr und Feuerungsanlagen, aber auch Giftstoffe, welche wir durch sogenannte Genussmittel wie Alkohol und Rauchen oder auch durch Arzneimittel zu uns nehmen belasten das Gleichgewicht unseres Körpers. Wir nehmen Giftstoffe über die Nahrung, über den Atem, ja sogar über die Haut auf.

Zahllose Gifte werden in den Leberzellen gespeichert, ohne zunächst verstoffwechselt zu werden. Die mangelnde Entgiftung des Körpers und die Belastung der Leber wirken sich auf unser körperliches Gleichgewicht und unsere Gesundheit negativ aus.

Sinnvoll ist es, 1-2-mal im Jahr eine Leberentgiftungskur zu machen, allein zur Vorbeugung und zur Befreiung von Umweltgiften, die wir aus Nahrung und Luft zu uns nehmen.

Mariendistelsamen können auch über längere Zeit eingenommen werden, ohne dass eine Überreizung der Leber zu befürchten ist.

Da auch ein Mangel an gewissen Vitalstoffen, wie z.B. Vitamin E, Vitamin B6, Pantothensäure, Selen und Cytochrom zu einer

Schädigung der Leberzellen führen kann, sollten zusätzlich hochdosierte Zellvitalstoffe eingenommen werden.

Die Mariendistel ist eine der besten Heilpflanzen zur Entgiftung der Leber. Sie hilft bei Leber- und Gallenschwäche, Hepatitis, Fettleber, Seitenstechen, Milzleiden, Gallenblasenstauung, -entzündung, -koliken, Pfortadersystem und Leberzirrhose, Appetitmangel, Krampfadern und Hämorrhoiden. Da die Leber nachts arbeitet, vor dem Schlafen 1 Kapsel Mariendistel à 1000 mg mit viel Wasser einnehmen. Nach 3 Wochen wechseln Sie auf Teufelskralle.

Die Teufelskralle hilft bei Gicht, Arthritis, Arthrose, Rheuma, Vergiftungserscheinungen, Ekzemen, Schuppenflechte, Verstopfung, Magen- und Darmbeschwerden. Teufelskralle kann angeblich auch Knorpelsubstanz wieder aufbauen, wirkt lindernd bei Ischias, ist Balsam für die Gelenke und senkt den Cholesterinspiegel. Um die Leber nicht zu überreizen empfiehlt sich alle 3 Wochen ein Wechsel mit Mariendistel. Da die Leber bekanntlich nachts arbeitet, sollte man die letzte Dosis vor dem Zubettgehen nehmen. Tagesdosis 3 x 1-2 Kapseln à 510 mg mit viel Wasser einnehmen.

Bockshornklee (Samen)

Eine etwas in Vergessenheit geratene Heilpflanze ist der Samen des Bockshornklees. Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, aber in Bezug auf Atemwegserkrankungen und andere entzündliche Erkrankungen hat sich folgendes Rezept bewährt: Man nimmt einen gestrichenen Esslöffel Bockshornkleesamen für 1 Tasse Wasser, lässt ihn 6 Stunden ziehen. Dann wird das Gemisch zum Kochen gebracht (bitte nur einmal aufwallen lassen und sofort abgießen). Davon trinkt man schluckweise 3-mal täg-

lich 1 Tasse, evtl. mit Honig süßen. Hilft bei Verschleimung der Lunge/Bronchien und Schwäche.

Kleine Kräuter-Hausapotheke (Zusammenfassung)

Arnika: entzündungshemmend, schmerzstillend (Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen).

Baldrian und Hopfen: wirken beruhigend und Schlaf fördernd. Sie helfen bei nervös bedingten Magen- und Darmproblemen und Herzbeschwerden sowie bei allgemeiner Nervosität.

Brennnessel: blutreinigend, blutbildend, entzündungshemmend, entwässernd (Blasenentzündungen).

Brombeerblätter: wirken als Tee entzündungshemmend und helfen bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhäute.

Ehrenpreis: baut Stress ab, fördert die Konzentrationsfähigkeit, wirkt schleimlösend und blutfettregulierend.

Frauenmantel: entzündungshemmend, schmerzlindernd, krampflösend, zusammenziehend (Regelschmerzen, Wassereinlagerungen).

Hagebutte: abwehrsteigernd, wundheilungsfördernd, adstringierend (austrocknend), harntreibend, leicht abführend, toxinbindend (bei Erkältungskrankheiten, Fieber, schlecht heilenden Wunden, Schwächezuständen nach Erkrankungen und Diäten, Darmträgheit, Entzündungen der ableitenden Harnwege, Vitamin-C-Mangel).

Herzgespann: entspannend, beruhigend, blutdruckregulierend (bei nervösen Herzbeschwerden, Herzrasen).

Hirtentäschel: blutstillend, durchblutungsfördernd, gewebestärkend, kreislaufregulierend.

Holunder: als Saft oder Tee heiß getrunken hilft er wegen seines hohen Vitamin C Anteils und der schweißtreibenden Wirkung sehr gut bei grippalen Infekten.

Hopfen: beruhigend, schlaffördernd (Schlafstörungen, Nervosität) s. auch Baldrian.

Ingwerwurzel: Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit, Reisekrankheit. Ingerwerwurzeltee hilft bei Erkältungskrankheiten, wirkt wärmend.

Johanniskraut: beruhigend, nervenstärkend, krampflösend, stimmungsaufhellend (depressive Verstimmung).

Kamille: wirkt entzündungshemmend, desinfizierend und krampflösend, bakterien- und pilztötend (Blasenentzündungen, Magen- und Darmbeschwerden). Kamille fördert die Wundheilung, stärkt das Immunsystem und beruhigt als Tee getrunken. Man nutzt ihre Heilkraft bei Entzündungen der Haut, bei schlecht heilenden Wunden und bei Akne. Auch als Gurgelmittel bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum ist Kamille wirksam, bei Magenproblemen, Schnupfen und Stirnhöhlenproblemen ist sie eines der schonendsten Heilmittel.

Königskerze: schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend.

Kümmel: ist das beste Mittel gegen Völlegefühl und Bauchkrämpfe, er lindert Blähungen und Bauchschmerzen.

Lindenblüten: wirken schweißtreibend und schleimlösend. Sie regen den Stoffwechsel an und stärken die Abwehrkraft. Sie dienen vor allem als Hausmittel bei Erkältungen und grippalen Infekten (s. a. Holunder).

Mariendistel: entgiftend, unterstützt die Lebertätigkeit.

Melisse: krampflösend, beruhigend, schlaffördernd, appetitanregend, virenabtötend, hilft bei nervösem Magen und allgemeiner Unruhe. Bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden entfaltet sie eine ausgleichende Wirkung. (Erkältungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung).

Mistel: regt das Immunsystem an, reguliert den Blutdruck.

Pfefferminze: keimtötend, krampflösend, schmerzlindernd, wirkt krampflösend und beruhigt einen aufgeregten Magen. Sie vertreibt Blähungen, regt den Appetit an, fördert Gallebildung und Gallenfluss und fördert damit die Verdauung (Magenkrämpfe, Blähungen, Übelkeit).

Ringelblume: bei Magen- und Darmproblemen, krampflösend, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, als Salbe antibakteriell und wundheilend.

Salbei: wirkt desinfizierend, entzündungshemmend und zusammenziehend. Es hilft bei Erkältungen, bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei kleineren Verletzungen im Mund- und Rachenraum.

Schafgarbe: stärkt die Abwehrkraft, wirkt krampflösend, blutreinigend.

Spitzwegerich: wirkt reizmildernd im Bereich der Bronchien, desinfiziert und löst den Schleim. Er ist ein bewährtes Hustenmittel und wird auch zur Wundbehandlung eingesetzt.

Tausendgüldenkraut: ist ein so genanntes Bittermittel. Es regt die Verdauung an und sorgt dafür, dass das Essen besser vertragen wird. Es hilft bei Völlegefühl und Blähungen. Vor allem bei Kindern und alten Menschen wird es als appetitanregendes Mittel verwendet.

Teufelskralle: hilft bei Gicht, Arthritis, Arthrose, Rheuma, Vergiftungserscheinungen, Ekzemen, Schuppenflechte, Verstopfung, Magen- und Darmbeschwerden. Teufelskralle kann angeblich sogar Knorpelsubstanz aufbauen, wirkt lindernd bei Ischias, ist Balsam für die Gelenke und senkt den Cholesterinspiegel.

Weißdorn: hilft gegen Herzbeschwerden, zur Stärkung der Herztätigkeit im Alter, kräftigt das Herz, reguliert den Blutdruck, bei Herz-Rhythmusstörungen, bei Nervosität und Unruhe.

Zinnkraut: blutstillend, harntreibend.

Homöopathische Heilmittelauswahl

Homöopathika:	Indikationen:
Abies nigra amerik. Schwarzfichte	Verdauungsstörungen, Verstopfung
Abrotanum Eberraute	Appetitlosigkeit, besonders bei Kindern. Auch bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.
Acidum benzoicum Benzoesäure	Zur Behandlung des rheumatischen Formenkreises. Besonders bei schmerzhaften Gichtknoten.
Acidum nitricum Salpetersäure	Homöopathisches Konstitutionsmittel für reizbare, zur Unzufriedenheit neigende Menschen. Auch bei Blutungen einsetzbar.
Acidum phosphoricum Phosphorsäure	Nervöse Schwächezustände, hat stabilisierende Wirkung auf die Kreislauf-tätigkeit.
Aconitum blauer Eisenhut	Erkältung, Fieber, Entzündung. Alles, was plötzlich auftritt und heftig beginnt. Auch bei Schock- und Angstzuständen einsetzbar. Besondere Eignung bei Neuralgien und Nervenschmerzen. (Polyneuropathie) Aconitum ist bis D3 rezeptpflichtig.

Adlumia fungosa Erdrauch	Angestiegener Harnsäuregehalt im Blut, durch Lebererkrankungen
Aesculus hippocastanum Rosskastanie	Venöse Thrombose, Hämorrhoiden, rheumatische Beschwerden in der Kreuzbeingegend
Aethiops antimonalis Spiessglanzmohr	Gute Wirkung auf Augen und Dickdarm. Kommt bei Hornhauttrübungen und Störungen der Darmfunktion in die engere Wahl.
Ailanthus glandulosa Götterbaum	Schwere Infektionskrankheiten (als Unterstützung), akute Schwäche- und Erschöpfungszustände
Aletris farinosa Sternwurz	Frauenmittel, vor allem bei Menstruations- und Schwangerschaftsbeschwerden.
Allium cepa Zwiebel	Erkältungsbeschwerden wie Schnupfen und entzündete Nase, brennende, tränende Augen (Ähnlichkeitsprinzip).
Allium sativum Knoblauch	Magen-und Darmbeschwerden, Durchblutungsstörungen
Allium ursinum	Verdauungsschwächen (Verstopfung)
Aloe	Akute Magen-Darm-Beschwerden, Hämorrhoiden

Alumina Aluminiumoxyd	Verstopfungen, chronischer Schnupfen, Blasen- und Schleimhautentzündungen
Ambra grauer Amber	Beruhigungsmittel bei Nervosität, Schlafstörungen und Angstzuständen, zur Stabilisierung des seelischen Gleichgewichtes.
Ammi visnaga Zahnstocher-Ammei	Migräne, Nierenkoliken, Asthma, Schwäche der Herzkranzgefäße
Anarcadium Malakkanuss	Nervöse Erschöpfungszustände, Magen- und Bauchschmerzen
Anhalonium Peyotl	Geistige Verwirrungen, Durchblutungsstörungen
Antimonium crudum schwarzer Spiessglanz	Magenschleimhautentzündung, Darmgeschwüre, Ekzeme, Warzen
Apis mellifica Honigbiene	Insektenstiche, Verbrennungen ersten Grades, Schwellungen, Hitzegefühl, Sonnenstich
Apocynum Hanf	Unterstützt die Harnbildung in der Niere

Aralia racemosa amerikanische Narde	Husten, Entzündungen der Atemwege, Asthma
Aranea diadema Kreuzspinne	Breites Wirkungsspektrum Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden (Arthrosen), Neuralgien, Muskelschmerzen.
Arctostaphylos uva ursi	Blasen- und Nierenleiden.
Argentum nitricum Silbernitrat	Gastritis, chronische Schleimhautkatharre
Aristolachia Osterluzei	Menstruationsbeschwerden, depressive Gemütszustände
Arnica Bergwohlverleih	Alle Formen von Verletzungen und Gewalteinwirkung, Wunden, Blutungen, Muskelverletzungen, Blutergüsse, Zahnbehandlungen
Arsenicum album weisses Arsenik	Nahrungsmittelvergiftungen, hochgradige Entzündungen, Sonnenbrand, Angst- und Schockzustände
Articum majus	Hautkrankheiten wie Flechten, Furunkel und Abszesse
Arum triphyllum Zehrwurzel	Heiserkeit, Stimmlosigkeit, Rachenbeschwerden, besonders bei Überanstrengungen der Stimmbänder

Asa foetida Stinkasant	Entzündliche Prozesse des Magen-Darm-Trakts, Blähungen, vegetatives Nervensystem, Knochenschmerzen
Asarum europaeum Haselwurz	Nervöse Störungen, fiebrige Erkältungen, Reiseübelkeit
Aurum metallicum metallisches Gold	Durchblutungsstörungen, Herzbeschwerden, Depressionen
Avena sativa Hafer	Erschöpfungszustände, Appetitlosigkeit, Infektionskrankheiten
Baptisia wilder Indigo	Akute Infektionen, Blutvergiftungen
Belladonna Tollkirsche	Erkältungen, Entzündungen, Sonnenbrand, Krämpfe Belladonna besitzt eine mit Aconitum komplementäre Wirkung und wird oft nach Aconitum eingesetzt.
Bellis perennis Gänseblümchen	Verletzungen der äußeren Haut, Hautkrankheiten (Akne und Ekzeme)
Berberis vulgaris gemeine Berberitze	Nieren- und Harnwegserkrankungen, Gicht, Hauterkrankungen, rheumatische Beschwerden
Bryonia Zaunrübe	Erkältungskrankheiten, Kreuz- und Kopfschmerzen

Cactus Königin der Nacht	Herzschmerzen verschiedener Gene- se, Entzündungen der Herzmuskula- tur, Durchblutungsstörungen
Calcium fluoratum Calciumfluorid	Bindegeweibsschwäche
Calcium phosphoricum Calciumhydro- genphosphat	Neurasthenie der Kinder, Wachs- tumsstörungen, chronische Magen- Darm-Katarrhe, Knochenschmerzen, Schulkopfschmerz.
Calcium sulfuricum gefälltes Calzi- umphosphat	Abszesse, Furunkel, sonstige Eiterun- gen.
Calendula officinalis Ringelblume	Riss- und Quetschwunden. Als Salbe gut zur äußerlichen Anwendung geeig- net.
Camphora Kampfer	Kollapsartige Schockzustände, Not- fallmedikament für die Praxis, in der Urtinktur!!
Capsella bursa pastoris Hirtentäschelkraut	Magenblutungen, Menstruationsbe- schwerden, chronische Blasenentzün- dung
Capsicum spanischer Pfeffer	Verdauungsbeschwerden (Blähungen), Appetitlosigkeit
Carbo vegetabilis Holzkohle	Schwächezustände, Magen-Darm- Beschwerden

Cardiospermum Herzsame	Rheumatische Beschwerden, allergische Hauterkrankungen
Cedron	Neuralgien (anfallartig auftretende Nervenschmerzen)
Chamomilla echte Kamille	Gereiztheit, Schmerzzustände (Zahnschmerzen), äußerliche Wunden, Menstruationsbeschwerden
Chelidonium Schöllkraut	Krampfartige Beschwerden im Bereich von Leber, Galle und Magen
China Chinarindenbaum	Malaria und deren Folgezustände, Rekonvaleszenz nach schweren Infektionskrankheiten und Blutverlusten, anämische Kopfschmerzen, Trigeminusneuralgie, Schwindel, Gastritis
Cimicifuga Wanzenkraut	Kopfschmerzen, "Frauenmittel" bei gynäkologischen und klimakterischen Beschwerden. Nach Hahnemann das Mittel der " alten keifenden Frau "
Clematis aufrechte Waldrebe	Brennende Schmerzen in der Harnröhre, anfallartig auftretende rheumatische Beschwerden

Cocculus Kockelskörner	Reisekrankheit, akute Magenbeschwerden.
Coffea Kaffee	Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen
Colchicum autumnale Herbstzeitlose	Krämpfe, Gicht, Gelenkschmerzen. Bei Arthrosepatienten kann durch die Behandlung mit Colchium eine Linderung der schmerzhaften Beschwerden sowie eine Verbesserung der Bewegungsfähigkeit erreicht werden. Wird in der Regel in Kombination mit Ledum gegeben.
Colocyntis Koloquinte	Koliken, Nervenschmerzen
Conium gefleckter Schierling	Augenkrankheiten (Grauer Star), Gedächtnisschwäche, Beschwerden im Magen-Darm-Bereich
Convallaria majalis Maiglöckchen	Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, auch zur Stabilisierung der Herz-Kreislauffunktionen älterer Menschen geeignet
Crataegus Weissdorn	Blutdruck ausgleichend, Herzrhythmusstörungen, nervöse Erregungszustände

Crocus sativus	Blutungen, Beschwerden in den Wechseljahren, Schwindelgefühle
Croton tiglium Purgierkörner	Starke Durchfälle, brennende Hautausschläge.
Cuprum metallicum metallisches Kupfer	Krampfmittel der Homöopathie! Asthma, Krampfhusten und Magen-Darm-Koliken, Muskelschmerzen während der Schwangerschaft
Cyclamen europaeum Alpenveilchen	Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, gelegentliche Angstzustände.
Daphne mezereum	Hautkrankheiten (Ekzeme, Ausschläge und Eiterungen), rheumatische Beschwerden, Neuralgien, Bindehautentzündungen, Krämpfe
Datisca cannabina	Stoffwechselstörungen, Zuckerkrankheit
Digitalis purpurea roter Fingerhut	Herzschwäche, Erschöpfungszustände, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit
Dolichos pruriens Juckbohne	Juckreiz und Hautausschläge
Drosera Sonnentau	Hustenmittel

Dulcamara Bittersuess	Blasenentzündungen, Durchfall, entzündliche Gelenkbeschwerden
Echinacea angustifolia schmalblättrige Kegelpflanze	Schwäche des Immunsystems, Infektionen. Der Rote Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea</i>) hat sich außerdem bei der Behandlung schlecht heilender Wunden bewährt.
Equisetum hiemale Wasserschachtelhalm	Reizblase, Nierensteinbildung, Lungen-Tbc
Eucalyptus Fieberbaum	Grippale Infekte, Schnupfen, Entzündungen der ableitenden Organe (Nieren und Blase)
Eupatorium perfoliatum Wasserhanf	Erkältungskrankheiten, grippale Infekte
Euphorbium	Katarrhe, Schnupfen mit Niesreiz, Husten
Euphrasia officinalis Augentrost	Augenbeschwerden, vermehrter Tränenfluss, Lidkrämpfe, Lichtempfindlichkeit, Hornhautentzündungen
Fabiana imbricata	Nierensteine, chronische Entzündungen (Blase, Atemwege, Vorsteherdüse und Nieren)

Fagopyrum Buchweizen	Hautkrankheiten, Ekzeme, Nesselsucht, allgemeiner Juckreiz
Ferrum metallicum metallisches Eisen	Durchblutungsstörungen, Gelenkrheumatismus, entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Bereich und der Leber
Ferrum phosphoricum phosphorsaures Eisen	Fieberhafte Erkältungen, Entzündungen
Fucus vesiculosus Blasentang	Fettsucht, Arteriosklerose, Kropf, Schilddrüsenfunktionsstörungen
Galphimia glauca	Allergische Beschwerden der Schleimhäute (Heuschnupfen)
Gelsemium falscher Jasmin	Beruhigungsmittel (Lampenfieber) Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen verschiedener Genese. Gelsemium ist bis einschließlich der D3 verschreibungspflichtig.
Gentiana lutea	Blähungen, Durchfall, allgemeine Verdauungsschwäche
Ginseng	Erschöpfungs- und Schwächezustände
Glechoma hederacea	Milz- und Leberleiden, Erkältungsbeschwerden

<p>Glonoinum Nitroglycerin</p>	<p>Sonnenstich, Schwindelgefühle, Hypertonie, Angina pectoris, Insolatio, Migräne, Glaukom</p>
<p>Gnaphalium Wollkraut</p>	<p>Rückenschmerzen, Ischias, Hexenschuss</p>
<p>Graphites Reissblei</p>	<p>Konstitutionsmittel, Schuppen, Hautschuppen, Haarausfall, trockene Ekzeme, chronische Obstipation, Narbenbeschwerden</p>
<p>Guaiacum Guajakharz vom Pockholzbaum</p>	<p>Ein Homöopathikum, das in der Behandlung von Muskel- und Gelenkrheumatismus sowie bei chronischer Bronchitis verwendet wird.</p>
<p>Hamamelis virginica virgin. Zaubernuss</p>	<p>Venöse Blutungen, , Hämorrhoiden, Lungentuberkulose, Phlebitis</p>
<p>Helleborus niger Christrose</p>	<p>Psychose bei Amenorrhoe, Meningitis und Meningismus, Stauungsbronchitis, Kollapsneigung, Herzschwäche mit Ödemen</p>
<p>Helonias dioica Falsche Einhornwurzel</p>	<p>Beckenbänderschwäche, Beckenbodenschwäche, Klimakterium, Schwäche nach Geburten, Erschöpfungszustände, nervöse reizbare Schwäche</p>

Hepar sulfuris Kalkschwefelleber	Furunkulose, Abszesse, trockene Ekzeme, Bronchitis, sonstige eitrige Prozesse an Haut, Schleimhaut und Drüsen, Gastritis.
Hydrastis Blutwurz	Starke und verlängerte Regelblutungen. Verschreibungspflichtig bis D3.
Hyoscamus niger Bilsenkraut	Entzündungen der unteren Atemwege
Hypericum perforatum Johanniskraut	Depressionen, Angstzustände, Nervenverletzungen, Schockzustände infolge Nervenverletzungen.
Iberis amara Bittere Schleifenblume	Schwindelgefühle, nervöse Angstzustände, Herzrhythmusstörungen
Ichthyolum	Chronische Gelenkerkrankungen (Arthrose), Abnutzungserscheinungen an Gelenken
Ignatia Ignatiusbohne	Depressionen, Kummer, hysterische Beschwerden, Migräne
Inula helenium	Reizhusten, Menstruationsbeschwerden
Ipecacuanha Brechwurz	Bronchitis, Asthma bronchiale, Heufieber, Migräne, Gastritis
Iris Butfarbige Schwertlilie	Kopfschmerzen, Magenkoliken, neuralgische Beschwerden

Jaborandi Jaborandistrauch	Schweißausbrüche, Hitzewallungen
Jodum Jod	Überfunktion der Schilddrüse, Beschwerden der Atemwege im Kindes- und Säuglingsalter (Krupphusten)
Juniperus communis Wacholder	Blasen- und Nierenentzündungen
Kalium bromatum Kaliumbromid	Bei der Behandlung von manischen Depressionen und krampfhaften Beschwerden bewährt
Kalium carbonicum Kaliumkarbonat	Erschöpfungszustände, besonders nach Infektionskrankheiten, Herzmuskelschwäche, Ödemneigung, Dyspepsie alter Leute, chronische Katarrrhe der oberen Luftwege, Lumbago
Kalium chloratum Kaliumchlorid Schuessler-Mittel	Rachenkatarrhe, Tubenkatarrhe, Bronchitis, chronische Lymphdrüenschwellungen
Kalium phosphoricum Kaliumhydrogenphosphat	Allgemeine Erschöpfungszustände, besonders nach Infektionskrankheiten. Geistige und muskuläre Schwäche, Depressionen, nervöse Schlaflosigkeit, Platzangst, Psychosen, nervöse Magen-Darm Katarrhe

Kalium sulfuricum Kaliumsulfat	Bronchitis, Nephritis nach Scharlach, Gastritis
Kalmia breiblättriger Berglorbeer	Alle entzündlichen Prozessen, die von einem Herd ausstreuen (Nebenhöhlen, Mandeln, Zähne und Gallenblase)
Lactuca	Entzündliche Prozesse der Atemwege
Lamium album	Blasenentzündungen, Menstruationsbeschwerden
Latrodectus mactans	Durchblutungsstörungen, Herzschwächezustände
Ledum Sumpfporst	Gelenk- und Muskelrheumatismus, Gicht, Lumbago, Insektenstiche. Wird meistens im Komplex mit Colchicum verordnet.
Linum usitatissimum	Asthma und Heuschnupfen
Lycopodium Bärlapp	Verdauungsstörungen, krampfartige Verstopfung, chronische Leberleiden, Gallen- und Nierensteinbeschwerden
Magnesium phosphoricum phosphorsaures Magnesia	Krämpfe, Neuralgien und Bauchschmerzen. Gehört zu den Schüßler Salzen.

Mandragora Alraune	Sehstörungen, Husten, nervöse Erregung
Marum verum Katzengamander	Nervöse Störungen (Appetitlosigkeit, Schlaflosigkeit), Entzündungen im Mund- und Rachenbereich
Melissa officinalis Melisse	Nervenleiden, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände
Mellilotus officinalis	Kopfschmerzen (Migräne), Sonnenstiche
Mentha piperita	Husten und Halsschmerzen
Mercurius solubilis Hahnemanni Hydrargyrum oxydulatum	Das Entzündungsmittel schlechthin. Eiterungen, chronischer Schnupfen, Zahnschmerzen, akute und chronische Entzündungen des gesamten lymphatischen Apparates, Dermatitis und Dermatosen, Osteoporose, Sinusitis
Mezereum Seidelbast	Entzündliche Prozesse der Haut, Neuralgien
Millefolium Schafgarbe	Arthritis, Fieber, Erkältungen und Bluthochdruck

<p>Natrium muriaticum Kochsalz</p>	<p>Chronische Kopfschmerzen, Migräne, chronische Rhinitis und Bronchitis, vegetative Dystonie mit nervösen Herzstörungen und chronischen Darmkatarrhen, seborrhoische Ekzeme. Dieses Mittel ist den Gegnern der Homöopathie ein Dorn im Auge.</p>
<p>Natrium phosphoricum Natriummonohydrogenphosphat</p>	<p>Sodbrennen, Hyperacidität, Gärungsdyspepsie</p>
<p>Nux moschcata Muskatnuss</p>	<p>Akute Gastritis</p>
<p>Nux vomica Brechnuss</p>	<p>Akute und chronische Gastritis, Verdauungsstörungen, Nervosität, Katerbeschwerden, Spannungskopfschmerzen, Übelkeit Hämorrhoiden, Lumbago, Ischias und andere Neuralgien, Leberschwellung</p>
<p>Okoubaka</p>	<p>Verdauungstörungen, Infektionskrankheiten</p>
<p>Opium Schlafmohn</p>	<p>Krämpfe, Depressionen, nervöse Erregung, Nachbehandlung von Gehirnerschütterungen und Sonnenstichen, Betäubungsmittel bis einschließlich D5!!</p>

<p>Passiflora incarnata Passionsblume</p>	<p>Schlafstörungen, vegetative Nervosität, Folgezustände von Morphinismus, Neurasthenie</p>
<p>Petroselinum krause Blattpetersilie</p>	<p>Reizblase</p>
<p>Phosphorus gelber Phosphor</p>	<p>Nasenbluten, Kopfschmerzen, allgemeine Erschöpfungszustände, nervöse Unruhe, Depressionen, fieberhafte Bronchopneumonie oder Pneumonie, Bronchitis, Asthma bronchiale, Rachitis, Zahnkaries, Gastritis, Hepatitis, Darmtuberkulose, Neuralgien, Neuritiden, entzündliche und degenerative Sehnervveränderung</p>
<p>Phytolacca Kermesbeere</p>	<p>Fokaltoxischer Muskel- und Gelenkrheumatismus, grippaler Infekt, subakute und chronische Tonsillitis, fokaltoxische Nierenreizung, empirisch bei Milchstauung</p>
<p>Plantago lanceolata Spitzwegerich</p>	<p>Neuralgische Beschwerden. Gilt als homöopathische Unterstützung zur Raucherentwöhnung</p>
<p>Plantago major breitblättriger Weegerich</p>	<p>Ohr- oder Zahnschmerzen, Neuralgien im Gesichtsbereich</p>

Podophyllum peltatum Maiapfel	Magenentzündungen, Lebererkrankungen, starke Durchfälle, Hämorrhoiden
Potentilla anserina Gänsefingerkraut	Krämpfe (insbesondere Waden- und Darmkrämpfe)
Prunus spinosa Schlehe	Rheumatische Beschwerden, Darmkoliken, Blasenleiden
Pulmonaria officinalis Lungenkraut	Atemwegserkrankungen (Bronchitis)
Pyrogenium Extrakt aus autolysiertem Fleisch	Fieberhafte septische Prozesse, schwere Grippe und Lungenentzündung, Typhus und Paratyphus
Radix raphani	Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit
Rauwolfia serpentina Indische Schlangenzwurz	Ein Homöopathikum, das ebenso zur Behandlung von Bluthochdruck wie auch bei Beeinträchtigungen der Konzentrationsfähigkeit von Bedeutung ist.
Rhododendron goldgelbe Alpenrose	Rheumatismus der kleinen Gelenke, Gicht, Muskelrheumatismus, Trigeminusneuralgie

Rhus toxicodendron Giftsumach	Akuter und subakuter Gelenkrheumatismus, Lumbago, Neuritiden und Neuralgien, besonders Ischias
Robinia Akazie	Sodbrennen, Magenschmerzen, Erbrechen.
Rumex crispus krauser Ampfer	Beschwerden der Atemwege, grippale Infekte.
Ruta graveolens Weinraute	Folgen von Trauma, wie Quetschungen, Sehschwäche, Mastdarmprolaps
Sabadilla Läusekörner	Überempfindlichkeit gegen Gerüche (Blumen, Gewürze), bei Heuschnupfen und ständigem Niesen, Krämpfen, Schwindel
Sabina Sadebaum	Schwangerschafts- und Menstruationsbeschwerden, Blasenentzündungen, rheumatische Beschwerden
Sambucus nigra Schwarzer Holunder	Asthma, Erkältungskrankheiten, rheumatische Beschwerden
Sanguinaria canadensis Kanadische Blutwurzel	Klimakterium, vasomotorische Wallungen, Erkältungskatarrhe, Laryngitis mit Krampfhusten, Rheumatismus der Gelenke und Muskeln

<p>Sarothamuns scoparius Besenginster</p>	<p>Herzrhythmusstörungen, Angstzustände, Durchblutungsstörungen</p>
<p>Sempervivum tectorum</p>	<p>Wundmittel (Brand- und Ätzwunden sowie Abschürfungen), Hautkrankheiten (Ausschläge, Warzen und Hühneraugen)</p>
<p>Senega Klapperschlangenwurzel</p>	<p>Katarrh der oberen Luftwege, Kitzelhusten, chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, COPD, Emphysebronchitis</p>
<p>Silicea Kieselsäure</p>	<p>Chronische Eiterungen aller Art, Gehörgangsekzeme, Fisteln, Organtuberkulose, Lymphatismus, Wachstumsstörungen an den Haaren und Nägeln, schlechte Heilhaut, nässende Ekzeme</p>
<p>Spiraea ulmaria Echtes Mädesüß</p>	<p>Diureticum und Diaphoreticum, Muskel- und Gelenkrheumatismus, rheumatische Oedeme und Pleuritis, akneartige Exantheme</p>
<p>Spongia Badeschwamm</p>	<p>Rhinitis, Reizhusten, Atemnot, Asthma, Kropf, Strumaherz, Lymphadenitis</p>

<p>Stannum metallicum Metallisches Zinn</p>	<p>Körperliche und geistige Erschöpfungszustände, Entzündungen, Neuralgien, Muskelschwächen, Paresen, chronische Bronchitis, Emphysebronchitis, Bronchiektasien, Tuberkulosefolgen, Senkungsbeschwerden der Beckenorgane</p>
<p>Sticta pulmonaria Lungenmoos</p>	<p>Husten, Schnupfen, Atemwegsentzündungen</p>
<p>Stramonium Stechapfel</p>	<p>Krämpfe, chronische Infektionen, manische Erregungszustände (bis hin zur Epilepsie), Delirien, Halluzinationen, schwere Infektionskrankheiten mit Meningismus, Chorea</p>
<p>Sulfur gereinigte Schwefelblüte</p>	<p>Magen-Darmbeschwerden, Entzündungen der Haut, Bindehaut und Magenschleimhaut, Eiterungen, Ekzeme, rheumatischen Beschwerden</p>
<p>Symphytum officinale Beinwell</p>	<p>Knochenbrüche, Blutergüsse, Stumpfbeschwerden</p>
<p>Teucrium scorodonia Salbeigamander</p>	<p>Chronischer Schnupfen, Entzündungen der Atemwege, Nasenpolypen</p>

<p>Thuja occidentalis Abendländischer Lebensbaum</p>	<p>Hautkrankheiten wie Flechten, Polypen, Warzen, Ausschläge, Gürtelrosen und eiternde Geschwüre, chronische Folgezustände venerischer, tuberkuloöser und anderer tiefgreifenden Infektionskrankheiten, fokalbedingte Krankheiten. Lymphatische, gichtische und rheumatische Diathese</p>
<p>Urtica urens Brennnessel</p>	<p>Harnsaure Diathese, Gicht, Muskelrheumatismus, Milchmangel</p>
<p>Valeriana officinalis Baldrian</p>	<p>Neurasthenie und Hysterie, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Neigung zu Krämpfen und Ohnmachten, Spinalirritation, Reizung der automatischen Zentren, Neuralgien, Lumbago, Schwäche der Beine, nervöse Herzbeschwerden, Magenkrampf, Blähsucht, Störungen im Klimakterium</p>
<p>Veratrum album weisse Nieswurz</p>	<p>Akuter Brechdurchfall, Cholera, Darmerkrankungen, akute Infektionskrankheiten mit Kreislaufschwäche, Kollapszustände, Asthma cardiale, quälende Bronchitis, COPD, manische und depressive Psychosen</p>
<p>Verbascum Königskerze</p>	<p>Trigeminusneuralgien, stechende Nervenschmerzen, Heiserkeit, Katarrrh der oberen Luftwege</p>

<p>Viscum album Mistel</p>	<p>Arteriosklerotische und essentielle Hypertonie, Arteriosklerose, Asthma bronchiale, Arthrosen, Krebs, insbesondere Canceroide</p>
<p>Zincum metallicum metallisches Zink</p>	<p>Cerebrale Reizzustände, Neurasthenie, Neuro- und Psychopathie bei Kindern, Epilepsie, Neuralgien, nervöse Magen- Darmstörungen, Ischias</p>

Wer/was ist die Asthmaselbsthilfegruppe Atemlos, Münster?
Im Oktober 2004 wurde die *Asthma-Selbsthilfegruppe Atemlos* von mir und betroffenen Asthmatikern als lokale Gruppe für Münster gegründet. Das Hauptanliegen der Gruppe ist es, sich untereinander bei sozialen, medizinischen und alltäglichen Problemen, die mit der Diagnose *Asthma bronchiale* oder *COPD* verbunden sind und von Betroffenen kaum alleine bewältigt werden können, zu helfen. Dies wird durch Gesprächskreise sowie über Schulungen, Vorträge und Diskussionen von bzw. mit Fachleuten erreicht. Information über die Krankheit spielt dabei eine sehr große Rolle. Natürliche und alternative Heilmethoden, die helfen und unterstützen können, mit der Erkrankung besser umzugehen, sind mir hierbei ein besonderes Anliegen.

Ihre/Eure
Waltraud Rehms

Ernst Ferdinand Sauerbruch sagte mal: *„Der beste Arzt ist die Natur, denn sie heilt nicht nur viele Leiden, sondern spricht auch nie schlecht von Anderen.“*