

Wenn die Atmung streikt (chronisch obstruktive Lungenerkrankung)

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte Sie im heutigen Gesundheitsbrief auf ein Gesundheitsproblem aufmerksam machen, mit dem viele von uns bereits jetzt, und noch mehr, in den nächsten Jahren Bekanntschaft machen könnten: Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Da die Krankheit in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle durch Rauchen entsteht, findet sich umgangssprachlich sehr häufig die Bezeichnung "Raucherlunge". Im Endstadium kommen die Betroffenen nicht mehr ohne Sauerstoffflasche aus, ein Bild das zumindest aus den Anti-Raucher-Kampagnen bekannt sein dürfte.

Während die Allergiker und insbesondere die mit einem allergischen Asthma im wahrsten Sinne des Wortes aufatmen, da der Pollenflug jahreszeitlich bedingt zum Erliegen gekommen ist, fürchten Patienten mit anderen Lungenerkrankungen jetzt in der Winterzeit, die in der feuchten und nass-kalten Jahreszeit häufiger auftretenden Infekte. Jetzt ist Saison für Erkältung, Bronchitis, Lungenentzündung.

Die COPD entwickelt sich meist sehr langsam über einige Jahrzehnte hinweg. Husten, Auswurf und Atemnot über mehrere Jahre stellen die wichtigsten Symptome dar und sollten Anlass für einen Arztbesuch geben. Je früher die COPD diagnostiziert wird, desto eher kann erfolgreich auf den Verlust der Lungenfunktion eingewirkt werden. Nahezu 15 % der Deutschen über 40 Jahre leiden an der Erkrankung, bei den über 70-Jährigen sind es sogar knapp 30 % und in 9 von 10 Fällen spielt das Rauchen, aktiv wie passiv, eine Rolle.

Bei einer COPD sind chronische Bronchitis und Lungenemphysem jeweils in individuell unterschiedlichem Ausmaß vorhanden. Beiden ist allerdings gemeinsam, dass sie zu Atemnot führen. Im Spätstadium der COPD kommt es auch zu einer Beeinträchtigung der inneren Organe, insbesondere zu einer Rechtsherzbelastung durch die permanent erschwerte Atmung.

Solange es sich um einen Schnupfen und eine einfache Bronchitis handelt, liebäugeln die Schulmediziner zum Teil noch mit Mitteln aus der Naturheilkunde. Vitamin C wird akzeptiert und auch Hustensaft auf Efeu-Basis findet seine Anwendung. Spätestens bei einer chronischen Bronchitis aber hört der „Spaß“ auf. Jetzt müssen richtige Medikamente her: Entzündungshemmer, Antibiotika, Kortison, etc. Sie erhalten noch die dringende Empfehlung bloß nicht weiter zu rauchen und die niederschmetternde Auskunft, dass sich ein zerstörtes Lungengewebe nicht erholt. Wenn Sie viel Glück haben, könne man den Verlauf vielleicht verlangsamen, ausschließlich mit Medikamenten, versteht sich. Doch auch hier kann die

Naturheilkunde helfen.

Zu dieser Thematik möchte ich heute einen Artikel veröffentlichen von dem Heilpraktiker Herr Torsten Hartmeier. Herr Hartmeier befasst sich seit Jahren mit der Problematik und hat sich zwischenzeitlich zu einem Experten auf dem Gebiet der naturheilkundlichen Behandlung der COPD entwickelt. Ich möchte jetzt schon darauf hinweisen, dass Herr Hartmeier seine jahrelangen Erfahrungen und Erkenntnisse in einem Buch zusammengefasst hat, das im Frühjahr 2012 erscheinen wird. Dieses Buch dürfte eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Therapeuten werden. Wenn es soweit ist, werde ich ihnen berichten.

COPD: Wenn die Atmung streikt

Lass die Sonne in Dein Herz ist ein alter Spruch, der vielen von Ihnen geläufig ist. Für Menschen, die an der Volkskrankheit COPD leiden, sollte man jedoch die Sonne in die Lunge lassen. Diese Möglichkeit ist durch das Sonnenschein-Vitamin D auch gegeben. Betroffene profitieren eindeutig, wenn Sie sich zusätzlich mit Vitamin D versorgen. So belegen Studien eine deutliche Verbesserung der Belastbarkeit und eine Zunahme der Stärke der Atemmuskulatur.

Aber worum handelt es sich überhaupt bei einer COPD (chronic obstructive pulmonary disease)

Die COPD hat ihre Namensfindung im englischsprachigen Raum und bezeichnet schwere Erkrankungen der Lunge, die laut Schulmedizin mit nicht mehr umkehrbaren Verengungen der Atemwege einhergehen. Im deutschsprachigen Raum fasst man die chronisch obstruktive Bronchitis und das Lungenemphysem unter dem Begriff COPD zusammen. Im Volksmund spricht man auch von einer Raucherlunge.

Während beim Lungenemphysem die winzigen Luftbläschen (Alveolen) in der Lunge betroffen sind und es hier zu einer chronischen Überblähung mit nicht mehr ausatembarer Luft kommt, ist die chronisch obstruktive Bronchitis primär durch eine dauerhafte Entzündung der Atemwege gekennzeichnet. Beiden gemeinsam ist, dass der zerstörende Prozess weiterläuft und letztendlich bis zur völligen Invalidität und einer erhöhten Sterblichkeit führen kann. Die Lebensqualität kann schon in Frühstadien deutlich eingeschränkt sein. Häufige Symptome sind Auswurf, Husten und Atemnot.

Die COPD betrifft in Deutschland laut offiziellen Zahlen fast sechs Millionen Menschen. Die Dunkelziffer mit eingerechnet, betrifft dieses Krankheitsbild circa 10% der deutschen Gesamtbevölkerung. So geht die WHO völlig zu recht davon aus, dass die COPD im Jahr 2020 weltweit die dritthäufigste Todesursache sein wird. Umso unverständlicher ist es, dass die Forschung auf diesem Gebiet um Jahre hinterher hinkt. Selbst wenn man jetzt versucht, dieses Defizit auszugleichen, wird es definitiv Jahre dauern, die Vernachlässigungen aufzuholen.

Erst recht ist die schulmedizinische Therapie im Anfangsstadium der Krankheit schlecht erforscht. Und dass, obwohl gerade zu Beginn der Erkrankung deutliche Erfolge erzielt werden könnten. Denn in dieser Zeitspanne durchläuft die Lunge charakteristische Veränderungen, die sowohl auf eine medikamentöse Therapie, als auch auf Naturstoffe gut ansprechen würden. Die Crux an der Sache ist, dass die COPD einen schleichenden Prozess darstellt und von den Betroffenen oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium wahrgenommen oder ernst genommen wird.

Es gibt eine Reihe von verschiedenen Medikamenten, die von der Schulmedizin verordnet werden können, um die Atmung zu erleichtern. Dazu gehören Bronchodilatoren (Substanzen, die die Bronchien erweitern) und Kortison. Leider handelt es sich hierbei (wie auch sonst?) nur um eine rein symptomatische Therapie, so dass sie konsequent durch Naturstoffe unterstützt werden sollte.

Generell rät man COPD-Patienten auch, die angebotenen Impfungen gegen Grippe und Lungenentzündung wahrzunehmen, um Verschlechterungen vorzubeugen. Hier muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er dieses Angebot wahrnimmt oder nicht.

Verschlechterung vermeiden

Die Exazerbation (deutliche und akute Verschlechterung des Krankheitsbildes) stellt sich als große Unbekannte dar. Die Verschlechterung der Abwehrleistung ist ein häufiger Begleiter der COPD und macht Erkrankte anfälliger für erregerspezifische Infektionen der Atemwege. Es gibt keine allgemeingültigen Regeln, unter denen eine Exazerbation erwartet werden kann. Vielmehr trifft es die Betroffenen wie aus heiterem Himmel und kann lebensbedrohende Ausmaße annehmen. Deshalb gilt es, durch geeignete Maßnahme zu versuchen, einer Exazerbation vorzubeugen. Die Vitamine A, C und E sollten hierbei langfristig eingenommen werden, da bei Untersuchungen festgestellt wurde, dass bei Exazerbationen ein Mangel an diesen Vitalstoffen eklatant ist.

Wobei nicht eindeutig geklärt werden kann, ob die Exazerbation durch den Mangel an Vitalstoffen mit ausgelöst wird oder der Mangel durch die Verschlechterung der Grunderkrankung selbst verursacht wird. Ebenfalls lohnt es sich über die Einnahme von Zink nachzudenken, da es sinnvoll das Immunsystem unterstützen kann.

Ignoranz an allen Ecken und Kanten

Obwohl mittlerweile bekannt ist, dass nicht nur das inhalative Zigarettenrauchen eine COPD verursachen kann, wird auf andere Ursachen so gut wie nicht eingegangen. Immerhin haben fast 40% der COPD-Patienten nie geraucht! Trotzdem herrscht dieses Dogma über alles andere, wobei in Bezug auf den Patienten wohl eher Pragmatismus als Dogmatismus angebracht wäre. Natürlich nur unter dem Grundsatz „Nihil nocere“ (nicht zum Schaden des Patienten). Hierzu bedarf es jedoch einer ganzheitlichen und umfassenden Sichtweise, die durch die klassische Medizin nicht erfüllt werden kann. Denn diese sieht die COPD nach wie vor als ein rein lokales Problem des Körpers an, wobei die häufig gleichzeitig auftretenden Störungen im vegetativen Nervensystem meist gänzlich vernachlässigt werden.

Noch schlimmer ist die Ignoranz der „freien Radikalen“, die sich massiv im Bereich der Atemwege austoben und dort kapitale Schäden anrichten. Diese dürfen mit Recht als federführend angesehen werden.

Noch vehementer als im Bereich der klassischen Krebsheilkunde wird in der Lungenheilkunde der Einsatz von Vitalstoffen, respektive Naturstoffen abgelehnt. Patienten, die sich dafür interessieren, werden deutlich in Ihre Schranken gewiesen. Hier wird die Verletzlichkeit und Hilflosigkeit eines Betroffenen offenbar.

Da stellt sich die Frage, warum ist das so? Vitalstoffe sind doch gerade deshalb so interessant für chronisch kranke Menschen, weil sie so gut wie nebenwirkungsfrei sind. Wobei es der

konventionellen Medizin sicherlich gut tun würde, unvoreingenommen diese Alternativen zu prüfen. Dass dies im englischsprachigen Raum bereits passiert, zeigt die Flut von durchgeführten und zum großen Teil positiv bewerteten Studien, die bei uns kaum Beachtung finden.

Natürlich gehört mehr dazu, als nur Vitalstoffe einzunehmen, vielmehr muss ein Umdenkungsprozess stattfinden und dann von dem Betroffenen auch umgesetzt werden. Einfach nur eine „Vitaminpille“ einzunehmen, dadurch den Schalter in Richtung Gesundheit umzulegen, reicht nicht aus.

Wie können Betroffene das Krankheitsbild der COPD positiv beeinflussen

Generell muss gesagt werden, dass eine alleinige Ernährungsumstellung nicht ausreicht, um deutliche Verbesserungen im Beschwerdebild zu erreichen. Dennoch ist sie die Basis für den Erfolg. Wobei eine mediterrane Ernährungsweise den größten Nutzen nach sich zieht.

Vermieden werden müssen Lebensmittel, die nitrathaltig sind. Hierzu zählen zum Beispiel Wurst, Schinken und Mortadella. Diese würden einen deutlichen Anstieg der freien Radikale bewirken.

Unser Körper als komplexer Organismus hat durchaus die Fähigkeit sich selbst zu heilen, wenn wir denn auf ihn hören und entsprechend reagieren. Der erste Schritt einer natürlichen Heilung besteht darin, sicherzustellen, dass der Körper optimal mit Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und so weiter, versorgt ist.

Ein kleiner Ausflug

Gestatten Sie mir nun einen kleinen Ausflug in die Welt der Vitalstoffe, um Ihnen auszugsweise die Vielfalt der Möglichkeiten darzustellen.

Fisch und mehr

Da die COPD durch entzündliche Prozesse aufrecht erhalten wird, können natürliche Entzündungshemmer eingesetzt werden. Zu diesen zählen die Omega-3-Fettsäuren, deren anti-entzündliche Wirkung die Zellen bei der Energieerzeugung vor oxidativen Schäden schützen kann. Hierdurch kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffausnutzung in den Atemwegen. Gleichfalls konnte in einer Studie mit Omega-3-Fettsäuren ein Rückgang der Entzündungsparameter und eine Verbesserung der Atemnot festgestellt werden. Die natürlichen antientzündlichen Eigenschaften der Omega-3-Fettsäuren können durch Lebensmittel wie Kaltwasserfische, Walnüsse und Leinsamen unterstützt werden.

Im Wein liegt nicht nur die Wahrheit

Weinkennern dürfte der Naturstoff Resveratrol schon lange ein Begriff sein und seine entzündungs-hemmende Wirkung ist vielen bekannt. Resveratrol ist eine natürlich vorkommende

Verbindung in einer Vielzahl von Pflanzen, vor allem in roten Trauben. Hier dient es in erster Linie als Schutz vor Parasiten und anderen Mikroben, die der Pflanze Schaden zufügen könnten. Auf den menschlichen Körper übertragen und als Vitalstoff eingenommen, reduziert Resveratrol die entzündlichen Prozesse in den Atemwegen, verringert dadurch die abnorme Menge an Schleim, schützt das Epithelgewebe der Bronchien und sorgt für ein erleichtertes Abhusten.

Resveratrol versteht sich als ein Radikalfänger der Extraklasse. Normalerweise werden freie Radikale durch Verbindungen, die als Antioxidantien bekannt sind eliminiert. Antioxidantien binden freie Radikale an sich und neutralisieren sie dadurch. Hierdurch werden Gewebeschädigungen, die den ganzen Körper betreffen können, verhindert. Da bei COPD-Patienten die freien Radikale durch die entzündlichen Prozesse und schlimmstenfalls durch weiteres Rauchen in hohem Maße aufrecht erhalten werden, ist das körpereigene Antioxidations-System schnell erschöpft. Erschwerend ist die Tatsache, dass eine antioxidative Ernährung mit viel Obst und Gemüse in den meisten Fällen nicht durchgeführt wird.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20214495>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21447053>

Auch der Gedanke, Resveratrol über den Verzehr von Rotwein auszugleichen, mag den einen oder anderen sicherlich reizen. Aber die Verbesserung einer Atemwegserkrankung zu Lasten einer dann entstehenden Leberzirrhose ist indiskutabel.

Gut, günstig und gelb soll es sein

Curcumin ist ein natürlich vorkommender Wirkstoff, der aus der Heilpflanze *Curcuma longa* isoliert wird und zum Beispiel dem Currypulver seine charakteristische Färbung verleiht. Es hat sich gezeigt, dass Curcumin mehrere pharmakologische Eigenschaften besitzt. Hierzu zählen unter anderem eine antientzündliche-, eine antioxidative- und eine Anti-Krebs-Wirkung. Speziell bei der COPD ist Curcumin in der Lage, verschiedene Signalwege der entzündlichen Prozesse in der Lunge zu hemmen.

Curcumin sollte bei Verträglichkeit über einen längeren Zeitraum verzehrt werden.

Darf es etwas Schwefel (MSM) sein?

Methylsulfonylmethan (MSM) oder Schwefel ist eine natürlich vorkommende Schwefelverbindung. Diese hat nichts mit dem für uns gefährlichen Schwefeldioxid zu tun und ist als Nahrungsergänzungsmittel von unschätzbarem Wert. Es hemmt die Histaminbildung und schützt so vor allergischen Reaktionen. Im englischsprachigen Raum wird MSM mit Erfolg bei Lungenkrankheiten wie COPD, Atemnot und Zystenbildung der Lunge eingesetzt. MSM kann als Lungenreiniger par excellence gesehen werden.

Lassen Sie uns den kleinen Ausflug in die Welt der Vitalstoffe beenden.

Fest steht, dass eine Vielzahl von entzündlichen Prozessen und die starke Anflutung mit freien Radikalen in der Pathogenese der COPD eine bedeutende Rolle spielen. Nur so ist erklärbar, dass die therapeutische Gabe von mehreren Antioxidantien bei der Behandlung der COPD eine zum Teil durchschlagende Wirkung haben kann. Insgesamt gibt es über 30 spezielle Vitalstoffe, die ihre besondere Wirkung bei der COPD entfalten.

Für Menschen die unter dem Krankheitsbild der COPD leiden, kann es somit nur von Vorteil sein, wenn sie täglich alle Nährstoffe ergänzen, die vom Körper verwendet und verbraucht werden, um die entzündlichen Prozesse und den Überschuss an freien Radikalen abzubauen. Letztendlich ist es nur eine Frage der persönlichen Einstellung, ob Betroffene die schulmedizinische Medikation bei der COPD durch Vitalstoffe unterstützen wollen oder nicht. Wie hat Paracelsus es seinerzeit so treffend formuliert: „Wenn ihr nicht bereit seid euch zu ändern, kann euch nicht geholfen werden.“

Falls Sie betroffen sind möchte ich Ihnen einige Tipps zur Verlangsamung des Krankheitsbildes geben

- Wenn Sie rauchen ist jetzt der perfekte Zeitpunkt mit dem Rauchen aufzuhören. Dies ist das Wichtigste, das Sie für Ihre Gesundheit jetzt und sofort tun können. Genauso wichtig ist es, Passivrauchen in jeder Form zu vermeiden.
- Vermeiden Sie andere Reizstoffe wie Farben und Lacke, Rauch oder Rauchbildung in jeglicher Form, Staub, Luftschadstoffe und Duftstoffe. Ihr angegriffenes Atmungssystem wird es Ihnen danken.
- Lernen Sie verschiedene Atemtechniken kennen, üben Sie diese hinreichend, so dass Sie die Techniken im Notfall anwenden können.
- Halten Sie es nicht wie Winston Churchill. Machen Sie Ausdauersport, in einer für Sie gut verträglichen Form. Nutzen Sie wenn möglich eine Lungensportgruppe. Hier haben Sie eine optimale Betreuung.
- Achten Sie auf eine ausgewogene und vitalstoffreiche Ernährung.
- Regulieren Sie, wenn noch nicht geschehen, Ihren Säure-Basen-Haushalt. Ein Übermaß an Säuren ist äußerst belastend für die Atemwege.
- Vermeiden Sie Infektionen der Atemwege, so gut es geht! Schützen Sie sich vor Erkältungen und Grippe, indem Sie eine peinliche Hygiene betreiben. Scheuen Sie sich nicht, bei Menschenansammlungen und in öffentlichen Verkehrsmitteln einen Mundschutz zu tragen.
- Vermeiden Sie kalte Luft. Einen Schal leicht über die Nase und den Mund gelegt, erwärmt die kalte Luft, bevor diese die Lunge erreicht.
- Trinken Sie viel Wasser, um den Schleim flüssig zu halten!

Ich wünsche Ihnen das Bewusstsein, Ihre Atmung richtig wahrzunehmen und dadurch zu erkennen, dass sie gehegt und gepflegt werden sollte wie ein Schatz, denn Atem ist Leben.

Wenn Sie weitere Informationen zum Thema COPD erhalten möchten, können Sie auf der Seite www.copd-bluttest.de einen kostenlosen und unverbindlichen achteiligen E-Mail-Kurs abonnieren.

Torsten Hartmeier, Heilpraktiker

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin



Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln