

Stärken Sie Ihre Lunge.

Wir sind weiter für Sie da

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

die Lunge liegt, zusammen mit dem Herzen und den großen Blutgefäßen, in der Brusthöhle. Im Aufbau ähnelt sie einem Baum, der auf dem Kopf steht. Den Stamm dieses Baumes bildet die Luftröhre (Trachea), die sich in zwei Hauptäste, den linken und rechten Hauptbronchus verzweigt. Die beiden Hauptbronchien leiten die Luft in den linken bzw. den rechten Lungenflügel. Ähnlich wie die Äste und Zweige eines Baumes, die sich immer weiter verdünnen, verzweigen sich die Hauptbronchien in immer feinere Atemgänge und münden in den Lungenbläschen (Alveolen). Hier findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen der Atemluft und dem Blut statt.

In der Regel beträgt die Gesamtoberfläche aller Lungenbläschen 100 Quadratmeter. Diese Fläche ist unerlässlich, um unseren Körper auch bei Anstrengung mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

Wer gesund ist atmet automatisch – ohne darüber nachzudenken, was unsere Lunge dabei leistet. Bei Lungenkrankheiten die die Atemwege, die Lungenbläschen, das Lungenfell, das Rippenfell oder die Blutgefäße der Lunge betreffen, kann allerdings Lebensgefahr drohen.

Wie kann ich meine Lunge natürlich unterstützen? - Dazu mehr in diesem Newsletter.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gesundheits-Team

Wie kann ich meine Lunge natürlich unterstützen?

Es gibt verschiedene Dinge, die man tun kann, um die Lunge zu stärken. Einfache Änderungen des Lebensstils und Veränderungen in der Ernährung können für die Lunge vorteilhaft sein.

Selbstverständlich sollte das Rauchen sofort beendet und die Schadstoffbelastung in den eigenen vier Wänden minimiert werden. Das einfachste Mittel gegen hohe Schadstoffkonzentrationen in der Raumluft ist regelmäßiges **Lüften**. Empfehlenswert ist dreimal am Tag **bei weit geöffneten Fenstern** zehn Minuten stoßzulüften.

Mit der Atmung wird Sauerstoff zu jeder Zelle im Körper geführt. Regelmäßige Atemübungen und Bewegung an der frischen Luft stärken die Lunge, erhöhen das Atemvolumen und helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren.

Atmen Sie bewusst: Praktizieren Sie so oft wie möglich eine entspannte, tiefe Atmung. Auch Singen ist eine wunderbare Atemübung. Stärken Sie Ihre Atmung spielerisch: Blasen Sie beispielsweise Luftballons auf, pusten Sie Wattebällchen weg oder lassen Sie mit einem Strohhalm Blasen in ihr Getränk blubbern.

Legen Sie außerdem Wert auf eine **gesunde und abwechslungsreiche Ernährung**, denn über das Blut gelangen die Nährstoffe zur Lunge und unterstützen deren Funktion. Trinken Sie ausreichend.

Unser Produkt „*Lungenkraft*“ beinhaltet hochwertige Inhaltsstoffe, welche die Lunge unterstützen und das Immunsystem stärken. Enthalten sind Isländisch Moos, Vitamin C aus der Acerolakirsche, Meerrettich, Reishi, Olivenblätter, Süßholzwurzel, Pfefferminze, Eukalyptus, Moringa, Salbei, Malve, Vitamin E, Bambussprossen und Selen.

Folgende Nährstoffe und Heilkräuter unterstützen die Lunge und stärken die Immunkraft:

Isländisch Moos (*Cetraria islandica*)

Anders als sein Name vermuten lässt, wächst das Isländisch Moos nicht nur auf Island, sondern ist in vielen Ländern Mittel- und Nordeuropas weit verbreitet. Das isländische Moos ist botanisch gesehen kein „Moos“, sondern ist eine als Flechte bezeichnete Lebensgemeinschaft aus Pilz und Alge. Im 17. Jahrhundert entdeckten Isländer die Flechte als Heilmittel. Kurze Zeit später setzten Heilkundige das isländische Moos in ganz Europa gegen Atemwegskrankheiten und andere Leiden ein.

Als therapeutisch wirksame Bestandteile enthält isländisch Moos Bitterstoffe, Flechtensäuren, Jod, Schleimstoffe und die Vitamine A und B1. Es wirkt reizlindernd, reduziert die Bronchialsekretmenge und stärkt die Schleimhäute im Mund und Rachenraum. Den Flechtensäuren wird des Weiteren eine leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt.

Acerola (*Malpighia glabra*)

Die Steinfrucht Acerola stammt aus dem tropischen Südamerika. Ihr Ursprung wird auf der mexikanischen Halbinsel Yucatan vermutet. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit zu unserer Kirsche wird die Frucht häufig Acerolakirsche genannt. Die Acerolakirsche zählt zu den besten Vitamin C-Quellen der Welt. Durch ihren enorm hohen Gehalt an Vitamin C (1700 – 5000 mg pro 100 g) trägt sie dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen und das Immunsystem zu optimieren. Sie enthält weiterhin zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffen, vor allem Beta-Carotin, Flavonoide (z.B. Rutin) und Anthocyane, die sich in vielfacher Weise positiv auf die Gesundheit auswirken. Die sehr empfindlichen Früchte verderben bereits drei bis fünf Tage nach der Ernte, da ihre Haut so dünn und ihr Fleisch so saftig ist. Frische Acerolakirschen sind daher außerhalb ihrer Erzeugergebiete kaum erhältlich. Exportiert werden Saft, getrocknete oder pulverisierte Früchte.

In Zeiten einer hohen Belastung für das Immunsystem kann die Einnahme eines zusätzlichen Vitamin C – Monopräparates, z.B. unser hochdosiertes Vitamin C- Produkt „*Ester-C*“ oder das neue „*liposomale Vitamin C*“, empfehlenswert sein.

Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

Der Meerrettich (*Armoracia rusticana*) gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (Brassicaceae). Ursprünglich stammt der Meerrettich aus Ost- und Südeuropa. Der Gattungsname *Armoracia* leitet sich vom lateinischen „*armoracius*“ (= am Meer wachsend) ab. *Rusticana* entstammt dem lateinischen „*rusticanus*“ (= ländlich, bäuerlich). Im deutschen Namen „Meerrettich“ weist „Meer“ auf die fremde Herkunft hin („über das Meer gekommen“), „Ret-tich“ wurde vom lateinischen „*radix*“ (= Wurzel) abgeleitet, denn genutzt wurde immer schon die rübenförmige Wurzel (Meerrettichwurzel – *Armoraciae rusticanae radix*). Diese wird als Gemüse, Gewürz oder in der Pflanzenheilkunde verwendet.

Das in Bayern oder Österreich für Meerrettich verwendete Wort „Kren“ stammt von dem slawischen „krenas“ ab und bedeutet weinen. Möglicherweise ein Hinweis auf den scharfen Geschmack der durch die enthaltenen Senföle verursacht wird. Diese Senföle haben u.a. eine antibiotische und antivirale Wirkung, so dass die Kommission E Meerrettich innerlich und äußerlich bei Katarrhen der Luftwege empfiehlt.

Meerrettich hilft wunderbar bei Infektionen der Luftwege. Er hält die Atemwege frei, desinfiziert den Organismus und aktiviert das Immunsystem. Die wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe des Meerrettichs sind die oben erwähnten Senfölglykoside, außerdem Ascorbinsäure (Vitamin C), Vitamin B1, Flavonoide und Kaliumsalze. Die im Meerrettich vorkommenden Senfölglykoside sind schwefel- und stickstoffhaltige chemische Verbindungen, die aus Aminosäuren gebildet werden. Sie sind für den bitteren Geschmack von Gemüse wie Rettich, Meerrettich, Senf, Kresse und Kohl verantwortlich. Zubereitungen aus senföhlhaltigen Pflanzen wirken bakterio- und virostatisch und antimykotisch.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Der Glänzende Lackporling (Reishi) wird in China auch Ling Zhi oder "Göttlicher Pilz der Unsterblichkeit" genannt zählt zu den bedeutendsten Heilpilzen und zu den ältesten Arzneimitteln der Menschheit. Er kommt weltweit vor und wächst vorwiegend auf Laubbäumen. Der Reishi Vitalpilz enthält Vitamine und Mineralstoffe, u.a. Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink, Kupfer, Mangan und Germanium. Durch seinen hohen Gehalt an Triterpenen, welche ähnlich wie Kortison wirken, hat er eine ausgesprochene positive Auswirkung auf alle Entzündungen im Körper. Sein Anwendungsspektrum ist unglaublich breit. Der Reishi reguliert das Immunsystem und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Eine außerordentliche Wirkung entfaltet er bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten und Atemnot. Besonders bei chronischen Atemwegserkrankungen mit verminderter Sauerstoffversorgung ist der Reishi nützlich, da er die Sauerstoffsättigung im Blut verbessert.

Olivenblätter (*Olea europaea*)

Der Olivenbaum ist einer der am längsten kultivierten Nutzpflanzen. Aus seinen Früchten wird das Öl gewonnen. Während Olivenöl vor allem für seinen Geschmack und für gesundheitliche Vorteile gut bekannt ist, werden Olivenblätter bereits seit Jahrtausenden für medizinische Behandlungen genutzt, z.B. wird Tee aus Olivenblättern getrunken. Die Ernte der Blätter erfolgt ganzjährig. Das in den Blättern enthaltene Oleuropein ist ein Secoiridoidglukosid, welches für den bitteren Geschmack der Oliven verantwortlich ist, blutdrucksenkend wirkt und eine sehr stark antioxidative Wirkung besitzt. Olivenblätter besitzen zudem antibiotische, antivirale, antiparasitäre und antimykotische Eigenschaften. Der Olivenblattextrakt wirkt somit gegen viele Erregertypen und kann daher insbesondere in Zeiten, wenn Atemwegsinfekte grassieren, das Immunsystem merklich entlasten und somit eine mögliche Infektion verhindern.

Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)

Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*) ist eine Staude, die eine Höhe von bis zu zwei Metern erreichen kann. Die Pflanze besitzt eine gelbe, holzige Wurzel, die ausgedehnte unterirdische Ausläufer bildet. Die Süßholzwurzel ist eine der am weitesten verbreiteten Heilpflanzen der Welt. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Glycyrrhizin und sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide und Isoflavone). Aufgrund der enthaltenen Saponine, vor allem die Glycyrrhizinsäure, wirkt sie auswurfördernd, schleimverflüssigend und schleimlösend, sodass die vor allem bei Husten, Bronchialkatarrh und anderen Erkrankungen der oberen Atemwege Anwendung findet.

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Die Pfefferminze ist eine der beliebtesten Heilpflanzen. Ihre Blätter enthalten vor allem ätherische Öle, hauptsächlich Menthol, aber auch Flavonoide und Bitterstoffe. Pfefferminze wirkt anregend auf den Gallenfluss und die Gallensaftproduktion, krampflösend bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, antimikrobiell und antiviral. Das beruhigende ätherische Öl ist sehr beliebt bei Erkältungskrankheiten, denn es wirkt krampflösend und entspannt die Muskeln und Atemwege, wodurch diese erweitert werden.

Eukalyptus (*Eukalyptus globulus*)

Heimisch ist der Eukalyptus bekanntlich in Australien. Bereits für die Ureinwohner Australiens war der Eukalyptus ein viel verwendetes Heilmittel, welches sie zur Behandlung von Asthma sowie zur Kühlung von Insektenstichen einsetzten. Die gute Wirkung bei Atemwegserkrankungen ist auf das ätherische Eukalyptusöl zurückzuführen. Der Hauptbestandteil dieses Öls ist das Cineol, das eine stark entzündungshemmende, antibakterielle und antivirale Wirkung besitzt. Cineol wirkt schleimlösend und hustenstillend, beseitigt Verstopfungen in den Nasennebenhöhlen und beruhigt Entzündungen, wo auch immer sie in den Atemwegen auftreten. Zudem enthält Eukalyptus viele Antioxidantien und kann daher das Immunsystem im Kampf gegen Erkältungen und andere Erkrankungen optimal unterstützen.

Moringa (*Moringa oleifera*)

Der Moringa- oder Meerrettichbaum stammt ursprünglich aus Nordindien und gilt als nährstoffreichstes Gewächs der Erde. Vor allem die Blätter, haben einen hohen Gehalt an Proteinen und sind sehr reich an Vitaminen (Vitamin A und C) und Mineralstoffen (Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen und Natrium). Ebenso wie Meerrettich ist Moringa eine gute Quelle für Senfölglykoside, welche die häufigsten Erreger von Harnwegs- und bakteriellen Atemwegsinfektionen bekämpfen und auch entzündungshemmend wirken.

Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbei ist als aromatisches Gewürz bekannt und zählt außerdem zu den wichtigsten Heilpflanzen, mit langer Tradition. Im alten Ägypten diente Salbei als Mittel gegen Unfruchtbarkeit. In der Antike setzten Heilkundige die aromatisch riechende Pflanze gegen Verdauungsprobleme und Zahnweh ein. Verwendet werden die Salbeiblätter. Der Hauptwirkstoff des Salbeis ist ätherisches Öl, das sich hauptsächlich aus den Substanzen Thujon, Kampfer, Linalool und Cineol zusammensetzt. Daneben kommen Lamiaceengerbstoffe vor, zum Beispiel Rosmarinsäure, sowie Flavonoide und das Triterpen Ursolsäure. Bitterstoffe wie Carnosol verursachen den leicht bitteren Geschmack. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell und schleimlösend in der Lunge und den Nebenhöhlen. Cineol hemmt außerdem bestimmte Neurotransmitter, die für die Verengung der Bronchien verantwortlich sind und kann bei Asthma und COPD die Lungenfunktion verbessern.

Malve (*Malva sylvestris*)

Die Wilde Malve zählt zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen und wurde schon in der Antike als Heil- und Gemüsepflanze angebaut. Verwendet werden die getrockneten Blüten und Blätter. Die Blüten und Blätter der Malve enthalten sogenannte Schleimstoffe. Das sind langkettige Zuckermoleküle aus (Glucose) und Galaktose. In den Blüten stecken darüber hinaus sogenannte Anthocyane wie das Malvin. Die Schleimstoffe wirken reizlindernd und legen sich wie eine Art Schutzfilm auf wunde bzw. entzündete Schleimhäute im Mund und Rachenraum. Die Malve ist daher besonders hilfreich bei Hals- und Rachenentzündungen. Mit ihren schleimlösenden und reizlindernden Eigenschaften eignet sie sich aber hervorragend bei Reizhusten.

Tocopherol

Vitamin E ist das bedeutsamste fettlösliche Antioxidans und schützt empfindliche Stoffe, z.B. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Lipoproteine, Thiolgruppen vor einer Zerstörung durch freie Radikale. Vitamin E kommt besonders häufig in pflanzlichen Ölen sowie Nüssen vor. Bei einer ungünstigen Versorgung mit Vitamin E wird die antioxidative Abwehr herabgesetzt und es besteht ein erhöhtes kardiovaskuläres Risiko.

Bambussprossen (*Phyllostachys pubescens*)

Bambussprossen sind ein spargelartiges Gemüse aus Hinterindien und China. Bereits in der Traditionellen Chinesischen Medizin wurde ihnen eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben. Obwohl Bambussprossen ansonsten eher nährstoffarm sind, sind sie reich an Kalium, Calcium, Phosphor, den Vitaminen A und C und Silizium. Silizium ist ein wichtiger Baustoff für Haut, Haare, Nägel und Knochen und soll sich außerdem resistenzsteigernd auf das Lungengewebe auswirken.

Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das Bestandteil verschiedener Selenoproteine ist. Im menschlichen Organismus kommt Selen mit einem Anteil von 5 – 15 mg vor. Der überwiegende Teil davon ist im Blut, im Herz, im Gehirn, in den Nieren und der Leber eingelagert. Selen stärkt die Abwehrkräfte und das Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.

EBD14: Lungenkraft - Preis: 26,90 €

Äußere Einflüsse wie die zunehmende Luftverschmutzung, aber auch die persönliche Lebensweise sind eine große Belastung für die Lunge und Ursache für immer häufiger auftretende Erkrankungen von Lunge und Atemwegen.

Sind Sie schnell außer Puste? Bekommen Sie leicht Atemnot? Dann sind unsere „Lungenkraft“ – Kapseln möglicherweise genau das Richtige für Sie! Das Produkt beinhaltet hochwertige Inhaltsstoffe, welche die Lunge unterstützen und das Immunsystem stärken. Enthalten sind Isländisch Moos, Vitamin C aus der Acerolakirsche, Meerrettich, Reishi, Olivenblätter, Süßholzwurzel, Pfefferminze, Eukalyptus, Moringa, Salbei, Malve, Vitamin E, Bambussprossen und Selen.

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](#) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheits-briefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe

Com Marketing AG, Flüelistaße 13, 6072 Schweiz