

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



**I**m Alltag denkt kaum jemand daran und doch ist sie überlebenswichtig: die Atmung. Scheinbar ganz von selbst nimmt die Lunge die sauerstoffhaltige Luft auf und stößt die verbrauchte, kohlendioxidhaltige Luft wieder aus. Unser autonomes Nervensystem sorgt für diesen lebenserhaltenden Reflex. Doch wir haben auch die Möglichkeit, Einfluss zu nehmen: Bewusstes Atmen und verschiedene Atem-Techniken können Körper und Geist stimulieren und sogar Krankheiten in der Heilung unterstützen (s. B. Achtner S. 9). Durch einige Übungen kann zum Beispiel der Verlauf von Erkältungskrankheiten positiv beeinflusst werden.

Bei bestimmten Atemwegsinfektionen, insbesondere wenn die Nasennebenhöhlen beteiligt sind, kommen meist Phytotherapeutika zum Einsatz. Klassiker in diesem Bereich sind u. a. Präparate mit Pflanzenausügen von Schlüsselblume, gelbem Enzian und Meerrettich (s. R. Gugenhan S. 15). Lindenblüten, die wir in Kombination mit Holunderblüten, vor allem als fiebersenkenden Tee kennen, beruhigen ebenfalls gereizte und entzündete Schleimhäute (s. B. Hertling S. 24).

Für chronische Lungenerkrankungen sind naturheilkundliche Verfahren oftmals eine gute Ergänzung oder Alternative zur schulmedizinischen Langzeittherapie. Asthma bronchiale ist durch eine Überempfindlichkeit der Atemwege sowie eine permanent bestehende, erhöhte Entzündungsbereitschaft gekennzeichnet. Die Diagnose der chronischen Erkrankung ist bei Erwachsenen durch Anamnese und bei typischen Hauptsymptomen meist leicht zu stellen. Bei Kindern variieren die Symptome, häufig wird

ein hartnäckiger Husten einer Bronchitis zugeschrieben. Hier sollen zukünftig neue Schnelltests mit Blutproben helfen (s. S. 44).

Bei einem akuten Asthmaanfall helfen Sprays (Reliever), die Lungenmuskulatur zu entkrampfen. Um die Entzündung der Atemwege zu bekämpfen, sind Kortisonsprays und -tabletten in der Schulmedizin immer noch die erste Wahl. Diese können allerdings zu erheblichen Nebenwirkungen führen. Mit dem Ziel, nicht nur etwas gegen die Symptome, sondern auch die Ursachen zu unternehmen, bietet die Naturheilkunde auch hier alternative Methoden, die vielen Asthma-Patienten nachhaltig helfen. Neben den bereits erwähnten Atem-Techniken zur generellen Stärkung des Lungenapparates, bietet sie Begleitung bei der Identifikation und Umstellung gesundheitsschädlicher Verhaltensweisen. Im Ayurveda sind die Änderung des Lebensstils und die Stimulation des Stoffwechsels durch ausleitende Maßnahmen und angepasste Ernährung Grundvoraussetzung für die Asthma-Therapie (s. H. Gupta S. 19). Die Stärkung des Immunsystems durch Darmsanierung und Ernährungsumstellung spielt auch bei anderen Behandlungskonzepten eine wichtige Rolle. Manchmal ist auch eine individuelle Therapie mithilfe klassischer Homöopathie erfolgsversprechend.

**Viel Freude beim Lesen  
wünscht Ihnen**

*Susanne Dell*

*Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin*