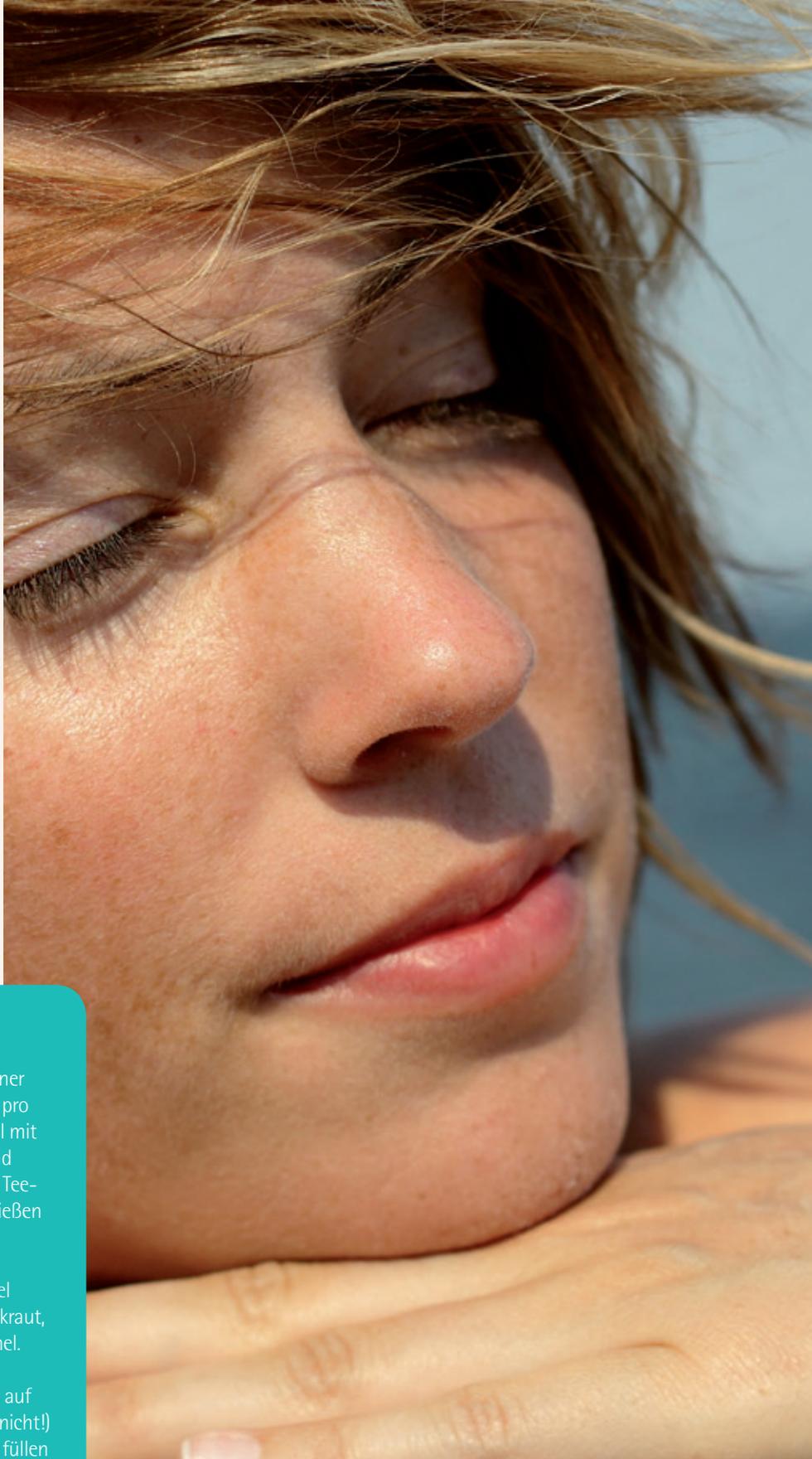


**E**igentlich möchte man Antibiotika ja vermeiden und nicht bei jedem Husten gleich damit beginnen. Es ist auch sinnvoll, andere Maßnahmen zu setzen, denn zu häufig eingenommen, wirken Antibiotika nicht mehr, da Erreger resistent werden können und sie zerstören die natürliche Bakterienflora des Körpers. Man wird anfällig für Pilze, Unverträglichkeiten und Darmprobleme, das Immunsystem wird geschwächt und der nächste Infekt ist vorprogrammiert. Doch was kann man tun, wenn einem bei jedem kalten Windhauch der Husten plagt und man sich kaum erholt davon?

### Die Lunge stärken

Was hilft der Lunge widerstandsfähiger zu werden? *Kolloidales Silizium* und die natürliche Schwefelverbindung *MSM* beispielsweise verbessern die Elastizität der Lungenbläschen. Das *Silizium* aktiviert auch die unspezifische Immunabwehr, das Immunsystem wird „wachsamer“. *MSM* hat den weiteren Vorteil, dass es eine Art Schutzfilm auf der Schleimhaut erzeugt, wodurch Erreger wie Viren, Bakterien aber auch Allergene wie Pollen sich schwerer anhaften können. Außerdem wirken beide



#### > Hausmittel bei Husten

**Reizhusten** ohne Sekret steht meist am Beginn einer Erkältung. Man nimmt beispielsweise 3 Tassen Tee pro Tag von dieser Mischung: 25 Gramm Eibischwurzel mit 20 Gramm Isländisch Moos, je 20 Gramm Anis- und Fenchel Früchten sowie 15 Gramm Lindenblüten. 1 Teelöffel davon mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen.

**Trockener Husten** wird gelindert mit je 3 Teelöffel folgender Mischung pro Tasse: 40 g Spitzwegerichkraut, 40 g Thymian, 35 g Süßholzwurzel und 25 g Fenchel.

**Bellender Husten** (Pseudokrupp) reagiert speziell auf folgende Mixtur: schwarzen Rettich (anderer hilft nicht!) trichterförmig aushöhlen mit braunem Rohrzucker füllen und über ein Glas stülpen. Der daraus tropfende Sirup wird pur oder mit Orangensaft verdünnt getrunken.

**Verschleimung** in den Bronchien erleichtert man mit Zwiebeltee. Zwiebeln enthalten schwefelhaltige Senföle, die eine desinfizierende Wirkung haben. Eine Zwiebel in Scheiben schneiden und etwa fünf Minuten in einem halben Liter Wasser köcheln lassen. Den Sud durch ein Sieb abseihen und mit etwas Honig süßen.

Mineralstoffe entzündungshemmend. Sie sind auch bei Allergien, Asthma und COPD hilfreich.

Da Lunge und Dickdarm zusammenhängen, ist es auch für die Lunge wesentlich, dass die Darmflora intakt ist. Für

das Immunsystem, das zu 80 % im Darm angesiedelt ist, ist die intakte Darmflora ohnedies wichtig. *Lactobac Darmbakterien*, ein besonders robuster und leistungsfähiger Laktobazillus Acidophilus-Stamm, baut die Darmflora zuverlässig wieder auf. Ebenso zur Stärkung der Lunge und bei allen Atmungs-Problemen geeignet, ist der *Cordyceps Heilpilz*, dem in diesem Heft

# Tief durchatmen – Bronchitis vorbeugen

eine eigene Artikel gewidmet ist.

## Erkältung sofort besiegen

Meist beginnt alles mit einem Schnupfen. Nach ein paar Tagen „rutscht“ die Erkältung tiefer, Heiserkeit und Husten beginnen. Deshalb sollte schon der Schnupfen möglichst abgefangen werden. Am schnellsten hilft *Sternanis*. Man nimmt alle paar Stunden 3 bis 5 Kapseln bei den allerersten Anzeichen oder sogar schon vorbeugend, dann reichen auch 2 bis 3 täglich.

Wie ist die Wirkungsweise des *Sternanis* auf Viren zu erklären? Ein Schnupfen ist viral bedingt. Die Shikimisäure des *Sternanis* verhindert, dass ein Virus sich von der befallenen Wirtszelle lösen kann. Der Körper muss nur mit der schon entstandenen Infektion fertig werden, sie greift aber nicht weiter um sich, sodass durch ein geschwächtes Immunsystem eine bakterielle Bronchitis oder sogar eine Lungenentzündung entstehen könnte. Selbst wenn es doch zur Bronchitis kommt – da *Sternanis* auch antibakteriell und schleimlösend wirkt, die Lunge stärkt, ist er bei Husten und schon gar bei Bronchitis anzuraten.

## Husten lindern

Wenn man mit *Sternanis* allein nicht auskommt, hilft das afrikanische Fruchtpulver *Baobab* gegen Erkältung, Fieber, Entzündung und Husten. Es wirkt antiviral und antibakteriell zugleich und fördert die Darmflora – wieder profitiert man vom engen Zusammenhang zwischen Gesundheit der Lunge und des Darmes.

Auf jeden Fall gilt: die Entzündung muss gedämmt, das Abhusten des Schleims muss ermöglicht und die Schleimneubildung de-

**Viele erleben es jedes Jahr aufs Neue: Kommt die kalte Jahreszeit, reicht schon ein Schnupfen und kurz darauf ist die Stimme belegt, der Husten hört ewig nicht auf, die Bronchitis ist nicht weit... Wer anfällig ist für Lungenprobleme, holt sich am besten Hilfe aus der Natur!**

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

zimiert werden. Sind die Bronchien „zu“, wird es gefährlich. Je besser durchlüftet die Lunge bis ins letzte Lungenbläschen hingegen ist, desto schneller ist man wieder gesund.

Husten ist ein Reflex, mit dem der Organismus Fremdkörper oder Schleim aus den Atemwegen bringen will. Wichtig ist zu unterscheiden, um welche Art Husten es sich handelt. Denn danach richtet sich etwa, welchen Tee man zusätzlich nehmen sollte oder auch welches homöopathische Mittel in Frage kommt.

*Sternanis* Kapseln, *Baobab* in Fruchtsaft oder Wasser und/oder den *Cordyceps Heilpilz* kann man in jeder dieser Phasen lindernd einsetzen. Man kann auch inhalieren mit einer geöffneten *Sternanis*-Kapsel in heißem Wasser. Nachts kann man *Sternanis*-Pulver auf die Fußsohlen reiben (mit etwas Öl oder Creme), Socken drüber und morgens ist der Husten meist vorbei. Das Abhusten erleichtert auch die *Buntnessel*, die die Lungenbläschen weitet, sodass Schleim leichter abgehustet wird. Bis zu 4 Kapseln täglich über den Tag verteilt, erfüllen diesen Zweck. Bei niedrigem Blutdruck sollte man

sie aber nicht anwenden, denn auch die Gefäße werden weiter gestärkt, was bei hohem Blutdruck phantastisch ist, bei niedrigem aber kontraindiziert. ✂

## > Bei wiederkehrenden Lungenproblemen ...

Kommt der Husten ständig wieder, muss man ergründen, warum der Körper geschwächt ist.

- Die Darmflora kann geschädigt sein, was oft auf die Antibiotika-Gaben zurückgeführt werden kann. Mit *Lactobac Darmbakterien* über zwei bis drei Monate baut man sie wieder auf.
- Es kann ein wichtiges Spurenelement fehlen wie Schwefel, Silizium, Zink oder Selen. Abhilfe schafft dann allerdings nur das richtige Spurenelement, das man am besten energetisch austestet. Auch Eisenmangel macht infektanfällig. Testen sollte man daher die Schwefelverbindung *MSM, kolloidales Silizium, Acerola mit Zink, Selen aus Quinoa, Eisen-Chelat* (Testsatz siehe Impressum).
- Weiters kann die der Lunge zugeordnete Emotion der Trauer und Existenzangst eine Rolle spielen. Bei der Verarbeitung helfen *Rhodiola, Cordyceps Heilpilz, Jiaogulan* in einer Mischung oder *Cordyceps Heilpilz* alleine, da er ohnehin sehr heilsam auf die Lunge wirkt.
- Es kann eine Unverträglichkeit vorliegen, eine Schwäche etwa Milcheiweiß oder Milchzucker zu verdauen. Auch auf Gluten, Hühnereiweiß, Soja und anderes kann man geschwächt und mit Schleimbildung reagieren.
- Ein geopathogenes Störfeld unter dem Bett („Wasserader“ etc), etwa in Lungenhöhe, schwächt auch nachhaltig.
- Nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) spielt die Ernährung eine wichtige Rolle zur Stärkung der Lunge. Was gut tut und was man meiden soll, lesen Sie in TCM-Ratgebern wie: Barbara Temelie, „Die Ernährung nach den fünf Elementen“, Joy-Verlag.