



BERG
WANDERN

ATEM NOT

WOHER SIE KOMMT UND WIE MAN SIE BESIEGT

Auf den Bergen hat schon so mancher sein Glück gefunden. Doch um die herrliche Bergwelt auch genießen zu können, fehlt es mitunter an Atem. Lesen Sie, mit welchen Natursubstanzen man die Sauerstoffaufnahme des Körpers verbessern, die Lunge unterstützen und eine Bergwanderung genussvoller machen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Atemnot beim Bergaufgehen bzw. bei größeren Anstrengungen kann auf eine schlechte Kondition zurückzuführen sein, aber auch Trainierte treffen. Der Erfahrungsschatz der Naturheilkunde weltweit kennt einige Natursubstanzen, die das Atmen in Höhenlagen erleichtern. Man denke nur an die Coca-Blätter, die bei Touren in den Anden Höhenkrankheit verhindern sollen.

KRAFTPILZ AUS DEM HIMALAYA

Auch Tibet liegt so extrem hoch und dort wendet man ein Naturmittel an, das spezieller nicht sein könnte: Den *Cordyceps Vitalpilz*. In der Natur wächst

er aus einer Raupe heraus und ist nur unter der Erde zu finden. Die in den Höhen lebenden Yaks, eine Rinderart, graben ganze Berghänge um, um an das begehrte Potenz- und Kräftigungsmittel heranzukommen. Bei uns wird der Pilz schon lange auf Nährböden kultiviert, was auch die einzige Möglichkeit ist, den *Cordyceps* zu verbreiten. Denn das seltene Kleinod der alten Kaiser wird auch heute noch nahezu mit Gold aufgewogen, so teuer ist er.

VERBESSERT LUNGENFUNKTION UND O₂-AUFNAHME

Dafür kann der Pilz auch ganz besonderes. Wie der bekanntere *Reishi* Vi-

> ATEMNOT UND NATURSUBSTANZEN

ATEMNOT DURCH LUNGENPROBLEME

Wird Atemnot nicht rechtzeitig erkannt, kann ein Lungenhochstand (COPD) übersehen werden. Atemnot signalisiert dann bereits eine deutliche Einschränkung der Lungenfunktion und tritt mit der Zeit bei immer geringerer Belastung auf. Auch Lungenentzündung, selbst wenn sie bereits überstanden ist (Covid), eine Lungenembolie oder Bronchial-Asthma können Atemnot verursachen.

- Bei COPD helfen alle Vitalpilze besonders gut, speziell wieder der *Cordyceps* und der *Reishi* gemeinsam.
- Bei Lungenentzündung unterstützen sie ebenfalls, da ist außerdem der *Sternanis* bewährt.
- Bei Asthma bringt die *Buntnessel* eine Weiterstellung der Atemwege, die außerdem die Sauerstoffversorgung und das Abhusten von Schleim erleichtert. Auch der *Schwarzkümmelsamen* hilft gut bei allergischem Asthma. Er mindert die Kontraktionen und stärkt die Lungenfunktion. Der *Reishi* wirkt bei allergischem Asthma histaminsenkend und erhöht, wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die Sauerstoffsättigung des Blutes.
- Mit der pflanzlichen Schwefelverbindung *MSM* erzielt man gute Wirkungen bei Allergien, die sich auf die Bronchien schlagen. *MSM* versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes. Deshalb ist er bei Lungenemphysem ebenfalls günstig.
- *Krillöl* erhöht die Elastizität des Lungengewebes und hilft hervorragend bei Asthma durch Anstrengung.
- *Ashwagandha* wird traditionell bei stressbedingten Lungenbeschwerden durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung verabreicht.
- Der *Fu ling Vitalpilz* entwässert und entlastet bei Lungenemphysem und Lungenödem.
- Die *Astragalus* Wurzel unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot und ist bei Kälte und Blutmangel geeignet.

ATEMNOT DURCH HERZPROBLEME

Herzschwäche, defekte Herzklappe, Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen gehen oft mit Atemnot einher. Der Weißdorn stärkt das Herz. Der *Auricularia Vitalpilz* wirkt sehr gut bei Herzrhythmusstörungen und verbessert die Herzdurchblutung. Herzschmerzen werden gelindert und der periphere Widerstand wird vermindert. Allerdings verdünnt er das Blut und darf nicht zusammen mit Blutverdünnern gegeben werden. Bei Herzrhythmusstörungen und nervösem Herzen kann der beruhigende *Reishi Vitalpilz* sehr gut helfen. Er fördert das Herz-Blut, laut TCM ist Herz-Blut-Mangel für solche Störungen verantwortlich. Herzschwäche kann für Wasseransammlungen in der Lunge ver-

antwortlich sein, eine Lungenstauung verursachen, die sich bis zum akuten Lungenödem ausweiten kann. Den entwässernden *Fu ling Vitalpilz* bei Lungenemphysem und Lungenödem haben wir bereits genannt. Der *Polyporus Vitalpilz* verstärkt diese Wirkung noch bei Bedarf.

ATEMNOT DURCH NIERENPROBLEME

Im Zuge einer Nierenschwäche lagert sich mit der Zeit das Wasser, das die kranken Nieren nicht mehr ausscheiden, auch in anderen Organen ein. Ist die Lunge betroffen, zieht dies in der Regel Atemnot und ein Lungenödem nach sich. Den entwässernden *Fu ling Vitalpilz* haben wir bereits vorgestellt. Er kann jedoch noch mehr, denn er hat zusätzlich nierenkräftigende Wirkung und schützt die Nierenkörperchen durch anti-entzündliche Eigenschaften. Bei einer chronischen Nierenerkrankung reduziert er die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst schwindende Nierenfunktion. Zusätzlich stärkt der *Cordyceps Vitalpilz* die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion. Der Pilz aus dem Himalaya ist auch sehr wirksam bei Nierenentzündung.

ATEMNOT DURCH DIABETES

Diabetes ist mit dauerhaften Entzündungszuständen im Körper verbunden, die der Lunge schaden können. Das Risiko, eine Lungenfibrose selbst bei geringer Belastung zu entwickeln, ist bei Diabetikern gleich groß wie bei Rauchern. Oxidativer Stress kann die Ursache sein. Bei einer Lungenfibrose als Spätfolge von Diabetes vermehren sich die Bindegewebsfasern der Lunge, das Gewebe verhärtet sich und vernarbt. Vor allem, wenn bereits eine Nierenerkrankung vorliegt. Entzündungshemmende und antioxidative Nahrungsergänzung, wie beispielsweise *Krillöl*, ist für Diabetiker deshalb sehr wichtig. Auch der *Cordyceps Vitalpilz* und weitere wie der *Agaricus blazei murri*, *Chaga* oder der *Maitake*, aber auch *OPC*, *Acerola Vitamin C* oder *Granatapfel* – deren antioxidative und entzündungshemmende Effekte ja legendär sind –, sind zum Schutz vor Diabetes-Folgen sehr empfehlenswert.

ATEMNOT DURCH EISENMANGEL

Mit *Eisenchelate* oder eventuell dem an Eisen und Hämoglobin reichen *Moringablatt* wird Eisenmangel schnell ausgeglichen.

ATEMNOT DURCH PANIKATTACKEN

Ashwagandha, ebenfalls reich an Eisen, hilft nicht nur bei Schlafproblemen. Bei nervlicher Anspannung und Neigung zu Panikattacken mit Atemnot ist das cortisolsenkende und damit stressminimierende Entspannungskraut genauso hilfreich.

talpilz verbessert der Cordyceps die Sauerstoffaufnahme einerseits und unterstützt andererseits die Lungenfunktion. Wer das weiß, hat vor allem den Cordyceps bei Höhenwanderungen stets dabei und versorgt sich mit bis zu fünf Kapseln am Tag damit. Der Pilz unterstützt auch noch Leber, Herz, Stimmung und vor



Das ganze Geheimnis des Lebens steckt in der Atmung.

O.M. Aihvanov

allem die Nieren und Nebennieren, die er bei Stress schützt. Er bekämpft Viren und verlängert sogar das Leben, indem er die Nieren-Essenz (Jing), das ist das vorgeburtlich über die Eltern angelegte Qi eines Menschen, wieder auffüllt. Dadurch ist der Energiepilz bei Erschöpfung und Burnout genauso ideal wie bei einem anstrengenden Leben mit vielen Aufregungen oder beim Sport.

ATEMNOT – WAS LIEGT DAHINTER?

Bei körperlicher Anstrengung verbrauchen die Muskeln deutlich mehr Sauerstoff als gewöhnlich, sodass Herz und Lunge mehr leisten müssen. Für Gesunde und Trainierte ist das kein Problem. Bei einer Schwächung von Herz oder Lunge bekommen die Muskeln aber schnell einmal zu wenig Sauerstoff. Das Gehirn meldet Atemnot und versucht dadurch, Herz und Lunge weiter anzutreiben. Wer bei Anstrengung sehr heftig aus der Puste kommt, sollte deshalb vorsichtig sein. Atemnot kann auch auf ernste Probleme hinweisen – etwa der Lunge, des Herzens, der Nieren, auf Diabetes, Eisenmangel oder Panikattacken. ♪