Hilfe für die Atemwege (s. auch „Bronchitis“, „Lunge“)

freie Radikale eindämmen:
Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, Bronchitis) werden mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[1] Bei entzündlichen Atemwegserkrankungen/Asthma werden diese Angreifer vermehrt im Körper gebildet und können das Fortschreiten dieser Erkrankungen auch fördern.[2]

Vitamin A aus ß-Carotin:
ß-Carotin (=Provitamin A) ist die Vorstufe von Vitamin A und kann vom Körperselbst in dieses Vitamin übergeführt werden. Das fettlösliche Vitamin A ist für den Schutz der Schleimhäute (z.B. Atemwege, Verdauungsapparat) notwendig.[3]

Carotingemische:
Über den Atemwegstrakt werden Luftschadstoffe wie z.B. Stäube, Schwermetalle und auch der Zigarettenrauch aufgenommen. Damit ist dieser Bereich auch den hier entstehenden freien Radikalen ausgesetzt. Lungenkrebs wird mit den aggressiven kleinen Teilchen in Verbindung gebracht. In einer Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen konnte man feststellen, ***dass ß-Carotin einen schützenden Effekt auf die Lunge hat*** und Personen, die sich carotinoidreich ernähren seltener an Lungen-, aber auch Brust-, Magen- und Prostatakrebs erkranken. Leider gab es zwei Studien mit Rauchern bzw. asbestbelasteten Risikopersonen, die 20-30 Milligramm ß-Carotion in Kombination mit hochdosiertem Vitamin A bzw. zusammen mit Vitamin E ein. Im Vergleich zur Placebogruppe nahm bei diesen Personen die Lungenkrebsrate zu. Eine Raucherkarriere von über 20 Jahren hat offensichtlich bereits Schäden in der Lunge hinterlassen und evtl. schon zur Entstehung von Krebsvorstadien oder Krebs geführt. Das ß-Carotin kam eventuell viel zu spät zum Einsatz und konnte bei diesem Personenkreis nichts mehr ausrichten. Außerdem sind ***Carotingemische gegenüber reinem Carotin zu bevorzugen.***[4]

Grapefruitkernextrakt:
Wie diverse Untersuchungen ergaben, ist der Grapefruitkernextrakt gegen eine ganze Reihe von Krankheitserregern hochwirksam. Im Versuch erwies sich der Extrakt als in natürliches Antibiotikum, welches auf ca. 800 getestete Bakterien- und Virenstämme und etwa 100 Pilzstämme – sogar noch in einer Verdünnung von 1:1000 eine wachstumshemmende Wirkung zeigte. Das führte dazu, dass man den Grapefruitkernextrakt bei Infektionen der Atemwege angewendet hat. Der Grapefruitkernextrakt eignet sich v.a. auch zur Vorbeugung vor Infektionen und kann -da er sehr gut verträglich ist – über längere Zeit angewendet werden. Grapefruitkernextrakt führt nicht zur Schwächung der allgemeinen körpereigenen Abwehr, sondern die körpereigene Abwehr wird durch die im Kern vorhandenen Antioxidantien zusätzlich gestärkt.[5]

Knoblauch:
Knoblauch ist ein weitverbreitetes Antibiotikum. Um die Jahrhundertwende waren Salben, Umschläge und Inhalationsmittel aus Knoblauch die beliebtesten Medikamente gegen Tuberkulose.[6] Knoblauch ist ein russisches Heilmittel gegen Erkältungen und Keuchhusten. Polnischen Kindern wird häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[7]

Knoblauch:
Dr. Irwin Ziment verordnet regelmäßig Knoblauch zur Schleimhautabschwellung, als Expektorans bei gewöhnlichen Erkältungen und zur „Schleimregulierung“ bei chronischer Bronchitis. Er hat etwas Wahres entdeckt am hartnäckigen Volksglauben, Knoblauch sei ein Heilmittel gegen Erkältungen und Lungenkrankheiten. Dr. Ziment, ein Experte für Pharmazeutika, ist überzeugt, dass Knoblauch auf dieselbe

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 54
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 103f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 107f
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 117
[6] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 333
[7] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334

Weise wirkt wie kommerziell vertriebene Mittel zum Abhusten und zur Schleimhautabschwellung. Die Schärfe des Knoblauchs reizt den Magen, der daraufhin der Lunge signalisiert, Flüssigkeiten freizugeben, die den Schleim verdünnen, so dass die Lunge ihn ausstoßen kann. Regelmäßige Dosen von Knoblauch (und anderen scharfen Gewürzen) tragen, wie Dr. Ziment glaubt, dazu ei, dass besonders anfällige Menschen von schwächender, chronischer Bronchitis verschont bleiben. „Das wirkt als Prophylaxe", erklärt er, „indem der Schleim auch weiterhin normal durch die Lungen bewegt wird". Polnische Ärzte haben außerdem das Knoblauchextrakt zur Behandlung von Kindern benutzt, die an akuter und chronischer Bronchitis und an Bronchialasthma litten.[8]
Polnischen Kindern wird auch häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[9]

Thymian:
Ähnlich wie Rosmarin hat auch diese Würzpflanze einen desinfizierenden Einfluss auf den Magen-Darmtrakt sowie die Atem- und Harnwege.[10]

Holunder:
Die reifen Holunderbeeren, die man im Herbst erntet, sind eine hervorragende Naturarznei für die Atemwege, wenn man sie gekocht als Saft oder Kompott genießt. Rohe Beeren rufen gelegentlich Übelkeit oder Durchfall hervor. Vorsicht: Nur die schwarzen Beeren verwenden. Grüne enthalte eine giftige Instanz und können Übelkeit verursachen. Die heilende Wirkung von Holundersaft bestätigt der österreichische Arzt und Ernährungsfachmann DDr. Herbert Herdlitzka: „Wer bei Husten und Bronchialkatarrh regelmäßig Holundersaft trinkt***, verbessert die Filtertätigkeit der Flimmerhärchen*** in den Bronchien. Entzündungen und Reizzustände in den Atemwege werden behoben. Verschleimungen werden schnell aufgelöst. Jeder Raucher sollte regelmäßig Holundersaftkuren durchführen![11]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Krampfzuständen der Atmungsorgane.[12]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Erkrankungen der Luftwege: Luftröhrenkatarrh, Lungenblähung, Lungentuberkulose und Lungengangrän als zusätzliches Hilfsmittel, Lungenasthma, Bronchiektasen.[13]

Fichte/Rottanne (Picea abies):
Die jungen Triebspitzen mit ihrem Gehalt an ätherischen Ölen (Limonen, Pinen, Borneol, Bornylavetat) helfen Personen, deren Fähigkeit der intakten Atmung beeinträchtigt ist. Bei ihnen besteht die **Neigung** zu Katarrhen der Luftwege und Schleimhautentzündungen des ganzen Atmungstraktes. Die Fichte hat die Kraft, den stockenden Atem zu beleben und zu erneuern.[14]

Königskerze, großblütige (Verbascum densiflorum):
Ihre Blüten beinhalten Verbascosaponine, Iridoide und Flavonoide, die die Eigenschaft besitzen, *chronischen Hustenreiz abzumildern.* Geeignet ist sie für Menschen, die aufgrund von chronischen Entzündungen des Atemtraktes geschwächt sind und gegen Grippeerkrankungen wenig Widerstand besitzen. Der Blütentee stärkt die Immunität und beseitigt *entzündliche Reizungen im Hals und Rachenraum* oft verbunden mit ***anhaltendem Hustenreiz (Kitzelhusten)***, Räuspern, Kehlkopf- und Rachenkatarrh.[15]

GeloMyrtol (75 Limonen, 75 mg Cineol, 200 mg Alpha-Pinen):
Gelo Myrtol ist ein pflanzliches Arzneimittel. Es wirkt schleimverflüssigend, fördert den Sekretabtransport, erleichtert das Abhusten und wirkt entzündungshemmend.

---

[8] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[9] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[10] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 161
[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[12] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[13] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463
[14] Bio, 5/2009, S. 17
[15] Bio, 5/2009, S. 17

Anwendungsgebiete: akute und chronische Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis).[16]

Linde (Tilia cordata)-Tee oder HAB-Frischpflanzentinkturen:
An der Universität von Chicago untersuchten die Mediziner Dr. Hardy und Dr. Traismann die Wirksamkeit der Lindenblüte bei grippalen Erkrankungen im Vergleich zu Antibiotika. Sie verordneten 55 grippekranken Kindern Bettruhe und Lindenblütentee. Einer zweiten Gruppe von 55 grippekranken Kindern wurde ausschließlich Antibiotika verabreicht. Das überraschende Ergebnis: Die mit Bettruhe und Lindenblütentee behandelten Kinder waren mit Abstand schneller gesund und es traten auch keine Komplikationen auf. Grund genug, den Lindenblütentee täglich zur allgemeinen Vorbeugung gegen grippale Infekte zu trinken, am besten 1 Liter pro Tag. Das wohlschmeckende Getränk erwärmt, beruhigt, stärkt, entgiftet und mildert Reize und ***Entzündungen im Atemtrakt***.[17]

Bibernelle:
Die Wurzel empfiehlt sich für **geschwächte, ermattete** Menschen, die wenig Vitalität besitzen. Aufgrund der Entkräftigung besteht die Tendenz zu grippalen Erkrankungen mit Bronchitis, Husten, Halsentzündung, Heiserkeit, Kehlkopfkatarrh. Die Bibernelle stärkt bei diesen Menschen die körpereigene Abwehrkraft und verhilft zu neuem Wohlbefinden.[18]

Fichte/Rottanne (Picea abies):
Die jungen Triebspitzen mit ihrem Gehalt an ätherischen Ölen (Limonen, Pinen, Borneol, Bornylavetat) helfen Personen, deren Fähigkeit der intakten Atmung beeinträchtigt ist. Bei ihnen besteht die **Neigung zu Katarrhen der Luftwege und Schleimhautentzündungen des ganzen Atmungstraktes.** Die Fichte hat die Kraft, den stockenden Atem zu beleben und zu erneuern.[19]

schwarze Pappel:
Das Pappelknospenharz beinhaltet phenolische Verbindungen wie Benzoe-, Ferula-, Cumar- und Zimtsäure mit hoher immunstimulierender, bakterizider, virostatischer und antimykotischer Kraft. In der Pflanzenheilkunde wird aus dieser natürlichen Substanz eine Tinktur hergestellt, die zur Grippeprophylaxe bei Menschen mit Entzündungsneigung im Atem- und Harntrakt eingesetzt wird. Durch die Sanierung der entzündlichen Erkrankungen wird auch die Tendenz zu grippalen Infekten behoben.[20]

Sonnenhut (Echinacea) – Press-Saft aus frischem, blühendem Purpursonnenhutkraut:
Unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender (rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege[21]

scharfes Essen:
In den Gegenden der Welt mit scharfer Küche ist nach Dr. Ziment die Anfälligkeit für Lungenerkrankungen niedrig. Nach seinen Beobachtungen haben die mexikanischen Einwohner in der Umgebung von Los Angeles weniger Atembeschwerden, obwohl sie rauchen, und wenn sie chronische Bronchitis bekommen, brauchen sie weniger Behandlung, weil sie scharfe Speisen essen. Falls sie es nicht schon tun, rät Dr. Ziment Patienten mit Krankheiten der Atemwege wie einem Emphysem oder chronischer Bronchitis, mindestens einmal am Tag eine heiße, scharf gewürzte Mahlzeit zu ich zu nehmen oder ein mit zehn bis zwanzig Tropfen Tabasco versetztes Glas Wasser zu trinken oder Chilischoten zu kauen. Und wenn sie erkältet sind oder Halsschmerzen haben, empfiehlt ihnen Dr. Ziment, einen Teelöffel Meerrettich zu reiben und in einem Glas warmen Wasser, vermischt mit etwas Honig zu trinken. Oder kochen Sie sich einer Hühnersuppe mit viel Knoblauch und einem kräftigen Schuß roten und schwarzen Pfeffers. Das ist der Maßstab, erklärt er, an dem alle anderen Mittel gegen Erkältungen gemessen werden sollten. „Es ist wahrscheinlich das Beste, was es gibt.“ Chilipfeffer ist nach Dr. Ziment durch seine althergebrachte Verwendung ein glaubwürdigeres Heilmittel als

---

[16] Beipackzettel „GeloMyrtol“
[17] Bio, 6 2009, 17f.
[18] Bio 5/2009, S. 16
[19] Bio, 5/2009, S. 17
[20] Bio, 5/2009, 18
[21] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

viele der Medikamente im Handel. Ziment hat beeindruckt, dass die meisten Arzneimittelbücher aus Europa und Asien Gewürze und Knoblauch als Expektorantien (Mittel, die beim Abhusten von Schleim aus den Bronchien und Lungen helfen) nennen. Es ist nach Dr. Ziment keine Frage, dass scharfe Speisen seit dem Altertum zur Behandlung von Lungenkrankheiten verwendet wurden. Er fand heraus, dass medizinische Schriften aus dem alten Ägypten Senf für die Behandlung der Atemwege empfahlen. Hippokrates verordnete Essig und Pfeffer als Heilmittel für die Atemwege. Galen, der große römische Arzt, gab bei Schmerzen im Brustkorb Knoblauch den Vorzug. Der Jude Maimonides ausdem 12. Jahrhundert, ein Experte für **Asthma**, empfahl gegen dieses Leiden und „für die Auflösung und den Auswurf von Lungenschleim" scharf gewürzte Hühnersuppe. 1802 riet der englische Arzt Herberden, Asthma auch mit Knoblauch und Senfkörner zu behandeln. In der asiatischen Medizin werden v.a. ***Paprika, schwarzer Pfeffer, Senf, Knoblauch und Kurkuma (Gelbwurz)*** zur Behandlung von Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis und Asthma zu verwenden. In Russland wird Meerrettich zur Heilung von Erkältungen benutzt. Solche Heilmittel der Volksmedizin wirken, wie Ziment entdeckte, auf die Zähflüssigkeit, und dadurch auf die Bewegung des Schleims in der Lunge. Für den Transport des Schleims durch die Atemwege sorgen mit rhythmischen Bewegungen die Zilien, winzige, haarähnliche Zellfortsätze. Wie die Ruder von Millionen winziger Ruderer, die sich im Takt bewegen, schlagen die Zilien rasch nach oben und schnellen wieder zurück und hieven so den Schleim nach oben und aus den Bronchialästen hinaus. Alles geht gut, wenn der Schleim o dünn ist, dass ihn die Zilien bewegen können. Bei chronischer Bronchitis – die oft vom Rauchen verursacht wird – verdickt sich der Schleim, wird klebrig und zäh und verstopft die Atemkanäle. Die Zilien, die von der Krankheit ebenfalls angegriffen sind, schaffen es nicht mehr, die Sekrete gegen die Schwerkraft zu befördern. Schleim sammelt sich in den kleinen Luftwegen, bleibt dort hängen und reizt die Lungen, führt zu Husten und nach einer Weile zur Infektion. Die Luftwege entzünden ich, das Atem fällt schwer; wenn der Schleim nicht abgehustet oder ausgeworfen wird, versagen schließlich die Lungen. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung für die Lungenfunktion, dass die Sekrete regelmäßig entfernt werden. Schon im Altertum wurde entdeckt, dass bestimmte scharfe Nahrungsmittel über sog. mukokinetische Stoffe verfügen (schleimbewegende Stoffe), die den Schleim verdünnen, regulieren und aus den Lungen herausbewegen können. Genau diese mukokinetische Wirkung erklärt die pharmakologischen Geheimnisse der scharfen Gewürze. Sie verdünnen buchstäblich die Lungensekrete, so dass sie abgehustet oder auf normale Weise entfernt werden können. Die Gewürze arbeiten mit etwa einem Duzend verschiedener Mechanismen, am häufigsten kommt dabei vermutlich laut Dr. Ziment ein Sofortkommunikationssystem zwischen Magen und Lunge zur Wirkung. Bei seiner historischen Suche fiel Dr. Ziment die Tatsache auf, dass die für die Atemwege gemeinhin verschriebenen Heilmittel gleichzeitig Emetika sind – in hohen Dosen führen sie zum Erbrechen. Zum Beispiel Ipekakuanha. In kleinen Dosen ist diese Wurzel ein altmodisches Hustenmittel, ***eines der ältesten Heilmittel gegen Asthma.*** Sie erhöht die Produktion von Flüssigkeit in der Lunge und wird heute in größeren Dosen bei Vergiftungen als Brechmittel benutzt. Hier nun Dr. Ziments Theorie über das, was sich abspielt: Ein scharfes Nahrungsmittel trifft auf einen Empfängerknopf im Magen, sendet durch den Eingeweidenerv ein Signal ins Gehirn und zurück in die Lunge, wo das Signal der Bronchialdrüsen dazu stimuliert, einen Strom wäßriger Flüssigkeit freizugeben. Weil die Nerven auf dem ganzen Weg der Nahrungsaufnahme erreicht werden können – vom Mund bis zum Magen -, aktiviert derselbe Reflex bestimmte Drüsen, die daraufhin Wasser in Nase und Augen treiben. wie Dr. Ziment sagt, ist dies der Grund dafür, warum Meerrettich, Pfeffer oder ein scharf gewürztes Essen ihre Nase und ihre Nebenhöhlen im Nu reinigen. In den Lungenflügeln verdünnt der plötzliche Ausstoß von Flüssigkeit den Schleim oder veranlaßt die Drüsen dazu, weniger klebrigen Schleim zu produzieren, so dass er leichter fließt. Die scharfen, aromatischen Nahrungsmittel, v.a. die feurigen Mitglieder der Paprikafamilie, lösen – im Kontakt mit dem Magen – einen inneren Tränenstrom aus, der das System reinigt, Staus in der Nase und in den Lungen auflöst, die Nebenhöhlen ausspült und Reizstoffe wegschwemmt. Dr. Ziment: „Ich glaube, dass scharf gewürzte Speisen bei jedem Leiden gut sind, bei dem sich Sekrete in den Luftwegen bilden, die dicker sind als normal, und dazu gehören Nebenhöhlenentzündung, eine Erkältung, die zur Bildung von zähem Schleim führt und natürlich chronische Bronchitis." Es sieht so aus, als ob scharfe Gewürze sowohl zur Abwehr als auch zur Heilung von Bronchitis dienen könnten. Dr. Ziment glaubt, dass viele Menschen z.T. auch deshalb schwere Bronchitis bekommen, weil sie nichts Scharfes mögen. Wenn er Patienten dazu drängt, es mit scharfer Kost zu versuchen, sind die Ergebnisse manchmal durchgreifend. Er rät ihnen, mit etwa zehn Tropfen Tabasco in einem Glas Wasser oder Tomatensaft anzufangen, und wenn sie zehn erträglich finden, schlägt er vor, dass sie zwanzig nehmen. Viele stellen dann fest, dass ihnen das Abhusten der Sekrete viel leichter fällt. Capsaicin,

die Substanz im schwarzen und roten Pfeffer, an der man sich den Mund verbrennt, ist vermutlich der Stoff, der den lungenreinigenden Effekt auslöst. Aber Senf, Meerrettich, Curry und Knoblauch wirken im Grunde auf dieselbe Weise, sagt Dr. Ziment Alle können als Emetika wirken und die Bronchialdrüsen zur Abganbe von Sekreten anregen. Eines von Dr. Ziments Lieblingsarzneimitteln ist der Knoblauch, ein faszinierendes Naturheilmittel gegen Erkältungen. Ziment meint, Knoblauch könne ein noch wirksameres Mittel gegen zähflüssigen Schleim sein, wenn man ihn mit Vitamin C kombiniere, weil Vitamin C dazu beitragen könne, Aliin in einen Stoff umzuwandeln, der chemisch dem Mucodyne (=ein weitverbreitetes europäisches Medikament zur Regulierung des Schleimflusses)sehr ähnlich ist. Am wirksamsten sind nach Ziment die Knoblauchzehen, wenn man sie ganz verwende, ehe sie in die Suppe kommen. Das verhindert die Umwandlung von Aliin in Allizin, den stark riechenden chemischen Stoff,. der andere therapeutische Eigenschaften hat. Wenn man den Knoblauch zerstampft oder zerschneidet, komme es schnell zu einer Umwandlung in Allizin. Senf, ein herkömmlicges Expektorans, enthält ebenfalls Allylisothiocyanat, das dem Aliin im Knoblauch ähnlich ist.
Scharf gewürzte Speisen können der Lunge auch in anderer Hinsicht helfen. Bei einer Untersuchung wurde festgestellt, dass Ratten, wenn man ihnen Capsaicin geb, bevor man sie Zigarettenrauch aussetzte, verschont blieben von Ödemen der Atemwege und Bronchokonstriktionen, die vom Zigarettenrauch und anderen Reizstoffen verursacht werden. Auch äufn sich laut Dr. Ziment Beweise dafür, dass Lungenschäden, darunter auch Emphyseme, wohl von freien radikalen verursacht werden – von jenen aktiven Sauerstoffmolekülen, die buchstäblich die Zellen auseinanderreißen-, die sich möglicherweise aufsaugen ließen von Sulfhydriden, gewonnen aus Stoffen in Lebensmitteln wie Knoblauch. So könnte sich laut Dr. Ziment herausstellen, dass Knoblauch zur Vorbeugung von Emphysemen oder Bronchialschäden beiträgt, indem er als Antioxidans wirkt und die freien Radikale aufsaugt. Dr. Ziments Rat: Essen Sie scharfe Speisen, wenn sie erkältet sind, Schwierigkeiten mit den Nebenhöhlen, zähflüssigen Lungenschleim, Asthma, Bronchitis oder ein Emphysem haben – oder wenn sie glauben, sie seien anfällig für diese Krankheiten.[22]

Soledum-Cineol aus dem Eukalyptusblatt:
Wenn es darum geht, die Atemwege zu verstärken, zu reinigen, Erkrankungen in diesem Bereich zu behandeln und zu heilen, dann kommt die eigentliche Heilkraft auf die Atemwege von der Hauptsubstanz des Eukalyptusbaumes, dem sog. Cineol. Wer das Eukalyptus-Öl in seiner Gesamtheit verwendet, muss mit Nebenwirkungen rechnen, weil eine Reihe von natürlichen Begleitstoffen aggressiv ist und die Atemwege belasten kann, anstatt sie positiv zu beeinflussen. Aus diesem Grund hat man das komplizierte Soledum-Verfahren entwickelt und isoliert nun aus dem Eukalypus-Öl in seiner reinsten Form den wertvollen Wirkstoff Cineol, auch Soledum-Cineol genannt, das man in der Apotheke bekommt. Es ist von allen bedenklichen Begleitstoffen befreit und wird damit für die Atemwege zum heilsamen Balsam.
Durch das isolierte Cineol aus dem Eukalyptusblatt werden die natürlichen Atemwege gestärkt. Der Abtransport von entzündlichen Sekreten wird beschleunigt. Reizhusten wird gelindert. Entzündungen werden bekämpft. Die Austrocknung der Bronchien wird unterbunden.
Der Abtransport von eingeatmeten Schadstoffen wird gefördert. Einen chronischen Verlauf der Atemwegserkrankungen wird vorgebeugt. Der Patient spürt sehr bald eine Erleichterung.
Im Rahmen einer verantwortungsbewußten Atemwegs-Therapie gegen Erkältungen und Katarrhe wird man daher immer nur das isolierte und geeinigte Soledum-Cineol aus dem Eukalyptus einsetzen. Man bekommt es in der Apotheke in Form von Flüssigbalsam und Kapseln.[23]

Holunder:
Die reifen Holunderbeeren, die man im Herbst erntet, sind eine hervorragende Naturarznei fü+r die Atemwege, wenn man sie gekocht als Saft oder Kompott genießt. Rohe Beeren rufen gelegentlich Übelkeit oder Durchfall hervor. Vorsicht: Nur die schwarzen Beeren verwenden. Grüne enthalte eine giftige Instanz und können Übelkeit verursachen. Die heilende Wirkung von Holundersaft bestätigt der österreichische Arzt und Ernährungsfachmann DDr. Herbert Herdlitzka: „Wer bei Husten und Bronchialkatarrh regelmäßig Holundersaft trinkt, ***verbessert die Filtertätigkeit der Flimmerhärchen*** in den Bronchien. Entzündungen und Reizzustände in den Atemwege werden behoben. Verschleimungen werden schnell aufgelöst. Jeder Raucher sollte regelmäßig Holundersaft-Kuren durchführen!

---
[22] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 87-96
[23] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.

Das Rezept für einen Atemwegs-Service mit Holundersaft im Winter: Trinken Sie drei Wochen lang täglich ¼ Liter Holundersaft aus biologischem Anbau (Reformhaus) vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen.[24]

Anisöl:
Für die Wirkung des Anisöls ist in erster Linie das ätherische Öl von Bedeutung, das teilweise durch die Lunge ausgeschieden wird und dabei auf die Flimmertätigkeit in den Atemwegen fördernd wirkt. Es ist deshalb als auswurfförderndes Mittel brauchbar.
Wir unterstützen diese Wirkung durch andere Heilkräuter und stellen folgende Mischung (nach Meyer) zusammen: je 20 g Anis, Ehrenpreiskraut, Seifenwurzel, je 15 g Huflattichblätter, Holunderblüten, 10 g Veilchenwurzel. Davon 1 Eßlöffel auf 1 Tasse Wasser, abkochen und heiß trinken. Die Droge findet man häufig in Brust-, Lungen- und Asthmatees.[25]

Holunder, schwarzer:
Der Blütentee hilft Kindern und Erwachsenen, die zu fieberhaften Temperaturerhöhungen und immer wiederkehrenden Katarrhen neigen. Die Heilpflanze wirkt immunstärkend, antiviral, entzündungshemmend, fiebersenkend, **schleimlösend** und entgiftend.[26]

Vitamin C, Zink und Selen:
Neben dem altbekannten Vitamin C sind für das Immunsystem v.a. die Spurenelemente Zink und Selen von großer Bedeutung. Ihre Wirkung ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Sie verbessern u.a. auch die Abwehrreaktion bei älteren Menschen nach einer Grippeimpfung. Im Gegensatz zu klassischen Entzündungshemmern unterdrückt Zink nicht das Immunsystem, sondern verbessert seine Reaktionslage bei Infektionskrankheiten. Gibt man Kindern (über 12 Monate alt) vorbeugend Zink, bekommen sie seltener Durchfall und Infekte der Atemwege. Durchfallerkrankungen, wie sie bei Kindern im Rahmen der Schweinegrippe häufig sind, verlaufen sanfter und kürzer. V.a. im Winter oder bei erhöhtem Infektrisiko ist es sinnvoll, die Zinkspeicher mit täglich 10 bis 15 mg Zink zu füllen.[27]

mit Kapuzinerkresse und Meerrettich gegen Antibiotikaresistenzen:
Manche Atemwegs- und Harninfekte, erklärt der Experte Prof. Dr. Uwe Frank vom Uniklinikum Freiburg, könnten mit pflanzlichen Antibiotika wirksam behandelt werden, etwa mit Kapuzinerkresse und Meerrettich. Die Senföle aus diesen Pflanzen sind in konzentrierter Form als Tabletten rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Zwei weitere Vorteile weisen die pflanzlichen Stoffe auf: Da Senföle bereits im oberen Darmabschnitt ins Blut gelangen, greifen sie die nützlichen Darmbakterien nicht an. Darüber hinaus verhindern die Pflanzenstoffe die Vermehrung von Viren, gegen die Antibiotika eh machtlos sind.[28]

Thymian und Fenchel:
Bei Problemen der Atemwege würzt man großzügig mit Thymian und Fenchel.[29]

Tragen von sattorangenen Kleidern:
In sattorgangenen Kleidern fühlt man sich besonders geborgen und behaglich. Man kann damit Ärger vorbeugen. Die Atemwege werden gekräftigt.[30]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis[31].

Löwenzahn:

---

[24] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[25] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[26] Bio 5/2009, S.17
[27] Bio, 6/2009, 58
[28] Cramer-Gesundheits-Consulting, in: Bio 2008/3
[29] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[30] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[31] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

Löwenzahn erzielt eine Anregung der Drüsen der Luftwege, so dass der Auswurf von zähem Schleim erleichtert wird.[32]

Brennnesselpräparate bei Atemwegserkrankungen:
Brennnesselpräparate einnehmen (S.449)
oder: viel Beeren essen mit Vitaminen und Nährsalzen (S.624).[33]

Bronchienbefreier (Aufstrich):
Duke´s Bronchienbefreier, um den Schleim in Nasennebenhöhlen und Bronchien zu lösen. Er enthält einige der wichtigsten schleimlösenden Nahrungsmittel. Verrühren Sie gehackte Chilischoten, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Meerrettich, Senf, Wasabi und Zwiebeln und streichen Sie die Mischung auf Brot oder Cracker. Sie können auch einen heißen, scharfen Tee aus einigen oder allen genannten Zutaten kochen.[34]

Knoblauch:
Der Knoblauch ist gewissermaßen eine Wunderwaffe gegen Infektionen und wird gern von Naturheilpraktikern verwendet. Über 2000 biologisch aktive Substanzen verleihen ihm seine Heilwirkung. Der Naturheilpraktiker Chris Deatherage lebt und arbeitet im ländlichen Missouri. Bei akuten Erkrankungen wie Lungenentzündungen und Streptokokken-Angina kombiniert er Knoblauch oft mit der Hydrotherapie. Die Naturheilpraktikerin Jill Stansbury vom National College of Naturopathic Medicine in Portland, Oregon, rät ihren Studenten, die Bakterien und Viren , die Bronchitis und Magen-Darm-Infektionen verursachen, mit Knoblauch abzutöten. Äthiopische Wissenschaftler haben die antibakterielle Wirkung von Knoblauch auf die Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[35]

Kurkuma:
Seit über 10 Jahren litt meine Tante jede Nacht unter leichter asthmatischer Atemnot. Gleich nach meinem Vortrag probierte sie das Grundrezept: ½ Teel. Kurkumapulver mit 1 Tasse kochendem Wasser brühen, ziehen lassen und warm trinken. Zum 1. Mal seit langem schlief sie wieder ohne Beschwerden.
Beste Erfahrungen lassen mit Kurkuma in heißem Wasser bei allen Erkrankungen der Atemwege vom grippalen Infekt über Heuschnupfen bis zur schweren Bronchitis machen.[36]

Karottensaft:
Mit Karottensaft kann man die Sehkraft, die Atemwege und die Immunkraft stärken.[37]

Holunderbeer-Saft:
Holunderbeer-Saft enthält Farbstoff-Moleküle, welche die ***Atemwege stärken***. Sie können bereits angegriffene Bronchien-Härchen wieder aufrichten und zu neuerlich der Aktivität anregen. Außerdem hilft Holunderbeer-Saft gegen Husten.[38]

Kamille:
Die Kamille wirkt entzündungshemmend und beruhigend. Als Kamillendampf inhaliert besänftigt sie die oberen Atemwege.[39]

---

[32] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 400
[33] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[34] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 353
[35] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[36] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunde“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[37] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[38] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[39] Alverde Übersichtsplakat Heilpflanzen

Pfefferminze:
Pfefferminze in Fiorm von Öl oder Tropfen befreit durch das enthaltene Menthol die Atemwege.[40]

Achtung: Freie Radikale verursachen Atemwegserkrankungen – Hilfe durch Brokkolisprossen:
Für viele entzündliche Atemwegserkrankungen werden die sogenannten freien Radikale verantwortlich gemacht. Freie Radikale sind sehr reaktive und aggressive Verbindungen, die enorme Zellschäden anrichten können, wenn sie im Übermaß vorhanden sind.
Freie Radikale werden zwar mit jedem Atemzug durch die Oxidation des Luftsauerstoffs in unserem Körper gebildet, doch solange wir ausreichende Mengen an Antioxidantien besitzt, welche die freien Radikale einfangen und unschädlich machen, stellen sie keine Gefahr für unsere Zellen dar.
Ein Problem entsteht also nur dann, wenn zu wenig Antioxidantien und zu viele freie Radikale vorhanden sind. Genau diese Situation wird durch eine ungesunde, antioxidantienarme Ernährung, aber auch durch zusätzliche Faktoren wie Luftverschmutzung, Tabakrauch oder andere ungesunde Umwelteinflüsse begünstigt. Brokkolisprossen gegen freie Radikale
An der Studie zur Wirksamkeit von Sulforaphan aus Brokkoli waren 65 Freiwillige beteiligt.
Über einen Zeitraum von drei Tagen nahmen die Testpersonen eine bestimmte Menge Brokkolisprossen zu sich, die als größte natürliche Quelle von Sulforaphan gelten. Eine Kontrollgruppe verzehrte stattdessen Luzernensprossen (Alfalfa), welche nachweislich kein Sulforaphan enthalten und als Placebo fungierten.
Um eine einwandfreie Messung der antioxidativen Enzyme in den Zellen der oberen Atemwege zu ermöglichen und transparente Werte bei den Vergleichsgruppen zu erzielen, unterzogen sich alle Probanden vor und nach der Studie Nasenspülungen.
Die Forscher um Dr. Riedl gelangten zu der erstaunlichen Erkenntnis, dass sich die ***antioxidativen Enzyme in den Nasenwegen*** der Brokkoli-Gruppe bei einer Dosis ab 100 Gramm Brokkolisprossen um das Zwei- bis Dreifache vermehrten. Noch eindeutiger zeigte sich der Anstieg der Antioxidantien in den Atemwegen der Studienteilnehmer bei einer Tagesration von 200 Gramm.
Beim Verzehr dieser Menge an Brokkolisprossen stellte sich ein Anstieg des antioxidativen Enzyms namens GSTP1 um 101 Prozent heraus. Das Vorkommen des antioxidativen Enzyms namens NQO1vergrösserte sich gar um spektakuläre 199 Prozent[41]

Ajowan:
Ajowan ist ein indisches Gewürz, mit Kümmel verwandt, schmeckt nach Thymian. Der Hauptwirkstoff Thymol wirkt in hohem Maße antibiotisch und entkrampfend auf die glatten Muskeln der Atmungssysteme.[42]

Moringa:
Asthma: Moringaextrakte befreien die Atemwege und lindern bronchiale Entzündungen. Die Asthma-Anfälle sind weniger heftig. Auch lassen Symptome wie Keuchen, Husten, Atemnot und Enge in der Brust nach.[43]

Mandarinensaft:
Mandarinensaft wird in der Volksmedizin des Ostens zur Heilung von Bronchitis und Husten eingesetzt[44]

Zistrosenkraut als Option bei Atemwegsinfekten
Zubereitungen aus Zistrosenkraut haben antivirale Aktivitäten, etwa gegen Influenzaviren. Auch klinische Daten bei Atemwegsinfekten liegen vor.
Bei Atemwegsinfekten stehen pflanzliche Präparate bei Patienten und Ärzten hoch im Kurs. Es gibt eine Reihe von Fertigzubereitungen und Arzneimitteln aus ganz unterschiedlichen Pflanzen. Darunter fallen auch Extrakte aus der graubehaarten Zistrose (Cistus incanus).
Im Zusammenhang mit einem antiviralen Potenzial werden oft Pflanzenextrakte mit hohem Gehalt an natürlichen Polyphenolen diskutiert, so Professor Stephan Ludwig von der Universität Münster in einer

---

[40] Alverde Heilpflanzen-Plakat
[41] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/atemwegserkrankungen-brokkoli-ia.html
[42] Fischer, da: Cell-Programming, 1999, S. 151
[43] https://www.epochtimes.de/gesundheit/moringa-schuetzt-vor-krebs-und-diabetes-und-verschafft-asthmatikern-linderung-video-a1324733.html
[44] Simonsohn, Barbara:Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 247

Übersichtsarbeit (Z Phytother 2012; 33: 14-18). Diese Stoffklasse umfasse eine große Gruppe von rund 8000 unterschiedlichen Substanzen.
Physikalische Interaktion mit Virus
Unterschieden werden müssten Polyphenole, die innerhalb der Zelle wirken und solche, die außerhalb wirken, so der Virologe. Einige polyphenolischen Verbindungen, wie das Resveratrol, ein niedermolekulares Polyphenol aus dem Rotwein, oder Pflanzenextrakte aus Geranium sanguineum scheinen ihre antivirale Wirkung intrazellulär zu entfalten.
Andere polyphenolische Pflanzenprodukte wirken durch physikalische Interaktion mit dem Virus und werden nicht von Zellen aufgenommen. So binden polyphenolische Catechine aus Grüntee an das Oberflächenprotein Hämagglutinin von Influenza-Viren und reduzieren damit die Infektiosität der Erreger.
Hochmolekulare Polyphenole
Mit Cystus052 sei ein weiterer Pflanzenextrakt identifiziert worden, für den dieses antivirale Wirkprofil gelte, so Ludwig weiter. Dieser Extrakt ist enthalten in Cystus Pandalis® Lutschtabletten. Die darin vorkommenden Stoffe, maßgeblich wahrscheinlich die hochmolekularen Polyphenole, umhüllen eine ganze Reihe bekannter Virenstämme, sodass sie sich nicht in körpereigenen Zellen festsetzen können.
Damit komme es erst gar nicht zur Infektion, teilt das Unternehmen Dr. Pandalis Urheimische Medizin mit. Eine solche antivirale Aktivität wurde in vitro gegen das H5N1-Virus (Vogelgrippe) und das pandemische H1N1-Virus (Schweinegrippe) gezeigt (Influenza and Other Respiratory Viruses 2011; 5 (Suppl. 1), 230–251). Diese in der Zellkultur gezeigte antivirale Aktivität des Extrakts konnte im Tiermodell bestätigt werden, schreibt Ludwig weiter.

Vergleich mit Placebo

Zu dem Präparat gibt es klinische Studien, darunter eine mit 160 Patienten mit Infekten der oberen Atemwege. Sie erhielten sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder Placebo über sieben Tage (Antiviral Research 2009; 84: 267-271). Anhand eines Fragebogens dokumentierten die Patienten die Schwere der fünf Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnupfen (Skala 0 bis 30).Lag der Punktwert zu Beginn bei 22, ging er in der Verum-Gruppe an Tag sieben auf 4 Punkte zurück, in der Placebo-Gruppe jedoch nur auf 11 Punkte. Wobei die Verbesserung bei Patienten mit einem Virusinfekt stärker ausgeprägt war als bei jenen mit bakteriellem Infekt.
Auch die CRP-Werte gingen im selben Zeitraum in der Verum-Gruppe deutlicher zurück: von 37,6 auf 8,8 mg / l (Placebo von 34,8 auf 17,7 mg / l). Die Autoren fassen zusammen, dass der Cistus-Extrakt effektiver war, im Hinblick auf Dauer und Schwere der Symptome als Placebo. Ob der Extrakt auch geeignet sei, Patienten mit schweren Atemwegsinfekten damit zu behandeln, müssten weitere Studien ergeben.
Gurgeln mit grünem Tee
In einer anderen Studie mit 300 Patienten mit oberen Atemwegsinfekten wurde der Cistus-Extrakt mit grünem Tee verglichen. Die Patienten erhielten entweder sechsmal täglich zwei Lutschtabletten mit Cistus-Extrakt oder mehrmals täglich grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken über sieben Tage (Phytother Res. 2010; 1: 96-100).Es wurde der gleiche Fragebogen (Werte von 0 bis 30) verwendet wie im Vergleich mit Placebo, der die Schwere der Symptome Schmerz, Hustenfrequenz, Hustenstärke, Auswurf und Schnupfen erfasste.
Zu Beginn lag der Wert in beiden Gruppen bei 12 Punkten. Er sank an Tag drei bis vier in der Cistus-Gruppe auf 8 Punkte, nahm in der Gruppe mit grünem Tee aber auf 14 Punkte zu. An Tag sieben war die Symptomverbesserung in der Cistus-Gruppe fast doppelt so stark wie in der Tee-Gruppe, die täglich mehrmals grünen Tee zum Gurgeln und Schlucken erhielt.
In der Gebrauchsinformation von Cystus Pandalis® Lutschtabletten steht, es handele sich um ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum. Weiterhin heißt es, es sei es aufgrund langjähriger Anwendung ausschließlich für die genannten Anwendungsgebiete registriert.[45]

Ingwer:

Zwar gibt es bisher keine aussagekräftigen klinischen Studien, die sich mit der Wirksamkeit von Ingwertee bei Erkältungskrankheiten beschäftigen. Wissenschaftlich untersucht sind jedoch zahlreiche Inhaltsstoffe der Ingwerwurzel, die traditionell in Afrika und Asien bei vielfältigen Leiden eingesetzt wird. Die Scharfstoffe der Pflanze (Gingerole, Shogaole) beispielsweise wirken belebend, wärmend und befreien die Nase von hartnäckigem Schleim. Die Substanz 6-Gingerol hemmt im Laborversuch Entzündungsprozesse, die

[45] https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Zistrosenkraut-als-Option-bei-Atemwegsinfekten-298485.html

Ausschüttung von Botenstoffen wie die des Tumornekrosefaktors nimmt ab. Sogenannte Sesquiterpene des Ingwers richten sich direkt gegen Viren, die Atemwegserkrankungen oder Schnupfen verursachen (wie das Respiratory-Syncytial-Virus und Rhinoviren). Gemäss Laborversuchen hemmen die Ingwerstoffe die Anheftung der Viren an Zellen des Atemtraktes.[46]

Holunderbeeren:
Die reifen Beeren und Blüten des Schwarzen Holunders (Sambucus nigra) werden seit Jahrhunderten in der Volksmedizin zur Behandlung von Wunden und Infekten der Atemwege verwendet. Der Reichtum an wertvollen Inhaltsstoffen ist die Grundlage für die schleimlösende, antivirale und entzündungshemmende Wirkung. In einer Placebo-kontrollierten Studie mit 312 Flugreisenden von Australien nach Übersee nahmen die Teilnehmer zehn Tage vor der Reise täglich zwei, während und bis vier Tage nach dem Flug drei Kapseln eines Präparates mit Holunderbeerenextrakt ein. Die Vielflieger, die die Pflanzenkapseln geschluckt hatten, bekamen zwar nicht weniger Erkältungen; aber sie hatten insgesamt weniger starke Symptome und waren rund zwei Tage schneller kuriert.[47]

Frische Früchte, Vitamin C:
Wenn die Nase läuft und die Zunge belegt ist, steigt häufig der Appetit auf frische Früchte oder Säfte. Womöglich weiß der Körper intuitiv, dass der Bedarf an Vitamin C bei einem Infekt erhöht ist. Laut einer Cochrane-Review schütteln diejenigen, die sehr gut mit Vitamin C versorgt sind, eine Erkältung in der Regel besser ab. In klinischen Studien reduzierte sich die Erkrankungsdauer um 10 bis 20 Prozent, wenn Kinder oder Erwachsene zusätzlich Vitamin C einnahmen. Vitamin C hilft, die toxischen Sauerstoffradikale zu entschärfen, die anfallen, wenn die Immunzellen den Körper von Erkältungsviren befreien. Zusätzlich eingenommenes Vitamin C schützt laut der gleichen Übersichtsarbeit jedoch nicht davor, sich zu erkälten, es sei denn, man ist als Sportler extremen körperlichen Belastungen ausgesetzt.[48]

Atem-Aktiv-Öl zum Einreiben
Dieses Öl kommt uns jetzt wie gerufen: durch das starke Trio von Thymian linalool, Ravintsara und Weißtanne stärkt es unser Abwehrsystem und ist zugleich eine Wohltat für Atemwege und Haut. Unterstützt durch die ätherischen Öle erleichtert das Pflegeöl das freie und tiefe Durchatmen. In der Pflege ist das Atem-Aktiv-Öl eine wertvolle Unterstützung zur Pneumonieprophylaxe (Prophylaxe Lungenentzündung).[49]

Ausreichend Vitamin D hilft gegen überschießendes Immunsystem mit Folge der Atemnot:
Illinois - Welche Folgen hat ein Vitamin-D-Mangel bei einer Infektion mit dem Coronavirus? Forscher der Northwestern University ermittelten in einer Studie einen erstaunlichen Zusammenhang.
Das Forschungsteam führte eine statistische Analyse von Daten aus Krankenhäusern und Kliniken in China, Frankreich, Deutschland, Italien, Iran, Südkorea, Spanien, der Schweiz, dem Vereinigten Königreich und den USA durch.
Dabei stellten sie fest, dass Patienten aus Ländern mit hohen COVID-19-Sterblichkeitsraten wie Italien, Spanien und Großbritannien im Vergleich zu Patienten in Ländern, die nicht so stark betroffen waren, einen niedrigeren Vitamin-D-Spiegel aufwiesen.
Außerdem stellten die Forscher eine Korrelation zwischen Vitamin D-Mangel und Mortalität fest.
Bei der Analyse öffentlich verfügbarer Patientendaten aus der ganzen Welt entdeckten Backman und sein Team einen starken Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Spiegeln und Zytokinsturm - einem Entzündungszustand, der durch ein überaktives Immunsystem verursacht wird.
Der *Zytokinsturm* kann die Lunge schwer schädigen und bei Patienten zu akutem Atemnotsyndrom und zum Tod führen", so Backman. "Dies scheint die Mehrheit der COVID-19-Patienten zu töten, nicht die Zerstörung der Lunge durch das Virus selbst."
Genau bei diesem Punkt spielt Vitamin D eine wichtige Rolle. Es stärkt nicht nur unser angeborenes Immunsystem, sondern ***verhindert auch, dass dieses gefährlich überaktiv*** wird.[50]

---

[46] https://www.nzz.ch/wissenschaft/welche-hausmittel-gegen-erkaeltungen-wirklich-nuetzen-ld.1355200
[47] https://www.nzz.ch/wissenschaft/welche-hausmittel-gegen-erkaeltungen-wirklich-nuetzen-ld.1355200
[48] https://www.nzz.ch/wissenschaft/welche-hausmittel-gegen-erkaeltungen-wirklich-nuetzen-ld.1355200
[49] https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen
[50] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062

Spezialdestillat verkürzt Krankheitsdauer bei Sinubronchialinfekten:
Derzeit ist nur ein Phytopharmakon zur Therapie der akuten und chronischen Sinusitis und Bronchitis zugelassen: GeloMyrtol® forte auf Basis des rein pflanzlichen Spezialdestillats ELOM-080 aus rektifiziertem Eukalyptus-, Zitronen-, Süßorangen- und Myrtenöl. Seine Wirksamkeit und Verträglichkeit ist durch über 100 präklinische und 27 klinische Studien belegt. So besserten sich in einer placebokontrollierten Multi-CenterStudie zur akuten Sinusitis unter GeloMyrtol® forte binnen sechs Tagen Kopfschmerzen, Schmerzen beim Bücken, Nervenaustrittspunkt-Druckschmerz, Sekretmenge und -viskosität sowie Nasenatmung deutlich. Gleichzeitig konnten der Einsatz von Antibiotika und die Arbeitsunfähigkeit nahezu halbiert werden. Im Rahmen einer Untersuchung zur chronischen Sinusitis wurde bei bis zu 80% der Patienten nach zehn Behandlungstagen mit ELOM-080 Beschwerdefreiheit erzielt. Die klinische Wirkung von ELOM-080 bei akuter Bronchitis verdeutlicht u. a. eine multizentrische, randomisierte, doppelblinde Studie, in der die Anzahl der täglichen Hustenanfälle in der ELOM080-Gruppe nach einer Woche signifikant um 62,1% zurückgegangen war (vs. 49,8% unter Placebo). Eine aktuelle Post-hoc-Analyse zeigt außerdem, dass die präventive Gabe von ELOM-080 bei COPD-Patienten die Exazerbationsrate senken und das Allgemeinbefinden verbessern kann.[51]

VitamineD, E und A:
Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer, die gut mit den Vitaminen D, E und A versorgt waren, deutlich seltener an Atemwegsbeschwerden litten. Als gut mit Vitaminen versorgt galten diejenigen, die mit der Nahrung oder Ergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf deckten oder übertrafen. "Die Aufnahme dieser Vitamine war mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsbeschwerden verknüpft", berichten Almoosawi und Palla. 33 Teilnehmer, die solche Erkrankungen entwickelten, nahmen weniger Vitamine mit der Nahrung auf und keine Nahrungsergänzungsmittel.
Das Ergebnis hatte auch Bestand, nachdem andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index, Einkommen und Rauchen berücksichtigt wurden. Keinen Zusammenhang konnten die Wissenschaftler zwischen einer Vitamin-C-Einnahme und dem Risiko für Atemwegserkrankungen feststellen. Das bestätigt Ergebnisse früherer Studien, in denen bereits gezeigt wurde, dass das vermeintliche Erkältungsvitamin nicht gegen Atemwegsinfekte wirkt.
Almoosawi und Palla sehen sich in der Annahme bestätigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr wichtig sind. "Auch wenn die Mechanismen komplex sind, über die unser Ernährungsstatus das Immunsystem beeinflusst, trägt er zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr bei", erklären sie.
So belegten Studien, dass Vitamin E die T-Zell-basierten Immunfunktionen verstärkt. Vitamin D fördert die Aktivität der Fresszellen und dämpft die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe. Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts haben jedoch in Deutschland rund 15 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel, 40 Prozent sind leicht unterversorgt. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Vitaminversorgung zu achten. Gleichzeitig raten sie jedoch von einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da auch Überdosierungen gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben können.[52]

Immunabwehr der Atemwege: D,E,A:
Dabei wurde festgestellt, dass Teilnehmer, die gut mit den Vitaminen D, E und A versorgt waren, deutlich seltener an Atemwegsbeschwerden litten. Als gut mit Vitaminen versorgt galten diejenigen, die mit der Nahrung oder Ergänzungsmitteln den empfohlenen Tagesbedarf deckten oder übertrafen. "Die Aufnahme dieser Vitamine war mit einer geringeren Häufigkeit von Atemwegsbeschwerden verknüpft", berichten Almoosawi und Palla. 33 Teilnehmer, die solche Erkrankungen entwickelten, nahmen weniger Vitamine mit der Nahrung auf und keine Nahrungsergänzungsmittel.
Das Ergebnis hatte auch Bestand, nachdem andere Faktoren wie Alter, Geschlecht, Body-Mass-Index, Einkommen und Rauchen berücksichtigt wurden. Keinen Zusammenhang konnten die Wissenschaftler zwischen einer Vitamin-C-Einnahme und dem Risiko für Atemwegserkrankungen feststellen. Das bestätigt Ergebnisse früherer Studien, in denen bereits gezeigt wurde, dass das vermeintliche Erkältungsvitamin nicht gegen Atemwegsinfekte wirkt.

---
[51] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf
[52] https://www.n-tv.de/wissen/Drei-Vitamine-helfen-dem-Immunsystem-article22129510.html

Almoosawi und Palla sehen sich in der Annahme bestätigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen ***A, E, und D für Atemwege und Immunabwehr wichtig sind.*** "Auch wenn die Mechanismen komplex sind, über die unser Ernährungsstatus das Immunsystem beeinflusst, trägt er zur Aufrechterhaltung der Immunabwehr bei", erklären sie.
So belegten Studien, dass Vitamin E die T-Zell-basierten Immunfunktionen verstärkt. ***Vitamin D fördert die Aktivität der Fresszellen und dämpft die Ausschüttung entzündungsfördernder Botenstoffe.*** Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts haben jedoch in Deutschland rund 15 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Mangel, 40 Prozent sind leicht unterversorgt. Deshalb empfehlen die Wissenschaftler, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Vitaminversorgung zu achten. Gleichzeitig raten sie jedoch von einer unkontrollierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab, da auch Überdosierungen gesundheitsschädliche Nebenwirkungen haben können.[53]

Andornsaft:
Naturreiner Heilpflanzensaft Andorn gehört zum altbewährten Arzneischatz und wird aufgrund seiner therapeutischen wertvollen Gerb- und Bitterstoffe zur Anregung der Ausscheidung im Bereich der Atemwege.[54]

[53] https://www.n-tv.de/wissen/Drei-Vitamine-helfen-dem-Immunsystem-article22129510.html
[5454] https://www.reformhaus-shop.de/schoenenberger-andornsaft-bio-200ml/a-83419/