Hilfsmaßnahmen bei Bronchitis (s. auch Lungenentzündung / Atemwege):

Bestimmte Tropenfrüchte bei Bronchitis:
Ananas, Papaya-Frucht, Tee aus Papaya-Blättern[1]

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 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.[2] Polnischen Kindern wird auch häufig ein Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung verschrieben.[3]

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 einen 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 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 aus dem 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

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334

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 ind – 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 Kunge, 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. Zimet 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 Abgabe von Sekreten anregen. Eines von Dr. Ziments Lieblingsarzneimnitteln 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 herkömmliches Expektorans, enthällt 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 gab, 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.[4]

Kaffee:

Test zeigten, dass starker Kaffee ein gutes Mittel für Asthmapatienten ist. Das Koffein im Kaffee erweitert die ***Bronchialgefäße*** und erleichtert Asthmatikern das Atmen. Laut Recherchen, die obwohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen angestellt wurden, sollte zwei Viertellitertassen starken, frisch aufgebrühten Kaffees innerhalb einer oder zwei Stunden Erleichterung verschaffen, etwa 6 Stunden lang. Auf ähnliche Weise könnte Koffein auch ein gutes Mittel für Heuschnupfenleidende sein, wie Philip Shapiro meint. Zur Behandlung seiner allergischen Rhinitis (die dem Heuschnupfen ähnlich ist) nahm er 16 Tage lang abwechselnd Koffeintabletten oder Placebos. An den Tagen, an denen er, wie sich herausstellte, das Koffein schluckte -, soviel, wie in zwei Tassen starkem Kaffee enthalten ist -, berichtete er, dass er nur zweimal niesen mußte und weniger Beschwerden und Juckreiz hatte, während er an Tagen, an denen er das Placebo genommen hatte, 27 mal niesen mußte. Koffein erleichtert das Atmen außerdem, indem es die Ermüdung der Atemmuskeln verhindert. Deshalb scheint Kaffee eine gute Medizin für Menschen mit Atemschwierigkeiten zu sein, v.a. für diejenigen, die an chronischen, die Atmung erschwerenden Lungenkrankheiten leiden. Forscher haben festgestellt, dass das Koffein in 3 Tassen starkem Kaffee Männern und Frauen bei Tests zur Messung der Ermüdungserscheinungen der Atemmuskeln das Atmen erleichterte.[5]

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 Eukalyptus - 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.[6]

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 Holundersaft-Kuren durchführen!

---

[4] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 87-96
[5] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 113f.
[6] 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.[7]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Bronchialkatarrh.[8]

GeloMyrtol (75 Limonen, 75 mg Cineol, 200 mg Alpha-Pinen):
GeloMyrtol ist ein pflanzliches Arzneimittel. Es wirkt schleimverflüssigend, fördert den Sekretabtransport, erleichtert das Abhusten und wirkt entzündungshemmend.
Anwendungsgebiete: akute und chronische Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis).[9]

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.[10]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen“) Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, Gallensteinen, ***Mukoviszidose,*** chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[11]

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

---

[7] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 54
[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[9] Beipackzettel „GeloMyrtol“
[10] Bio 5/2009, S. 16
[11] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.

Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel):
Chronisch obstruktive Bronchitis[12]

Huflattich – Pressaft aus frischem Huflattich:
Bronchialkatarrhe mit Husten und Heiserkeit[13]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei ***akuter Bronchitis***[14]

Bockshornklee:
Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle. Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an. Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt. Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[15]

Schwarzkümmelöl:
Im Orient wird das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden gegen Bronchitis und Asthma eingesetzt.[16]

Russischer Tee:
Russischer Tee hilft gut bei Asthma. Durch drei Tassen Tee täglich werden Asthmaanfälle leichter und treten nicht mehr so häufig auf. Das kommt durch den Gehalt an Theophyllin, das die Bronchien erweitert und das Abhusten von zähem Schleim erleichtert. Russischer Tee ist eine Sorte des Schwarzen Tees mit besonders kräftigem, malzigem Aroma.[17]

Umckaloabo:
Forscher von der Freien Universität Berlin haben nachgewiesen: Umckaloabo schützt Bronchienzellen wirksam vor einer Zerstörung durch Viren.[18]

Achtung: Bronchitis ist meist viral verursacht![19]

Umckaloabo:

---

[12] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[13] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[14] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[15] www.medi-info.de
[16] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[17] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, 46
[18] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, 516
[19] http://www.youtube.com/watch?v=1i5iOThLVUs

Universitäre Forschergruppen attestieren Umckaloabo ein ideales Wirkprofil bei akuter Bronchitis: Die Pflanzeninhaltsstoffe sorgen dafür, dass körpereigene Abwehrzellen Viren schneller abtöten können, hindern Bakterien an der Vermehrung und verbessern den Schleimtransport aus den Atemwegen.

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.[20]

Allant,
Lungenwein (gekocht Allant, manchmal gerne auch mit Lukwurz kombiniert= Lungenkraut, Lungenkräuter kochen, dann dem eingelegten Wein zugeben) dann in Wein)[21]

Bachminze (in Apotheke, Kräuterhaus z.B. in Suppe gekocht, oder im warmen Wasser als Wickel), fr. Kraut in Säckchen auf Brust[22]

Andorn
gegen Entzündungen der Schleimhäute, beginnt im Mundbereich, 3x tägl. als Hildegardexilier (2 Essllöffel)[23]

Bäder:
Eukalyptus, Thymianöl,[24]

Mischung aus Lerche, heißer Apfel und Hagebutte:
auf heißen Badelappen neben dem Bad legen[25]

Käsepappel = Malve:
gg. Entzündungen der Schleimhäute, 12 Sud ins Wasser, dann auf 35 Grad erhitzen, dann 3 Tassen tgl, auch als warmer Umschlag geeignet[26]

Emser Salz zum Aufschnupfen:
Ehrenpreis (gegen hartnäckige Verschleimung z.B. wenn Nase dicht,, als Teeaufguss, dann auf Lappen in Nase reinatmen (aufschnupfen), um obere Atemwege sauber zu kriegen[27]

Hirschzungenelexier (Farn), ist auch ein Lebermittel:
Reinigung der Lunge von innen her, erst Husten dann länger anhaltend Lunge sauberer[28]

Andorn, Fenchel, Dillkräuter-Zubereitung:
2-3 Teelöffel, bei Bronchitis mit viel Schleim (schwerem Auswurf)
Sängerwein:[29]

---

[20] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[21] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[22] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[23] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[24] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[25] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[262626] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[2727] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[28] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43

Fenchelmischkraut:
(reine Samen und reines Kraut)[30]

Wacholderbeere(nelexir):
mit Allant in Wein kochen, von Vorfahren genommen, auch gut[31]

Bitterstoffe entspannen die Bronchien:
Nicht nur auf der Zunge, sondern auch in der Lunge haben Menschen Bindungsstellen für bittere Substanzen. Überraschenderweise führen diese nach dem Einatmen zu einer Erweiterung der Bronchien und könnten so eine neue Behandlungsoption zur Behandlung von Asthma, COPD und anderen Lungenerkrankungen darstellen.
Ähnlich wie auf der Zunge gibt es auch in der Lunge des Menschen Andockstellen (sog. Rezeptoren) für bittere Substanzen. Das haben Forscher der University of Maryland in Baltimore per Zufall entdeckt, wie sie in der Fachzeitschrift Nature Medicine (Online-Vorabveröffentlichung am 24.10.2010) berichten. Während die Geschmacksknospen auf der Zunge beim Geschmack „bitter“ das Gehirn vor möglicherweise giftigen Inhaltsstoffen in der Nahrung warnen, ist die physiologische Funktion der Bitter-Rezeptoren in der Lunge noch völlig unklar. Denn ihre Reizung führt nicht zu einer Verengung der Bronchien mit Husten, wie man das für eine Schutzreaktion beim Einatmen potenziell schädlicher Gase erwarten würde. Vielmehr führt die Inhalation von Bitterstoffen zu einer Erweiterung der Bronchien – und gerade das macht sie für die Entwicklung von neuen Medikamenten zur Asthma bronchiale und anderen Lungenerkrankungen interessant.
„Der Nachweis funktionstüchtiger Geschmacksrezeptoren von Muskelzellen in der Lunge war so unerwartet, dass wir zunächst selbst sehr skeptisch waren“, erzählt Forschungsteamleiter Stephen Liggett. Weitere Experimente zunächst an Mäusen, dann an Menschen zeigten schließlich, dass die Muskelzellen in den Bronchien nach dem Andocken von Bitterstoffen wie Chinin oder Chloroquin (beide bekanntlich bitter schmeckend und u.a. gegen Malaria wirksam) erschlafften, so dass sich die Bronchien erweiterten – und zwar dreimal stärker als nach der Behandlung mit Medikamenten, die gewöhnlich gegen Asthma oder COPD eingesetzt werden. „Die Bitterstoffe wirken auf die Atemwege gründlicher, als alle bekannten Medikamente, mit denen wir heute solche Krankheiten behandeln“, bestätigt Liggett.
„Wir benötigen neue Medikamente, um Asthma Lungenemphyseme oder chronische Bronchitis zu behandeln. Unsere Entdeckung könnte die üblichen Therapien durch einen ganz neuen Ansatz ersetzen oder ergänzen“, betont Liggett. Denkbar wäre zum Beispiel die Inhalation von Aerosolen, die chemisch veränderte Bitterstoffe erhalten. Demgegenüber wäre das Essen von Bitterstoffen wahrscheinlich zu wenig wirksam. „Wir gehen davon aus, dass die bitteren Substanzen in die Lunge inhaliert werden müssen“, meint Liggett.[32]

Versuchen Sie, ganz sanft in die Faust zu husten. Denn bei jedem heftigen Huster prallen die entzündeten Schleimhäute aufeinander und werden erneut gereizt:
Sobald der Schleim sich löst, unterstützen Schleimlöser wie Ambroxol (z. B. in "Mucosolvan") oder Cineol (z. B. in "Soledum") die Atemwege beim Abhusten. Dazu unbedingt viel warmen Tee mit Thymian und Spitzwegerich trinken: Thymian enthält ein ätherisches Öl, das das Bronchialsekret verflüssigt und den Auswurf fördert. Spitzwegerich lindert aufgrund seiner Schleimstoffe den Hustenreiz. Auch Präparate aus der Apotheke mit Thymian (z. B. "Bronchicum"), Spitzwegerich (z. B. in "tetesept Hustentropfen") oder Efeu (z. B. in "Prospan") können helfen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.
Inhalationen mit Kochsalzlösung befeuchten die gereizten Schleimhäute. Und wer sich schon fitter fühlt und kein Fieber hat, der entspannt sich in einem warmen Bad mit Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl - auch das befreit die Bronchien und erleichtert die Atmung.[33]

Bronchicum:

---

[29] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[30] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[31] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29881&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=3186d66afa98bd1b6e0bfad93b978c43
[32] https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/bitterstoffe-entspannen-die-bronchien/
[33] https://www.mylife.de/gesund-leben/das-hilft-bei-husten-und-staerkt-die-lunge-1251

Versuchen Sie, ganz sanft in die Faust zu husten. Denn bei jedem heftigen Huster prallen die entzündeten Schleimhäute aufeinander und werden erneut gereizt.
Sobald der Schleim sich löst, unterstützen Schleimlöser wie Ambroxol (z. B. in "Mucosolvan") oder Cineol (z. B. in "Soledum") die Atemwege beim Abhusten. Dazu unbedingt viel warmen Tee mit Thymian und Spitzwegerich trinken: Thymian enthält ein ätherisches Öl, das das Bronchialsekret verflüssigt und den Auswurf fördert. Spitzwegerich lindert aufgrund seiner Schleimstoffe den Hustenreiz. Auch Präparate aus der Apotheke mit Thymian (z. B. "Bronchicum"), Spitzwegerich (z. B. in "tetesept Hustentropfen") oder Efeu (z. B. in "Prospan") können helfen, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.
Inhalationen mit Kochsalzlösung befeuchten die gereizten Schleimhäute. Und wer sich schon fitter fühlt und kein Fieber hat, der entspannt sich in einem warmen Bad mit Menthol-, Eukalyptus-, Thymian- oder Fichtennadelöl - auch das befreit die Bronchien und erleichtert die Atmung.[34]

MucoDual:
ein weiteres Medizinprodukt gegen Husten eingeführt – MucoDual 2in1, das Eibisch und Honig enthält. Hier ist die physikalische Hauptwirkung aufgrund der enthaltenen Schleimdroge Eibisch offensichtlicher.[35]

Thymian zur Schleimlösung bei Bronchitis und Husten:
Thymian löst zähen Schleim in den Atemwegen, wirkt dabei krampflösend und fördert so das Abhusten. Die Einnahme in Form von alkoholfreiem Presssaft oder alkoholischem Extrakt hat den großen Vorteil, dass die hochwirksamen ätherischen Öle nicht schon beim Aufbrühen verdampfen und verloren gehen. Die orale Einnahme von Presssaft ist bei akuten oder chronischen Atemwegserkrankungen, bei Husten, Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege angezeigt. Da das ätherische Thymianöl im Presssaft nach dem Schlucken innerlich bis in die Lunge gelangt und teilweise über die Lunge ausgeschieden wird, entfaltet das Thymol auch in den Bronchien seine sekretolytische, spasmolytische, expektorierende und antimikrobielle Wirksamkeit. Dies jedoch - anders als reine ätherische Öle - ganz sanft und ohne zu reizen. Die sofortige Linderung des Hustens und das Abklingen von Bronchitis nach wenigen Tagen wurden in zahlreichen Patientenstudien beobachtet. Dabei ist die bestimmungsgemäße Einnahme von Thymianpresssaft auch für Kleinkinder oder Schwangere vollkommen sicher und ohne Risiko.[36]

Umckaloabo:
Sie husten und sind verschleimt, es kratzt im Hals, und Sie fühlen sich abgeschlagen? Genau dies sind die typischen Symptome einer akuten Bronchitis.
Auslöser sind in der Regel Viren, die über die Schleimhäute eindringen und sich dort schnell vermehren. Wenn die Erkältungsviren auf die Bronchien schlagen, packt das pflanzliche Anti-Infektivum Umckaloabo® den Infekt mit der Wurzel – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Denn der Wirkstoff stammt aus der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargonie.
Bekämpft Infekt-Erreger
Löst zähen Schleim / Verkürzt die Krankheitsdauer[37]

Thymian:
Thymian besitzt neben desinfizierenden auch auswurffördende Eigenschaften. Letztere beruhen vermutlich auf der Anregung der feinen Härchen der Bronchien zu schnelleren Bewegungen. Zusätzlich werden Zellen der Lunge stimuliert, vermehrt dünnflüssigeres Sekret auszuscheiden.
Sowohl in den Bronchien als auch im Verdauungstrakt löst Thymian Krämpfe.[38]

Mandarine:
Mandarinensaft wird in der Volksmedizin des Ostens zur Heilung von Bronchitis und Husten eingesetzt.[39]

---

[34] https://www.mylife.de/gesund-leben/das-hilft-bei-husten-und-staerkt-die-lunge-1251
[35] https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2019/01/25/vertrieb-fuer-mucosolvan-sup-sup-phyto-complete-gestoppt
[36] http://www.biothemen.de/Heilpflanzen/presssaft/Thymian.pdf
[37] https://www.umckaloabo.de/
[38] https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Beipackzettel/THYMIAN-SAFT-Schoenenberger-692340.html
[39] Simonsohn, Barbara:Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 247

Heilpflanze Kudzu hilft beim Rauchen-Abgewöhnen:
Kudzu (lateinisch Pueraria lobata) ist eine hervorragende Hilfe beim Rauchen-Abgewöhnen. Die positiven Wirkungen der Heilpflanze sind:
- Sie entgiftet den Organismus in erstaunlicher Schnelligkeit
-S ie senkt den Blutdruck und aktiviert den Blutfluss
-Die Durchblutung von Gehirn und Beinen wird gefördert
Amerikanische und französische Forscher haben nun herausgefunden: die in der Heilpflanze Kudzu erhaltenen Wirkstoffe besetzen sofort die Nikotinrezeptoren, so wie ein Nikotinersatz. Das Verlangen nach Nikotin wird damit entscheidend unterbunden. Ärzte haben deshalb der Pflanze den Beinamen Nicotinfree (frei von Nikotin) gegeben.
Ein Geheimnis des Erfolges ist sicher auch die Tatsache, dass die Blätter der Kudzupflanze fast alle harmlosen, ungefährlichen Inhaltsstoffe der Tabakblätter enthalten, nur nicht die belastenden Substanzen, die zur Rauchersucht führen können und gesundheitliche Schäden anrichten. Es besteht also eine gewisse Ähnlichkeit. Studien am Hospital Bichat in Paris haben ergeben: Mit der Kudzutherapie haben 81 Prozent der Probanden das Rauchen komplett aufgegeben. Der Rest konnte den Zigarettenkonsum entscheidend senken. Bätter und Wurzeln der Kudzupflanze werden zerrieben, zu einem Instantgetränk verarbeitet und in kleine Säckchen verpackt. Wer sich das Rauchen abgewöhnen will, löst 3-mal täglich 1 Säckchen aus der Apotheke in einem großen Glas warmen oder kaltem Wasser auf und trinkt den Inhalt in kleinen Schlucken.[40]

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.[41]

Thymian – Presssaft aus frischem Thymiankraut:
Zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim und zur Besserung der Beschwerden bei akuter Bronchitis[42].

Löwenzahn:
Löwenzahn erzielt eine Anregung der Drüsen der Luftwege, so dass der Auswurf von zähem Schleim erleichtert wird.[43]

Russischer Tee:
Russischer Tee hilft gut bei Asthma. Durch drei Tassen Tee täglich werden Asthmaanfälle leichter und treten nicht mehr so häufig auf. Das kommt durch den Gehalt an Theophyllin, das die Bronchien erweitert und das Abhusten von zähem Schleim erleichtert. Russischer Tee ist eine Sorte des Schwarzen Tees mit besonders kräftigem, malzigem Aroma.[44]

---

[40] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch für das ganze Jahr
[41] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf
[42] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“
[43] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 400
[44] Hochenegg: Ernährung, die Wunder wirkt, 46