Maßnahmen für eine gute Lunge (s. auch Bronchien / Atemwege / Lungenkrebs / COPD):

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben viel seltener Probleme der Atmungsorgane.[1]

Agaricus blazei murrill:
Agaricus wird in erster Linie eingesetzt zur Krebsprävention und Krebstherapie. Agaricus blazei murril stoppt bei vielen schweren Krebserkrankungen höchst erfolgreich das Wachstum und wirkt sogar rückbildend. Dies wurde bei ***Lungenkrebs*** in Studien nachgewiesen.[2]

Schonender Lungentest:
Es gibt nun ***statt Lungenröntgen ein neues, schonendes und exakteres Verfahren***, das sog. Vibration Response Imaging. Dieses System setzt die Schwingungen, die während der Atmung im Bronchialsystem der Lunge entstehen, in bewegte Bilder um. Die Idee: Krankhafte Veränderungen der Lunge spiegeln sich in mangelhafter oder verzögerter Belüftung der betroffenen Lungenareale wider. Auf dieser Basis lassen sich mit der neuen Untersuchungsmethode Rückschlüsse auf Lungenentzündungen, verschluckte Gegenstände, Tumore und Wasseransammlungen ziehen.
Wie gut die einfach anzuwendende Methode, bei der 40 Senioren auf dem Patientenrücken positioniert werden, funktioniert, zeigt eine Untersuchung von Dr. Alexandra Preisser. Bei 21 Patienten konnte die Medizinerin vom Zentralinstitut für Arbeitsmedizin in Hamburg krankhafte Veränderungen der Bronchien gut sichtbar darstellen. Besonders hilfreich ist dieses Verfahren bei bettlägrigen Patienten und bei Kindern, um schnell und sicher zu einer Diagnose zu finden.
So läßt sich mit der neuen Vibration Response Imaging-Methode (VRI) die Lunge schonend und ***ohne Strahlenbelastung*** durchleuchten. (Bio, 2009/2, 66)

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 bei, 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.[3]
Polnischen Kindern wird auch häufig ein ***Knoblauchpräparat gegen Lungenentzündung*** verschrieben.[4]

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 sich 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

---

[1] Bio 2009/2
[2] Gesellschaft für Heilpilze: Heilpilze, 36
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[4] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334

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 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 so 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 Abgabe 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 herkömmliches 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 gab, bevor man sie Zigarettenrauch aussetzte, verschont blieben von Ödemen der Atemwege und Bronchokonstriktionen, die vom Zigarettenrauch und anderen Reizstoffen verursacht werden. Auch häufen sich laut Dr. Ziment Beweise dafür, dass Lungenschäden, darunter auch Emphyseme, wohl von freien Radikalen verursacht werden – von jenen aggressiven Sauerstoffmolekülen, die buchstäblich die Zellen auseinanderreißen-, und 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.[5]

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.[6]

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-

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

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.[7]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Erkrankungen der Luftwege: Luftröhrenkatarrh, Lungenblähung, Lungentuberkulose und Lungengangrän als zusätzliches Hilfsmittel, Lungenasthma, Bronchiektasen.[8]

Vitamin D:
Vitamin D ist derart bedeutsam für unser Immunsystem, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom „antibiotischen Vitamin“ spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann. Vitamin D verringert zudem das Risiko einer Sekundärinfektion. Das kann z.B. eine ***Lungenentzündung*** sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitamin D wirkt auch entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin-Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.
z.B. Vitamin D in „Vigantoletten 1000 I.E. von Merck“)
z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum-Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

keine trockene Raumluft:
Da die Heizung die Raumluft austrocknet, sollte man dort, wo man sich am häufigsten aufhält, Verdampfer aufstellen. Als hilfreich hat es sich erwiesen, wenn man diesen Feuchtigkeitsspendern täglich ein paar Tropfen Eukalyptus- oder Fichtennadelöl zufügt.[9]

Grippeschutzpflanzen (als Kräutertee oder HAB-Frischpflanzentinkturen) in Apotheken/Drogerien erhältlich, zur 3 wöchiger vorbeugender Kur im Herbst (November) zu verwenden:

- ***als Kräutertee:***
- Die ausgewählte Heilpflanze wird wie folgt zubereitet: Morgens und nachmittags 1 TL voll getrocknete Kräuter in einer Tasse mit kochend heißem Wasser überbrühen. Dann 5 Minuten ziehen lassen, abfiltern und den Tee schluckweise mit oder ohne Honig gesüßt trinken.
- ***als Frischpflanzentropfen:***
  Die individuell ausgewählten HAB-Frischpflanzentinktur wird wie folgt eingenommen: 3,mal-täglich 15-25 Tropfen (Kinder pro Lebensjahr ein Tropfen) in wenig Wasser verdünnt vor dem Essen kurz im Munde behalten und dann schlucken.

1) 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]

***3) Holunder, schwarzer*:**

[7] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 27f.
[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 463
[9] Bio, 5/2009, S. 16
[10] Bio 5/2009, S. 16

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.[11]

4) 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.[12]

5) Linde (Tilia cordata):

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.[13]

Vitamin D:

Vitamin D ist derart bedeutsam für unser Immunsystem, und wirkungsvoll gegen Krankheitserreger, dass man in neueren klinischen Untersuchungen sogar vom ***„antibiotischen Vitamin“ spricht. Es zeigte sich, dass Vitamin D die Infektanfälligkeit in der dunklen Jahreszeit drastisch senken kann.*** Vitamin D verringert zudem das ***Risiko einer Sekundärinfektion***. Das kann z.B. eine Lungenentzündung sein, die oft zu schwerwiegenden Komplikationen führt und die meisten Todesfälle im Zusammenhang mit Influenza verursacht. Vitamin D wirkt auch entzündungshemmend, so dass es ebenfalls einen Zytokin- Sturm vermeiden hilft. Allerdings sollten hierfür relativ hohe Dosen genommen werden.
z.B. Vitamin D z.B. in “Vigantoletten 1000 I.E. von Merck“
z.B. für die Haupteingangspforten der Infektion: Dr. Jakob´s Granalum- Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel-Phenole, Holunderbeeren, Vitamin D, Zink und Selen)

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.[14]

Lokale Anwendung an den Haupteintrittspforten der Infektion:

also im Hals- und Rachenraum! Geeignet dafür sind Lutschtabletten oder Tropfen, z.B. Dr. Jakob’s Granalum-Tropfen (enthalten fermentierte Granatapfel- Phenole, Holunderbeere, Vitamin D, Zink und Selen)[15]

---

[11] Bio 5/2009, S. 17
[12] Bio, 5/2009, S. 17
[13] Bio, 6 2009, 17f.
[14] Bio, 6/2009, 58
[15] Bio 6/2009, 58

Granatapfel:
Die Granatapfel-Phenole, die Wirkstoffe des Granatapfels, sind vielversprechend. Die antientzündliche Wirkung von Granatapfelsaft und fermentierten Saftphenolen beruht auf einer Hemmung der Entzündungsregulatoren, -Enzymen und –Botenstoffen. Verschiedene Studien zeigen, dass sich die Viren deutlich langsamer vermehren, wenn man das Entzündungsgeschehen hemmt.[16]

Umckaloabo gegen COPD:
Werner Heer aus Neuenstein schreibt:
„Auch bei mir wurde im Jahr 2003 eine COPD diagnostiziert. Nach etwa dreimonatiger Behandlung mit Antibiotika war es noch nicht gut. Daraufhin nahm ich Umckaloabo- Tropfen ein. Bereits nach einer Woche ging es mir viel besser, nach drei Wochen konnte ich das Medikament Symbicort absetzen, das mir lebenslang verordnet war. Wenn ich merke, dass es in der Brust eng wird, viel Schleim, Husten und Schnupfen kommt, nehme ich sofort Umckaloabo. Prüfen Sie auch Ihre Arzneien, ob das Problem von den Nebenwirkungen kommt.“[17]

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 ferdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[18]

Zink:
Im American Journal of Clinical Nutrition erschien vor kurzem ein Bericht, demzufolge Zink eine sehr wichtige Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit zukommt. In einer Untersuchung von mehr als 600 älteren Menschen aus 33 unterschiedlichen Seniorenheimen aus der Region in und um Boston fanden die Wissenschaftler heraus, dass ältere Menschen mit einem gesunden Zinkanteil im Blut mit einer

---

[16] Bio, 6/2009, 58
[17] Werner Heer aus Neuenstein in: Bio 2/2010, S. 128
[18] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.

Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent weniger Lungenentzündungen bekommen als diejenigen mit einem Zinkwert unterhalb des Normalwertes.
Diese Studie war die Folgestudie einer vorangegangenen Untersuchung, die gezeigt hatte, dass bei Personen, die täglich über den Zeitraum eines Jahres 200 IE Vitamin E erhalten hatten, die Wahrscheinlichkeit, an Atemwegsinfektionen, einschließlich normaler Erkältungen, zu erkranken, um 20 Prozent gesunken war. Im weiteren Verlauf hatte man dann festgestellt, dass die Mehrzahl der Testteilnehmer auch niedrige Zinkwerte in ihrem Blut aufwiesen.
Die untersuchten Personen der ersten Untersuchungsreihe erhielten zusätzlich nur die Hälfte der eigentlich erforderlichen Tagesdosis an Zink und anderen wichtigen Vitaminen, aber diejenigen, deren Blutwerte einen normalen Zinkspiegel aufwiesen, erkrankten im allgemeinen weniger an Infektionen und benötigten entsprechend weniger Antibiotika. Die Patienten mit Zinkmangel zeigten sich dagegen anfälliger für länger anhaltende Erkrankungen.
Zink ist ein für den Organismus notwendiges Mineral, das zur Erhaltung der Gesundheit auch in vielen anderen Bereichen beiträgt. So sind etwa die Augen und die Prostata auf Zink angewiesen, um angemessen zu funktionieren. »(Zink) ist für die einwandfreie Funktion des Immunsystems wichtig – und das soll ja wohl reibungslos arbeiten! Zugleich trägt Zink dazu bei, den Blutdruck und die Knochenmineralisierung zu regulieren«, erklärt Elaine Magee in ihrem englischsprachigen Buch Nahrungsmittel-Synergie: Hunderte wirksamer und heilsamer Nahrungsmittelkombinationen können Krankheiten bekämpfen und das Wohlergehen fördern.[19]

Schwarzkümmelöl:
Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Gegen Lungenleiden wurde es eingesetzt.[20]

Hilfe bei Atemwegserkrankungen:
Brennnesselpräparate einnehmen
oder: viel Beeren essen mit Vitaminen

Granatapfel gegen Lungenentzündung:
Diese säuerliche Frucht erzielte in Duke´s Datenbankabfrage hinsichtlich der Wirkung bei Lungenentzündung ebenso viele Punkte wie der Knoblauch. Eine neuere Studie mit Mäusen ergab, dass Granatapfel wohltuend für deren – und wahrscheinlich auch für die menschliche Lunge. Die Samen und das saftige Fleisch deas Granatapfels enthalten zahlreiche Antioxidantien. Sie unterstützen den Körper im Kampf gegen Bakterien, Viren und Entzündungen und regen gleichzeitig die Abwehrkräfte an.[21]

Holunder:
Nachdem Duke mit einem geschützten Mittel aus Holunderextrakt erfolgreich eine Grippe abgewehrt hatte, die gerade umging, hat er das Produkt auch zur Bekämpfung einer Lungenentzündung eingesetzt. Wie man weiß, ist der europäische Holunder eine pflanzliche Waffe mit einem Duzend antibakteriellen und antiviralen sowie fast einem Duzend antimykotischen Verbindungen.[22]

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

[19] Ethan A. Huff: Zink hilft Lungenentzündung bei älteren Menschen zu vermeiden, in: info.kopp-verlag.de, 06.09.2010
[20] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[21] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.
[22] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354.

Bakterien untersucht, die Lungenentzündung verursachen. Sie kamen zu dem Schluss, dass ereinige Bakterienstämme erfolgreich bekämpfen kann.[23]

Möhren:
In ihnen steckt 200-mal mehr Beta-Carotin als in Blumenkohl. Daraus bildet der Körper Vitamin A, den Bodyguard für Augen, Lunge, Haut und Schleimhäute. Vitamin A stoppt den Alterungsprozess der Zellen, sorgt für schöne Haut, lässt Fingernägel wachsen, beschert klare Augen. Es arbeitet eng mit den lebensverlängernden Wachstumshormonen zusammen.[24]

Topfen, geriebene rote Rüben bei Lungenentzündung:
Altes Hausmittel bei Lungenentzündung: Handwarmer Topfen wird auf die ganze Brust gelegt, desgleichen auf die Fußsohlen gebunden. Anschließend soll der Saft geriebener, roter Rüben gläschenweise getrunken werden. Das Fieber wird daraufhin sofort fallen.[25]

Mango:
Die Mango nährt das Parenchymgewebe der Organe, besonders das von Herz, Leber, Lunge und Nieren. Parenchymzellen sind spezialisierte Zellen, die den jeweiligen Organen zugeordnet sind.[26]

Frischpflanzenpresssaft Spitzwegerich:
Ein vorzügliches pflanzliches 'Antibiotikum' bei entzündeten Atemwegen
Spitzwegerich (Plantago lanceolata)
Spitzwegerich (botanischer Name: Plantago lanceolata) ist eine Heilpflanze, die seit dem Mittelalter für ihre spezifische Wirkung auf Bronchien und Lunge bekannt ist. Der Arzt Hieronymus Bock lobte den Wegerich in seinem Kräuterbuch von 1577 über alles. Sein Kollege Matthiolus empfahl in seinem New-Kreuterbuch von 1626 vor allem den Saft des Wegerichs und setzte ihn mit Erfolg bei Bronchialasthma ein. In der „Sammlung von Volksarzneimitteln“ aus dem Jahre 1845 schrieb man dem Spitzwegerich eine besonders kräftigende Wirkung auf das Lungengewebe zu. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist Plantago lanceolata in der pharmakologischen Fachliteratur als eine der wirksamsten Heilpflanzen bei chronischen Schleimhautkatarrhen, insbesondere der Bronchien, anerkannt.
Spitzwegerich: entzündungshemmend, reizlindernd, schleimlösend
Zunächst ein Blick auf die pharmakologischen Inhaltsstoffe des Spitzwegerichs: Plantago enthält sog. Iridoidglykoside mit Aucubin und Catalpol als Hauptverbindungen. Der Gehalt an diesen Stoffen ist vom Alter des Blattes abhängig. Er beträgt in ganz jungen Blättern etwa 9 %, in alten Blättern sind nur noch Spuren vorhanden. Aucubin verwandelt sich durch Reaktion mit einem in der Pflanze enthaltenen Enzym zu einer Substanz von starker keimtötender Wirkung. Eine Kur mit frischem Spitzwegerichsaft ist daher sozusagen eine Therapie mit einem pflanzlichen Antibiotikum — ohne jedoch von den Nebenwirkungen begleitet zu sein, die ein allopathisches Antibiotikum nach sich ziehen kann. Die Nebenwirkungen eines „normalen“ Antibiotikums sind oftmals sehr gravierend. Sie reichen von Nierenschädigung über allergische Reaktionen, Störungen der normalen Darmflora bis hin zu Leberschäden. Solche Belastungen bleiben aus, wenn man eine Erkältung mit keimtötenden Substanzen aus Pflanzen behandelt, wie dies mit den Inhaltsstoffen des Spitzwegerichs möglich ist.
Es ist letztlich noch nicht nachgewiesen, ob der keimtötende Effekt von frischem Spitzwegerichsaft lediglich ungesunde Keime im Darm reduziert und auf diese Weise das Darmimmunsystem und darüber die allgemeine Abwehrlage verbessert — oder ob die keimtötenden Substanzen über den Blutkreislauf in Lunge und Bronchien gelangen und dort die Erreger einer Erkältungskrankheit bekämpfen. Tatsache ist jedoch, dass frischer Spitzwegerichsaft bei Atemwegskatarrhen ein ebenso vorzügliches Heilmittel darstellt wie bei der äußerlichen Anwendung, z. B. Entzündungen im Mund- und Rachenraum oder Hautentzündungen.
Neben Aucubin und Catalpol enthält Plantago etwa 2 — 6,5 % Schleimstoffe, 6,5 % Gerbstoffe, ferner Flavonoide, Phenolcarbonsäuren, Saponin und ätherisches Öl. Spitzwegerich ist reich an Kieselsäure und an Mineralstoffen mit hohem Zink- und Kaliumanteil.

---

[23] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[24] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 102
[25] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 143
[26] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 194

Die reizlindernde Wirkung von Spitzwegerich bei Katarrhen der oberen Luftwege ist auf die in der Pflanze enthaltenen Schleim- und Gerbstoffe zurückzuführen.

Spitzwegerich — Zuverlässiges Bronchialmittel in Prophylaxe und Therapie:

Spitzwegerichblätter enthalten eine Kombination von Substanzen, die nicht nur keimtötend, sondern auf das Lungengewebe auch kräftigend wirken. Kieselsäure festigt das Lungengewebe, Schleimstoffe beruhigen die gereizten Schleimhäute und lindern die Schmerzen beim Husten und Durchatmen. Die keimtötenden Substanzen bekämpfen die erkältungsauslösenden Erreger, schädigen aber nicht die Darmflora, sondern scheinen auf sie eher eine regulierende Wirkung auszuüben. Die Pflanze ist offensichtlich in der Lage zu unterscheiden, welche Bakterien in den Darm hineingehören und welche nicht.

Auch die Gerbstoffe des Spitzwegerichs üben einen festigenden Effekt auf die Schleimhäute aus und beschleunigen die Schleimhautregeneration sowohl während als auch nach dem Infekt.

Eine Therapie mit dem Frischpflanzenpresssaft Spitzwegerich, z. B. von Schoenenberger, Florabio oder Kneipp, hat im Unterschied zu Dragees oder Kapseln einige entscheidende Vorteile: Der Saft verteilt sich beim Schlucken über die Schleimhäute von Mund und Rachen. Noch eine ganze Weile nach der Einnahme findet daher eine Art Kaltinhalation statt, bei der Substanzen aus der Pflanze mit der Einatemluft in die Lunge strömen. Frisch gepresste Säfte aus Heilkräutern sind frei von Alkohol- und Konservierungsstoffen, von daher auch für Alkoholiker und Menschen mit Allergien gegen Nahrungsmittelzusatzstoffe gut geeignet.

Wie kaum eine andere Zubereitungsform enthält der Frischpflanzenpresssaft die vollständige Palette der pflanzlichen Inhaltsstoffe: Nicht nur den Hauptwirkstoff Aucubin, sondern die ganze Bandbreite von immerhin 26 Verbindungen, die im frischen Spitzwegerich bisher isoliert werden konnten. Das Zusammenwirken aller dieser Stoffe ist für den therapeutischen Erfolg nicht nur nicht zu unterschätzen. Es darf behauptet werden, dass es gerade der vollständige Wirkstoffring der Pflanze ist, der den Spitzwegerich zu einem derart hochrangigen Hustenmittel macht.

Praktische Anwendungsmöglichkeiten für Spitzwegerichsaft bei Asthma, Bronchial- und Lungenentzündung

Im Falle akuter oder auch chronischer Katarrhe der unteren Atemwege nehmen Jugendliche und Erwachsene 3 mal täglich vor dem Essen 1 Esslöffel Frischpflanzenpresssaft Spitzwegerich. Er ist im Reformhaus bzw. in den Apotheken z. B. unter der Markenbezeichnung Schoenenberger erhältlich.

Der Saft wird entweder unverdünnt eingenommen oder in etwas Saft eingerührt. Kinder zwischen vier und zwölf Jahren nehmen morgens und abends je einen Teelöffel des Saftes ein. Wenn die Kleinen den Saft partout verweigern, hilft der „Trick“, ihn in die Salatsauce einzurühren. Diese Einnahmeform ist zwar ungewöhnlich, aber sie funktioniert.[27]

Anwendungsgebiete von Thymiansaft Schoenenberger

Zur Besserung der Beschwerden bei:

- Erkältungskrankheiten der Atemwege, vor allem mit zähem Schleim
- Husten, unterstützende Behandlung[28]

Naturmittel und Naturheilmittel für die Lunge:

die Robert Franz empfiehlt:

Arginin - Es weitet die kleinen Arterien, sodass sich die Sauerstoffverwertung verbessert.

L-Arginin von Robert Franz empfohlen finden Sie hier:

Rosenblütentee helfen sehr bei Lungenschlägen durch starke Luftbelastung

Vitamin D damit neue Lungenzellen entstehen

OPC um die Durchblutung der Lunge anzuregen

Cordyceps - Verbessert um 55% die Sauerstoffverwertung in der Lunge.

Es vitalisiert die Lunge. Bei Lungenproblemen sollte man diese täglich zu sich nehmen.

Alantwurzel - Als Tee, fördert dieser Erneuerung von Lungengewebe, es ist Tumorhemmend und Löst den Schleim. Nur muss man darauf achten, dass man nicht allergisch darauf ist.

Vitamin C - Die Lungenbläschen bestehen aus Vitamin C

---

[27] https://www.heilpflanzen-welt.de/2005-02-Frischpflanzenpresssaft-Spitzwegerich-Ein-vorzuegliches-pflanzliches-Antibiotikum-bei-entzuendeten-Atemwegen/

[28] https://www.apotheken-umschau.de/Medikamente/Beipackzettel/THYMIAN-SAFT-Schoenenberger-692340.html - zitiert aus dem Beipackzettel des Frischpflanzensaftes Thymian von Schoenenberger

Homöopathisches Mittel:
Senega D12 - wirkt unterstützend bei Asthma, Bronchitis[29]

Andorn:
Aufgrund seiner expektorierenden Eigenschaften wird der Andorn vornehmlich bei Atemwegserkrankungen wie trockenem Husten, Katarrhen der Luftwege und akuter und chronischer Bronchitis eingesetzt.
Gesicherte Wirksamkeit bei
Trockener Husten (Symptom bei akuter oder chronischer Bronchitis)
Infekte der oberen Atemwege[30]

Nasenreflexöl:[31]

Warnung: Protonenpumpenhemmer in der Kritik: Lungenentzündung:
Die Magentabletten erhöhen das Risiko für Lungenentzündung. Offenbar erleichtert der säurelose Magen den auslösenden Bakterien den Eintritt in den Körper.[32]

Tipps für die Lunge von Robert Franz:
Nicht Rauchen, D3 (hochdosiert) mit 5-10 Tropfen K2 für Verstoffwechslung , Magnesium begleitend, Antibronchicum, Cordyceps = Lungentonikum (2x 2 Kapseln bei Lungenemphysem, Asthma: super Lungenstärkung, Lungentonikum), OPC Traubenkern (zur richtigen Durchblutung der Lunge) – bei ernster Lage 2 -4 Kapseln), Vit. C (300-500 mg) für Gewebeerneuerung, Huflattichtee (gibt's auch als Saft) - (bei verhärteter Lunge– ermöglicht Atmung (geht leicht auf die Leber - ,daher nur 3 Wochen), Arginin (weitet kl. Arterien zur Durchblutungssteigerung – weitet kl. Arterien), Alanttee (für Langlebigkeit der Lunge), für Klapperschlangenwurzel Senega D6 3x 5 Globuli – unterstützend bei Lungenemphysem, Asthma,COPD), MSM dadurch konnten bei Asthma Leute Tabletten weglassen– 2x 2 Kapseln-dadurch mehr Sauerstoff bekommbar), Rosenblütentee bei Lungenschäden durch Luftbelastung,[33]

Wissenschaftliche Studien geben Hinweise darauf, dass Cordyceps in der Therapie folgender Symptome seine Wirkung entfaltet:
Atemwegserkrankungen[34]

Coronainfektion: Ausreichend Vitamin D kann vor schweren Komplikationen schützen
Folgen eines Vitamin-D-Mangels 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."

---

[29] https://www.youtube.com/watch?v=IDy5TnW7dlA
[30] https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/andorn
[31] https://www.horeb.org/podcasts/podcasts/lebenshilfe/gesundheit?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=29869&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=9320a5b6d04402d97c2c3110d08a9f2e
[32] https://www.noz.de/deutschland-welt/gut-zu-wissen/artikel/1827434/sodbrennen-omeprazol-und-co-koennen-laut-aerzten-allergien-foerdern
[33] https://www.youtube.com/watch?v=4ZTPahR5APw
[34] https://vitalinstitut.net/cordyceps/

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.[35]

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.[36]

---

[35] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062
[36] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch für das ganze Jahr