Maßnahmen gegen Lungenentzündung (s. auch Bronchitis / Atemwege / Infektion / Viren / Bakterien / Immunsystem / Pilzinfektion / Sepsis)

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

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)

Lungenentzündung: Achtung: Ursache kann z.B. Viral, durch Pilz oder Bakterien (ca. 80%) sein…

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.[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 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 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

---

[1] Bio 2009/2
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 339
[3] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334

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.[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

---

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

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]

Knoblauch als Heilpflanze:
bei Erkrankungen der Luftwege: Luftröhrenkatarrh, Lungenblähung, Lungentuberkulose und Lungengangrän als zusätzliches Hilfsmittel, Lungenasthma, Bronchiektasen.[7]

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.[8]

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.[9]

3) Holunder, schwarzer:

---

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

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.[11]

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.[12]

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.[13]

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.[14]

---

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

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 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.[15]

Schwarzkümmelöl:
Auch in unseren Breiten kannte man früher die Wirkung von Schwarzkümmelöl in der Heilkunst. Gegen Lungenleiden wurde es eingesetzt.[16]

Hilfe bei Atemwegserkrankungen:
Brennnesselpräparate einnehmen und 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.[17]

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.[18]

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

---

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

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.[19]

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.[20]

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.[21]

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.[22]

Kaki:
Es festgestellt, dass in allen untersuchten 46 Kakisorten nicht das Beta-Carotin, sondern ein Xanthophyll (die zweite wichtige Carotinoid-Gruppe) die Oberhand hatte, nämlich Beta-Cryptoxanthin. Allein dieser Stoff machte im Fruchtfleisch und in der Schale im Schnitt 30 Prozent des gesamten Carotinoid-Gehaltes aus. Während Beta-Carotin in sehr vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist, gibt es vergleichsweise wenige, in denen Beta-Cryptoxanthin steckt. Die Kaki zählt neben dem Kürbis, Chili und der Mandarine zu den allerbesten Quellen für dieses Carotinoid, das übrigens ebenfalls als Provitamin A fungiert. Außerdem konnte aufgezeigt werden, dass Beta-Cryptoxanthin bei Menschen mit Lungenkrebs das Sterblichkeitsrisiko senken kann. Einerseits hindert der antioxidative Stoff Lungenkrebszellen am Wachsen, andererseits wirkt er sich – auch bei Rauchern – schützend auf die Lunge aus, indem Entzündungen vorbeugt wird.[23]

Vorsicht vor Antibiotika:
Wie Antibiotika die Abwehr von Grippeviren in den Lungen behindern
London – Grippeinfektionen der Lunge verlaufen bei Mäusen, deren Darm zuvor durch Antibiotika von Bakterien befreit wurde, häufiger tödlich. Die Gründe sind nach einer Studie in Cell Reports im Einfluss der Darmbakterien auf die Freisetzung von Interferonen in den Abwehrzellen der Lungenschleimhaut zu suchen. Ein (zu) häufiger Einsatz von Antibiotika fördert nicht nur die Entwicklung von Resistenzen, die die Behandlung zukünftiger bakterieller Infektionen erschweren. Die Antibiotika könnten auch die Anfälligkeit auf Virusinfektionen erhöhen. Darauf deuten Experimente hin, die Forscher am Francis Crick Institute in London an Mäusen durchgeführt haben.
Nager mit intakter Darmflora überlebten eine experimentelle Infektion mit Grippeviren zu etwa 80 %. Wenn die Tiere vorher über mehrere Wochen mit Antibiotika behandelt wurden, sank die Überlebensrate auf ein Drittel. Die Viruskonzentrationen im Lungenepithel waren dann 5-fach höher. Die Überlebenschancen der Tiere stiegen, wenn die Darmflora durch eine Stuhltransplantation wieder hergestellt wurde.
Den Grund vermutet das Team um Andreas Wack in einem Einfluss der Darmbakterien auf die Bildung von Typ 1-Interferonen. Diese Proteine verhindern die Replikation der Viren in den Zellen und bilden eine erste

---

[19] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 354f.
[20] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 102
[21] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 143
[22] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 194
[23] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kaki.html

Abwehrlinie gegen Infektionen (später übernehmen Antikörper diese Aufgabe). Eine Antibiotikabehandlung verminderte die Bildung von Typ 1-Interferonen, nach der Stuhltransplantation stieg sie wieder an.
Die Forscher hatten zunächst vermutet, dass die Schutzwirkung der Darmflora über Immunzellen vermittelt wird, die vom Darm über den Kreislauf in die Lunge gelangen. Dafür fanden sie jedoch keine Hinweise. Die Produktion der Typ 1-Interferone erfolgt direkt in den Epithelzellen. Wie die Signale vom Darm in die Lunge übermittelt werden, ist derzeit noch unklar.[24]

Grippe-Studie: Eine Antibiotika-Behandlung fördert Risiko eines tödlichen Krankheitsverlaufs:
Grippe sollte nicht mit Antibiotika behandelt werden
Seit Jahren wird vor den Auswirkungen des übermäßigen Einsatzes von Antibiotika gewarnt. Nun zeigt eine aktuelle Studie, dass die Einnahme von Antibiotika bei einer Grippe dazu führen, dass selbst eine leichte Grippeerkrankung tödlich verläuft.
Bei der Untersuchung des Francis Crick Institute in London wurde festgestellt, dass der Einsatz von Antibiotika zur Behandlung einer Grippe das Risiko erhöht, dass diese Erkrankung tödlich endet. Die Ergebnisse der Studie wurden jetzt in dem englischsprachigen Fachblatt „Cell Reports“ publiziert.
Eine Grippe sollte keinesfalls mit Antibiotika behandelt werden.
Wahrscheinlichkeit einer tödlichen Grippe verdreifachte sich:
Bakterien im Darm helfen dem Immunsystem, auf frühe Anzeichen von Viren, die in die Lunge eindringen, zu reagieren und die Infektion zu unterdrücken, erklären die Forschenden. Tests an Mäusen, die mit Influenza infiziert waren, ergaben, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Grippe zu sterben nach einer Antibiotika-Behandlung dreimal höher war als bei Mäusen, welche nicht behandelt wurden. Dies sei ein weiterer Beweis dafür, dass Antibiotika nicht leichtfertig eingenommen oder verschrieben werden dürfen, betonen die Autoren.
Gefahren der Antibiotikaresistenz:
Die Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt kämpfen mit der wachsenden Gefahr einer Antibiotikaresistenz, welche dazu führen könnte, dass selbst einfache Verletzungen und Krankheiten tödlich verlaufen. Antibiotika werden leider sehr häufig unsachgemäß angewendet wie beispielsweise bei Virusinfektionen, bei denen Antibiotika unwirksam sind, oder sie werden zum Mästen von Nutztieren genutzt. Dies führt zu nicht behandelbaren Infektionen wie Super-Gonorrhö, welche auf keine Form von Antibiotika reagieren.
Die Rolle von Darmbakterien bei einer Grippe:
Darmbakterien sorgen dafür, dass antivirale Gene in der Lungenschleimhaut aktiv bleiben und als erste Verteidigungslinie reagieren können, wenn eine Grippe auftritt. Die Zellen, welche die Lunge auskleiden, werden von Grippeviren zur Vermehrung genutzt. Darmbakterien senden ein Signal, dass die schnelle Vermehrung des Virus verhindert.
Antibiotika führte zu fünfmal mehr Viren in der Lunge:
Ein Drittel der untersuchten Mäuse bei der Studie überlebte, wenn sie Antibiotika erhielten, bevor sie infiziert wurden, im Vergleich zu 80 Prozent, wenn die Tiere nicht mit Antibiotika behandelt wurden. Zwei Tage nach der Infektion durch Grippe hatten Mäuse, die Antibiotika erhielten, fünfmal mehr Viren in der Lunge, berichten die Forschenden.
Unsachgemäße Verwendung von Antibiotika muss verhindert werden:
Es wurde festgestellt, dass Antibiotika eine frühe Grippe-Resistenz beseitigen können. Dies ist ein weiterer Beweis dafür, dass die Medikamente bei Grippe nicht eingenommen oder leichtfertig verschrieben werden sollten. Unsachgemäße Verwendung fördert nicht nur die Antibiotikaresistenz und tötet nützliche Darmbakterien ab, sondern kann Menschen auch anfälliger für Viren machen. Die Ergebnisse der Untersuchung sind nicht nur für den Menschen relevant, da ähnliche Risiken für mit Antibiotika behandelte Viehbestände entstehen können.[25]

Vitamin D, K, Magnesium:
kann Vitamin D vor Atemwegsinfektionen schützen[26]

---

[24] https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104369/Wie-Antibiotika-die-Abwehr-von-Grippeviren-in-den-Lungen-behindern
[25] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/grippe-studie-eine-antibiotika-behandlung-foerdert-risiko-eines-toedlichen-krankheitsverlaufs-20190703459168
[26] https://www.youtube.com/watch?v=IkbNJzejMP4 DR. Ralf Kirkamm

Infektionen vorbeugen:
Vitamin A (10.000 IE zur Vorbeugung gegen Infektionen)
Unterversorgung erhöhr das Infektrisiko. Hält die Immunbarrieren der Haut und der Schleimhäute des Verdauungstrakts und der Atemwege gesund)
Vitamin C (0,8-1g) (Supplemente können gegen Infektionen durch Bakterien, Viren und Parasiten wirksam sein, Vitamin C der Darmverträglichkeit (weicher Stuhl anpassen)
Vitamin D (Vitamin D-Mangel scheint das Risiko für Atemwegsinfekte zu erhöhen)
Vitamin B– Komplex-hoch dosiert; mindestens je 5 mg Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin) und Niacin, 25 mg Pantothensäure und 0,4 Folsäure
Intaktheit der Immunbarrieren von Haut und Schleimhaut des Verdauungstraktes und der Atemwege
Zink (10-30mg)
Unterversorgung erhöht das Infektrisiko – verbesserte Immunfunktion
Selen (100-200mg)
Selenmangel erhöht die Virulenz eines Erregers und die Komplikationsrate bei Infekten, z.B. Infektin der Lunge
Aminosäuren (L-Arginin, L-Lysin, L-Glutamin, L-Cystein)[27]

Vitamin D:
25 OH Vitamin—Spiegel unter 30 mg/ml sind mit einer 58% höheren Wahrscheinlichkeit für eine akute respiratorische Infektion assoziiert
25-OH-Vitamin D-Spiegel zeigt eine inverse Korrelation mit akuten respiratorischen Infektionen[28]

Highflow:
Professor Clemens Wendtner (München Klinik Schwabing) sagt, es gebe auch ermutigende Nachrichten zu Behandlungserfolgen bei zum Teil schweren Lungenentzündungen: „Wir können vielen Patienten zum Teil mit hochdosierten Sauerstoffgaben helfen.“ Ärzte sprechen von „Highflow“. Diese Therapie erspart den Betroffenen meist eine Beatmung, sie müssen dazu nicht intubiert werden.[29]

Nicht-invasive Beatmung erhöht Überlebenschancen erheblich
Gegenüber der konventionellen, invasiven Beatmung (Intubation) über einen fest integrierten Beatmungsschlauch (Tubus) bietet die in den 80er Jahren entwickelte und stetig bis zur Jahrtausendwende optimierte, nicht-invasive Beatmung über eine abnehmbare Nasen- oder Mund-Nasen-Maske einige entscheidende Vorteile. „Insbesondere erhöht die nicht-invasive Beatmung die Überlebenschancen der Patienten erheblich. Das ist jetzt aktuell auch wieder in einer großen Studie an 14 Intensivstationen in Frankreich überzeugend belegt worden (siehe Intensive Care Medicine 2014, Band 40/4, Seite 582-591): Die Erfolgsrate für die Behandlung von Patienten mit akutem Atemversagen konnte dort mithilfe der nicht-invasiven Beatmung im Vergleich zur konventionellen Intubation von 69% auf 84% gesteigert und die Sterblichkeit der Patienten innerhalb von 60 Tagen von 27% auf 9% gesenkt werden.“, berichtet Dr. Voshaar.
Weniger Infektionen, schnellere Genesung
Vor allem, was die Vermeidung von Atemwegsinfekten und Lungenentzündungen angeht, ist die nicht-invasive Beatmung der konventionellen Intubation weit überlegen. „Zum einen transportieren Beatmungsmasken, die mit einem virusdichten Filter ausgestattet sind, weniger ansteckende Erreger als invasive Luftröhrenschläuche (sog. Beatmungstubi) - sie sind also keimärmer und erfordern nur einen geringen Reinigungsaufwand“, erläutert Dr. Voshaar. „Außerdem - und das ist der Hauptgrund für die Lebensverlängerung - ermöglicht die nicht-invasive Maskenbeatmung (im Gegensatz zur invasiven Beatmung mit einem fest integriertem Luftröhrenschlauch) den Patienten, sich selbständig von infektiösem Schleim frei zu husten. Dazu wird die Maske einfach kurz abgenommen. Dadurch treten deutlich weniger Beatmungsgerät bedingte Lungenentzündungen auf.“ Demgegenüber müssen Patienten zur invasiven Beatmung über einen Tubus oder eine Trachealkanüle (Intubation) ruhig gestellt werden, so dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich aktiv von infektiösem Lungensekret zu befreien – dieses muss stattdessen vom Krankenpersonal

[27] https://www.youtube.com/watch?v=bXntJa2-6AI
[28] https://www.youtube.com/watch?v=IkbNJzejMP4
[29] https://www.merkur.de/welt/coronavirus-muenchen-medikament-ebola-zdf-heute-journal-clemens-wendtner-klinik-schwabing-remdesivir-zr-13638972.html

abgesaugt werden. „Neben dem selbständigen Abhusten erlaubt die nicht-invasive Beatmungsform den Patienten außerdem auch, zu sprechen und zu essen, was ihre Genesung deutlich beschleunigt. Da sich Patienten am Maskenbeatmungsgerät verständigen können, lässt sich auch die Psyche der oft reaktiv-depressiven Patienten leichter stabilisieren“, erklärt Dr. Voshaar.[30]

Warnung: Es wird zu häufig intubiert und invasiv beatmet:

Für Patienten ist eine invasive Beatmung grundsätzlich schlecht. Selbst wenn das Beatmungsgerät optimal eingestellt und die Pflege perfekt ist, bringt die Behandlung viele Komplikationen mit sich. Die Lunge reagiert auf zwei Dinge empfindlich: Überdruck und eine zu hohe Sauerstoffkonzentration in der zugeführten Luft. Außerdem müssen Sie den Patienten bei einer Beatmung sedieren – Sie nehmen ihn aus der Welt. Er kann nicht mehr essen, trinken und selbständig atmen. Ich übernehme also die Totalkontrolle über den Organismus. Nur mit Überdruck kann ich Luft in die Lunge bekommen. Bei der Spontanatmung passiert das Gegenteil, die Luft gelangt durch Unterdruck in die Lunge. ***Das terminale Versagen der Lunge entsteht häufig durch zu hohen Druck und zu viel Sauerstoff.*** Es ist also immer besser, selbst zu atmen, deshalb schauen wir so kritisch auf die Beatmung.

Was heißt das für die klinische Therapie?

Von den beatmeten Covid-19-Patienten haben bislang leider nur zwischen 20 und 50 Prozent überlebt. Wenn das so ist, müssen wir fragen: Liegt das an der Schwere und dem Verlauf der Erkrankung an sich oder vielleicht doch an der bevorzugten Behandlungsmethode? Als wir die ersten Studien und Berichte aus China und Italien lasen, fragten wir uns sofort, warum dort so häufig intubiert wurde. Das widersprach unseren klinischen Erfahrungen mit viralen Lungenentzündungen.[31]

Warnung: Beatmung:

Wer aber zu lange an der Beatmungsmaschine hängt, wird kaum noch loskommen, weil er schwere gesundheitliche Schäden davonträgt. Dieses Schicksal teilen viele Beatmungspatienten. Denn die Krankenhäuser, oft genug aber auch ambulante Pflegeeinrichtungen haben durch ein einschlägiges Abrechnungssystem wenig Interesse, die Beatmungszeiten möglichst kurz zu halten. Für die Abrechnung werden die Beatmungszeiten in Zeitblöcke unterteilt, für jeden Block bekommt die Klinik die Fallpauschale („Diagnosis Related Groups“, DRG). Je nachdem, wie lange der Patient auf der Intensivstation beamtet wird, verändert sich der Gewinn erheblich. Für einen Patienten kann eine künstliche Beatmung bis zu 200 000 Euro im Jahr und mehr kosten.

Patienten, die längere Zeit künstlich beatmet werden, beanspruchen zwei Drittel der Krankenhausressourcen. Das belastet das Gesundheitssystem erheblich und könnte vermieden werden. Denn die Abrechnungsmodalitäten verführen dazu, die nächste Schwelle der Fallpauschale abzuwarten, anstatt so zügig mit der Entwöhnung zu beginnen, dass die Betroffenen alsbald selbst wieder atmen können. Dazu fehlt im Klinikalltag oft die Zeit, zuweilen auch das Wissen. Die dauerhafte Abhängigkeit von einem Beatmungsgerät in Form einer Maske oder Trachealkanüle führt zu großer Angst bei den Betroffenen, denn das eigene Leben hängt förmlich an der Funktionstüchtigkeit des Geräts. Fällt es aus oder verschleimt die Kanüle, gerät der Patient in Luftnot und reagiert panisch. Die Befreiung vom Beatmungsgerät ist mit einem enormen Gewinn an Lebensqualität verbunden.

Da die Beatmungsmuskulatur je nach Alter und Trainiertheit schon nach wenigen Wochen völlig erschlaffen kann und sich zurückbildet, ist es ein mühsamer Prozess, das Atmen wieder zu lernen. Die Fürst Donnersmarck-Stiftung in Berlin, die im Norden der Stadt ein Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation aufbaute, hat vor zwei Jahren innerhalb der neurologischen Rehabilitation eine eigene Station zur Entwöhnung von Beatmung eröffnet. Sie ist ausdrücklich für Patienten mit neurologischen Erkrankungen bestimmt, die mit Heimbeatmung aus der Rehaklinik entlassen werden. Der Fachbereichsleiter Claus Bodenstein, der auf 15 Jahre Erfahrungen mit Intensivpflege zurückblickt und eigentlich frustriert aufhören wollte, weil er kaum noch Spielräume im gegenwärtigen Gesundheitssystem sah, hat mit dem Chefarzt des P.A.N., dem Neurologen und Psychiater Stephan Bamborschke, eine Reha-Potentialanalyse entwickelt. Spätestens nach einem Vierteljahr soll nun festgestellt werden, ob ein stationär oder ambulant beatmeter Patient überhaupt Chancen hat, von der künstlichen Beatmung loszukommen. Wenn das nicht der Fall ist,

---

[30] https://www.lungenaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/optimale-beatmung-verringert-infektionsrisiken/

[31] https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/coronavirus/beatmung-beim-coronavirus-lungenfacharzt-im-gespraech-16714565.html?premium

wird er wieder an die abgebende Einrichtung zurücküberwiesen. Mit einer Ausnahme haben die Potentialanalysen sich bisher nach Aussage Bodensteins als zutreffend erwiesen. Das ehrgeizige Ziel der einzigen ambulanten Entwöhnungseinrichtung, die an ein neurologisches Zentrum angegliedert ist, will künstlich Beatmete binnen achtzehn Monaten zur eigenen Atmung zurückführen. Dazu wird die Atemmuskulatur unter fachlicher Anleitung stimuliert, bis die künstliche Beatmung schrittweise reduziert werden kann. Erst wenn die Atemmuskulatur sich langsam wieder aufgebaut hat, wird das selbständige Luftholen trainiert und der Patient kann sich zunächst für einige Minuten und Stunden, im Idealfall ganz von der Beatmung unabhängig machen. Für die Betroffenen beginnt dann ein neuer Lebensabschnitt.
Zu den Voraussetzungen für die Entwöhnung gehört, dass die Patienten ausschließlich von Fachkräften betreut werden. Reha-Neurologen des P.A.N. stehen den Patienten der Entwöhnungsstation zur Verfügung, außerdem eine spezielle Atem- und Schluckttherapie durch Logopäden. Neuropsychologen begleiten den Umgang mit den Krankheitsfolgen, die manchem erst in ihrer vollen Tragweite klar werden, wenn er lange Reha-Zeiten hinter sich gebracht und sich allmählich auf dem Weg zur Rückkehr in ein annähernd selbständiges Leben befindet. [32]

Warnung: Welche Risiken birgt eine Beatmung?
Neben Hautreizungen oder Wunden durch die Maske oder den Tubus kann es zu Komplikationen durch die Beatmung selbst kommen. Dazu zählen:
Schädigung der Lunge durch Druck
Lungenentzündung
Steigerung des Drucks im Brustkorb
Magenblähung
Verminderung des venösen Rückstroms zum Herzen
Steigerung des Gefäßwiderstandes in der Lunge
Verminderung der Pumpleistung des Herzens
Verminderung der Nieren- und Leberdurchblutung
Steigerung des Hirndrucks
Eine lungenprotektive Beatmung vermindert oder verhindert derartige Schäden, indem sie Beatmungsdrücke und Beatmungsvolumina begrenzt.[33]

Beatmung und Schädigung der Nierenfunktion:
Ätiologie der Nierenfunktionsänderungen Wie kommt es zu all den verschiedenartigen Veränderungen der Nierenfunktion unter der Beatmung? Die Beatmung kann recht ausgeprägte Auswirkungen auf das kardiovaskulare System und damit natürlich auch auf die Nieren haben - entweder direkt über Änderungen im Nierenperfusionsdruck oder aber indirekt über neurohumorale Einwirkungen. Ein ausgeprägter Abfall des Nierenperfusionsdrucks kann die Nierenfunktion direkt über intrarenale Mechanismen beeinträchtigen. Wenn der Druck in der thorakalen V. cava inferior während der Beatmung mit positiv-endexspiratorischem Druck (PEEP) ansteigt, dann steigen auch der Leber- und Nierenvenendruck an. Unter bestimmten Voraussetzungen konnten diese erhöhten Venendrücke an der Entstehung der Nierendysfunktion zumindest mitbeteiligt sein.[34]

Hinweis:
In der heutigen Medizin gehören praktisch alle Beatmungsverfahren zur Überdruckbeatmung. Die sogenannte Eiserne Lunge wurde früher eingesetzt und war eine Unterdruckbeatmung, weil sie die Lunge über einen Unterdruck auf den Brustkorb von außen ausgedehnt hat. Im Gegensatz dazu erfolgt heutzutage die Beatmung durch die Zufuhr von Luft in die Lungen mit einem gewissen Überdruck. ***Einzig die sogenannte Kürass-Ventilation stellt über eine besondere Weste einen Unterdruck am Brustkorb her, um Atemluft einströmen zu lassen, sie kommt sehr selten in speziellen Fällen zum Einsatz.***[35]

Kritik an Beatmungsgeräten:

---

[32] http://www.intensiv-leben.com/kuenstliche-beatmung-atemluft-kostet-ein-vermoegen
[33] https://www.netdoktor.de/therapien/beatmung/
[34] https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-642-70798-8ä
[35] https://www.chirurgie-portal.de/innere-medizin/internistische-konservative-behandlung/kuenstliche-beatmung/kuenstliche-beatmung.html

Es kommt jedoch auch der Verdacht auf, dass die Beatmungsgeräte selbst den Tod beschleunigt haben. Dabei könnten mehrere Faktoren eine Rolle spielen: Zum einen könnte die Intubation selbst eine schädliche Immunreaktion auslösen, zum anderen äußern Forscher den Verdacht, dass die Geräte die Viren erst recht in den Lungen verteilen, gleichzeitig aber die Schleimhäute austrocknen würden.
Zum dritten äußern viele Ärzte die Vermutung, dass der Sauerstoff selbst zu Komplikationen bei den Patienten führen würde.[36]

Coronainfektion: Ausreichend Vitamin D kann vor schweren Komplikationen schützen

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.***[37]

[36] https://www.compact-online.de/corona-risiko-todesfalle-wird-zu-viel-beatmet/
[37] https://www.tag24.de/thema/coronavirus/coronavirus-welche-rolle-spielt-vitamin-d-1511062