FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Asthma

Mein Sohn (17) leidet unter Asthma. Gibt es Naturmittel, die helfen?

Bei Asthma haben bisher folgende Naturmittel gute Wirkungen gezeigt: Krillöl, MSM, Silizium und Buntnessel. Krillöl senkt die Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, verbessert seine Elastizität und zeigt deutliche Anti-Stress-Wirkung. Oft hilft Krillöl allein schon bei Asthma. Bei Allergie auf Meerestiere ist es aber nicht geeignet. MSM ist eine entzündungshemmende, natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen auf das Lungengewebe. Sie verbessert seine Elastizität, wirkt entzündungshemmend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Angriffe von Pollen und anderen Allergenen in der Atemluft. Silizium ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Buntnessel ist ein klassisches Ayurveda-Kraut mit vielen Wirkungen, es verhindert unter anderem das Zusammenschnüren der Bronchien.

Auch wenn Asthmatiker mithilfe von Naturmitteln frei von Beschwerden sind, bitte sicherheitshalber nicht auf das Mitführen des Asthmasprays vergessen!

Magenschmerzen

Durch einen Zeckenbiss vor einem halben Jahr musste ich Antibiotika einnehmen. Seitdem habe ich oft Magenschmerzen. Was kann ich dagegen tun?

Probieren Sie MSM Kapseln. Die pflanzliche Schwefelverbindung kommt ursprünglich aus dem Meer und ist auch im menschlichen Körper vorhanden. Schwefel ist ein Bestandteil der Magenschleimhaut und MSM hilft sie wieder aufzubauen bzw. einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten zu bilden. Dadurch können Entzündungen gelindert werden. Außerdem ist MSM entzündungshemmend und schmerzstillend. Falls Sie, was leider oft der Fall ist, im Anschluss an die Antibiotikakur ihre Darmflora nicht neu aufgebaut haben, empfehle ich zumindest jetzt durch die Einnahme von Darmbakterien (etwa Laktobac-M) Immunsystem und Verdauung wieder ins Lot zu bringen. Eine gesunde Bakterienflora ist wesentlicher Grundstein der Gesundheit.

Durchblutungsstörungen

Mein Mann ist Diabetiker. Er leidet schon seit längerem an schlechter Durchblutung in den Beinen. Was könnten wir unternehmen?

Die besten Natursubstanzen für den verbesserten Blutfluss sind: Krillöl, Curcuma, Granatapfel und natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche. Krillöl halte ich für unverzichtbar, um die Gefäße vor Oxidation zu schützen und Entzündungen in den Gefäßen zur Rückbildung zu bringen. Auch Curcuma und Granatapfelextrakt haben dieses Potential. Vitamin C sollte man aus natürlicher Quelle bevorzugen, also etwa aus der Acerola-Kirsche.

Trockene Haut

Ich leide unter extrem trockener Haut. Das viele Eincremen hilft auch

nicht wirklich, gibt es etwas anderes für mich?

Wenn die Haut außer trocken auch entzündlich ist, dann sollte man an Unverträglichkeiten denken, die man oft mit Lactobac-M Darmbakterien hoch dosiert und Vulkanmineral zur Rückbildung bringt. Ist die Haut nicht entzündet, sondern nur trocken, dann gibt es viele gute Erfahrungen mit Krillöl, einer besonderen Quelle an Omega 3 Fettsäuren und der Schwefelverbindung MSM. Die Haut wird besser befeuchtet, auch elastischer.

Hörsturz

Durch einen Schicksalsschlag in der Familie ist unsere nervliche Belastung derzeit sehr groß. Mein Mann hatte einen Hörsturz, der wohl damit zusammenhängt. Wissen Sie Rat?

Es gab da schon oft Erfolge mit Vitamin B-Komplex, vorzugsweise aus natürlicher Quelle wie Quinoa. Stress kann bei der Entstehung von Hörsturz, der mitunter ganz plötzlich auftritt, eine wichtige Rolle spielen. Neben dem reduzierten Hörvermögen können beim Hörsturz auch Ohrgeräusche (Tinnitus) auftreten. Alles, was die Durchblutung fördert und Stress minimiert bzw. die Nerven stärkt, ist zu empfehlen. Also etwa auch Krillöl, Granatapfelextrakt und das chinesische Heilkraut Jiaogulan, das ausgleichend auf die Nerven wirkt.

Wechseljahrbeschwerden

Ich (46) wache nachts schweißgebadet auf und kann dann zwei, drei Stunden nicht mehr einschlafen. Außerdem bin ich unruhig, fahrig und auch unzufrieden. Ich streite jetzt öfter mit meinem Mann und bin ungeduldig. Das stört mich sehr, denn ich fühle mich sonst sehr ausgeglichen, habe eine wunderbare Familie und einen Job, den ich mag.

Bei diesen typischen Wechseljahrbeschwerden können Pflanzenhormone helfen, die hormonelle Balance wiederherzustellen. In Frage kommen Rotklee, Yams, Granatapfelextrakt oder Maca. Bei jedem wirkt etwas anderes am besten, darum kommt man nicht drum herum, auszuprobieren oder energetisch auszutesten, was am besten hilft. Pflanzenhormone können jedenfalls Wunder wirken, viele schaffen damit den Wechsel in den neuen Lebensabschnitt ohne jegliche Probleme. Gegen die nervliche Anspannung kann auch noch das sibirische Rosengewächs Rhodiola, das oft mit dem chinesischen Heilkraut Jiaogulan gemischt wird, hilfreich sein. Es macht gelassener, hilft auch sich in Stresssituationen schneller an die Gegebenheiten anzupassen.

>

Sie haben Fragen zur Wirkung von Natursubstanzen? Schreiben Sie uns! Oder holen Sie sich Rat unter:

www.naturundtherapie.at