



spiel mit einem Ball, die Fenster meines Hauses einschießt und dadurch Schaden anrichtet. Ähnlich wie kleine Kinder verhalten sich viele Vertreter der konservativen Wissenschaft derzeit, daher sollte man ihnen ihre Spielzeuge abnehmen, um die Welt vor größerem Schaden zu bewahren. Gleichzeitig sind alle Menschen, die in der Lage sind, kulturell kreativ und kooperativ zu denken, aufgefordert, die Denkweise der neu aufkommenden wissenschaftlichen Erkenntnisse zu unterstützen. Besonders hilfreich sind dabei Bücher von Ervin Laszlo und Hans-Peter Dürr. Beide Autoren sind weltweit bekannt und besitzen die Gabe, scheinbar komplizierte physikalische Zusammenhänge auf einfache und verständliche Art und Weise zu kommunizieren. Es liegt an uns allen, die neuen Erkenntnisse der Wissenschaft umzusetzen. Dies ist ein wichtiger Teil des globalen Bewusstseinswandels, in dem wir uns gerade befinden. Wir sind aktive Mitspieler und keine bloßen Beobachter in diesem wunderbaren Universum.

www.holimed.tv

Endlich richtig durchatmen!

Ob Asthma, Dauerhusten oder Bronchitis, die Lunge ist bei vielen Menschen eine Schwachstelle, die es zu stärken gilt. Mit den richtigen Natursubstanzen kein Problem, sagt die Naturheilkunde.

Lungenprobleme können chronisch werden und sind dann nur schwer bzw. mit nebenwirkungsreichen Medikamenten behandelbar. Doch die Natur hält viele Substanzen bereit, die die Schulmedizin gar nicht kennt. Das Lungenemphysem („Lungenblähung“) beispielsweise gilt als eine irreversible Erkrankung der Lunge, bedingt durch chronische Bronchitis, etwa infolge von Asthma oder langjähriges Zigarettenrauchen. Durch die Entzündung der Bronchien oder durch Rauchinhaltsstoffe, die den natürlichen Schutz der Lunge stören, kommt es zum Zerreißen der Lungenbläschen. An deren Stelle entstehen große, funktionell minderwertige Blasen. Sie vermindern die Elastizität der Lungen stark und beeinträchtigen den Sauerstoffaustausch besonders

bei körperlicher Belastung.

Es gibt drei Natursubstanzen, die bei Lungenemphysem extrem hilfreich sind. Die Schwefelverbindung MSM, der Omega 3 Spender Krillöl und das Spurenelement Silizium. Um nachvollziehen zu können, wie sie wirken, betrachten wir den Atemvorgang im Detail.

Die Einatmung ist ein aktiver Prozess. Durch Anspannung der Atemmuskulatur (Brust- und Schultermuskulatur), besonders aber des Zwerchfells, wird Luft durch die Bronchien in die Lungen angesaugt. Die Lungen dehnen sich aus. Sauerstoff tritt durch die Lungenbläschen und wird von den roten Blutkörperchen in den Kapillargefäßen gebunden, die die Lungenbläschen engmaschig umspinnen. Gleichzeitig wird das durch den Zell-

stoffwechsel anfallende Kohlendioxid vom Blut in die Lungenbläschen abgeben. Der darauf folgende Ausatemungsvorgang ist ein passiver Prozess. Die Atemmuskulatur entspannt sich, die Lungen ziehen sich entsprechend ihrer Elastizität ähnlich einem Gummi wieder zusammen und die verbrauchte Luft wird durch die Bronchien wieder herausgepresst.

Beim Lungenemphysem haben die Lungen ihre Elastizität weitgehend verloren. Die Bronchien sind weich und lassen sich leicht zusammendrücken. Da die Ausatmung nun nicht mehr durch das Zusammenziehen der Lungen vor sich geht, muss die Luft aktiv durch Anspannen bestimmter Muskeln herausgepresst werden. Dabei werden leider auch die Bronchien zusammengedrückt und verhindern das Ausströmen der Luft. Man spricht von „gefangener Luft“. Je größer die körperliche Anstrengung, desto größer ist auch die Luftmenge, die nicht mehr ausgeatmet werden kann. Man verspürt zunehmende Atemnot. Erst nach einer Erholungsphase wird die Überblähung der Lungen wieder langsam abgebaut.

MSM wirkt entzündungshemmend

Viele Lungenbeschwerden wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten werden durch die Schwefelverbindung MSM (Methyl Sulfonyl Methan) positiv beeinflusst. Und zwar gleich in mehrfacher Hinsicht. MSM stammt ursprünglich aus Gasen von Meeresalgen, die mit den Wolken aufsteigen und in Form von Regen wieder auf die Erde und in unsere pflanzliche Nahrung kommen. Allerdings ist MSM sehr flüchtig und meist nicht mehr genügend enthalten, um damit unseren Schwefelbedarf zu decken. MSM wird daher aus kanadischen Kiefern gewonnen und als Nahrungsergänzung zur Verfügung gestellt. Es ist vor allem als grandioses Mittel gegen Entzündungen aller Art bekannt, aber auch für die Lunge sensationell. Einerseits, weil es so stark entzündungshemmend wirkt, andererseits,

weil es die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Gewebes verbessert, die Muskulatur entspannt, antibakterielle Effekte zeigt und zusätzlich noch einen Schutzfilm auf der Schleimhaut der Lunge produziert. Das ist bei allergischem Asthma oft entscheidend, wird doch Allergenen wie Pollen, Tierhaaren oder Hausstaubmilben die Anhaftung an die Schleimhäute erschwert.

Krillöl senkt Allergiebereitschaft

Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl tragen hier zusätzlich zur entzündungshemmenden und Allergie senkenden Wirkung bei, außer natürlich bei Allergie auf Meerestiere. Studienteilnehmer berichteten vom Rückgang saisonal bedingter Allergiesymptome als positive Nebenwirkung, was wohl auf die Gegenspielerfunktion zur entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure aus der Nahrung zurückzuführen ist. Tierisches Fett erzeugt im Körper Arachidonsäure, aus der entzündungs- und allergiefördernde Stoffe hergestellt werden. Sie wirkt auf die Blutplättchen verklebend, wodurch das Blut verdickt, der Blutdruck und die Cholesterinausschüttung erhöht werden. Dazu tragen auch noch viele beliebte Ölsorten wie Distel-, Maiskeim-, Sonnenblumenöl, Frittieröle bei, die reich an Omega 6 Fettsäuren sind. Das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 Fettsäuren sollte bei 5:1 liegen, liegt aber mit 8:1 bis 20:1 weit höher. Darum ist Krillöl als Nahrungsergänzung so vielseitig wirksam. Haben wir genug von diesem Gegenspieler verfügbar, sinkt die Entzündungs- und Allergiebereitschaft. Da Krill in der extremen Kälte der Antarktis lebt, sind seine Fettsäu-



ren außerdem so extrem flexibel, dass die Zellneubildung entscheidend verbessert wird. Das spüren Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Lungenemphysem oder Asthma.

Silizium für die Elastizität der Lungenbläschen

Silizium ist ein wichtiges Spurenelement des menschlichen Körpers. Obwohl es auf der Erde über eintausend Silizium-Verbindungen gibt, ist Silizium in aufnehmbarer und verwertbarer Form Mangelware. Es kommt zwar in Gemüsen (Zwiebeln, Kartoffeln, Rote Rüben) und den Randschichten von Getreiden (Gerste, Weizen, Hirse, Mais) vor, dennoch wird es zunehmend schwerer, den täglichen Bedarf allein über die Nahrung zu decken. Denn Gemüse aus der Intensivlandwirtschaft nimmt in der Wachstumsphase nur wenig Silizium auf und durch Kochen und industrielle Nahrungsmittelverarbeitung (Schälen von



daran gehindert werden, sich von den Wirtszellen zu lösen. Befallene Wirtszellen sind zwar verloren, doch der Schaden ist begrenzt und vor allem kann eine bakterielle Sekundärinfektion, die zur Bronchitis führen kann, oft verhindert werden. Sternanis wirkt außerdem Schleim lösend. Jiaogulan, das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, gilt auch als äußerst hilfreich bei Bronchitis. Eine Studie an 86 Bronchitis Patienten brachte in 86 Fällen eine Erfolgsrate von 93 %, eine weitere mit 96 Fällen hatte zu 92 % Erfolg. Ebenso wirksam ist das indische Gewürz Curcuma, das oft sogar bei Antibiotika-Resistenz hilfreich ist. Übrigens sollte man im Winter das höhere Wärmebedürfnis des Kör-

pers auch beim Essen beachten. Kälte, Feuchtigkeit und Nässe gleicht die traditionelle chinesische Medizin aus, indem sie empfiehlt, jetzt auf übermäßig kühlende oder befeuchtende Nahrungsmittel zu verzichten. Dazu zählen Tiefkühlprodukte, die auch wenn man sie kocht, noch als thermisch kalt in ihrer Wirkung gelten, rohes Obst (vor allem Bananen und Zitrusfrüchte), rohes Gemüse, kalte kohlenwasserstoffhaltige Getränke und Milchprodukte. Die Einschränkung von Milchprodukten ist typisch in der chinesischen Medizin. Milch wirkt schleimbildend und kann dadurch die Lunge „verschleimen“, somit schwächen und anfälliger für Erkältungen und Husten machen.

Sternanis, Jiaogulan, Curcuma

Bei hartnäckigem Husten sollte man zunächst an kolloidales Silizium und Sternanis denken.

Virale Erkrankungen der Lunge kann man mit Sternanis in Schach halten. Schon bei den ersten Anzeichen eines Infektes sollte man Sternanis zur Hand haben. Das asiatische Gewürz verhindert die Vermehrung von Viren, die

förderlich oder abträglich sein. In der chinesischen Medizin ist die Lunge der Sitz von Lebenswille und Selbstwert. Am negativsten für die Lunge sind Emotionen der Trauer, Traurigkeit und Kummer. Sie schwächen das Lungen-Qi, der Energiefluss im Körper wird reduziert. Oft sieht man das an eingefallenen Wangen. Negativ wirken sich auch Selbstwertprobleme, Zukunftsorgen und mangelnder Lebenswille aus. Ein verstärktes Selbstwertproblem kann etwa vorliegen, wenn man sich ständig Zukunftsorgen macht, sich deshalb mit Arbeit überhäuft und stresst, weil man damit indirekt die Zukunftsangst lindern und/oder Aufmerksamkeit auf sich ziehen will. Stress verursacht Kurzatmigkeit, weil die Muskulatur um Brustkorb und Schultern angespannt wird und dadurch die Atmung flacher wird. Überhaupt, wenn die Brustmuskeln sich verkürzen und die Schultern nach vorne gezogen werden. Zeitdruck verschlimmert dieses Problem noch. Andererseits erkennt man auch eine schwache Lungenenergie und daraus ein gewisses Gefährdungspotential für die Lunge daran, wenn die genannten negativen Emotionen und Verhaltensweisen gehäuft auftreten. Das eine bedingt das andere und umgekehrt.

Lunge und Trauer

Nicht nur Natursubstanzen helfen, die Lunge zu stärken. Auch die emotionale Lage kann für die Energie der Lunge und damit für eine reibungslose Versorgung im ganzheitlichen Sinne

Demgegenüber gibt es auch Emotionen, die die Lungenenergie stärken: Großzügigkeit, Dankbarkeit, Selbstlosigkeit, sich wertvoll und sicher fühlen. Die Fülle fühlen statt den Mangel. Am leichtesten erreicht man das, wenn man dankbar wird für das, was man hat und nicht auf das fixiert ist, was man nicht hat. Das trägt dazu bei, ein positives Gefühl für sich selbst zu entwickeln und beeinflusst automatisch die Atmung. Sie wird tiefer. Auch die Haut wird schöner, die Abwehrkräfte werden gestärkt, die auch mit der Lungenenergie zusammenhängen. Zusätzlich unterstützen Atemübungen, Yoga oder Qi Gong. Und das schon genannte Naturheilmittel Jiaogulan. Es entspannt die Nerven, stärkt das Lungen-Qi und kann bei Mangelzuständen der Lunge wirklich hilfreich sein. Damit man wieder so richtig gut durchatmen kann... ✨