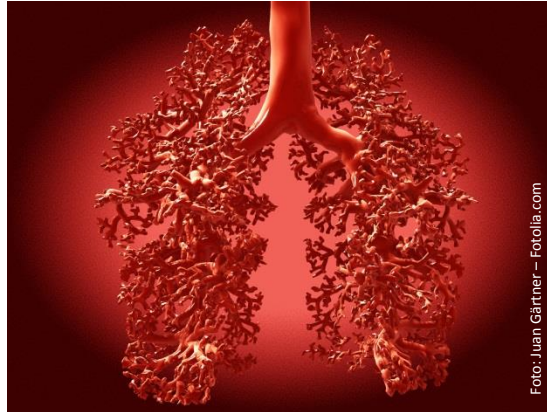


# Die Lunge

## Das Organ

Die Lunge ist das Atmungsorgan des Menschen. Ihre lebenswichtige Aufgabe ist es, das Blut mit frischem Sauerstoff anzureichern und verbrauchten Sauerstoff in Form von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) aus dem Blut zu entfernen. Bei einem Erwachsenen fließen täglich ca. 10.000 Liter Luft über die Atemwege in die Lunge. Pro Atemzug wird etwa ein halber Liter Luft ein- und ausgeatmet.



Die Lunge des Menschen kann man sich bildlich als auf dem Kopf stehenden Baum vorstellen. Den Stamm des Baumes bildet die Luftröhre (Trachea), die sich in zwei Hauptäste, den linken und rechten Hauptbronchus verzweigt. Die beiden Hauptbronchien leiten die Luft in den linken bzw. den rechten Lungenflügel. Ähnlich wie die Äste und Zweige eines Baumes, verzweigen sich die Hauptbronchien weiter in unzählige kleine Verästelungen (Bronchien) und münden schließlich in den Lungenbläschen (Alveolen). Hier findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid zwischen der Atemluft und dem Blut statt.

In der Regel beträgt die Gesamtoberfläche aller Lungenbläschen 100 Quadratmeter. Diese Fläche ist unerlässlich, um unseren Körper auch bei Anstrengung mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen.

## Welche Lungenkrankheiten gibt es?

Wer gesund ist, atmet automatisch – ohne darüber nachzudenken, was unsere Lunge dabei leistet. Bei Lungenkrankheiten die die Atemwege, die Lungenbläschen, das Lungenfell, das Rippenfell oder die Blutgefäße der Lunge betreffen, kann allerdings Lebensgefahr drohen.

Die häufigsten Beispiele für Lungenerkrankungen sind:

### Asthma bronchiale:

Asthma ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Bronchialschleimhaut. Die Entzündung kann zu anfallartiger Atemnot durch Verengungen der Atemwege führen. Hierbei wird vermehrt Schleim gebildet, die Bronchialmuskulatur verkrampft sich, und es bilden sich Ödeme der Bronchialschleimhaut. Ein Asthmaanfall kann wenige Sekunden bis zu mehreren Stunden andauern. Die Anzahl der Menschen mit Asthma, medizinisch als Asthma bronchiale bezeichnet, steigt ständig. So leiden in Deutschland etwa zehn Prozent der Kinder und fünf Prozent der Erwachsenen an Asthma.

Typische Symptome von Asthma sind erschwertes Atmen, Luftnot, Husten und pfeifende Atemgeräusche. Diese Anzeichen können ständig auftreten, situati-

onsabhängig oder abhängig von der Jahreszeit sein. Auslöser können dabei Allergene, Atemwegsinfektionen, Kälte, Arzneimittel oder verunreinigte Luft sein. Eine Diagnose kann anhand der Krankengeschichte, einer körperlichen Untersuchung und mithilfe von Lungenfunktions- und Allergietests erfolgen.

Bei einem akuten Asthmaanfall lindert in der Regel ein atemwegserweiterndes Asthmaspray die Symptome. Meist ist die Basis der Therapie aber die Zuführung von Kortison mittels Spray oder Pulverinhalator. Eine Heilung ist bei Asthma leider nicht möglich, so dass um einer Verschlechterung vorzubeugen ein regelmäßiger Besuch beim Lungenfacharzt angeraten ist.

### Akute Bronchitis:

Eine akute Bronchitis ist eine vorübergehende Entzündung der Bronchialschleimhaut, die durch Viren seltener auch Bakterien hervorgerufen wird. Sie tritt gehäuft im Winter auf, kann mit grippalen Infekten und Beteiligung der oberen Atemwege einhergehen und ist meist ansteckend.

Typische Symptome einer akuten Bronchitis sind Husten mit oder ohne Auswurf, Schleimbildung, Fieber und weiteren unspezifischen Symptome. Bei Verengung der Bronchien durch die Entzündung entstehen pfeifendes Atemgeräusch und Atembeschwerden.

Eine akute Bronchitis heilt meist auch ohne medikamentöse Behandlung aus. In leichteren Fällen reichen oft pflanzliche Therapien aus, um die Symptome abzuschwächen. Bei bakterieller Ursache ist ein Antibiotikum wirksam. Normalerweise dauert eine akute Bronchitis wenige Tage, bei längerem Verlauf sollte ein Lungenfacharzt aufgesucht werden.

### Chronische Bronchitis:

Im Gegensatz zur akuten Bronchitis kommt es bei einer COPD (= chronic obstructive pulmonary disease) durch eingeatmete Schadstoffe (Zigarettenrauch, Staub, Dämpfe und Gase) zu einer dauerhaften Entzündung der Atemwege. Rauchen ist dabei die mit Abstand häufigste Ursache. Aber auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Die chronische Entzündung führt zu einer Verengung der Luftwege (Obstruktion), was erst zu Atemnot bei Belastung führt, später auch in Ruhe. Weitere Symptome sind Husten und vermehrter Auswurf.

Die wesentliche Therapie besteht in der Vermeidung der inhalativen Schadstoffe. Dies bedeutet in den meisten Fällen mit dem Rauchen aufzuhören. Über Medikamente kann erreicht werden, dass die Symptome gelindert und die Anzahl der Hustenanfälle verringert werden, so dass die Lungenerkrankung nicht weiter fortschreitet. Darüber hinaus kann die körperliche Belastbarkeit verbessert, Rückfällen und Komplikationen vorgebeugt und dadurch die Lebensqualität und die Lebenserwartung erhöht werden. Eine Heilung der chronischen Bronchitis ist leider nicht möglich. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sterben jährlich knapp drei Millionen Menschen an den Folgen von COPD. In Deutschland leiden schätzungsweise ca. 15 Prozent der über 40-Jährigen und fast 30 Prozent der über 70-Jährigen an COPD.

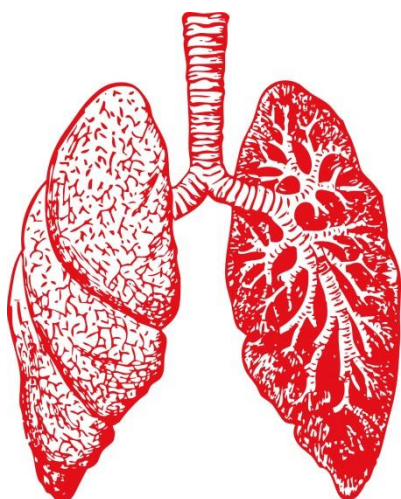
### Lungenentzündung:

Eine Lungenentzündung (Pneumonie) ist eine akute oder chronische Entzündung des Lungengewebes. Meist entsteht sie durch eine Infektion mit Bakterien, Viren

oder Pilzen. *Streptococcus pneumoniae* ist der häufigste bakterielle Auslöser für eine Lungenentzündung. Von der Entzündung können die Lungenbläschen, das Lungengewebe zwischen den Alveolen oder die Blutgefäße betroffen sein. In Deutschland erkranken etwa 350.000 bis 500.000 Menschen pro Jahr an einer außerhalb eines Krankenhauses erworbenen Lungenentzündung. Sie tritt vor allem im Herbst und Winter auf und trifft oft ältere Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sowie immungeschwächte Menschen (z. B. durch Aids, Krebs, Diabetes,...). In Westeuropa ist die Lungenentzündung unter allen Infektionskrankheiten die häufigste Todesursache. In Deutschland sterben daran etwa 20.000 Menschen pro Jahr.

Die typischen Symptome einer Lungenentzündung sind Husten, Atembeschwerden oder Atemnot, eitriger Auswurf, Fieber, Schüttelfrost, erhöhter Puls und Schmerzen in der Brust. Eine erste Verdachtsdiagnose kann meist schon nach einer körperlichen Untersuchung und anhand des klinischen Bildes gestellt werden. Häufig wird ein Röntgenbild der Lunge angefertigt oder zur Bestimmung des Erregers eine Probe des Auswurfs genommen. Normalerweise erfolgt die Behandlung mittels Antibiotikum.

## Wie kann ich meine Lunge natürlich unterstützen?



Nicht nur äußere Einflüsse wie zunehmende Luft- und Umweltverschmutzung, auch die persönliche Lebensweise, die Fülle von „zugelassenen“ Lebensmittelchemikalien, Pestizide und genetische Faktoren sind Ursachen für immer häufiger auftretende Erkrankungen von Lunge und Atemwegen. Atemwegsinfektionen scheinen immer hartnäckiger zu werden und es dauert immer länger, bis Betroffene von ihren unzähligen Symptomen vollständig geheilt sind – auch dann, wenn Medikamente eingenommen werden. Zusätzlich zu den grundlegenden Schritten bei Atemwegserkrankungen, kann man verschiedene Heilkräuter als begleitende Maßnahmen einsetzen, um die Lunge zu unterstützen und die Immunkraft zu stärken.

verschiedene Heilkräuter als begleitende Maßnahmen einsetzen, um die Lunge zu unterstützen und die Immunkraft zu stärken.

### Isländisch Moos (*Cetraria islandica*)

Als therapeutisch wirksame Bestandteile enthält Isländisch Moos Bitterstoffe, Flechtensäuren, Iod, Schleimstoffe und die Vitamine A, B1 und B12. Es wirkt reizlindernd, reduziert die Bronchialsekretmenge und stärkt die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum. Den Flechtensäuren wird des Weiteren eine leicht antibakterielle Wirkung nachgesagt.

### Meerrettich (*Armoracia rusticana*)

Meerrettich hilft bekanntlich wunderbar bei Infektionen der Luftwege. Er hält die Atemwege frei, desinfiziert den Organismus und aktiviert das Immunsystem. Die

wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoffe des Meerrettichs sind Senfölglykoside, Vitamin C, Vitamin B1, Flavonoide und Kaliumsalze.

### Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Der Glänzende Lackporling (Reishi) reguliert das Immunsystem und unterstützt damit die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Eine außerordentliche Wirkung entfaltet er bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten und Atemnot. Besonders bei chronischen Atemwegserkrankungen mit verminderter Sauerstoffversorgung ist der Reishi nützlich, da er die Sauerstoffsättigung im Blut verbessert.

### Olivenblätter (*Olea europaea*)

Der Olivenblattextrakt wirkt gegen viele Erregertypen und kann daher insbesondere in Zeiten, wenn Atemwegsinfekte grassieren, das Immunsystem merklich entlasten und somit eine mögliche Infektion verhindern.

### Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)

Aufgrund der enthaltenen Saponine, vor allem die Glycyrrhizinsäure, wirkt die Süßholzwurzel auswurfördernd, schleimverflüssigend und schleimlösend, sodass sie vor allem bei Husten, Bronchialkatarrh und anderen Erkrankungen der oberen Atemwege Anwendung findet.

### Pfefferminze (*Mentha × piperita*)

Die Blätter der Pfefferminze enthalten vor allem ätherische Öle, hauptsächlich Menthol, aber auch Flavonoide und Bitterstoffe. Das beruhigende ätherische Öl der Pfefferminze ist sehr beliebt bei Erkältungskrankheiten, denn es wirkt krampflösend und entspannt die Muskeln der Atemwege, wodurch diese erweitert werden.

### Eukalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Die gute Wirkung bei Atemwegserkrankungen ist auf das ätherische Eukalyptusöl zurückzuführen. Der Hauptbestandteil dieses Öls ist das Cineol. Es wirkt schleimlösend und hustenstillend, beseitigt Verstopfungen in den Nasennebenhöhlen und beruhigt Entzündungen, wo auch immer sie in den Atemwegen auftreten. Ein zusätzlicher Bonus besteht darin, dass Eukalyptus große Mengen an Antioxidantien enthält, und daher das Immunsystem im Kampf gegen Erkältungen und andere Erkrankungen optimal unterstützen kann.

### Moringa (*Moringa oleifera*)

Moringablätter haben einen hohen Gehalt an Proteinen und sind sehr reich an Vitamin A, C und Mineralstoffen. Ebenso wie Meerrettich ist Moringa eine gute Quelle für Senfölglykoside, welche die häufigsten Erreger von Harnwegs- sowie bakteriellen Atemwegsinfektionen bekämpfen und auch entzündungshemmend wirken.



Bio-zertifiziert

## Echter Salbei (*Salvia officinalis*)

Die Hauptwirkstoffe des Salbeis sind ätherische Öle. Sie wirken antibakteriell und schleimlösend in der Lunge und den Nebenhöhlen. Überdies hemmt Cineol bestimmte Neurotransmitter, die für die Verengung der Bronchien verantwortlich sind und kann bei Asthma und COPD die Lungenfunktion verbessern.

## Malve (*Malva sylvestris*)

Die getrockneten Blüten und Blätter enthalten Schleimstoffe, die reizlindernd wirken und sich wie eine Art Schutzfilm auf wunde beziehungsweise entzündete Schleimhäute im Mund und Rachenraum legen und so besonders hilfreich bei Hals- und Rachenentzündungen sind.

## Quellen

<https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/lungenentzuendung/index.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/heilpflanzen-fuer-die-lungen-ia.html>

<http://www.foodscience-news.de/wirkung-des-olivenblattextraktes/>

Siegfried Bäumler: Heilpflanzenpraxis Heute: Porträts - Rezepturen - Anwendung  
Gebundene Ausgabe – 19. Oktober 2006

University of Florida; R.L. Phillips; Barbados Cherry:

<http://ufdcimages.uflib.ufl.edu/IR/00/00/28/97/00001/MG04100.pdf>

<http://www.heilenmitpilzen.de/reishi.html>

Omar SH. "Oleuropein in olive and its pharmacological effects." Sci Pharm. 2010;78(2):133-54. (Oleuropein in Olivenöl und seine pharmakologischen Wirkungen)

Dr. Gunter Metz; Einfache Strukturen mit hohem Potenzial, Pharmazeutische Zeitung 16/2000

[http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm1\\_16\\_2000](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=pharm1_16_2000)

A Conrad, H Richter, D Bauer, T Nobis, I Engels, U Frank: Breite antibakterielle Wirkung einer Mischung von Senfölen in vitro. In: Zeitschrift für Phytotherapie. Band 29, S 1, 2008, doi: 10.1055/s-2008-1047852

Juergens UR, Dethlefsen U, Steinkamp G, Gillissen A, Repges R, Vetter H: Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: a double-blind placebo-controlled trial., Respir Med. 2003 Mar;97(3):250-6, PMID 12645832

Worth H. et al. Concomitant therapy with Cineole (Eucalyptole) reduces exacerbations in COPD: A placebo-controlled double-blind trial. Respir Res. 2009; 10(1)

<http://gesundpedia.de/Bambussprossen>