

BRONCHIAL- ASTHMA



ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Als Bronchialasthma bezeichnet man das anfallsweise Auftreten hochgradiger Atemnot. Dabei schwellen die Schleimhäute an, und die Bronchien füllen sich mit zähem, unlöslichem Schleim. Es entsteht ein Engegefühl, und das Atmen fällt sehr schwer. Durch die Angst verkrampfen sich die Bronchien zusätzlich, es können bisweilen Todesängste entstehen. Meistens treten die Anfälle nachts zwischen ein und zwei Uhr und vier bis fünf Uhr auf – situativ aber auch tagsüber. Bei häufigen, immer wiederkehrenden Anfällen kann es zur Lungenerweiterung kommen.

Ursachen für diese belastende Krankheit können Allergien sein: Hausmilbenkot, Hunde- oder Katzenhaare oder Blütenpollen. Rauchen und Passivrauchen sind weitere Gründe. Auch seelische Belastungen oder ein gestörtes vegetatives Nervensystem können Atemnot begünstigen. Die Behandlung des Bronchialasthmas bedarf schulärztlicher Abklärung. Die Naturheilkunde hilft zu-

sätzlich, indem die Ursachen gesucht und gefunden werden. Daneben sind Ernährungsrichtlinien mit Verzicht auf fette Speisen, Schweinefleisch, Wurst und Süssigkeiten wichtig.

Besonders wichtig ist die Anregung der Leber- und Nierenfunktion. Trinken Sie im täglichen Wechsel einen halben Liter Kräutertee. Um den zähen Schleim zu lösen und die Schleimhaut zu stärken, empfehle ich Andorn-Tinktur (*Marrubium vulgare*), 3 x 20 Tropfen täglich. Dieser aus Südeuropa stammende Lippenblütler regt die Schleimdrüsen der Lunge zur vermehrter Bildung von löslichem Schleim an. Unterstützend gebe ich Meerrettich, enthalten in Antiinfekttabletten (Dosis 3 x 2 bis 5 Tabletten, gute Schleimlösung). Auch Ephedratropfen von *Trifloris* lösen die Brustenge sehr gut (3 x 5 Tropfen). Und Senfmehlpackungen auf die Brust unterstützen die Heilung von aussen. Autogenes Training und Atemtherapie sind ebenfalls hilfreich.