

# Hilfe für die Lunge

COPD ganzheitlich behandeln



Foto: hywards/Fotolia

Der typische COPD-Erkrankte ist Ende 40 und seit Jahren starker Raucher. Morgens hustet er Schleim ins Waschbecken und beim Treppensteigen ist er schnell außer Atem. Im Anfangsstadium wird COPD oft als „Raucherlunge“ verharmlost. In Wirklichkeit verbirgt sich hinter diesen vier Buchstaben eine schwere Erkrankung der Atemwege, die unbehandelt voranschreitet, bis sie unheilbar wird.

von Stefanie Deckers

COPD ist die Abkürzung für den englischen Fachausdruck „chronic obstructive pulmonary disease“. Medizinisch unterscheiden wir eine chronische Bronchitis mit entzündlich verengten Atemwegen mit und ohne Lungenemphysem. Bei fortgeschrittener COPD ist der Luftstrom bei der Ausatmung derart gestört, dass die Lungenbläschen ineinanderfallen. Die Lungen ähneln dann optisch nicht mehr einer Weinrebe mit Trauben – wie bei einem gesunden Menschen – sondern einem Ballon. Die Lungen sind überbläht (Emphysem). Es gelangt zu wenig Sauerstoff ins Blut und in die Zellen. Eine Gefahr für den gesamten Organismus. COPD ist demzufolge mehr als eine Lungenerkrankung. Sie betrifft den ganzen Menschen. Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin und Atemtherapeutin in Velbert (NRW). Sie empfiehlt COPD-Patienten eine multimodale Therapie mit ganzheitlichen Ansätzen.

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin und Dozentin in Velbert, NRW



Foto: S. Schmitz-Harwardt

## Im Interview

**Frau Schmitz-Harwardt, was sind die ersten Anzeichen einer COPD?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** COPD entwickelt sich schleichend über viele Jahre. Im Anfangsstadium sind Patienten schon bei leichter körperlicher Betätigung schnell aus der Puste, z. B. beim Fahrradfahren, Gehen oder beim Treppensteigen. Auf Dauer ringen sie schon in Ruhephasen um Luft, weil sich die Atemwege verengen. Ein deutliches Anzeichen dafür sind Atemgeräusche (Rasseln). Betroffene husten häufig, empfinden ein Engegefühl in der Brust und zeigen die typische AHA-Sympto-

matik mit Auswurf, Husten und Atemnot. Besonders gefährdet sind Raucher, weil das Nikotin in den Zigaretten die Flimmerhärchen der Schleimhäute zerstört. Die Flimmerhärchen sind dann nicht mehr in der Lage, Schadstoffe abzutransportieren. Vermehrte Atemwegsinfekte sind ein dringendes Alarmzeichen, möglichst schnell mit dem Rauchen aufzuhören.

# BIO HAGEBUTTEN PULVER

Die Vitamin C-Quelle aus den Anden

- Pur
- Natürlich
- Wertvoll



Zutat:  
HAGEBUTTEN PULVER  
Nahrungsergänzungsmittel  
Vermahlungsgrad 600 µm

Natürlich gestärkt den Tag beginnen

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpel- und Knochenfunktion, sowie einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Vitamine & Mineralstoffe pro 54g in 5 RMP

Vitamin C (mg) 75 91%

\* Referenzmenge (RM) nach LMIV

In Ihrer Apotheke  
PZN 10308555



DE-ÖKO-005  
Argentinische  
Landwirtschaft

Qualität aus dem Haus:  
893-8152-2020, 18 Gebirg  
Schreppg 43445  
D-12344 GmF

**Ist Rauchen die einzige Ursache für COPD?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Nein, aber die häufigste. 80–90 % aller Fälle entstehen aufgrund von jahrelangem Tabakrauchen. Auch Kinder, die in Raucherhaushalten aufwachsen, sind besonders gefährdet. Weitere Risikogruppen sind Menschen, die beruflich vielen Schadstoffen, Toxinen und Abgasen ausgesetzt sind. In Städten, in denen die Feinstaubbelastung besonders hoch ist, treten gehäuft COPD-Fälle auf. Auch eine genetische Komponente scheint eine Rolle zu spielen. Liegt ein genetisch bedingter Mangel am Protein Alpha-1-Antitrypsin (AAT) vor, ist die Wahrscheinlichkeit groß, an einer chronisch-obstruktiven Bronchitis zu erkranken. >>

>> **Wie kann sich die Krankheit entwickeln, wenn sie nicht behandelt wird?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Im fortgeschrittenen Stadium sind nicht mehr die Atemwege allein betroffen, sondern auch andere Organe. Vor allem das Herz. Durch die Kurzatmigkeit kommt es zu einer verringerten Sauerstoffversorgung, die das Herz-Kreislauf-System belastet. Muskeln, die wenig Sauerstoff bekommen, verkümmern auf Dauer. Durch den Rückgang der allgemeinen Muskelmasse geht die Leistungsfähigkeit schrittweise zurück. Betroffene scheuen immer mehr die Aktivität. Selbst alltägliche Dinge wie Einkäufe oder Spaziergänge sind anstrengend. Bewegungsmangel kann auf Dauer zur Verringerung der Knochendichte führen. Osteoporose ist eine mögliche Begleiterscheinung von COPD. Darüber hinaus wirkt sich Sauerstoffmangel (Hypoxämie) auch auf die Hormonbildung aus. Zu wenig Dopamin, Serotonin und Testosteron senken die Leistungsfähigkeit zusätzlich und können eine depressive Stimmung auslösen. Schlimmstenfalls führt der Sauerstoffmangel zum sogenannten „Lungenherz“ (cor pulmonale) und zur Herzinsuffizienz. So weit sollte man es nicht kommen lassen.

**Wozu raten Sie bei den ersten Anzeichen einer COPD?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Als Erstes rate ich zum unbedingten Rauchstopp. Das kann mithilfe von Präparaten aus der Apotheke gelingen oder durch Akupunktur. Die weitere Therapie setzt sich aus vielen einzelnen Maßnahmen zusammen, die an den gravierendsten Symptomen ansetzt. Dem zunehmenden Leistungsabfall und dem schnellen Gewichtsverlust versuchen wir mithilfe einer speziellen Bewegungs- und Ernährungstherapie beizukommen. Patienten müssen die Angst vor körperlicher Anstrengung verlieren. Ich rede nicht von schweißtreibendem Sport, sondern zu-

nächst von einem leichten Training, um die Ausdauer zu steigern und Muskeln neu aufzubauen. Eine vitalstoffreiche Ernährung stärkt das Immunsystem und hilft, Atemwegsinfekte vorzubeugen. Ein lebenswichtiges Element ist die Atemtherapie. COPD-Patienten müssen lernen, in der Dreiphasigkeit zu atmen. Erst durch einen langen Ausatem gelangt Sauerstoff in alle Zellen des Körpers. Wichtig ist, rechtzeitig mit der Therapie zu beginnen und das Rauchen aufzugeben. Sind die Symptome und Folgeschäden erst fortgeschritten, können alternative Methoden nur noch begleitend zur Schulmedizin angewendet werden. Eine medikamentöse Behandlung können sie dann nicht mehr ersetzen.

### *Weitere alternative Maßnahmen bei COPD:*

- ❁ Hydrotherapie nach Kneipp: Kaltwasserreize auf den Oberkörper trainieren das Immunsystem und verringern die Häufigkeit von Infektionskrankheiten.
- ❁ Dampf- und Solebäder: Sole ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen. Solebäder und Inhalationen wirken entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und sekretlösend. Der Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege wird gefördert.
- ❁ Akupunktur, eine Methode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, hilft bei erschwelter Atmung (Dyspnoe) und bei Atemnot. Die respiratorische Muskelkraft wird gestärkt.
- ❁ Lungensportgruppen: Hier werden Atem- und Entspannungstechniken vermittelt. Patienten werden zu sportlichen Aktivitäten, Ausdauertraining und Muskelaufbau motiviert. Die Belastbarkeit und die Lebensqualität werden erhöht.



Foto: Kneipp-Original Bad Wörishofen



### Schüßler-Salze bei COPD:

- ❁ Nr. 4 Kalium chloratum: Das Salz der Schleimhäute, das bei Entzündungen im zweiten Stadium hilft und bei Erkrankungen, die manifest geworden sind. Insbesondere bei „Raucherbronchien“.
- ❁ Nr. 6 Kalium sulfuricum: Das Salz des dritten Entzündungsstadiums. Der Zellstoffwechsel wird angeregt. Nr. 6 unterstützt den Körper, krankheitsauslösende Stoffe abzustößeln.
- ❁ Nr. 8 Natrium chloratum: Kochsalz reguliert den Flüssigkeitshaushalt und fördert die Nährstoffversorgung in den Zellen.
- ❁ Nr. 14 Kalium bromatum: Entzündungshemmend bei chronischer Rachenentzündung, lindert Hustenreiz und beruhigt das zentrale Nervensystem.

### Heilpflanzen bei COPD:

- ❁ Thymian befreit die Bronchien von Verschleimung. Wirkt auswurfördernd und entkrampfend. In der Apotheke als Tee, Tropfen und Saft erhältlich.
- ❁ Efeu: Der Extrakt (Tropfen und Tinkturen aus der Apotheke) stillt Reizhusten und lindert chronisch entzündete Atemwege.
- ❁ Spitzwegerich ist ein wichtiges Hustenkraut, weil es entzündungshemmend wirkt und den Schleim löst.



Foto: Björn Wylezich/Fotolia

### Homöopathie bei COPD:

- ❁ Carbo vegetabilis hilft Menschen bei chronischen Prozessen und verstärkter Symptomatik in den Abendstunden. Bei stockendem Atem, mangelnder Sauerstoffzufuhr und träger Verdauung.
- ❁ Natrium sulfuricum für Bronchitiker mit rasselndem Husten. Hat sich bewährt, wenn nass-kaltes Wetter sich einstellt und der Patient mit wiederkehrenden Infekten zu kämpfen hat.
- ❁ Antimonium sulfuricum aurantiacum bei feuchtem Emphysemhusten und starkem Auswurf.

**COPD auf natürliche Weise behandeln – das braucht Fingerspitzengefühl. Informieren Sie Ihren Arzt und lassen Sie sich von Ihrem Apothekenteam beraten!**



Linda Giese, Motivationstrainerin, Glücks-Coach und Autorin aus Kempen am Niederrhein, gibt Monat für Monat einen neuen Impuls zum Glück.

# Zeit ist Glück

Glück, liebe Leserin und lieber Leser, hat einen intensiven Bezug zur Zeit.

Stellen Sie sich diese Fragen einmal selbst: Wie verbringe ich meine Zeit? Fühle ich mich geheizt und fremdbestimmt oder habe ich genügend Raum und Ruhe für mich selbst?

Die Antworten, die Sie in sich finden, geben einen Einblick, warum Sie sich gut fühlen oder weshalb es Ihnen schlecht geht.

Erinnern Sie sich möglichst oft daran: Nehmen Sie sich so viel Zeit, wie Sie brauchen. Verbringen Sie Ihre Zeit nach Ihrem eigenen Rhythmus und lassen Sie sich auch an anspruchsvollen Tagen nicht aus der Ruhe bringen.

In meinem Badezimmer habe ich ein Wandtattoo angebracht mit der Aufschrift: „Ich habe keine Zeit, mich zu beeilen.“ Immer, wenn ich meinen Wellness-Tempel betrete, werde ich an diese Lebensphilosophie erinnert. Vielleicht mögen auch Sie mit solchen kleinen Sinnsprüchen im Alltag arbeiten?

Für dieses Leben ist uns Zeit geschenkt worden. Wie wir sie verbringen, entscheiden wir selbst!

Schreiben Sie uns eine E-Mail und teilen Sie uns mit, welche Erfahrungen Sie zum Thema „Zeit & Glück“ gemacht haben.

Ihre  
**Linda Giese**

[ [nug@sud-verlag.de](mailto:nug@sud-verlag.de) ]