

# Schulmedizin trifft Naturheilkunde

## Asthma und chronischer Bronchitis

Knappschafts Krankenhaus Essen

Helmut Reichardt und Petra Voiß



# Themenübersicht

## I. Problemfelder

1. **Luftnot** unterstützende naturheilkundliche Therapie
2. **Husten** naturheilkundliche Therapie
3. **häufige Infekte** naturheilkundliche Therapie
4. **Sinubronchiales Syndrom** naturheilkundliche Therapie



# Themenübersicht

## II. Asthma

1. Naturheilkundliche Therapie

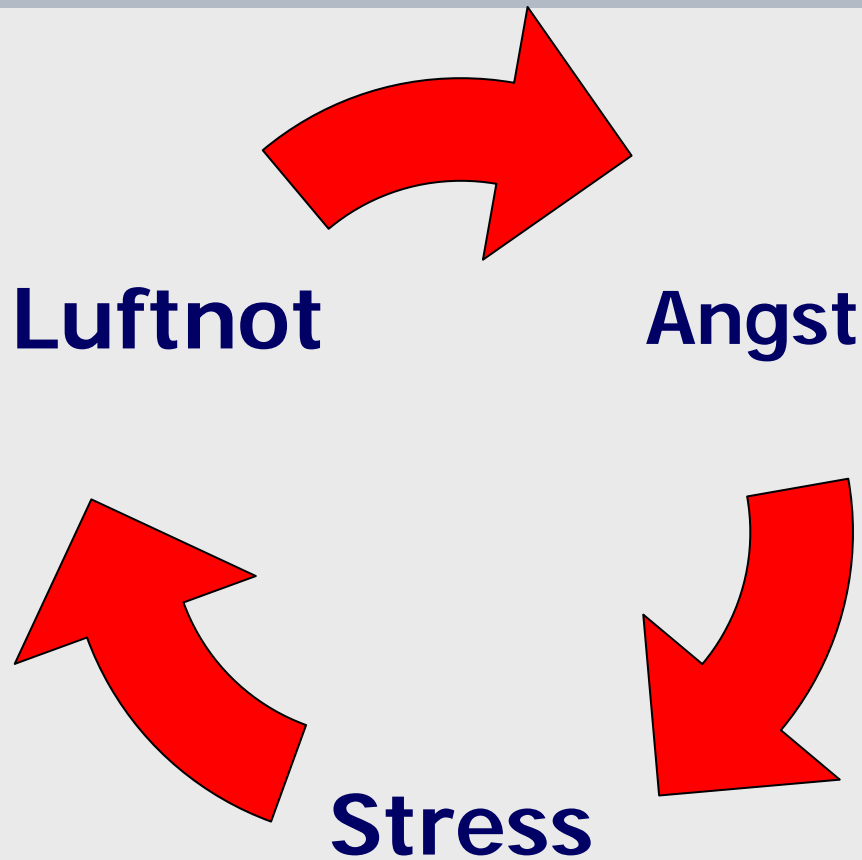
## III. Chronische Bronchitis

1. Naturheilkundliche Therapie



## II. Symptome

### 1. Luftnot unterstützende naturheilkundliche Therapie



## II. Symptome

### 1. Luftnot unterstützende naturheilkundliche Therapie

#### Stress

eine das körperliche oder emotionale Wohlbefinden  
bedrohende Situation und eine unzureichende  
Bewältigungsfähigkeit



## II. Symptome

### 1. Luftnot unterstützende naturheilkundliche Therapie

#### Stress führt zu einer Erhöhung von

- Sauerstoffbedarf
- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Muskelspannung
- Unruhe
- Angst

## II. Symptome

### 1. Luftnot unterstützende naturheilkundliche Therapie

#### Stressbewältigung durch

- Regelmäßiges Entspannungstraining
- Regelmäßiges körperliches Training
- Atemtherapie
- Notfallplan

# Wirkung von Entspannungstraining

## Senkung von

- Sauerstoffbedarf
- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Muskelspannung
- Unruhe
- Angst



## II. Symptome

### 1. Luftnot unterstützende naturheilkundliche Therapie

#### Entspannungsmethoden

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Phantasiereise
- Körperreise
- Meditation

Täglich für 20-30 Minuten!



## II. Symptome

### 2. Husten naturheilkundliche Therapie

- Kapuzinerkresse, Meerrettich (Angocin® Anti-Infekt N, Stoßtherapie, 3 x 4 Tbl.)
- Pelargonium reniforme / sidoides (Umckaloabo® 3 x 30 Tropfen)
- Thymianhustensaft
- Efeublätterhustensaft



## II. Symptome

### 2. Husten naturheilkundliche Therapie

- Öldispersionsbäder nach Junge: Eukalyptus, Thymian, Ingwer, Salbei
- Sternum-Senfmehlauflage
- Kalter Brustwickel nach Kneipp
- Akupunktur
- Schröpfen
- Gua Sha Massage

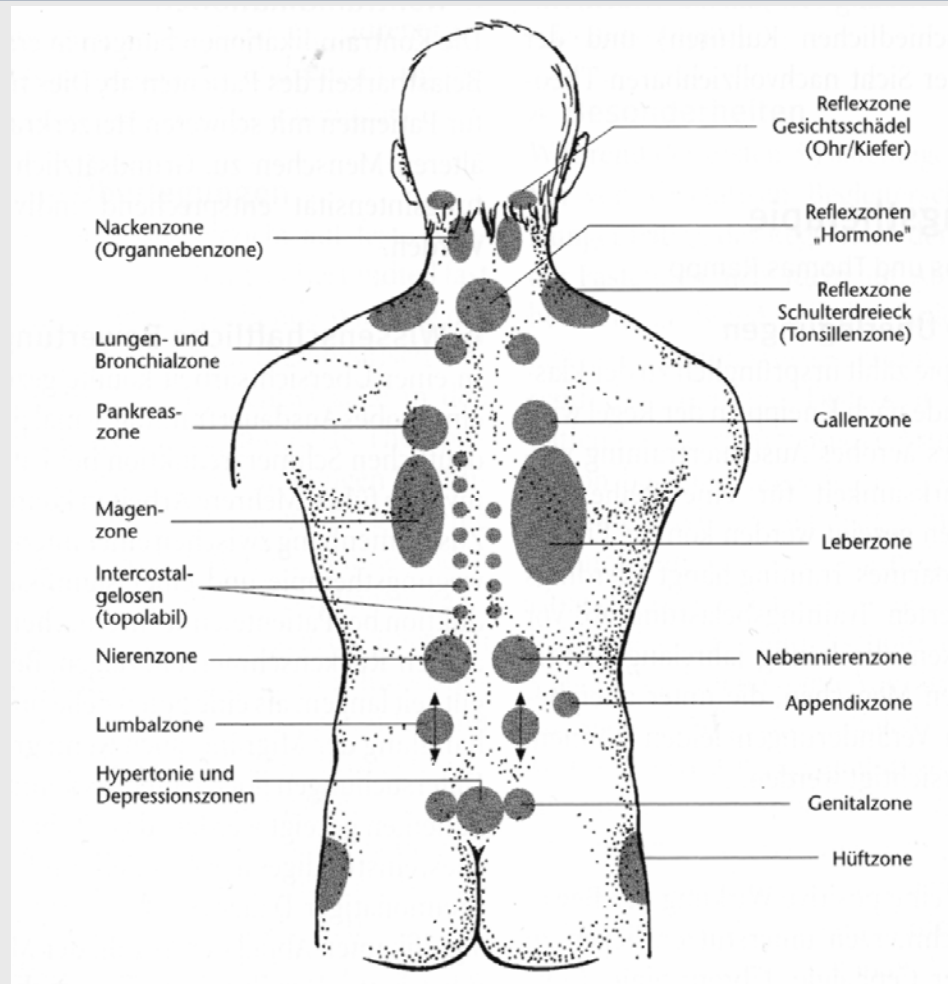


# Kalter Brustwickel nach Kneipp

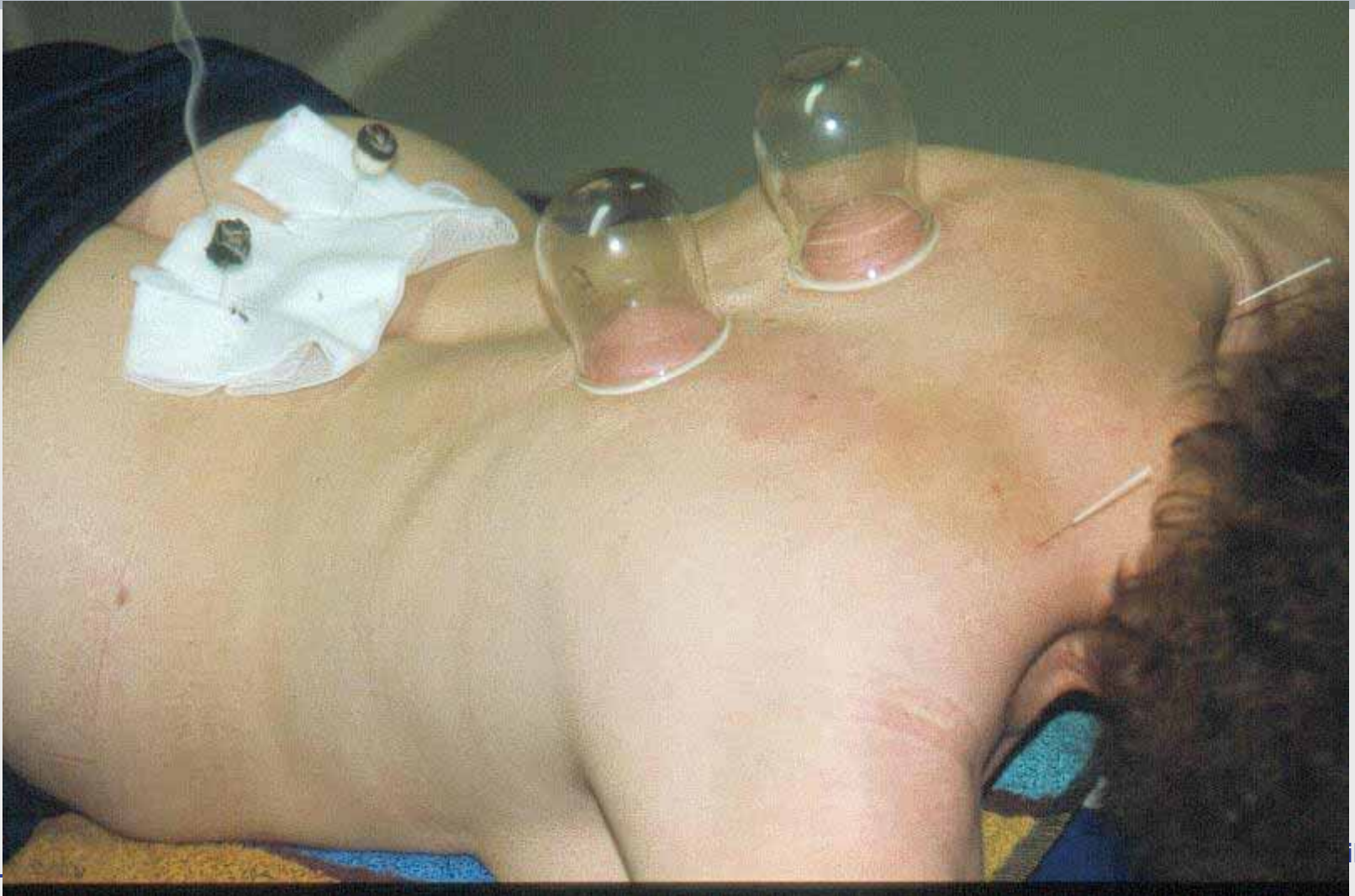
- Indikationen: akute / chronische Bronchitis, Asthma bronchiale, Bluthochdruck
- Wirkungen: entzündungshemmend, sekretolytisch, fiebersenkend, schmerzlindernd
- Liegedauer: 10 Minuten (wärmeentziehend)  
45 – 75 Minuten (wärmestauend)



# Schröpfzonen nach Abele



# Schröpfen



# Gua Sha



## II. Symptome

### 3. häufige Infekte naturheilkundliche Therapie

- Moderate Bewegungstherapie  
(Infektionsdauer u. -häufigkeit ↓)
- Vitamin C (>200mg oral, Infektionsdauer u. -intensität ↓)
- Zink (Infektionsdauer u. -häufigkeit ↓)
- Sauna (Infektionshäufigkeit ↓)
- Serielle Kaltwasserreize (Infektionshäufigkeit ↓),  
Kneipptherapie

## II. Symptome

### 3. häufige Infekte naturheilkundliche Therapie

Ziel der Kneipptherapie:

## Infektvorbeugung durch

- Immunmodulation
- Konstitutionelle Kräftigung
- „Abhärtung“ mittels Kaltwasserreizen



## II. Symptome

### 4. Sinubronchiales Syndrom naturheilkundliche Therapie

Chronische Nasennebenhöhlenentzündung  
als Ursache  
wiederkehrender Bronchitiden



## II. Symptome

### 4. Sinubronchiales Syndrom naturheilkundliche Therapie

#### chronische Nasennebenhöhlenentzündung

- Kopfdampfbäder
- Senfmehlaufgaben (Nasennebenhöhlen)
- Schleimhautregie nach Vogeler
- Sauna, Dampfbäder
- UV-Therapie
- Bewegungstherapie



# Schleimhautregie nach Vogeler

## Indikation:

- chronische Nasennebenhöhlenentzündung
- häufige Atemwegsinfekte
  
- ☒ kalter Gesichtsguss
- ☒ Zungebürsten
- ☒ Nasenspülung mit Salzlösung  
( $\frac{1}{4}$  l warmes Wasser +  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz)



## II. Symptome

### 4. Sinubronchiales Syndrom naturheilkundliche Therapie

## Pflanzentherapie

### Nasennebenhöhlenentzündung

- Kräutermischung aus Eisenkraut, Enzianwurzel, Gartensauerampfer, Schlüsselblume mit Kelch und Holunderblüten (Sinupret® Tbl. 2-2-2)
- standardisiertes Myrtol (Gelomyrtol® Kps. 1-1-1)



## II. Symptome

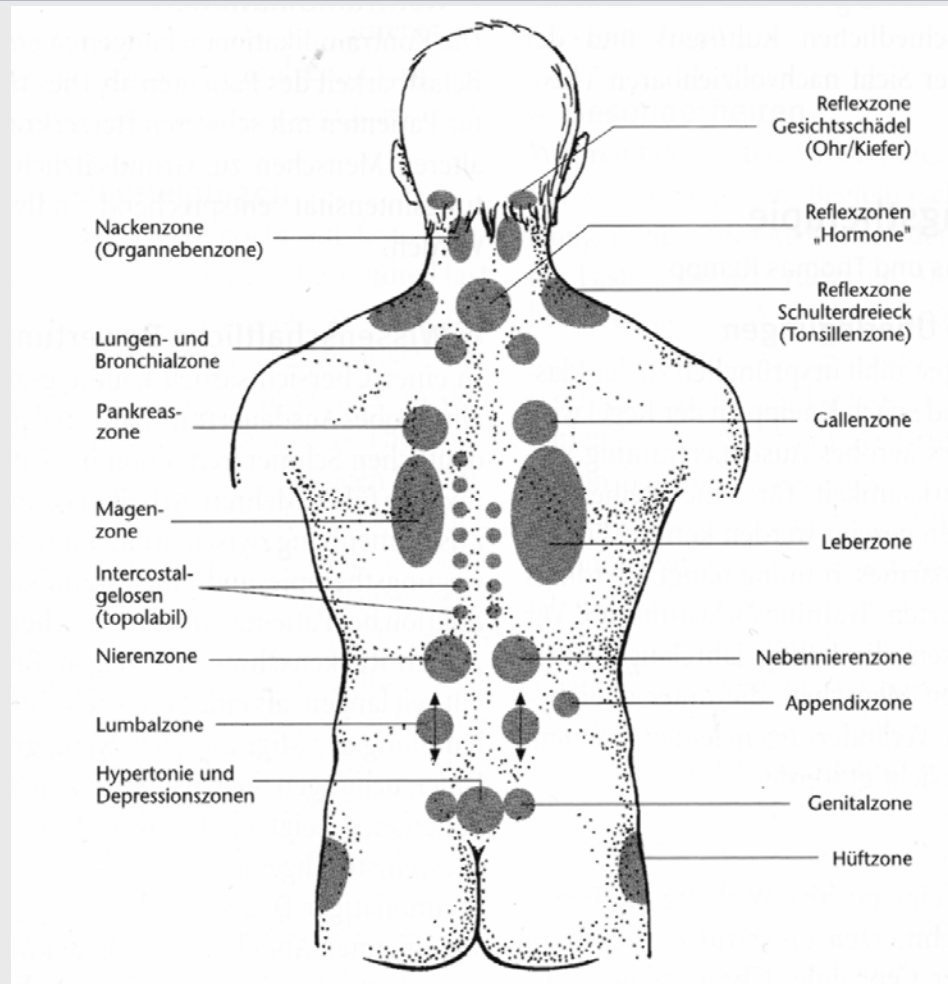
### 4. Sinubronchiales Syndrom naturheilkundliche Therapie

## chronische Nasennebenhöhlenentzündung

- Manuelle Therapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie (Störfeldsuche!)
- Schröpfen/blutig Schröpfen



# Schröpfzonen nach Abele



## III. Asthma bronchiale

### 1. Naturheilkundliche Therapie

Konstitution	Hinweise	Therapien
„Leere“	Blasse Zunge, Blässe der Haut, kalte Extremitäten, Kältegefühl, eher schlank	Wärmende Schonkost, Anregung der Wärmebildung
„Fülle“	Rote Zunge, Hautrötungen, Hitzegefühl, eher adipös	Fastentherapie, ausleitende Verfahren



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Mediterrane Vollwertkost:

- reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen
- höherer Gehalt an Omega-3-Fettsäuren
- niedriger Gehalt an Trans-Fettsäuren
- wenig allergene Substanzen
- keine Lebensmittelzusatzstoffe



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

Wirkung	Relativ einheitl. Datenlage	Weitere Studien notwendig
Potenziell pos. Effekte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obst</li> <li>• Vit. C, E</li> <li>• <math>\beta</math>-Carotin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omega-3-FS</li> <li>• Magnesium</li> <li>• Vollkornprodukte</li> <li>• Selen</li> <li>• Zink, Kupfer</li> </ul>
Potenziell neg. Effekte	Natrium	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omega-6-FS</li> <li>• Trans-FS</li> </ul>



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

Bei „Fülle-Symptomatik“

➤ Heilfasten

Bei „Leere-Symptomatik“

➤ Mediterrane Vollwertkost mit wärmenden Elementen



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Atemtherapie

- Qi Gong
- Yoga
- Reflektorische Atemtherapie

### Körpertherapien

- Manuelle Therapie, Osteopathie
- Alexandertherapie



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Phytotherapie

➤ Efeu

➤ Thymian



## III. Asthma bronchiale

### 1. Naturheilkundliche Therapie

Phytotherapie bei cortisonabhängigem  
Asthma

Eucalyptus globulus:

Cineol mit antiinflammatorischer Wirkung  
(Reduktion der Cortisondosis um 36%)  
(Soledum® 100mg 3x2 Kps.)



## III. Asthma bronchiale

### 1. Naturheilkundliche Therapie

Indischer Weihrauch:

Hemmung der Leukotriensynthese durch  
Hemmung der 5-Lipoxygenase

(H15® beziehbar in der Schweiz, 3 x  
300mg)



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Pestwurz (Petasites hybridus)

- Wirkungen: krampflösend/analgetisch, antientzündlich
- Indikationen: Migräneprophylaxe, **allerg. Rhinitis**
- Gegenanzeigen: Schwangerschaft, Stillzeit
- NW: in höheren Dosen bei Langzeit-Th. (selten) lebertoxisch

Petadolex® 1. Monat 3x tgl. 2 Kps., 2. Monat 2x tgl. 2 Kps.



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Pestwurz (*Petasites hybridus*)



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Homöopathie bei allergische Rhinitis

**Galphimia glauca D6** (Thyrallis glauca)

prophylaktisch: 3x5 Globuli/Tag

Akut: 5 Globuli alle 2h



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

### Kneipptherapie

- Kalter Brustwickel
- Sauna
- Hyperämisierende Maßnahmen  
(reflektorisch antiobstruktiv)
  - Brustbein-Senfmehlauflage
  - heiße Rolle (bes. im Asthma-Anfall)
  - warmes Fussbad



# III. Asthma bronchiale

## 1. Naturheilkundliche Therapie

- Schröpfen („Lungenzone“ n. Abele)
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Manuelle Therapie
- Symbioselenkung bei Allergien
- Eigenblutbehandlung bei Allergien



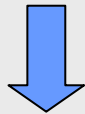
## IV. Chronische Bronchitis

### 1. Naturheilkundliche Therapie

Chronische nichtobstruktive Bronchitis



Chronisch-obstruktive Bronchitis (COB)



Obstruktives Lungenemphysem (COPD)

# IV. Chronische Bronchitis

## 1. Naturheilkundliche Therapie

- Raucherentwöhnung
  - Mind/Body Techniken
  - Nikotinpflaster
  - Ohrakupunktur
  
- Atemtherapie
  - Reflektorische Atemtherapie
  - Yoga
  - Qi Gong



## IV. Chronische Bronchitis

### 1. Naturheilkundliche Therapie

#### Ausleitende und reflektorische Therapien

- blutig Schröpfen (Lungenzone bei „Blut-Fülle“)
- trocken Schröpfen, Schröpfkopfmassage
- Gua Sha Massage
- Einläufe
- Aderlässe bei Plethora (Fülle-Symptomatik)



## IV. Chronische Bronchitis

### 1. Naturheilkundliche Therapie

Bei Blähungen und Bauchschmerzen

- evt. Heifasten (bei Fülle-Symptomatik)
- Symbioselenkung (Mutaflor® ,  
Omniflora®)



