

HUSTEN & BRONCHITIS

WAS NEHME ICH WANN?

Meist sind Viren Auslöser für einen Infekt, der mit Schnupfen und Kratzen im Hals beginnt. Dann „wandert“ das Geschehen tiefer und Husten kommt hinzu. Daraus kann eine Bronchitis entstehen. Selbst eine Lungenentzündung kann die Folge sein, wenn der Infekt Lungenbläschen oder Lungengewebe erfasst.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Ein weißlicher Schleim zeigt einen viralen Infekt an. Eine Bronchitis oder Lungenentzündung kann aber außerdem bakterielle Ursachen haben – der Schleim ist dann gelblich-grün. Bakterien können den bereits von den Viren geschwächten Körper ins Visier nehmen und eine „Sekundärinfektion“ verursachen. In diesem Fall werden wohl Antibiotika verordnet. Besser man beugt vor und wendet die gleichzeitig antiviralen und antibakteriellen Tees *Tulsi* und *Cistus* an, um Schleim zu lösen, Atemwege zu befreien, Abhusten zu fördern und ein Andocken der Bakterien an die Lungenzellen zu erschweren.

WEITERE WILFE AUS DER NATUR

Ist die Lungenentzündung viral bedingt, sind die medikamentösen Möglichkeiten der Schulmedizin sehr begrenzt. Daher sind Natursubstanzen ein so wichtiger Beitrag. Besonders gefährlich kann eine verschleppte Lungenentzündung sein, die untypisch verläuft, etwa weil Schüttelfrost und hohes Fieber fehlen. Die wichtigste Maßnahme neben den Natursubstanzen ist viel trinken und die Luft befeuchten, etwa durch das Aufhängen feuchter Tücher auf die Heizkörper. Inhalieren ist ebenfalls günstig – am besten mit Zusatz einiger Tropfen *kolloidalem Silber* und *kolloidalem Zink*. Flüssigkeit löst das Sekret von den Bronchien, sodass es abgehustet werden kann. Auch Schonung und viel Schlaf sind wichtig.

- Der *Sternanis* ist schleimlösend und antiviral. Er hat sogar schon bei Lungenentzündung geholfen, allerdings höher dosiert und in kurzen Einnahmepausen (mehrmals täglich zwei bis fünf Kapseln).
- Bei Bronchitis weitet die *Buntnessel* die Atemwege und man kann leichter abhusten.
- *Baikal Helmkraut mit Andrographis* hat sich nahezu als Wundermittel bei Erkältungssymptomen und Fieber erwiesen, bei Viren und Bakterien. Die Erfahrungen bei Covid-19 waren überwältigend positiv.

- Wer sehr geschwächt ist und unter Kälte leidet, ist mit dem *Astragalus* gut beraten. Er unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft deshalb etwa den Husten schneller hinter sich zu bringen.

...UND HIER DIE BESTEN VITALPILZE BEI INFEKTE

Bei den Vitalpilzen hat man das „Problem“, das gleich mehrere helfen können, wobei man beim Energetischen Austesten aber doch immer wieder ein, zwei am besten geeignete Pilze ermitteln kann. Im Prinzip kann man aber bei der Wahl des Pilzes bei Husten und Bronchitis nicht viel falsch machen. Alle stärken das Immunsystem, wirken antiviral und antibakteriell sowie entzündungshemmend.

- Der *Shiitake Vitalpilz* ist ein typischer „Erkältungspilz“ und hilft vor allem in der akuten Erkältungs-Phase.
- Bei länger andauernder, wiederkehrender oder chronischer Bronchitis befindet sich der Körper mit seinem Immunsystem in einer ständigen Kampfsituation und es wird pausenlos Schleim produziert. Am besten haben sich der *Coriolus*, der *Cordyceps*, der *Reishi* und auch der *Chaga Vitalpilz* bewährt.
- Der *Coriolus Vitalpilz* ist bei Verschleimung der oberen Atemwege genial, egal ob es sich um Schnupfen oder Husten handelt.

- Der *Cordyceps* stärkt den Lungenmeridian und das Lungen-Qi.
- Der *Reishi* wirkt stark entzündungshemmend und stärkt das Lungengewebe.
- Der *Chaga* gilt als „Lungenheiler“, wirkt entzündungshemmend und reduziert Schleimbildung, indem er Schleim trocknet.
- *Cordyceps*, *Reishi* und *Chaga* haben schon beim Lungenemphysem geholfen, das aus einer chronischen Bronchitis entstehen kann. Das Lungenemphysem ist eine fortschreitende Lungenerkrankung, bei der die Lungenbläschen am äußersten Ende der Bronchien erweitert und zerstört werden. Es äußert sich durch Atemnot, zunächst nur bei starker Anstrengung, später schon bei leichter Belastung.
- Den *Auricularia Vitalpilz* muss man mitberücksichtigen, wenn die Schleimhäute durch anhaltende Entzündung und Fieber trocken werden und man sich nur sehr langsam von trockenem Husteln erholt. Bei Covid-19 hat gerade dieser Pilz vielen geholfen, wieder auf die Beine zu kommen. Er wird sonst gern als Blutverdünner, zur Thrombosevorbeugung (auch wichtig bei Covid!) und als Cholesterin- und Blutdrucksenker eingesetzt, hat aber als weiteren großen Wirkungsbereich die Regeneration trockener Schleimhäute.
- Der *Cordyceps* und der *Auricularia* sind bei Covid „Pflichtprogramm“ – schon während und auch noch nach der Erkrankung – da sie das Lungen-Qi und die Schleimhäute zugleich regenerieren. ✨

