



Stärkung der Lungenfunktion durch Naturheilmittel

Mit einer Stärkung der Lungenfunktion kann ein Krankheitsfall abgeschwächt verlaufen.

Besonders hilfreich können sein:

Heilkraut	Beschreibung	Kräuterbrief
Kurkuma	Kurkuma bei Atemwegserkrankungen Verschiedene Studien lassen den Schluss zu, dass Kurkumin generell eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen aufweist, etwa bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD), beim akuten Atemnotsyndrom (ARDS), der akut-inflammatorischen Lungenerkrankung (ALI) und beim allergischen Asthma. Der Wirkmechanismus ist vermutlich wieder mit dem stark entzündungshemmenden und antioxidativen Potential des Kurkumins erklärbar.	November 2015
Thymian	Das im Thymian enthaltene Thymol hat eine starke desinfizierende Wirkung . Noch in einer Verdünnung von 1:3000 hemmt es das Leben der Wundbakterien. Der Thymiantee ist zu empfehlen bei allen Erkrankungen der Luftwege , bei Asthma, Keuchhusten, <u>Lungenentzündung</u> .	Oktober 2014
Lungenkraut	Durch die enthaltene Kieselsäure und den Schleim wirkt das Lungenkraut lindernd auf Reizhusten und Entzündungen der oberen Luftwege . Es ist besonders bei allen Katarrhen der Luftwege, bei Husten mit viel Schleimauswurf, bei grippösen Erscheinungen, bei Lungenentzündung, chronischer <u>Bronchitis</u> und Lungentuberkulose mit Erfolg anzuwenden.	März 2017
Holunder	Holunderbeeren sind reich an Kalium, Eisen und Mangan. Bei den Vitaminen ragen Vitamin E, Vitamin K, Vitamin C und Vitamin B6 heraus. Die kleinen Blüten regen die Atmung an und helfen bei Lungenentzündung .	Juni 2011
Alant	Die Alantwurzel wird hauptsächlich als expektorierendes (den Auswurf von Schleim aus den Atemwegen erleichternd) Mittel bei Husten (auch Keuchhusten) und Bronchialkatarrh verwendet. Sie gilt als traditionelles bitteres Tonikum und Magenmittel, ferner als Mittel gegen Blähungen, Cholagogum (galletreibende Mittel), Diaphoretikum (schweißtreibendes Mittel). Die Wurzel Droge oder das aus ihr gewonnene Inulin finden auch in der Parfümindustrie und in der Zuckerbäckerei Verwendung. Inulin selbst ist wichtig als Diabetikernährmittel.	November 2014
Spitzwegerich	Seine Haupteinsatzgebiete sind die <u>Atemwege</u> , die Haut und die Wundheilung. Enthält ein Antibiotikum	Juli 2010
Salbei	Der Salbei-Tee hilft in Fällen von Keuchhusten und Raucherhusten, Kehlkopfentzündungen und Erkältungserscheinungen und gegen andere Entzündungen der Atemwege. Er stärkt die Funktion der Lungen . Endzündung im Mund, Hals- und Rachenraum kann man durch Gurgeln mit Salbeitee behandeln. Hier kommt die antiseptische und die adstringierende Wirkung von Salbei zum Tragen. Sänger und Sprecher können den Salbeitee gegen Heiserkeit anwenden.	September 2014
Meerrettich	Der Meerrettich eignet sich Nebenhöhlenentzündungen. Die enthaltenen Senfölglykoside wirken antimikrobiell, so dass die Pflanze auch als pflanzliches Antibiotikum bei Infektionen der Atemwege. Zudem hat er einen hohen Vitamin-C-Gehalt	Januar 2012
Huflattich	<u>Einsatzzweck bei Atmungsorganen</u> vom einfachen Husten bis hin zum Asthma und erweitert Bronchien. Der <u>Huflattich</u> ist ein bewährtes Mittel bei Brustleiden, wie Engbrüstigkeit, Husten, Verschleimungen der Lungen und Brustkatarrh	April 2011
Malvenblüten	Ein Tee hilft gegen Erkrankungen der Atmungsorgane und Fieber. Mit ihren schleimlösenden und reizlindernden Eigenschaften eignet sie sich hervorragend bei Reizhusten.	

<https://www.youtube.com/watch?v=IDy5TnW7dIA>