

Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

ATEMWEGS-
ERKRANKUNGEN

In dieser Ausgabe

- Lungenerkrankungen**
Naturmedizin ist Trumpf: Warum Ihnen Medikamente allein nicht helfen 1
- Asthma**
Wie Sie mit Eukalyptus und Fischöl jetzt Ihren Kortisonbedarf senken 4
- Bronchitis**
Nehmen Sie erste Anzeichen ernst – sonst drohen Lungen- und Herzschäden 6
- Naturheilverfahren und Selbsthilfe**
Werden Sie selbst aktiv: Die besten Rezepte gegen Atemnot 8
- Lungenkrebs**
Kaum bekannt: Schmerzen in der Schulter sind ein frühes Warnsignal 10
- Lungenentzündung**
Eine Impfung und Zink bewahren Sie vor der tödlichen Gefahr ... 11
- Allergisches Asthma**
Zu viel versprochen: Ein neuer Wirkstoff enttäuscht die hohen Erwartungen 12

Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

Länger und gesünder leben ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter das Leben bei höherer Lebensqualität genießen.

Lungenerkrankungen

Naturmedizin ist Trumpf: Warum Ihnen Medikamente allein nicht helfen

Asthma und Bronchitis breiten sich aus wie ein Lauffeuer. Nehmen Sie bereits die ersten Anzeichen ernst, denn nur dann lassen sich schwere Folgeschäden an Lunge und Herz verhindern. Dieser Spezialreport zeigt Ihnen, auf welche sanften Therapiemethoden Sie sich verlassen können: Vitamin C, Fischöl, Eukalyptus und Atemtraining sind nur einige der natürlichen Ergänzungen zur Schulmedizin, die Sie unbedingt kennen sollten.

Bis zu 3 Wochen kann ein Mensch ohne Essen auskommen, 3 Tage hält er es ohne Wasser aus, aber ohne Luft zum Atmen würde er noch nicht einmal 3 Minuten überleben. Daran können Sie erkennen, wie wichtig es ist, dass Ihr Körper von den Lungen stets Nachschub an Sauerstoff erhält. Außerdem zeigt dies, dass eine chronische Lungenerkrankung Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus hat. Die Lungen sind auf die Aufnahme des lebenswichtigen Sauerstoffs aus der Luft spe-

zialisiert. In der Evolution des Menschen haben sie sich übrigens aus den Schwimmblasen der Fische entwickelt.

Ohne Lunge kein Sauerstoff

Die Lunge ist wie ein Baum mit zwei Hauptästen aufgebaut (siehe Abbildung Seite 2). Von der **Lufttröhre** zweigen zunächst die Hauptbronchien in den linken und rechten Lungenflügel ab. Innerhalb dieser Flügel verästeln sich die **Bronchien** immer weiter und werden schließlich zu sehr feinen **Bronchiolen**, an deren Ende dann

Chronische Bronchitis und Asthma an der Spitze

| | |
|----------------------------|-------------|
| Chronische Bronchitis | 7 Millionen |
| Asthma | 4 Millionen |
| Lungenemphysem | 400.000 |
| schwere Lungenentzündungen | 400.000 |
| Lungenkrebs | 100.000 |
| Lungenfibrose, Staublunge | 80.000 |
| Mukoviszidose | 10.000 |
| Tuberkulose | 16.000 |



Chronische Bronchitis und Asthma sind in Deutschland die mit Abstand häufigsten Lungenerkrankungen. Beide Krankheiten haben viele Gemeinsamkeiten und sind oft nur schwer voneinander zu unterscheiden. Typische Anzeichen sind Atemnot und meist auch Husten.

59 84
25 A
- 1996 (S. 2) Pa. -