



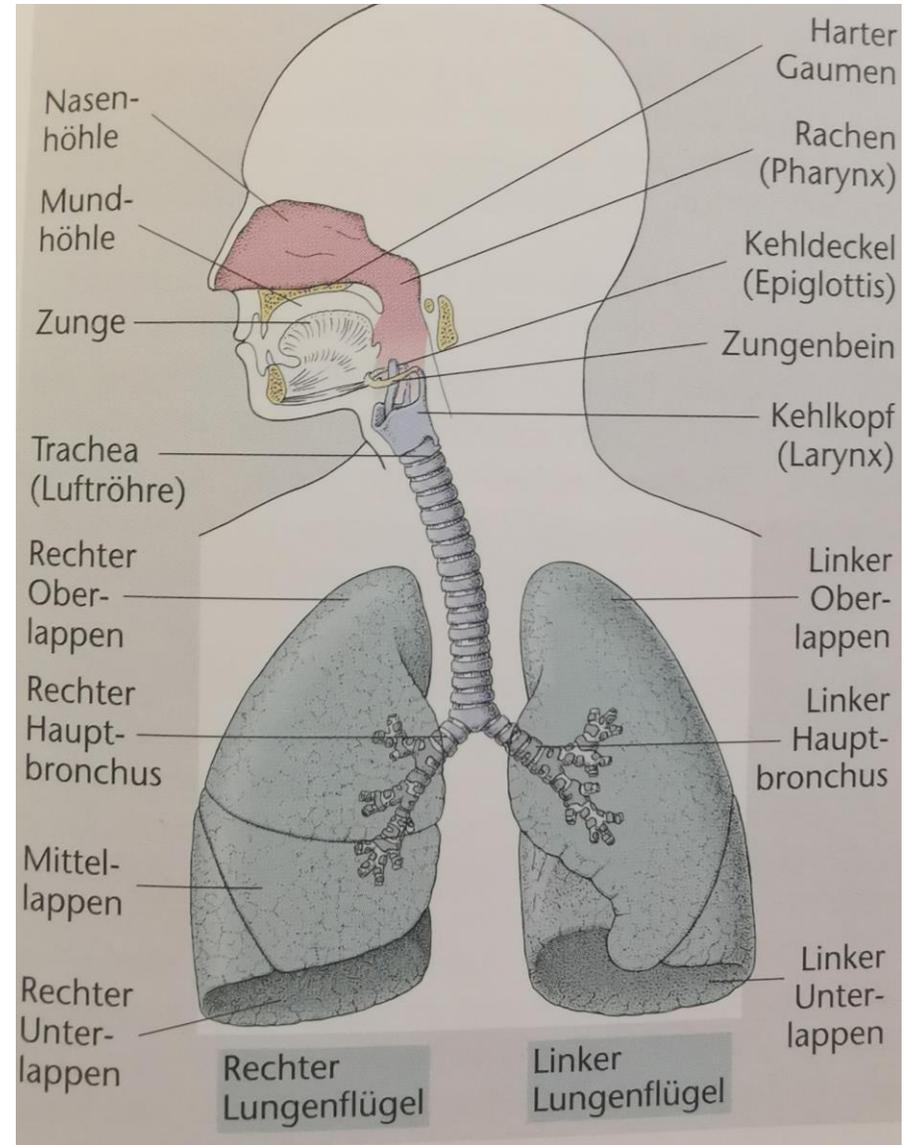
Gesundheitspraxis Jolanda Gasser
Dipl. TCM-Therapeutin
Naturheilpraktikerin
Chutzenstrasse 68, 3007 Bern
079 348 24 77

COPD

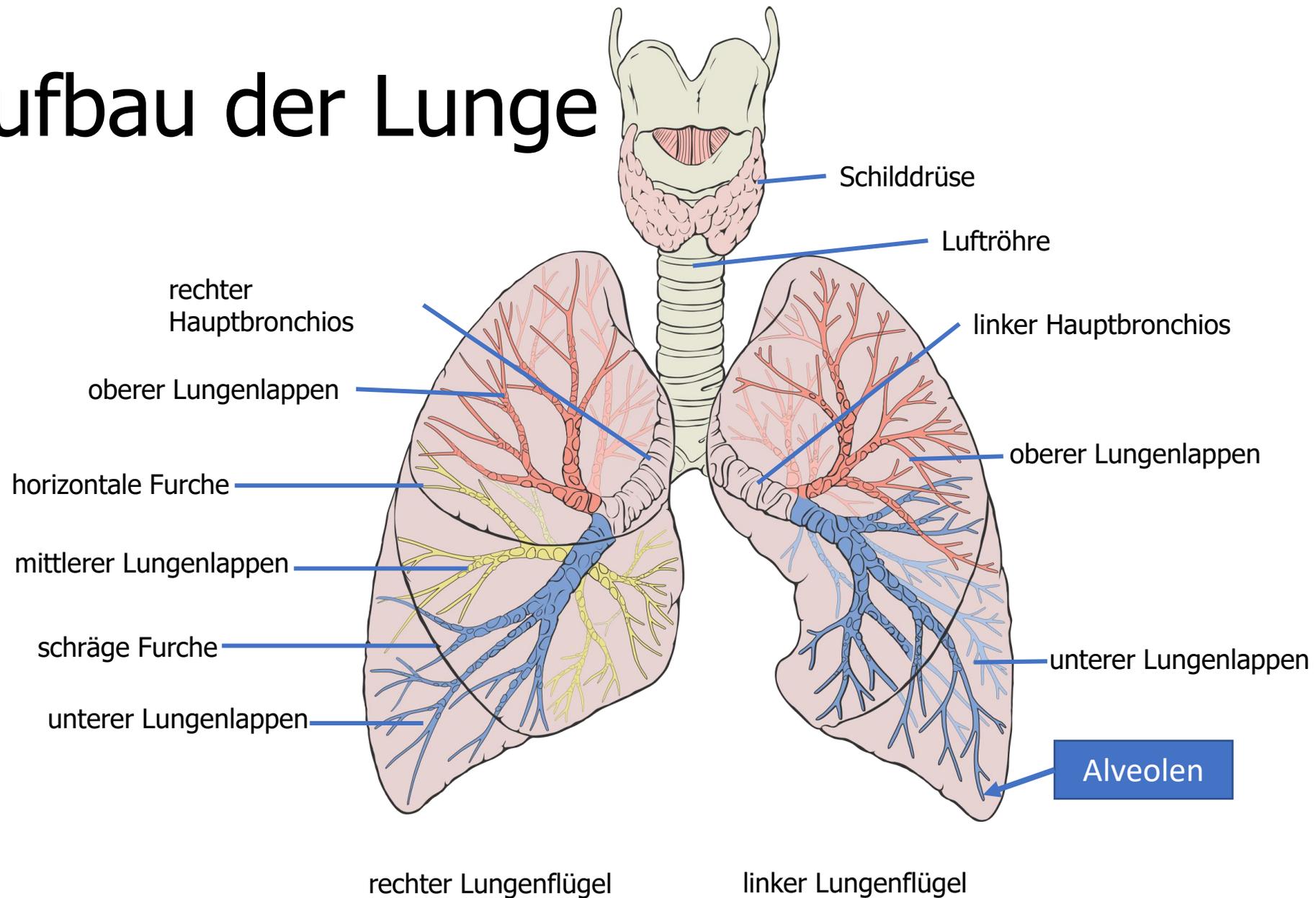
Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Lunge

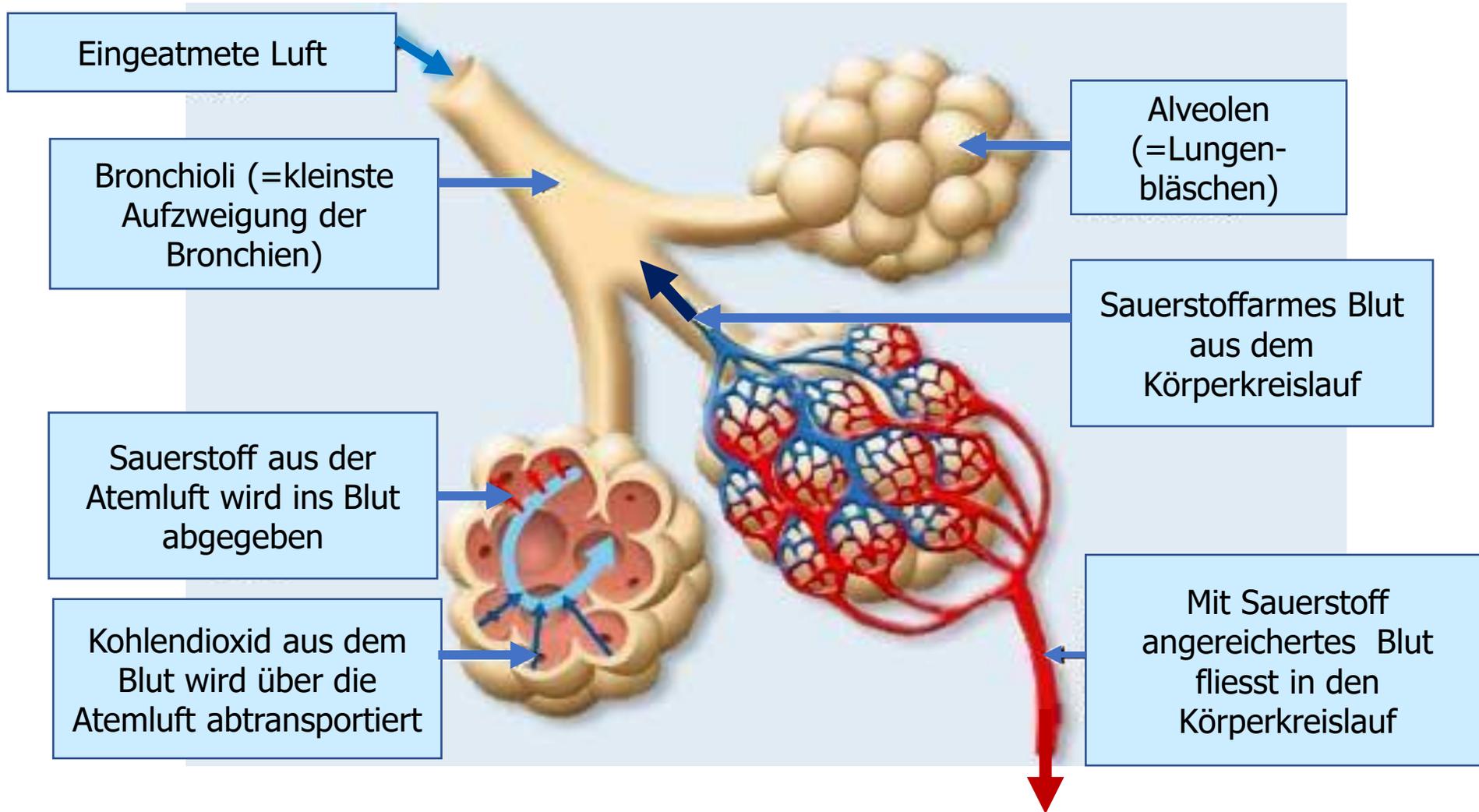
- Mit ihren beiden Flügeln, dem fein verästelten System von Luftröhre, Bronchien und Bronchiolen sowie ihren zarten Lungenbläschen, den Alveolen,
- schenkt uns in jeder Sekunde die Möglichkeit des Ein- und Ausatmens und
- damit die Aufnahme von lebenswichtigem Sauerstoff in den Organismus.



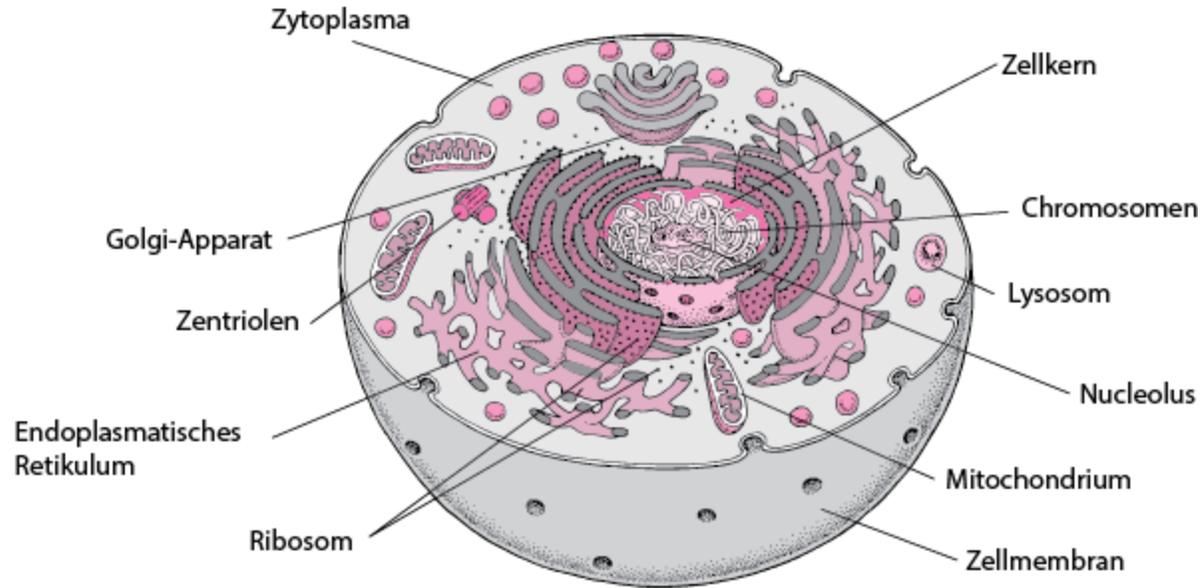
Aufbau der Lunge



Sauerstoffaustausch findet in den Alveolen statt



Die Körperzellen



Beispiele unterschiedlicher Zellen

Epithelzelle



Muskelzelle



Nervenzelle



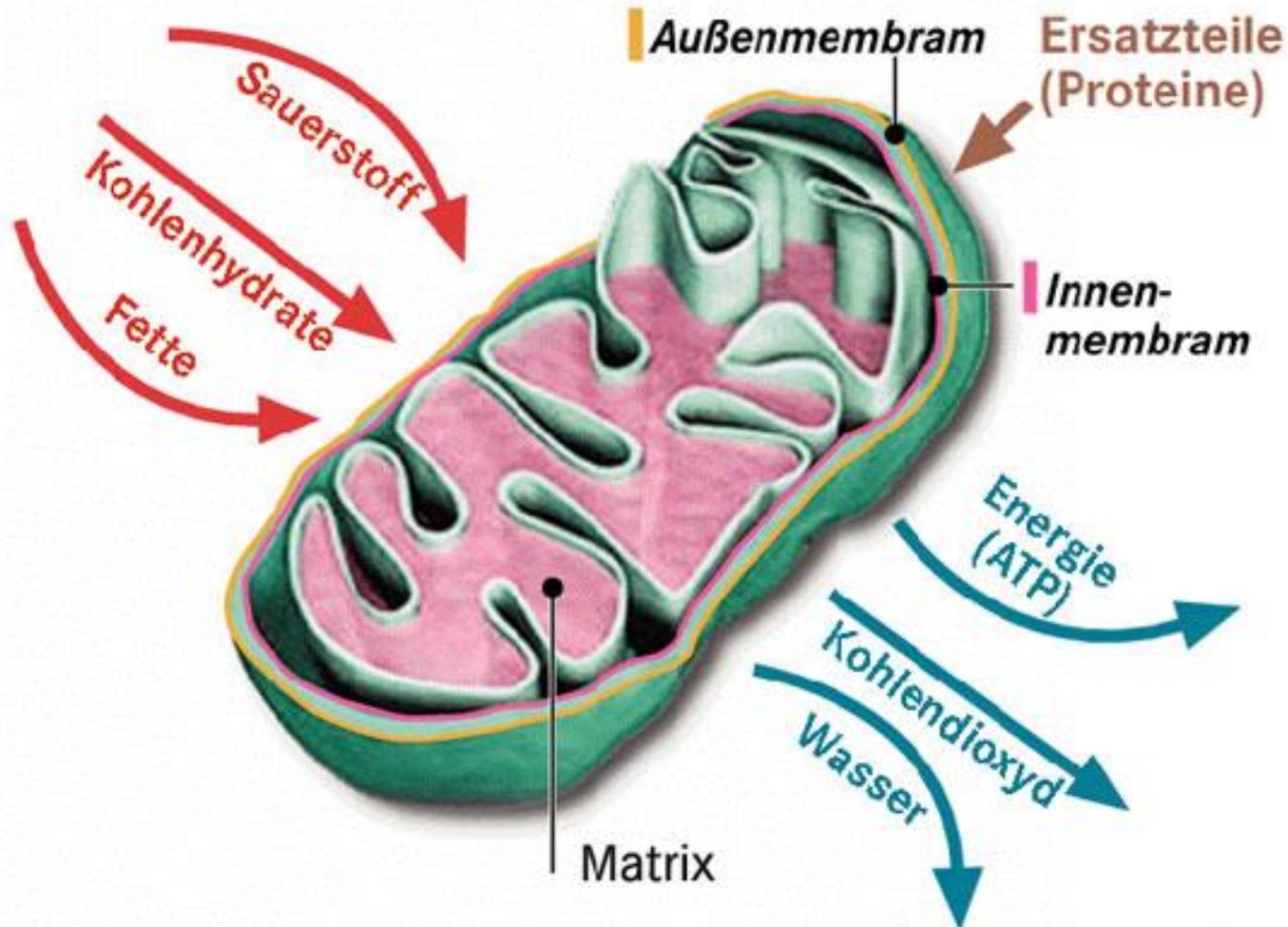
Bindegewebezelle



Etwa 99% unseres Körpers macht Wasser und Eiweiss aus, der Rest besteht aus Eisen und chemischen Verbindungen. Diese Mischung befindet sich wiederum in unseren Zellen, die winzige Bausteine unseres Körpers darstellen.

Der Zellkern steuert die Aktivität der Zellen. Er bildet die Steuerzentrale jeder einzelnen Zelle, wovon es ca. 60 Billionen gibt. Im Zellkern hat es 46 Molekülfäden – die sog. Chromosomen. Jedes einzelne dieser Chromosomen trägt Anweisungen, welche Aufgaben die anderen Bestandteile der Zelle erfüllen sollen.

Mitochondrien: die Kraftwerke der Zelle



Mitochondrien fungieren als Kraftwerke unserer Zellen. Indem sie Nährstoffe und Sauerstoff umsetzen, gewinnen sie Energie, die die Zellen für ihre Tätigkeit benötigen.

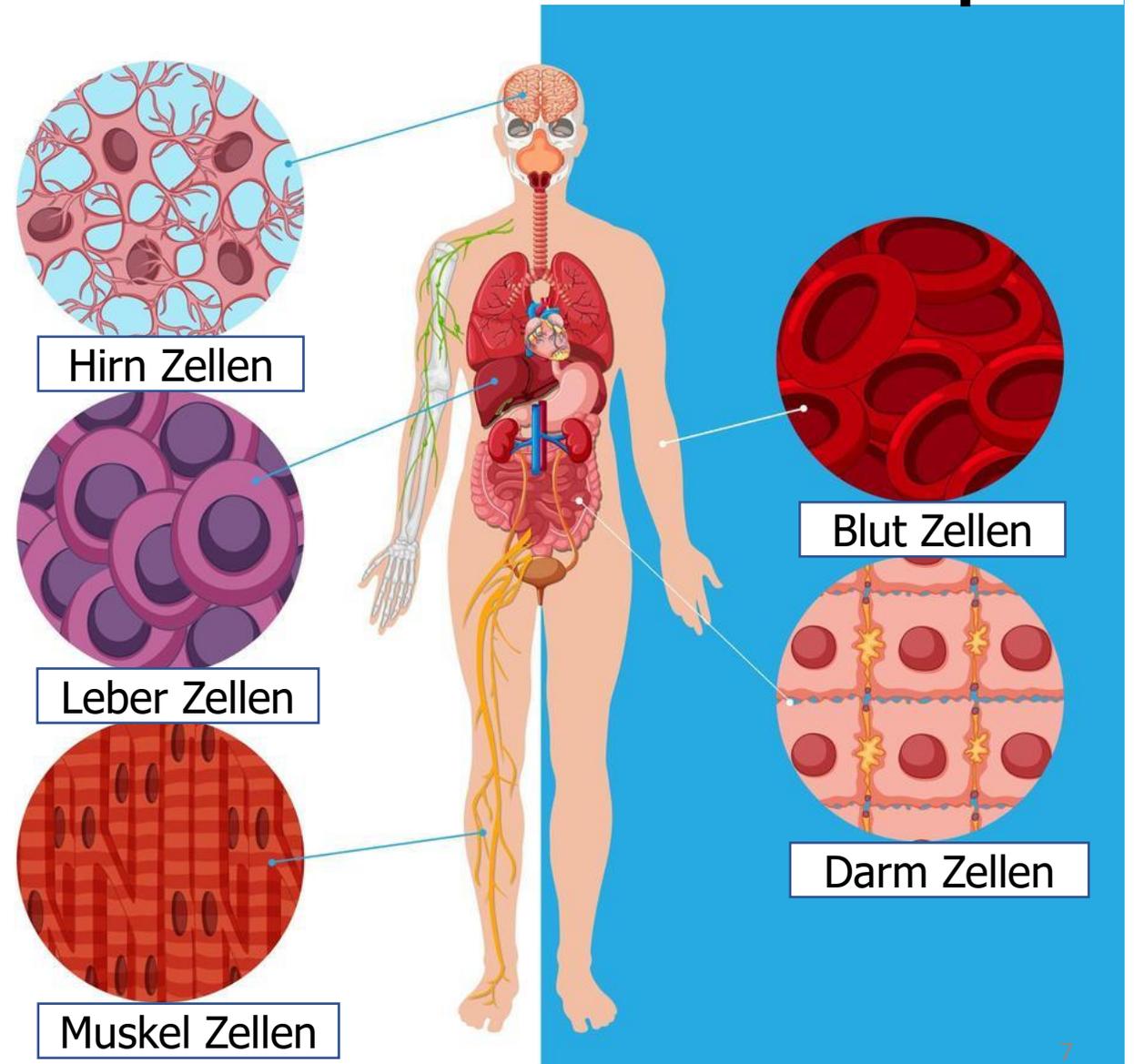
Mit Sauerstoff und Nährstoffen werden unsere Zellen über das Blut versorgt, das lebensnotwendige Gewebeflüssigkeit liefert und Stoffwechselabfallprodukte aus der Zelle abtransportiert.

Verschiedene Zellen im menschlichen Körper

In jeder Sekunde sterben ca. 10 Millionen Körperzellen ab und werden durch neue ersetzt. Die Lebensdauer mancher Zellen beträgt nur wenige Tage, andere Zellen leben wiederum viele Jahre, bevor sie absterben und ersetzt werden.

So sterben unsere Darmzellen bereits nach ein bis zwei Tagen, während die Knochenzellen 15 bis 20 Jahre leben.

Rote Blutzellen sind tellerförmig, damit sie möglichst viel Sauerstoff binden können, um diese durch den Körper zu transportieren.



Entstehung von Krankheiten



Ob Bronchitis, Arthritis, Colitis ulcerosa, Parodontitis, Osteoporose, Multiple Sklerose, Diabetes, Hashimoto Thyreoiditis, Arteriosklerose, Tinnitus, Bluthochdruck, Alzheimer oder Krebs – so unterschiedlich diese Krankheiten auch sind, ihnen allen liegen übermäßige Entzündungsreaktionen im Körper zugrunde.

Unentdeckte chronische Entzündungsherde (=oxidativer Stress) haben in den meisten Fällen schwere Krankheiten zur Folge.

Kriterium oder Symptom

1. Atemnot
2. Husten
3. Auswurf (Menge)
4. Alter bei Krankheitsbeginn
5. Beginn
6. Wahrnehmung der Krankheit
7. Rauchen
8. Spirometriefunde
9. Veränderung des Peak-Flow
10. Übererregbarkeit der Bronchien
11. Kortisonwirkung
12. Röntgenbild des Brustraums

Asthma

1. Im Anfall
2. Reizhusten, unproduktiv, auch nachts
3. Wenig
4. Kinder, Jugendliche und Erwachsene
5. Plötzlich, oftmals nach Heuschnupfen oder Infekt
6. Häufiger Wechsel zwischen «gesund» und «krank», hoher Leidensdruck
7. Auftreten davon unabhängig aber Rauch kann einen Anfall auslösen
8. Im anfallsfreien Zeitraum oft unauffällig
9. Ausgeprägt, mit morgendlicher Verschlechterung
10. Ja
11. Sehr ausgeprägt
12. Meist unauffällig

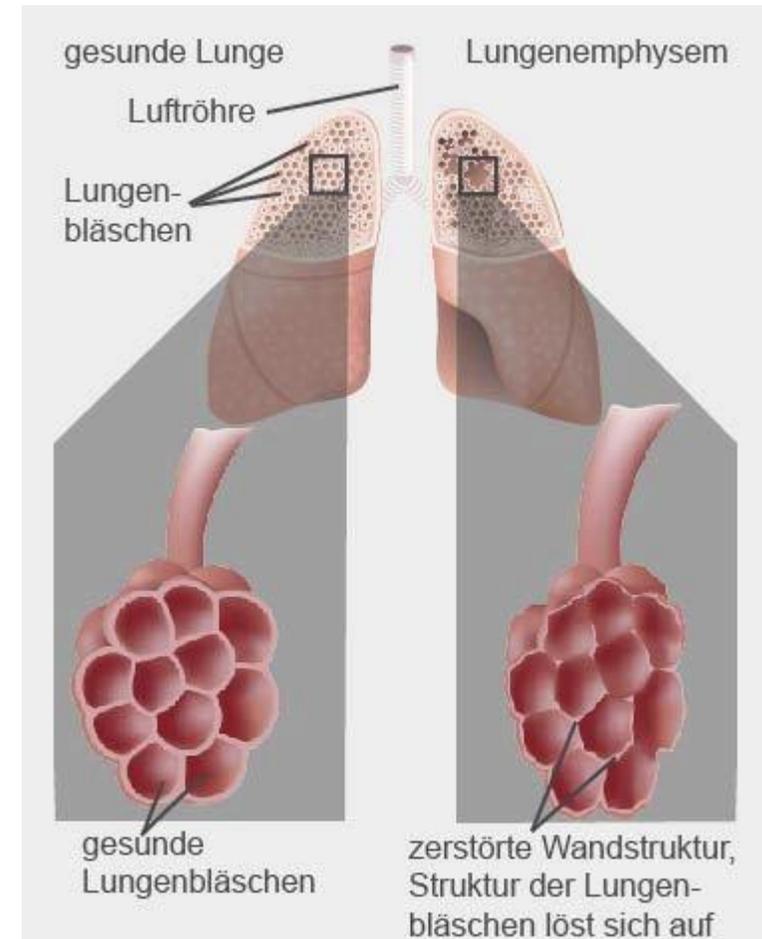
COPD

1. Bei Belastung
2. Fröhorgens, produktiver Husten
3. Viel
4. Erwachsene über 50 Jahre
5. Langsam zunehmend
6. Zu Beginn kaum Krankheitsgefühl, später ständig hoher Leidensdruck
7. Häufigste Ursache der COPD
8. Ausatemgeschwindigkeit und Atemvolumen unter 70% der Vitalkapazität
9. Gering
10. Selten, nicht typisch
11. Gering
12. Anzeichen eines Lungenemphysems₉

Was geschieht im Körper bei COPD?

COPD (englisch «Chronic Obstructive Pulmonary Disease») nennt man eine Lungenkrankheit, die langsam fortschreitend die Atemwege einengt und die Lungenstruktur zerstört.

Im Grunde ist sie eine chronische Bronchitis (Entzündung und Einengung der Atemwege) mit oder ohne Lungenemphysem. Zigarettenrauch und andere Luftschadstoffe schädigen die Schleimhaut, die die Atemwege auskleidet, es kommt zu einer ständigen Entzündung. Die Bronchien, also die Luftwege in der Lunge, sind dabei dauerhaft verengt. Je stärker diese Verengung voranschreitet, desto gravierender die Beschwerden. Zusätzlich kann eine krankhafte Überblähung der Lunge (Emphysem) entstehen, d.h. es ist zu viel Luft in den Atemorganen vorhanden. Die überblähten Teile können nur noch wenig Sauerstoff ins Blut abgeben. Dadurch belastet die COPD nicht nur die Lungen, sondern auch das Herz. Es muss mehr Arbeit leisten, um genügend Blut durch die kranken Lungen zu pumpen. Durch entzündliche Prozesse können von der COPD als einer Systemerkrankung auch Muskeln, Blutgefäße und Knochen betroffen sein.



Raucher grösstes Risiko an COPD zu erkranken

Das eindeutig grösste Risiko an COPD zu erkranken, haben Raucher sowie ehemalige Raucher oder stark dem Passivrauchen ausgesetzte Menschen. Etwa 80% aller Menschen, die an COPD leiden, sind oder waren Raucher, auch wenn umgekehrt nicht alle Raucher die fortschreitende Lungenkrankheit bekommen.

Das Rauchen ist der wichtigste, aber nicht der einzige Risikofaktor. Genetische Aspekte spielen eine Rolle, auch der angeborene Mangel an einem körpereigenen Eiweiss, dem Alpha-1-Proteinase-Inhibitor, kann zur COPD führen. Studien weisen darauf hin, dass häufige und schwere Atemwegsinfektionen wie virale Lungenentzündungen im Kindesalter die spätere Entwicklung einer COPD begünstigen. Auch Rheumatiker entwickeln neusten Untersuchungen zufolge häufig chronische Lungenleiden.

Weitere Risikofaktoren sind starke Luftverschmutzung, die Arbeit in einem Umfeld mit Staub-, Rauch- und Qualm Entwicklung wie bei Bergleuten, Kesselschweissern, Arbeitern in Baumwollfabriken und Webereien oder die Exposition gegenüber chemischen Stoffen wie Säuren, toxischen Gasen oder dampfförmigen Flüssigkeiten etwa in der Kunststoffindustrie.

Möglicherweise spielt auch die Ernährung eine Rolle: Häufiges Essen von Nahrungsmitteln, die Nitrit oder Nitritpökelsalz enthalten, wie Schinken oder Wurst, erhöht laut einer Studie das COPD-Risiko.

Entwicklung von COPD

Eine COPD entwickelt sich langsam und bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Das Problem liegt darin, dass Lungenerkrankungen im Anfangsstadium nur geringe Beschwerden bereiten. Die Betroffenen fühlen sich gesund. Bei Rauchern ist der morgendliche Husten «eben ein bisschen Raucherhusten», weiter nichts Schlimmes. Wird die Diagnose allerdings erst im fortgeschrittenen Stadium gestellt, sind die Therapiemöglichkeiten bereits eingeschränkt.

Die Krankheit bricht meist zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr aus. Typische Symptome sind im frühen Stadium morgendlicher Husten mit Auswurf sowie im fortgeschrittenen Stadium Atemnot. Kurzatmigkeit tritt zu Beginn meist nur bei Anstrengung auf, später auch in Ruhe.

Stärker werdende Atemnot, Infektionen der Atemwege und der geschwächten Lungen können bis zum Lungenversagen führen. Langsam, aber sicher können die Betroffenen körperlich immer weniger leisten. Rasches Gehen, Treppensteigen und Tragen von Lasten werden zum Problem. Der Aktionsradius der Kranken wird immer kleiner; das Herz wird mit der Zeit schwächer, was ihn noch weiter einschränkt. Gefährlich für COPD-Kranke sind auch banale Erkältungen. Die angegriffene Lunge reagiert sehr empfindlich auf Infektionen, als Komplikation kann sich eine Lungenentzündung entwickeln.

Diagnose

Eine Diagnose kann der Arzt anhand der typischen Symptome und einem Test der Lungenfunktion stellen. Bei der Funktionsprüfung mittels Spirometrie werden Lungen- und Atemvolumina gemessen. Dabei atmet der Patient in ein Rohr; die Kraft, mit der ein- und ausgeatmet wird sowie die Menge der geatmeten Luft pro Zeit wird elektronisch gemessen. Diese einfache Methode ist die einzige Möglichkeit, COPD im Frühstadium zu erkennen. Von Asthma ist die COPD recht gut abzugrenzen. Wer über 40 Jahre alt ist, keine Allergien hat, starker Raucher ist und Husten mit bräunlicher Schleimabsonderung hat, leidet eher an einer COPD. Die Atemnot bei Belastung tritt bei der COPD meist bereits am Anfang der Belastungssituation auf, bei Asthma eher zum Ende hin.

EPA Plus

- Hilft bei COPD und Asthma
- Fördert das Herz-Kreislauf-System
- Entzündungen im Körper werden gelindert
- die Blutgerinnung und damit die Thromboseneigung wird reduziert
- die Fliesseigenschaften des Blutes wird verbessert
- Bestandteile der äusseren Zellmembranen der Nervenzellen
- Wichtig für die Übertragung elektrischer Impulse
- Senken Entzündungsreaktionen die zum Abbau von Nervenzellen führen können
- Schützen Gefässe und Nervensystem vor altersbedingten Schädigungen



Vitamin C - Plus

Vitamin C ist zur Gesunderhaltung der Bindegewebe des gesamten Körpers (innerhalb der Haut, Blutgefäße, Gelenke, Verdauungstrakt, Atmungssystem und Augen), hauptsächlich durch seine Rolle in der Kollagensynthese, des Radikalfangs, in der Entgiftung, beim Immunschutz und in der Hemmung von Entzündungsprozessen wichtig. Diese Eigenschaften gewährleisten seinen Nutzen für die Förderung der Gewebeheilung im gesamten Körper.

- Allgemeine Immunstärkung
- Allergische Reaktionen (COPD, Asthma, Ekzeme, Heuschnupfen, Pollenallergie)
- Zellschutz
- Antioxidans
- Entgiftung



Reishi – Immune Formula

Überlieferungen zufolge wird der Reishi, dessen Name übersetzt „Pilz der Unsterblichkeit“ bedeutet, in Asien seit ca. 4000 Jahren als Naturheilmittel verwendet. Er gilt in der TCM als eines der wirksamsten und vielfältigsten Mittel zur Stärkung des Menschen überhaupt. So hat der Reishi eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, COPD, Asthma, Blutdruckregulierung, Stärkung des Immunsystems, Förderung der körperlichen Konstitution, erschöpfungshemmend, Schlafstörungen, Anti Aging nur um ein paar seiner klinischen Indikationen zu nennen.

Reishi ein Pilz mit Superkräften



Grünlippmuschel - Lyprinex

Die Grünlippmuschel, oder auch „Neuseeland-Miesmuschel“ genannt. Ihr wohl grösster gesundheitlicher Trumpf ist ihr Gehalt an Glykosaminoglykanen. Das sind Mehrfachzucker, die sich auch im menschlichen Körper finden. Je älter man allerdings wird, desto mehr lässt die Produktion dieses Stoffes nach. Die Folge: Die Gelenke und der Stoffwechsel leiden. Arthrose, COPD, Asthma, Beschwerden durch falsche Ernährung – das alles sind Dinge, die mit den Wirkstoffen der Grünlippmuschel effektiv verbessert werden können.

Lyprinex verfügt aber nicht nur über die insbesondere für Sportler positive Wirkung auf die Gelenkgesundheit, sondern unterstützt auch die Gesundheit der Lunge, indem es für eine Entspannung der glatten Muskulatur von Lunge und Atemwegen sorgt.

Die konzentrierten natürlichen entzündungshemmenden Eigenschaften der neuseeländischen Grünlippmuscheln ist auf ihre natürlich vorkommenden Omega3-Fettsäuren zurückzuführen. Die Omega-3 Fettsäuren in diesen Muscheln ist an Phospholipiden gebunden, so dass sie bioverfügbarer sind – schneller und leichter in den Blutkreislauf aufgenommen werden können. Sie enthält die seltene Fettsäure ETA (Eicosatetraensäure).

Sie ist nicht nur entzündungshemmend, sondern ETA kann auch die körpereigenen Produktion der entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure einschränken.



Die geniale Zusammensetzung im Lung Formula

N-Acetylcystein (NAC, ACC)

Diese wichtige Aminosäure unterstützt natürliche körperliche Vorgänge, bei denen Schleim verdünnt und aus der Lunge abtransportiert wird. Aus diesem Grund wird ihre Wirkung als schleimlösend bezeichnet. In Doppelblindstudien konnte nachgewiesen werden, dass Nahrungsergänzungen mit NAC, ACC zur Förderung einer gesunden Lungenfunktion beizutragen vermögen.

NAC, ACC dient gleichzeitig als Antioxidans und trägt zur Bildung von Glutathion bei. Glutathion ist ein cysteinhaltiges Tripeptid (eine Verbindung dreier Aminosäuren) und zählt zu den wichtigsten Antioxidanzien des Körpers.

Vitalstoffplan bei COPD und Asthma

Morgen		Mittag		Abend	
Vitamin C Plus	1 nach dem Frühstück	Vitamin C Plus	1 nach dem Mittagessen	Immune Formula	2 nach dem Abendessen
EPA Plus	2 nach dem Frühstück	EPA Plus	2 nach dem Mittagessen	Lyprinex	2 nach dem Abendessen
Reishi und NAC zusätzlich					

Ernährung

Vermeiden sie sämtliche Lebensmittel, welche Entzündungen machen können.

Fleisch aus Weidehaltung,
Fisch aus Wildfang.

Tierische Produkte generell reduzieren, da Fleisch oder manche Milchprodukte sehr viel Arachidonsäure enthalten, welche Entzündungen auslöst.
Mehr Määä als Muuu

Verzichten sie auf Gluten (vor allem Weizenprodukte), Zucker, Milchprodukte (Kuhmilch). Sämtliche «light» und «zero» Getränke (Aspartam ist ein Nervengift).

Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen
(Tibetische Weisheit)

Die mediterrane Küche (griechische) oder die asiatische Küche ist hier am besten geeignet.

Benutzen sie in der kalten Küche nativ, kalt gepresstes Olivenöl und beim Anbraten Kokosöl oder Ghee (Ayurvedische Butter).

SIND NOCH FRAGEN...



Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit