

Endlich wieder durchatmen

Tipps von Heilpraktikerin Maria Lackmann

GLADBECK. Der Frühling ist für viele Menschen die schönste Jahreszeit. Jedoch nicht für die meisten Allergiker, weil jetzt die Leidenszeit beginnt. Sobald die Pollen fliegen, läuft die Nase oder sie ist verstopft, die Augen tränen und jucken. Oft kratzt es auch im Hals. Nach einigen Jahren verschlimmert sich das Leiden, es kommt zum sogenannten Etagenwechsel, d.h. die Lunge ist angegriffen und Asthma entwickelt sich.

Aus schulmedizinischer Sicht ist eine Allergie eine Überempfindlichkeitsreaktion gegenüber körperfremden, eigentlich unschädlichen Substanzen bedingt durch ein fehlgeleitetes Immunsystem.

Diese Überreaktion des Körpers kann sich an vielen Stellen des Körpers festsetzen: an den Schleimhäuten der Atemwege und des Magen-Darmtraktes oder der Hautoberfläche.

Durch eine konstitutionelle homöopathische Behandlung wird die allergisch reagierende Person gestärkt und die Beschwerden an verschiedenen Stellen des Körpers verschwinden. Auch bei der Eigenblutbehandlung erhält der Körper Informationen, so dass er sich selbst reguliert.

In der chinesischen Medi-

zin werden Kräuter verordnet, die die Abwehrfunktion stärkt und die Körperoberfläche einschließlich der Oberfläche der Atemwege festigt, damit krankmachenden Stoffe nicht so schnell eindringen können. Die homöopathisch aufbereitete kleine Brennnessel *Urtica urens* lindert manchen Juckreiz. Die Pflanze Augentrost hat ihren Namen durch die positive Wirkung auf die geröteten Augen erhalten.

Erkältungskrankheiten sind durch das wechselhafte Aprilwetter häufig.

Hierbei können unsere einheimischen Pflanzen zur Vorbeugung und zur Linderung



Maria Lackmann, Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin aus Gladbeck,

eingesetzt werden: Zwiebeln, Knoblauch und Meerrettich wirken gegen Krankheitskeime und lösen den Schleim. Salbei hilft bei Halsschmerzen und der Sonnenhut stärkt das Immunsystem. Reizhusten lindernd wirken v.a. Eibischwurzel, Königskerze, isländisch Moos, Spitzwegerich und Malve.

Bei starker Schleimbildung sind Anis, Fenchel, Thymian, Schlüsselblumen, Brunnenkresse und Sanikelkraut hilfreich. Thymian ist ebenso bei krampfartigem Husten angezeigt, so wie Süßholz, Primel, Huflattich und Lindenblüten. Die keimhemmende Wirkung des Bienenharzes Propolis zeigt sich nicht nur im Bienenstock, sondern kann auch unseren Körper unterstützen. Die antivirale Wirkung der mediterranen Zistrose wurde von Prof. Dr. Stephan Ludwig vom Institut für Molekulare Virologie in Münster bereits nachgewiesen.

Pflanzenextrakte der Zistrose als CYSTUS 052-Halstablette gelutscht wird zur Vorbeugung gegen das Eindringen von Grippeviren empfohlen.

Wenn wir frischen Salat garniert mit Gänseblümchen und Blüten der Kapuzinerkresse genießen, wird unsere Nahrung zur wohlschmeckenden gesunden Medizin.

Die Lunge versorgt die Haut und steht für das Gefühl der Trauer. Das Element Metall weist auf etwas Edles hin, was Härte, Schärfe, Struktur und Form besitzt. Dadurch sorgt es für Gerechtigkeit und Ordnung in der Natur und zwischen den Menschen. Altes und Unbrauchbares muss weichen, damit Platz für Neues geschaffen wird.

Die welken Blätter, die im Herbst zu Boden gefallen sind, nähren die jungen Pflanzen im Frühjahr, damit wieder alles grünen und blühen kann. Auch Menschen müssen immer wieder im Leben Abschied nehmen, von Dingen und Gewohnheiten, die nicht mehr passen oder zeitgemäß sind.

Gerade die Lunge macht uns deutlich, dass wir im ständigen Rhythmus leben von Aufnehmen und Loslassen. Sich anderen gegenüber öffnen und auch geben können, andererseits auch von anderen etwas Gutes annehmen können, sind wichtige Fähigkeiten.

Unsere Alltagssprache verrät uns, wie eng unsere Emotionen mit den Körperfunktionen verbunden sind. Manchmal hat man in einer Situation einfach die Nase voll oder wir möchten jemandem etwas husten.