



© imamchits/ Adobe Stock

# Naturheilkunde

Wahre naturheilkundliche Schätze finden sich in unseren Breiten, wenn wir ein bisschen graben - zum Beispiel im Erfahrungswissen unserer Uromas, die unter anderem bei Fieber Mädesüß-Tee verabreichen. Oder auch in den Schriften der Hildegard von Bingen, die auch bei schweren Atemwegserkrankungen in der Natur Hilfe fand und Lungenkraut bei Atemnot einsetzte. Und wussten Sie schon, dass Blutegeltherapie bei Asthma helfen kann und Sternanis gegen Viren?



© chamillew/ Adobe Stock

# Alternative Therapiemethoden

Profundes Heilwissen aus der ganzen Welt bieten uns die verschiedenen alternativen Therapiemethoden von Spagyrik über Traditionelle Chinesische Medizin bis zu den indischen Banerji-Protokollen. Unsere Experten stellen nicht nur konkrete Therapiemaßnahmen bei Atemwegserkrankungen vor, sondern vermitteln auch die geistigen Hintergründe dieser holistischen Ansätze. Manchmal kann schon ein solches tieferes Verständnis einer Krankheit die Weiche in Richtung Gesundheit stellen.

## Inhalt

### EINFÜHRUNG

#### Die wichtigsten Krankheiten der Lunge 6

Der Atem - lebenswichtig und störanfällig  
Von Martina Schneider (Hp.)

### NATURHEILKUNDE

#### Heilpflanzen, Homöopathie, Prießnitzer Umschlag 10

Naturmedizin bei Erkältungskrankheiten  
Von Ernst-Albert Meyer

#### Heimische Heilpflanzen wiederentdecken Hildegardmedizin bei Atemwegserkrankungen 16

Von Dr. Gabriele Feyerer

#### Atemwege schützen und heilen 21

Helfer aus der Haus- und Naturapotheke  
Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

#### Blutegel gegen Asthma 26

Alte Naturheilmittel neu angewandt  
Von Viktor Glaser (Hp.)

#### Der Nutzen der Erkältung 32

Viren und Lebenskraft aus der Sicht des Seitai  
Von Michael Shimananda Rotter

### ALTERNATIVE HEILMETHODEN

#### Heilende Berührungen in der Tiefe 36

Wie spagyrische Urtinkturen auf die Atemwege wirken  
Von Barbara Tayler (Hp.)

#### Atemwegsgesundheit 41

Tipps aus der Ayurvedischen Heilkunde  
Von Dr. med. Helene Atalla

#### Atemwegserkrankungen 44

aus Sicht von Homöopathie, Banerji-Protokollen und moderner Paracelsusmedizin  
Von Dr. Miguel Corty Friedrich

#### Mit der TCM Heuschnupfen loswerden 50

Von Dr. med. Nina Roy

#### Ursachen und naturheilkundliche Behandlung von Atemnot 55

Ein Leben ohne Asthma  
Von Lothar Ursinus (Hp.)

## Anthroposophische Medizin 60

am Beispiel von Asthma, COPD und Lungenentzündung

Von Prof. Dr. med. Volker Fintelmann

## Das tuberculine Miasma 66

häufige Ursache von Atemwegserkrankungen

Susanne Dinkelman (Hp.)

### ATMEN UND SEELE

## Was will uns der Körper sagen? 72

Zur Psychosomatik von Atemwegserkrankungen

Von Anette Dröge (Hp.)

## Hypnose 77

Die Ursachen von Asthma und Nikotinsucht auflösen

Von Dr. med. Stefan Kerber

## Atemtherapie – 82

Den Atem heilen lassen

Von Christine Meyne

## Die heilende Kraft des bewussten Atems 87

Übungen zum Ankommen bei sich selbst

Von Doris Iding

### ATEMTECHNIKEN

## Yoga und die Kraft des Atems 92

Von Caraka Dominik Schumacher (Yoga vidya)

## Befreites Atmen 96

Ein neuer Ansatz für mehr innere Ruhe und Lebensenergie

Von Christian Opitz

## Angeborenes Atmen 100

Natürlich und federleicht

Von Jana Iger

## Solare und lunare Atmung 104

Terlusologie

Von Christian Hagen, Arzt

## Holotropes Atmen 108

Ein Praxisweg der Transpersonalen Psychologie

Von Dr. Sylvester Walch

### FIXPUNKTE

## Editorial 3

## Impressum 115

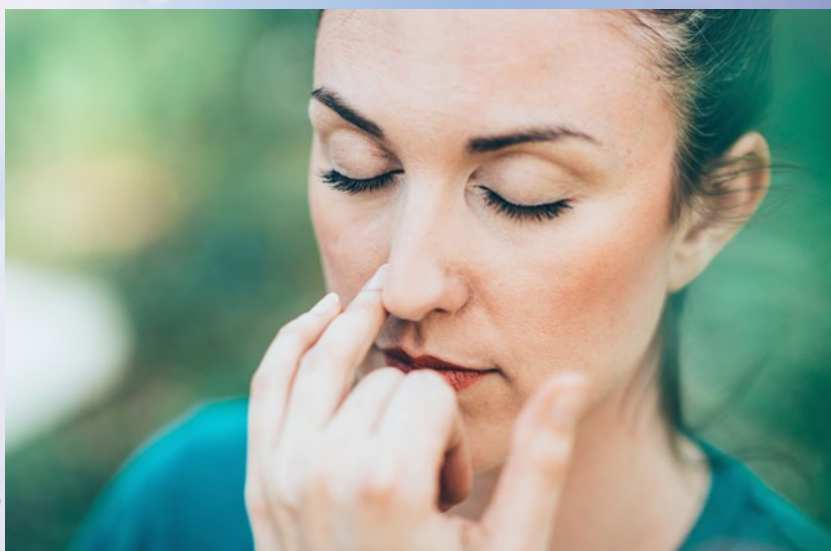


## Atmen und Seele

Ganz tief in unser Inneres führen Methoden, die sich mit den seelischen Wurzeln von körperlichen Erkrankungen beschäftigen. Was hat uns so an unsere Grenzen gebracht, dass der Körper reagieren musste? Alleine schon dem Atem zu lauschen kann uns wieder zu unserer Mitte führen.

Es kann jedoch auch hilfreich sein, sich eine hypnotherapeutische Begleitung zu suchen, um die im Unbewussten verborgenen Ursachen aufzulösen.

© ian/Adobe Stock



© Mirogen/Adobe Stock

## Atemtechniken

Gerade Atemwegserkrankungen erinnern an die Heilkraft des ur-eigenen Atems. Verschiedenste Atemtechniken laden uns dazu ein, über diese lebensnotwendige Luftbewegung zu uns selbst, zu innerer Ruhe, Lebensenergie und Spiritualität zu finden. Unsere Autoren stellen verschiedene Denkansätze mit Übungen zum Ausprobieren vor.