



Luft gehört in die Lunge – nicht in den Darm

von HP Michael Wagner

*Im Atemholen sind zweierlei
Gnaden:*

*Die Luft einziehen –
sich ihrer entladen.*

*Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
so wunderbar ist das Leben
gemischt.*

*Du danke Gott, wenn er dich presst
Und danke ihm, wenn er dich
wieder entlässt!*

Johann Wolfgang von Goethe

Diese Zeilen kommen mir häufig im Praxisalltag während der körperlichen Untersuchung meiner Patienten in den Sinn. Spätestens bei der Palpation der Halswirbelsäule des Patienten in Rückenlage habe ich freien Blick über Thorax und Bauchraum. Und es sind bei weitem nicht nur die „Großtrommelträger“ nach F.X. Mayr, die eine eingeschränkte oder sogar ineffiziente Atmung aufweisen. Auch wenn hier die negativen Auswirkungen auf Allgemeinbefinden, Blutdrucksituation und Veränderungen am Bewegungsapparat am auffälligsten sind.

Die eingeschränkte Atembewegung des Patienten lenkt den diagnostischen Blick automatisch auf das Diaphragma. Die Funktion des Zwerchfells ist nicht nur als anatomische und physiologische Grenze zwischen Brustraum und Bauchraum interessant, sondern auch als Motor der Fasziabewegung im rhythmischen Zusammenspiel mit Beckenboden und cervikothorakalem Übergang.

Von besonderer Bedeutung für die zu besprechende Problematik ist die caudale Absenkung des Diaphragmas. Alle inneren Organe haben direkte oder indirekte fasziale Verbindungen zum Diaphragma. Eine dynamische effiziente Atembewegung beeinflusst somit die **Motilität** (Organpuls/Eigenbewegung, bei der Inspiration von der Wirbelsäule weg – bei der Expiration auf die Wirbelsäule zu), die **Mobilität** (Bewegungsmöglichkeit gegen andere Organe) und die **Motrizität** (passive Verlagerung in Folge der Schwerkraft bei Positionsänderung).

Die serösen Häute mit ihrem Flüssigkeitsfilm, die durch Umschlagfalten Organe untereinander oder mit der Bauchwand verbinden, haben an diesen Bewegungsrhythmen entscheidenden Anteil, denn in ihnen verlaufen sensible und parasympathische Fasern. Die sympathischen Nervenfasern und die Blutgefäße werden über die Mesenterien und Omenta zu den Organen geführt.

Störungen dieser Strukturen beeinflussen in erheblicher Weise das Milieu im Bauchraum in Hinblick auf die vegetative Regulation, die Durchblutungssituation und die Zusammensetzung des Mikrobioms.

Die heute weit verbreitete Verschiebung des inneren Gleichgewichtes in Richtung Sympathikotonie und der latenten Acidose führt häufig zu Spasmen der Oberbauchorgane, insbesondere des Pylorus, des Sphinkter Oddi, des Übergangs

zwischen Duodenum und Jejunum, sowie im Bereich der Bauhin'schen Klappe. Die vom Patienten beklagten Beschwerden reichen von Völlegefühl, saurem Aufstoßen, Blähungen und Reizdarmsymptomen bis zu Rückenbeschwerden, Atem- und Herzproblemen oder Kopfschmerzen.

Diese Spasmen lassen sehr gut mit **osteopathischen Techniken**, exakt gesetzten intracutanen Quaddeln im Sinne der **Neuraltherapie nach Huneke** oder der Anwendung des **Baunscheidt – Verfahren** beeinflussen.

Für die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes im Extrazellularraum, besonders im Bereich der Oberbauchorgane, setze ich **ALAKA® N** ein, gerne in Kombination mit **ZINKOKEHL®** für die Unterstützung der Pankreasfunktion und eine bessere Ausscheidung der überschüssigen Säuren durch die Niere. Zur Unterstützung der Leber-Galle-Funktion haben sich **SANUGALL®** und **HEXACYL®** bewährt. Beide Präparate wirken nicht nur organspezifisch, sondern haben auch im ganzheitlichen Sinn Auswirkungen auf Stauungen im venösen System, besonders im Pfortaderkreislauf, und somit auf die Regulation der Körpersäfte. Steht die Bauchspeicheldrüse im Fokus verordne ich **ALAKA® T** in Kombination mit **Spezial spag. Peka (Fa. Pekana)**.

Dazu ist der Patient unbedingt über die Bedeutung eines gründlichen Kauvorganges aufzuklären. Denn es gilt immer noch der alte Spruch:



„Gut gekaut ist halb verdaut“ bzw. „ohne Mundspeichel kein Bauchspeichel“! Die Folge eines mangelhaften Kauens ist die längere Verweildauer der Nahrung im Verdauungstrakt und die schlechtere Aufspaltung der Nahrungsbestandteile. Je nachdem, ob pflanzliche oder tierische Nahrung zu lange im Darm verweilt, entsteht Gärung oder Fäulnis. Bei beiden Zersetzungsvorgängen entsteht Gas/Luft. Blutgefäße werden komprimiert, Nervenfasern - nicht nur im Plexus Auerbach und Plexus Meissner - geraten unter Druck und verändern die Konsistenz des Schleimes im Darm. Veränderungen des Mikrobioms sind zu erwarten.

Um eine Darmsanierung auf sichere diagnostische und therapeutische Füße zu stellen ist für mich eine umfassende Labordiagnostik unverzichtbar. Sie sollte neben allgemeinen Blutparametern diverser Stoffwechselprofile Werte wie z.B. Immunglobuline, **DAO (Diaminoxidase)**, sowie den Fe/Cu-Quotienten und eine Stuhluntersuchung mit Enzymdiagnostik enthalten. Auch eine Dunkelfeld - Blutuntersuchung oder der Polysan-Test geben wichtige Hinweise.

Als Einstieg in die Darmsanierung verordne ich OKOUBASAN® zur Ausscheidung von Resttoxinen und Nahrungsmittelallergenen. Zeitgleich wird der Patient angewiesen, eine Ernährungsumstellung nach Dr. Konrad Werthmann durchzuführen. Also im Wesentlichen deutliche Einschränkung, besser Verzicht auf Kuhmilch-, Schweinefleisch- und Weißmehlprodukte, sowie Citrusfrüchte, dafür vermehrter Konsum von hochwertigem biologischen Obst und Gemüse.

Eine Anpassung der täglichen Eiweißzufuhr an die körperliche Belastung ist unumgänglich: „Die Kost die dem Schmied bekommt, zerreißt den Schneider!“

Um die tägliche Flüssigkeitsaufnahme des Patienten zu verbessern hat sich in meiner Praxis die Empfehlung von Teerezepturen bewährt. Anis, Kümmel, Fenchel, Brennesel und Löwenzahn unterstützen den Verdauungstrakt. Curcuma als Gewürz oder in Kapselform (z.B. Curcu-Truw®, Fa. Truw) verhindert zusätzlich die Bildung von Gas/Luft im Verdauungstrakt.

Nach 10- 14 Tagen beginnt dann die Einnahme von FORMASAN® in Kombination mit NOTAKEHL® (bakterielle Entzündung), QUENTAKEHL® (virale Ursache) bzw. PEFRAKEHL® (Pilzbefall), je nach Befund und Beschwerdebild des Patienten.

Die entsprechenden SANUKEHL® - Präparate, meist SANUKEHL® Cand, SANUKEHL® Prot, SANUKEHL® Coli oder SANUKEHL® Klebs, sollten nach Befund der Stuhluntersuchung interponiert werden.

Nach Besserung der Symptomatik erfolgt die Umstellung auf FORTAKEHL® und PROBIKEHL®, bei fortzuführender Einnahme von FORMASAN®, zum Aufbau eines gesunden Mikrobioms. Selbstverständlich muss auch die Ernährungsumstellung nach Dr. Konrad Werthmann beibehalten werden, eventuell mit individueller Unterstützung des Mineral- und Vitaminhaushaltes (Eisen, Kupfer, Zink, Selen, Folsäure, Vit.- B-Komplex, Vit. C).

Um regressive Vikariationsphänomene (biologisch sinnvolle Ausleitung nicht ausgeheilter Krankheitsprozesse) der Homotoxinlehre nach Dr. Reckeweg abzufangen, hat sich der Einsatz von Mucosa compositum (Fa. Heel, Kombination aus Suis-Organpräparaten, entzündungswidrigen Homöopathika und Organspezifika für den Verdauungstrakt) und Ubichinon compositum (Fa.

Heel, Anregung der Giftabwehr der Fermentsysteme), bzw. Coenzym compositum (Fa. Heel, Beeinflussung des Zitronensäurezyklus) bewährt, ebenso wie die **Neuraltherapie mit Procain** an den Rippenbogen und in den epigastrischen Winkel. Das hohe elektrische Eigenpotential des Procains ermöglicht es, der krankhaft depolarisierten Zelle wieder ein physiologisches Ruhepotential aufzubauen. ALKALA® S mit seiner Basenmischung für das Gleichgewicht im Intrazellularraum unterstützt nicht nur diesen Vorgang, sondern Kalium, Magnesium und Calcium fördern auch die Herzfunktion.

Das Herz liegt bekanntlich im Mediastinum und hat mit seiner Spitze direkten Kontakt zum Diaphragma. Es muss somit gegen die veränderten Druckverhältnisse im Bauchraum und Thorax anpumpen! Der Zusatz von Weißdorn in die angeführte Teemischung für den Verdauungstrakt oder Weißdorn in Kombination mit Thymian, Eukalyptus, Eibisch, Lungenkraut oder Süßholz zur Unterstützung der Lungenfunktion hat sich in meiner Praxis bewährt. Denn das Herz wird ja von den Lungenflügeln umhüllt.

In engster anatomischer Nähe befinden sich im retrosternalen Raum die Trachea, die Aorta, die Vena cava, anterior der Nervus vagus und der Ösophagus. Über die infra- und suprahyoidale Muskulatur ergeben sich osteopathische Verbindungen zum cranosakralen System mit seinem Einfluss auf Rückenmark und Ventrikelsystem sowie zur Funktionseinheit von Mastoid – Kiefer – Zähnen – Nebenhöhlen. Die Problematik latenter Entzündungen im Bereich der Zähne und Nebenhöhlen und die damit verbundenen Vikariationsphänomene müssen bei der Entgiftung schleimlöslicher Stoffe über den Darm und gasförmiger Stoffe über



die Lunge berücksichtigt werden. Wasserlösliche Stoffe werden über die Nieren ausgeschieden. Die Erkenntnisse über die Verbindung zwischen Urogenitalsystem und Nasenreflexzonen verdanken wir dem Berliner Gynäkologen Fließ. Die Nasennebenhöhlen werden bereits in der zweiten bis vierten Schwangerschaftswoche angelegt und erfahren in der Zeit des Zahnwechsels einen zweiten Entwicklungsschub. Eine **Nasenspülung** mit NOTAKEHL®, Mucosa compositum, Lymphomyosot® und Traumeel® (alle Fa. Heel) oder alternativ eine **Nasenreflexzonenmassage nach Krack** tragen zur Sanierung dieses Störfeldes bei.

Für die Wechselbeziehungen zwischen Zähnen und Dünndarm, Dickdarm, Lunge, Lymphe, Milz und Immunsystem sind die Prämolaren und Molaren verantwortlich. Derivatio H (Fa. Pflüger) ist für mich bei der Behandlung von Störfeldern die durch Schwermetallbelastung unterhalten werden unverzichtbar. MUCEDOKEHL® saniert nicht nur durch Aktivierung des Lymphabflusses das Milieu im Störfeldgebiet, sondern beeinflusst auch das limbische System, jenen Ort im Stammhirn, wo Informationen, Erfahrungen und Emotionen in Sekundenschnelle miteinander verknüpft werden.

Störungen der Atemdynamik werden aber nicht nur durch mikrobielle Fehlbesiedlung der Schleimhäute und unphysiologische Druckverhältnisse verursacht. Weitere wichtige Parameter für die Atemregulation sind der Sauerstoffpartialdruck, der Kohlendioxidpartialdruck und der pH-Wert des arteriellen Blutes. Nicht zu vernachlässigen sind auch vielfältige psychische Komponenten.

Bewusste Atmung hilft physische und emotionale Verspannungen zu lösen, überschüssige Säuren abzuatmen und das genutzte Atemvolu-

men der Lungen zu vergrößern. Der Patient ist deshalb in mehreren Schritten zu einer bewussten, fließenden Atmung anzuleiten:

1. Schritt: Einüben der Bauchatmung (bei der Einatmung den Bauch rausstrecken – bei der Ausatmung den Bauch einsinken lassen)
2. Schritt: Die Ausatemphase aktiv, aber ohne Anstrengung verlängern, die Einatmung erfolgt vollkommen passiv
3. Schritt: Die physiologische Atempause zwischen Ein- und Ausatmung deutlich wahrnehmen und mit der Zeit verlängern

Vielen Patienten hilft es, während der Atemübungen folgendes Bild zu visualisieren: *Sie liegen an einem schönen Strand, genau an der Grenze zwischen Wellen und Sand und werden von dem angenehm warmen Wasser bis zu den Schultern überspült. Das Zurückweichen des Wassers entspricht der Ausatmung – alles Belastende und Verbrauchte verlässt Körper und Seele. Die neue Welle bringt neue positive Energie und entspricht der Einatmung. Das Umschlagen der Welle ist mit der Atempause gleichzusetzen.*

Wenn der Patient sich darauf einlässt, kann man noch einen weiteren Schritt anschließen.

4. Schritt: In jeder Ausatemphase wird ein Vokal gesungen oder gesummt.

Mit den Schwingungen der „Selbstlaute“ gehen wir bei entsprechender Tonhöhe mit uns selbst in Resonanz. Das „A“ schwingt hinter dem Sternum, das „E“ im Hals-/Kehlkopfbereich, das „I“ im Kopf, das „O“ im Oberbauch und das „U“ im Unterbauch. Mit den Konsonanten treten wir in Resonanz mit unserer Umwelt. Ich möchte in diesem Rah-

men nur an die Kindermelodie „LA – LE – LU“ erinnern, die ein Gefühl der Leichtigkeit vermittelt, sowie an das erste Wort das über unsere Lippen kommt und mit Liebe und Zuneigung verbunden wird „MAMA“. Interessanterweise ist der Schwingungsbereich der Vokale fast deckungsgleich mit anderer Energiezentren (vegetative Ganglien, Chakren). Es bietet sich also im Sinne einer ganzheitlichen Behandlung an diese Energiezentren mit ätherischen Ölen oder Edelsteinbalsamen unterstützend zu therapieren.

Wenn nun die Atemenergie wieder frei durch den Organismus strömen kann und die Organbewegung in Bezug auf Motilität, Motrizität und Mobilität ihren natürlichen Spielraum wiedererlangt hat, muss der lebensnotwendige Sauerstoff noch ohne Behinderung in die Zellen transportiert werden. Dazu bedarf es verformungsfähiger Erythrozyten. Im Laufe ihrer Lebenszeit von 80-120 Tagen und mit zunehmender Übersäuerung verlieren die Erythrozyten diese Eigenschaft. Sie „rollen“ nicht mehr an der Kapillarwand im Endstromgebiet entlang, um genügend Zeit für den Stoffaustausch zu haben, sondern „schießen wie eine Geschosse“ durch das Gefäßsystem. Dabei verletzen sie besonders an den Verzweigungsstellen die empfindliche Gefäßwand, was Plaquebildung zur Folge haben kann. Eine andere Form der Verschlechterung der Fließeigenschaften der Erythrozyten ist die „Geldrollenbildung“.

MUCOKEHL® ist in der Isopathie nach Prof. Enderlein der Regulator der Blutviskosität. Die Gabe von SANUVIS® verbessert den intermediären Stoffwechsel, beschleunigt die Zellregeneration und wirkt atmungsaktivierend.

Auf diese Weise eine Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes



zu erzielen, ist in meinen Augen einer Hemmung der Blutgerinnung vorzuziehen.

Eine weitere Aktivierung der Zellatmung erreichen wir mit der Gabe von CITROKEHL®. Die Zitronensäure ist ein wichtiger Bestandteil der Energiegewinnung im Zitronensäurezyklus und wirkt dem Gärungsstoffwechsel entgegen (Patienten klagen häufig über eine Abneigung bis Unverträglichkeit von frischem Obst und Gemüse). Die Verschiebung der Energiegewinnung von der Oxydation zur Gärung ist bei allen Krankheiten rechts des biologischen Schnittes, also mit Beginn der Imprägnationsphase nach Dr. Reckeweg relevant. Hier sind u.a. Krankheitsbilder wie Dysbiose, Leaky-Gut-Syndrom, Gerinnungsstörungen des Blutes, chronische Sinusitis und Bronchitis angesiedelt. Erkrankungen der Schleimhäute und des lymphatischen Systems fallen in den Indikationsbereich von NI-

GERSAN®, dem isopathischen Medikament zur Behandlung der tuberkulösen Konstitution.

UTILIN® „H“ gehört spätestens in diese letzte Phase eines umfassenden Behandlungskonzeptes. Es zerstört den Säureschutzmantel der höhervalenten Entwicklungsstufen in der Cyklogenie der Mikroorganismen und rundet als Immunmodulator das Therapiekonzept ab.

Dosierungen der Medikamente, Ernährungsverordnungen und Atemübungen sind so zu wählen, dass sie natürlich therapeutisch wirksam sind, aber auch der Individualität des Patienten Rechnung tragen und vor allen Dingen die Ausleitungs- und Regulationsvorgänge nicht überfordern!

Als Fazit möchte ich folgendes festhalten: Gerade am Beispiel der Atemdynamik wird für mich immer wieder deutlich, wie eng die Stoffwechselfvorgänge in unserem Orga-

nismus miteinander verwoben sind, wie Störungen in einem der Regelkreise den Gesamtorganismus beeinflussen und welche Bedeutung dem Austausch zwischen innerem und äußerem Milieu zukommt. Deshalb dürfen wir bei aller erworbenen und geforderten Detailkenntnis in unserem therapeutischen Handeln den Blick für die Ganzheit nicht verlieren.

Und noch eine Bemerkung zum Schluss:

Die Atmung des Menschen ist der Rhythmus des Menschen und nur durch Rhythmus gelingt es, Ordnung ins Chaos zu bringen!!! □

Anschrift des Autors:

Michael Wagner

Heilpraktiker

Nordstr. 56

59439 Holzwickede

www.ruecken-seele-organ.de

E-Mail: hp@ruecken-seele-organ.de