

5.8 Darm

Im Gesicht gibt es einige charakteristische Zeichen, die auf Funktionsstörungen des Darms hinweisen. Die Kenntnis der Darmzeichen erlaubt sowohl eine komplementäre Diagnose bei Verdauungsbeschwerden als auch diese mit einem Blick zu erkennen. Da die Zeichen im Gesicht nicht nur auf die Symptome hinweisen, sondern auch auf die Ursachen der Beschwerden (z. B. auf Funktionsstörungen von Leber oder Pankreas), ist eine kausale Therapie möglich. Darüber hinaus können sogar Fehlfunktionen erkannt werden, bevor Symptome auftreten. Dann kann durch eine frühzeitige Behandlung Folgeerkrankungen wie Mangelerscheinungen, rezidivierenden Infekten oder chronischer Erschöpfung vorgebeugt werden.

5.8.1 Aufgaben des Darms

Die Funktion des Verdauungstrakts besteht darin, die Nahrung aufzunehmen, zu verdauen, ihre Bestandteile ins Blut abzugeben und die Abfallprodukte auszuscheiden. Mund und Magen verdauen in erster Linie mechanisch und chemisch. Anschließend fördern im Dünndarm die Verdauungssekrete aus Dünndarmdrüsen, Leber und Pankreas die enzymatische Verdauung. Dann erfolgt die Resorption der Nahrungsbestandteile. Spaltprodukte von Proteinen und Kohlenhydraten sowie Wasser, Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine werden über die Dünndarmschleimhaut direkt an die Pfortader weitergeleitet. Fette und fettlösliche Vitamine werden über die Lymphgefäße abtransportiert. Danach entzieht der Dickdarm dem Darminhalt Wasser und resorbiert Natrium und Vitamine bakteriellen Ursprungs. Zuletzt scheiden Rektum und Anus die Abfallprodukte aus.

Verschiedene Faktoren können Funktionsstörungen des Darms begünstigen oder verursachen:

- Besonders ein **„ungesunder Lebensstil“** belastet den Darm. Dazu gehören fett- und fleischreiche sowie ballaststoffarme Fehlernährung mit zusätzlicher übermäßiger Kalorienzufuhr. Auch Genussgifte wie Rauchen und Alkohol schaden dem Darm.
- Viele Menschen **trinken zu wenig**. Da dann dem Darminhalt Flüssigkeit fehlt, kommt es zu Verdauungsproblemen wie Verstopfung.
- Ebenso beeinträchtigt **zu wenig körperliche Bewegung** die Darmfunktion negativ.
- Besonders **psychischer Stress und fehlende Entspannung** führen vielfach zu Verdauungsstörungen oder Erkrankungen wie einem Reizdarmsyndrom, Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.
- Die Einnahme von **Medikamenten** (Antibiotika, Zytostatika, Glukokortikoide usw.) und **Chemo- oder Strahlentherapien** verändern die gesunde Darmbesiedlung.

- Oft belasten **Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien** die Darmfunktion erheblich.
- Da der Verdauungstrakt ein System ist, beeinträchtigen **Funktionsstörungen von Magen, Leber und Pankreas** zwangsläufig auch die Darmfunktion.

Einzelne oder auch gemeinsam können diese Faktoren den Darm überlasten. Das kann dazu führen, dass er seiner Hauptaufgabe, Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen und Abfallstoffe auszuscheiden, nur noch unzureichend nachkommen kann. Die Folgen einer Malabsorption von Nährstoffen können Erkrankungen wie z. B. chronische Gelenksbeschwerden sein. Werden die Abfallprodukte aus der Nahrung nur ungenügend eliminiert, z. B. bei chronischer Obstipation, kommt es zu Gärungs- und Fäulnisprozessen im Darm. Die Gasbildung verursacht Blähungen, Völlegefühl und Unpässlichkeit. Toxische Darmgase können die Darmschleimhaut reizen und entzünden. Manchmal lähmen sie auch die Darmmuskulatur. Werden die Abfallprodukte aus der Nahrung z. T. durch die Darmschleimhaut resorbiert, lagern sie sich an unterschiedlichen Stellen im Körper ab – in den Gelenken, im Bindegewebe oder in Organen. Solche „Giftdepots“ im Körper sind ein Nährboden für rheumatische Erkrankungen, Allergien, chronische Infekte oder Neurodermitis.

5.8.2 Zeichen im Gesicht

Das Gesicht bildet als Projektionsfeld innerer Organe die Störung der Darmfunktion differenziert und meist schon frühzeitig ab.

Die Zeichen für eine Funktionsstörung des Darms sind hauptsächlich auf den Lippen lokalisiert. Sie äußern sich aber auch durch charakteristische Zeichen auf den Wangen und dem Kinn.

Die Wangen

Eine **steile Kinn-Jochbein-Falte** (Abb. 5.80) kann eine Resorptionsstörung des Dünndarms anzeigen.

Differenzialdiagnostischer Hinweis

Eine senkrechte Falte vom Jochbein zum Kinn kann jedoch auch Beschwerden der Hüften, Knie oder Fußgelenke offenbaren. Möglicherweise werden aufgrund der Resorptionsstörung im Dünndarm zu wenige Mikronährstoffe wie Kalzium und Vitamin D aufgenommen; diese fehlen dann für den Knochenaufbau.



Abb. 5.80 Eine senkrechte Falte vom Jochbein zu Kinn kann sowohl eine Resorptionsstörung des Dünndarms als auch Erkrankungen der Hüften, Knie und Füßen signalisieren.

Der Mund

Der Mund ist die Projektionszone des Darms im Gesicht. Die Oberlippe repräsentiert den Dünndarm, die Unterlippe den Dickdarm. Bereits das Lippenvolumen gibt Hinweise zur Verdauungsfunktion des Darms.

Extrem schmale Lippen (Abb. 5.81) deuten auf eine Verdauungsschwäche des Darms hin. Die schmalen Lippen spiegeln den engen Darm.

Eine **sehr schmale Oberlippe** (Abb. 5.82) ist ein Zeichen für eine Dyspepsie des Dünndarms. Meistens fehlen Verdauungsssekrete aus dem Magen, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und den Dünndarmdrüsen.

Eine **sehr voluminöse Unterlippe** (Abb. 5.83) ist ein Hinweis auf eine Dickdarterweiterung. Häufig leiden diese Menschen an Verstopfung. Die Unterlippe und der Dickdarm sind gleichermaßen vergrößert.

☒ Differenzialdiagnostischer Hinweis

Ebenso kann eine sehr voluminöse Unterlippe im Zusammenhang mit einer vergrößerten, „geschwächten“ Leber stehen.

Die Lippenkontur ist Projektionszone der Darmschleimhaut. Eine **unterbrochene Lippenkontur** (Abb. 5.84, 1) signalisiert eine durchlässige Darmschleimhaut und weist auf Erkrankungen wie Leaky-Gut-Syndrom, Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn hin. Die mangelnde Abgrenzung der Lippen spiegelt die gestörte Barriere durch die Darmschleimhaut deutlich wider.



Abb. 5.81 Schmale Lippen weisen auf eine Funktionsstörung des Darms hin.



Abb. 5.82 Bereits eine schmale Oberlippe signalisiert eine Dysfunktion des Dünndarms durch einen Mangel an Verdauungsfermenten.



Abb. 5.83 Eine auffällig voluminöse Unterlippe deutet auf eine Erweiterung des Kolons.

Rote Areale der Lippenkontur (Abb. 5.84, 2) offenbaren Entzündungen der Darmschleimhaut.

Rote Zonen der Lippen (Abb. 5.84, 3) sind Ausdruck einer Entzündung des Darms, z.B. bei Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Die roten Bereiche der Lippen sind ebenso stark durchblutet wie die entzündeten Darmareale.

Helle Zonen der Unterlippe (Abb. 5.85) zeigen örtliche Verkrampfungen des Dickdarms und daraus resultierende lokale Mangel durchblutung an.

☒ Differenzialdiagnostischer Hinweis

Vielfach bilden helle Areale auf der Unterlippe auch partielle Verkrampfung und Mangel durchblutung des Magens ab.

Helle Punkte am Lippenrand (Abb. 5.86) sind ein dezentes Zeichen für Darmpolypen.



Abb. 5.84 (1) Verwischte Konturen der Lippen sind ein Hinweis auf eine Schädigung der Darmschleimhaut. (2) Rote Zonen am Lippensaum sind Ausdruck einer entzündeten Darmschleimhaut und (3) rote Bereiche auf den Lippen sind Zeichen einer Darmentzündung.



Abb. 5.86 Helle Einschlüsse am Lippensaum sind ein Signal für Darmpolypen.

Bräunliche Mundwinkel (Abb. 5.87) können ein Merkmal für eine Funktionsstörung des Darms, meistens für Obstipation, sein.

☒ Differenzialdiagnostischer Hinweis

Häufig weisen bräunlich getönte Mundwinkel auf einen gestörten Fettstoffwechsel der Leber bzw. Leberinsuffizienz hin.

Das Kinn

Das Kinn ist das Repräsentationsareal des Unterleibs. Entsprechend werden hier Funktionsstörungen des Darms, der Lendenwirbelsäule sowie der Geschlechtsorgane projiziert. Eine **Kinn-Querfalte (Abb. 5.60, 4)** signalisiert eine Schwäche des Bindegewebes im Unterleib. Oft resultieren daraus Verstopfung und Hämorrhoiden.



Abb. 5.85 Blasse Lippenareale spiegeln eine lokale Verkrampfung des Kolons.



Abb. 5.87 Braune Mundwinkel können Kennzeichen einer Dysfunktion des Darms oder auch der Leber sein.

☒ Differenzialdiagnostischer Hinweis

Eine quer verlaufende Falte unterhalb des Mundes kann auch ein Hinweis auf Beschwerden der Lendenwirbelsäule, einen Uterusprolaps und eine Prostatahypertrophie sein.

5.8.3 Weiterführende Diagnostik

Anamnese Sowohl eine unterbrochene Lippenkontur als auch rote Areale des Lippenrandes und auf den Lippen signalisieren eine Darmschwäche als Folge einer Entzündung des Organs. Hier muss nach vielen und starken Medikamenten (Schmerzmittel, Antibiotika usw.), Giftstoffen aus der Umwelt oder im Körper (z. B. Amalgam) und nach Stress gefragt werden. Bräunliche Mundwinkel und eine sehr voluminöse Unterlippe sind ein Hinweis auf Obstipation. Diese ist oft die Konsequenz eines ungesunden Lebensstils, sodass Ernährung, Trinkmenge und mangelnde körperliche Aktivität thematisiert werden sollten.

Blutuntersuchung Großes BB, BSG, CRP, Elektrolyte, Proteine, Fe, IgG-4, Mikronährstoffe.

Stuhluntersuchung Mikrobiologischer Stuhlbeleg, α_1 -Antitrypsin, Polymorphonuklear(PMN)-Elastase, Lysozym, Haemocult-Test.

Darmuntersuchung Koloskopie, Rektoskopie.

5.8.4 Komplementäre Therapie

Jede Darmtherapie zielt auf die Optimierung eines gesundheitsfördernden Lebensstils im Alltag – im Sinne einer größtmöglichen Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Oft kann dann die Regenerationsfähigkeit des Darms sehr wirkungsvoll unterstützt werden. Die aufgelisteten Therapievorschläge sind als Anregung zu verstehen.

Ernährung

Langfristig unterstützt eine ballaststoffreiche Vollwerternährung mit persönlich bekömmlicher Rohkost die Gesundheit des Darms. Dabei ist es sinnvoll, individuell unverträgliche Nahrungsmittel (evtl. Kuhmilch, Weizen, isolierte Zucker, gehärtete Margarine und Verdickungsmittel) zu meiden. Auch der Essensmodus ist wichtig: 3 Mahlzeiten am Tag sind optimal. Die letzte Mahlzeit sollte gegen 18 Uhr, spätestens jedoch 3 Stunden vor dem Schlafengehen genossen werden. Ganz wichtig ist Ruhe beim Essen ohne Ablenkung durch Fernsehen, Radio, Computer usw.

Mikrobiologische Therapie

- Mutaflor: 1.–4. Tag 1 × tgl. 1 Kaps., dann 1 × tgl. 2 Kaps.
- Pro-Biocult: 3 × tgl. 1 Kaps.
- Colibiogen: 2 × tgl. ½ TL

Phytotherapie

Bei akuten Beschwerden wirken Kamille (*Matricariae flos*) und Hamamelis (*Hamamelidis folium/cortex*) antiphlogistisch sowie Malvenblüten (*Malvae flos*) und Leinsamen (*Lini semen*) muzilaginös.

Bei chronischen Beschwerden sind sowohl Bitterstoffdrogen, v. a. Kalmus (*Calami rhizoma*), und Gerbstoffdrogen, z. B. Tormentillwurzel (*Tormentilla rhizoma*), Eichenrinde (*Quercus cortex*) und Hamamelis (*Hamamelidis folium/cortex*) angezeigt.

Spasmolytisch wirken Pfefferminze (*Menthae piperitae folium*) und Kamille (*Matricariae flos*). Bewährte Karminativa sind Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Kümmel (*Carum carvi*), Anis (*Pimpinella anisum*), Koriander (*Coriandrum sativum*) und Basilikum (*Ocimum basilicum*).

Homöopathie Einzelmittel

Bei akuten Beschwerden stützt sich die Auswahl des Mittels zusätzlich zum organotropen Wirkbezug auf den Darm, v. a. auf die Ätiologie und charakteristischen Modalitäten. Zur grundsätzlichen Therapie ist eine Konstitutionsbehandlung erforderlich. Bewährte Mittel sind Aloe socotrina, Arsenicum album, Chamomilla, Colocynthis, Lycopodium, Natrium sulfuricum, Nux vomica, Acidum phosphoricum, Phosphorus, Podophyllum, Pulsatilla, Sulfur.

Komplexmittel

- Digesto: 3 × tgl. 30 Tr.
- Infi-Tract: 3 × tgl. 1 Kaps.
- Synergon Nr. 52 Colocynthis: 3 × tgl. 15 Tr.
- Synergon Nr. 77 Aloe: 3 × tgl. 15 Tr.
- Synergon Nr. 129 Plumbum: 3 × tgl. 15 Tr.

Biochemie nach Dr. Schüßler

Da der Darm mit Schleimhaut ausgekleidet ist, schützt und entgiftet Nr. 4 Kalium chloratum diese und steigert die Immunabwehr.

Zur Regulation des Wasserhaushaltes dient Nr. 8 Natrium chloratum.

Nr. 10 Natrium sulfuricum fördert die Entschlackung und hilft bei Durchfall.

Krämpfe lindert Nr. 7 Magnesium phosphoricum als „Heiße Sieben“ in Kombination mit Nr. 19 Cuprum arsenicosum.

Anthroposophische Medizin

- Digestodron: 3 × tgl. 2 Tbl.

Ohrakupunktur

Französische Punkte Polster (29), Point de Jérôme (29b), Anti-aggression, Diaphragma, gestörtes Wirbelsäulensegment, Allergie, ACTH

Chinesische Punkte Polster (29), Graue Substanz (34), Vegetativum (51), Shen Men (55), Zwerchfell (82), Dünndarm (89), Kolon (91), Herz (100)

Ein Fallbeispiel: Morbus Crohn

Anamnese

Die 28-jährige Frau kommt mit der Diagnose „Morbus Crohn“ in die Sprechstunde. Sie studiert Psychologie und schreibt gerade ihre Abschlussarbeit. Sie ist sehr ehrgeizig, will eine besonders gute Arbeit schreiben und anschließend promovieren. Sie schildert, dass ihr Bauch eigentlich ständig wehtut. Seit mehreren Wochen hat sie Durchfall, oft mit Schleim- oder Blutbeimengung. Die Vorstellung, eine unheilbare psychosomatische Erkrankung zu haben, verunsichert sie sehr. Die schulmedizinische Steroidtherapie lehnt sie ab. Stattdessen sucht sie eine alternative Behandlung und hofft auf Heilung.

Diagnose

Die Hinweise auf ihre entzündliche Darmerkrankung sind in ihrem Gesicht (**Abb. 5.88**) gut zu erkennen: Die Kontur ihrer Lippen ist teilweise kaum zu sehen. Auffallend sind viele stark gerötete Punkte sowohl am Lippensaum als auch auf den Lippen. Eine steile Falte führt vom Jochbein zum Kinn. Eine Nasen-Lippen-Falte ist allenfalls angedeutet. Das signalisiert gleichfalls ein sehr empfindliches vegetatives Nervensystem. In der Antlitzdiagnose zeigen sich außerdem Hinweise auf eine gestörte Funktion der Leber: Ihr Gesicht ist mit „Sommersprossen“ übersät. Darüber hinaus weisen geschwollene Unterlider auf eine Störung der Nierenfunktion hin.

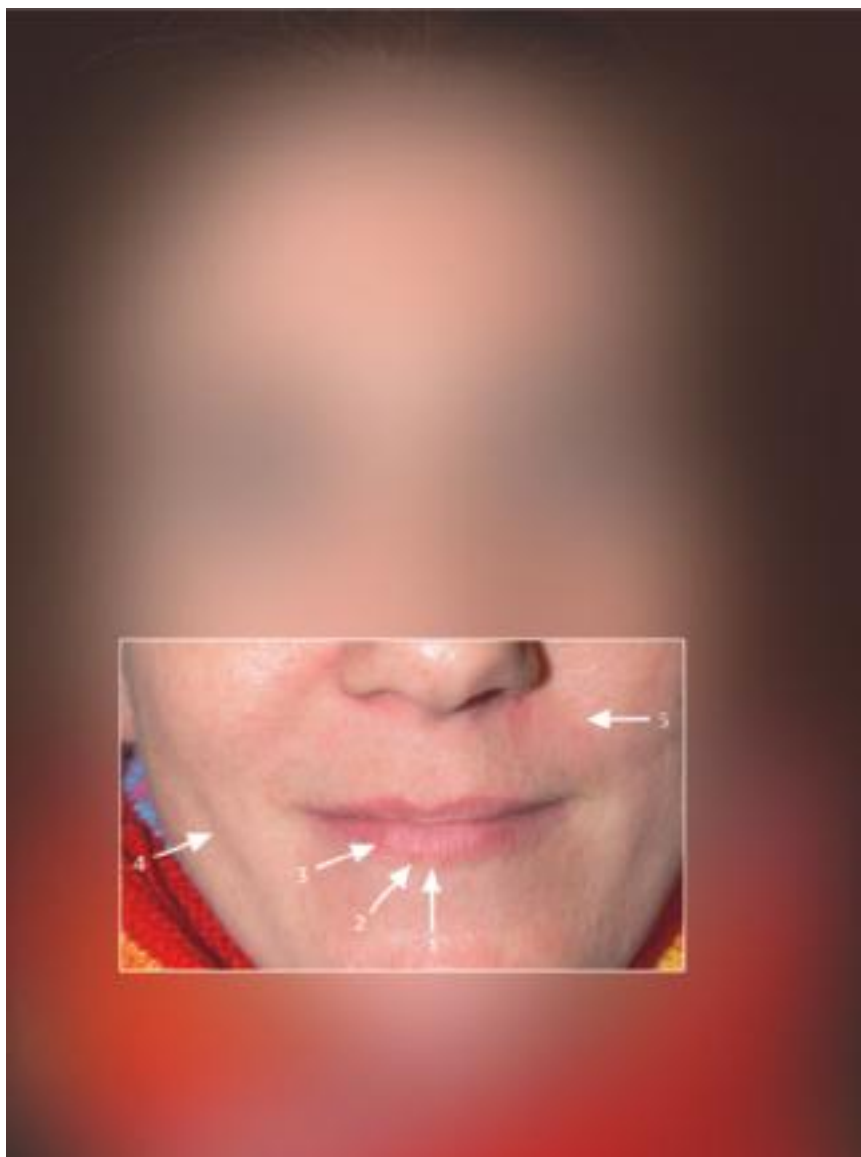


Abb. 5.88 Hinweise auf eine entzündliche Darmerkrankung im Gesicht der Patientin sind: (1) die unterbrochene Lippenkontur, (2) die roten Areale am Lippensaum und (3) auf den Lippen, (4) die Kinn-Jochbein-Falte und (5) die nahezu unsichtbare Nasen-Lippen-Falte.

Schlussfolgerung

Die Zeichen im Gesicht der Patientin offenbaren nicht nur ihre entzündliche Darmerkrankung, sondern auch ihr sehr empfindliches vegetatives Nervensystem und ihre momentane Schwäche der Ausleitungsorgane, d. h. von Leber und Nieren.

Behandlung

Um die Regulationsfähigkeit der Patientin anzuregen, werden zusätzlich zur Darmfunktion sowohl ihr Vegetativum als auch ihre Leber und Nieren behandelt. Die Darmfunktion stärkt sie durch Synergon Nr. 112 *Argentum nitricum* (3 × tgl. 15 Tr.), kombiniert mit einer mikrobiologischen Therapie zur Unterstützung der entgleisten Darmflora mit Mutaflor (1.–4. Tag 1 × tgl. 1 Kaps., dann 2 × tgl. 1 Kaps.). Schonkost mit täglich einer Mahlzeit

„Brecht'scher Kartoffelsuppe“ beschleunigen die Selbstregulation.

Ihr vegetatives Nervensystem stabilisiert sie durch morgens und abends je 20 Tr. Synergon Nr. 168 *Avena sativa* in etwas Flüssigkeit und kleine Atemübungen. Ergänzend trinkt sie 1,5 l Wasser mit je 50 Tr. Synergon Nr. 164 *Taraxacum* als Lebertherapie und Synergon Nr. 78 *Solidago* zur Anregung der Nierenfunktion.

Die Therapie aus dem Gesicht führt bereits nach kurzer Zeit zur Beschwerdefreiheit der Patientin. Sie schließt ihr Studium mit Erfolg ab und beginnt eine Promotion. Erst 7 Jahre später hat sie in der Endphase ihrer Habilitation einen zweiten Schub. Zu ihrem Glück hat die bewährte Behandlung wieder Erfolg.

Rezept

„Brecht'sche Kartoffelsuppe“

Kartoffeln, Möhren und Sellerie grob reiben. Porree und Petersilie schnipseln. Mit Pfeffer und Brühe würzen, etwas Olivenöl dazugeben, mit Wasser bedecken und vorsichtig köcheln.

5.9 Bronchien und Lunge

Im Gesicht gibt es verschiedene charakteristische Zeichen, die auf Funktionsstörungen der Atmungsorgane hinweisen. Die Kenntnis dieser Zeichen erlaubt sowohl eine komplementäre Diagnose bei Beschwerden im Respirationssystem als auch diese mit einem professionellen Blick sofort wahrzunehmen. Darüber hinaus ermöglicht sie sogar eine prophylaktische Einschätzung von zu erwartenden Atemwegserkrankungen, bevor sich organische Krankheitssymptome manifestieren.

5.9.1 Aufgaben der Atmungsorgane

Die Atmung ist der zentrale Lebensprozess, der jeden Menschen von seiner Geburt bis zu seinem Tod begleitet. Ohne Atmung ist kein Leben möglich. Mit jedem Atemzug gelangt ungefähr ein ½ l Luft mit Sauerstoff (O₂) in die Lunge, beim Ausatmen wird Kohlendioxid (CO₂) abgegeben. Dieser Vorgang des Gasaustauschs findet täglich ca. 20 000-mal statt. Die Atmung dient einerseits dem Aufbau des Körpers, indem sie Sauerstoff für die oxidativen Vorgänge des Stoffwechsels zur Verfügung stellt, und andererseits dem Blut, das beim Metabolismus entstandenes Kohlendioxid entzieht.

Zahlreiche schädliche Faktoren können das empfindliche Atmungssystem aus dem Gleichgewicht bringen:

- Aktives und passives **Rauchen** zählen zu den bekanntesten und gesicherten Risikofaktoren, die das respiratorische System schädigen können.
- Weitere wesentliche Risikofaktoren für entzündliche Prozesse der Atemwege sind **bakterielle und virale Infektionen**. Dafür kann es sowohl körperliche als auch psychische Ursachen geben. So kann die Folge von Überanstrengung oder Kälte durch Nässe und Wind sein, dass der Organismus die Wärme nicht gleichmäßig in allen Körperteilen aufrechterhalten kann. Hände, Füße, Rücken oder Nase werden kalt. Aber auch Stress, Enttäuschung und anhaltende Sorgen können das Immunsystem schwächen. Damit ist der Weg für Bakterien und Viren bereitet. Sie können sich dann in den Atemwegen vermehren und entzündliche Reaktionen auslösen.
- Auch **Schadstoffe** in der Umwelt und am Arbeitsplatz wie Gase und Dämpfe können die Atemwege reizen. Dabei kann es sich um berufliche Schadstoffe (wie Kadmium, Silikate, Holz-, Papier-, Getreide- und Textilstäube) und Luftverunreinigungen mit Schwefeldioxid, Stickoxiden, Ozon und Feinstaubpartikeln (PM10, PM2,5), etwa Dieselruß (NO₂) handeln. Auch Schadstoffe durch die Innenraumbelastung, z. B. durch offenes Feuer in Wohnräumen (insbesondere offene Gasöfen) ohne angemessene Belüftung, oder durch ein ungesundes Raumklima aufgrund von Schimmelpilzen, Chemikalien in Farben, Lacken usw. sowie Sprays können die Atmungsorgane reizen.

- **Medikamente** wie ACE-Hemmer, β -Blocker, Zytostatika und Immunsuppressiva beeinträchtigen ebenfalls die Funktion der Atmungsorgane.
- Auch viele **Herzerkrankungen** wie z. B. eine Linksherzinsuffizienz haben Einfluss auf die Lungenfunktion, da Lungen und Herz in engem Kontakt stehen und über gemeinsame Blutgefäße teilweise miteinander verbunden sind.

5.9.2 Zeichen im Gesicht

Die Nase ist die wichtigste Projektionszone des respiratorischen Systems im Gesicht. Daher sind Zeichen für Funktionsstörungen der Atmungsorgane hauptsächlich im Bereich der Nase, insbesondere der Nasenflügel, lokalisiert.

Die Stirn

Ein häufiger Hinweis auf eine chronische Sinusitis (**Abb. 5.89**) sind **senkrechte Falten auf der Stirn**.

☑ Differenzialdiagnostischer Hinweis

Steile Stirnfalten können allerdings auch viele andere Ursachen haben: Sie können mimisch bedingt sein. Möglicherweise sind sie aber auch ein Signal für Kopfschmerzen oder eine Funktionsstörung der Halswirbelsäule.



Abb. 5.89 Vertikale Stirnfalten können eine chronische Sinusitis, eine Disposition zu Kopfschmerzen oder Migräne und eine Dysfunktion der Halswirbelsäule signalisieren.

Die Nase

Vor allem im Bereich der Nasenflügel gibt es viele differenzierte Hinweise auf Atemwegserkrankungen:

Häufig deuten **gerötete Nasenflügel** (Abb. 5.90) entzündliche Prozesse in den Bronchien an. Die Nasenflügel werden dann ebenso stark durchblutet wie die entzündete Schleimhaut der Bronchien.

Gefäßerweiterungen auf den Nasenflügeln (Abb. 5.91) können auf einen Stau in den Bronchien durch Asthma, Verschleimung oder pulmonalen Hochdruck hinweisen. Die außen sichtbaren Gefäße auf den Nasenflügeln sind genauso gestaut wie die Gefäße in den Bronchien.

📌 Differenzialdiagnostischer Hinweis

Teleangiectasien können auch Ausdruck einer Dysfunktion der Leber sein.



Abb. 5.90 Gerötete Nasenflügel sind ein Zeichen für eine Entzündung der Bronchien.

Braune Nasenflügel können eine Veranlagung zu Atemwegserkrankungen signalisieren.

Ebenso können **flache, spannungslose Nasenflügel** (Abb. 5.92) eine Anlage zu Bronchial- und Lungenerkrankungen anzeigen.

Oft sind **verdickte Nasenflügel** (Abb. 5.93) ein äußeres Zeichen für eine ungenügend genutzte Lungenkapazität.

Eine **blasse Nase** (Abb. 5.94) kann ein Hinweis auf Asthma oder eine Emphysebronchitis sein. Die Bronchien werden ebenso schlecht durchblutet wie die Nase.

Eine **breite Nasenwurzel** (Abb. 5.95) ist oft ein äußeres Kennzeichen für eine angeborene konstitutionelle Neigung zu Funktionsstörungen der Atmungsorgane wie Bronchitis, Emphysem oder auch Asthma.

📌 Differenzialdiagnostischer Hinweis

Ein verdickter und breiter Nasenrücken kann gleichermaßen Ausdruck einer Anlage zu Lebererkrankungen sein.



Abb. 5.91 Kleine Äderchen auf den Nasenflügeln können sowohl ein Indiz für eine Stauung in den Bronchien als auch für eine Funktionsstörung der Leber sein.



Abb. 5.92 Eine Disposition zu Funktionsstörungen des Respirationstrakts kann an flachen und spannungslosen Nasenflügeln zu erkennen sein.



Abb. 5.93 Verbreiterte Nasenflügel sind ein Indikator für eine schlecht genutzte Lunge.



Abb. 5.94 Eine bleiche Nase deutet auf Asthma oder eine Bronchitis hin.



Abb. 5.95 Eine verdickte Nasenwurzel weist sowohl auf eine genetische Disposition zu Dysfunktionen des Respirationssystems als auch der Leber hin.



Abb. 5.96 Schwellungen der Nasenwurzel werden häufig durch Polypen verursacht.

Sichtbare **Wölbungen der Nasenwurzel** (Abb. 5.96) zeigen entweder Polypen oder eine Entzündung.

5.9.3 Weiterführende Diagnostik

Anamnese Veränderungen der Nasenflügel wie Rötungen, Teleangiektasien, fehlende Spannung oder Verdickungen weisen auf Funktionsstörungen der Bronchien hin wie Bronchitis, Asthma oder Emphysem. Hier ist die Frage nach Allergien, Rauchen und Medikamenten sinnvoll.

Allgemeine Untersuchung Perkussion, Auskultation, Spirometrie, Ergo-Spirometrie, Pulsoxymetrie.

Blutuntersuchung BSG, Leukozyten, CRP, IgE, Blutgasanalyse.

Bildgebende Verfahren Sonografie, Röntgen, (CT), (MRT), Bronchoskopie.

5.9.4 Komplementäre Therapie

In der Naturheilpraxis beginnt jede Therapie damit, Patienten zu einer gesunden Lebensführung zu motivieren. Sowohl chronische Infektanfälligkeit als auch allergische Erkrankungen des respiratorischen Systems entwickeln sich häufig vor dem Hintergrund einer geschwächten Abwehrleistung des Immunsystems. Deswegen ist es sinnvoll, in das Behandlungskonzept sowohl eine Darmsanierung als auch eine allgemeine Entgiftung über Leber, Niere und Haut zu integrieren.

Ernährung

Zur Therapie und Prävention von Atemwegsinfektionen sind viel frisches Obst und Gemüse empfehlenswert. Als Supplementierung können dienen:

- Omega-3-FS: 300 mg EPA/d
- Selen: 100 µg/d
- Vitamin C: 2–3 g/d
- Vitamin D: 40–60 IE/kg/KG
- Zink: 20–30 mg/d

Ordnungstherapie

Einfache Atemübungen wie die Lippenbremse, der Kutschersitz und die Torwartstellung können bei COPD und Asthma der Verengung der Atemwege entgegenwirken.

Ansteigende Fußbäder (33 °C auf 40 °C innerhalb von 15 min) sowie Arm- und Kniegüsse leiten vom Oberkörper ab.

Basenbäder unterstützen die Entsäuerung des Körpers.

Phytotherapie

Bakteriostatisch wirken die Zwiebelgewächse Knoblauch (*Allii sativi bulbosus*) und Bärlauch (*Allii ursini bulbosus*), ebenso Spitzwegerich (*Plantaginis lanceolatae herba*), Königskerze (*Verbasci flos*), Kapuzinerkresse (*Tropaeoli maji herba*), z. B. Angocin Anti-Infekt N, 3 × tgl. 4 Tbl., und zusätzlich antitussiv Sonnentau (*Drosera herba*).

Virustatisch wirksam sind Ehrenpreis (*Veronicae herba*), Eukalyptus (*Eucalypti folium*) sowie Melisse (*Melissae folium*).

Thymian (*Thymi herba*) wirkt sekretolytisch, spasmolytisch, antibakteriell und antiseptisch.

Efeu (*Hedera helix folium*) hat sowohl einen expektorierenden, sekreto- und mucolytischen als auch einen spasmolytischen Effekt.

Homöopathie

Einzelmittel

Für die Arzneimittelwahl sind die speziellen Symptome der Entzündung, Schmerzqualität, Exkretion und Atemnot, bestimmend: Aconitum, Apis, Antimonium tartaricum, Arsenicum album, Belladonna, Bryonia, Cuprum, Hepar sulfuris, Kalium carbonicum, Lachesis, Lycopodium, Natrium sulfuricum, Phosphorus, Pulsatilla.

Komplexmittel

Die zuleitenden Atemwege stärken:

- Acidum nitricum Phcp: 3 × tgl. 15 Glob.
- Luffanest: 12 Tbl. tgl.
- Sinusitis Hevert SL: 4 × tgl. 2 Tbl.
- Sinuwiga Tr.: 3 × tgl. 15 Tr.

Bewährte Arzneimittel für Bronchien und Lunge sind:

- A-Bomin: 3 × tgl. 15 Tr.
- Pulmo Hevert Bronchialcomplex: 3 × tgl. 10 Tr.
- Pulmo-Kattwiga: 3 × tgl. 15 Tr.
- Pulmonaria S 110: 3 × tgl. 30 Tr.

Biochemie nach Dr. Schüßler

Da alle Atmungsorgane mit Schleimhaut ausgekleidet sind, unterstützt Nr. 4 Kalium chloratum D6, 3 × tgl. 2 Tbl., in akuten Prozessen auch Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, stündlich 1 Tbl.

Wird zäher Schleim produziert, reguliert Nr. 8 Natrium chloratum D6: 3 × tgl. 2 Tbl.

Nr. 11 Silicea D12 stärkt das Gewebe; Nr. 1 Calcium fluoratum D12 macht es elastischer.

Anthroposophische Medizin

- Infludo: im akuten Stadium stündl. 5 Tr., wirkt Entzündungsprozessen entgegen und harmonisiert die Schleimbildung
- Infludoron: stündl. 15 Glob., hilft bei grippalen Infekten und fieberhaften Erkältungen
- Pertudoron 1+2 im Wechsel: akut stündl. 10 Tr., stillt Reiz- und Krampfhusten

Ohrakupunktur

Französische Punkte Plexus bronchopulmonales, Nullpunkt, Ganglion stellatum, ACTH, Thymus, Interferon, Allergie, β_2 -Rezeptor, Polster, Kiefergelenk, Omega, Thalamus

Chinesische Punkte Tragusgipfel (12), Nebennieren (13), Larynx (15), Innere Nase (16), Endokrinum (22), Asthma (31), Thorax (42), Vegetativum (51), Shen Men (55), Dyspnoe (60), Kolon (91), Nieren (95), Lunge (101), Bronchus (102)

In die Therapie sollte das im Bereich der HWS, BWS oder – selten – LWS gelegene gestörte Wirbelsäulensegment miteinbezogen werden.