



Dr. Vincenzo Liguori
Der Arzt beantwortet Fragen.

Frage Vergrösserte Prostata

Jede Woche lese ich mit Interesse Ihre Rubrik, und zum Thema vergrösserte Prostata möchte ich erwähnen, dass ich seit etlichen Jahren (jetzt bin ich 70) die Heilpflanze Epilobium anwende, und zwar mit äusserst gutem Resultat.

Ich habe die Unterlagen, die Sie mir zugestellt haben, eingehend studiert. Epilobium ist eine Heilpflanze, die allgemein unter dem Namen Weidenröschen bekannt ist und der bei Prostata-, Nieren- und Blasenleiden Heilkraft zugesprochen wird. Unter den verschiedenen Arten erkennt man diejenigen mit Heilkraft an ihren kleinen, rosa-, zartrosa- oder weissfarbigen Blüten. Von der frisch gepflückten Pflanze, die klein gehackt wird (das heisst Stiel samt Blättern und Blüten), gibt man einen Kaffeelöffel voll in siedend heisses Wasser. Von diesem Aufguss soll man dann nicht mehr als zwei Tassen pro Tag trinken.

Ihrer Bezeugung über die wohltuende Wirkung auf Ihre vergrösserte Prostata, mit ihren mühsamen Nebenerscheinungen wie eine schwache Blase und Restharn beim Blasenentleeren, glaube ich gerne.

Ich bin jedoch nicht damit einverstanden, dass die Epilobium die Fähigkeit hat, Blasenkrebs und Prostatakrebs zu heilen. Es handelt sich hier um zu schlimme Krankheiten, als dass man sich auf eine Pflanze verlassen darf. Vereinzelte Vorfälle reichen nicht aus, um daraus solch gewichtige Schlüsse ziehen zu dürfen. Wenn es um das Leben der Patienten geht, müssen seriöse Beweise und wissenschaftliche Studien vorliegen.



Kühle, frische Luft versorgt den Körper mit Sauerstoff, was wiederum die Lebensqualität verbessert.

Ein starkes Immunsystem schützt vor Erkältungen. Doch eine gut befeuchtete Nase und eine gepflegte Lunge gehören auch dazu. Gepflegte Lunge? Ja, gepflegt mit den Atemübungen von Denise Krummenacher.

Richtig aufatmen!

KATALIN VEREB

Pro Tag machen wir etwa 20 000 Atemzüge. Durch das Ausdehnen und Zusammenziehen der Lunge wird der Körper mit Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig gibt er mit dem Atmen «verbrauchte» Luft beziehungsweise Kohlendioxid an die Umgebung ab. Und das alles passiert einfach so automatisch, unbewusst.

Doch wir können auch bewusst Einfluss nehmen auf die Atmung, schneller atmen, wenn wir wollen – oder langsamer. Und wir können auch die Luft anhalten – aber nicht lange. Irgendwann übernimmt mit einem unüberwindbaren Atemreiz das zentrale Nervensystem wieder die Kontrolle. Das ist auch gut so, sonst würden wir sterben, wenn wir mal vergessen zu atmen. Man kann mit der Atmung

auch die Körperfunktionen beeinflussen. Denise Krummenacher praktiziert das schon seit 30 Jahren: Nach ihrem Diplom an der Atemschule Klara Wolf begann sie, das Gelernte anzuwenden und weiterzugeben. Gleichzeitig hat sie eigene Übungen entwickelt, die sie nun in einem Buch veröffentlicht hat: «Atemübungen für ein unbeschwertes Leben». Dabei geht es zum Beispiel darum, das Innere der Nase zu befeuchten, das Lungenvolumen zu vergrössern oder die Lunge bei der Selbstreinigung zu unterstützen und so zu pflegen. Dadurch kann man Infektionen der Atemwege vorbeugen oder auch die Heilung unterstützen. Die Übungen sind laut Denise Krummenacher für alle geeignet, Kinder oder Grosseltern, für Schnarcher oder Chorleiter, Asthmatiker oder Sportler. «Durch die Atmung bekommen alle unsere Zel-

len Sauerstoff und somit Lebensenergie. Alles, was den Sauerstofftransport zu den Zellen verbessert, verbessert auch die Lebensqualität.»

Denise Krummenacher empfiehlt gerade in der kalten Jahreszeit, jeden Tag mindestens eine Nasen- und eine Lungenhygieneübung zu machen. Die anderen Übungen je nach körperlicher Konstitution. «Eine Wirkung spürt man bei manchen Übungen sofort, bei anderen braucht es Geduld.» Die Übungen können aber auch zur allgemeinen Beruhigung ausgeführt werden oder gegen Verspannungen. Da auch die Stimme dabei beteiligt ist, wird auch sie verbessert.

Das Buch «Atemübungen für ein unbeschwertes Leben» kann man für Fr. 32.- (inkl. Versand) bestellen über Denise Krummenacher, Chemin de la Vue des Alpes, 1324 Villars-Burquin, oder per E-Mail über die Webseite:

► link.ww.respir.ch