

Atemwegsinfekte in der Schwangerschaft

Möglichkeiten der Prävention – Teil 2

Schwangere haben ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf von Atemwegsinfekten. Im zweiten Teil des Artikels sind Atemwegsinfekte aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie wichtige Lebensstilinterventionen und herkömmliche Hausmittel dargestellt.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) speist sich das Abwehr-Qi vor allem aus drei Anteilen: Atmungs-Qi, Nahrungs-Qi und vorgeburtlichem Qi [1]. Das bedeutet, dass eine gute Abwehrkraft davon abhängt, wie wir unseren Körper bewusst wahrnehmen und in eine echte Entspannung bringen – den Atem fließen lassen –, und zudem, in welcher Menge, Qualität und mit welchem Bewusstsein wir die für das jeweilige Individuum geeignete Nahrung zu uns nehmen. Das vorgeburtliche Qi beschreibt die persönliche Konstitution.

Laut der TCM besteht bei vorhandenem Schleim meist eine Milz-Qi-Schwäche. Die Milz ist nach TCM verantwortlich für die Transformation der aufgenommenen Nahrung sowie die korrekte Verteilung im Körper. Gelingt dies nicht, entsteht zunächst Feuchtigkeit. Wenn diese sich verdichtet, kann es zu Schleimbildung kommen. Eine Milz-Qi-Schwäche kann konstitutionell bedingt sein oder durch einen falschen Lebensstil mit ungeeigneter Ernährung, wenig Bewegung und weiteren gesundheitsabträglichen Gewohnheiten.

Diätetik

Um das Abwehr-Qi zu stärken und die Körpersubstanzen zu nähren, eignen sich lang gekochte Kraftbrühen. Das geht einher mit der Tradition aus unserem Kulturkreis, zur Stärkung eine kräftigende Hühnersuppe zu verzehren. Das im Fleisch vorhandene Zink könnte hier aus nährstofftherapeutischer Sicht einen wertvollen Beitrag leisten. Als Vitalpilz

bietet sich der Reishi-Pilz an. Er wirkt Milz-Qi-stärkend und gilt als immunstimulierend und antitussiv [2]. In der kalten Jahreszeit wird auf Salat und Rohkost verzichtet, da diese als kühlend gelten. Wichtige Grundsätze, um der Milz-Qi-Schwäche zu begegnen, ist der Genuss regelmäßiger Mahlzeiten mit dazwischen liegenden Pausen. Die Nahrung sollte bevorzugt gekocht auf den Teller kommen. In Sachen Temperaturverhalten werden Lebensmittel mit neutralen oder wärmenden Eigenschaften ausgewählt. Auf Kuhmilchprodukte und das darin vorhandenen Milcheiweiß sowie Weizen sollte man konsequent verzichten, denn beide Lebensmittel gelten als sehr schleimfördernd.

In der akuten Phase einer Atemwegsinfektion finden Hausmittel je nach Dysharmoniemuster ihren Platz. Bei gelbem Schleim als Hitze-Anzeichen wird etwa Rettich eingesetzt, bei weißem Schleim als Zeichen von Kälte wärmende Gewürze wie Kardamom und Ingwer.

Bei chronischen Beschwerden oder in der Rekonvaleszenz ist es entscheidend, die Funktion der Mitte und der Atmung wieder zu stärken. Ein mehrmals täglicher Verzehr der beschriebenen Kraftbrühen kann hier eine gute Basis bilden.

Akupunktur

Auch die Akupunktur bietet wertvolle Ansätze zur Prävention und Behandlung von Atemwegsinfekten. Hier stehen die generelle Immunstimulation sowie die betroffenen Funktionskreisläufe von Lunge-Dickdarm und Magen-Milz im Fokus.

NATUM

Arbeitsgemeinschaft für
Naturheilkunde,
Komplementärmedizin,
Akupunktur und
Umweltmedizin der
Deutschen Gesellschaft für
Gynäkologie und Geburtshilfe
e. V.

www.natum.de
Informationen und
Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Karl Heinz Uthof
Emil-Barth-Straße 84
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103
Fax: 0211 158-22482

E-Mail:
info@natum.de

Die Veröffentlichung der
Beiträge dieser Rubrik
erfolgt in Verantwortung
der NATUM.

Als Faustregel gilt, dass im Akutstadium einer Infektion ein- bis zweimal täglich genadelt werden sollte, bei chronischen Zuständen oder in der Rekoneszenz dagegen mit größeren zeitlichen Abständen.

Lebensstil

Was wir heute als Mind-Body-Medizin bezeichnen, beschreibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, die eigene Gesundheit selbst positiv zu beeinflussen. So ist der Zeitraum einer Schwangerschaft eine Phase, in der Selbstachtsamkeit und bewusste Wahrnehmung eine führende Rolle spielen sollten. Etablierte Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Meditation können problemlos in der Schwangerschaft angewendet werden.

Viele berufstätige Schwangere arbeiten im Sitzen in statischen Positionen vor dem Bildschirm. Dies trägt dazu bei, dass wir uns in der täglichen Praxis immer mehr mit vermeidbaren Risikoschwangerschaften aufgrund von mütterlicher Adipositas und Gestationsdiabetes auseinandersetzen müssen. Eine regelmäßige, „artgerechte“ Bewegung im Alltag trägt dazu bei, das Risiko für thrombembolische Ereignisse zu reduzieren, Muskel- und Gelenkschmerzen (besonders Rückenschmerzen) zu minimieren und das psychische Wohlbefinden zu steigern. Ausdauersportarten in mäßiger Intensität wie Schwimmen, Radfahren und Walking sind bei risikofreier Schwangerschaft zu jedem Zeitpunkt möglich. Dreimal wöchentlich 30 Minuten sind ein sinnvolles Maß. Atemübungen können als leicht erlernbare Einschlafhilfe dienen [4].

Traditionelle „Abhärtungen“ wie moderates Saunieren mit gemäßigten Temperaturen können im geeigneten Maß in der Schwangerschaft angewendet werden, ebenso wie Kneippsche Warm-Kalt-Wechselanwendungen durch Wassertraten oder tägliche Arm- und Fußbäder zur Immunstärkung sowie zum Gefäßtraining. Die Körpermitte sollte allerdings während der ganzen Schwangerschaft ausgespart werden.

Traditionelle Hausmittel

Vermutlich aus der ukrainischen Volksmedizin stammt das Ölziehen. Hierbei

wird circa ein Esslöffel reines Pflanzenöl für 10–15 Minuten durch die Zähne gesogen, idealerweise vor dem Frühstück. Im Anschluss wird der Mund mehrmals mit Wasser gründlich gespült. So werden in der Mundhöhle fett- und wasserlösliche Erreger gebunden.

Die Nase ist eine weitere Eintrittspforte für Atemwegsinfekte aller Art. Mittels Nasendusche und Salzlösung gelingt eine suffiziente Nasenspülung. Diese dient der mechanischen Reinigung der Nasengänge von Sekret, Pollen, Staub und anderen Schadstoffen. Das Salz wirkt desinfizierend, die Durchblutung der Nasenschleimhaut wird angeregt.

Körperauflagen diverser Art und Lokalisation gehören zu den etablierten naturheilkundlichen Verfahren. Bei den Wickeln wird zwischen kühlendem und wärmendem Vorgehen unterschieden. Halswickel mit Quark finden traditionellerweise Anwendung bei entzündlichen Beschwerden wie Tonsillitis. Der im Brustbereich angelegte Kartoffelwickel erreicht die unteren Atemwege. Die feuchte Wärme soll unter anderem helfen, festsitzendes Bronchialsekret zu lösen. Die Dauer der Anwendung beträgt circa 30 Minuten [5].

Fazit

Zur Prävention von Atemwegserkrankungen in der Schwangerschaft stehen eine Reihe therapeutischer Möglichkeiten zur Verfügung, aufkommenden Infekten kann aktiv begegnet und langwierige Verläufe häufig verhindert werden. Jeder Schwangeren, besonders Risikopatientinnen wie etwa Asthmatikerinnen, sollte eine frühzeitige und umfassende Beratung angeboten werden. Idealerweise geschieht dies schon vor Eintritt einer Schwangerschaft.

Literatur



als Zusatzmaterial unter <https://doi.org/10.1007/s15013-023-5187-9> in der Online-Version dieses Beitrags



Dr. med. Martin Porstner
Praxis am Tegernsee
Hauptstraße 21
83684 Tegernsee
info@doc-mp.de

Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

Termin: 30. September 2023 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/ggo

Post-Chicago-2023

Highlights der Gynäkologischen Onkologie und Senologie

Termin: 14. Juni 2023

Ort: Philharmonie Essen

Information/Anmeldung:

www.post-chicago.de

Intensivkurs Komplementärmedizin

Gynäkologische Onkologie

Termin: 1. Juli 2023

Ort: Universität Leipzig, Frauenklinik

Information/Anmeldung:

www.natum.de/intensivkurs

8. Heidelberger Tagung Neuraltherapie

Therapie mit Lokalanästhetika

Termin: 6.–8. Juli 2023

Ort: Heidelberg

Information/Anmeldung:

www.neuraltherapie-heidelberg.de

NATUM-Tag Baden-Baden

Vortragstagung im Rahmen der

Medizinischen Woche 2023

Termin: 5. November 2023

Ort: Baden-Baden

Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne gynäkologische Erkrankungen

Termin: 11. November 2023 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum.de/intensivkurs-be

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.