Erkältungen aus der Sicht der TCM

1) Grundsätzliche Überlegungen

Krankheitsbegriffe und Diagnosen, wie sie in der westlichen Medizin verwendet werden, spielen in der TCM keine Rolle.

Alles wird auf die Störung des YIN/YANG Gleichgewichtes zurückgeführt und/oder auf die Blockade des Energieflusses d.h. des QI (= Lebensenergie).

Wer sein YIN/YANG Gleichgewicht immer aufrecht halten kann, wer genug QI hat und wessen QI frei fließt, der wird nicht krank!

2) Grundlagen von "Gesundheitsstörungen"

- Störung des YIN und YANG Gleichgewichtes
- vermindertes, fehlendes oder fehlgeleitetes QI
- Blockade des QI und Blut-Flusses (Reiter und Pferd)
- die Umkehr der Fließrichtung in den Meridianen

3) Auslöser für "Gesundheitsstörungen"

- äußere Faktoren: Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit, Wind, Wetter
- innere Faktoren: Konstitution (= angeb. Ungleichgewicht), Emotionen
- andere Faktoren: einseitige Ernährung, falscher Lebenswandel, falscher Umgang mit Sexualität, Überanstrengung, Erschöpfung, Burn out

4) Kälte

Kälte schadet dem YANG und dem QI Fluss. Die Blutgefäße verengen sich, die Muskulatur wird hart und verspannt und alle Stoffwechselprozesse werden verlangsamt und reduziert

Das führt zu einer erhöhten Anfälligkeit und Schwächung verschiedenster Funktionen und zu einer Verlangsamung bzw. Blockade des Energieflusses

Kälte bewirkt im Körper Gegenreaktionen bis hin zu Fieber

5) Akut und chronisch bzw. oberflächlich und tief

Ist die Kälte nur in die Oberfläche eingedrungen, können mit energetischen Maßnahmen wie Wärmeanwendungen (heißes Bad, heiße Getränke, Wärmeflasche) und Akupunktur (speziell durch MOXA) gute Erfolge erzielt werden

Sind tiefere Schichten oder innere Organe betroffen, braucht man richtige Lebensmittel mit wärmendem Charakter und vor allem Kräuter (chinesische Phytotherapie), die den Körper von innen her erwärmen

6) Temperaturwirkung von Lebensmittel

heiß: alle scharfen Gewürze wie Chili, Curry und Pfeffer, Ingwer, Zimt, Nelken

warm: Zwiebel, Lauch, Kürbis, Fenchel oder Fenchel-, Thymian- und Rosmarintee, Wermut, Mußkatnuß, Wacholder, Kardamon, Majoran,

kühl: Zitrusfrüchte, Brennessel, Pfefferminz, Früchtetee, Obst, Rohkost,

kalt: Löwenzahn, Salbei, Gurke, bittere Salate, Kiwi,

7) Schutz vor Kälteeinflüsse und Vorbeugung

- Kleidung d.h. warme und trockene Kleidung
- erwärmende Gerichte und Getränke
- positive Lebenseinstellung + positive Gefühle
- Pflege der Lebensenergie und des Energieflusses z.B. mit Qigong, Taiji, Yoga,

8) Einige Beispiele für erwärmende Getränke

Ingwertee: einige frisch geschnittene Ingwerscheiben in einem halben Liter Wasser ca. 20 min köcheln lassen und dann abseihen und trinken

Yogitee: 2 TL fertige Yogitee Mischung in ca. 1 L Wasser 10 min köcheln und dann 10 min ziehen lassen; wem der Tee zu scharf ist kann, der kann Milch dazugeben oder das Ganze überhaupt in Milch kochen

heißes Wasser oder andere erwärmende Tees wie z.B. Thymiantee

Kakao: Halben Liter Wasser + halben Liter Milch zum Kochen bringen und dann echten Kakao einrühren, zum Schluss noch eine Prise Zimt oder Kardamon dazugeben und nach Bedarf süßen

Kaffee: 2 EL fein gemahlene Kaffee auf ½ bis 1 Liter Wasser, geriebenen Kardamon dazugeben und das Ganze mehrmals aufkochen lassen

Verschiedene Kräutertees bei Husten

Lungen Qi Mangel = Erkältungsneigung:

5g Thymian - Hb. Thymi	50g
3g Rosmarin - Fol. Rosmarini	30g
4g Eibischwurzel - Rdx. Althaeae	40g

Lungen YIN Mangel = trockenem Husten

5g Lungenkraut - Hb. Pulmonariae	50g
4g Isländisches Moos - Lichen Islandicus	40g
3g Eibischwurzel - Rdx. Althaeae	30g
3g Süßholz - Rdx- Glycyrrhizae	30g

Alternativtherapie für Kinder: Marzipan und/oder Gummibärchen

Lungen Hitze = Husten mit Fieber

5g Pfefferminze - Hb. Menthae piperitae	50g
3g Lindenblüten - Flos Tiliae	30g
5g Lavendel - Flos Lavandulae	50g
3g Eibischwurzel - Rdx. Althaeae	30g

bei zähem Schleim in der Lunge

5g Käsepappel - Fol. Malvae	50g
5g Eibischwurzel - Rdx. Althaeae	50g
4g Königskerze - Hb. Verbasci	40g
3g Süßholz - Rdx. Glycyrrhizae	30g

bei genereller Verschleimung

z.B. bei chronische Bronchitis, chronisch vergrößerte und geschwollene Mandeln, häufige Mittelohrentzündungen, chronisch weicher und breiiger Stuhl

Reduktion von Milch, Milchprodukten und Zucker und Süßigkeiten
Diese Kombination fördert nach den Erfahrungen der TCM die Schleimbildung.

Zusammenfassung

Erkältungen sind keine schicksalhaften Erkrankungen und können daher verhindert werden!

Vorbeugen ist angenehmer als leiden! Zum Vorbeugen gehört auch regelmäßiges Heilfasten (1 - 2x jährlich)

Erkältungen kommen durch Kälte und das beste Gegenmittel ist Wärme!