

Erkältungskrankheiten aus Sicht der TCM

1. Geschichtlicher Hintergrund

Shanghan Lun: (6 Schichten System)
„Abhandlung über fieberhafte, durch Kälte verursachte Erkrankungen“
von Zhang Zhongjing (ca. 200 n. Chr.)

Wen Bing Lun: (4 Schichten System)
„Das Buch der Wärme induzierten Krankheiten“
verschiedene Ärzte (1300-1900)

2. Antike Vorstellung der 6 Übel (äußere pathogene Faktoren)

1. Wind (Feng)	<u>Frühling</u> , immer	Lunge
2. Wind Kälte (Feng Han)	<u>Winter</u>	Lunge, Blase, Dünnd.
3. Wind Nässe (Feng Shi)	Sommer, immer	Milz (Ernährung)
4. Wind Trockenheit (Feng Zao)	Sommer, <u>Herbst</u>	Magen, Darm
5. Wind Hitze (Feng Re)	Herbst, <u>Winter</u>	Magen, Stoffwechsel (3E)
6. Nässe-Hitze (Shi Wen)	Spätsommer	Magen, Darm, 3E

3. Pathogene äußere Erreger dringen in den Körper ein

Von außen nach innen werden folgende Organe betroffen:

Je weiter der PE eindringt desto massiver die Symptome. Grundsätzlich dringen die PE Schicht für Schicht von außen nach innen ein, ist jedoch auch möglich das ein PE direkt in eine tiefe Schicht eindringt, oder sich sogar von innen nach außen entwickelt. (Epidemien, Aids etc.) Es gibt jedoch bevorzugte Kombinationen zwischen PE's und Körperschicht. So dringt Hitze gerne in Herz und Magen ein, Kälte gerne in Blase und Lunge, Nässe gerne in Milz und Lunge usw. ein.

Im 6 Schichten System werden eher Erkältungskrankheit durch Wind, Kälte, Nässe etc. beschrieben die durch klassische klimatische oder wetterbedingte Faktoren entstehen.

Im 4 Schichten System des Wen Bing Lun werden eher Krankheiten, die durch Ansteckung (Inkubationszeit, Viren, Bakterien etc.) verursacht werden beschrieben.

Stadium (von außen nach innen)

Symptom

6 Schichten-System

4 Schichten-System

1. Blase-Dünndarm
2. Magen-Dickdarm
3. Gallenblase-3E
4. Milz/P.- Lunge
5. Niere-Herz
6. Leber-Kreislauf

1. Lunge
2. Lunge-Milz/P.-Magen
3. Zentralnervensystem
4. Blutschicht

Erkältungszeichen
Fieber
Delirium/Wechselhaftigk.
Blutungen, h.Fieber, Bewusstl

Der Wind wird teilweise als Symbol verstanden, er bringt die 6 Faktoren zu uns, er ist der Träger der pathogenen Erreger. Wind öffnet die Poren und bringt krank machenden Ursachen ins Körper innere. Der Wind kann auch eine Stagnation des Wei-Qi (Schutzenergie an der Oberfläche) auslösen und die Funktion des Öffnen und Schließens der Poren verhindern. Somit kann ein PE Tage, Wochen, sogar Monate und Jahre in unserem Körper verweilen. (z.B. Rheuma oder Bi-Syndrom)

Die erste Reaktion des Körpers auf einen PE sollte eine Gegenmaßnahme sein. Es kommt zu einer Konfrontation zwischen dem PE (außen) und dem Wei-Qi (innen) an der Körperoberfläche. Wir können diese Konfrontation als Schüttelfrost wahrnehmen. Das Wei-Qi versucht durch Reibung Hitze zu Erzeugen und den PE zu vertreiben. Gelingt es unserer Schutzenergie nicht den PE zu vertreiben, dringt der Erreger in die erste Schicht ein und wir spüren die ersten Symptome einer Krankheit.

4. Unterscheidung der Unterschiedlichen Erkältungskrankheiten und Ihrer Ursachen

4.1 **Wind** (bei Schwäche an Wei-Qi, wetterbedingt, Erkältung)

Häufige Symptome:

Schüttelfrost, Frösteln, Niesen, *leichte spontane Schweißausbrüche*, kalter und klebriger Schweiß, Nacken-Kopfschmerz, kein- oder leichtes Fieber, Windempfindlichkeit, Abneigung gegen Wind, *Müdigkeit*, keine oder leichte Halsschmerzen, kein Durstgefühl.

Zunge: weißer und leicht trockener Zungenbelag

Therapie: (scharf, warm, schweißtreibend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken !

9-12g Zimtweige
3-6g frischer Ingwer
1-2 Datteln (schützt Säfte)
3g Süßholz, kandiert

Alternativ: frischer Ingwer oder Frühlingszwiebel klein schneiden und mind. 5 min. kochen, schluckweise über mehrere Stunden trinken. Bier aufkochen und trinken.

Kein Hühnerfleisch oder Brühe, nichts saures (dazu gehört auch Vitamin C)

TCM-Fertigpräparat: Gui Zhi Tang

Gua-Sha (Schaben) Rückseite des Halses bis zum Haaransatz, sowie runter bis zu den Schultern.(mit 2 Euro Münzen rot schaben, vorher die Haut mit Vaseline einschmieren).

Schröpfen oder Moxen: Bl 12, Bl 13, DU14, Di4, Di11

4.2

Wind-Kälte

(wetterbedingt, Erkältung mit "Kälte")

Häufige Symptome:

Schüttelfrost, Frösteln, Niesen, *keine Schweißausbrüche*, Nacken-Kopfschmerz, kein- oder leichtes Fieber, Windempfindlichkeit, Abneigung gegen Wind, *Kältegefühle*, Gelenkschmerzen, *verstopfte Nase mit Sekret*, keine oder leichte Halsschmerzen, kein Durstgefühl.

Zunge: weißer und leicht trockener Zungenbelag

Therapie: (scharf, warm, schweißtreibend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken !

6-9g Herba Ephedrae *
6-9g Zimtweige
3-6g frischer Ingwer
(3-6g Frühlingszwiebel)
1-2 Datteln (schützt Säfte)
3g Süßholz, kandiert

* ist leicht toxisch und sollte keinesfalls über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Traditionell wird H. Ephedrae vor gekocht und der Schaum abgeschöpft.

Alternativ: frischer Ingwer oder Frühlingszwiebel klein schneiden und mind. 5 min. kochen, schluckweise über mehrere Stunden trinken. Bier aufkochen und trinken.
Kein Hühnerfleisch oder Brühe, nichts saures (dazu gehört auch Vitamin C)

TCM-Fertigpräparat: Ma Huang Tang oder Jing Fang Bei Du San

Gua-Sha (Schaben) Rückseite des Halses bis zum Haaransatz, sowie runter bis zu den Schultern. (mit 2 Euro Münzen rot schaben, vorher die Haut mit Vaseline einschmieren).

Schröpfen oder **Moxen:** Bl 12, Bl 13, DU14, LU7, GB20, Di4, Di11

4.3

Wind-Nässe

(Regenwetter, Kälte, feuchte Räume, Erkältung mit Nässe im Sommer)

Häufige Symptome:

Schüttelfrost, *Gesicht verquollen*, *Mattigkeit*, *Trägkeitsgefühl*, *helmartiger Kopfschmerz*, *Gelenkschmerzen*, Nacken-Stirn-Kopfschmerz leichtes Fieber, *keine Schweißausbrüche*, Nase rinnt, klebriger Mundgeschmack, Durst (ohne verlangen zu trinken), Übelkeit, Durchfall, innere Nässe.

Zunge: weißer, feuchter Zungenbelag, Zungenkörper breit ev. mit Zahnabdrücken

Therapie: (scharf, erwärmend, aromatisch-trocknend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!:

6g frischer Ingwer (Übelkeit, PE vertreiben)
6g Rosmarien (trocknet den Magen)
6g Lavendel (Schleim umwandeln)
6g Orangenschalen (ME Stagnation)
9g Kümmel (aktiviert die Milz)
6g Thymian (trocknet die Lunge)
3g Süßholz

TCM-Fertigpräparat: Xiang Ru San

Gua-Sha (Schaben) Rückseite des Halses bis zum Haaransatz, sowie runter bis zu den Schultern. (mit 2 Euro Münzen rot schaben, vorher die Haut mit Vaseline einschmieren).

Schröpfen oder Moxen: Bl12, Bl13, Di4, Di11, Bl43, RM17

4.4

Wind-Trockenheit

(Klimaanlage, Wind, Sommer und Herbst)

Häufige Symptome:

Schüttelfrost, kein Fieber, *Durst, Husten ohne oder mit wenig Auswurf (klebrig), trockene Schleimhäute*, akuter Beginn (nicht zu verwechseln mit chronischem Husten), Verschlimmerung spät nachmittags, Abneigung gegen Wind und Kälte.

Zunge: weißer, trockener Zungenbelag, Zungenspitze ev. rot

Therapie: (vertreiben, befeuchten, scharf-kühlend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!:

6g Pfefferminze (Oberfläche kühlen)
10g Maulbeerblätter (PE aus LU vertreiben)
6g Holunderblüten (schweisstreiben)
6g Eibisch (Lunge befeuchten)
6g Lungenkraut (Lunge befeuchten)
3g Süßholz

Ernährung: Kompotte (vorallem mit Birne), Mandeln, Karfiol, Spargel essen.

TCM-Fertigpräparat: Sang Xing Tang

Schröpfen: DU14, DI11, Lu5, Lu10, Lu11, BI13, RM17, KS6, Ma36, Di4

4.5

Wind-Hitze

(Grippe, Angina, Halsschmerz, Husten, Erkältung mit Inkubationszeit, Viren, Bakterien, Ansteckungen und tox. Hitze aller Art)

Häufige Symptome:

Schüttelfrost, *Fieber*, Niesen, Windempfindlichkeit, *Halsschmerzen*, leichtes Durstgefühl, *leichter Mundgeruch*, *Augen sind entzündet*, leichte Schweißausbrüche, *Husten* (später mit zähem gelblichem Auswurf), *Rhinitis*, *akute Bronchitis*, ev. seitlicher Kopfschmerz

Zunge: dünn gelblicher Belag, rote Papillen (Erdbeerzunge)

Außenarme fühlen sich heiß an.

Therapie: (scharf-kühlend, vertreibend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!

6g Pfefferminze (Oberfläche kühlen)
6g Lindenblüten (schweißtreibend)
6g Holunderblüten (schweißtreibend)
10g Maulbeerblätter (PE aus LU vertreiben)
8g Eukalyptus (PE vertreiben)
12g Borretsch (Hals kühlen)
3g Süßholz

6g Kornblume (Augen Entzündung)
6g Augentrost (Augen Entzündung)

TCM-Fertigpräparat: Yin Qiao San (eher Halsschmerz)
Ban Lan Gen Tang (hohes Fieber)
Sang Ju Yin (eher Husten)

Einläufe (bei Kindern) "Das Fieber kommt aus Magen-Darm Trakt!"

Gua-Sha (Schaben) Rückseite des Halses bis zum Haaransatz, sowie runter bis zu den Schultern. (mit 2 Euro Münzen rot schaben, vorher die Haut mit Vaseline einschmieren).

Schröpfen, Akupressur: DU14, Lu5, Lu10, Di11, Di4, SC5, BL13, Ma40, Ma44

4.6

Nässe-Hitze (SHI-WEN)

(Darmgrippe, -Erkältung im Spätsommer, Feuchte-Hitze-Klima, tropisches Milieu, Regen und Dunst, äußere Kälte und innere Nässe im Sommer)

Häufige Symptome:

leichtes Fieber, Abneigung gegen Kälte, *Trägheitsgefühle, helmartiger Kopfschmerz*, Mattigkeit, leichter Schüttelfrost, Fieber wechselhaft, Völlegefühl - der Darm verklebt sich, explosionsartige Durchfälle bis langanhaltende Durchfälle (Darmgrippe), keine Schweißausbrüche, zähflüssiges Nasensekret, klebriger Mundgeschmack, Durst (nur bei Fieber) Gelenksschmerzen.

Zunge: weiss und feucht, oder dünn und weiss belegt, der Zungenkörper ist ev. blass, breit und hat Zahnabdrücke

Therapie: (aromatisch-trockend oder scharf - vertreibend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!

6g frischer Inger (schweißtreibend)
9g Rosmarin (Magen trocknen, vertreiben)
6g Lavendel (Lu trocknen, Schleim)
6g Orangenschalen (trocknet Schleim, Karminativ)
6g Kardamom (befreit Milz-und Darm, Karminativ)
6g Birkenblätter (Diuretisch, leitet Nässe aus)
3g Süßholz

bei Fieber Holunderblüten, Borretsch, Lindenblüten
zufügen und Rosmarin weglassen.
falls die Nässe in der Lunge stark ist: 6g Thymian!

TCM-Fertigpräparat: Xiang Ru San (Darmgrippe, Übelkeit, mehr Kälte)
Hou Xiang Zheng Qi San (Fieber, Abgeschlagenheit)
Hou Po Xia Ling Tang (*Feuchtigkeit* überwiegt)
San Ren Tang (Fieber, *Hitze* mit Nässe, Durst, Darm)

Schröpfen, Akupressur: DU14, Lu5, Lu8, Lu7, BL13, Bl12, KS6, RM12, MP9, Di11

Sonstiges: Kohletabletten, Schwarztee (lang gezogen), Muskatnuss
Fenchelsamen

Es gibt in der TCM bei Durchfällen keine Therapie welche die Darmtätigkeit lahmlegt (wie z.B. Imodium).

5. Nachbehandlung von Erkältungskrankheiten oder grippalen Infekten, Immunsystem stärken:

Nach überstandener Krankheit bleibt oft die Lunge und damit das Immunsystem geschwächt zurück. (Ausnahme klassische Kinderkrankheiten). Die TCM spricht von Lungen Qi-Mangel (Energienmangel) oder Lungen Yin-Mangel falls die Krankheit die Lunge ausgetrocknet hat.

5.1 **Lungen Qi-Mangel** (Immunschwäche)

Ursachen:

Natur-Entfremdung, Umweltverschmutzung, denaturierte Nahrungsmittel, chronische Krankheiten, Emotionale Traumata, Konstitutionelle Schwäche, Strahlen- und Elektro-Smog (EDV, WLAN, Handy, Schnurlos-Telefon etc.)

Häufige Symptome:

kraftloses Husten, Kurzatmigkeit, leise Stimme, Erkältungsanfälligkeit, Nase rinnt ständig, Schweigsamkeit, spontane (kalte) Schweissausbrüche, körperliche Kraftlosigkeit, blasses und weißliche Gesichtsfarbe (weiß ist Metall), wenig Appetit, Krankheiten ohne Fieber, es fehlt die Zukunftsvision (Trauer) etc.

Gesichtsdiagnose:

blass und weiß, schmale Nase, verstopfte oder rinnende Nase, eingefallene Schläfen, gebeugte Körperhaltung, breiter, kurzer, blasser Zungenkörper.

Therapie allgemein:

Natur!!, Kontakt mit Tieren (in der Natur), Zukunftsvision, intakte Partnerschaft - Elternhaus, natürliche Lebensweise, animalische Seele pflegen, ja zum Leben sagen..

Therapie mit Kräuter: (süß-warm, leicht scharf-aromatisch)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!
(schwierig mit heimischen Kräutern)

3g frischer Ingwer (Zirkulation des WeiQi-fördern)
6g Fenchelsamen (in Weißwein zubereitet)
6g Ginseng (stärkt das vorgeburtliche Qi)
3g Zimtweige, ev. Thymian
3g Süßholz

bei Hitze-Konstitutionen Pfefferminze zufügen!

TCM-Fertigpräparat: Yu Ping Feng San (Jade-Schutzschild-Pulver)
Du Qi San + Shen Jie San
Jing Fang Bei Du San (modifiziert)

Schröpfmassage, Akupressur: Ma36, Bl20, Bl13, Bl43, Lu9, Bl23, RM4, RM6

5.2

Lungen Yin-Mangel

(Spätfolge von Erkältungskrankheiten oder chron. Krankheiten wie zb., chron. Bronchitis, Allergien, Asthma, Keuchhusten, Raucherlunge, Cortisonbehandlungen)

Häufige Symptome:

trockene Schleimhäute, chron. Halsschmerzen, rauhe Stimme, Mundtrockenheit, hartnäckiger trockener Husten vor allem nachts, trockene Haut, Verschlimmerung durch Staub, Klimanlage, Heizung, E-Smog (Copy-Shop). In schweren Fällen Fieberneigung und Nachtschweiß bis Autoimmunerkrankungen.

Diagnose: gerötete Wangen, rissige Zunge, gelblich trockener Zungenbelag

Therapie mit Kräuter: (süß-kühlend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!
(schwierig mit heimischen Kräutern)

6g Königskerze oder Käsepappel
6g Lungenkraut
6g Eibisch
3g Süßholz

Therapie mit Nahrungsmittel:

Spargel, Birnen (Kompott), Marzipan, Mandelmus, Karfiol, gefüllte Paprika, Tofu (Nahrungsmittel mit weißer Signatur)

TCM-Fertigpräparat: Bai He Gu Jin Tang
Sheng Mai San

Akupressur: Lu5, Lu9, Ni7, Ks6, Lu7, Bl23, Bl13 (begrenzte Möglichkeiten)

5.3

Lungen Schleim-Kälte

(Spätfolge von Erkältungskrankheiten, aber auch ernährungsbedingt (Pädiatrie), sowie aus chron. Verdauungsschwäche.

Ursachen:

Lungenschwäche nach Erkältungskrankheit (Die Flüssigkeiten werden nicht mehr verteilt)
falsche Essgewohnheiten (Zucker, Weizen, Milchprodukte, Südfrüchte)
Milz Qi- und Yang-Mangel (Verdauungsschwäche und Schwäche des Metabolismus)

Häufige Symptome:

Hustenanfälle mit weißem Auswurf, ständig laufende Nase, Atemnot, Asthma
Bronchiales, Verschlimmerung durch äussere Nässe und Kälte sowie durch falsche Ernährung (Verschleimung nimmt zu), leicht lösbarer Schleim

Diagnose:

blasses Gesicht, Zunge weisslich belegt und feucht, ev. geschwollen und breit mit Zahnabdrücken

Therapie mit Kräuter: (erwärmend, aromatisch-trocknend)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!

9g Thymian (trocknet die Lunge)
6g Alantwurzel (löst Schleim, warm)
6g Rettichsamen (fördert Verdauung, Lungen-Schleim)
6g Orangenschalen (förd. Verdauung, transf. Schleim)
6g Huflattich (auswurfördernd)
3g Thymian (Botschaftskraut der Lunge)
3g Süßholz

Therapie mit Nahrungsmittel

Lauch, Frühlingszwiebel, Bärlauch, Schnittlauch,
Kardamom, frischer Ingwer, Rosmarien, Lavendel,
Zwiebelsuppe, Chilli con Carne...

TCM-Fertigpräparat: Er Chen Tang
Su Zi Jiang Qi Tang
San Zi Yang Qing Tang

5.4

Lungen Schleim-Hitze

(Spätfolge von Infektionskrankheiten, zähe Schleimablagerungen)

Ursachen:

falsche Essgewohnheiten (scharf-fettig, Wurst, gebratenes), Lungenentzündung, chron. Bronchitis, Rauchen)

Häufige Symptome:

gelblich-zäher Auswurf, schwer abzuhustender Schleim, Völlegefühl in der Brust, Verschlimmerung durch Rauchen, Beklemmungsgefühl, Kurzatmigkeit, die Stirn- und Nebenhöhlen sind entzündet oder blockiert, häufiges Räuspern, Schnarchen

Diagnose:

gelblich gefärbte Wangen, die Zunge ist gelblich belegt.

Therapie mit Kräutern: (salzig-kühlend, bitter)

Tagesdosis Kräutertee, mehrmals trinken!

6g isländische Moos (Auswurf-fördernd)
6g Immergrün (löst Schleim, senkt Fieber)
6g Löwenzahn (antibakteriell)
6g Spitzwegerich (Auswurf-fördernd)
6g Eukalyptus (erweitert Bronchien)
3g Thymian (Botschaftskraut der Lunge)
3g Süßholz

Therapie mit Nahrungsmitteln

Algen, Misosuppe, Gemüsesuppen, Rettichsirup,
Tannensirup, Salate, Sushi-Maki, Spargel...

TCM-Fertigpräparat: Qing Qi Hua Tan Tang

Kräuter 1x1 bei Erkältungskrankheiten und viralen Infekten usw.: (alphabetisch gelistet)

Name: echter **Alant**
Pharmazeut. Name: Inula helenium
Verwendete Teile: Wurzel
Geschmack: bitter, scharf
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Lunge, Leber, Milz
Funktion: transformiert Schleim der Lunge, wärmt die Milz, trocknet Milz und Lunge, bewegt das Qi
Anwendung bei: chronischem Husten mit Auswurf, Schleimabsonderung der Lunge, Bronchitis, Husten, Blähungen, Müdigkeit

Name: **Borretsch**
Pharmazeut. Name: Borago officinalis
Verwendete Teile: Blätter
Geschmack: süß, leicht salzig
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Herz, Nieren
Funktion: befeuchtet Lunge, vertreibt Wind-Hitze, antitoxisch, schweißtreibend, senkt Fieber
Anwendung bei: Halsschmerz, Fieber, trockenem Husten, Masern, Windpocken, Virale Erkrankungen im Anfangsstadium

Name: **Echinacea (roter Sonnenhut)**
Pharmazeut. Name: Radix Echinaceae
Verwendete Teile: Wurzel
Geschmack: scharf, salzig, etwas bitter
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Magen, Blase, Lunge, Leber
Funktion: stärkt Immunsystem, Antiseptisch, entgiftend, entzündungshemmend, vertreibt Wind-Hitze, schweißtreibend, stärkt Verdauung
Anwendung bei: bakteriellen und viralen Entzündungen, Abszessen

Name: **Eibisch**
Pharmazeut. Name: Radix Althaeae
Verwendete Teile: Wurzel
Geschmack: süß
Thermische Wirkung: erfrischend
Organwirkung: Lunge, Dickdarm
Funktion: befeuchtet Lunge, auswurfördernd, befeuchtet Darm, kühlt den Magen
Anwendung bei: trockener Husten, z.B: Pseudokrapp, Heißhunger, Gastritis, Verstopfung (aus Trockenheit), trockene Schleimhäute

Name: **Eukalyptus (Fieberbaum)**
Pharmazeut. Name: Folium Eucalypti
Verwendete Teile: Blätter
Geschmack: scharf, leicht bitter
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Magen, Blase
Funktion: schweißtreibend, vertreibt Wind-Hitze Erkrankungen, antiseptisch, entkrampfend, vermindert Schleim
Anwendung bei: Anfangsstadien bei viralen Erkrankungen, Halsschmerzen, Fieber, Lungenentzündung, Bronchitis, Nierenbeckenentzündung, Blasenentzündung

Name: **Huflattich**
Pharmazeut. Name: Folium seu Flos Tussilaginis
Verwendete Teile: Blätter und Blüten
Geschmack: süß
Thermische Wirkung: erwärmend
Organwirkung: Lunge, Dickdarm
Funktion: fördert Lungenfunktion, befeuchtet Lunge und transformiert Lungen-Schleim, befeuchtet Dickdarm, auswurfördernd, entzündungshemmend
Anwendung bei: Husten, Bronchitis, trockene Verstopfung, Brust- und Rippenfellentzündung, schwer abhustbarem klebrigen Schleim, Husten und Brustbeklemmung (trocken wie auch verschleimt)

Name: **Immergrün**
Pharmazeut. Name: Folium Vincae (minoris)
Verwendete Teile: Blätter
Geschmack: kalt
Thermische Wirkung: adstringierend, zusammenziehend
Organwirkung: Lunge, Dickdarm
Funktion: befeuchtet Lunge, stoppt Blutungen, transformiert klebrigen und zähe Schleimablagerungen
Anwendung bei: Nasenbluten, Bluthusten, chronische Bronchitis, schwer abhustbarer Husten

Name: **frischer Ingwer**
Pharmazeut. Name: Rhizoma Zingiberis Officinalis
Verwendete Teile: Wurzelstock
Geschmack: scharf
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Lunge, Magen, Milz
Funktion: öffnet Poren, vertreibt Wind-Kälte, wärmt Verdauungstrakt, antitoxisch, Immunstärkend
Anwendung bei: Übelkeit, Kältegefühlen, Erkältungskrankheiten wo Kälte und Nässe im Vordergrund stehen und Schwitzen erwünscht ist, Lebensmittelvergiftungen

Name: **Isländisches Moos**
Pharmazeut. Name: Lichen Islandicus
Verwendete Teile: ganze Pflanze
Geschmack: süß, bitter
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Lunge
Funktion: befeuchtet Lunge und fördert Lungenfunktion, auswurfördernd
Anwendung bei: Müdigkeit durch verschleimte Lunge, Lungenentzündung, Bronchitis, Pseudokrapp, TBC

Name: **Käsepappel**
Pharmazeut. Name: Folium Malvae
Verwendete Teile: Blüten und Blätter
Geschmack: süß
Thermische Wirkung: kühlend
Organwirkung: Lunge, Magen, Dickdarm
Funktion: transformiert Ablagerungen und Schleim, auswurfördernd, befeuchtet Dickdarm und Lunge
Anwendung bei: Hustenreiz, trockene Verstopfung, Entzündung der Schleimhäute, Trockene Kehle, trockener Reizhusten

Name: **Kardamom**
Pharmazeut. Name: Fructus cardamomi
Verwendete Teile: Samen
Geschmack: scharf, aromatisch
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Lunge, Milz, Magen, Dünndarm
Funktion: wärmt Magen, Milz, vertreibt Feuchte-Kälte, leitet Feuchtigkeit aus Verdauungstrakt aus, wandelt Schleim um, bewegt das Qi
Anwendung bei: Völlegefühl, Übelkeit, Schweregefühl, Trägheit, Übergewicht, Ödeme, durch Nässe blockierter Magen, durch Nässe blockierter Dünndarm

Name: **Königskerze (kleine)**
Pharmazeut. Name: Herba Verbasci
Verwendete Teile: Kraut
Geschmack: bitter, süß
Thermische Wirkung: kühlend
Organwirkung: Lunge
Funktion: befeuchtet Lunge, vertreibt Hitze in der Lunge, fördert Auswurf
Anwendung bei: chron. Bronchitis, zähem Schleim- schwer abzu Husten, Keuchhusten, Pseudokrapp, Fieber, trockenem Husten (vor allem Nachts), Infektionskrankheiten

Name: **Lavendel**
Pharmazeut. Name: Flos Lavandulae
Verwendete Teile: Blüten
Geschmack: bitter, scharf
Thermische Wirkung: kühl ?
Organwirkung: Leber, Magen, Herz
Funktion: vertreibt Hitze, schweißtreibend, löst Stagnationen auf, schmerzstillend
Anwendung bei: Unruhe, Nässe-Kälte Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Nervosität, Krämpfen, Schüttelfrost, Nackenschmerzen

Name: **Lindenblüten**
Pharmazeut. Name: Flos Tiliae
Verwendete Teile: Blüten
Geschmack: scharf, süß
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Herz, Nieren
Funktion: schweißtreibend und fiebersenkend, vertreibt Wind-Hitze, kühlt Lungen-Hitze, beruhigt, bewegt das Qi
Anwendung bei: Anfangsstadien von Infektionskrankheiten, Fieber, Halsschmerz, Kopfschmerz, Krämpfe, Reizbarkeit

Name: **Lungenkraut**
Pharmazeut. Name: Herba Pulmonariae
Verwendete Teile: Kraut
Geschmack: süß
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Dickdarm
Funktion: befeuchtet die Lunge, blutungshemmend
Anwendung bei: Unruhe, trockenem Husten, TBC

Name: **Pfefferminze**
Pharmazeut. Name: Herba Menthae piperitae
Verwendete Teile: Kraut
Geschmack: scharf
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Leber
Funktion: vertreibt Wind-Hitze, klärt Kopf und Augen, befreit blockiertes Leber Qi, fördert das hervorbringen von Kinderkrankheiten (positiv!)
Anwendung bei: Fieber, Kopfschmerzen, Halsschmerz, gerötete Augen, Blähungen, Gastritis, Kinderkrankheiten die sich an der Haut zeigen (Masern, Röteln im Anfangsstadium)

Name: **Rosmarin**
Pharmazeut. Name: Folium Rosmarini
Verwendete Teile: Blätter
Geschmack: leicht bitter, scharf
Thermische Wirkung: warm

Organwirkung: Niere, Milz, Galle
Funktion: wärmt die Nieren, Milz, Gallenblase, vertreibt Kälte und Feuchtigkeit, löst Stagnation, entzündungshemmend, befreit Verdauungstrakt von feuchter-Hitze Ansammlung, trocknet Feuchtigkeit
Anwendung bei: Durchfall (Nässe-Kälte bedingt), Völlegefühl, Rheuma, blockierter Magen mit Übelkeit, Brechreiz, Trägheitsgefühlen, Nässe-Ansammlungen

Name: **Spitzwegerich**
Pharmazeut. Name: Folium Plantaginis
Verwendete Teile: Blätter
Geschmack: adstringierend, salzig, bitter
Thermische Wirkung: kühl
Organwirkung: Lunge, Dickdarm, Blase, Niere
Funktion: entschleimt die Lunge, auswurfördernd, klärt Hitze aus den Augen
Anwendung bei: Blasenentzündung, Husten, chron. Bronchitis, mit gelbem zähflüssigem Auswurf, Lungenabszessen

Name: **Süßholz**
Pharmazeut. Name: Radix Glycyrrhizae
Verwendete Teile: Wurzel
Geschmack: süß
Thermische Wirkung: neutral
Organwirkung: alle Organe
Funktion: stärkt die Milz, harmonisiert Kräuter untereinander, antitoxisch, krampflösend, klärt Hitze im Magen
Anwendung bei: Gastritis, Müdigkeit, universal einsetzbar.

Name: **Thymian**
Pharmazeut. Name: Herba Thymi
Verwendete Teile: Kraut
Geschmack: bitter
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Niere, Lunge, Magen
Funktion: stärkt Immunsystem, wärmt Nieren, trocknet Lunge, wärmt den Magen, auswurfördernd, transformiert Schleim-Kälte in der Lunge
Anwendung bei: Bronchitis (mit weißlichem Auswurf), Immunschwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Husten

Name: **Zimtweige**
Pharmazeut. Name: Ramulus Cinnamomi Cassiae
Verwendete Teile: Zweige
Geschmack: scharf, süß
Thermische Wirkung: warm
Organwirkung: Herz, Lunge, Blase

Funktion:	wärmt Extremitäten, vertreibt Kälte, befreit den Brustkorb, vertreibt Wind, Kälte und Feuchtigkeit, antirheumatisch, bewegt das Blut, schweißtreibend
Anwendung bei:	Immunschwäche, Erkältungskrankheiten in Anfangsstadien, Gelenkschmerzen (besonders Arme und Schulter)

Grundsätzliches zur Therapie bei Erkältungskrankheiten:

1. Es zählt die Reaktionszeit auf die ersten Symptome. Je schneller Sie handeln desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer wirksamen Therapie. Es zählen Stunden um die richtigen Entscheidungen zu treffen, ein schweißtreibendes Verfahren anzuwenden etc.
2. akute Krankheiten werden hoch dosiert, kurz und schnell behandelt, chronische Krankheiten schwächer, langsam und über einen längeren Zeitraum. Zögern Sie also nicht ordentliche Mengen an Kräutern zu sich zu nehmen.
3. Jede Therapieform braucht auch Bettruhe. Es macht keinen Sinn hohen Dosen an frischem Ingwer einzunehmen die einen Schweißausbruch verursachen, wenn sie nicht das Bett hüten oder zumindest in einem warmen Raum sind. Sobald sie, während sie schwitzen, mit Wind oder Kälte in Kontakt kommen, werden sie sich erst recht erkälten da Ihre Poren offen stehen.

Differenzialdiagnostik und Praxis:

Die oben dargestellten Krankheitssyndrome sind aus Lehrinhalten zusammengestellt, wie Sie in der klassischen TCM unterrichtet werden. In der Praxis ist es natürlich möglich, sogar üblich, dass die 6 pathogenen Faktoren vermischt und mitunter gleichzeitig auftreten. Aus einer anfänglichen Wind-Kälte Erkrankung kann sich nach 3 Tagen eine entzündliche Wind-Hitze Erkrankung mit hohem Fieber entwickeln. Trockenheit kann zu Feuer werden, Kälte zu Nässe usw.

Noch wichtiger ist die Tatsache dass sich jeder PE den entsprechenden Veranlagungen des betroffenen Patienten anpassen und sich entsprechend anders entwickeln. Jeder hat seinen typischen Verlauf bei Erkältungskrankheiten, viele bekommen immer Halsschmerzen, andere immer einen hartnäckigen lang anhaltenden Husten, wieder andere bilden große Mengen an Schleim und Nasensekret.

Deshalb ist die ständige Beobachtung und Modifikation der Behandlungsart notwendig!
Diese Faktoren sind bei der jeweiligen Behandlungsstrategie zu berücksichtigen.

Kein Fleisch, vor allem kein Huhn oder Ente, keine sauren Milchprodukte oder Südfrüchte während eingedrungenen äußeren Krankheiten ! (dazu gehört auch Vitamin C)
(Am ehesten ist das noch bei eindeutigen Entzündungen möglich, da Vitamin C Ent.-hemmend ist)

Zubereitung heimischer Kräuter und Substanzen:

BLÄTTER und BLÜTEN werden immer mit brühendem Wasser übergossen, danach lässt man Sie 10 min. ziehen. Besonders bei Aromatischen Kräutern mit ätherischen Inhaltsstoffen sofort mit Deckel schließen.

GRÄSER und FESTE KRÄUTER sollte man kurz mitkochen und dann 10 min. ziehen lassen.

WURZELN, SAMEN, FRÜCHTE, HÖLZER, RINDEN werden grundsätzlich mind. 10 min. gekocht

+++++

Information zu diesen Scripten:

Vorliegende Informationen dienen zu verschiedenen Aspekten der Gesundheit, insbesondere der Gesundheitsförderung, der Vorsorge und der Prävention.

Die veröffentlichten Informationen stellen auf keinen Fall einen Ersatz für die persönliche Arzt-Patienten-Beziehung oder einer ärztlichen-Diagnose dar. Ich übernehme keine Haftung - weder direkt noch indirekt - für Schäden, Unannehmlichkeiten oder Nebenwirkungen die durch den Gebrauch oder Missbrauch des Inhaltes entstehen.

Quellen:

Liu Guohui: Warm Diseases: A Clinical Guide

Claude Diolosa, Ina Diolosa: div. Scripten innerhalb der TCM-Ausbildung, 2001-2006

Michael Puntigam: Mitschriften aus WenBingLun Seminar, Chengdu University 2006

Zhang Zhong-Jing : Shang Han Lun

Florian Ploberger: Westliche Kräuter aus Sicht der der TCM

Jeremy Ross: Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin - Kombination und Integration