



ERKENNE
DEN UNTER-
SCHIED:

GRIPPE ODER DOCH NUR EINE ERKÄLTUNG?

Es kann heutzutage wichtig sein, den Unterschied zwischen Grippe und einer Erkältung zu kennen. Wie wäre es mit ein bisschen Wissenswertem aus der TCM? Ihre Sichtweise kann durchaus interessant sein und auch dabei helfen, die jeweils geeignete Natursubstanz und Ernährungsweise herauszufinden.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wir haben mittlerweile gelernt, dass Schnupfen nicht gleich Schnupfen und Fieber nicht gleich Fieber ist. Obwohl bei beiden Viren die Auslöser sind, handelt sich einmal um eine „Erkältung“ mit Infektion durch recht harmlose Viren oder im anderen Fall um eine mitunter schwerer verlaufende „echte Grippe“ wie die Influenza oder Covid-19.

ERKÄLTUNG AUS SICHT DER TCM

Ähnlich wie wir den kalten Luftzug oder Kälte und Nässe an den Füßen als Krankheitsursachen erkennen, ist aus der Sicht der TCM bei einer Erkältung Wind-Kälte in den Körper eingedrungen. Das Nasensekret

ist dabei anfangs meist klar und farblos und typisch für die Kälte. Um sie wieder aus dem Körper zu entfernen, müssen wir schwitzen, damit sich die Poren öffnen.

TIPPS BEI BEGINNENDER ERKÄLTUNG

- Jetzt ist es kontraproduktiv, den Körper noch weiter abzukühlen. Im Gegenteil, man unterstützt mit heißem Fußbad, heißem Vollbad, Wärmeflasche, wärmenden Natursubstanzen wie *Ingwer* und *Sternanis*. Sauna ist nicht so gut, da danach die Poren weit geöffnet sind und man sich bei etwas Zugluft erneut erkälten kann.
- *Sternanis* wärmt und bremst die Vermehrung von Viren. Man braucht viel davon

(gleich zehn Kapseln am Tag). Kapsel öffnen und Kindern nachts in die Socken streuen.

- *Baikal Helmkraut* und *Andrographis* sind zwar erfrischend, doch ohne Kälte ins System zu bringen. Sie lindern Erkältungssymptome nahezu sofort, verhindern ein Tieferwandern der Erkältung und stärken das Qi.
- Der *Shiitake Vitalpilz* ist der klassische Erkältungspilz der TCM.
- *Tulsi Tee* trinken.
- Abkühlend und damit ungünstig bei Erkältung wirken laut TCM Getränke mit Vitamin C, Südfrüchte wie Zitronen, Orangen, Mandarinen, Bananen usw., Rohkost, vor allem Tomaten, Gurken, Salate, rohes Obst, Mineralwasser, Sojaprodukte oder Tiefkühlkost. Besonders kontraproduktiv sind Kuhmilchprodukte, vor allem Joghurt. Sie verschleimen noch zusätzlich und verlängern die Genesungszeit. Vitamin C-Präparate, Südfrüchte, Salate und Joghurt sind zusätzlich

> SYMPTOME EINER BEGINNENDEN ERKÄLTUNG:

Schleichender Beginn, blasses Gesicht, Schnupfen, Niesen und rinnende Nase, leichtes Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Verspannungen, Frösteln

> SYMPTOME EINER VORANSCHREITENDEN ERKÄLTUNG:

Verstopfte Nase, geschwollene Nebenhöhlen, Husten, Fieber, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen, eventuell etwas Fieber.

noch sauer und wirken zusammenziehend.

- Dreimal täglich warm essen baut Qi auf und schützt das Immunsystem.

- Gemüse- oder Hühnersuppe mit Wurzelwerk – stundenlang geköchelt und am Schluss mit zugefügtem frischem Gemüse wie Frühlingszwiebeln und Getreide, Reis oder Hirse – sind günstig.

- Reis leitet aus, daher Reissuppe mit Gemüse essen, Gerstensuppe mit wärmenden Gewürzen wie Rosmarin, Thymian, Majoran. Geraspelter schwarzer Rettich wirkt gegen Husten bei einer Erkältung.

- Keine körperliche Anstrengung, kein Sport, kein Stress.

WENN DIE ERKÄLTUNG TIEFER EINDRINGT

Hat man das Anfangsstadium übersehen und ist die Erkältung tiefer in den Körper gewandert, dann wandelt sich als Notfallprogramm Kälte von allein in Hitze. Typisch sind Entzündungen und Fieber. Das Nasensekret wird zäher, die Nase verstopft, die Nebenhöhlen schwellen an, die Kälte wandert hinunter zu den Bronchien.

TIPPS BEI VORANSCHREITENDER ERKÄLTUNG

- Auf keinen Fall sollte die Hitze noch weiter gefördert werden. Der thermisch heiße Ingwer ist ganz tabu. Sternanis kann auch schon zu warm sein.

- *Cistus Tee* trinken, auch mit kühlendem Zitronensaft.

- Erfrischen mit dem *Baikal Helmkraut* gemischt mit *Andrographis paniculata*, zwei Hitze ausleitenden Natursubstanzen, die auch das Immunsystem stärken und bei hohem Fieber besonders wichtig sind.

- Bei viel Schleimbildung in der Nase und im Rachen: *Coriolus Vitalpilz*.

- *Kolloidales Zinköl* abwechselnd mit *kolloidalem Silberöl* auf die Nasenflügel reiben und man atmet besser.

- Bis zur völligen Genesung kein tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte essen. Auch nicht als Suppe, keine Hühnersuppe, da der Erreger noch tiefer in den Körper gezogen wird. Außerdem: Nichts Fettiges, Frittiertes oder Gebratenes.

- Empfohlen sind Misosuppe, Gemüsesuppe, Reissuppe, Reis in Kokosmilch gekocht

mit kühlendem Birnenkompott, Champignons, Zucchini, Brokkoli.

- Birnensaft bei trockenen Bronchien.

GRIPPE AUS SICHT DER TCM

Bei der Grippe ist der Körper in einem starken Hitzezustand, ausgelöst durch den Erreger. Es gilt dasselbe, das auch bei voranschreitender Erkältung mit Hitze gilt. ✎

> COVID-19 ODER NORMALE GRIPPE?

Bei Covid-19-Infektion treten die Symptome in einer bestimmten Reihenfolge auf. Diese Reihenfolge soll den Unterschied machen. Analysiert wurde sie anhand von 55.000 Corona-Fällen in China und verglichen mit Grippefällen in der Zeit davor.

Bei Covid-19 kommt es zuerst zu Fieber (1), dann zu trockenem Husten und Muskelschmerzen (2), dann zu Schwindel und/oder eventuell zu Erbrechen und Durchfall (3). Manchmal beobachtet man Kurzatmigkeit und Atemnot, manchmal Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Halsschmerzen, nur selten tritt Schnupfen auf. Manchmal kommt es nur und schon zu Beginn zu einem Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns.

> NATURHEILKUNDE-TIPPS BEI GRIPPE (COVID-19 UND INFLUENZA)

- *Baikal Helmkraut* ist das beste Entzündungsmittel, *Andrographis* das beste antibakterielle Mittel der TCM, beide sind stark antiviral. Die Kombination ist ein effektiver Fiebersenker, Virenkiller und Immunbooster, nicht nur aus Sicht der TCM.

- *Cistus Tee*: 3 Tassen täglich.

- Gegen die aus der Entzündung entstehenden Fibrinablagerungen helfen *Enzyme* mit Papain und Bromelain oder der *Papayablatttee*. Wenn man ihn nur überbrüht und nicht stark einkocht, schmeckt er akzeptabel. Enzyme spielen bei jeder Entzündung, bei jeder Grippe oder Übergangenen Grippe eine wichtige Rolle, denn es kann durch Fibrinablagerungen auch noch in der Folgezeit zu Lungenentzündung, Lungenembolie oder Thrombose kommen.

- Die *Aminosäure Glutamin* wird für die Zellen des Immunsystems und die Schleimhautzellen benötigt. Schutz vor Ansteckung hängt stark von genügend Glutamin ab, das für eine starke Schleimhaut-Barriere der Lunge und für die schnelle Bildung von Immunzellen sorgt. Glutaminmangel macht müde und tritt schnell auf, überhaupt wenn man nichts isst.

- Der *Cordyceps Vitalpilz* ist günstig zur Unterstützung der Lunge. Er wirkt antiviral, fördert das Lungen-Qi, stärkt die Nieren. Nach einer Lungenentzündung oder Bronchitis baut er die Lungenschleimhaut wieder auf.

- Der *Chaga Vitalpilz* erleichtert die Atmung, wirkt antiviral und stärkend auf das Immunsystem sowie den gesamten, bei einem schweren Infekt stark belasteten Körper. Aber der Chaga macht trocken! Das ist gut bei Husten mit Schleim. Bei trockenem Husten hingegen soll man mit dem *Auricularia Vitalpilz* kombinieren für zusätzlich befeuchtende und nährende Wirkung auf die Schleimhäute. Er ist der stärkste Pilz zum Ausleiten von Hitze und bei Fieber. In der Folgezeit weiter angewendet, kühlt, nährt und befeuchtet er die ausgetrockneten Schleimhäute. Das kann für die Lunge ganz entscheidend sein.

- Um Entzündungen zu beenden, braucht es entzündungsauflösende Substanzen – sogenannte Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine. Erst Ende vergangenen Jahres wurde die Entdeckung gemacht, dass sie aus Omega-3-Fettsäuren gebildet werden. Besonders effektiv: *Krillöl* oder *Mikroalgenöl mit Astaxanthin*. Astaxanthin stärkt das Immunsystem und reduziert die extreme Entzündungsreaktion, die aufgrund des Ansturms an körpereigenen Entzündungsbotschaften bei Grippe-Patienten zu schweren Komplikationen der Atemwege führen kann.

