



# Chronisch Erkältet – wieso?

Andrea Zauner-Dungl

Danube University Krems

Department for Clinical Medicine and Biotechnology – Center for Chinese Medicine & Komplementary Med.



## Geheimnis des Gesundbleibens

**sich der Natur anpassen**

**geregelte Arbeits- und Ruhezeiten einhalten**

**sich mit einer leicht verdaulichen Mischkost ernähren**

**für seelische Ausgeglichenheit sorgen**



Danube University Krems

Department for Clinical Medicine and Biotechnology

Center for Chinese Medicine

& Komplementary Med.



# Krankheit in der TCM

- **Wei Qi = die Abwehrfunktion, die Verteidigung gegen äußeres Übel** - umfassender übergeordneter Begriff von *Zheng Qi* „Xie Qi“ hauptsächlich als Aufgabe des Wei- Qi gesehen.
- **"Zheng-Qi" = gesunde Abwehrkraft**
- **"Xie-Qi" = krankheitserzeugenden bzw. die krankheitsbegünstigenden Faktoren aus dem Körperinneren und aus der Umwelt** (Disharmonie zwischen Mikro- (Körper) und Makrokosmos)

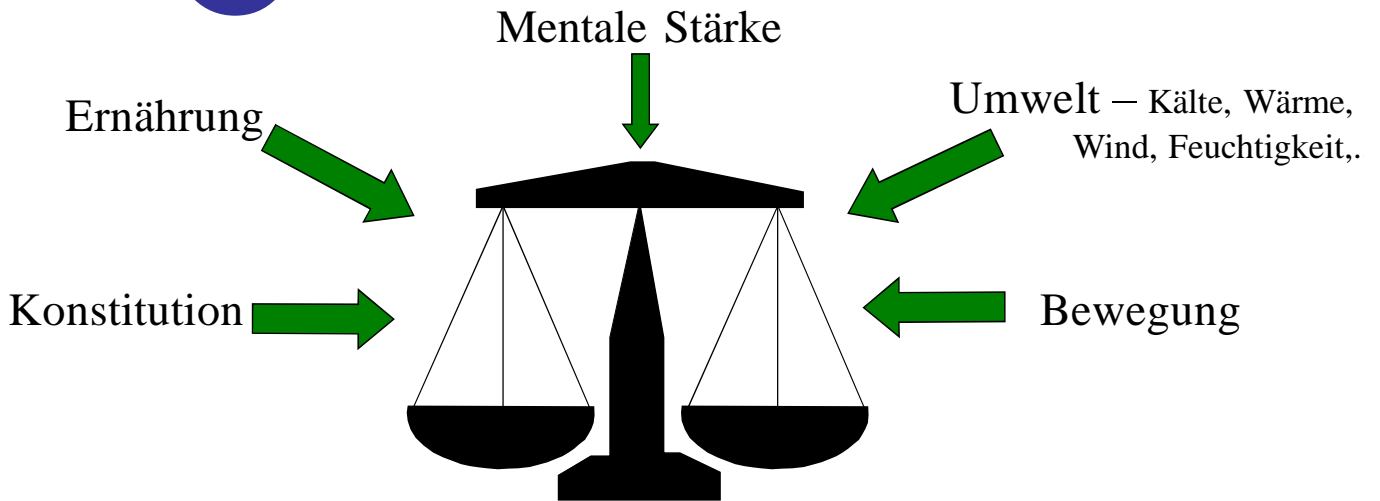


**Am Tag, während der Yang-Zeit, wird Yin verbraucht, welches sich nachts wieder aufbaut.**

Je früher man abends zu Bett kommt,  
desto eher erholt sich unser Yin



# Gesundheit ist ein Gleichgewicht



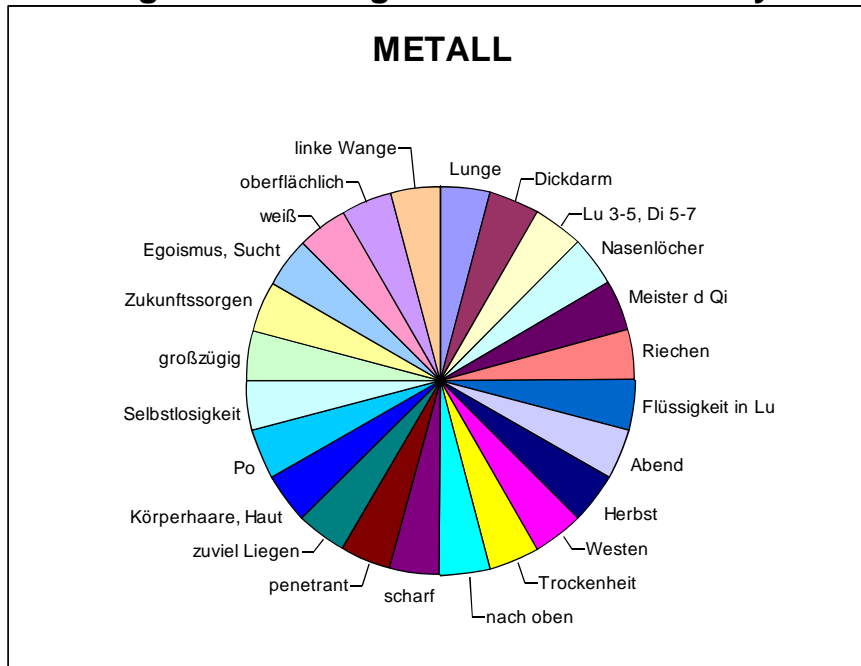
Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology

Center for Chinese Medicine  
& Komplementary Med.



## METALL - Lunge – Ort d. Wei Qi

Die Lunge eine wichtige Ebene des Abwehrsystems



Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology

Center for Chinese Medicine  
& Komplementary Med.



# Organzeit

## Lungenstunde 3-5 Uhr

bereitet sich und das Qi auf den neuen Tag vor

- Atemwegserkrankungen, klimat. Faktoren

## Dickdarmzeit 5-7 Uhr

besten Zeit für Ausscheidung, Reinigung und geistige Disziplinen

- falsche Ernährung, Darminfektionen



# Der scharfe Geschmack- Metallelement



## Scharf:

- **bewegt Qi, zerstreut Kälte /Stagnation, wirkt schweißtreibend**
- **zerstreuende, bewegende, durchblutungsfördernde und immunstimulierende Wirkung des scharfen Geschmacks**
  - Ingwer und Zimt, ...
  - Behandlung von Erkältungen und bei Schmerzen (durch sogenannte Qi-, Kälte- oder Blutstagnation)



# Nahrungsmittel, die das Lungen-Qi tonisieren

Vollwertreis, Süßreis, Hafer, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Kartoffel, Fenchelknollen, Kichererbsen, Linsen, Fisolen, Kohl, Kastanien, frischer Ingwer, Marillen, Datteln, Reissirup, Gerstenmalz, Rindfleisch von exzellenter Qualität, Wild, Petersilie



# Nahrungsmittel, die Lungen-Yin nähren od. zumindest befeuchten

Zucchini, Melanzani, Spargel, Mandeln, Karotten, Kohl, Feigen, Kochsalat, Apfel, Birnen, Quitten, Kohlrabi, Bananen, Rote Rüben, Erdbeeren, Honigmelone, Haselnuss, Weizen (ungeschält!), Dinkel, Sellerie, Isländisches Moos, Eibischwurzel, Orangen, Pfirsiche, Wassermelone, Fisolen, Sojamilch, Tofu, Tempeh, Zuckerrohr, Reissirup, Leinsamen, Butter und Milchprodukte, Eier in Maßen und nur von exzellenter Qualität, Austern und Entenfleisch

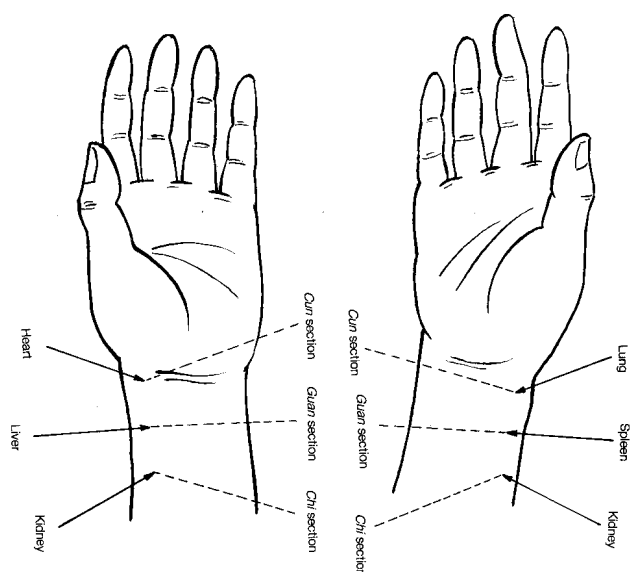
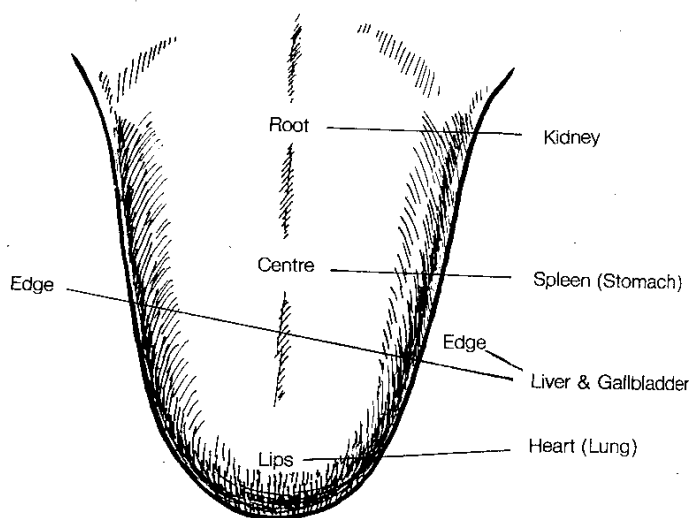


# Störungen des Immunsystems

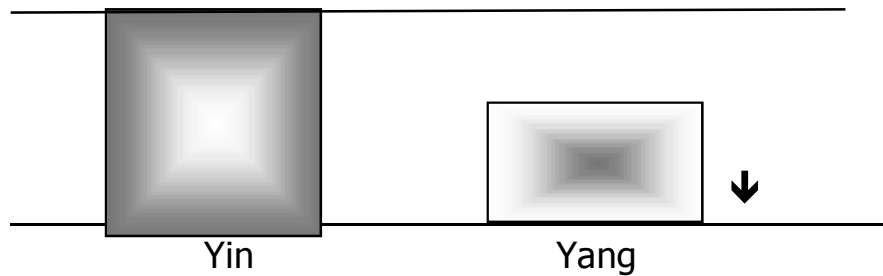
## Grundlegende Muster

- 1. Qi – und Yang Mangel
- 2. Hitze (Überfluß und Mangel)

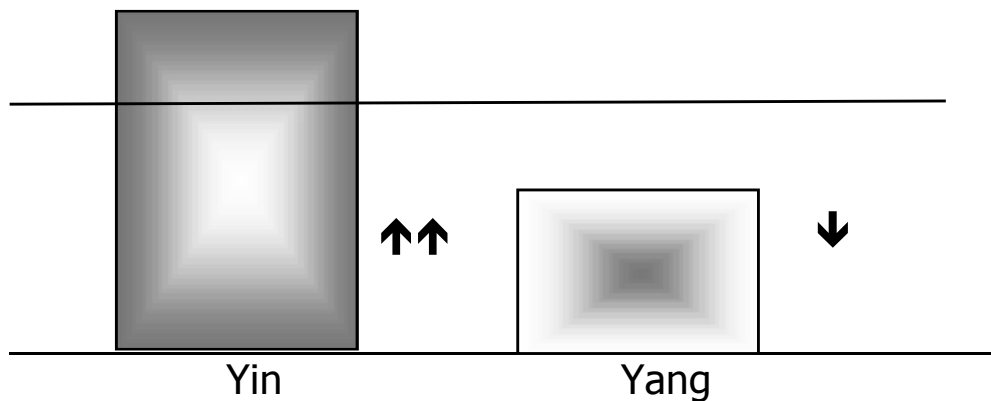
## Diagnostisch



# Qi-Schwäche Typ od. Qi-Mangel Typ



# Yin-Fülle Typ



# DIÄTETIK

- Vitamin C - nicht aus Zitrusfrüchten (kühlt Organismus noch mehr aus), sondern aus frisch gehackter Petersilie
- nicht viel auf einmal essen
- gebratene und frittierte Speisen weitgehend vermeiden



- Immunschwäche im modernen westlichen Sinne
- Ganoderma Luzidum
- Radix Astragalus
- vorbeugend gegen opportunistische Infekte ist Hafer ein exzellentes Mittel (Suppe mit Karotten, Ingwer und Lauch, als süße Variation mit Datteln und Birnen)
- Hafer auch Mittel zum Aufbau und Stärken der Lunge nach einer Lungenentzündung



## Lungen-Yin-Mangel

- Birnenkompott in die Arbeit
- Unbedingt zu meiden:
  - Kaffee, Schwarztee,
  - scharfe Gewürze
  - Tabak
- Bittere und scharfe Nahrungsmittel trocknen die Lunge aus
- rohe Nahrungsmitteln - kurzfristig befeuchtend, auf längere Sicht gesehen verschleimen sie jedoch
- Wirklich aufbauend nur gekochte Nahrungsmittel



# Lungen-Qi tonisieren

Vollwertreis, Süßreis, Hafer, Karotten, Kürbis, Süßkartoffel, Kartoffel, Fenchelknollen, Kichererbsen, Linsen, Fisolen, Kohl, Kastanien, frischer Ingwer, Marillen, Datteln, Reissirup, Gerstenmalz, Rindfleisch von exzellenter Qualität, Wild, Petersilie.



# Lungen-Yin nähren od. zumindest befeuchten

Zucchini, Melanzani, Spargel, Mandeln, Karotten, Kohl, Feigen, Kochsalat, Apfel, Birnen, Quitten, Kohlrabi, Bananen, Rote Rüben, Erdbeeren, Honigmelone, Haselnuss, Weizen (ungeschält!), Dinkel, Sellerie, Isländisches Moos, Eibischwurzel, Orangen, Pfirsiche, Wassermelone, Fisolen, Sojamilch, Tofu, Tempeh, Zuckerrohr, Reissirup, Leinsamen, Butter und Milchprodukte, Eier in Maßen und nur von exzellenter Qualität, Austern und Entenfleisch.



# Für gesunde Abwehrkraft beachte

- Vermeidung von Ansammlung feuchter Hitze und Tan – wenn vorhanden Ausleiten im Frühjahr
- Vermeidung von Ansammlung feuchter Kälte im Herbst – aromatisch, wärmende Kräuter verwenden
- Bewegung
- Atmung
- Ausleben von Emotionen *E – motion = emotionale Bewegung*
- Positive Lebenseinstellung



## Kaishui – das Wundermittel

- Minimalistentum:  
eine einfache Variante von warmem Getränk ist abgekochtes Wasser, das in einer Thermoskanne aufbewahrt und hin und wieder genossen wird: das wärmt, befeuchtet die Schleimhäute, belastet den Stoffwechsel nicht und hat keine Kalorien!



# Hühnerbrühe

- Stärkungsmittel schlechthin
- vor allem in der Rekonvaleszenz (auch nach Erkältungskrankheiten) bevorzugt
- ev mit Bocksdornbeeren, die vor dem Servieren beigefügt werden - erhöhen den aufbauenden Effekt



# Buchweizenbrühe für Vegetarier

- aus 30g Buchweizen auf 2 Liter Wasser eine Brühe kochen
- Buchweizen enthält das seltene Vitamin P (Rutin), das die Gefäße stärkt und elastisch hält. Bei regelmässiger Einnahme wird das Gehirn vitalisiert und angeregt.



# ***Sheng Jiang*** - Frischer Ingwer Rh. Zingiberis Officinalis Recens

- Eigenschaften: scharf, heiß
- Meridianaff.: Lunge, Magen
  
- Dosierung: 3 - 10g
  
- *Vorsicht: Lungen Hitze, Magen Hitze, Yin Mangel*



## **Ingwersud**

- 30g frischer Ingwer, 10 g brauner Zucker
- Wasser Ingwer zusammen mit der Schale in Scheiben schneiden. Zucker und etwas heisses Wasser dazugeben. Absieben.
- Heiss trinken: hilft Schwitzen bei Erkältung oder Grippe.



# Weizen

- G: süß
- W: kühl
- M: Mi, Herz, Nie



## Frühlingszwiebel H. Allii Fistulosi Scallion, Spring Onion

- Eigenschaften: scharf, warm
- Meridianaff.: Lunge, Magen
- Dosierung: 2 - 5 Zwiebel
- Vorsicht: Alle Formen von Hitze
- Frühstadium von Erkältungen.

Cong Bai, Sheng Jiang



# Brei mit Frühlingszwiebeln

- Aus 20 Frühlingszwiebeln und 60g Rundkornreis mit Wasser einen dünnflüssigen Brei kochen, etwas Essig zugeben und den Brei, solange er noch heiß ist, einnehmen.
- Wirkung: schweißtreibend, bei leichten Erkältungen ,
- Im Anfangsstadium von Erkältungen

# Frühlingszwiebelsaft mit Sesamöl

- Aus 30g Fr. den Saft auspressen, 30g Sesamöl dazumischen und auf einmal einnehmen.
- Diese Rezeptur 2mal täglich nüchtern einnehmen, es ist möglich, dass nach Einnahme leichte
- Übelkeit oder dünner Stuhl auftreten
- Wirkung: bei plötzlich auftretenden abdominellen Schmerzen aufgrund von Wurmbefall,
- Würmer werden rasch ausgeschieden

# Frühlingszwiebelsaft

- 120g Fr, auspressen und 2-3 Suppenlöffel Saft, eventuell mit braunem Zucker abgeschmeckt, mit heißem Wasser einnehmen
- Wirkung: bei Ulzeration im Bereich der Brust

# Frühlingszwiebeln u. Ingwer Dekokt

- 10 Fr. mit 3 Stück frischem Ingwer kochen und nach Bedarf mit braunem Zucker abgeschmeckt einnehmen.
- Wirkung: Behandlung von Erkältungen mit Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerz und verstopfte Nase

# Zwiebel (Hanh/*Allium cepa*)

- Wesen: Warm; scharf und bitter
- Affinität: Herz, Lunge und Leber
- Wirkrichtung: Aufsteigend
- Qualität: Yang
- Zugeordnetes Element: Metall und Feuer



# Knoblauch

- G:scharf
- W:erwärmt Mitte
- T:warm



# In Essig eingelegter Knoblauch

- Mehrere Zehen in Essig einlegen und jeweils 10g davon langsam zerkauen und mit warmem Wasser nachspülen.
- Erwärmt die Mitte ,empfohlen bei Schmerzen aufgrund von Kältenoxen im Abdomen und Oberbauch, bei vermindertem Appetit, Blähungen, Diarrhoe



# Gedünsteter Knoblauch

- 10-12g Knoblauch mit Schale auf mittlerer Hitze in wenig Wasser dünsten. Schale entfernen, Zehen langsam zerkauen.
- Wirkt antiparasitisch und entgiftend. Einzusetzen bei Diarrhoe, Dysenterie, Wurmbefall (Hakenwürmer, Oxyuren). Zu diesem Zweck kann man den Knoblauch auch zerstoßen oder in Stücke schneiden und mit weißem Zucker und heißem Wasser einnehmen, auch äußerlich anzuwenden.



# Knoblauchlösung mit Zucker

- 15-30g geschälten Knoblauch entweder in heißem Wasser 4-5 Stunden einlegen oder mit einer geringen Menge Wasser 1-2 Stunden kochen, Rückstände abseihen und den Sud mit weißem Zucker abgeschmeckt täglich 2-3mal einnehmen.
- Wirkt hustenstillend: bei Keuch- und Erkältungshusten, bei chronischer und akuter Bronchitis.

## Dekokt aus Knoblauch, Ingwer und Zucker

- 15g Knoblauch, 6g braunen Zucker und 1 Stück frischen Ingwer in Wasser kochen. 3-4mal täglich einnehmen.

zur Behandlung von Keuchhusten bei Kindern

## Knoblauch- und Ingwerwasser

- Jeweils 15g Knoblauch und frischen Ingwer in Wasser kochen und mit braunem Zucker einnehmen. Zur Behandlung von beginnenden Erkältungskrankheiten.

# Rh. Zingiberis Officinalis Recens

## Raw Ginger

- Eigenschaften: scharf, heiß
- Meridianaff.: Lunge, Magen
- Dosierung: 3 - 10g
  
- Vorsicht: Lungen Hitze, Magen Hitze, Yin Mangel

Ingwertee- gegen beginnende  
Erkältungskrankheiten

## Dekokt aus frischem Ingwer und Pinellia-Knollen

- 12g Pinellia-Knollen in Wasser kochen und abseihen, dem Absud 30-60ml Saft aus frischem Ingwer zugeben, zusammen aufkochen lassen, auf 4 Portionen verteilt einnehmen.
- Wirkung: stillt Übelkeit, gegen Brechreiz, Aufstoßen und Nervosität

# Dekokt aus frischem Ingwer und Getreidezucker

- 30-60g frischen Ingwer und 30g Getreidezucker mit Wasser zu einem konzentrierten Dekokt einkochen lassen und heiß einnehmen.
- Wirkung: zur Behandlung von Husten mit viel Schleim, zur Hustenstillung, wirkt befeuchtend



# Dekokt aus frischem Ingwer, Frühlingszwiebeln u. braunem Zucker

- 5 Stücke frischen Ingwer, 5 Frühlingszwiebeln und eine beliebige Menge braunen Zucker in Wasser kochen.
- Wirkung: Zur Behandlung von leichten Erkältungen mit Kopfschmerz, Kälteabneigung, verstopfter Nase und Schüttelfrost, Fieber.



# Abkochung aus frischem Ingwer und Honig

- 10g frischen Ingwer und 5g Honig mit Wasser zu einem dickflüssigen Dekokt einkochen, täglich 3mal einnehmen. Wirkung: zur Behandlung von persistierendem Husten.



# Dekokt aus frischem Ingwer und Mandarinenschalen

- Aus 9g frischem Ingwer, 9g Mandarinenschalen und einer beliebigen Menge braunem Zucker ein Dekokt herstellen.
- Wirkung: zur Behandlung bei Übelkeit und Erbrechen



# Dekokt aus frischem Ingwer mit schwarzem Pfeffer u. braunem Zucker

- Aus 10g Ingwer, 10 schwarzen Pfefferkörnern und einer beliebigen Menge braunem Zucker mit Wasser ein Dekokt herstellen.
- Wirkung: bei Schmerzen im Abdomen und bei Regelschmerzen

## Chinakohl

- G: süß
- T: neutral, Tendenz zur Kühle
- Wirkung: kühlend, Unruhe beseitigend, den Magen stützend und Säfte hervorbringend, entwässernd, abführend
- CAVE: Kontraindiziert bei Patienten mit Leere und algor im Magen

# Birne

- G: süß, leicht sauer
  - W: kühl, kalt
  - M: Lu, Ma,
- 
- Kontraindikation: Husten mit Kälte (weißer Schleim + Frieren)

# Kiwi (Actinidia chinensis)

- Wesen: Kalt; sauer
- Qualität: Yin
- Wirkungsweise: Tonisiert Qi und Xue; treibt Hitze aus

# Löwenzahn

(Pu Gong Ying/Taraxacum officinale)

- Wesen: Kalt; bitter und süß
- Affinität: Leber und Magen
- Qualität: Yin und Yang
- Wirkungsweise: Reguliert Qi; vertreibt Hitze; wirkt fiebersenkend; entgiftend; blutreinigend; auflösend.



# Majoran (Origanum majorana)

- Wesen: Kühl; bitter, scharf und süß
- Affinität: Herz, Nieren, Milz und Lunge
- Wirkrichtung: Aufsteigend
- Qualität: Yin und Yang
- Wirkungsweise: Unterstützt Yang; tonisiert Xue; wirkt positiv auf Qi; beseitigt Blutstagnation; schweißtreibend; wandelt Feuchtigkeit um; tonisiert Yin.



## **Pfeffer – weiß** (Hu Jiao bzw. Tieu Trang/Piper album)

- **Wesen:** Kalt; scharf und bitter
- **Affinität:** Magen, Dickdarm und Dünndarm
- **Wirkrichtung:** Aufsteigend
- **Qualität:** Yin und Yang
- **Zugeordnetes Element:** Feuer und Metall
- **Wirkungsweise:** Unterstützt Yang; kühlt Hitze; sediert Yang; trocknet Feuchtigkeit; wirkt schweißtreibend; tonisiert Yin; wirkt positiv auf Qi; beseitigt Blutstagnation; wirkt schmerzstillend; treibt Wind aus; wirkt schweißtreibend; harntreibend; schleimlösend; entgiftet den Körper



## **Sojabohne – schwarz** (Dan Dou Chi/Semen Sojae nigrum Glycine max)

- **Wesen:** Neutral; süß-bitter
- **Affinität:** Milz und Nieren
- **Wirkrichtung:** Aufsteigend
- **Qualität:** Yin und Yang
- **Zugeordnetes Element:** Erde
- **Wirkungsweise:** Tonisiert Qi und Xue; aktiviert und nährt Xue; wirkt positiv auf
- **Wasser;** vertreibt Wind; neutralisiert Gifte; wehrt Krankheitserreger ab



# Thymian (She Xiang Cao/Herba Thymii vulgariae)

- Wesen: Warm; bitter, scharf und beißend
- Affinität: Lunge, Milz und Magen
- Qualität: Yang
- Zugeordnetes Element: Feuer und Metall
- Wirkungsweise: Tonisiert Qi und Xue; reguliert Schleim; beseitigt Qi-Stagnation;
- wirkt bakterizid; krampflösend; kräftigend; schmerzstillend.



# Tofu (Doufu)

- Wesen: Kühl; süß
- Affinität: Lunge, Dickdarm und Magen
- Wirkrichtung: Absteigend
- Qualität: Yin und Yang
- Zugeordnetes Element: Erde
- Wirkungsweise: Tonisiert Qi und Xue; kühlt Hitze; sediert Yang; tonisiert Yin; harmonisiert den Mittleren Erwärmer; erzeugt Flüssigkeit; befeuchtet Trockenheit; neutralisiert Gifte.



## Weinessig (Dam)

- Wesen: Warm; sauer und bitter
- Affinität: Magen und Leber
- Wirkrichtung: Absteigend
- Qualität: Yin und Yang
- Zugeordnetes Element: Holz und Feuer
- Wirkungsweise: Tonisiert Qi; unterstützt Yang; trocknet Feuchtigkeit; regt zum Schwitzen an; wirkt positiv auf Qi; beseitigt Blutstagnation; treibt Kälte aus; sediert Yin; zerstreut Stauungen; wirkt blut-stillend; neutralisiert Gifte; wirkt wurmtreibend.



## Zitrone (Citrus limon)

- Wesen: Kalt; sauer
- Affinität: Nieren, Lunge, Milz und Gallenblase
- Qualität: Yin
- Zugeordnetes Element: Holz
- Wirkungsweise: Tonisiert Yin; reguliert Leber-Yin-Xu; kühlt Hitze; tonisiert Qi; fiebersenkend; bakterienhemmend; hemmt Feuchtigkeit.
- Unterstützende Wirkung Bei Behandlung von Yang-Grippe, Hitze-Erkältung,



# Grüne Minze (Bo Her/Mentha spicata)

- Wesen: Warm; scharf und süß
- Wirkrichtung: Aufsteigend
- Qualität: Yang
- Zugeordnetes Element: Erde und Metall
- Wirkungsweise: Unterstützt Yang; tonisiert Qi und Xue; wirkt positiv auf Qi; beseitigt Blutstagnation; treibt Kälte aus; sediert Yin; zerstreut Feng (Wind); wirkt schmerzlindernd; keimtötend; schleim-lösend; reguliert Qi.



# Angelica dahurica

- Oberfläche befreiend
- Scharf, warm,
- frische Erkältungen
- Lu, Ma



# HUSTEN



## 1. WIND KÄLTE

### **Symptome:**

- Husten oft heftig, Schleim weiß oder farblos, Schnupfen
- Frösteln, Nacken-, Kopf,- oder Körperschmerzen, leichtes Fieber, kein Schwitzen
- Zunge: oft unauffällig
- Puls: oberflächlich, gespannt



# 1. WIND KÄLTE

**Therapieprinzipien:** Öffne die Oberfläche, vertreibe Wind Kälte, vertreibe Schleim, Stelle den normalen Qi-Fluß wieder her

- **San Ao Tang** (Drei Befreiungen Dekokt)
- **Xing Su San** (Sem. Pruni Armeniacae und Folium Perillae Dekokt)
- **Xiao Qing Long Tang** (Kleines grünes Drachendekokt)

# 2. WIND HITZE

## **Symptome:**

- Heftiger, bellender Husten, manchmal trocken, manchmal mit etwas gelbem Schleim, gelbes Nasensekret, Kopfschmerz, erhöhte Temperatur, Schwitzen, Durst, Halsschmerz.
- Zunge: Spitze und vorderer Teil oft etwas gerötet, Belag dünn und gelb
- Puls: oberflächlich, beschleunigt

## 2. WIND HITZE

**Therapieprinzipien:** Öffne die Oberfläche, vertreibe Wind Hitze, vertreibe Schleim, stelle den normalen Qi-Fluß wieder her

- **Sang Ju Yin** (Folium Mori Albae u. Flos Chrysanthmum Dekokt)
- **Stärkeres Öffnen der Oberfläche:**
- Qian Hu- Rx. Peucedani, Niu Bang Zi- Fr. arctii lappae
- **Ver mehrt Hitze:**
- Huang Qin- Rx. Scutellaria, Zhi Mu- Rx. Anemarrhena
- **Ver mehrt Durst, Trockenheit:**
- Sha Shen- Rx. Glehniae, Tian Hua Fen- Rx. Trichosantis



## 3. WIND / TROCKENHEIT

### Symptome:

- Trockener Husten, Kratzen im Hals, wenig, zäher oder kein Schleim. Schleim mit Blutbeimengung. Trockener Mund, trockene Nase, Jucken oder Schmerz im Hals, Schnupfen mit wenig Sekret, häufig verstopfte Nase, Frösteln, Kopfschmerz
- Zunge: häufig Hitzezeichen wie Rötung v. Spitze oder Lungenbereich  
Belag: dünn, gelb, trocken
- Puls: oberflächlich, beschleunigt oft etwas dünn



## 3. WIND / TROCKENHEIT

**Therapieprinzipien:** Öffne die Oberfläche, vertreibe Wind Trockenheit, Stelle den normalen Qi-Fluß wieder her, Befeuchte Lunge und Schleimhäute

- **Sang Xing Tang** (Folium Mori albae und Semen Pruni Armeniacae Dekokt)
- **Ver mehrt Trockenheit:**
- Mai Men Dong-Ophiopogonis, Tian Hua Fen- Rx. Trichosantis
- **Ver mehrt Hitze:**
- Shi Gao-Gypsum, Zhi Mu-Anemarrhena
- **Blut im Sputum:**
- Bai Mao Gen-Rz. Imperatae



## Akupunktur – Moxa – Guasha

### ➤ MOXA

Akupunktur bei Kälte und Yangmangel, sowie Qi-mangelzuständen überlegen, ebenso bei Durchfällen, gewissen abdominellen Schmerzen, Behandlung von Erkältungen im Anfangsstadium;

➤ **Lu 5**

➤ **Lu 7**

➤ **Di 4**

➤ **Di 11**

➤ **Di 20**

### ➤ GUASHA

„künstliche Hautausschlag“ hat starke therapeutische Wirkung – durch Ausleitung über die Haut, werden dabei die Schleimhäute ebenfalls aktiviert - Vorstellung, dass sich nicht richtig abgearbeitete Kältepathogene im „Cou li“, dem Raum zwischen Haut und Fleisch ablagern





**DANKE !**

**Zentrum f. chin. Medizin & Komplementärmedizin**

Danube University Krems  
Department for Clinical Medicine and Biotechnology

