



Infekte und Grippe Ganzheitliche Vorbeugung und Behandlung

Der Herbst wird in der TCM dem Element Metall, dem äußeren Faktor Trockenheit, dem Organ Lunge (Haut und Dickdarm) und dem psychischen Faktor Trauer und Abschied zugeordnet.

In dieser Jahreszeit belastet Trockenheit den Körper. Damit Haut und Schleimhäute trotz Heizungsluft widerstandsfähig bleiben, müssen sie gut befeuchtet werden. Die Lunge ist für unser Wei Qi (Abwehrenenergie) verantwortlich. Richtiges Atmen stärkt die Lunge. Dazu braucht es jedoch verschiedenen Atemtechniken. Im Qi Gong und Yoga wird deshalb immer auch der Atmung ein wichtiger Stellenwert eingeräumt, nur so kann der Körper Energie aufnehmen und diese über die Lunge (Der Akupunkturpunkt KG 17 ist unserer Energiedrehscheibe und befindet sich am Brustbein) im gesamten Organismus verteilt werden. Das stärkt unsere Abwehrkräfte. Dabei sollten unsere „Poren“ geschlossen bleiben, damit keine pathogenen Erreger wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Viren und Bakterien eindringen können. Das ist auch der Grund, warum man nach einem warmen Bad nicht sofort nach draußen gehen soll. Sauna, Infrarot und Fitnessclub sind sicher empfehlenswert, aber nur wenn anschließend genügend Zeit bleibt abzukühlen. Hilfreich sind auch säuerliche Säfte, Tees, Früchte. Sauer zieht zusammen und verschließt die Poren, bewahren die Säfte und befeuchten die Schleimhäute. Wichtig ist jedoch dass man in der Vorbeugung eher Nahrungsmittel aus dem sauer-neutralen oder sauer-warmen Bereich wählt. Zu viele kalte Nahrungsmittel begünstigen das Eindringen von pathogenen Erregern.

Schutz gegen pathogenen Wind bieten Tücher, Schals, Pashminas, Ponchos besonders der empfindliche Nackenbereich (dort befindet sich ja Gb 20 „Tor des Windes“) sollte geschützt werden. Aber auch um die Hüften gewickelt schützen sie den energetischen Funktionskreis von Niere/Blase.

Eine starke Lunge macht stark für den Winter. Wenn es draußen kälter wird müssen wir achten dass nicht auch unsere Körper innerlich kalt sind. Infrarotwärme erwärmt die Körperkerntemperatur und erwärmt uns von innen nach außen im Sinne einer milden Fiebertherapie. (Sauna erwärmt den Körper vor allem von außen).

Auch die Ernährung hat einen wichtigen Stellenwert. Im Herbst und Winter bedrohen uns vor allem „Kälte-Krankheiten“. Kälte ist eine Funktion des Yin und deshalb wird die kalte Jahreszeit auch dem Yin zugeordnet. Oberstes Ziel muss es sein unser Yang zu tonisieren und damit das Wei-Qi zu stärken. Das geschieht am Besten durch stärken des Verdauungsfeuers. Rohkost, Salate und kühlende Süßfrüchte (Zitronen und Orangen) gehören in die Hitze des Sommers und haben in der Kälte nichts verloren. Stärken sie Ihre Mitte, also den Verdauungstrakt, der für ein stabiles Immunsystem enorm wichtig ist. Gekochte Speisen, kurz angebratenes Gemüse im Wok, Getreidegerichte, ein warme Frühstück mit getrockneten Früchten, Hirse und Honig, leicht säuerliche Nahrungsmittel (Oliven, Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Essig, Hagebutten...) wärmen und verschließen die Poren, so dass keine pathogenen Erreger eindringen können. Frisches Obst und Gemüse sollte nur nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag gegessen werden, Orangensaft am besten mit wärmenden Gewürzen im Punsch. Ingwertee tonisiert das Milz- und Lungen-Qi. Wenn unsere Lungen-Qi tonisiert wird, wird auch unsere Haut widerstandsfähig und hält Virusattacken leichter stand. Das beste Kräutermittel um Wei-Qi aufzubauen ist Astragalus.

Vorbeugende Maßnahmen: Ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Infrarotwärmetherapie 1 x wöchentlich, Regelmäßige Nasenspülungen (z.B. Rinomer aus der Apotheke) Ausreichende Versorgung mit Vit. A, C, E, Selen, Zink, Immunstimulierende Kräuter, viel Wasser trinken 2-3 l,

Vorbeugende Kur: Im Herbst beginnen

Immunformula 3x1 Kps

Ganoderma 3 x 1 Kps.

Vitamin C 675: 1 x1 tgl.

Zink forte: 1x1 tgl.

Kräutertee: mit Ingwer (einige Scheiben frisch), Eibisch, Hollunderblüten, Thymian, Zimtrinde,

Erste Hilfe bei grippalem Infekt:

Wenn die Erkältung bereits da ist sollte man aufhören, Heilmittel zu verwenden, die das Wei-Qi tonisieren, denn: Wei-Qi als Schutzenergie schließt die Oberfläche des Körpers, und man würde den pathogenen Erreger mit seinem schädlichen Qi einsperren. Besser ist es den Körper mit Scharfem zum Schwitzen zu bringen. Beispielsweise durch eine scharfe, warme Suppe mit frischem Ingwer und Erkältungstee.

Kräuter die erstaunlich gut helfen

Andrographis 400 mg Kps: 5 Kps. sofort bei ersten Grippe-Anzeichen –
am nächsten Morgen 3 Kps. dann 3 x1 bis Erkrankung abgeklungen
Immun-Neem: akut 3 x4 Kps. tgl.
Vitamin C 675: akut alle 3 Stunden 2 Kapseln, später 2 x1 Kps. tgl.
Zink forte: 2 Kps. abends

Erkältungstee: Lindenblüten, Hollerblüten, Lungenkraut, Thymian, Eibisch, frischer Ingwer
Kräuter bei Reizhusten: Eibischwurzel, Isländisches Moos, Malven, Spitzwegerich, Thymian
Kräuter um Auswurf zu fördern: Anis, Salbei, Thymian, Fenchel, Eukalyptus
Kräuter für den Hals: Salbei, Kamille, Ringelblume (Gurgellösung: ¼ l Wasser + ½ TL Salz+ 10 gtt
Thymianöl + 10 gtt Salbeitinktur)

Dampfbäder und Inhalationen: Wasser in einen Topf, 3 EL Meersalz, 1 EL Thymian, 1 EL Salbei, 1 EL
Kamille 3-mal tgl. inhalieren – wirkt abschwellend und schleimlösend SEHR WICHTIG!!!!