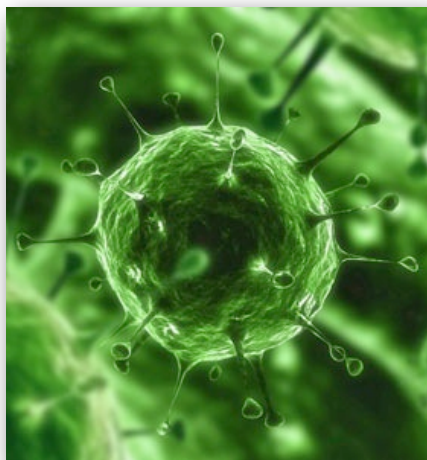


Erkältungskrankungen, die in den allermeisten Fällen von Viren verursacht sind, beschäftigen uns und unser Wohlbefinden jede Wintersaison aufs neue. Welche Erkenntnisse kann uns die chinesische Medizin liefern, um diese Beschwerden besser zu verstehen, vorzubeugen und zu behandeln?



DIE URSACHEN VON ERKÄLTUNGEN

Schulmedizinisch entstehen Erkältungskrankungen durch Viren, die über unsere Schleimhäute in den Organismus eindringen und sich in diesem vermehren, um zu überleben. Dies geschieht eigentlich immer über die Haut oder Schleimhaut, daher sind die meisten Symptome einer Erkältung auch mit diesen beiden Organsystemen assoziiert. Die oberflächliche Muskulatur zieht sich zusammen (Nacken, Kopf- und Gliederschmerzen), die Schleimhaut wird gereizt (Halskratzen) und bildet Sekret (Schnupfen), die Lymphknoten schwellen an (Halsschmerzen), im Verlauf kann sich die Erkrankung bis in die Bronchien (Husten) ausbreiten.

Viele der begleitenden Symptome, die bei einer Erkältung auftreten, wie Fieber, Mattigkeit und Krankheitsgefühl sind Reaktionen unseres Immunsystems auf die Infektion. Sie werden im wesentlichen durch die Alarmierung des Immunsystems über bestimmte Mediatoren, sog. Interleukine verursacht. Diese Reaktion hat also viel mit der Beschaffenheit des Immunsystems zu tun und ist primär eine gute Reaktion, denn die schützt den Körper auch vor einer weiteren Schädigung.

WIE HÄNGEN KÄLTE UND VIREN ZUSAMMEN?

Aus Sicht der Chinesischen Medizin werden diese „Erkältungskrankheiten“ tatsächlich durch Kälte verursacht. Interessant ist, dass der Einfluss von Kälte in mehreren schulmedizinischen Studien einen nachgewiesenen, schädigen Einfluss auf das Immunsystem hat. Dadurch wird unser Körper durch die Viren leichter angreifbar, diese

haben leichteres Spiel und können sich einfacher in unserem Körper ausbreiten. Wir raten zwar unseren Kindern sich immer warm einzupacken, im Prinzip sind wir aber durch unsere modernen Lebensumstände sehr viel weniger der Kälte ausgesetzt als früher.

Es ist davon auszugehen, dass die Menschen früher sehr viel robuster waren als wir es heute sind, da sie den Naturgewalten viel schutzloser ausgesetzt waren und der Organismus dementsprechend angepasst war.

Wind ist neben Kälte aus chinesischer Sicht der primäre Faktor, welcher Erkrankungen der Oberfläche auslöst. Die weitere Krankheitsverlauf kann dann in unterschiedliche Richtungen gehen und sich z.B. auch in eine Hitze Erkrankung weiter entwickeln.

Links: Elektronenmikroskopisches Bild eines einfachen Viruseregers.

Rechts: Kälte und Wind beim Zugspitzlauf. Trotz viel Bewegung kann der Körper bei Auszehrung die Kälte nicht ausgleichen, es kommt zum Zusammenbruch.

WIE SIEHT ES DIE CHINESISCHE MEDIZIN?

Das Bild, das sich im Körper bei einer Kälteschädigung zeigt, war wahrscheinlich schon vor 2000 Jahren durch ähnliche Viren verursacht wie heute, daher ähneln sich die pathologischen Beschreibungen auch sehr. Der fundamentalste Unterschied zwischen chinesischer Medizin und der Schulmedizin ist der, dass wir angefangen haben die Erreger zu untersuchen und die Chinesische Medizin sich mit den Reaktionen des Körpers auseinandersetzt. Wir wissen heute, dass es eine Vielzahl von Viren gibt, die eine einfache Erkältung auslösen können. Eine spezifische Therapie gibt es bis heute nicht, weil die Anzahl der Viren zu groß ist und sie sich vielen Therapien durch Ihren kurzen und schnell verändernden Lebenszyklus entziehen.

Der Ansatz die Reaktionsfähigkeit des Körpers zu verbessern entspricht eher der östlichen Denkweise. Hierdurch wurde eine sehr präzise Gliederung der Symptome durchgeführt, die wiederum zu einer sehr fein abwägenden Therapie führt.



WAS MACHT UNS ANFÄLLIG FÜR ERKÄLTUNGEN?

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist es kein Problem krank zu werden, es sollte nur eine schnelle und adäquate Reaktion des Körpers und damit eine Genesung erfolgen.

Eigentlich sollte unser Immunsystem in der Lage sein, sich erfolgreich gegen einen Virenangriff zur Wehr zu setzen. Was läuft also bei einer Erkältung schief ?

Die menschliche Immunabwehr ist ein komplexes Zusammenwirken zwischen einfachen Abwehrmechanismen über Abwehrzellen in der Haut (dies macht schon 90 % der Erregerabwehr aus), bis hin zu komplexen Abwehrmechanismen mit Antikörperbildung, etc. Diese Abwehrmechanismen in der Haut haben die Chinesen mit Ihrem Konzept von Wehrenergie und Bauenergie schon vor langer Zeit beschrieben, natürlich ohne die genauen zellulären Mechanismen zu kennen.

Ursachen für eine Schwächung des Immunsystems sind aus wissenschaftlicher Sicht (eine Zusammenschau mehrerer Studien):

- ▶ körperlicher und geistiger Stress
- ▶ Bewegungsmangel, Schlafmangel
- ▶ Mangelernährung
- ▶ ungesunde und unausgeglichene Kost
- ▶ Drogen wie Nikotin und Alkohol
- ▶ Umweltgifte
- ▶ chronische Erkrankungen
- ▶ Älter Werden
- ▶ HIV, Immundefizienzen, unterdrückende Medikamente, Chemotherapie
- ▶ Übermäßige Kälte

Diese Auflistung entspricht sehr genau den Krankheitsauslösern, die in der Chinesischen Medizin für Erkältungserkrankungen beschrieben sind und die in die Diagnose und Therapie mit einfließen sollten.

Es ist also nicht der Ansatz, über die Viren die Problematik zu behandeln, sondern deren Wirt, den menschlichen Organismus und dessen Reaktion auf den Erreger zu optimieren.

Die Chinesen beschrieben damals also dieselben Probleme, die heute auch noch bestehen und gültig sind. Dies führt dazu, dass diese Medizin für die genannten Störungen auch heute noch eine wirksame Behandlungsmöglichkeit darstellt, sich aber Ihrer eigenen Werkzeuge bedienen muss.

PRÄZISE DIAGNOSE

Diese Werkzeuge beginnen bei der Diagnosestellung und setzen sich bis zur Therapie fort. Man unterscheidet in der chinesischen Medizin sehr präzise zwischen unterschiedlichen Erkältungsformen und Erkrankungsstadien. Alle werden mit unterschiedlichen Arzneimitteln und Akupunkturpunkten behandelt.



So hat z.B. ein Patient mit robuster Konstitution die Symptome, Schüttelfrost, leichtes Fieber, verstopfte Nase, Keuchen, Kopf und Gliederschmerzen, aber kein Schwitzen, während ein zweiter Patient mit geschwächter Konstitution eher Frösteln, Leichtes Fieber, viel spontanes Schwitzen, Schlappeheit Müdigkeit und eine verspannte Muskulatur verspürt. Wir würden sagen sie haben beide typische Erkältungssymptome. Die Chinesische Medizin unterscheidet aber zwischen Schüttelfrost und Frösteln, keinem Schwitzen und viel spontanem Schwitzen, Kopf und Gliederschmerzen und verspannter Muskulatur.

BEHANDLUNG MIT CHINESISCHEN ARZNEIMITTELN

Während bei dem ersten Patienten eindeutig eine Kälteschädigung vorliegt, was sich vor allem durch eine geschlossene Oberfläche mit trockener Haut und Schweißlosigkeit darstellt, ist bei dem anderen Patienten eher eine Windstörung vorhanden, die wieder reguliert werden muss. Die dafür zum Einsatz kommenden Rezepturen sind das Meerträubeldekot für die Kälteschädigung und das Zimtweigdekot für die Windstörung. Diese beiden Rezepturen stammen aus der Han-

Links: Zimtweigdekot mit Zimt- zweigen, Pfingstrosen, Ingwer, Datteln und Süßholz.

Rechts: Meerträubeldekot mit Meerträubel, eigentlich Zimtstangen, hier sind fälschlicherweise Pfingstrosen abgebildet, Aprikosenkernen und Süßholz.

Zeit und sind über 2000 Jahre alt.

MEERTRÄUBELDEKOT

Das Mahuang tang wird bei starker Konstitution oft auch bei Kindern eingesetzt. Meerträubel ist stark wärmend und zerstreud, es schmilzt die Kälte in der Oberfläche und öffnet die Bronchien und Poren. Zimtstangen treiben das Yang nach aussen, Aprikosenkerne kühlen und befeuchten die Lungen und halten die zerstreuenden Eigenschaften der beiden erstgenannten zurück.. Süßholz wirkt ebenfalls ausgleichend.

ZIMTZWEIGDEKOT

Da beim Eindringen von Wind der Schutz aussen an der Oberfläche fehlt, es zu Frösteln, Schweißen und Windanfälligkeit kommt, muss dieser Schutz mit Guizhi tang wieder aufgebaut werden. Dies geschieht mit nährender Dattel und Pfingstrose, transportiert von Ingwer und Zimtstangen. Diese 4 Arzneien bilden dabei ein Gleichgewicht von Kräften, die nach aussen und innen wirken, das heißt die Rezeptur wärmt nicht, sie reguliert nur Innen und Aussen.

WEITERE SCHÄDIGUNGEN

Diese beiden Erkrankungsmuster sind exemplarisch. Man unterscheidet in der chinesischen Medizin sehr viele weitere Manifestationen im Rahmen einer Erkältungserkrankung. Die beiden wichtigsten zusätzlichen sind Hitze und Schleim, welche sich vor allem in der Nase, den Nebenhöhlen, den Lungen und Bronchien manifestieren können. Hier finden sich nochmals andere, als die genannten Symptome, auch die verwendeten Arzneimittel unterscheiden sich von den genannten.

WAS KANN MAN PROPHYLAKTISCH TUN ?

Man sollte versuchen die Dinge in der oben genannten Auflistung, die das Immunsystem und damit die wichtigen Körperfunktionen beeinträchtigen, zu vermeiden. Dazu gehört die Lebenspflege im Sinne der chinesischen Medizin, ein vernünftiges Essen, regelmäßige Bewegung, erholsamer Schlaf, Ruhe, Vermeiden von Zug und Kälte oder anderen Dingen, die den Körper in seiner Funktion schwächen. Das heißt auch, dass die Menschen mit zunehmendem Alter wieder empfindlicher werden.

ERNÄHRUNG

Gerade einseitiges Essen, unregelmäßiges und spätes Essen, Zucker, Weißmehl, Milch, Fett und Alkohol stören den Funktionskreis der Mitte, was wiederum Einfluss auf den Fk Lunge hat und somit auch auf die Immunabwehr. Dies führt zur Bildung von Feuchtigkeit, welche die zirkulierenden Energien verlangsamt und die Leistung der Funk-



tionskreise beeinflusst und damit die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Chinesische Medizin kann also sehr wohl einen guten Beitrag zur Prophylaxe und Behandlung von Erkältungserkrankungen leisten. Die präzise Differenzierung hilft dabei, so genau wie möglich zu therapieren und auch immer die individuelle Konstitution mit im Blick zu haben. Eine gesunde Lebensweise schützt auch vor Erkältungen. Tun wir das nicht, wird unser Körper angreifbarer und die Viren haben leichtes Spiel.