



# AKUPUNKTUR

**1/2021**

Auch online lesen unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de)

## Liebe Patientin, lieber Patient,

die meisten Menschen haben in ihrem Leben schon eine persönliche Erfahrung mit Erkältungskrankheiten gemacht. Viele fühlen sich allerdings hilflos, wenn das Fieber steigt, der Kopf und die Glieder schmerzen und die Nase läuft. Was ist zu tun? Wann muss ich den Arzt aufsuchen? Was darf ich erwarten? So wird ein Antibiotikum nicht zwangsläufig zu einer schnelleren Genesung führen, sondern kann sogar die Erkrankung verlängern. Uraltes Volkswissen zu Erkältungskrankheiten und modernes Medizinwissen sind wichtige Grundlagen für die richtige Handlungsweise im Einzelfall und helfen, richtig eingesetzt, Komplikationen zu vermeiden. Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über Krankheitsstadien, Unterscheidungskriterien banaler Infekte zu schweren Verläufen und den therapeutischen Möglichkeiten der Naturheilkunde.



Editorial   Impressum	S. 2
Erkältungskrankheit aus Sicht der westlichen und fernöstlichen Medizin	S. 3
Mit Pflanzenkraft für eine starke Immunabwehr	S. 6
Vorschau	S. 8

**MIT FREUNDLICHER  
EMPFEHLUNG ÜBERREICHT**

## ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Erkältungskrankheiten kommen oft zu einem ungünstigen Zeitpunkt – Probezeit an einem neuen Arbeitsplatz, geplante Feste, Urlaub, Prüfungen oder andere wichtige Termine, die uns unter Druck setzen. Erkältungskrankheiten werden oft als banale, nicht lebensbedrohliche Infekte verstanden. Die Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens, des Schlafes, der Denkfähigkeit, der Körperkraft, d.h. der gesamten Leistungsfähigkeit stellt für die meisten Menschen dabei das Hauptproblem dar. Dazu kommen noch verschiedene reale und irrealen Ängste, die durch unterschiedliche Informationsquellen hervorgerufen werden oder durch eigene Erfahrungen geschürt werden. Ein verbessertes Gesundheitsverhalten lässt sich nur erreichen, wenn das dafür nötige Wissen vorhanden ist. Dabei mangelt es heute nicht so sehr an der Möglichkeit sich zu informieren, sondern es steht oft eine Vielzahl an Informationen unsortiert und scheinbar widersprüchlich nebeneinander. Eltern stehen zudem vor der großen Herausforderung, Entscheidungen für ihr Kind in Abwägung zu anderen Verpflichtungen zu treffen und erleben diese Situation als Überforderung. Wissen kann dabei Handlungssicherheit erzeugen. Die Artikel beschäftigen sich daher mit den verschiedenen Vorstellungen über Infektionskrankheiten aus westlicher und fernöstlicher Medizin und

stellen verschiedene Behandlungsoptionen aus der Naturheilkunde vor.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Heft viele nützliche Informationen finden und diese Ihnen helfen, selbstbewusster und sicherer Ihre Entscheidungen zu treffen, bevor Sie den Arzt hinzuziehen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

Ihr Dr. Bernd Ramme



Dr. Bernd Ramme  
1. Vorsitzender der DAA e. V.,  
Waren (Müritz)

E-Mail: ramme@doktor-ramme.de

### Wichtiger Hinweis:

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir darauf, konsequent die männliche und weibliche Formulierung zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Geschlecht bevorzugen.

Die Patientenzeitschrift Akupunktur wird herausgegeben und verlegt von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V., München.

#### Verantwortlicher im Sinne des Presserechts (v.i.S.d.P.):

Dr. Bernd Ramme, 1. Vorsitzender der DAA e.V.

#### Redaktion, Bild und Text:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Lerchenfeldstraße 20, 80538 München

#### Produktion:

Schmidt Media Design, Plumserjochstraße 7, 81825 München  
www.schmidtmedia.com

#### Erscheinungsweise: Quartalsweise

**Copyright:** Jeder Patient, jede Patientin kann für private Zwecke die Onlinezeitschrift unter [www.akupunktur-patienten.de](http://www.akupunktur-patienten.de) lesen, ausdrucken, herunterladen und auch vervielfältigen. Für gewerbliche Zwecke gelten die

Bestimmungen des Urheberrechts, insbesondere ist die vorherige Zustimmung der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. notwendig.

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e.V. keine Gewähr übernommen werden.

Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in dieser Zeitschrift abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Herausgeberin appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten der Herausgeberin mitzuteilen.

Die Artikel in diesem Heft enthalten nur allgemeine Hinweise und dürfen nicht zur Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. Sie können einen Arztbesuch nicht ersetzen.

## Erkältungskrankheit aus Sicht der westlichen und fernöstlichen Medizin

Wenn wir die Ursachen von Erkältungskrankheiten betrachten, gibt es in den verschiedenen Erklärungsmodellen der Westlichen Medizin, der Chinesischen Medizin, aber auch anderer volksmedizinischer Systeme ganz unterschiedliche Antworten. Dabei ist nicht die eine oder andere Erklärung richtig, sondern es ist die Ursachenbenennung in ihrem System zu betrachten und als nützlich oder weniger nützlich für die aktuelle Krankheitssituation zu erkennen. Wir wollen im Wesentlichen zwei Systeme betrachten: das Westliche und das Chinesische Medizinsystem. Das Westliche System deshalb, weil wir mit seinem Denken tief verwurzelt sind; das Chinesische System weil es unserer einseitigen Sichtweise z. T. zu widersprechen scheint, es uns damit aber neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

In der Westlichen Medizin, die vom aufgeklärten, wissenschaftlichen Denken der Neuzeit geprägt ist, ist die Ursache von Erkältungskrankheiten klar auf das Vorhandensein von Erregern zurückzuführen. Dies war nicht immer so. Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit sowie das Wissen um Mikroorganismen als Krankheitserreger entwickelten und wandelten sich über Jahrtausende.



Auch heute müssen wir wenigstens zwei Hauptgruppen von Erregern unterscheiden, da sie zu gänzlich anderem Handeln zwingen. Es ist zum einen die Gruppe der Viren und zum anderen die der Bakterien. Dabei sind für Erkältungskrankheiten zu 90 % Viren verantwortlich. Bakterien führen jedoch manchmal zu Sekundärinfektionen, d. h. sie komplizieren eine Erkältungskrankheit, die primär durch Viren verursacht wurde.

Mikroorganismen sind überall in unserer Umwelt vorhanden. Nun führt aber nicht jeder Kontakt mit einem Erreger zu

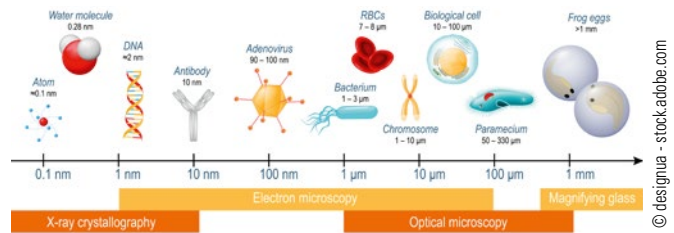


Abb. 1: Relative Größe von Viren und Bakterien (RBC = rote Blutkörperchen | Paramecium = Pantoffeltierchen)

einer Erkrankung. Pneumokokken, die Erreger der Lungenentzündungen zum Beispiel, finden sich zu 50 % in der Mundhöhle gesunder Erwachsener. Welche weiteren Bedingungen müssen also erfüllt sein, damit es zur Erkrankung kommen kann?

Auf Seiten des Erregers und des menschlichen Körpers sind dies unterschiedliche Faktoren. Beim Erreger spielen das Haftvermögen (Kontagiosität), das Eindringungsvermögen (Invasivität), das Vermehrungsvermögen (Vitalität) und die Giftigkeit (Pathogenität, Toxizität, Virulenz) eine Rolle. Auf Seiten des menschlichen Körpers ist es die Abwehrkraft des Immunsystems (aktuelle Reaktionsfähigkeit) und die bestehende Basisimmunität (bestehende Antikörper durch vorausgegangene Infektionen!). Diese Immunbibliothek baut der Mensch insbesondere in den ersten zwölf Lebensjahren unter Mitwirkung der Thymusdrüse auf. Keimkontakt ist in jungen Jahren besonders bedeutsam und darf auf keinen Fall unterbleiben. „Sterile Umgebung“ ist daher unbedingt zu vermeiden.

Die meisten Erreger gelangen über Tröpfchen oder Hand-Körperkontakt in unseren Organismus. In diesem Moment sprechen wir allerdings nur von einer KONTAMINATION (Verschmutzung). Erst durch das Haftenbleiben und Eindringen kommt es zur eigentlichen INFektion. Dabei unterscheiden sich Viren und Bakterien erheblich.

### MERKE

- Erkältungskrankheiten werden zu 90 % durch Viren ausgelöst.
- Bakterien komplizieren manchmal den Verlauf.
- Antibiotika helfen ursächlich nur gegen Bakterien.
- Virostatika sind reich an Nebenwirkungen und bei den stark veränderlichen Erkältungsviren unbrauchbar.

Während Viren sich nur vermehren können, wenn sie in die Zellen des erkrankenden Patienten eindringen, können Bakterien sich sowohl auf der Oberfläche als auch in den Zellen des Wirtes vermehren. Die Eindringfähigkeit der einzelnen Keimarten ist sehr unterschiedlich. Der weitere Erkrankungsverlauf wird von der Vermehrungsfähigkeit des Keimes bestimmt. Je stärker die Vermehrungsfähigkeit des Keimes, desto rascher ist der Verlauf der Erkrankung.

Zur Therapie einer bakteriellen Infektion kommen Antibiotika zum Einsatz, gegen Viren können Virostatika (z. B. bei der Gürtelrose) eingesetzt werden. Banale Erkältungsviren sollten jedoch nicht mit Virostatika behandelt werden, da aufgrund der starken Nebenwirkungen ein ungünstiges Nutzen-Risiko-Verhältnis besteht. Antibiotika werden unterteilt nach keimhemmender (bakteriostatischer) Wirkung und keimtötender (bakterizider) Wirkung. In diesem Nutzen der Antibiotika liegt auch gleich ihr Problem. Der Mensch besitzt eine natürliche Darmflora, die aus Bakterien besteht. Diese nützlichen Helfer des Menschen dienen der Abwehrfunktion, Verdauungsfunktion und Schleimhautschutzfunktion des Körpers. Werden diese Keime vom Antibiotikum miterfasst, können sowohl akute Beschwerden (Durchfall) als auch chronische Probleme (Infektanfälligkeit, Chronische Entzündungsprozesse, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc.) entstehen. Bei unkomplizierten Erkältungskrankheiten ist eine symptomatische Behandlung mit körperlicher Schonung des Patienten ausreichend und zweckmäßiger als der Ruf nach einem „starken Medikament“.

FAZIT: Im Regelfall ist eine normal verlaufende Erkältungskrankheit mit Ruhe und Geduld zu durchleben. Der noch regelfähige Körper ist in der Lage, sich selbst zu heilen. Die Volksweisheiten „Ohne Doktor sieben Tage, mit Doktor eine Woche“ oder „Drei Tage kommt sie, drei Tage steht sie, drei Tage geht sie“ spiegeln diese Tatsache wieder.

### Was sind die Ursachen für Erkältungskrankheiten aus Sicht der Chinesischen Medizin?

So wie in Europa haben wir auch in China eine mehr als vier Jahrtausende alte medizinische Tradition. Diese Tradition wurde anders als bei uns durch die Aufklärung nicht verdrängt, sondern hatte kontinuierlich Bestand. In der Moderne entwickelte sich die sog. „Schulmedizin“ in China parallel zur traditionellen Medizin. Die TCM kennt verschiedene Therapiemethoden: Die Bekannteste ist die Akupunktur. Außerdem kommen noch die chinesische Arzneimitteltherapie (Pflanzenheilkunde, Tees), die Chinesische Ernährungslehre (Diätetik), die chinesische Atem- und Bewegungstherapie (z. B. Qi-Gong) und die Chinesischen Massagetechniken (Tuina) zur Anwendung.

Auch wenn eines der berühmtesten medizinischen Kompendien – das Neiching – bereits 2600 v. Chr. vom Gelben Kaiser (Huang Ti) erstellt wurde und das Wissen über innere



Abb. 2: Akupunktur bei langanhaltendem Husten und Schleimbildung

Krankheiten zur damaligen Zeit zusammenfasst, so tauchen doch erst im 15./16. Jahrhundert erste Theorien über fieberhafte Erkrankungen auf.

In der TCM sind die Ursachen für Erkältungskrankheiten in den sogenannten „Äußeren krankmachenden (pathogenen) Faktoren“ zu suchen. Es sind dies die Witterungsfaktoren Wind, Kälte, Nässe, Hitze und Trockenheit. Keime und damit das Problem der Ansteckung kennt die TCM nicht. Vielmehr entsteht Krankheit aus dem Wechselspiel zwischen den äußeren krankmachenden Faktoren und der Abwehrenenergie des Individuums. Pathogener Faktor und Abwehrenenergie stehen in einem Kampf der Kräfte. Ist die Abwehrenenergie stark genug und der Pathogene Faktor ausgeprägt, kommt es zum Gefühl von Fieber. Dabei muss die Körpertemperatur gar nicht messbar erhöht sein. Ist die Abwehrenenergie allerdings schwach oder der Pathogene Faktor sehr stark, dann kommt es oft zu keinem oder nur geringen Hitzegefühl. Das Problem: Es kann zu einem Eindringen des Pathogenen Faktors in den Körper kommen – innere Organe können geschädigt werden (Lunge, Herz, Nieren, Magen-Darm).

### Erkältungskrankheiten können zu chronischen Erkrankungen führen!

Gelingt es dem Körper nicht, sich von dem pathogenen Faktor zu befreien, entstehen chronische Erkrankungen (z. B. Rheuma, chronische Schmerzzustände, Organschäden). Die einzelnen pathogenen Faktoren haben ihre Vorzugsstellen für das Eindringen in den Körper. So dringt Wind – und mit ihm Kälte oder Hitze – gerne im Bereich des Nackens und der Schultern in den Körper ein. Daher wussten schon unsere Vorfahren, sich mit Schal und Tuch entsprechen zu schützen. Nässe und mit ihr die Kälte dringt gerne über die Füße ein. Der Verlauf einer Erkältungskrankheit wird nach einem Schichtensystem vom TCM-Arzt je nach Symptomen, Zungendiagnostik und Pulsdiagnostik eingestuft. Die jeweilige Erkrankungsschicht lässt Rückschlüsse auf die Prognose der Erkrankung und das beste therapeutische Vorgehen zu. Es sei festgehalten, dass die Chinesische Medizin Erkältungskrankheiten nicht als Bagatellerkrankung versteht, da sie als Auslöser von chronischen Krankheiten gesehen werden.

Das erfolgreiche Vertreiben des pathogenen Faktors durch körpereigene Abwehrkräfte oder medizinische Anwendungen ist die vorrangigste Aufgabe in dieser akuten Erkrankungssituation. Ihr wird große Beachtung geschenkt. Die Chinesische Medizin kennt dabei zahlreiche vorbeugende und im Erkrankungsfall die körpereigene Abwehr unterstützende Maßnahmen. Dazu zählen im Wesentlichen Wickeln, Kräutertees, Schröpfen, Akupressur, Akupunktur, Qigong und Tuina. Diese werden je nach Krankheitsstadium und Symptomatik einzeln oder kombiniert eingesetzt.

Im ersten Stadium einer Erkältungskrankheit mit Hitzegefühl, Kopfschmerz, Schüttelfrost, Gliederschmerz und Steifigkeit (Tai Yang-Stadium) ist es gut, Schwitzen auszulösen. Dazu kann der Akupunkturpunkt Dickdarm 4 an der Hand gedrückt werden (Akupressur) und mit Holunder- oder Lindenblütentee und mildem Saunagang (70° Sauna) das Schwitzen unterstützt werden. Bei Fieber ist ein Saunagang nicht zu empfehlen.

Ab dem zweiten Stadium (Shao-Yang), das dadurch gekennzeichnet ist, dass der Patient halb krank und halb gesund ist und wechselhafte Symptome zeigt sowie ggf. Ohrenschmerzen, Fieber mit Kälte im Wechsel und bitteren Mundgeschmack, wird KEIN Schwitzen mehr ausgelöst.

### Wann muss ich zum Arzt?

Es ist sicherlich nicht möglich, für alle Fälle eine gültige Regel anzugeben. Aber wichtig ist eins:

*Wenn Sie sich unsicher fühlen, gehen Sie zu einem Arzt.*

Wenn Sie das Gefühl haben, es handelt sich um einen schweren akuten Verlauf, suchen Sie ausschließlich einen Arzt auf.

Wenn Sie das Gefühl haben, es entwickelt sich eine chronische Verlaufsform, suchen Sie nach einem Therapeuten mit Erfahrung in regulationsmedizinischem Denken. Das sind in der Regel Ärzte oder Heilpraktiker mit Ausbildung in Natur-

### Wo kann ich mich behandeln lassen?

Die Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e. V. bildet seit ihrer Gründung Ärzte und Zahnärzte sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), als auch in der Ohrakupunktur aus. Beide Systeme haben ihren festen Stellenwert in den ärztlichen Akupunkturpraxen. Inzwischen haben so viele Ärzte Ihre zertifizierte Ausbildung abgeschlossen, dass sich auch in Ihrer Nähe ein entsprechend ausgebildeter Arzt finden sollte. Auf unserer speziell für Sie ausgerichteten Homepage [www.akupunktur.de](http://www.akupunktur.de) finden Sie die nach Postleitzahlen ausgerichtete Arztsuche.

heilverfahren – speziell in Chinesischer Medizin, Akupunktur und Störherddiagnostik.

### Wie drücke ich mich beim Arzt aus?

Der Arzt nennt das Gespräch über die Symptome und den Verlauf der Erkrankung bzw. der Vorerkrankungen Anamnese. Die Anamnese ist mit 90 % Anteil der wichtigste Baustein zur Diagnosefindung. Körperliche Untersuchung, technische und laborchemische Methoden können die Verdachtsdiagnose erhärten und helfen das Stadium der Erkrankung zu präzisieren und Komplikationen rechtzeitig zu erkennen

Schildern Sie Ihre derzeitigen Krankheitszeichen, so wie Sie sie fühlen oder gemessen haben. Geben Sie eine kurze Beschreibung des Verlaufs und verlieren Sie sich nicht in Details. Machen Sie sich Zuhause schon Notizen, damit Sie den roten Faden in der Aufregung nicht verlieren. Dabei vermeiden Sie unbedingt, die Ergebnisse der Internetrecherche zu Ihren eigenen Symptomen zu machen.



Abb. 3: In der ersten Phase einer Erkältungskrankheit hilft Schwitzen – Akupressur vom Akupunkturpunkt Di 4 an der Hand Ihrer dominanten Seite (Rechtshänder die rechte Hand!)

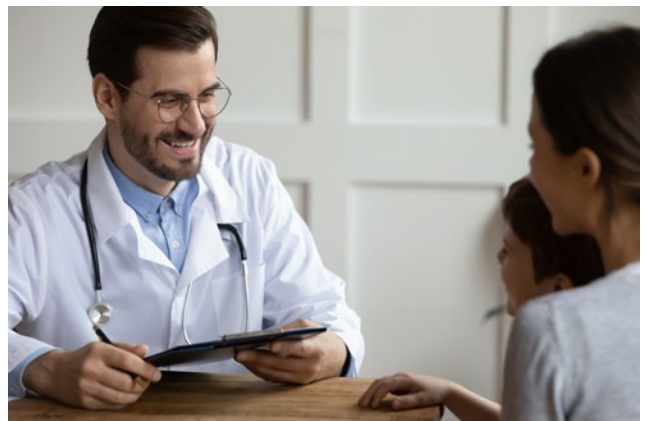


Abb. 4: Eine gute Kommunikation ist die Basis für eine dem Krankheitsstadium optimal angepasste Therapie.

### Wie es falsch laufen kann...

„Frau/Herr Doktor, Max hat schon wieder eine Mandelentzündung. Dabei soll es doch in zwei Tagen auf Klassenfahrt gehen. Bitte geben Sie mir diesmal was richtig Gutes für ihn.“ In diesem Fall besteht für Max eine hohe Gefahr, ein Antibiotikum verordnet zu bekommen, obwohl vielleicht nur eine virale Halsentzündung vorliegt. Der Arzt versteht „die Mutter will ein Antibiotikum“. Sie lässt sich wahrscheinlich nicht vom Gegenteil überzeugen, denn sie glaubt, dass ihr Kind mit Antibiotikum in zwei Tagen auf Reisen gehen könne. Außerdem ist sie sicherlich nicht von der Harmlosigkeit der Situation zu überzeugen, denn ihre Diagnose steht ja fest: „Mandelentzündung“. Der Arzt überlegt kurz, was auf ihn zukommt, wenn er das Antibiotikum verweigert. „Eine Mandelentzündung hat Max nicht, wohl eine Halsentzündung. Was, wenn Max in den nächsten Tagen eine Sekundärinfektion mit Bakterien bekommt? Denn Schonung hält die Mutter ja für nebensächlich. Ein anderer Kollege wird dann das Antibiotikum aufschreiben und dann heißt es: „Ich habe es doch gleich gesagt“. Ergebnis dieser Situation: Max bekommt vorsichtshalber ein Antibiotikum verordnet.

### Wie geht die Geschichte weiter?

Weil er nach zwei Tagen noch immer krank im Bett liegt, fährt er auch nicht mit auf Klassenfahrt. Und dann... Sechs Wochen später hat Max seinen nächsten Infekt. „Doch jetzt Frau/Herr Doktor muss doch endlich einmal etwas geschehen, das Kind ist ständig krank, so kann es doch nicht weiter



© candy1812 - stock.adobe.com

Abb. 5: Durch die aktuelle Pandemie haben wir gelernt, Ruhe und Schonung im Krankheitsfall positiv zu bewerten.

gehen“, klagt die besorgte Mutter beim nächsten Arztbesuch.

Dieses Beispiel soll zeigen, dass eine gute Kommunikation zwischen Arzt und Eltern bzw. Patient entscheidend zur richtigen Diagnose und stadiengerechten Therapie beiträgt. In diesem Fall wäre Max geholfen worden, wenn die Mutter von den Symptomen berichtet hätte und die Entscheidung des Arztes nicht mit Zusatzforderungen wie Zeitnot oder Erwartungshaltung belastet hätte.

**Dr. Bernd Ramme**  
Präsident der Deutschen Akademie für Akupunktur | DAA e. V.  
Clara-Zetkin-Str. 21  
17192 Waren

## Mit Pflanzenkraft für eine starke Immunabwehr

Gerade in Zeiten wie diesen hat der Schutz vor Erkältungskrankheiten einen besonderen Stellenwert. Vor allem das Lungen-Qi hat eine besondere Relevanz für die Abwehr von Infektionen. Ist das Lungen-Qi kräftig, fließen Qi und Blut harmonisch durch den ganzen Körper und man fühlt sich wohl und fit. Auch die Schleimhäute des Mund- und Rachenraumes sind eine wichtige Barriere in der Infektabwehr. In intaktem Zustand schützen sie vor Infektionen sowie Entzündungen und verhindern, dass Krankheitskeime weiter zur Lunge oder in den Organismus vordringen. Die Lunge ist jedoch das Yin-Organ, das das Abwehr-Qi nährt und regiert. Liegt eine Schwäche im Bereich des Funktionskreis Lunge vor, ist die Schutzkraft gegen das Eindringen von pathogenen Keimen von außen geschwächt und Infektanfälligkeit ist die Folge. Vor allem in der kalten Jahreszeit besteht dann die Gefahr des Eindringens von Wind-Kälte-Faktoren, die eine belastende Erkältung auslösen können. Eine Reihe von Pflanzenstoffen bieten sich bereits in der Prävention zur Stärkung der Lungenkraft und Immunabwehr

an, um die kalte Jahreszeit möglichst erkältungsfrei zu überstehen. Auch wenn sich ein Infekt bereits ankündigt, die Nase zu jucken beginnt, der Hals kratzt und die Augen tränen, kann man mit Pflanzenstoffen versuchen, den drohenden Infekt erfolgreich abzufangen.

Zur Unterstützung der Lungen- und Abwehrkraft eignen sich zumeist wärmende und kräftige aromatische Kräuter, die einerseits das Lungen-Qi stärken und gleichzeitig das Abwehr-Qi kräftigen. Ein Allround-Kraut, das leider nahezu in Vergessenheit geraten ist, ist der Thymian. Viele kennen den Thymian-Hustensaft noch aus ihrer Kindheit. Der intensiv würzige Thymian wirkt erwärmend, trocknend, eröffnend und verdünnend bei Verschleimung, sowie antibakteriell und antimykotisch. Seine Inhaltsstoffe (Flavonoide, Gerbstoffe, Triterpene, ätherische Öle (Thymol)) entwickeln eine durchwärmende, sowie antibiotische, schleimlösende, krampflösende und auswurfsfördernde Kraft. Neben der positiven Wirkung auf Lunge und Abwehr tonisiert Thymian auch das Nieren-Yang, was die Lebenskraft insgesamt vitalisiert und

bei Infekten hilft, die Müdigkeit zu überwinden, um rasch wieder auf die Beine zu kommen.

Im Anfangsstadium einer Erkältungskrankheit oder auch bei Menschen, die bei einer schwachen Abwehrfunktion Wind, Kälte oder Zugluft ausgesetzt sind, heißt es rasch zu reagieren, um den weiteren Ausbruch der Erkältung zu verhindern. Hier eignen sich vor allem Kräuter, die die Oberfläche (Haut, Abwehr-Qi) öffnen, Kälte vertreiben und die Lungenfunktion stärken. Hier sind es wärmende Kräuter wie Zimt, Ingwer, Engelwurz (als Tee oder in einem wärmenden Haferbrei) oder Meerrettich (aufs Brot oder als Brustwickel). Oft ist auch ein heißes Bad oder zumindest Fußbad eine rasche Erste Hilfe Maßnahme. Bei beginnender Erkältung bewährt sich die Beigabe von 1 EL Latschenkiefer- oder Eukalyptusöl ins Vollbad und anschließend gleich im Bad zu ruhen und nachzuschwitzen.

Zur generellen Stärkung des Abwehr-Qi bewähren sich Kräuter wie Sonnenhut (Echinacea), Wacholder, Taigawurzel, Alant, Engelwurz, Kapuzinerkresse oder Katzenkrallen. Zur präventiven Stärkung der Immunabwehr empfiehlt sich die kurmäßige Anwendung. Es hat jedoch keinen Sinn, aus Angst vor Erkältung immunstärkende Kräuter den ganzen Winter durchzunehmen, da die Immunabwehr bei längerfristiger Kräutermanagement mit Gewöhnung reagiert. Besser ist es, in belastenden und stressigen Zeiten dem Immunsystem eine zeitnahe und kurzfristige Unterstützung zu geben.

Ist dennoch mal eine Erkältung mit Husten, Halsschmerzen, Kopfschmerzen laufender Nase und vielleicht sogar Fieber eingetreten, macht es Sinn den Organismus bei der Bewältigung des Infektes mit Kräutern zu unterstützen. Auch hier bewähren sich Kräuter, die die Oberfläche öffnen und das Lungen- und Abwehr-Qi stärken, jedoch gleichzeitig helfen, die Hitze zu vertreiben. Dies sind z.B. Kräuter, die dazu beitragen, den Infekt „auszuschwitzen“, wie z.B. Lindenblüte, Holunderblüte, Pfefferminze, Melisse, Mädesüß oder Königskerze. Diese Kräuter bewähren sich als lindernde Teemischungen, denn gerade bei solchen Infekten muss auch auf



Abb. 1: Mit wärmenden Kräutern Kälte vertreiben und pathogene Faktoren ausleiten.



Abb. 2: Alant aus der Klostermedizin stärkt die Lungenkraft

eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine Durchfeuchtung der Schleimhäute und Lunge geachtet werden. Bei Stockschnupfen und Nebenhöhlenaffektionen eignet sich auch eine Kräutereinhalation mit Pfefferminze, Eukalyptus, Anis und Lavendel. Die Kräutermischung in einen Topf mit siedend heißem Wasser ziehen lassen und mit einem Tuch über den Kopf zweimal täglich 20 Minuten inhalieren.

Bei quälendem Husten empfiehlt sich ein schleimlösender, entzündungswidriger und krampflösender Tee aus einer Mischung von Spitzwegerich, Holunderblüten und Thymian. Bei Reizhusten und Krampfhusten ist der Einsatz von Efeu zu empfehlen, hier sollte aufgrund der Inhaltsstoffe des Efeus ein Apothekenprodukt in Form eines standardisierten Efeusirups oder -Extraktes verwendet werden.

Traditionelle und altbewährte Kräuter zur Stärkung der Lungenkraft sind z.B. auch der Alant, eine alte Klosterheilpflanze und die Schlüsselblume, die früher gerne zu Hustensirup verarbeitet wurden, aber nun unter Naturschutz stehen. Natürlich darf der Salbei nicht fehlen, der sowohl als Gurgelkraut zur Desinfektion der angegriffenen Schleimhäute in Mund- und Rachenraum als auch zur Stärkung der Abwehrkräfte gute Dienste leistet.

Abschließend darf nicht unerwähnt bleiben, dass in der menschlichen Immunabwehr auch der Funktionskreis des Dickdarms eine entscheidende Rolle spielt. Eine Dysbalance des Dickdarms kann die Lunge und das Abwehr-Qi erheblich negativ beeinflussen. Nicht umsonst heißt es immer, dass der Darm unser größtes Immunorgan ist. Gerade in Zeiten der Erkältungsgefahr macht es daher Sinn, auf eine ausgewogene Ernährung und eine gute Verdauung zu achten, um das Immunsystem fit für die Abwehr von Erkältungen zu halten.

Ulrike Köstler

Kräuterfachfrau, TEH-Praktikerin, TCM-Therapeutin

Vorstand FORUM VIA SANITAS

[www.forumviasanitas.org](http://www.forumviasanitas.org)

## Vorschau auf Ausgabe 2/2021



© fizkes - stock.adobe.com

### Hauptthema: Schmerzmittelabhängigkeit | Alternativen

Immer mehr Menschen greifen immer schneller zu Schmerzmitteln. In einer 2018 durchgeführten Untersuchung haben 26 Mio. Personen in der Bevölkerung angegeben, im zurückliegenden Monat Schmerzmittel eingenommen zu haben.

Die freiverkäuflichen Medikamente wie Paracetamol, Diclofenac und Ibuprofen führen dabei immer häufiger zu Schmerzmittelabhängigkeit. Nichtmedikamentöse Therapieverfahren wie die Akupunktur zeigen da einen Ausweg.

## Weitere Patienteninformationen

### In Deutschland:

Deutsche Akademie für Akupunktur | DAA e.V.  
Lerchenfeldstraße 20  
80538 München  
Tel.: 089/8145252  
Fax: 089/82000929  
kontakt@akupunktur.de  
www.akupunktur.de

### In Österreich:

Österreichische Gesellschaft für Kontrollierte  
Akupunktur und Traditionelle Chinesische  
Medizin (OGKA),  
Glacisstraße 7, A-8010 Graz  
Tel.: ++43 (0)316/37 40-50, Fax: -5055,  
office@ogka.at  
www.ogka.at

### In der Schweiz:

Schweizerische Ärztesgesellschaft für Aku-  
punktur, Chinesische Medizin und Aurikulome-  
dizin, SACAM  
Postfach 2003, CH-8021 Zürich,  
Tel.: ++41 (0)844/200 200,  
Fax: ++41 (0)31/332 41 12  
info@sacam.ch, www.sacam.ch