

Informationsmaterial: Erkältung, Grippe und Covid-19 aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin.

„Aus Sicht der TCM ist bei einer Erkältung ‚Wind-Kälte‘ in den Körper eingedrungen...“ Verschiedene Quellen, 2020.

(Bei akuten Symptomen wenden Sie sich bitte an den Arzt Ihres Vertrauens. Wir geben hier ausschließlich Empfehlungen der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Behandlung von Erkältungs- bzw. Viruserkrankungen wieder. Für die unterstrichenen Namen und Wirkstoffe finden Sie weiterführende Hinweise oder Bezugsquellen im Internet.)

*

Im Folgenden geben wir einen Kurzüberblick über die unterschiedlichen Therapien bei Erkältung, Grippe und Covid-19 aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM:

Wir wissen mittlerweile: Schnupfen ist nicht gleich Schnupfen und Fieber nicht gleich Fieber. Obwohl bei beiden Viren die Auslöser sind, handelt es sich im ersten Fall um eine ‚Erkältung‘ mit Infektion durch recht harmlose Viren, im anderen Fall um eine mitunter schwerer verlaufende ‚echte Grippe‘, wie die Influenza oder Covid-19.

Ähnlich wie wir den kalten Luftzug oder Kälte und Nässe an den Füßen als Krankheitsursachen erkennen, ist aus Sicht der TCM bei einer Erkältung ‚Wind-Kälte‘ in den Körper eingedrungen. Das Nasensekret ist dabei anfangs meist klar, farblos und typisch für die ‚Kälte‘. Um sie wieder aus dem Körper zu entfernen, müssen wir schwitzen, damit sich die Poren öffnen. Symptome einer beginnenden Erkältung sind: schleichender Beginn, blasses Gesicht, Schnupfen, Niesen, rinnende Nase, leichtes Kratzen im Hals, Kopfschmerzen, Verspannungen und Frösteln.

Bei einer beginnenden Erkältung ist es kontraproduktiv, den Körper noch weiter abzukühlen. Im Gegenteil, man unterstützt mit heißem Fußbad, heißem Vollbad, Wärmflasche, wärmenden Natursubstanzen wie Ingwer und Sternanis. Saunagänge sind zu vermeiden, da die Poren danach weit geöffnet sind und man sich bei etwas Zugluft erneut erkälten kann. Sternanis wärmt und bremst die Vermehrung von Viren – allerdings benötigt man davon recht viel, etwa zehn Kapseln am Tag. Oder: Die Kapsel öffnen und das Pulver nachts den Kindern in die Socken streuen. Baikal Helmkraut und Andrographis sind erfrischend, jedoch ohne Kälte ins System zu bringen. Sie lindern Erkältungssymptome nahezu sofort, verhindern ein Tieferwandern der Erkältung und stärken das Qi. (Siehe auch: https://www.naturundtherapie.at/images/LEBE_magazin/download-pdf/lebe_20-3/2020_3_artikel_baikal.pdf oder hier: https://www.naturundtherapie.at/images/LEBE_magazin/download-pdf/lebe_20-3/2020_3_artikel_artemisia.pdf.)

Der Shiitake Vitalpilz ist der klassische Erkältungspilz der TCM. Abkühlend und damit ungünstig bei Erkältung wirken laut TCM Getränke mit Vitamin C, Südfrüchte wie Zitronen, Orangen, Mandarinen, Bananen usw., auch Rohkost, vor allem Tomaten, Gurken, Salate, rohes Obst, Mineralwasser, Sojaprodukte oder Tiefkühlkost. Besonders kontraproduktiv sind Kuhmilchprodukte, vor allem Joghurt. Sie verschleimen zusätzlich und verlängern die Genesungszeit. Vitamin C-Präparate, Südfrüchte, Salate und Joghurt sind außerdem ‚sauer‘ und wirken zusammenziehend.

Bei beginnender Erkältung sollten wir dreimal täglich warm essen, das baut das 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!

Hat man das Anfangsstadium übersehen und die Erkältung ist tiefer in den Körper eingedrungen, 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 zu den Bronchien hinunter. Symptome einer voranschreitenden Erkältung: verstopfte Nase, geschwollene Nebenhöhlen, Husten, Fieber, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen, eventuell etwas Fieber.

Auf keinen Fall sollte dann die Hitze noch weiter ‚angefacht‘ werden. Der thermisch heiße Ingwer ist dabei also tabu. Sternanis kann auch schon zu warm sein. Besser: Cistus-Tee, auch mit kühlendem Zitronensaft, trinken. Oder sich mit dem Baikal Helmkraut, gemischt mit Andrographis paniculata erfrischen, zwei Hitze ausleitende Natursubstanzen, die auch das Immunsystem stärken und bei hohem Fieber sehr gut wirken. Bei viel Schleimbildung in der Nase und im Rachen: Coriolus Vitalpilz. Kolloidales Zinköl abwechselnd mit kolloidalem Silberöl auf die Nasenflügel reiben – so atmet man besser.

Bis zur völligen Genesung kein tierisches Eiweiß wie Fleisch, Fisch, Wurst, Milchprodukte essen. Auch nicht als Suppe, keine Hühnersuppe, da der Erreger sonst noch tiefer in den Körper gezogen wird. Außerdem: nichts Fettiges, Frittiertes oder Gebratenes. Empfohlen werden Miso Suppe, Gemüsesuppe, Reissuppe, Reis in Kokosmilch gekocht mit kühlendem Birnenkompott, Champignons, Zucchini, Brokkoli und Birnensaft bei trockenen Bronchien.

Bei der Grippe ist der Körper, ausgelöst durch den Erreger, in einem starken Hitzezustand. Es gilt dasselbe, wie bei voranschreitender Erkältung. Die Symptome bei Grippe: plötzliches Unwohlsein, schnell steigendes Fieber, Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, trockener Husten, Nackenschmerzen, Durst, Unruhe, heiße Körperoberfläche, Husten mit gelbem Schleim, manchmal auch Schnupfen mit gelbem Sekret, manchmal Halsschmerzen, rote Augen, trockene, rote Lippen, manchmal Durchfall.

Bei einer 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 Grippeanfällen 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, Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen, nur selten tritt Schnupfen auf. Manchmal kommt es nur und schon zu Beginn zu einem Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns.

Baikal Helmkraut ist das beste Anti-Entzündungsmittel bei Grippe oder Covid-19,

Andrographis das beste antibakterielle Mittel der TCM, beide wirken stark antiviral. Die Kombination ist ein effektiver Fiebersenker, Virenkiller und Immun-Booster, nicht nur aus Sicht der TCM. Bei grippalen Infekten ist der Cistus-Tee das Mittel der Wahl. Gegen die aus der Entzündung entstehenden Fibrinablagerungen helfen Enzyme mit Papain und Bromelain oder der Papayablatt-Tee. Wenn man ihn nur überbrüht und nicht stark einkocht, schmeckt er akzeptabel. Enzyme spielen bei jeder Entzündung, bei jeder Grippe eine wichtige Rolle, denn es kann durch Fibrinablagerungen auch noch in der Folgezeit zu Lungenentzündungen, Lungenembolien oder Thrombosen kommen.

Den nachfolgenden Absatz widmen wir [Stephen Harrod Buhner](#), dem weltweiten Experten der angewandten Pflanzenmedizin und Autor des Bestsellers „Pflanzliche Virenkiller“ (Herba Press 2018).

Für ihn

nimmt das Baikal Helmkraut sogar den unangefochten ersten Platz unter den Top 7 der potentesten Virenkiller ein. Er nennt nicht weniger als 22 unterschiedliche Viren – darunter SARS-Corona, Herpes Simplex, Epstein Barr, Adenovirus –, die durch das Baikal Helmkraut bekämpft werden, sowie 20 virenhemmende Vorgänge, die es auslöst oder unterstützt. 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 Immun-Booster, nicht nur aus Sicht der TCM. Man mag noch nie etwas vom Baikal Helmkraut gehört haben, in der Naturheilkunde Sibiriens und Chinas ist es aber immer eine der wirksamsten antiviralen Pflanzen gewesen. Erst in der Corona-Krise haben Naturheilexperten das Baikal Helmkraut mehr ins Bewußtsein gerückt. Es wirkt dabei auch noch – unter anderem – antientzündlich, krampf- und schleimlösend, schmerzhemmend, kühlend und nervenschützend. Ganz besonders hilfreich und symptomlindernd ist es bei Erkältung, Atemwegsinfektionen, Husten, Schüttelfrost und sogar bei Lungenentzündung. Selbst oft tagelang anhaltend hohes Fieber, wie es bei Covid-19 häufig auftritt, läßt es meist binnen Stunden wieder abklingen. Naturheilexperten haben es dabei so erfolgreich eingesetzt, daß das Baikal Helmkraut-Extrakt als Patent zum Einsatz gegen Covid-19 angemeldet wurde. Lebenswichtig kann es sein, wenn es zu schweren Infektionsverläufen mit Lungenschäden und gefährlichem Bluthochdruck kommt, wie es bei Covid-19 der Fall sein kann. Baikal Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2, ein wichtiges Enzym im Körper und direkter Gegenspieler von ACE, wobei das Zusammenspiel beider den Blutdruck und den Wasser-Haushalt ausgewogen hält. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen aus. Ähnlich nützlich ist das Baikal Helmkraut bei Bakterien. Nicht nur, weil es primär so stark antibakteriell wirkt, sondern weil es indirekt, durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, Entzündungskaskaden hemmt und die Wirtszellen schützt. Besonders effektiv ist das Kraut bei resistenten und nichtresistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie der Borreliose. Auch Parasiten und Pilze sind ein Einsatzgebiet für das Baikal Helmkraut. Jede Entzündung (alles, was auf -itis endet) ist ein Fall für das Baikal Helmkraut. Bewährt ist es bei Atemwegentzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im

Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Das Baikal Helmkraut hilft außerdem bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Auch seine Wirkungen auf das Gehirn sind vielfältig. Es wirkt nervenschützend bei Entzündungen des Zentralnervensystems wie virale oder bakterielle Gehirnhautentzündung, verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen. Das Baikal Helmkraut wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb auch bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen gegeben. Seit Jahrtausenden wird Helmkraut in der chinesischen Medizin gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Die TCM sieht Baikal Helmkraut auch als universales Entgiftungskraut und empfiehlt drei Monate Einnahme im Frühling und drei Monate Einnahme im Herbst für den modernen Menschen mit seinen häufigen Hitzeerscheinungen. Ein Ungleichgewicht, daß durch unseren hektischen, zu schnellen Lebensstil, durch schnelles Essen, industriell veränderte Lebensmittel, heiße Emotionen, die zu stark geäußert oder unterdrückt werden, entsteht und sich oft in Form von akuten und chronischen Entzündungen zeigt (innere Hitze und feuchte Hitze). Mit seinem bitteren und zusammenziehenden Geschmack kühlt das Baikal Helmkraut und scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus. UNBEDINGT ZU BEACHTEN: Jedoch ist die gleichzeitige Einnahme bei manchen Medikamenten weniger empfehlenswert (zumindest eine Stunde Abstand halten). Dazu zählen Blutdrucksenker, lithiumhaltige Medikamente, Beruhigungsmittel, Cholesterinsenker (Statine), Diabetesmedikamente und Alkohol. Für insulinpflichtige Diabetiker ist das Baikal Helmkraut nicht geeignet. In der Schwangerschaft wird es ausschließlich von TCM-Experten eingesetzt. Kontraindiziert ist das Baikal Helmkraut laut TCM bei innerer Kälte von Milz und Magen, die sich in kalten Händen und Füßen äußert, in allgemeiner Kälteempfindlichkeit, Appetitlosigkeit, Blässe, Durchfall und Abneigung gegen kalte Getränke. Bei einem Infekt beispielsweise, kann das Baikal Helmkraut dennoch angezeigt sein. Man kann es eventuell mit dem milzstärkenden Pleurotus Vitalpilz kombinieren. Andrographis paniculata ist das stärkste Antibiotikum in der TCM. Die Pflanze heißt in der TCM: Chuan Xin Lian. Sie kühlt Hitze (vor allem der Lunge) und das Blut, eliminiert toxische Hitze, heißen Wind und heiße Feuchtigkeit, vor allem aus Niere, Blase, Leber, Dünndarm und Dickdarm und dadurch verursachte Durchfälle, schmerzhaftes Urinieren, Leberentzündungen, nässende Ekzeme und Abszesse. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Bei uns hörten viele erstmals in der Corona-Zeit von ihr, nachdem der bekannte Arzt Dr. Klinghardt sie bei Covid-19 empfohlen hat. Wie die Artemisia annua und wie das Baikal Helmkraut, ist auch Andrographis eine bewährte antivirale Natursubstanz. Bei Covid-19 blockiert sie die Hauptprotease, also die Fähigkeit des Virus zur Vervielfältigung und Ausbreitung. In erster Linie wird sie für ihre immunanregende und symptomlindernde Wirkung bei Grippe und grippalen Infekten geschätzt, bei Viruserkrankungen mit Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Husten, Bronchitis, Schnupfen, Mandelentzündung und Sinusitis. Aber auch andere virale Erkrankungen mit stillen und auch mit massiven Entzündungen sind ein Einsatzgebiet für die Pflanze. Erprobt ist sie etwa bei Dengue-Fieber oder Pfeifferschem-Drüsenfieber und bei allen Arten von Herpes wie Fieberblasen, Gürtelrose (Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus). Sie hilft bei HPV, die Warzen oder auch Gebärmutterhalskrebs verursachen können. Ihr

Einsatzbereich ist ähnlich der Artemisia annua und dem Baikal Helmkraut, wobei es in einer Mischung mit Baikal Helmkraut noch besser in die Blutbahn aufgenommen wird und intensiver wirkt. Die Tropenpflanze soll die wirksamste Pflanze gegen Borreliose sein, da sie Spirochäten bekämpft und das auch dann, wenn trotz Antibiotika Beschwerden da sind. Erwähnenswert ist die herz- und leberstärkende, die leberschützende und leberabschwellende Wirkung. Ihre intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluß und reinigen die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung wird sie sogar bei Hepatitis B empfohlen. Auch auf den Verdauungstrakt wirkt die Pflanze positiv. Sie stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken.

Die Aminosäure Glutamin wird zur Stärkung des Immunsystems und zur Bildung von Schleimhautzellen benötigt. Der Schutz vor Ansteckung hängt stark von einer genügend hohen Glutaminsättigung ab, insofern, als es für eine starke Schleimhautbarriere der Lunge und für die schnelle Bildung von Immunzellen sorgt. Glutamin Mangel macht müde und tritt schnell auf, überhaupt wenn man nichts ißt.

Der Cordyceps Vitalpilz unterstützt die Lungenfunktion. 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 schwerem Infekt stark belasteten Körper. Hinweis: Der Chaga Vitalpilz macht ‚trocken‘! – Das ist allerdings gut bei Husten mit Schleim. Bei trockenem Husten hingegen soll man für befeuchtende und nährnde Wirkung auf die Schleimhäute zusätzlich mit dem Auricularia Vitalpilz kombinieren. 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 entscheidend sein.

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

*

Zum Abschluß noch ein inspirierender Text zu unserer bewegten Zeit – anzuwenden auf alle existentiellen, herausfordernden Situationen unseres Daseins – eine Botschaft von White Eagle, Weißer Adler, Häuptling des Nordamerikanischen Stammes der Hopi Indianer:

Unterschätzt nicht die spirituelle Dimension dieser Krise!

Dieser Moment, den die Menschheit gerade erlebt, kann als Portal oder als Abgrund betrachtet werden. Die Entscheidung, in den Abgrund zu fallen oder durch das Portal zu schreiten, liegt an Euch. Wenn Ihr das Problem bedauert und rund um die Uhr

Nachrichten konsumiert, Euch mit negativer Energie füllt, dauernd nervös seid und in Pessimismus verharret, werdet Ihr in diesen Abgrund fallen. Aber wenn Ihr die Gelegenheit ergreift, Euch selbst zu betrachten, Leben und Tod zu überdenken, für Euch und andere gut zu sorgen, dann werdet Ihr durch das Portal gehen. Sorgt gut für Euer Zuhause, sorgt gut für Eure Körper. Verbindet Euch mit Eurer spirituellen Heimat.

WENN IHR EUCH UM EUCH SELBST GUT KÜMMERT UND EURE
VERANTWORTUNG ÜBERNEHMT, DANN KÜMMERT IHR EUCH
GLEICHZEITIG UM ALLE ANDEREN.

Unterschätzt nicht die spirituelle Dimension dieser Krise. Nehmt die Perspektive eines Adlers ein, der das Ganze mit erweitertem Blick von oben sieht. Es liegt eine soziale Forderung in dieser Krise, aber genauso eine spirituelle. Beide gehen Hand in Hand. Ohne die soziale Dimension fallen wir in Fanatismus. Aber ohne die spirituelle Dimension fallen wir in Pessimismus und Sinnlosigkeit.

Ihr seid vorbereitet, durch diese Krise zu gehen. Nimm Deinen Werkzeugkasten und verwende alle Werkzeuge, die Dir zur Verfügung stehen. Lerne Widerstand am Vorbild indianischer und afrikanischer Völker: Wir wurden und werden noch immer ausgerottet. Aber wir haben nie aufgehört zu singen, zu tanzen, ein Feuer zu entzünden und Freude zu empfangen. Fühle Dich nicht schuldig, Glück zu empfinden während dieser schwierigen Zeiten. Es hilft überhaupt nichts, traurig und energielos zu sein. Es hilft, wenn jetzt gute Dinge aus dem Universum kommen.

DURCH FREUDE WIDERSTEHT IHR.

Auch wenn der Sturm vorübergezogen ist, wird jeder einzelne von Euch sehr wichtig sein, um diese neue Welt wieder aufzubauen. Ihr müßt stark und positiv sein. Und dafür gibt es keinen anderen Weg, als eine schöne, freud- und lichtvolle Schwingung zu bewahren. Das hat nichts mit Entfremdung (Weltfremdheit) zu tun. Es ist eine Strategie des Widerstands.

Im Schamanismus gibt es einen Ritus des Übergangs, genannt ‚die Suche nach Weitsicht‘. Der Sucher verbringt ein paar Tage allein im Wald, ohne Wasser, ohne Nahrung, ohne Schutz. Wenn er durch die Pforte geht, hat er eine neue Sicht auf die Welt, weil er sich seinen Ängste und seinen Schwierigkeiten gestellt hat.

Das ist es, was nun von Euch verlangt wird: Erlaube Dir, diese Zeit dafür zu nutzen, Deine Rituale zum Suchen Deiner Visionen auszuführen. Welche Welt möchtest Du für Dich erschaffen? Das ist alles, was Du momentan tun kannst: Gelassenheit im Sturm.

Bleibe ruhig, bete täglich. Mach es Dir zur Gewohnheit, das Heilige jeden Tag zu treffen. Gute Dinge entstehen daraus. Was jetzt aus Dir kommt, ist das allerwichtigste. Und singe, tanze, zeige Widerstand durch Kunst, Freude, Vertrauen und Liebe!

WIDERSTEHE!