

Behandlung von klassischen Erkältungskrankheiten mit Chinesischer Medizin

Mit dem kühlen Herbstwetter beginnt auch bei uns wieder die Hochsaison für Schnupfen und Erkältungen. Es heißt: „Eine Erkältung kommt drei Tage, bleibt drei Tage und geht drei Tage.“ Dieses Sprichwort verdeutlicht etwas Grundlegendes.



Trotz aller Fortschritte ist die klassische Schulmedizin bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, die zu etwa 80 Prozent durch Virusinfektionen bedingt sind, oft hilflos. Sie kann zwar Symptome lindern, die Dauer der Erkrankung jedoch meistens nicht entscheidend verkürzen. In der Chinesischen Medizin dagegen werden Erkältungskrankheiten seit jeher sehr ernst genommen. Bereits 200 n. Chr. beschrieb der Gelehrte Zhang Zhongjing in seinem Werk Shang Han Lun („Abhandlung über durch Kälte verursachte Erkrankungen“), wie Erkältungen entstehen, wie sie verlaufen und wie sie gezielt zu behandeln sind. Dieses klassische Werk liefert nicht nur präzise Krankheitsbeschreibungen, sondern auch sehr wirksame Behandlungsstrategien, die bis heute unverzichtbarer Bestandteil in der täglichen Arbeit jedes TCM-Arztes sind.

Klimatische Ursachen

Nach Zhang Zhongjing sind die Hauptauslöser von Erkältungskrankheiten im Herbst die klimatischen Faktoren Kälte, Feuchtigkeit und Wind. Wind wirkt dabei meist als Verstärker. Wenn die Abwehr geschwächt ist, können diese Einflüsse leichter in den Körper eindringen und eine Erkrankung auslösen. Je nachdem, wie tief die krankmachenden Faktoren bereits in den Körper eingedrungen sind, kann man die Erkrankung vereinfacht in drei Stadien einteilen und die Therapie entsprechend anpassen.

Frühstadium

Die Krankheit ist noch oberflächlich. Die Abwehrenenergie wehrt sich gegen die krankmachenden Faktoren – heute als Viren bezeichnet. Dies führt zu Schmerzen in der Haut und Muskulatur, vor allem im Bereich des Kopfes und der Rückenmuskulatur. Der Patient hat ein allgemeines Kältegefühl und ist zugempfindlich. Folgende Therapien sind jetzt besonders hilfreich:

Akupunktur: Dickdarm 4 – auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger; stärkt die Abwehrkräfte und lindert Kopf- und Gliederschmerzen.

Dickdarm 11 – am äußeren Ende der Ellbogenfalte; beugt Entzündungen vor, reguliert die Temperatur und stärkt das Immunsystem.

Gallenblase 20 – in einer Vertiefung am Hinterkopf, unterhalb des Schädelrandes, beidseitig neben der Wirbelsäule; löst Wind und Kälte, entspannt den Nacken.

Lunge 7 – am Unterarm, eine Daumenbreite oberhalb des Handgelenks, in einer kleinen Vertiefung; stärkt die Lunge, lindert Husten.

Magen 36 – vier Querfinger unterhalb der Kniescheibe, eine Fingerbreite seitlich des Schienbeins; stärkt Verdauung und Abwehr.

Diese Punkte können nicht nur genadelt, sondern auch von Patientinnen und Patienten selbst massiert werden: dreimal täglich für ein bis zwei Minuten mit sanft kreisendem Druck.

Trockene Schröpftherapie: Ergänzend zur Akupunktur kann trockenes Schröpfen sehr hilfreich sein. Dabei werden Schröpfköpfe im Bereich der Brustwirbelsäule – etwa zwei fingerbreit seitlich der Wirbelsäule – aufgesetzt. Durch das Erzeugen eines Vakuums im Schröpfglas (mittels Feuer oder mechanischer Pumpe) entsteht ein Unterdruck, der die Haut leicht anhebt. Dies fördert die Durchblutung, löst muskuläre Verspannungen und regt

den Lymphfluss an. Zugleich hilft die Methode, Wind, Feuchtigkeit und Kälte über die Haut auszuleiten, was in der frühen Phase einer Erkältung eine deutliche Entlastung bringen kann – sowohl lokal im Rücken als auch reflektorisch für die inneren Organe wie Lunge und Bronchien.

Kräutertherapie: Eines der wichtigsten Rezepte von Zhang Zhongjing ist in dieser Situation: Zimt-Zweig-Dekokt: Es enthält als Hauptbestandteil Zimt, der das Schwitzen fördert und so hilft, Kälte über die Haut auszuleiten, sowie die Wurzel der Pfingstrose, die die Muskulatur entspannt und gemeinsam mit Zimt das Immunsystem stärkt.

Anwendungshinweis: Der Tee wird klassisch als Abkochung zubereitet und über den Tag verteilt warm getrunken

Diätetik: In dieser Phase sind warme, gekochte Mahlzeiten und heiße Getränke entscheidend. Fleisch, Zucker und Milchprodukte sollten gemieden werden, da sie das Immunsystem schwächen und Schleim fördern.

Wenn frühzeitig individualisiert behandelt wird, kann oft schon mit einer einzigen gezielten Behandlung eine deutliche Besserung erzielt werden – bei vielen Patientinnen und Patienten ist die Erkältung dann bereits nach ein bis zwei Tagen beendet.

Mittleres Stadium

Wenn die Krankheit fortschreitet, kämpft der Körper aktiv dagegen, dass sie tiefer vordringt. Kälte wandelt sich durch Entzündungsprozesse in Hitze, dann gewinnt die Kälte wieder die Oberhand. Der Patient leidet unter Wechsel von Hitze und Kälte mit Schüttelfrost. Das Verdauungssystem einschließlich Leber/Gallenblase werden zusätzlich belastet, was sich durch Übelkeit und Völlegefühl äußern kann.

Akupunktur: Die Punkte aus dem Frühstadium werden ergänzt durch: Dreifacher Erwärmer 5 – Rückseite des Unterarms, zwei Querfinger oberhalb des Handgelenks; löst Hitze und harmonisiert das Immunsystem. Gallenblase 34 – unterhalb des äußeren Knies, vor dem Wadenbeinköpfchen; entspannt die Muskulatur und wirkt ausgleichend auf Leber und Galle.

Kräutertherapie: Die wichtigste Kräutertherapie in dieser Situation ist das in China weit verbreitete „Kleine Bupleurum-Dekokt“.

Es enthält u. a. Bupleurumwurzel, welche den Wechsel von Fieber und Frösteln reguliert, Appetitlosigkeit bessert und die Leber stabilisiert. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind die Helmkrautwurzel, welche in der Lunge entzündungshemmend wirkt und frischer Ingwer, der die Mitte wärmt und Übelkeit lindert.

Das Rezept eignet sich besonders bei wiederkehrenden Fieberschüben mit gleichzeitigem Frösteln, Appetitmangel, Druckgefühl im Oberbauch und innerer Unruhe.

Diätetik: In dieser Phase sollten Sie Alkohol strikt meiden und leichte, gekochte Kost bevorzugen.



Fortgeschrittenes Stadium

Ist die Krankheit in die Tiefe vorgedrungen und sind die inneren Organe betroffen, entstehen schwere Verläufe. Die Patientinnen und Patienten haben hohes Fieber und Entzündungen der inneren Organe, häufig Lungenentzündung. In diesem Stadium müssen die Methoden der TCM oft mit schulmedizinischen Verfahren kombiniert werden.

Akupunktur: Neben den bisherigen Punkten können folgende Punkte zur Anwendung kommen: Magen 44 – auf dem Fußrücken, zwischen zweitem und drittem Zeh; senkt starke Hitze und lindert Entzündungen. Magen 40 – am Unterschenkel, acht Querfinger oberhalb des Außenknöchels, seitlich des Schienbeins; transformiert Schleim in der Lunge. Ergänzend kann blutiges Schröpfen angewendet werden. Die Haut wird mit winzigen, kaum spürbaren Perforationen vorbereitet, bevor Schröpfköpfe aufgesetzt werden. So lassen sich Hitze und Stauungen gezielt ausleiten – besonders bei Lungensymptomen bringt dies oft schnelle Entlastung.

Kräutertherapie: Ein sehr wirksames Dekokt kann jetzt Qingfei Paidu Tang sein, das Dekokt zum Kühlen der Lunge und Ausleiten von Toxinen. Es enthält u. a.: Gips der gemeinsam mit der Anemarrhena Wurzel hohes Fieber senkt sowie Ephedra Kraut, welches sehr effektiv die Atemwege öffnet. Diese Rezeptur wurde während der COVID-19-Pandemie erfolgreich eingesetzt – auch ergänzend zur Intensivmedizin. Der Autor setzt diese Rezeptur in seiner Praxis mit Erfolg ein.

Auf Grund der Schwere der Erkrankung, ist mit deutlich längeren Verläufen zu rechnen. Oft braucht es über viele Tage ein- bis zweimal täglich Behandlungen, ergänzend zu wichtigen schulmedizinischen Therapien.

Rekonvaleszenz

Nach dem Abklingen schwerer Erkrankungen ist es entscheidend, dem Körper genügend Zeit zur Erholung zu lassen. Ein Tag Fieber über 38,5 °C bedeutet mindestens eine Woche ohne sportliche Belastung. So lassen sich Rückfälle, langanhaltende Erschöpfung oder gar Herzmuskelentzündungen vermeiden. Auch hier kann mit den Mitteln der Chinesischen Medizin geholfen werden.

Akupunktur: Magen 36 – stärkt Abwehr und Verdauung.

Milz 6 – eine Handbreit oberhalb des Innenknöchels, hinter dem Schienbein; kräftigt Blut und Yin, harmonisiert Leber, Milz und Nieren.

Diätetik: Der Körper braucht leicht verdaulich, nicht belastende Nahrung. Leichte, gekochte Kost ist entscheidend. Rohkost und Salat belasten den Darm, da Zellulose nur gekocht oder fermentiert aufgeschlossen werden kann. Empfehlenswert sind Reis Congee oder klare Gemüsebrühe oder Suppen – insbesondere lange gekochte Hühnersuppe, die Blut und Energie stärkt – mit Zusätzen wie: Ginseng – kräftigt das Qi. Goji-Beeren – stärken Blut, Augen und Abwehr. Chinesischer Engelwurz – nährt und harmonisiert das Blut.

Prophylaxe – Stärkung der Abwehrkräfte:

Erstrebenswert ist es, das Immunsystem so zu stärken, dass das Eindringen von krankmachenden klimatischen Faktoren verhindert werden kann und die Erkrankung erst gar nicht auftritt. In China gilt die Ernährung als wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung. Zwei bis drei warme Mahlzeiten täglich wären ideal. Ein gut funktionierendes Verdauungssystem und innere Wärme sind der beste Schutz gegen Kälte von außen. Besonders geeignet sind warme Suppen oder Porridge am Morgen. Ein besonderer Stellenwert kommt den Pilzen zu. In ihren roh schwer verdaulichen Zellwänden befinden sich langkettige Kohlenhydrate, die das Immunsystem stärken – allerdings sind auch diese wertvollen Inhaltsstoffe nur im gekochten Zustand verwertbar. Wer nicht regelmäßig kocht, findet in Apotheken Pilzextrakte, die auf kontrollierten Nährmedien gezüchtet, schadstoffgeprüft und frei von Radioaktivität sind.

Neben der Ernährung ist regelmäßige Bewegung unverzichtbar. Sie fördert die Durchblutung und stärkt die Schleimhäute, sodass Krankheitserreger leichter abgewehrt werden können. Ebenso wichtig ist eine dem Klima angepasste Kleidung. Wer leicht bekleidet in die Kälte geht, riskiert dieselben Schädigungen, die bereits im Shang Han Lun als Ursachen für Erkältungskrankheiten beschrieben wurden.

Autor Thomas Neuerer

Der Arzt begann sich schon während seines Medizinstudiums in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiterzubilden. Auf Grund einer Kooperation mit dem First Teaching Hospital of TCM in Tianjin reist er seit 1997 regelmäßig nach China. In Scheidegg betreibt er seit 2009 eine Praxis für TCM. Er ist Mitautor des Buches „Vitalpilze: modulierend/aufbauend/stärkend“ von der Akademie für Naturheilkunde, für die er regelmäßig als Dozent tätig ist.



Herbstzeit ist Pilzzeit!

Genießen Sie diese wundervolle Jahreszeit in unserer herrlichen Natur – und vergessen Sie nicht: Herbstzeit ist Pilzzeit! Selbst gesammelt sind Pilze ein Genuss und zugleich wertvoll für die Gesundheit, nicht zuletzt durch die Bewegung im Wald. Bitte achten Sie jedoch stets auf Sicherheit und das richtige Maß.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine verkürzte und vereinfachte Darstellung eines sehr komplexen Themas. Ebenso wie es sinnvoll ist, sich beim Pilzbestimmen an jemanden zu wenden, der sich damit auskennt, sollten Sie bei stärkeren Beschwerden immer die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen.