



Erkältungen und grippale Infekte aus Sicht der TCM

Im Herbst und Winter kommt es wieder sehr viel häufiger zu Erkältungen und grippalen Infekten. Westlich medizinisch gesehen werden sie durch Viren verbreitet, die sich über die Schleimhaut des Mund- und Rachenraumes Eintritt in den Körper verschaffen. Es braucht jedoch dazu die notwendigen Bedingungen, d.h. eine Schwäche des Immunsystems.

Hier können **Vitalpilze** sehr gut helfen. Sie stärken das Immunsystem, haben antivirale und antibakterielle Wirkung und helfen dem Körper, besser mit einem Pathogen fertig zu werden. Ein tieferes Vordringen des pathogenen Faktors wird so vermieden und die Krankheit ist in kürzerer Zeit ausgestanden.

Häufige Symptome zu Beginn eines grippalen Infekts sind Halskratzen, Husten, verstopfte oder rinnende Nase, kein oder wenig Fieber, Abneigung gegen Kälte, Gliederschmerzen. Dies wird in der TCM als Wind-Kälte Angriff diagnostiziert

Bei den erwähnten Symptomen kann der folgende Tee unterstützen, er hilft auch bei Verschleimung:

- *frischer Ingwer, 1 Scheibe von ca. 1 cm Durchmesser, 5-10 mm dick, frisch gerieben*
- *1 Essl. Schafgarbe getrocknet*
- *1 Essl Engelwurz*

mit 5 dl siedendem Wasser aufgiessen, zugedeckt 15 Min. ziehen lassen. 2 x täglich zubereiten und über den Tag verteilt trinken.

Legen Sie sich hin und decken Sie sich gut zu, damit sie gut schwitzen können. Das befreit die Poren, d.h. die „Oberfläche“ und das Pathogen – die Wind-Kälte – kann ausgleitet werden

Kann man einer Erkrankung vorbeugen?

Wenn es kalt wird ist eine gute Ernährung wichtig. Jetzt braucht es wärmende Nahrung, d.h. gekochte Mahlzeiten mit weniger Rohkost. Nach einer Mahlzeit sollten sie sich warm fühlen, auch an den Füßen. Machen Sie öfter einen Spaziergang an der frischen Luft, bei unfreundlichem Wetter mit entsprechender Kleidung. Das stärkt Ihr Lungen Qi. Sind sie oft erkältet mit Schnupfen und verschleimten Bronchien sollten Sie Milchprodukte mit Vorsicht konsumieren. Die Chinesische Medizin kann Sie in dieser Hinsicht gut unterstützen.