



Ein gestärktes Immunsystem gegen Virusinfektionen

2019-nCoV (auch Covid-19) verursachte Anfang 2020 weit verbreitete Panik. Doch auch ohne akut ausgerufenen Epidemie-Notstand sollte man sich stets vor anderen Virusinfektionen schützen, die genauso oder gar noch gefährlicher sind.

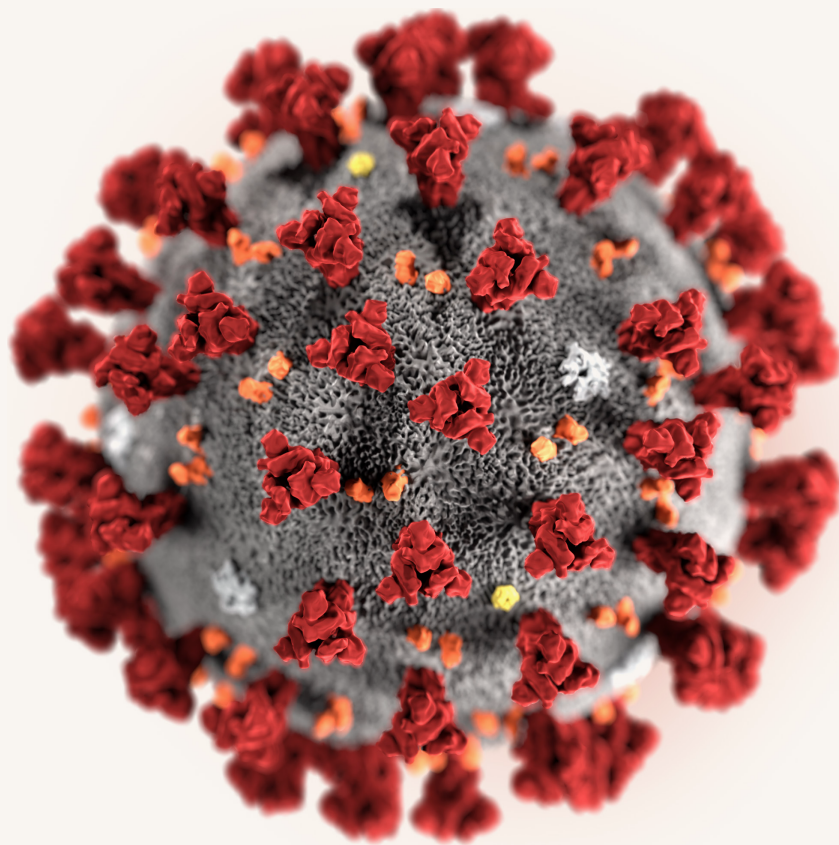
Überwältigend wird über die in Wuhan ausgebrochene Coronavirus-Epidemie in Schlagzeilen aller Medien weltweit berichtet. Aber was für ein Virus ist das? Warum löst diese Virus-Epidemie so eine Panik aus? Warum erscheint die Grippe im Gegensatz dazu harmlos? Was kann man unternehmen bei Virusinfektionen? Diese und andere Fragen versuchen wir in diesem Beitrag zu beantworten.

In der Umgangssprache wird der Begriff Grippe fälschlich für allgemeine Virusinfektion oder Erkältungen verwendet. Die eigentliche Grippe, auch Influenza genannt, ist eine überwiegend durch Influenzaviren der Familie Orthomyxoviridae ausgelöste Infektionskrankheit. Im Gegensatz zu den meisten harmlos verlaufenden Virusinfektionen treten bei der Grippe meistens schwerwiegende und fieberhafte Symptome auf.

Die größte Grippe-Pandemie war die spanische Grippe zwischen 1918 und 1920, die durch einen ungewöhnlichen virulenten Abkömmling des Influenzavirus Subtyp A/H1N1 verursacht wurde und 25-50 Millionen Todesopfer forderte. Die asiatische Grippe, die durch das Influenzavirus A/Sigapore/1/57 (H2N2) verursacht wurde, brach 1957 in der Volksrepublik China aus und forderte Schätzungen zufolge weltweit eine bis zwei Millionen Leben.

Statistiken der World Health Organization (WHO) zufolge erkranken derzeit jährlich 300 bis 500 Millionen Menschen an der Grippe, davon sterben 25 bis 50 Millionen.

Das Coronavirus ist eine Virusgruppe, die zur Familie Coronaviridae gehört. Sie verursachen bei verschiedenen Wirbeltieren (Säugetieren, Vögeln und Fischen) sehr unterschiedliche Erkrankungen. Coronaviren sind hochvariabel und kön-



Morphologische Darstellung des neuartigen Coronavirus 2019-nCoV. CDC, Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAM

nen Artenbarrieren überwinden und dadurch mehrere Wirtsspezies infizieren. Die SARS-Pandemie 2002/2003 und das Middle East Respiratory Syndrome 2012 sind durch Artenübertritte der Coronaviren von Wirbeltieren auf Menschen entstanden. Nun ist ein bisher unbekanntes und neuartiges Coronavirus in der chinesischen Stadt Wuhan auf einem Wildtiermarkt identifiziert worden und hat eine Coronavirus-Epidemie ausgelöst. Bisher sind Menschen in China infiziert, 130 Todesfälle sind bekannt (Stand 11.02.2020). Vor allem alte und vorerkrankte Menschen sind betroffen. Einige der infizierten Patienten sind wieder genesen.

Allein aus der Zahl der Todesfälle, die Influenza und Coronaviren zuzuschreiben sind, ist die aktuelle Panik nicht gerechtfertigt. Jedoch erscheinen neuartige Gefahren immer schrecklicher und sensationeller als eine alltägliche. Die Dimension der Gefahr spielt offensichtlich eine untergeordnete Rolle.

Im Gegensatz zu Bakterien, die eine vollständige Zellstruktur mit Zellwand besitzen, weisen Viren nur eine einfache organische Struktur mit dem Programm zur Vermehrung und Ausbreitung auf. Sie haben weder eigenständige Replikation noch einen Stoffwechsel und können außerhalb der Wirtszelle nicht überleben. Während Bakterien sich durch Wasser, Luft und Gegenständen als Medien rasch verbreiten, ist die Übertragung von Viren im Vergleich weniger effektiv. Gegen pathogene Bakterien sind viele Antibiotika entwickelt worden. Da menschliche und tierische Zellen keine Zellwand besitzen, ist die spezifische Wirkung der Antibiotika meistens auf die Hemmung der Zellwandsynthese zurückzuführen. Das bekannteste und erfolgreichste Antibiotikum ist wohl Penicillin.

Aber gegen Viren gibt es keine Antibiotika. Wissenschaftler der Pharmaindustrie entwickeln Impfstoffe, die biologisch bzw. genetisch hergestellte Antigene darstellen. Nach der Impfung ist unser Immunsystem zur Bildung der entspre-

chenden Antikörper aktiviert. Unser Körper ist dann gegen die Viren immun. Einer der erfolgreichsten Impfstoffe ist der gegen Pocken.

Aber es gibt immer noch pathogene Viren, gegen die keine Impfstoffe entwickelt worden sind. Vor allem Viren, die ihre Hüllenstruktur ständig ändern und damit unser Immunsystem austrickeln, sind schwer zu bekämpfen. Von bisher bekannten Viren werden immer wieder neue Typen mutieren.

Gegen neuartige Viren sind die moderne Medizin und Pharmaindustrie oft wenig effektiv. Stattdessen ist Vorbeugung umso wichtiger. Die beste vorbeugende Maßnahme ist die Hygiene. Dazu zählt vor allem während der Grippezeit große Versammlung und Händeschütteln möglichst zu meiden, Hände waschen und Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Bei einer Virusinfektion müssen wir uns fast ausschließlich auf unser Immunsystem verlassen. Um dieses und somit unsere eigenen Heilungskräfte zu stärken gibt es altbewährte Methoden: heiter bleiben, sich nicht überanstrengen, gut schlafen, viel trinken, warm anziehen und natürlich auch die entsprechend passende Ernährung.

Prof Huang Huang, der weltweit renommierte TCM-Arzt (Jingfang-Medizin), hat folgende klassische Rezepte für die Grippe-Saison vorgeschlagen:

Zur Vorbeugung: Tipps für den Haushalt

Alle diese Kräutermischungen mit kochendem Wasser aufbrühen und als Tee trinken

- Gan Cao Tang**
5 g Glycyrrhizae radix et rhizoma 5g
- Jie Geng Tang**
bei Husten mit trockenem und schmerzhaftem Hals
5 g Platycodi radix
5 g Glycyrrhizae radix et rhizoma
- Da Huang Gan Cao Tang**
bei trockenem Stuhlgang
5 g Rhei radix et rhizoma
5 g Glycyrrhizae radix et rhizoma
- Gan Cao Gan Jiang Tang**
bei ungeformtem Stuhlgang, überflüssigem Speichel und Anfälligkeit gegen Kälte
5 g Glycyrrhizae radix et rhizome praeparata
15 g Zingiberis rhizoma recens
- Huang Qin Tang**
bei Anfälligkeit gegen Hitze, überflüssigem Schweiß, Halsschmerzen und trockenem Mund
5 g Scutellariae radix
10 g Paeoniae radix alba
5 g Glycyrrhizae radix et rhizoma
15 g Jujubae fructus



Ein Rezept zur Vorbeugung zu Hause:
Huang Qin Tang

Zur Behandlung: Tipps für Therapeuten

Häufig verwendete Rezepte

1. **Gan Cao Tang** (siehe oben)
bei trockenem Hals mit Schmerzen
2. **Xiao Chai Hu Tang**
bei Grippe durch Wind und Hitze
6 – 12 g Bupleuri radix
6 – 9 g Pinelliae radix
4 – 6 g Jujubae fructus
5 – 10 g Scutellariae radix
9 – 12 g Ginseng radix 9-12 g
3 – 6 g Glycyrrhizae radix praeparata
2 – 4 g Zingiberis recens rhizoma
3. **Ge Gen Tang**
bei Grippe durch Wind und Kälte
9 – 12 g Puerariae radix
2 – 5 g Ephedrae herba
2 – 6 g Cinnamomi ramulus
6 – 9 g Paeoniae radix alba
2 – 5 g Glycyrrhizae radix
2 – 4 g Zingiberis rhizoma recens
3 – 5 g Jujubae fructus

Für starke Menschen bei schwerer Grippe

1. **Da Chai Hu Tang**
6 – 12 g Bupleuri radix
6 – 9 g Pinelliae rhizoma tuber
4 – 6 g Jujubae fructus
5 – 10 g Scutellariae radix
2 – 4 g Zingiberis rhizoma recens
6 – 9 g Aurantii fructus immaturi
6 – 9 g Rhei radix et rhizoma
6 – 9 g Paeoniae radix alba
2. **Da Qing Long Tang**
6 g Ephedrae herba
5 g Armeniaca amarum semen
3 g Cinnamomi ramulus
2 g Glycyrrhizae radix et rhizoma praeparata
10 g Gypsum fibrosum
3 g Zingiberis rhizoma recens
3 g Jujubae fructus

Gegen Husten mit weißem Schleim bei kaltem Wind

- plus*
- Xiao Chai Hu Tang** (siehe oben)
- Ban Xia Hou Po Tang**
6 – 9 g Pinelliae rhizoma tuber
3 – 6 g Magnoliae cortex
9 – 12 g Poria
6 – 9 g Perillae caulis et calyx
4 – 5 Scheiben Zingiberis rhizoma recens

Gegen Husten mit gelbem Schleim, Entzündung und Brustbeklemmung

- plus*
- Xiao Chai Hu Tang** (siehe oben)
- Xiao Xian Xiong Tang**
5 g Coptidis rhizoma
15 g Pinelliae rhizoma
30 g Trichosanthis fructus

Für starke Menschen gegen Halsschmerzen mit verdickten Mandeln, Schlaflosigkeit

- Ma Xing Shi Gan Tang**
4 g Ephedrae herba
3 g Armeniaca amarum semen
2 g Gypsum fibrosum
2 g Glycyrrhizae radix et rhizoma

Fertig verpackte Teemischungen



Teemischung
WELTFRIEDEN
顺心茶

大枣	<i>Jujubae fructus</i>	Rote Dattel
枸杞子	<i>Lycii fructus</i>	Gojibeere
人参	<i>Ginseng radix et rhizoma</i>	Ginsengwurzel
玫瑰花	<i>Rosae rugosae flos</i>	Rosenblüten

Ein natürlich aufheiternder und entspannender Kräuteraufguss mit lebhaftem Rosenaroma und einem süßen Geschmack. Liebliche Rosenblüten, edle Ginsengwurzel neben unseren besten Gojibeeren und Datteln verwandeln diese Teemischung in ein hinreißendes Gesamtkunstwerk.

Anwendung: Nach gewünschter Stärke ca. 7 g Teemischung mit einem Liter sprudelnd heißem Wasser direkt und ohne Teefilter aufgießen. Nach ca 3 Minuten ist der Tee bereit für den Genuss. Es kann bis zu dreimal aufgegossen werden. Alle Bestandteile sind essbar.



Teemischung
MUNTERE
AUGEN
明目茶

大枣	<i>Jujubae fructus</i>	Rote Dattel
枸杞子	<i>Lycii fructus</i>	Gojibeeren
山药	<i>Dioscoreae rhizoma</i>	Yamswurzel
桑葚	<i>Mori fructus</i>	Maulbeeren

Die vier Bestandteile stecken voller wesentlicher Mineralstoffe, die unserem Körper helfen, unzählige Prozesse reibungslos verlaufen zu lassen. Die enthaltenen Vitamine, insbesondere Vitamin A, sind wichtig für Haut und Schleimhäute, Blutkörperchen, Stoffwechsel sowie für den Sehvorgang.

Anwendung: Nach gewünschter Stärke ca. 15 g Teemischung mit einem Liter sprudelnd heißem Wasser direkt und ohne Teefilter aufgießen. Nach ca 3 Minuten ist der Tee bereit für den Genuss. Es kann bis zu dreimal aufgegossen werden. Alle Bestandteile sind essbar.



TCM- und TCE-Rezepte für zu Hause

Wir haben zwei Rezeptvorschläge für die Anwendung zu Hause entwickelt. Flyer mit Informationen zu Anwendung und Wirkung können Sie gerne für Ihre Kunden zur Auslage kostenlos von uns erhalten. Fordern Sie einfach die gewünschte Menge an.

Auf folgende Chargen erhalten Sie 50 % Rabatt bei Bestellungen mit den anderen Produkten aus dem Rezept*:

Ch.B.	Name	MHD
131201H135	Gastrodiae rhizoma	31.03.2020
160301H177	Erythrinae cortex	30.06.2021
150501H296	Chrysanthemi indicis flos	30.09.2020
170101H457	Sesami semen nigrum	31.05.2022

* Diese Sonderaktion ist nicht kombinierbar mit dem 25 % Rabatt ab 100 € Bestellwert. Bestellungen zählen weiterhin zur Quartalsrückvergütung. Der Rabatt auf die angegebenen Chargen von Erythrinae cortex und Chrysanthemi indicis flos gilt weiterhin, auch wenn Sie die neue Charge Gastrodiae rhizoma 190501H135 (MHD 31.10.2024) bestellen. Das Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht.

Kräuterbad »Balance«

Die wässrige Extraktlösung wirkt entzündungshemmend, anti-oxidativ, verzögert Alterungsprozesse und hilft bei Müdigkeit. Die Bilanz des Körpers wird wiederaufgebaut. Die Extraktlösung wird oft zur Behandlung von Schwindel, Müdigkeit und Gliederschwäche äußerlich angewendet. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt und verbessert. Die besten Ergebnisse werden bei regelmäßiger Anwendung 2 bis 3 mal wöchentlich erzielt.

3 g	Gastrodienwurzelstock	// Gastrodiae rhizoma
10 g	Wilde Chrysanthemenblüten	// Chrysanthemi indicis flos
10 g	Erythrinrinde	// Erythrinae cortex

Anwendung: Kräuter nach Verhältnis in einem Topf mit Wasser bedecken und einweichen, am besten über Nacht. Die Kräutermischung im gleichen Wasser aufkochen, ca 40 min köcheln lassen. Nach dem Filtern kann das daraus gewonnene Extrakt direkt als Badezusatz verwendet werden oder im Kühlschrank für mindestens 2 Wochen aufbewahrt werden. Die angegebene Menge ist für eine Anwendung.



Zutaten für 4 Portionen

100 g	Schwarzer Sesam	// Sesami semen nigrum
40 g	Kudzuwurzelpulver	// Puerariae radix
opt.	Zucker oder Honig	

Anwendung: Schwarzen Sesam auf mittlerer Hitze ca 10 Minuten lang anrösten, bis er duftet, dann in einem Mixer zerkleinern oder in einem Mörser zerstoßen.

Zuerst das Kudzuwurzelpulver mit wenig lauwarmen Wasser zu einer Paste verrühren, dann unter Rühren nach und nach den schwarzen Sesam und heißes Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Geschmack kann noch Zucker oder Honig hinzugefügt werden.

Der schwarze Sesam kann nach dem Anrösten und Zerkleinern aufbewahrt werden.



Süße Sesam-Kudzu Suppe

In Hausrezepten wird schwarzer Sesam oft mit Klebreispulver oder Lotuspaste angerührt. Das wilde Kudzupulver hat den Vorteil reichliche und essentielle Aminosäuren, Vitamine und leicht absorbierbare Spurelemente zu enthalten. Reduzierende Zucker wie Glukose, Lactose, Galaktose, Ribose, Fructose, Maltose sind im Kudzupulver nicht enthalten. Folgende Wirkungen werden der Kudzu-Wurzel in der TCM zugeordnet: muskellockernd und fiebersenkend, die Entstehung aktiver Säfte fördernd, das Yang anhebend und Durchfälle stillend.

Der schwarze Sesam gibt dem Kudzu-Pulver einen aromatischen Geschmack und eine abwechslungsreiche Konsistenz.

Erlernen Sie Chinesische Medizin aus erster Hand!

Die SMS ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin. Seit über 40 Jahren bildet sie in allen Disziplinen der TCM aus. Die Ausbildungen und Kurse sind für die jeweiligen Zielgruppen konzipiert:

Ärzte und Medizinstudenten:

- **Akupunktur**
Akkreditierter Veranstalter für die Zusatzbezeichnung Akupunktur
- **Diagnostik und Physiologie**
Faszinierende Grundlagen, praktische Anwendung
- **Arzneitherapie**
Die wichtigste Therapieform der TCM
- **Kurse für Fortgeschrittene**
2020 z. B. zur Pulsdiagnose, zum *Shanghanlun* oder zur Sucht- und Schmerzbehandlung
- **Klinische Seminare**
2020 z. B. zu Schlafstörungen, pädiatrischen, urologischen und HNO-Erkrankungen

Therapeuten, Patienten und Interessierte:

- **Qigong & Taiji**
Chinesische Bewegungstherapien
- **Diätetik**
Chinesische Ernährungstherapie
- **Tuina**
Chinesische manuelle Therapie
- **Sonderseminare und Praxiskurse**
z. B. Augen-Qigong, Praxisseminar für Frauen mit Kinderwunsch, Akupressur und Selbstmassage, Sommerwoche – Chinesische Lebenspflege – Qigong, Diätetik und Tuina

Infos zu Kursen und Buchungen unter www.tcm.edu

- Anzeige -

6. SMS-Kongress „Chinesische Medizin im klinischen Alltag“

Der 6. SMS-Kongress findet vom 9. bis 11. Oktober 2020 in der Evangelischen Akademie in Tutzing bei München statt. Im Mittelpunkt der Tagung steht die klinische Anwendung der Chinesischen Medizin. Viele namhafte Referenten berichten in Vorträgen und Workshops über ihre Erfahrungen.

www.tcm.edu/kongress

Frühbucherrabatt
bis 31.03.2020



Termine 2020

Auf folgenden Veranstaltungen sind wir dieses Jahr auf jeden Fall anzutreffen. Weitere Events können kurzfristig hinzukommen.

19.05. - 23.05.2020

TCM-Kongress in Rothenburg o.d.T.

18.05. - 24.05.2020

DÄGfA Akupunktur-Woche in Bad Nauheim

25.06. - 07.07.2020

HerbaSinica TCM-Studienreise in China

12.09. - 13.09.2020

HerbaSinica Workshop in Schwabach

09.10. - 11.10.2020

6. SMS-Kongress in Tutzing

