AUF-BAUEN NACH CORONA

...UND ANDEREN INFEKTEN

Die Covid-19-Infektion kann ganz harmlos verlaufen oder auch schwer. Dabei kann es zu Langzeitschäden kommen, gegen die die Schulmedizin recht machtlos ist. Mit Natursubstanzen gibt es allerdings schon hervorragende Erfahrungen dazu. Lesen Sie, wer bei Covid-19 nach heutigem Wissensstand eher mehr gefährdet ist, Langzeitschäden davonzutragen und wie man solchen Schäden am besten begegnet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Bernhard Jakobitsch

Zunächst haben wir uns gefragt, ob man vorhersagen kann, wer gefährdeter ist, eine schwere Covid-19-Infektion durchzumachen. Jetzt fragen wir uns außerdem, wer eher mit Folgeschäden rechnen muss. Sie sollen die Betroffenen oft sehr lange außer Gefecht setzen.

Interessant ist, dass es da einen Zusammenhang gibt. Es sind dieselben Ungleichgewichte aus der Sicht der TCM, die sowohl zu einem schwereren Krankheitsverlauf als auch zu Gesundheitsproblemen danach führen.

SCHWERE COVID-19-VERLÄUFE IM VORFELD ERKENNEN

Gefährdeter schwerer an Covid-19 (und anderen Infekten) zu erkranken und längere Probleme danach zu haben, sind aus der Sicht der TCM Menschen, die unter Kälte und „Qi-Mangel" leiden. Dadurch wird vieles im Körper in Mitleidenschaft gezogen (siehe Kasten: Wie zeigt sich ein Qi-Mangel?). Ein wichtiges Erkennungsmerkmal ist ein weißer Zungenbelag. Kommt auch noch ein Übermaß an Feuchtigkeit hinzu, wie das bei Qi-Mangel häufig ist, ist die Zunge sehr feucht, groß angeschwollen mit Zahnabdrücken seitlich.

Außerdem sind Menschen stärker betroffen, deren ursprüngliche Kälte beispielsweise aufgrund eines emotional bedingten Staus im Leber-Meridian (einer Leber-Qi-Stagnation durch Frustration) von der ursprünglichen Kälte in eine „feuchte Hitze" gekippt ist. Wichtiges Merkmal ist die Veränderung des Zungenbelags von weiß auf gelb mit feuchter Zunge.

CORONA-FOLGEN DURCH HITZE

Die wichtigsten „Nachwirkungen" einer schweren Covid-19-Infektion sind anhaltende Kurzatmigkeit und Lungentrockenheit, hüsteln, Müdigkeit, weiße Gesichtsfarbe und Schwierigkeiten mit der Verdauung. Außerdem haben viele Durchblutungsprobleme. Das alles kann allerdings auch bei anderen schweren Infekten auftreten, wobei immer Entzündungen mitauftreten. Entzündungen sind aus Sicht der TCM immer Hitzeanzeichen. Covid-19 ist meist mit Fieber verbunden, das auch recht hoch sein kann. Daher empfehlen wir in dieser Akutphase das *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, das die Hitze ausleitet und das Fieber senkt. Das beugt auch größeren Problemen danach vor. Denn übermäßige Hitze trocknet die Schleimhäute aus und das Blut stagniert, verklumpt, fließt träge und es kommt zu Durchblutungsstörungen.

Vielen tut diese Kräutermischung schon im Vorfeld der Erkrankung gut, wenn sie ein Thema mit Hitze haben. Die TCM kennt ganz unterschiedliche Arten von Hitze-Störungen. Wenn grob gesagt, Yang im Körper gegenüber Yin überwiegt, resultieren daraus Hitze und Trockenheit (Yin steht für die Substanz im Körper, umfasst Blut, Körpersäfte, Gewebe. Yang steht für die Funktion, Energie (Qi), Wärme, Bewegung, Aktivität). Alle Formen der Hitze hier anzuführen, würde zu weit führen. Man erkennt Hitze aber an einem gelben Zungenbelag. Außerdem wirkt das *Baikal Helmkraut mit Andrographis* auch aus westlicher Sicht antiviral, stärkt das Immunsystem und ist gerade bei Covid-19 bereits vielfach bewährt. Wer es anwendet während des akuten Verlaufs, wird auch weniger an den Hitze-Folgen der Erkrankung leiden, die schließlich die Regeneration für viele nach Corona so erschwert.

Darüber hinaus greift die Regeneration nach einer Hitzeerkrankung schneller, wenn man folgende Natursubstanzen mitberücksichtigt:

- Den *Cordyceps Vitalpilz*, der die Grundsubstanz der Lunge aufbaut (Yin-Mangel der Lunge bekämpft). Man erkennt Yin-Mangel der Lunge an Längsrissen in der Zungenmitte im unteren Abschnitt.
- Den *Auricularia Vitalpilz*, der ebenfalls Hitzefolgen wie die Trockenheit der Lunge (Yin-Mangel der Lunge) und auch die des Darms (Yin-Mangel des Darms) und damit einhergehende Verstopfung ausgleicht, Blut- und Qi-Mangel mildert sowie das Qi in Bewegung bringt, also auch Durchblutungsstörungen aufhebt. Man darf den

Auricularia allerdings nicht zusammen mit Blutverdünnungsmitteln nehmen, weil er schon blutverdünnend wirkt.

CORONA-FOLGEN DURCH QI-MANGEL

Nicht alle leiden jedoch unter den genannten Hitzefolgen bzw. haben sie eine ganz andere grundlegende Problematik, die ebenfalls die Regeneration nach schwerer Krankheit erschwert. Wir haben eingangs schon erwähnt, dass Menschen, die unter „Qi-Mangel" und Kälte sowie daraus entstehendem Blutmangel leiden, gefährdeter sind, schwerer an Covid-19 zu erkranken und länger Probleme danach haben. Welche vielfältigen Symptome sie entwickeln können, ist im Kasten (Wie zeigt sich ein Qi-Mangel?) zu sehen. Typisch ist der weiße Zungenbelag und oft auch eine geschwollene, sehr feuchte Zunge mit Zahneindrücken seitlich. Für diese Geschwächten sind einerseits Vitalpilze ideal, die generell milzstärkend wirken und verschiedene Systeme wirksam unterstützen können, vor allem der *Pleurotus* und der *Shiitake* sind zu nennen, bei viel Feuchtigkeit auch der *Coriolus*.

> WAS KANN LINDERN BEI COVID-19?

Gegen die schweren Entzündungen bei Covid-19 können auch *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* sowie *CBD-Öl* helfen. Gegen die Kurzatmigkeit wird oft Eisen benötigt. Viren sind Eisenräuber. Der Eisenspiegel lässt sich mit *kolloidalem Eisen* oder *Eisenchelat* sehr schnell aufbauen. Eine Ausbreitung der Viren wird durch *Cistus Tee, Sternanis* oder *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gebremst.

ASTRAGALUS – EIN LEBENSELIXIER FÜR GESCHWÄCHTE

Es gibt aber noch eine Natursubstanz, mit der wir uns seit kurzem befassen und die ein hervorragendes Aufbaumittel für Menschen mit Qi-Mangel, Kälte und Blutmangel darstellt: Der *Astragalus*. Er stärkt vor allem das Milz-Qi, das Lungen-Qi, das Abwehr-Qi (Immunsystem), wirkt harntreibend und reduziert Ödeme. Damit lässt er Geschwächte wiederaufleben. Der *Astragalus* wird daher in der TCM zum Aufbau bei Qi- und Blutmangel, Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche und Kältezuständen, vorbeugend aber auch begleitend zur Stabilisierung bei bzw. nach Erkrankungen wie beispielsweise schwächenden Infekten, Chemotherapie sowie einfach bei Stress oder Energiemangel sehr erfolgreich eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung.

BRINGT QI, WÄRME UND BLUT ZURÜCK

Der *Astragalus* bringt als Yang-Tonikum die Wärme zurück. Deshalb halten ihn viele für noch bedeutender als den Ginseng, das beliebteste Qi-Tonikum der TCM, der in seiner ursprünglichen Form kühlend ist, während der heute gebräuchliche rote Ginseng oft zu stark erhitzend wirkt. Der *Astragalus* wirkt hingegen wärmend. Außerdem nährt der *Astragalus* das Blut. Blut bedeutet in der TCM nicht nur Blut in unserem westlichen Sinne, sondern gleichzeitig auch Körperflüssigkeiten wie Schweiß, Tränen, Lymphe, Muttermilch oder Speichel. Darum spricht man in der TCM immer von Blut und Säften (welche Symptome mit Blutmangel zusammenhängen: siehe Kasten).

WANN ASTRAGALUS WENIGER GEEIGNET IST

Es gibt aber auch Einschränkungen für die Anwendung von *Astragalus*. Wenn die Kälte groß ist, sollte man nicht zu schnell erwärmen, da die gleichzeitig vorhandene Feuchtigkeit stagnierend wirken könnte. Daher anfangs kleine Dosierungen wählen, eventuell nur eine Kapsel am Tag und Feuchtigkeit verhindern, indem man vor allem auf Zucker, Milchprodukte, Weizen und Alkohol verzichtet. Wenn die Kälte in eine feuchte Hitze gekippt ist (gelber Zungenbelag, sehr feuchte Zunge), darf die Dosis ebenfalls nur gering sein, beispielsweise nur eine Kapsel täglich. Dazu gibt man den *Coriolus Vitalpilz* gegen die Feuchtigkeit und *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gegen die Hitze. Andrographis wirkt sogar direkt gegen feuchte Hitze.
Abstand von der Einnahme von *Astragalus* nimmt man bei Fülle-Hitze (mit Fieber, Durst, Wangenröte, geröteten Augen, Verstopfung, Urin dunkel und wenig, rote Zunge mit gelbem Belag), die etwa durch starke Emotionen auftreten kann. Schnelle Hilfe bietet hier die *Mariendistel mit Artischocke* für das emotionale Gleichgewicht und wieder *Baikal Helmkraut* mit Andrographis zur Hitzeausleitung. Erst wenn die Hitze vorüber ist, kann man an kleine Mengen *Astragalus* denken.

> WIE ZEIGT SICH EIN QI-MANGEL?

Qi-Mangel ist recht häufig und oftmals eine Folge von für die Konstitution unpassender Ernährung, Überarbeitung, Stress, zu wenig Bewegung, großer mentaler und psychischer Belastung und eine Nebenerscheinung chronischer Erkrankung. Auch die Psyche spielt mit. Zu viel Grübeln und Denken schwächt das Milz-Qi, zu viel Sich Sorgen und Trauer das Lungen-Qi, zu viel Angst das Nieren-Qi. Allgemeiner Qi-Mangel zeigt sich in Müdigkeit, körperlicher Schwäche, schwacher Stimme und blassem Gesicht. Je nachdem in welchem Funktionskreis (darunter versteht man das Organ und den dazugehörigen Energiemeridian) sich die Qi-Schwäche manifestiert, sind Milz, Lunge, Herz, Magen oder Niere betroffen, mit jeweils unterschiedlichen Symptomen.

Qi-Mangel beginnt im Grunde bei der Milz, die in der TCM die Aufgabe hat, das Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper zu verteilen. Bei einer Milz-Qi-Schwäche gelingt das nicht gut genug und es kommt zu Milz-Qi-Mangel mit den typischen Symptomen wie Aufgedunsenheit, weicher Stuhl, fehlender Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebener Bauch, verminderte Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen, Infektanfälligkeit, Magersucht, hoher Blutzucker, Diabetes, Ödeme, Lymphstau, schwaches Bindegewebe, Hämorrhoiden, Darmvorfall, Beschwerden in der Schwangerschaft (unruhiger Fetus, drohende Fehlgeburt), verminderte Milchbildung, Neigung zu blauen Flecken, Bluterguss und Blutungen, Müdigkeit morgens, Mattigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, kreisende Gedanken und Stimmungsschwankungen. Auch schwere, geschwollene, schwache Beine sind ein Anzeichen für einen Milz-Qi-Mangel. Da das Milz-Qi das Blut in den Gefäßen hält, führt schwaches Milz-Qi zu Blutungsneigung und blauen Flecken.

Milz-Qi-Mangel setzt sich in einen Lungen-Qi-Mangel fort. Dabei kommen Erschöpfung, Kurzatmigkeit, flache Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, kraftloses Husten, flüssiger klarer Schleim, Darmträgheit, Blässe, Abwehrschwäche, spontanes Schwitzen bei leichter Anstrengung und schwache Stimme hinzu.

> QI-MANGEL UND FEUCHTIGKEIT

Wenn die Milz „schwach" ist, reichen oft wenige Ernährungsfehler, geistige Überarbeitung, viel Grübeln und der Körper gerät in eine pathogene Feuchtigkeit. Es sind die stark befeuchtenden Nahrungsmittel wie Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch, fettige Speisen und Zubereitungsarten, Alkohol, abkühlende Gerichte wie kaltes Essen und Trinken, Rohkost, Südfrüchte, die eine ohnehin schon schwache Milz noch weiter schwächen und ihre Aufgabe, Aufbau und Verteilung des Qi im Körper zu gewährleisten, hemmen.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU YANG-MANGEL

Qi-Mangel setzt sich also von der Milz in die Lunge fort und macht sich nicht nur im Mangel an Energie, sondern mit der Zeit auch im Mangel an Wärme bemerkbar. Kalte Hände, kalte Füße, kalter Po, kalter Bauchnabel und damit verbunden Erkältungen und Blasenentzündungen sind keine Seltenheit. Nichts essen, was weiter abkühlt und befeuchtet. Lang geköchelte Suppen, warmes Frühstück mit Brei wie Haferflocken, drei warme Mahlzeiten am Tag, wärmende, aber nicht erhitzende Gewürze verwenden.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU YIN-MANGEL

Wenn auch der Yang-Mangel dominiert, auch Yin ist reduziert, wenn zu wenig Qi da ist. Man erkennt Yin-Mangel an Längsrissen in der Zunge. Yin steht für die Nacht, das Ausruhen, den Schlaf. Auch durch viel Stress, Druck, spätes Schlafengehen, viel Scharfes essen, zu wenig essen, zu trocken essen entsteht Yin-Mangel. Er äußert sich in Trockenheit (trockene Haut, trockene Schleimhäute, trockener Stuhl, trockene Lippen), durch die Trockenheit kippt die Kälte in eine Hitze mit Hitzewallungen, roten Flecken im Gesicht, Nachtschweiß, Neigung zu Entzündungen im Körper, innerer Unruhe (angespannte Nerven, Schlafstörungen, Nervosität) und Substanzmangel (schlechte Zähne, Osteoporose, Haarausfall, brüchige Nägel). Besonders wichtig sind zum Ausgleich gedämpftes Gemüse, Eintöpfe, Gemüsesuppen, sauciges Essen, Breie mit Kompotten, weniger scharf Gebratenes, weniger austrocknendes Salz, weniger Brotmahlzeiten. Und natürlich weniger Stress, mehr Entspannung, Schlaf vor Mitternacht.

> QI-MANGEL FÜHRT WEITER ZU BLUTMANGEL

Qi und Blut hängen ganz eng zusammen. Die Lunge leitet das Qi in die Blutgefäße, wo es das Blut bewegt. Das Blut folgt dem Qi, beide fließen gemeinsam durch die Gefäße. Das Blut ist „die Mutter des Qi", nährt das Qi und lässt es erst harmonisch fließen. Andererseits verklumpt das Blut ohne die bewegende Kraft des Qi oder wenn das Qi stagniert.

Klassische Symptome eines Blut-Mangels nach der TCM sind ein blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhafte Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich insbesondere durch Beeinträchtigung des Sehens, weiters in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnenscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag. Blutmangel hat neben Qi-Mangel noch weitere Ursachen: Eine schwache Konstitution oder eine chronische Erkrankung, starker Blutverlust, schlechte Ernährung, Schlafmangel, Nachtarbeit, Überarbeitung, viele Stunden vor dem Bildschirm, psychische Dauerbelastung und starkes Schwitzen. Es kann sich ein Leber-Blut Mangel oder ein Herz-Blut Mangel manifestierten.