Eine kleine Informationsbroschüre mit Perspektiven der Chinesischen Medizin zu

Erkältung und Grippe

Seit Wochen herrscht feuchtkaltes Herbstwetter, und der Winter steht vor der Tür, mag er mehrheitlich nasskalt oder klirrend kalt sein. Damit diese (körperlich und auch geistig) anstrengende Zeit besser überstanden wird, kann jede und jeder für sich „Etwas“ tun. Das wichtigste Wissen über Erkältung und Grippe sowie ein paar handfeste Tipps zur deren Vermeidung können zum persönlichen Schutz beitragen.

Was ist eine Erkältung?

Unter Erkältung versteht man eine Atemwegsentzündung, die sich über drei bis vier Tage entwickelt. Meist sind sich die Betroffenen gewahr, dass Kälte und/oder Durchzug über eine gewisse Zeit auf den Körper „eingewirkt“ haben. Es beginnt meistens mit einem banalen Schnupfen. Einmal läuft die Nase, dann ist sie wieder verstopft. Es folgen Kratzen im Hals und Halsschmerzen. Fieber und möglicherweise Kopfschmerzen kommen hinzu.
Waren die Schulmediziner früher überzeugt, dass ein Katarrh durch eine Abkühlung des Körpers verursacht wird, sucht man heute nach weiteren Erklärungen. Eine Herabsetzung der lokalen Durchblutung nach Kälteeinwirkung mit entsprechender Minderung der Immunabwehr scheint zumindest denkbar.
Mehrheitlich bleibt die Erkältung eine meist durch Viren verursachte Erkrankung, welche auch ohne Behandlung komplikationslos abklingt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird seit Jahrtausenden von einer Wind- und Kälteerkrankung ausgegangen. Wind und Kälte stecken in den Hautporen fest und lassen uns frösteln. Je nach Konstitution geht die Krankheit tiefer und macht so verschiedene „Entwicklungsstadien“ durch. So verschieden die Menschen von einander sind, so verschieden werden auch die Diagnosen ausfallen, von „Wind-Kälte“ zu „Wind-Hitze“ oder sogar zu „Wind-Hitze-Gifte“.

Was ist ein Grippeinfekt?

Es handelt sich um eine Virusinfektion, welche meist in den Wintermonaten auftritt und epidemische Ausmasse annehmen kann. Typische Zeichen sind plötzlicher heftiger Beginn mit hohem Fieber, Frösteln, ausgeprägten Rachenbeschwerden, Kopf-, Glieder-, Muskel- u. Kreuzschmerzen, Heiserkeit und trockener Husten. Möglicherweise kommen Erbrechen, Leibschmerzen und Durchfälle hinzu. Jedes Organsystem kann toxisch geschädigt werden, was zum Auftreten unterschiedlicher Symptome führen kann (niederer Blutdruck, langsamer Puls, Leberschwellung, Nasenbluten, Bluthusten, Hautausschläge). In Abständen von Jahrzehnten gibt es heftige Epidemien, welche sich rund um den Erdball ausbreiten. Traurige Berühmtheit erlangte die Grippe von 1918, bei der rund 500 Millionen Menschen erkrankten, und an deren Folgen 22 Millionen starben (erst 1929 entdeckte A. Fleming das Penicillin). Die meist bakterielle Lungenentzündung infolge der viralen Grippe gilt auch heute noch als häufigste Todesursache Ältere oder schwächere Menschen sind besonders gefährdet. Eine Grippeimpfung kann sinnvoll sein. Einen wirksamen Schutz bietet sie jedoch nur für wenige Monate, da der Virus dazu tendiert, seine Struktur immer wieder zu verändern.

Bei unkompliziertem Verlauf bilden sich die akuten Symptome nach vier bis acht Tagen zurück. Die Erholungsphase ist jedoch deutlich länger als bei anderen Infekten.

In der TCM sprechen wir von einem epidemisch krankmachendem Faktor (Li Qi). Schon lange ist dieses saisonale Phänomen bekannt. Seit Jahrtausenden hat man dazu Erfahrungen systematisch gesammelt und Therapien entwickelt. Wir behaupten sogar, dass mit der TCM direkten Einfluss auf diese virale Erkrankung ausgeübt werden kann. Natürlich können die bakteriellen Begleitinfektionen auch angegangen werden, doch wirken Antibiotika viel kräftiger.

Was kann ich tun?

Wenn Sie spüren, dass Sie krank werden, gilt es, als erstes das Immunsystem zu entlasten. Das heisst, gönnen Sie sich RUHE! Jede Aktivität benötigt Energie, welche für den „Kampf“ gegen die Krankheit nicht zur Verfügung steht. Meist spüren wir ja schon Tage vor Ausbruch der Krankheit ein leichtes Kratzen im Hals, Müdigkeit, weniger Appetit, wir fühlen uns immer etwas kühl, fröstlig, obwohl wir genügend Kleider tragen, und so weiter.

Sport, Freinächte aber auch die Menstruation machen das Immunsystem kurzfristig schwächer. Verzichten Sie also wenn möglich während einiger Tage auf den abendlichen Ausgang und auf sportliche Betätigung. Gehen Sie früh zu Bett und achten Sie auf regelmässige, ausgewogene Mahlzeiten. Generell helfen genügend Schlaf und gesunde Ernährung dem Immunsystem, fit zu bleiben! Tritt Frösteln auf, so ist laut Chinesischer Medizin Wind durch die Haut eingedrungen.

Jetzt spricht man in der TCM bereits von einer Krankheit im Frühstadium. Das therapeutische Prinzip lautet: die Haut öffnen und Schwitzen herbei führen. Hier kann ein in Temperatur ansteigendes Bad, ein steifer Grog, ein Aspirin helfen. Ganz zu Beginn reicht oft ein heisses Fussbad, um die Körper-temperatur zu normalisieren. In diesem Frühstadium kann mit Akupunktur und

Schröpfen oft eine erstaunliche Besserung über Nacht erzielt werden. In der TCM wird unterschieden zwischen „Wind mit Kälte“ oder „Wind mit Hitze“ oder „Wind Hitze Gifte“ oder „Wind mit Trockenheit“, usw. Hinzu kommt die Befindlichkeit des betroffenen Menschen zum Zeitpunkt der Krankheit. Je nach Krankheits-Unterscheidung wird verschieden vorgegangen. Im allgemeinen ist Folgendes gültig:

Massnahmen bei „Wind Kälte“ mit Symptomen wie starkes Frösteln, wenig Fieber,
Nackenschmerzen, kein Schwitzen (trockene Haut)

Ingwertee, Zimt-Nelken Tee (Yogi-Tee). Sobald das Schwitzen einsetzt, sollten diese Tees abgesetzt werden. Am besten legen Sie sich ins Bett unter eine warme Decke und schwitzen tüchtig. Diese Hilfe funktioniert nur im Frühstadium, resp. solange das Frösteln da ist! In dieser Zeit sind auch Akupunktur und Schröpfen sehr wirksam, dass heisst nur einmal nötig!

Massnahmen bei „Wind Hitze“ mit Symptomen wie wenig Frösteln, mehr Fieber, deutliche Halsschmerzen, leicht feuchte Haut, pochende Kopfschmerzen

Pfefferminztee, Chrysanthemumtee. Diese bewirken eine leichte Kühlung und öffnen die Haut sanft. Auch hier ist Akupunktur und Schröpfen angezeigt. Bei diesem Krankheitsbild können die Symptome rasch stärker werden. Wenn die ersten Massnahmen keine spürbare Linderung bringen, holen Sie sich Hilfe bei einer Fachperson. Wenn Fieber auftritt, sollten Sie sich möglichst zwei bis drei Tage Ruhe zuhause gönnen.
Das Fieber wird als Kampf der normalen Energie gegen eine krankmachende Energie gedeutet. Das unmittelbare Absenken von Fieber ist also nicht unbedingt förderlich. Im allgemeinen braucht das Immunsystem drei Tage, bis es voll aktiviert ist und sich gegen die Krankheitserreger wehren kann. Vorher sind auch Antibiotika kaum sinnvoll. Wenn möglich sollten Sie in dieser Zeit nur dann fiebersenkende Massnahmen ergreifen, wenn es dringliche Gründe gibt (Beispiele: Temperatur über 38°C länger als acht Stunden mit Beschwerden, oder wenn das Thermometer in kurzer Zeit gegen die 40° C klettert, ev. begleitet von Schüttelfrost). Fragen Sie im Notfall Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, er/sie wird Ihnen gerne die nötigen Informationen geben.
Halsschmerzen können mit Rachenspülungen von ausgekochten Salbeiblättern oder mit Salzwasser angegangen werden. Nehmen Sie auf jeden Fall genügend Flüssigkeit zu sich, auch wenn das Schlucken Schmerzen bereitet. Sie befeuchten so Ihre Schleimhäute und bewahren den Körper vor Austrocknung. Massive Halsschmerzen können oft mit Ablassen einiger Blutstropfen am Daumen- oder Zeigfingernagelrand sofort zum Verschwinden gebracht
werden. (Sekundärphänomen). Triefende und verstopfte Nase sind oft ein Ärgernis und können nachts das Ein- oder Durchschlafen verhindern, gerade dann, wenn der Schlaf so wichtig wäre.

Die gute alte Inhalation
mit ein bis drei Tropfen ätherischem Eukalyptusöl im heissen Wasser ist immer
noch sehr hilfreich und pflegt die Schleimhäute (benützen Sie dazu Becken und Tüchlein über dem Kopf oder einen Inhalator). Auch Nasenspülungen lindern die unangenehmen Symptome. Füllen Sie dazu die Handfläche unter dem laufenden Wasserhahn mit lauwarmem Wasser und ziehen dieses langsam durch ein Nasenloch nach oben. Das fühlt sich an wie bei Tauchen, wenn etwas Wasser nach hinten läuft. Bei beiden Methoden ist es oft für die ersten Minuten so, dass die Nase dann ganz geschlossen ist. Verzweifeln Sie nicht, es bracht etwas Zeit, um sich nach dem Reiz neu einzustellen! Das Einreiben von aromatischen Salben (z.B. Pulmex) auf den Brustkorb kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Die Dämpfe werden die ganze Nacht über eingeatmet und lindern die unangenehmen Symptome. Eine weitere bewährte Massnahme ist die Massage des Endpunktes des Darmmeridians. Reizen Sie mit dem Fingernagel die Punkte auf der Seite der Nasenflügel, wo sich das Grübchen befindet. Sie haben den richtigen Punkt gefunden, wenn Sie bei kräftigem Druck auf den Punkt ein leichtes Stechen verspüren. Ein weiterer Punkt ist weiter oben an der Nasenseite, dort wo der Knochen beginnt. Auch dieser Punkt wird sensibel sein, also leicht zu finden. In jedem Fall können sie in allen Situationen Vitamin C hoch dosiert zu sich nehmen. Vitamin C hat leider keinen präventiven Schutz, ist aber sehr wirksam bei bestehender Erkrankung. Hoch dosiert heisst 2 – 4 Gramm pro 24 Stunden beiErwachsenen über 50 Kilogramm Körpergewicht. (BioOrganic Vit C 1000 mg Pastillen, Gisand). Vorsicht: auch Vitamin C ist bei Überdosierung tödlich!
Geht die Erkrankung tiefer oder verläuft sie heftiger, so wird Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt gerne eine Kontrolle und/oder Therapie vornehmen. Auch wir von der TCM-Seite stehen Ihnen gerne zur Verfügung.

Akupunktur-Indikationskatalog der WHO*

- Akute Sinusitis
- Akute Rhinitis
- Allgemeine Erkältungskrankheiten
- Akute Tonsillitis
- Bronchopulmonale Erkrankungen:
- akute Bronchitis
- Asthma bronchiale
- Akute und chronische Pharyngitis
- Akute und chronische Gastritis
- Diarrhoe
- Kopfschmerzen

*die komplette Liste auf www.icm-basel.ch
Weitere Fragen?
Unsere TherapeutInnen helfen Ihnen gerne weiter (Tel. 061 272 88 89)