

Johannes Bernot
Andrea Hellwig-Lenzen
Claudia Nichterl



**YANG
SHENG**
Die Kraft
in mir

GRIPPE UND INFEKTE

Gesund leben mit
Chinesischer Medizin



Rezepte,
Übungen
& mehr

unserer Emotionen können wir die physiologischen Bewegungen des *Qi* unterstützen, wiederherstellen und aufrechterhalten. Dies ist auch ein wesentlicher Beitrag zur Stärkung des Immunsystems bei chronischer Infektanfälligkeit.

Die Schutzfunktion des Abwehr-*Qi* (Wei Qi 卫气)

Schon mehrfach haben wir den Begriff des Abwehr-*Qi* erwähnt. Das Abwehr-*Qi* ist die chinesische Bezeichnung für unser Immunsystem. Es zirkuliert auf unserer Körperoberfläche und hat die Aufgabe, uns vor Schäden durch Bakterien oder Viren, aber auch gegen andere Krankheitserreger wie Pilze, Würmer oder Parasiten, zu schützen.

Unser Abwehr-*Qi* wird unterteilt in das obere Abwehr-*Qi*, das zum großen Teil aus dem Lungen-*Qi* gebildet wird, dem mittleren Abwehr-*Qi*, das im Wesentlichen aus dem Milz-*Qi* besteht, und dem unteren Abwehr-*Qi*, das seine Kraft insbesondere aus dem Nieren-*Qi* bezieht.

Das obere Abwehr-*Qi* schützt unseren Atemtrakt (Nase, Rachen, Luftröhre, Bronchialsystem), aber auch unsere gesamte Haut. Das mittlere Abwehr-*Qi* ist für den Schutz des Verdauungstrakts (beginnend vom Mund über die Speiseröhre zum Magen und Darm bis hin zum After) zuständig. Das untere Abwehr-*Qi* beschützt den Urogenitaltrakt, der neben den ableitenden Harnwegen (Nierenbecken, Harnblase und Harnröhre) auch die Geschlechtsorgane einschließt.

All diese Körperstrukturen – Atem, Verdauungs- und Urogenitaltrakt – werden gemeinsam nicht zum Körperinneren gezählt, sondern gelten als Körperoberfläche, da sie mit der Außenwelt in Kontakt stehen. Nase, Mund, Darmausgang und Harnröhre sind die



Körperöffnungen, durch die die meisten Krankheitserreger eindringen. Atem- und Urogenitaltrakt sind hierbei wie Sackgassen, da sie im Körperinneren enden. Der Verdauungstrakt hingegen gleicht einem Tunnel, der im Mund beginnt und unten am After endet. Kommt es über die Körperöffnungen zu einer Infektion, werden die Erkrankungen in der Chinesischen Medizin als »Oberflächen«-Erkrankungen bezeichnet. Erst wenn sich die Krankheitserreger ausbreiten und in tiefere Schichten eindringen, spricht man von inneren Krankheiten.

Je nachdem, über welche Körperöffnungen die Erreger in uns eindringen, treten Infektionen in unterschiedlichen Organsystemen auf. Bei einer Schwäche des oberen Abwehr-*Qi* besteht die größte Schwachstelle im Atemtrakt, und es kommt zu Tröpfcheninfektionen. Dazu zählen die typische Grippe (Influenza), aber auch Mumps, Scharlach, Windpocken, Masern, Röteln und Keuchhusten. Bei einer Schwäche des mittleren Abwehr-*Qi* bildet der Verdauungstrakt eine Schwachstelle. Die Krankheitserreger dringen über den Darm in den Organismus ein und führen oft zu Magen-Darm-Grippe. Bei einer Nieren-*Qi*-Schwäche kommt es häufig zu Infektionen, bei denen die Erreger über die Harnröhre eindringen. Dazu zählen Harnwegsinfektionen und Entzündungen der Nierenbecken.

Der für Erkältungen typische Infektionsweg ist die Tröpfcheninfektion, also die Verbreitung von Krankheitserregern über die Luft (zum Beispiel durch Husten oder Niesen). Krankheiten, die auf diese Weise verbreitet werden, bezeichnet die Chinesische Medizin als »Wind«-Erkrankungen.

In der Entstehungszeit der Chinesischen Medizin spielten Infektionskrankheiten wie Grippe, Malaria und Masern eine große Rolle. Mittlerweile konnten diese Risiken durch Impfmaßnahmen vielfach minimiert werden. Andere Infektionserkrankungen bedeuten hingegen auch in unserer heutigen Zeit eine ernst zu nehmende Gefahr: Atemwegserkrankungen, Durchfallerkrankungen, Tuberkulose, Tetanus, Meningitis oder Hepatitis. Yang Sheng bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, Erkrankungsrisiken zu minimieren.



Eintrittspforten für
Krankheitserreger

Erkältungen und Grippe aus Sicht der Chinesischen Medizin

Wie kommt es zu Erkältungen und Grippe und wie entsteht eine chronische Infektanfälligkeit aus Sicht der Chinesischen Medizin? Welche Einflussfaktoren gibt es, und welche Mechanismen spielen eine Rolle? Die Chinesische Medizin hat eine differenzierte Sichtweise auf das Krankheitsgeschehen und bezieht zudem die Zeit außerhalb der klassischen Infektzeit im Herbst und Winter ausdrücklich mit ein.

Zunächst erläutern wir Ihnen einige Grundgedanken der Chinesischen Medizin zur Krankheitsentstehung im Allgemeinen und gehen dann auf die Zusammenhänge bei einem akuten Infekt und chronischer Infektanfälligkeit ein.

Die pathogenen Faktoren in der Chinesischen Medizin

Die Chinesische Medizin benennt verschiedene sogenannte pathogene Faktoren (»krankmachende« Faktoren), die ursächlich für die Entwicklung von Erkrankungen sind. Einen wichtigen Bereich stellen die sogenannten äußeren (oder auch klimatischen) pathogenen Faktoren dar. Diese umfassen klimatische Gegebenheiten, die auf den Menschen einwirken. Im alten China wurde die starke Ähnlichkeit zwischen Veränderungen des Gesundheitszustands und klimatischen Änderungen bereits sehr früh erkannt. Klimatische Faktoren beeinflussen nicht nur das Geschehen auf der Erde, sondern auch den Menschen. Diese äußeren (klimatischen) Faktoren sind Wind, Kälte, Hitze und Feuer, Feuchtigkeit und Trockenheit. Sie wirken auf den Menschen ein und können, wenn das Abwehr-Qi nicht stark genug ist, in den Körper eindringen und dort die spezifischen Krankheitssymptome verursachen.

Im Fall der klassischen Erkältung oder Grippe im Herbst oder Winter sind die beiden Faktoren Kälte und Wind die maßgeblichen Auslöser für die Erkrankung.



Kälte und Wind können uns krank machen



Wind als krankmachender Faktor

Wind (Feng 风)

Wind ist von seiner Natur her *Yang* und greift meist die oberen Körperbereiche – Kopf, Hals, Augen und Nase – an. Wind ist beweglich und sprunghaft. Diese Eigenschaften spiegeln sich in der Symptomatik wider, etwa im akuten Beginn und wandernden Symptomen. Die Symptome beginnen plötzlich und relativ stark und zeigen sich mal hier, mal dort. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Wind. »Ich habe Zug bekommen«, sagen wir, wenn wir nach einem windigen Tag die ersten Erkältungssymptome spüren. Wind verursacht unter anderem das Gefühl der Steifigkeit der Glieder oder auch Trockenheitsgefühle. Zudem begünstigt Wind das Eindringen der anderen pathogenen Faktoren und ist das Transportmittel für Krankheitserreger.



Kälte als krankmachender Faktor

Kälte (Han 寒)

Kalte Temperaturen können unser Abwehr-*Qi* in seiner Verteilung im Körper behindern und somit unsere Immunabwehr herabsetzen. In der Chinesischen Medizin spricht man davon, dass äußere Kälte in den Körper eindringt. Diese Kälte kann die Hautoberfläche und Leitbahnen »einfrieren« und zu Schmerzen in Muskeln und Gelenken führen. Denken Sie hier einmal an eiskalte Finger, die Sie sich auf einem Winterspaziergang ohne Handschuhe zugezogen haben. Die Finger werden steif, vielleicht auch ein wenig blau und lassen sich nur noch schwer bewegen. Kälte kann auch unsere Organfunktionen einschränken, indem alle Prozesse langsamer und schwerfälliger werden. Häufig verbindet sich äußere Kälte mit Wind und dringt so als Wind-Kälte in den Körper ein. Dies kann zu Erkältungen oder Grippe führen.

Die inneren Organe bei Erkältungen und Grippe

Wir haben gesehen, dass für die Entwicklung einer Erkältung oder Grippe das Eindringen von Wind eine maßgebliche Rolle spielt. Doch wie kommt es überhaupt dazu, dass Wind in den Körper eindringen kann? Nicht jeder Mensch ist anfällig dafür. Diese Frage betrifft die eigentlichen Ursachen, die grundlegenden Mechanis-

men, die den Nährboden für Erkältungen und Grippe bilden. Man spricht von »chronischer Infektanfälligkeit«, wenn Sie im Herbst und Winter in regelmäßigen Abständen unter Erkältungen oder Grippe leiden oder wenn Sie einen Infekt nicht loswerden und wochenlang damit beschäftigt sind. »Ich nehme jede Erkältung in meinem Umfeld mit« oder »Ich werde die Erkältung einfach nicht los« hören wir dann oft. Eine Erkältung oder Grippe pro Saison gilt hierbei nicht als auffällig.

Die Chinesische Medizin hat eine eigene Lehre der Lebensvorgänge im menschlichen Körper (Physiologie) und eine Lehre der krankhaften Prozesse im Körper (Pathologie). Herzstück hierbei ist die sogenannte Theorie der inneren Organe. Jedes Organ hat bestimmte Eigenschaften und Aufgaben. Interessant ist, dass die Theorie der inneren Organe einige Parallelen zu der westlichen Auffassung der Organe hat – viele funktionelle Aspekte sind gleich. In der Chinesischen Medizin stehen unsere inneren Organe aber auch noch mit weiteren Aspekten unseres Daseins in Verbindung, wie etwa unseren Sinnesorganen und bestimmten emotionalen und mentalen Zuständen (siehe Tabelle auf Seite 21). Daher wird auch von »Funktionskreis« oder »Organsystem« gesprochen.

Die eigentlichen Ursachen, die die Entwicklung von Erkältungen und Grippe ermöglichen, sieht die Chinesische Medizin in den Organsystemen von Lunge, Milz und Niere. Diese werden wir Ihnen nun näher vorstellen. Detailliertere Informationen zu allen inneren Organen finden Sie in unserem Grundlagenband *Gesund leben mit Chinesischer Medizin*.

Lunge (Fei 肺)

Eine Ursache für die chronische Infektanfälligkeit ist eine Schwäche im Lungensystem, die zu einer Schwäche des oberen Abwehr-Qi führt.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die chinesische Vorstellung über die Lunge. Die Lunge kontrolliert die Atmung, sie atmet das »reine Qi des Himmels« ein und atmet das »unreine Qi« wieder aus. In der Chinesischen Medizin heißt es aber auch, dass die Lunge die Haut »nährt und kontrolliert«. Hiermit ist gemeint,



Das der Lunge zugehörige Sinnesorgan ist die Nase