

Kräuter für den Herbst

TCM-Tipps gegen lästige Herbstverköhlungen

von Dr. Katrin Bienert, Ärztin für Allgemeinmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Jetzt ist er wieder da: Der Herbst! So schön und bunt er ist, so unangenehm kann er sein, wenn man nicht aufpasst. Leicht kann man eine Verkühlung, einen Schnupfen, Husten oder eine Darmverstimmung erwischen und muss die prachtvollen Tage im Bett oder zumindest zuhause verbringen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem, damit Sie keine Erkältung bekommen. Der Körper wird weniger belastet und befindet sich im Lot, was sich positiv auf jede chronisch rheumatische Erkrankung auswirkt.

Zeit von Erde und Metall

Warum kommen all diese Verkühlungen und Darmgrip-pen besonders gerne im Herbst vor?

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin - TCM - entspricht jeder Jahreszeit ein Element.

Der Spätsommer ist die Zeit der Erde. Dem Element Erde entspricht das Organ Milz. Jegliche Art von Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und Ansammlungen von Wasser, wie



Dr. Katrin Bienert

Ödeme, werden der Milz zugeordnet.

Der Herbst ist die Zeit des Metalls. Dem Element Metall entspricht das Organ Lunge. Alle Erkrankungen des Respirationstraktes, der von der Nase über die Nasennebenhöhlen, den Ra-

chen und die Lunge geht, treten daher mit Vorzug im Herbst auf.

Ganz deutlich erkennt man die spätsommerlichen Milzstörungen: Viele Menschen fühlen sich müde, schwer, kommen morgens schlecht aus dem Bett und fühlen sich nicht so leistungsfähig wie zuvor. Das ist noch keine Winterdepression, sondern ganz einfach eine leichte Milz-Qi-Schwäche. Auch die Verkühlungen, Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen und Husten beginnen jetzt. Hier handelt es sich um eine Lungen-Qi-Schwäche. Eventuell können beide Störungen kombiniert auftreten. Bei manchen führt das nach einiger Zeit des Nichtbehandelns zu einer Nässeansammlung mit produktivem Husten, rinnender Nase, Nasennebenhöhlenschwellungen, weichem Stuhl bis Durchfall.

Was können Sie dagegen tun? Gegen vieles ist ein Kräutlein gewachsen.

Einen großen Stellenwert in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) haben die Kräuter und Nahrungsmittel:

Trinken Sie täglich morgens einen **Ingwertee** mit einem Löffel Honig. Er stärkt Ihr Immunsystem und so das Milz- und Lungen-Qi. Schneiden Sie ein bis zwei Scheiben von einer frischen Ingwerwurzel ab, übergießen Sie diese mit heißem Wasser und lassen Sie den Tee fünf bis zehn Minuten ziehen. Wer den Geschmack des Ingwers nicht mag, kann auch einfach Honigwasser trinken. Geben Sie dazu einen Teelöffel Bienenhonig in heißes Wasser und trinken Sie den **Honigtee**.

Gegen vieles ist ein Kräutlein gewachsen

Eine richtige Kräuterrezeptur kann Ihr TCM-Arzt für Sie anpassen. Er stellt anhand Ihrer Symptome, der Zunge und dem Puls den Energiezustand Ihres Körpers fest. Hierfür werden unterschiedliche Kräuter zusam-



mengestellt. Diese Kräutertees bestehen aus Wurzeln, Rinden, Blättern, Blüten und Früchten. Je nach Konstitution, Krankheitsbild, Alter, Gewicht, etc. werden unterschiedliche Kräuter verwendet. Eine gute Mischung besteht aus:

- Radix Codonopsis - Glockenwindenwurzel
- Radix Astragalus - Astragaluswurzel (Tragant)
- Radix Rehmannia - Rehmanniawurzel
- Fructus Schisandra - Spaltkölbchen
- Radix Asteris - Asterneurzel
- Cortex Mori - Maulbeerrinde
- Eventuell muss man das Milz-Qi mit etwas Rhizoma Atractylodes - Doppelblumenwurzel - oder Süßholzwurzel stärken.

Wenn Sie eine Verkühlung erwischen, dann schwitzen Sie diese gleich in den ersten zwei Tagen raus. Machen Sie einen **Zimt-zweigerl-Tee** - Rm. Cinnamomi. Kochen Sie einen EL in einem halben Liter Wasser für mindestens fünfzehn Minuten und trinken Sie den heißen Tee, wenn Sie möchten mit Honig gesüßt und einem Schuss Rum.

Sie können auch einen **Lindenblütentee** trinken und ein Voll-

bad mit Lindenblütentee nehmen. Das Ziel ist es, die eingedrungene Kälte der Verkühlung über die Oberfläche durch Schwitzen aus dem Körper zu drängen. Wenn das zu wenig ist, dann zögern Sie nicht lange, sondern lassen Sie sich gleich eine Kräuterrezeptur verschreiben. Die Verkühlung ist in Kürze weg und Sie müssen sie nicht eine Woche mitschleppen.

Wenn eine Verkühlung mit Halsschmerzen beginnt, dann kochen Sie einen **Chrysanthemblütentee**. Geben Sie drei Blüten auf einen Viertel Liter heißes Teewasser und lassen Sie den Tee etwa zehn Minuten ziehen. Sie können bis zu einem Liter pro Tag trinken.

Würze für die Herbstkost

Essen Sie sich gesund und stärken Sie dadurch Ihr Immunsystem:

Zum Frühstück eignet sich ein leicht scharfer Tee, wie der schon besprochene **Ingwertee**. Dieser wärmt den Körper morgens an, was uns stärkt und leistungsfähig macht. Auch ein **Fencheltee** eignet sich derzeit zum Frühstück. Essen Sie dazu eine **Reis-suppe oder einen Hirsebrei** mit einer geriebenen Birne und etwas Nelken oder Zimt. Auch diesen Morgenbrei können Sie



mit einem Löffel Honig süßen. Vermeiden Sie Streichkäse mit Paradeiser und Gurken. Vermeiden Sie auch Joghurt oder Topfen zum Frühstück. Das verschleimt Ihnen die Milz in der ohnedies feuchten Jahreszeit.

Steigen Sie generell auf **warme Kost** um. Das kalte, rohe Essen

ist für den heißen Sommer geeignet, aber nicht für den Wechsel auf eine kühlere Jahreszeit. Zu viel rohe Salate, Rohkost und Obst schwächen das Milz- und Lungen-Qi und verursachen die oben genannten Erkrankungen. Beginnen Sie wieder mehr **Suppen und Gekochtes** zu essen. Würzen Sie mit **scharfen Ge-**

würzen. So stärken Sie ihren äußeren Schutzpanzer, die Haut. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin treten über die Haut die krankmachenden Faktoren in den Körper ein. Also bauen Sie einen äußeren Schutz auf.

Und zu guter Letzt: Tragen Sie etwas um den Nacken, ein Tuch oder zumindest einen aufgestellten Kragen, damit über die am Nacken und oberen Rücken befindlichen Windpunkte keine Kälte in den Körper dringen kann.

Kontakt:

Dr. Katrin Bienert
Wahlarztordination:
Friedrich Schiller Str. 24
2340 Mödling
Tel: 02236/869499
Fax: 02236/892185
Email: ordination@tcmed.at
Web: www.tcmed.at

