DIE BESTEN HERBST TIPPS

# FÜR DAS IMMUN SYSTEM

Im kommenden Herbst denken wohl viele Infektanfällige daran: Heuer mache ich es anders! Aber was schützt wirklich vor den lästigen Virusinfektionen, die bei manchen sogar wiederholt auftreten? Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erklärt die erhöhte Infektanfälligkeit zum Herbst hin aus ihrem – energetischen – Blickwinkel und hat unserer westlichen Sicht der Dinge deshalb sogar etwas voraus.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger und Sarah Ehrenberger

Die TCM basiert auf Naturbeobachtung. Ihrer Lehre nach, zeigt die Lungenenergie, die maßgeblich für eine gute Immunabwehr verantwortlich ist, im Herbst eine erhöhte Empfindlichkeit, aber auch mehr Bereitschaft zur Regeneration. Der Lungenmeridian ist jetzt der "Leader" im Meridiansystem und hat besonders viel Qi (Energie für eine gute Funktion) zur Verfügung. Alles, was der Lunge und der Immunabwehr nützt, nützt jetzt doppelt und alles, was ihnen schadet, schadet jetzt besonders.

## WOVON DIE ABWEHRKRAFT ABHÄNGT

Die Lunge hat in der TCM die Aufgabe, die Abwehrkraft (Abwehr-Qi) wie ein Schutzschild über der Körperoberfläche zu verteilen. Wenn man von einem Infekt zum nächsten stolpert, könnte ein schwaches Lungen-Qi die Ursache sein. Das Lungen-Qi zu stärken, ist also auf jeden Fall günstig. Aber häufig ist das nicht das einzige, das zählt.

## NIEREN-YANG UND MILZ-QI

Ihre energetische Basis hat die Abwehrkraft im Nieren-Yang, der Wärmequelle des Körpers. Das Nieren-Yang entspringt dem von den Eltern vererbten Nieren-Jing, der grundlegenden Energiequelle für ein ganzes Leben. Egal wie fit man sonst wirkt: Ist das Nieren-Yang schwach, ist es auch die Abwehrkraft. Denn das Nieren-Yang muss das Feuer anfachen, das die Milz benötigt, um damit im Verdauungsprozess Qi (und Blut) für den ganzen Körper zu generieren. Auch für die Immunabwehr. Innere Kälte, Energielosigkeit, schwache Verdauung und ständige Verschleimung sind Warnsignale, dass hier Schwächen bestehen.
Die Milz ist in der TCM für die Transformation von Feuchtigkeit zuständig. Ist dieses System blockiert, entsteht "Feuchtigkeit" (die Vorstufe von Schleim), die sich im Körper staut.

### Tipp 1: Vitamin D löst Schleimstagnation

Vitamin D ist bekanntlich wichtig für das Immunsystem, löst nach der TCM aber auch den Krankheitsfaktor "stagnierender Schleim". Wer einen sehr niedrigen Vitamin D-Spiegel unter 10 hat, hat laut TCM sein von den Eltern geerbtes Nieren-Jing, bereits aufgebraucht. Vitamin D gilt als essenziell, um die Nierenenergie zu stärken und, da aus Nieren-Jing-Mangel ein Nieren Yang-Mangel entsteht, Kälte im Körper zu vertreiben. Ein starkes Nieren-Yang ist entscheidend, um den Transport von Körperflüssigkeiten zu aktivieren und die Milz zu unterstützen. Vitamin D wirkt aus dieser Sicht unterstützend, um die innere Wärme aufzubauen und den energetischen Nährboden für den Schleimabbau zu schaffen. Eine weitere Möglichkeit Schleim abzubauen, ist die indische Myrrhe (*Guggul*).

### Tipp 2: Stärkende, wärmende Ernährung im Herbst

Im beginnenden Herbst ist es mit der Sommerküche vorbei. Die Milz muss geschont und Wärme bewahrt werden. Rohkost, Milchprodukte und Zucker reduzieren, um pathogene Feuchtigkeit und daraus Schleim zu vermeiden. Regelmäßig dreimal täglich warm (bzw. Gekochtes statt Rohes) essen. Das unterstützt indirekt auch die Abwehrkraft. Langgekochtes bietet mehr Yang als die schnelle Küche. Kraftsuppen, Aufläufe im Backrohr und Qi-stärkende Lebensmittel wie Reis, Hirse, Hafer, Buchweizen, Süßkartoffel, Karotten, Kürbis, Zwiebeln, Rettich, Honig, Mandeln und wärmende Gewürze wie Thymian und Ingwer stärken Milz und Lunge. Bei trockenem Hals hilft die Birne.

### Tipp 3: Kein Orangensaft, keine Vitamin C-Brause

Im Sommer, wenn es heiß und trocken ist, einen Orangensaft zu trinken, ist ok. Aber nicht in der kalten Jahreszeit! Wer kräftig ist und viel Wärme in sich hat, wird zwar kein Problem damit haben, aber wer kälteempfindlich, verdauungsschwach oder überhaupt nicht ganz fit ist, wird damit nur Verschlechterung erleben und "auskühlen". Während *Rosmarin* das Nieren-Yang anregt und günstig ist, sind Südfrüchte oder Vitamin C (vor allem als Brause) energetisch zu kalt und schwächen das Nieren-Yang.

Astragalus ist am besten für die Abwehrkraft, stärkt Nieren-Jing, Milz-und Lungen-Qi, stabilisiert die Körperoberfläche, wo das Abwehr-Qi wirkt.

### Tipp 4: Kaffee aufwerten mit Reishi

Die thermische Eigenschaft des Kaffees ist bitter-kühlend und das verletzt ein schwaches Nieren-Yang. Man kann den Kaffee aber thermisch mit wärmendem Kardamom und Zimt aufwerten und statt der verschleimenden Kuhmilch wärmende Hafermilch hinzufügen. Das Non-Plus-Ultra zur Stärkung des Abwehr-Qi ist jedoch der Zusatz von *Reishi Pilzpulver* (zuerst mit der Hafermilch vermischen). Vitalpilze sind dank ihrer Polysaccharide wahre "Immunbooster". Zur Infektvorbeugung besonders geeignet sind - auch ohne Kaffee - neben dem *Reishi* auch der *Cordyceps*, der *Maitake*, der *Shiitake* oder der *Agaricus blazei Murrill*. Für das Training des Immunsystems ist eine Einnahme über sechs Monate empfohlen. Die blutverdünnende Wirkung beachten. Vitalpilze werden nicht bei ganz akutem Infekt angewendet, sondern vorbeugend oder wenn der Infekt bereits etwas abflaut.

### Tipp 5: Mit Sternanis das Lungen-Qi anheben

*Sternanis* gilt als virenhemmend, da seine Shikimisäure die Vermehrung von Viren bremst. In der TCM geht man aber noch weiter. Er wärmt innerlich, besonders Milz und Niere, wirkt schleimlösend und fördert die Verdauung bei Blähungen und Völlegefühl. Deshalb ist er ideal, wenn im Herbst das nass-kalte Wetter beginnt. Der *Sternanis* ist sogar ein Konstitutionsmittel für alle jene, denen leicht kalt wird, weil sie Milz-Qi- und Nieren-Yang-Mangel haben und in der Folge auch häufiger einen Lungen-Qi-Mangel mit Husten und häufigen Infekten. Indem der *Sternanis* das Lungen-Qi anhebt, sorgt er für eine gute Verteilung des Abwehr-Qi und entlastet bei Traurigkeit, die eine typische Emotion bei geschwächtem Lungen-Qi ist. Das hilft enorm, sich geborgen und im Leben gut verankert zu fühlen. Sogar Stress wird reduziert und damit eine weitere Voraussetzung für ein gut funktionierendes Immunsystem geschaffen.

### Tipp 6: Astragalus vertreibt innere Kälte

Kein Wunder, dass TCM-Experten den *Astragalus* für die beste Pflanze zur Stärkung des Abwehr-Qi halten. Er stärkt die grundlegende, von den Eltern ererbte Lebensenergie: das Nieren-Jing, woraus sich das Nieren-Yang nährt. Damit wird innere Kälte an der Wurzel gepackt. Daneben stützt er das Milz-Qi und Lungen-Qi und stabilisiert die Körperoberfläche, wo das Abwehr-Qi wirkt. Er hebt sogar eine abgesunkene Leukozytenanzahl an, stärkt also auch aus westlicher Sicht die Immunkraft. Ideal ist die Angelica sinensis in der Rezeptur dabei, ein bitter-warmes Kraut, das ebenfalls zu den besten Milz-Qi- und Milz-Yang-Mitteln gehört und blutbildend wirkt. Es soll bei chronisch Geschwächten, die sich von

einem Infekt nicht erholen, Wunder wirken können. Die Mischung ist aber nicht geeignet bei einem akuten fiebrigen Infekt (ein Fall für *Baikal Helmkraut*!), hormonsensitiven Erkrankungen, Einnahme von Blutverdünnern, Blutdrucksenkern und Immunsuppressiva.

## Tipp 7: Abends Tulsi Tee trinken!

*Tulsi Tee* wirkt wärmend, antibakteriell, antiviral und ist im Ayurveda eines der kraftvollsten Kräuter zur Stärkung des Immunsystems. *Tulsi* erleichtert die Anpassung an Stress, wodurch das Immunsystem indirekt geschont wird. Denn bei Stress wird man eher krank! *Tulsi* enthält von Natur aus Zink, Vitamin C und hohe Mengen an Polyphenolen und Flavonoiden, die freie Radikale neutralisieren und Entzündungsprozesse im Körper hemmen. Der Tee wirkt auch sehr gut bei Sinusitis.

## Tipp 8: Ist extra Zink ratsam?

"Jein". Kurzfristig ist Zink im Herbst oft günstig. Zink in höheren Dosierungen (oft ab ca. 30–50 mg pro Tag) über einen längeren Zeitraum nimmt man Zink aber nur, wenn man es wirklich extra benötigt - etwa bei einem Defizit im Blutbild, bei wiederkehrenden Infekten, bei der Stoffwechselstörung HPU bzw. Einnahme bestimmter Medikamente.
Eine Zink-Überversorgung hat ihre Schattenseiten. Zink stärkt zwar das Immunsystem und wird unbedingt täglich benötigt, da es nicht gespeichert werden kann. Doch wer ohnehin genug davon hat, riskiert einen Kupfermangel. Denn beide Spurenelemente konkurrieren um denselben Rezeptor. Kurzfristig mag das kein Problem sein, aber von einer unbegründeten hochdosierten Zink-Dauereinnahme ist eben abzuraten. Ausnahme ist das *kolloidale Zink*, das man in die Armbeugen reiben kann. *Kolloidales Kupfer* und *kolloidales Zink* stören einander nicht.

## Tipp 9: Probiotika und Triphala

Ein Großteil der Immunkraft liegt im Darm. Nützliche Darmbakterien regen die Bildung von Immunzellen an und senken Entzündungsbotenstoffe. Außerdem fördern sie die Sekretion von Immunglobulin A (IgA) in der Schleimhaut und stärken damit die erste Verteidigungslinie der Infekt-Abwehr. Wer wiederholte Infekte hat, eventuell sogar Antibiotika eingenommen hat, sollte das Mikrobiom mit Probiotika wie Lactobazillen und Bifidobakterien unterstützen (z. B. *Lactobac 15 Stämme* und zusätzlich *Triphala*). Die ayurvedische Drei-Früchte-Mischung Triphala empfiehlt sich nicht nur aufgrund ihrer darmfreundlichen Wirkung, sondern auch wegen der virenhemmenden Polyphenole. Wer beispielsweise mit *Triphala-Pulver* gurgelt, ist Halsweh schnell wieder los!

Jede ihrer 3 Früchte ist heilsam.
Triphala unterstützt mit
seinen Polyphenolen vor allem
Verdauung, Entgiftung,
Mikrobiom und Immunsystem.

## Tipp 10: Keine Experimente bei Lungenentzündung

Sie ist in Westeuropa die tödlichste Infektionskrankheit. Man bemerkt sie oft nicht, denn sie kann auch ohne Fieber und auch dann noch einmal auftreten, wenn man sie bereits überstanden glaubte ("verschleppte Lungenentzündung"). Warnsignale sind ein schweres Krankheitsgefühl, Schüttelfrost, eitriger Auswurf (tiefgelb bis grün), Blässe, beschleunigter Puls oder Atemnot. Im Vorfeld kann man zwar mit *Kapuzinerkresse* und *Meerrettich* oder *Baikal Helmkraut* gegen eine Bronchitis vorgehen. Beim leisesten Verdacht jedoch unbedingt den Arzt aufsuchen! Die Infektion kann in kurzer Zeit ernst werden, vor allem auf das Herz übergreifen.

*Über die Co-Autorin:*

SARAH EHRENBERGER

*Sarah Ehrenberger studiert Ernährungswissenschaften & TCM-Ernährungslehre. Seit 2022 unterstützt sie die Naturubstanzen Produktion und Manufaktur GmbH.*