



## Grippe vorbeugen mit traditioneller chinesischer Medizin (TCM)

Die westliche Medizin und die TCM unterscheiden sich massgeblich in der Betrachtung der Grippe. Erstere deklariert die Grippe als Virus, der sich via Schleimhaut im Mund- und Rachenraum Zutritt in den Körper verschafft, allenfalls kombiniert mit einem bakteriellen Infekt.

Gemäss den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin umgibt den Menschen eine Abwehrenergie, das so genannte «Wei-Qi». Dieses wirkt wie ein Schutzschild. Wenn äussere

pathogene Verursacher (krankmachende Keime) diesen Schutzschild beschädigen und durchbrechen, nisten sie sich dort ein, wo der Körper am wenigsten Widerstand leistet. Die TCM betrachtet die Grippe im Grundsatz als einen «Windangriff» – und kennt verschiedene Qualitäten von Winden (Hitze, Trockenheit, Kälte). Damit Winde in unseren Körper eindringen können, brauchen sie aber gewisse Bedingungen, wie z.B. ein geschwächter Organismus. Das Eindringen in den Körper erfolgt, wie in der westlichen medizinischen Betrachtung

tung, über den Atemtrakt sowie zusätzlich über die Haut. Die Winde werden tendenziell im Herbst und Winter stärker und belasten den Körper überdurchschnittlich.

Das in der TCM wesentliche Organ zur Bekämpfung der Grippe respektive zur Verhinderung des Eindringens der Grippe ist die Lunge. Die Lunge übernimmt eine wichtige Rolle in der Verteilung der Lebensenergie «Qi», vor allem in Bezug auf die Abwehr. Die TCM konzentriert sich also bei der Prävention vor der Grippe vor allem auf die Stärkung des «Lungen-Qi». Abhängig davon, ob in Ihrem Körper eine Wind-Kälte oder Wind-Hitze vorherrscht, wird ein individuelles Therapie-Konzept erstellt – und mit Heilkräutern unterstützt.

Im Grundsatz unterscheidet man in der TCM zwischen Vorbeugung gegen Grippe und Behandlung der aktiven Grippe. Die Akupunktur kann zur Vorbeugung gegen Grippe das entsprechende Qi aktivieren und die Organenergien stärken. Kombiniert wird die Akupunktur je nach energetischem Zustand des Patienten mit Kräutern. Bei akuter Grippe – vor allem mit Fieber – wird teilweise auf die Behandlung durch Akupunktur verzichtet (Ausnahmen vorbehalten, je nach Zustand des Patienten kann auch bei aktiver Grippe behandelt werden\*) und die Kräutertherapie kann als Unterstützung angewendet werden. Es gibt eine Vielzahl von Heilpflanzen, die eine antivirale Wirkung haben und sich gut eignen, einer Grippe vorzubeugen oder die bei aktiver Grippe gut wirksam sind. Wichtige Kräuter in der TCM sind diesbezüglich z.B. Ginseng, Sonnenhut, Ingwer (Curcuma) und Jiaogulan.

Eine hohe Anfälligkeit auf Erkältungen und Grippe/Infekte deutet auf eine mangelnde Körperabwehrkraft hin und kann uns im Alltag massiv einschränken. Die TCM bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihren Körper, Ihren Organismus und Ihr Immunsystem zu stärken. Nach einem eingehenden Diagnose-Gespräch, kombiniert mit einer Puls- und Zungendiagnose, werden Ihnen unsere Therapeuten ein auf Sie zugeschnittenes Behandlungskonzept erstellen.

### **Corona-Virus**

Auch in Bezug auf die Bekämpfung des Corona-Virus spielt die Stärkung des Immunsystems eine wichtige Rolle. Die Einhaltung der allgemein bekannten Vorsorgemassnahmen / Weisungen des BAG kombiniert mit genügend Schlaf, ausreichender Bewegung an der frischen Luft und ausgewogener Ernährung sind eminent wichtig.

*\*Anmerkung: bei Anzeichen von Covid-19-Symptomen (und/oder Erkältungs- und Atemwegsbeschwerden) dürfen in der aktuellen Situation keine Behandlungen durchgeführt werden. Die Patienten sind an den Hausarzt oder die Hotline der entsprechenden Kantone zu verweisen.*

### **Ihr Partner für chinesische Medizin**

Kloten · Schaffhausen · Winterthur

Unser Lieferant für Kräuter, die Firma Complemedis, hat in Rücksprache mit seinen Kräuterlieferanten aus China Vorschläge ausgearbeitet. Die Anregungen basieren auf den Erfahrungen aus früheren Epidemien mit anderen Coronaviren und auf Literatur, welche diesbezüglich Untersuchungen anstellte.

Im Vordergrund dürfte im Moment die Prävention stehen. Es handelt sich um zwei ausgewogene Basisrezepturen, die praktisch ungeachtet der persönlichen Konstitution und der momentanen Verfassung auf alle Individuen passen. Sie werden ergänzt durch zwei Kräuter mit bekannter antiviraler Wirkung. Die ganze Kombination dient der Stärkung der Immunsystems. Unseren Patientinnen und Patienten empfehlen wir diese Rezeptur zur Prävention. Detaillierte Angaben zur Einnahme, Dosierung, Dauer und Kosten der Kräutertherapie werden Ihnen im Gespräch mit den Therapeuten erläutert. Auch für den Akut-Fall gibt es Rezeptempfehlungen.

**Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass alle Rezepturen, bei denen gemäss TCM-Lehren eine antivirale Wirkung gegen Coronaviren vermutet werden darf, wissenschaftlich noch nicht erhärtet sind.**

Wie generell üblich und bekannt in der Medizin, ob westliche Schulmedizin oder Alternativmedizin / Komplementärmedizin (z.B. TCM), besteht keine Heilgarantie. Sinomed setzt sich ein für eine faire und transparente Information. Wir sehen unsere Aufgabe in der Schaffung und Information von und über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Bei Symptomen betreffend Coronavirus ist den Anweisungen und Vorschriften des BAG unbedingt Folge zu leisten.

*PS: Die Sinomed-Gruppe pflegt ein vielseitiges Netzwerk an Spezialisten rund um Ihre Gesundheit. Selbstverständlich gibt es neben der TCM weitere spannende Möglichkeiten, Ihren Körper in der anspruchsvollen Grippezeit zu unterstützen wie Probiotika, Vitamin-D-Präparate, Antioxidantien und weitere Naturheilmittel wie z.B. Vitalpilze. Unsere Partner-Apotheken und Drogerien beraten und unterstützen Sie gerne. Mehr zu unseren Partnerschaften finden Sie unter [www.sinomed.ch](http://www.sinomed.ch).*

**Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch via unsere Gratis-Hotline 0800 753 753.**



[www.sinomed.ch](http://www.sinomed.ch)