

Corovid 19 und TCM

Wissenschaftliche Studien bezüglich der Wirkung einzelner Medikamente der klassischen Medizin sowie die nachweisliche Effizienz von chinesischen Kräutern auf COVID-19 Symptome sind bis zum jetzigen Zeitpunkt nicht vorliegend. Dies weder in China noch im internationalen Rahmen.

Hingegen liegen bereits mehrere Studien von Ärzten vor, die in chinesischen Spitälern für Integrative TCM und westlicher Medizin COVID-19 Patienten behandelten. Der Ansatz in Bezug auf das Virus bestand darin, beide Arten von Medikamenten zu verwenden, sowohl westliche Arzneien als Allein-Medikation wie auch in Kombination mit Rezepturen der TCM.

Die Behandlung der Patienten mit Kräutern erfolgte nach den Kriterien der TCM Differentialdiagnose und wurde fortlaufen an die Stadien des Krankheitsverlaufs des einzelnen Patienten angepasst.

Die **Vergleiche der protokollierten Krankheitsverläufe** zeigte auf, dass die Beigabe von chinesischen Heilkräutern sich nicht nur präventiv und wirksam bei der Behandlung von leichten und mittleren Stadien dieser Krankheit erwies, sondern auch dazu beitragen konnte, dass Patienten nicht in die kritischeren Stadien dieser Erkrankung übergingen. Während des gesamten Behandlungszeitraums von zwei bis drei Wochen wurden die meist schwerkranken Patienten zu milden Fällen und die meisten milden Fälle wurden mit diesem integrativen Behandlungsansatz aus dem Krankenhaus entlassen. Patienten, die mit Folgeerkrankungen durch Covid 19 in ihrer Lungenfunktionsfähigkeit eingeschränkt waren, erhielten eine Nachbehandlung mit chinesischen Kräuterrezepturen.

Studien von drei verschiedenen chinesischen Spitälern mit integrativer TCM und Westmedizin kamen zu ähnlichen Resultaten betreffend Massnahmen zur Prävention, im Anfangsstadium, bei der Manifestation auf Organebene (Lunge) durch Fortschreiten der COVIS-19 Erkrankung und im kritischem Stadium.

Nach Beurteilung der Ärzte in der Schulmedizin zeigte sich bei der COVID-19 Krise, dass Schwererkrankte in den meisten Fällen eine Vorerkrankung hatten. Diese Beobachtung wird vom Standpunkt der TCM eindeutig geteilt.

Entsprechend den Erfahrungen der TCM-Ärzte schien es in Anbetracht des Verlaufs der COVID-19 Krankheitsbilds erforderlich, vorab bzw. parallel zur anfangs milden Symptomatik, die Körperkonstitution des Patienten durch die Behandlung noch nicht manifester Erkrankungen mit Kräutertherapien der TCM auszugleichen. Das bedeutet, dass nicht nur das Symptom, sondern auch die Grundursache, bzw. die Konstitution des Patienten beachtet und behandelt werden musste.

Auf diese Weise kann aus Sicht der TCM das Ungleichgewicht des Körpers korrigiert werden, bevor das Auftreten der Krankheit sich weiterentwickelt und zur Bedrohung für die Gesundheit wird. Sie stellten fest, dass, wenn sich die Krankheit nicht zu lange hinzog oder wenn das Immunsystem (Zheng-Qi (aufrechtes Qi)) des Patienten intakt blieb, eine Verschlimmerung der Erkrankung sehr schnell gestoppt werden konnte. *

Was ist daraus für eine Behandlung mit Chinesischer Medizin in unseren Breitengraden zu lernen?

Aus Sicht der chinesischen Medizin ist es am besten, wenn es durch präventive Massnahmen gar nicht erst zu einem Krankheitsverlauf kommt, bzw. durch Massnahmen im Anfangsstadium verhindert wird, dass sich die Erkrankung in die tieferen Schichten verlagert.

Es gilt vorrangig das Immunsystem zu stärken und das Wei Qi (Schutz Qi) weiterhin im Gleichgewicht zu halten entsprechend der Chinesische Weisheit: "Helfe dem System, damit es sich selber helfen kann".

- **Einsatz von Chinesischen Arzneimittel:** viele Arzneien der chinesischen Phytotherapie eignen sich hervorragend, um das Immunsystem und somit das eigene Abwehrsystem zu stärken. Des Weiteren gibt es Kräuterrezepturen, die eine antivirale/antibakterielle Wirkungen haben und die in der ersten Stunde eines Auftretens von Erkältungs-/Grippezeichens in Absprache mit Ihrer*em Therapeut*in wirksam eingesetzt werden können. Bei Fortschreiten der Erkrankung, im ersten und mittleren Stadium, haben sich Kräuterrezepturen, individuell an die Symptome und die persönliche Konstitution angepasst, als erfolgsversprechend herausgestellt. Nachbehandlungen von Covid-19 Erkrankungen, langfristig angewandt, bieten gute Chancen einer Rekonvaleszenz und Minderung der Beschwerden.

-**Akupunktur** hilft gezielt auf bestimmte Dysbalancen einzuwirken und die körpereigene Energiebalance wieder herzustellen.

-**Moxibution** ist eine häufig eingesetzte Methode, um eine schwache Konstitution zu unterstützen und die Abwehrkräfte zu stärken.

In der chinesischen Medizin ist es wichtig, auf die persönliche Konstitution zu achten und sie durch geeignete Massnahmen, die jederman*frau anwenden kann, zu stützen:

Wir schlagen Ihnen für zuhause 7 Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems vor:

-**Frische Luft atmen** und bei schönem Wetter im Freien spazieren gehen.

- **Sonnenlicht tanken:** es hilft dem Körper zusätzlich Vitamin D3 zu verwerten. Die Vitamine Vitamin C und A können Ihr Immunsystem ebenfalls unterstützen.

-**Ausgeglichene, vollwertige Ernährung:** frische, selbstgekochte und abwechslungsreiche Nahrung regelmässig zu sich zu nehmen, ist ideal, um das Immunsystem zu entlasten und zu stärken.

-**Bewegung von Körper und Geist:** bringt Ihren Metabolismus in Schwung und fördert eine gute Stimmung. Am besten an der frischen Luft und mit Blick aufs Grüne.

-**Qi Gong Übungsformen:** auch einfache Übungen sind effizient, da sie den Körper/Geist nicht überanstrengen, aber trotzdem ganzheitlich durchbewegen. An-Mo Massage (Selbstmassage,

Meridianmassage) ist ebenfalls sehr anregend für Ihr Immunsystem.

-Genügend Schlaf: nutzen Sie Ihre frei Zeit mit Lesen, guten Gesprächen, leichter Musik, frühem Zubettgehen. Vermeiden Sie intensives Nachdenken/Studieren am Abend, da es den Schlaf-Wachrhythmus stört und Sie daran hindert, in die entspannenden Tiefschlafphasen zu gelangen.

-Ruhe und Entspannung: den Computer immer wieder abstellen, v.a. am Abend, keinen Überfluss an Nachrichten konsumieren, immer wieder mal lachen. Wenn Sie regelmässig Meditation praktizieren, kultivieren Sie einen friedlichen Geist.

Das Institut für Chinesische Medizin steht Ihnen gerne zur Seite, um Ihr Immunsystem und Körper/Geist im Gleichgewicht zu halten. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

Unsere **aktuellen Öffnungszeiten** sind **Montag bis Freitag 08.00 - 19.00 Uhr.**

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 061 272 88 89 oder per mail: info@icm-basel.ch

Wenn Sie betreffend Covid-19 zu der Risikogruppe zählen oder ein akutes Grippegeschehen haben, vereinbaren wir mit Ihnen gerne einen Skype-Termin (**icm-basel@outlook.com**) mit einer/m unserer Therapeut*innen für eine Kräuterverordnung oder für ein Erstgespräch.

Zu Ihrer weiteren Information hier noch Link von einer Studie über den Einsatz von Kräuterrezepturen der TCM während der COVID-19 Pandemie in China.

https://www.elotus.org/sites/default/files/novel_corona_virus_-_tcm_treatment_from_the_pprc.pdf?fbclid=IwAR3YG5IheYSmDAQulqE7oDYhbJzd9Ak4REKqcat_TxY1hOD-kfkdE2X2n_0

Ein Video zum gleichen Thema vom Autor John K. Chen, Ph. D. , Pharm. D. , O. M. D. , L. Ac.. des hier vorliegenden Beitrags aus der TCM-Zeitschrift LATERN march2020, **Special Edition Heft zu Covid-19**

<https://www.youtube.com/watch?v=BGcsFzKLdTI&feature=youtu.be>

***Haftungsausschluss:** Der Beitrag ist eine Kurzfassung eines Artikel von John K. Chen, Ph. D. , Pharm. D. , O. M. D. , L. Ac.. Ziel ist, die Leser darüber zu informieren wie COVID-19, das 2019 entdeckte neuartige Coronavirus, derzeit in China behandelt wird. Leser, die möglicherweise eine solche Infektion haben, wenden sich an Ihren Hausarzt und konsultieren ihn, gehen sofort in die nächste Notaufnahme oder ins Krankenhaus.