



Katharina
Ziegelbauer

SUPER KRAFT IMMUN SYSTEM

Mit den
HAUSMITTELN
der TCM zu
neuer Power



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

- 04
VORWORT
- 09
**IMMUNSYSTEM
NACH TCM**
- 11
**GESUNDHEIT AUS
SICHT DER TRADITIONELLEN
CHINESISCHEN MEDIZIN**
- 13
**SO BRINGEN SIE
YIN UND YANG
INS GLEICHGEWICHT**
- 17
**IHRE LEBENSENERGIE
WILL FLEISSEN!**
- 23
**DAS ABWEHR-QI
WOHNT IN DER LUNGE**
- 34
**DIE ROLLE DER VERDAUUNG
FÜR IHR IMMUNSYSTEM**
- 37
**SO STÄRKEN SIE IHRE
VERDAUUNG UND IHR ABWEHR-QI**
- 44
GEKOCHTES FRÜHSTÜCK

•

55

**ERNÄHRUNGSTIPPS UND
HAUSMITTEL BEI
VERSCHIEDENEN BESCHWERDEN**

60
ERKÄLTUNG

66
FIEBER

71
GRIPPE

76
HALSSCHMERZEN

86
HUSTEN

118
KOPF- UND GLIEDERSCHMERZEN

120
NASEN-NEBENHÖHLEN-
ENTZÜNDUNG

121
OHRENSCHMERZEN UND
MITTELOHRENTZÜNDUNG

126
SCHNUPFEN

134
IMPFUNGEN AUS SICHT DER TCM

142
ANHANG

IMMUNSYSTEM NACH TCM

•
DIE TCM IST IN ERSTER LINIE
EINE PRÄVENTIVE MEDIZIN. SIE
IST ALSO EINE MEDIZIN, DIE
VORBEUGEND WIRKT, DAMIT WIR GAR
NICHT ERST KRANK WERDEN.
IM ALten CHINA HAT EIN ARZT
AUCH NUR SO LANGE GELD
ERHALTEN, SOLANGE SEIN PATIENT
GESUND WAR.
•



GESUNDHEIT AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Nach TCM ist der Mensch dann gesund, wenn er ausreichend Qi (Lebensenergie) hat, das frei durch seinen Körper fließt und so alle Organe gut versorgen kann.

Eine weitere Definition für Gesundheit ist, dass sich Yin und Yang im Gleichgewicht befinden. Yin steht für das „Kühlwasser“ im Körper, das uns befeuchtet, nährt und für innere Ruhe und guten Schlaf sorgt. Yang steht für die Energie, unseren Antrieb und die Wärme im Körper, es ist unser inneres Feuer.

Die TCM ist vor allem eine präventive Medizin, also eine, die vorbeugt, damit wir erst gar nicht krank werden. Im alten China hat der Arzt nur so lange Geld bekommen, solange der Patient gesund war.

Sie können Ihre Gesundheit stärken und gleichzeitig vorsorgen, dass Sie nicht krank werden: indem Sie schon kleine Anzeichen für einen Mangel an Qi oder für ein Ungleichgewicht von Yin und Yang ernst nehmen und dagegensteuern.

„Grabe den Brunnen
nicht erst dann,
wenn du durstig bist!“

Chinesisches Sprichwort

Diese Anzeichen zeigen Ihnen, dass Ihr Qi und Ihr Yin und Yang nicht in der Balance sind:

- *Immer wiederkehrende Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Sodbrennen*
- *Müdigkeit am Tag und chronischer Energiemangel*
- *Regelmäßige Schlafstörungen*
- *Menstruationsbeschwerden wie Bauchkrämpfe und unregelmäßige Blutungen*
- *Wiederkehrende Kopfschmerzen*
- *Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Depression*
- *Häufige Erkältungen und Infektanfälligkeit, also ein geschwächtes Immunsystem*

ERKENNEN SIE SICH WIEDER?

Vielleicht denken Sie jetzt, dass diese Beschwerden ja nicht schlimm sind, eigentlich sogar ganz normal. Immerhin klagt in unserer Gesellschaft fast jeder über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Magenprobleme. Wenn Sie dann zum Arzt gehen und der keine organische Ursache findet, dann ist es halt „wegen dem Stress“. Finden Sie sich damit ab, da kann man eh nichts machen!

Genau hier hat die Traditionelle Chinesische Medizin ihren großen Auftritt. Sie nimmt diese „kleinen“, alltäglichen Beschwerden nämlich sehr ernst und sieht sie als Signale des Körpers, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist. Aber wenn wir dann

—

Warten Sie nicht, bis Sie wirklich krank werden, sondern ändern Sie gleich heute Ihren Lebensstil – Schritt für Schritt, damit Ihr Körper wieder in die Balance kommt und seine Selbstheilungskräfte ihre Wirkung entfalten können.

weitermachen wie bisher, werden diese Signale stärker, und wir können dann so richtig krank werden.

Ich habe selbst erlebt, welchen Unterschied es macht, auf den eigenen Körper zu hören – oder eben nicht. Viele Jahre waren Verdauungsprobleme mit Übelkeit und Durchfällen für mich ganz normal, ebenso wiederkehrende Schwindelanfälle, Erschöpfung und starke Ekzeme (Neurodermitis). Obwohl es mir damit alles andere als gut ging, war ich eine Meisterin darin, diese Beschwerden zu verdrängen, und weiter Fastfood und Schokolade zu essen und viel zu spät schlafen zu gehen. Natürlich hatte ich auch jedes Jahr mehrmals Erkältungen mit Fieber, langwierige Nasennebenhöhlenentzündungen, Husten und mehr. Auch damit hatte ich mich irgendwie schon abgefunden.

Doch seit ich meine Ernährung vor rund 15 Jahren nach der Traditionellen Chinesischen Medizin umgestellt habe, hat sich all dies wesentlich verbessert und ich bin heute fast nie mehr krank. Und falls doch, dann habe ich einen Tag erhöhte Temperatur und etwas Schnupfen, und das war es dann. Das ging natürlich nicht von heute auf morgen, sondern es war ein Prozess, der einige Jahre gedauert hat, in denen ich mich letztlich immer wohler und gesünder gefühlt habe.

Mein Appell, den ich mit diesem Buch an Sie richten möchte, lautet: Warten Sie nicht, bis Sie wirklich krank werden, sondern ändern Sie gleich heute Ihren Lebensstil – Schritt für Schritt, damit Ihr Körper wieder in die Balance kommt und seine Selbstheilungskräfte ihre Wirkung entfalten können. Sie werden in diesem Buch lernen, wie Sie Ihr Qi stärken können, wie Sie Stagnationen auflösen können, damit die Lebensenergie frei fließt und Ihr ganzer Körper gut versorgt wird, und wie Sie Ihr Yin und Yang ins Gleichgewicht bringen können – ganz einfach mit Ihrer täglichen Ernährung und Ihrem Lebensstil.

SO BRINGEN SIE YIN UND YANG INS GLEICHGEWICHT

Yin steht für Loslassen, Genießen, Ausruhen, Nichtstun und „einfach sein“. Es entspricht der Nacht, dem weiblichen Prinzip und der schwarzen Farbe im Bild.

Yang steht für Tun, Bewegung, Energie und „das Leben anpacken“. Es entspricht dem Tag, dem männlichen Prinzip und der weißen Farbe im Bild.



SIND DIESE BEIDEN KRÄFTE IN IHREM LEBEN IM GLEICHGEWICHT?

Der Mensch ist gesund, wenn Yin und Yang

- *ausreichend vorhanden und*
- *einigermaßen im Gleichgewicht sind*

Im Körper entspricht das Yin dem kühlen, nährenden, beruhigenden Prinzip. Das Yang hingegen wärmt und gibt uns Energie und Lebensfreude. Wenn sie in der Balance sind, dann haben wir ein ausgeglichenes Temperaturempfinden, die Füße sind warm und der Kopf ist kühl. Wir haben ausreichend Energie für den Tag, um die Aktivität zu genießen, und können am Abend gut zur Ruhe kommen und in der Nacht erholsam schlafen.

Ein Ungleichgewicht merken Sie also an Schlafstörungen, Erschöpfung untertags, Hitzewallungen oder ständigem Frieren (gerne auch abwechselnd). Ihre Nerven sind möglicherweise gereizt, und Sie können schwer zur Ruhe kommen, das entspricht einem Yin-Mangel. Oder Sie sind antriebslos und könnten nur noch schlafen, das wäre der Yang-Mangel.

In unserer Leistungsgesellschaft steht bei vielen Menschen das Yang im Vordergrund, also das aktive Prinzip: Wir sind den ganzen Tag am Tun und Erledigen, und am Abend gehen wir vielleicht noch ins Fitnesscenter. Für regelmäßige, hochwertige Mahlzeiten nehmen wir uns nicht die Zeit, und am Abend kommen wir kaum vor Mitternacht ins Bett.

Eine solche Lebensweise führt auf Dauer zu einem Mangel an Yin, da die beiden sich gegenseitig kontrollieren und beeinflussen: Zu viel Feuer (Yang) verbrennt das Yin.

Natürlich gibt es auch das Gegenteil. Wenn ein Mensch seine Tage mit Nichtstun und Herumliegen verbringt, wird der Yin-Aspekt zu sehr betont, und das Yang bekommt ein Problem. – Wir brauchen beides in unserem Leben!

VITAMIN C UND ORANGENSAFT ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS?

Sie kennen sicher den Tipp, mehr Vitamin C zu sich zu nehmen, um das Immunsystem zu stärken und Krankheiten entgegenzuwirken. Ich kann mich erinnern, dass meine Eltern früher Ascorbinsäure (künstliches Vitamin C) zuhause hatten und die ganze Familie immer wieder mal eine Prise einnahm, um gesund zu bleiben. Seit ich vor 14 Jahren die TCM kennengelernt habe, verzichte ich auf Ascorbinsäure, ebenso auf Orangensaft und Mandarinen. Und ich bin seit Jahren fast nicht mehr krank gewesen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt Vitamin C als kühlend und ist daher zur Stärkung des Abwehr-Qi nicht zu empfehlen. Wir brauchen ausreichend Yang, also innere Wärme, für eine gute Abwehrkraft, und genau dieses Yang wird durch Vitamin C in künstlicher Form langfristig verletzt. Der saure Geschmack wirkt zusammenziehend und hält so Schleim und Feuchtigkeit innen, weshalb Saures gerade bei einer Neigung zu Verschleimung und Schnupfen nicht sinnvoll ist.

Wenn Sie sich halbwegs ausgeglichen ernähren, müssen Sie sich keine Sorgen um ausreichend Vitamin C machen. Es ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten und kann aus natürlicher Nahrung auch viel besser verwertet werden als in künstlicher Form.

Orangensaft ist aus demselben Grund nicht empfehlenswert für Ihr Abwehr-Qi, da er ebenfalls abkühlend und sauer wirkt. Er passt zum Sommer, wenn es heiß draußen ist, wir viel schwitzen (der saure Geschmack hilft dagegen!) und uns abkühlen und befeuchten wollen.

Günstigere Vitamin-C-Quellen sind Petersilie, Kartoffeln, Brokkoli oder Paprika. Auch Johannisbeeren und Holunderbeeren liefern Vitamin C und gelten als immunstärkend (siehe Liste → Seite 27). Genussmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee sowie Softdrinks und industriell verarbeitete Nahrung kosten den Körper Vitamin C.



TIPP

Hokkaidokürbis hält sich im Gemüsefach 2-3 Monate. Da man ihn nicht schälen muss, ist er von allen Kürbissen am einfachsten zuzubereiten. Aus Sicht der TCM wirkt er sanft wärmend, stärkt Qi und Blut, Lunge und Immunsystem sowie die Verdauung. Außerdem leitet er Schleim aus der Lunge aus.



AROMATISCHES OFENGEMÜSE

•
Stärkt die Lunge, das Milz-Qi und das Abwehr-Qi, leitet Feuchtigkeit aus
•

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
400 g Rosenkohl
½ weißer Rettich
Dressing: 1 EL Senf, 1 EL Apfelessig, 1 TL Honig, 3 EL Olivenöl
1 TL Kräuter der Provence
1 große Prise gemahlene Koriandersamen
Salz
Sonnenblumenkerne
frische Kräuter nach Geschmack, klein geschnitten

Kürbis putzen, mit dem Messer teilen und Strunk sowie „warzige“ Stellen entfernen. Mit einem Löffel Kerne herausheben und entsorgen, den Kürbis in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Den Strunk des Rosenkohls wegschneiden und die äußerste Schicht abziehen, große Köpfe halbieren. Weißen Rettich mit dem Sparschäler schälen und in dickere Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen, Blech mit Backpapier belegen.

Dressing aus Senf, Essig, Honig und Olivenöl bereiten und in einer Schüssel mit dem Gemüse gut mischen. Mit den Kräutern der Provence, Koriandersamen und Salz würzen.

35 Minuten backen, bis das Gemüse durch ist.

Die letzten 10 Minuten Sonnenblumenkerne zugeben und mitbacken.

Ofengemüse mit den frischen Kräutern bestreuen und genießen.

VARIANTEN

Mit Kartoffeln, Feta oder Fisch wird das Ofengemüse zur sättigenden Mahlzeit. Biokartoffeln gut gewaschen mit der Schale in Scheiben schneiden, konventionelle Kartoffeln schälen. Feta wird – in Stücke geschnitten – wie die Kartoffeln mitgebacken, geräucherter Fisch (z. B. Forelle) erst nach dem Backen zugegeben.



SCHNELLE APFEL-HAFERFLOCKEN- SCHMANKERL

Baut das
Milz-Qi und das
Lungen-Qi auf,
stärkt das
Abwehr-Qi

2 mittelgroße, süße Äpfel
ca. 120 g feinblättrige Haferflocken
100 ml Apfelsaft
4 Trockenaprikosen, klein geschnitten
1 Prise Kardamom

Backofen auf 170 °C vorheizen, ein Backblech
mit Backpapier vorbereiten.

Die Äpfel fein reiben und mit Haferflocken, Apfelsaft,
den klein geschnittenen Trockenaprikosen und Kardamom in
einer Schüssel gut vermischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Mischung mit einem Löffel in kleinen Häufchen auf dem
Backpapier verteilen und 25 Minuten bei 170 °C backen.

In einer verschließbaren Box im Kühlschrank aufbewahren.

VARIANTEN

Streuen Sie Sonnenblumenkerne oder andere Samen und Kerne
über die Schmankerl. Am besten erst gegen Ende der Backzeit zugeben,
damit nichts anbrennt.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich als gesunde Alternative bei Süßhunger. Verteilen Sie ein paar Schoko-streusel über die Schmankerl!



IMPRESSUM

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2021 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Wien – Graz
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0806-2

Bücher aus der Verlagsgruppe Styria gibt es
in jeder Buchhandlung und im Online-Shop
www.styriabooks.at

Covergestaltung: Barbara Reiter, Bureau A/O
Layout: Barbara Reiter, Bureau A/O
Lektorat: Sabine Edith Braun
Projektleitung: Jasmin Parapatis

Druck und Bindung: Florjančič tisk, Maribor
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

HINWEIS: Die Autorin hat für die Inhalte dieses Buches
noch bestem Wissen und Gewissen recherchiert und
stellt mit den angebotenen Informationen keinen
Anspruch auf Vollständigkeit. Weder sie noch der Verlag
können Haftung in Bezug auf die Inhalte übernehmen.

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch gefallen?
Dann freuen wir uns über Ihre
Weiterempfehlung!
Erzählen Sie in Ihrem Freundeskreis
davon, in Ihrer Buchhandlung oder
bewerten Sie das Buch online.

Wollen Sie weitere Informationen
zum Thema? Möchten Sie mit den
Autorinnen in Kontakt treten?
Wir freuen uns auf Austausch und
Anregung unter
leserstimme@styriabooks.at

Inspiration, Geschenkideen und gute
Geschichten finden Sie auf
www.styriabooks.at

NICHT OHNE MEIN IMMUNSYSTEM!

•
Kochen
stärkt Körper,
Geist und
Seele!
•

Die Traditionelle Chinesische Medizin bietet einen großen Wissensschatz über die heilsame Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern. Eine starke Abwehrkraft basiert auf dem Gleichgewicht von Yin und Yang sowie auf einer kräftigen Lungenenergie. In diesem Buch erfahren Sie, mit welchen Nahrungsmitteln und Kräutertees Sie Ihre Lunge und Ihr Immunsystem ganz gezielt aufbauen können.

Nutzen Sie die einfachen und schmackhaften Rezepte, um Ihre Gesundheit nachhaltig und ohne Nebenwirkungen zu unterstützen.

ISBN 978-3-7088-0806-2
www.styriabooks.at

