

... UND WANN NICHT?

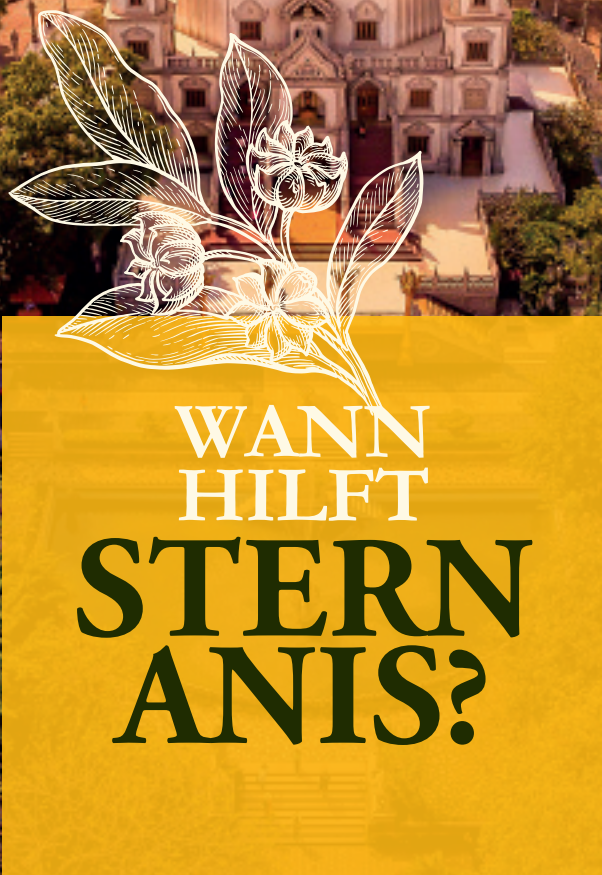
Der Herbst steht vor der Türe und damit die Erkältungsgefahr. Der Sternanis bläst Husten und Schnupfen weg, entbläht bei Bauchweh und entkrampft bei muskulärer Anspannung. Aber wann ist das beliebte Gewürz in Kapseln nicht geeignet? Wichtig ist zu wissen, dass der Sternanis zwar im Anfangsstadium einer Erkältung genial helfen kann. Wenn allerdings aus der ursprünglichen Kälte Hitze wird, weil Entzündung und Fieber hinzukommen, sind andere Natursubstanzen wirkungsvoller.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Sie haben sich erkältet, die Nase rinnt, es bildet sich Schleim in den Bronchien, die Zunge ist weiß belegt? Dann ist aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Kälte über die „Windtore“ in den Körper eingedrungen. Sie befinden sich am Hinterkopf und am Nacken. Bei Kälte sollte man deshalb Kopf und Hals immer warmhalten, Mütze und Schal tragen. Der Rücken ist ebenfalls kälteanfällig. Laut TCM ist es die Aufgabe der Lunge die Abwehrenergie (Wei-Qi) an die Körperoberfläche zu holen und über den Blasenmeridian am Rücken zu verteilen. Deshalb laufen einem auch Schauer über den Rücken, wenn man sich erkältet hat.

MIT STERNANIS DIE LUNGE STÄRKEN

Im Herbst ist nach der TCM auch der wichtigste Zeitpunkt des Jahres, um die Lunge und ihr Partnerorgan, den Dickdarm, zu stärken. Gut geeignet ist der wärmende *Sternanis* – neben Nahrungsmitteln, die das Lungen-Qi fördern (siehe Kasten). Zur Erkältungs-Vorbeugung reicht eine niedrige Dosierung. Wenn man allerdings erste Erkältungssymptome spürt, kann man ihn ruhig hochdosieren – 3x3 bis



3x5 Kapseln sind in dieser Anfangsphase günstig, sofern man in seltenen Fällen nicht auf ätherische Öle mit Magendrücken, Übelkeit oder Allergie reagiert. Ist das der Fall muss man generell auf den Sternanis verzichten.

ALTERNATIVEN: SHIITAKE VITALPILZ ODER ASTRAGALUS WURZEL

Der *Shiitake Vitalpilz* ist dann eine vorzügliche Alternative. In Japan, wo die Tradition der Heilpilze genauso hoch gehalten wird wie in China, ist der *Shiitake* „der“ Erkältungspilz schlechthin (mehr über seine vielfältigen Wirkungen auf Seite 11).

Auch die *Astragalus* Wurzel ist eine gute Wahl bei Infektanfälligkeit. Aber nur dann, wenn man zugleich sehr kälteempfindlich ist. Wenn man trotz Kälte schwitzt, kommt das von einer Lungen-Qi-Schwäche, bei der das Lungen-Qi die Poren der Haut nicht kontrollieren kann. Außerdem ist man kurzatmig, die Stimme ist schwach, der Husten oft chronisch mit viel weißem, wässrigem Schleim. Hier hilft der *Astragalus* sehr gut.

KÄLTE ODER VIREN?

Der *Sternanis* hat auch nach westlichem Denken einiges zu bieten. Hier werden ja Viren als Auslöser für Husten, Schnupfen und Heiserkeit gesehen. Die Shikimisäure des *Sternanis* sorgt dafür, dass sich der Erreger nicht von der befallenen Wirtszelle lösen und weiterverbreiten kann. Wendet man den *Sternanis* schon bei den ersten Erkältungsanzeichen an, wird der Infekt oft bereits im Keim erstickt. Diese Erfahrung haben bereits unzählige Menschen auch in Europa gemacht, wo der *Sternanis* erst seit etwa 20 Jahren Verbreitung findet. Davor war er im deutschsprachigen Raum fast nur Naturheilkundlern, die sich mit der Traditionellen Chinesischen oder Thai-ländischen Medizin befassen, bekannt.

DIE PSYCHE SPIELT MIT

Wenn wir uns hilflos, bedrückt, niedergeschlagen oder traurig fühlen, sinkt der

Brustkorb und wir atmen flacher. Bedrückende Themen werden oft schon seit der Kindheit mitgetragen und schaden der Lunge. Daraus kann auch erst viele Jahre nach dem emotionalen Trauma eine erhöhte Erkältungsanfälligkeit auftreten. Gesprächstherapie kann grundlegend helfen und der



> BEI ERKÄLTUNG NOCH ZU BEACHTEN

- Wenn Kälte eingedrungen ist, den Körper mit heißem Fußbad wärmen oder einer Wärmeflasche in den Nacken oder Rücken.
- Auf Zitrusfrüchte, Aspirin und Vitamin C sollte man hingegen zunächst verzichten. Aus Sicht der TCM kühlen sie noch mehr und die Erkältung geht tiefer! Sie sind erst dann sinnvoll, wenn Fieber hinzukommt.
- Husten kann man bei Kindern über Nacht lindern, indem man den Sternanis (Kapsel öffnen) mit etwas Olivenöl oder Creme vermischt und auf die Fußsohlen reibt. Socken darüber ziehen und ab ins Bett! Die ätherischen Öle dringen über die Fußreflexzonen ein, lösen den Schleim über Nacht und er ist leichter abzu husten.

Sternanis trägt ebenfalls bei! Sein ätherisches Öl wirkt tröstend auf die Psyche. Es dringt sofort in das limbische System des Gehirns ein und löst in diesem ältesten Ge-

hirnteil Gefühle von Trost und Geborgenheit aus, die dem Lungen-Qi sehr zu Gute kommen. Eine Sternanis-Kapsel sollte dunkelbraun sein, intensiv nach ätherischem Öl riechen und ohne Beistoffe verkapsuliert sein, dann ist die Qualität perfekt.

VIEL FEUCHTIGKEIT UND SCHLEIM?

Rinnt die Nase, ist die Zunge weiß belegt, groß geschwollen mit Zahnabdrücken seitlich, dann hat sich laut TCM eine Menge pathogener Feuchtigkeit im Körper angesammelt. Jetzt sollte man auf Abkühlendes wie Rohkost, kaltes Essen, Mineralwasser und Verschleimendes wie Zucker, Milchprodukte, Banane, Zitrusfrüchte, Schweinefleisch und Weizen (Brotmahlzeiten) verzichten. Nur ja keine Milch mit Honig oder abkühlende Vitamin C-haltige Getränke zu sich nehmen! *Sternanis* ist hingegen günstig, weil er wärmt und „Schleim-Kälte“ samt deren Folgen wie Husten und Bronchitis aufzulösen imstande ist.

Reicht er nicht aus, um mit der Feuchtigkeit fertig zu werden, leitet der *Fu ling Vitalpilz* noch mehr pathogene Feuchtigkeit aus und auch seine Steigerungstufe, den Schleim. Bei Feuchtigkeit und Schleim kann auch das trocknende und stark entzündungshemmende Ayurveda-Harz Guggul (gemischt mit dem milzstärkenden *Pleurotus Vitalpilz* und dem trocknenden Thymian) in der Tiefe helfen. *Guggul* – die indische Myrrhe – kann aber auch für Erstverschlimmerungen sorgen, wenn es gleichzeitig tiefe Schleimablagerungen (in Gelenken, Gefäßen, Zysten usw.) zu transformieren beginnt.

FIEBER BRAUCHT ETWAS ANDERES

Steigt Fieber hoch an und/oder der Zungenbelag wird gelblich als Zeichen für Hitze und Entzündung, ist es an der Zeit, zu kühlen statt zu wärmen. Durch die Hitze droht außerdem

Trockenheit. Der *Sternanis* ist hier kontraproduktiv, ebenso sind es der *Astragalus*, der *Fu ling* und *Guggul*. Dafür treten andere immunstärkende, entzündungshemmende



und fiebersenkende Natursubstanzen den Dienst an. Ideal ist etwa das während Corona sehr bewährte *Baikal Helmkraut mit Andrographis*. Es sollte bei Grippe unbedingt zur Hand sein. Denn Fieber wird zuverlässig und auf gesunde Weise gesenkt, das Immunsystem massiv unterstützt, Viren werden abgewehrt, Entzündungen gelindert und sekundäre bakterielle Infektionen, die mit Antibiotika behandelt werden müssen, können fast immer verhindert werden. *Acerola Vitamin C* kühlt ebenfalls und Zitrusfrüchte sind auch nicht verkehrt. Erhitzendes wie Ingwer, Zimt, Nelke oder Thymian lässt man jetzt besser weg, auch scharfes Essen passt nicht.

TROCKENHEIT UND REIZHUSTEN

Wenn man die stark verschleimte Phase und Entzündung bereits hinter sich hat,

> WÄRMENDE NÄHRUNGSMITTEL IM HERBST

Im Herbst sind zur Unterstützung der Lunge mehr warme Gerichte und weniger scharfe Gewürze als im Sommer angezeigt, ausreichend Flüssigkeit als Suppe oder Tee (wärmende Sorten wie *Tulsi Tee*) und Nahrungsmittel, die das Lungen-Qi fördern wie Rundkornreis, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Birnen oder Weintraubenkompott, weißer und schwarzer Rettich, Karfiol, Lauch, Radieschen, Zwiebel, Kohl oder Fenchel.

zeigt sich oft ein anstrengender, schlafraubender Reizhusten ohne Auswurf als Folge der Trockenheit, die durch die Hitze entstanden ist. Das YIN ist verlorengegangen und muss ersetzt werden! In diesem Fall gibt es zwei Heilpilze, die besonders gut helfen: Den

Auricularia und den *Tremella Vitalpilz*. Der *Auricularia* ist auch als Blutverdüner bekannt, während der *Tremella* ein wahrer Schönheitspilz ist und für eine jugendliche Haut dank mehr Hyaluronsäure und Kollagenproduktion steht. Beide Pilze lindern Reizhusten, der *Tremella* eventuell sogar noch etwas schneller als der *Auricularia*. Außerdem kann bei trockenem Husten jetzt auch Milch mit Honig oder befeuchtendes Birnenkompott guttun.

ENERGIEMANGEL UND KURZATMIGKEIT

Bei langanhaltendem Husten geht viel Lungen-Qi verloren. Das vordere Zungendrittel ist weiß belegt und es zeigen sich Symptome wie Erschöpfung, Kurzatmigkeit, kraftloses Husten, flüssiger klarer Schleim, Darmträgheit, spontanes Schwitzen schon bei leichter Anstrengung und eine schwache Stimme. Symptome, die sich sowohl mit dem *Sternanis* als auch mit der in diesem Zusammenhang schon genannten *Astragalus* Wurzel bessern können.

STERNANIS BEI DARBESCHWERDEN

Wir haben anfangs schon erwähnt, dass das Partnerorgan der Lunge nach der TCM der Dickdarm ist. Die wärmende Wirkung des *Sternanis* werden alle jene zu schätzen wissen, die einen „kalten Bauch“ haben mit Schmerzen, Blähungen, Übelkeit, Magenschwäche und Aufstoßen. So manchem hat der *Sternanis* außerdem schon bei Verstopfung aufgrund eines verkrampften Darms geholfen.

STERNANIS BEI ANSPANNUNG UND STRESS

In der westlichen Naturheilkunde ist der *Sternanis* als spannungsreduzierendes Adaptogen bekannt. Er unterstützt die Stressanpassung und entkrampft eben auch noch, was sich schließlich auf den ganzen Körper positiv auswirkt. Etwa lindert der *Sternanis* Kopfschmerzen, angespannte Muskulatur oder eine Reizblase. Auf den Punkt gebracht: Er ist ein wahres Heilmittel, von dem man sich viel erwarten kann, wenn man ihn richtig einsetzt! 