

## ***Gesundes Immunsystem***

=

## ***Gute Abwehrkraft***

Das weite und sehr komplexe Gebiet des Immunsystems ist weder durch die westliche noch durch die chinesische Medizin einfach zu definieren. Die westliche Medizin betreibt intensive Forschungen und gewinnt ständig neue Erkenntnisse, die auch die Vorstellungsbilder verändern. In der chinesischen Medizin gibt es kein definiertes „Immunsystem“. Man kann aber versuchen sich diesem Begriff durch spezielle Interpretation der diagnostischen Systeme 4 Substanzen, Zang-Fu, 6 Schichten und 4 Stadien anzunähern.

Ich möchte mich auf 2 Aspekte von Störungen des Immunsystems, die ich für die Praxis als grundlegend wichtig erachte, konzentrieren.:

1. Die Muster des Qi- und Yang Mangels, die bei Infektanfälligkeit häufig anzutreffen sind.
2. Die Muster der Hitze (Überfluss, bzw. Kombinationsmuster aus Überfluss und Mangel) die bei einer anderen Form von Infektanfälligkeit, aber auch bei Allergien und Autoimmunerkrankungen vorherrschend sind.

Zu Beginn eine Betrachtung des Begriffes Immunsystem aus der Sicht der westlichen Medizin und der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin).

### **Der Begriff „Immunsystem“ aus der Sicht der westlichen Medizin:**

Es ist ein komplexes System von Zellen und Zellfunktionen, welches die Abwehr von Gefahren für den Körper zur Aufgabe hat.

Gefahren:     Körperfremde Lebewesen (Bakterien, Viren, Protozoen, Parasiten, etc.)  
                  Körperfremdes Eiweiß  
                  Entartete körpereigene Zellen  
                  Freie Radikale

### **Der Begriff „Immunsystem“ aus der Sicht der TCM**

Die beste Entsprechung des westlichen Begriffes Immunsystem stellt die Theorie von *Wei Qi* und als umfassenderen übergeordneten Begriff von *Zhen Qi* dar.

*Wei Qi* = Abwehr Qi

In der TCM wird die Abwehrfunktion, die Verteidigung gegen äußere Übel „*Xie Qi*“ hauptsächlich als Aufgabe des *Wei Qi* gesehen.

Häufige Erkältungen durch Wind, Wind/Kälte, Wind/Feuchtigkeit oder Wind/Hitze, das was die westliche Medizin als Infektanfälligkeit bezeichnet wird in der TCM als Schwäche des *Wei Qi* gesehen.

Das Bild des *Wei Qi* reicht aber nicht aus um dem westlichen Begriff „Immunsystem“ gerecht zu werden. Hier ist der Begriff des *Zheng Qi* besser geeignet, da seine Disharmonien innere Störungen wie Stagnationen, Hitzebildung, Organungleichgewichte u.v.a. beinhalten. Diese Störungen können Erkrankungen, die die westliche Medizin als Erkrankungen des Immunsystem bezeichnet, verursachen.

*Zhen Qi* = Gesundheitserhaltendes Qi

Vitalität, Lebenskraft.  
Summe aller Qi im Körper  
Harmonie aller Organe  
Gleichgewicht von Yin und Yang

Dr. Verena Baustädter, Wien

Das **Wei Qi** bildet den Schutzschild des Körpers. Es zirkuliert in den oberflächlichen Schichten des Körpers und hat die Aufgabe, Krankheitsfaktoren abzuwehren, wie z.B. Wind, Kälte, Hitze und Nässe.

Das **Wei Qi** wird von den Lungen kontrolliert. Ein Mangel an Lungen-Qi führt daher zu einer Abwehrschwäche, was zu einer erhöhten Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten führt.

Entscheidend für die Qualität des Lungen-Qi ist die Stabilität des Magen-Milz-Qi. Bei unzureichender oder unzureichender Ernährung kann **Wei-Qi** nicht in ausreichender Qualität produziert werden, sodass im Laufe der Zeit ein Mangel entsteht und die Infektanfälligkeit steigt.

### **Faktoren, die das Lungen-Qi schwächen**

überwiegend sitzende Tätigkeit

Rauchen

Überarbeitung

Psychischer Stress- Kummer

Wind – Kälte – Nässe

Schwäche im Erdelement (Milz-Magen)

Schwäche im Wasserelement (Niere)

Bewegungsmangel

### **Die Stärkung des *Wei-Qi* ist zusätzlich durch Nahrungsmittel mit**

**scharf – warmem**

**scharf – heißem**

Geschmack möglich.

Dazu zählen folgende Gewürze und Nahrungsmittel:

Gewürze	frischer Ingwer, Pfeffer, Chili, Curry, Zimt, Kardamon, Nelke, Muskat, Rosmarin, Oregano
Getreide	Hafer, süßer Reis, Hirse, Buchweizen
Gemüse	Blumenkohl, Lauch, Zwiebeln, Rettich Meerrettich, Kresse
Nüsse/Samen	Mandeln, Mandelmus

(diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit)

### zu vermeiden sind

Nahrungsmittel mit kühlem oder kaltem energetischen Temperaturverhalten

Rohkost

Salate

Bananen

Zitrusfrüchte

Milchprodukte

kalte Getränke

ölige, fette Speisen



Dr. med. Elfriede Imhof  
Ernährungsmedizinerin  
Vollausbildung in TCM

weitere Informationen erhalten Sie im:

Zentrum für TCM  
Ludwigstraße 11  
85049 Ingolstadt  
Tel. (08 41) 3 70 83 70  
[www.tcm-in.de](http://www.tcm-in.de)