

FACHBEREICH SARBEIT:
Aus chinesischer Diätetik

ERKRANKUNGEN DER OBEREN ATEMWEGE

VERFASST VON:
Zázilia Pöcksteiner

BACOPA
Bildungszentrum Schiedlberg

AUSBILDUNG:
Zur Fünf-Elemente-Ernährungsberaterin
vom September 2004 bis November 2005

BETREUUNG:
Claudia Schauer

Gmunden, im Oktober 2005

INHALTSÜBERSICHT:

Inhaltsverzeichnis.....	2
Vorwort.....	3
Aufgaben der Lunge.....	4
Ursachen die zu einer Lungen-Schwäche führen.....	4
Erkrankungen die durch Lungen-Defizienz entstehen.....	6
1) Erkältungen in der Taiyang-Schicht.....	6
1.1 Erkältungen deren Ursache äußerer Wind und Kälte ist.....	7
1.2 Erkältungen die in Wind-Hitze umschlagen.....	11
2) Erkältungen in der Yangming-Schicht.....	11
3) Husten und Bronchitis.....	12
3.1 Husten oder Bronchitis mit weißem Sputum die aus einer Milz- und Lungen-Qi Schwäche entstanden ist.....	12
3.2 Husten oder Bronchitis mit gelbem Sputum.....	14
3.3 Chronischer trockener Husten.....	16
4) Sinusitis.....	18
4.1 Lungen-Qi und Milz-Qi-Mangel führt zu Sinusitis.....	18
4.2 Wind-Hitze befällt die Lungen und löst Sinusitis aus.....	20
4.3 Sinusitis mit Leber und Gallenblasen-Feuer.....	22
4.4 Feuchte Hitze in Milz und Magen führt zu Sinusitis.....	24
Schlusswort.....	26
Quellenverzeichnis.....	27

VORWORT

Immer mehr Menschen erkranken in den westlichen Industrieländern an den oberen Atemwegen. Dem liegen viele verschiedene Ursachen zugrunde. In den seltensten Fällen ist wirklich die Lunge als Organ selbst die Ursache für deren Erkrankungen. Meist wirken mehrere Faktoren zusammen, die die Lungen schwächen und so zu Abwehrschwäche und Schleim im Körper führen.

Eine falsche Ernährungsweise kombiniert mit psychischen Belastungen, Stress welcher Art auch immer, Umweltbelastungen, gepaart mit schlechter Grundkonstitution sind die Grundsteine für Erkrankungen der Atemwege.

Andererseits hat ein Mensch von den Eltern eine gute, starke vorgeburtliche Erbanlage, die „Vor-Himmelsessenz“, die in den Nieren gespeichert ist erhalten, so hat er eine Stärke und Vitalität, dass die oben genannten Faktoren seinen Körper nicht angreifen werden - sofern er sie nicht durch schlechte Lebensführung zu sehr verbraucht.

Ursache bei Lungenfunktionsstörungen sind chronische Mangelzustände von Lunge, Milz und Niere die eben durch die oben genannten Faktoren entstanden sind.

Sehr gute Erfolge sind zu Beginn und auch im weiteren Verlauf der Erkrankung durch diätetische Maßnahmen aber auch durch Akupunktur und Kräutertherapie zu erreichen.

Die Ernährungstherapie kann über einen längeren Zeitraum deutlich die Organfunktion stärken und die Schleimentwicklung reduzieren. Allein schon durch die Reduktion von Milchprodukten, Zucker und Fleisch können sehr gute Erfolge erzielt werden.

Ich habe bei den Nahrungsmittlempfehlungen zum Einen einzelne Nahrungsmittel aufgelistet, zum Anderen Vorschläge der Zusammenstellung dieser niedergeschrieben.

AUFGABEN DER LUNGE:

Ich möchte hier nur kurz das richtige Funktionieren der Lunge aufzeigen.

Die Hauptfunktion der Lunge ist es, das Qi zu regieren. Das heißt, sie ist dafür verantwortlich das Qi im ganzen Körper zu verteilen.

Weiters hat die Lunge die Aufgabe aus der eingeatmeten Luft das reine Qi zu extrahieren.

Das bedeutet: „Reines Qi“ wird inhaliert und „unreines Qi“ wird extrahiert.

Die Milz wiederum extrahiert das „Nahrungs-Qi“ aus der Nahrung und lenkt es zur Lunge, wo es sich mit dem „reinen Qi“ verbindet und das „Sammel-Qi“ bildet.

Danach verteilt die Lunge das Qi und die nährenden Flüssigkeiten im ganzen Körper, führt es zu den Organen, Extremitäten und in die Haut. Sie sorgt dafür, dass die Haut an der Oberfläche befeuchtet wird und geschützt bleibt.

Somit hat die Lunge die Aufgabe das „Abwehr-Qi“, das „Nahrungs-Qi“ und jegliche nährnde Flüssigkeiten zu verteilen.

Weiters führt sie Flüssigkeiten die übrig bleiben oder nicht benötigt werden, hinab zu den Nieren. Dies bedeutet „Metall füttert Wasser“

Ursachen die zu einer Lungenschwäche führen:

▪ Vorgeburtliche Erbanlagen:

Schwaches Qi das durch vorgeburtliche Erbanlagen der Eltern eine Immunschwäche und Infektanfälligkeit zur Folge haben.

Konstitutionelle Schwäche kann auch zu chronischer Verstopfung führen, weil die absenkende Bewegung und Befeuchtung des Dickdarms durch zu schwaches Lungen- Qi nicht stattfinden kann.

▪ Emotionelle Gründe wie Kummer, Ängste und Stress:

Chronischer oder plötzlicher Kummer, Zukunftsangst, Bindungsangst, Verlust des Partners, des Arbeitsplatzes oder Stress hemmen die Zirkulation von Qi und Blut vor allem in der Lunge.

Ein bekümmertes Mensch nimmt eine gebeugte, den Kopf gesenkte Körperhaltung ein, sodass der Brustkorb beengt ist.

Diese Haltung tötet nach und nach die Zirkulation von Qi im Brustkorb. Da die Lunge aber Qi hervorbringt und dieses Qi die Kraft ist, die den Kreislauf von Energie und

Blut im Körper antreibt, muss die Lunge eine größere Kraftanstrengung aufbringen und wird so langsam geschwächt. Was allerdings in späterer Folge zu Stagnation führt und auch das Herz Qi schwächt.

- Zu langes und häufiges Sitzen am Schreibtisch:

Zu wenig Bewegung und gebeugtes, langes Sitzen am Schreibtisch schwächen das Lungen Qi, weil die Bewegung des Thorax und dadurch die richtige Atmung behindert wird.

- Schlechte Luft:

Ist die Luft stark verunreinigt, gelangen Schadstoffe in das „Atmungs-Qi“ und können somit auch kein wertvolles „Sammel-Qi“ bilden, das das Qi dadurch schwächt.

Eine Stagnation des Qi im Körper verhindert, dass das Lungen Qi absteigen kann.

Reaktionen sind unter Anderem Seufzen und ein Gefühl des Erstickens.

Eine Stagnation die von der Leber ausgeht, umschließt den Lungenbereich und erdrückt die Lungenenergie, was zu Atemnot führen kann.

Weiters kann diese emotionale Anspannung auch zu Verstopfung führen, weil das Lungen Qi blockiert ist und die Abwärtsbewegung gehemmt ist. Bei Frauen tritt diese Verstopfung sehr oft auf Reisen durch die emotionelle Anspannung und ungewohnte Umgebung ein.

- Qi-Schwäche durch chronische Atemwegserkrankungen:

Chronischer Husten, Bronchitis, Lungenentzündungen usw. schwächen das Lungen-Qi und müssen nach Krankheit wieder aufgebaut werden.

- Langes Reden schwächt das Lungen Qi:

Durch berufliches, langes, häufiges Reden oder halten von Vorträgen erschöpft sich das Lungen-, sowie das Herz-Qi.

Unbedingt erforderlich sind daher Ruhe- und Erholungsphasen.

ERKRANKUNGEN DIE DURCH LUNGEN-DEFIZIENZ ENTSTEHEN

Ich möchte hier folgende Erkrankungen der oberen Atemwege anführen:

- 1. Erkältungen in der Taiyang-Schicht**
- 2. Erkältungen in der Yangming-Schicht**
- 3. Husten und Bronchitis**
- 4. Sinusitis**

1.) ERKÄLTUNGEN IN DER TAIYANG-SCHICHT

Kurze Erläuterung diverser Symptome einer beginnenden Erkältung:

Niesen:

Absenkende Funktion der Lunge ist durch eingedrungene Kälte beeinträchtigt.
Niesen ist eine natürliche Abwehrreaktion um den pathogenen Faktor loszuwerden.

Rinnende oder verstopfte Nase:

Äußere Kälte blockiert die absenkende Funktion der Lunge, so sammelt sich Schleim und Nässe im Gesicht.

Kopfschmerzen, Körperschmerzen:

Zirkulation des Abwehr Qi ist beeinträchtigt, so entstehen Schmerzen in den Gelenken und Druck im Kopf.

Schüttelfrost:

Hilft Hitze zu Erzeugen und Abwehr-Qi zu bewegen.

Fieber:

Entsteht durch den Kampf des Abwehr-Qi gegen den pathogenen Erreger.

1.1) ERKÄLTUNGEN DEREN URSACHE ÄUSSERER WIND UND KÄLTE IST

Dieses Stadium entspricht dem Taiyang-Stadium nach dem sechs Schichten-Konzept von Meister Zhang Zhong-Jing.

Tai Yang (Dünndarm und Blase) ist die oberste Schicht (Abwehr-Qi).

Hier sind Wind und Kälte zwar in den Körper eingedrungen, stehen allerdings noch in der oberflächlichen Schicht.

In diesem Stadium attackiert äußere Wind-Kälte die Schicht des Abwehr-Qi, diese äußere Kälte beginnt einen Kampf mit dem Abwehr-Qi. Durch diese Auseinandersetzung entsteht oft Fieber und Schüttelfrost. Wenn allerdings der pathogene Faktor nicht so stark ist, oder wenn das Abwehr-Qi nicht auf ihn reagiert, so muss nicht unbedingt Fieber auftreten.

Ist das Lungen Qi schwach, fehlt die Kraft die Poren der Haut rechtzeitig zu schließen und die Kälte kann ungehindert eindringen.

Diese äußere Kälte zieht zusammen und der pathogene Faktor dringt auf Grund von Qi-Schwäche in die oberste Schicht des Körpers und schließt die Poren.

Das heißt die gesamte Oberfläche wird geschlossen und das Lungensystem hat dadurch Schwierigkeiten die Energie zu verteilen und das Fütterungs- und Abwehr-Qi an die Oberfläche zu bringen.

Durch die Beeinträchtigung der Zirkulation des Abwehr-Qi kann es zu Hinterkopfschmerzen, Körperschmerzen und Abneigung gegen Kälte führen, da die fehlende Zirkulation das Abwehr-Qi von der Wärmung der Muskeln abhält.

Der Kopfschmerz sitzt typischerweise am Hinterkopf, im Bereich der Taiyang-Leitbahn (Dünndarm und Blase), kann aber auch an jeder anderen Lokalisation am Kopf auftreten.

Durch die Kälte sind die Lungen beeinträchtigt die absenkende Funktion auszuführen, was zu einer verstopften oder rinnenden Nase führt und es zum Niesen kommt.

Erscheinungsbild der Zunge:

Die Zunge zeigt häufig zu Beginn der Störung nur wenige Veränderungen. Die Farbe des Zungenkörpers verändert sich nicht, es kann ein dünner, weißer Belag auftreten,

wobei die Farbe Kälte anzeigt. Eine geringe Belagsdicke spricht für das Eindringen eines pathogenen Faktors im Anfangsstadium.

Pulsqualitäten:

Der Puls ist oberflächlich, was die rasche Bewegung des Abwehr-Qi in den oberflächlichen Schichten zur Bekämpfung des pathogenen Faktors anzeigt.

Der Puls kann an allen Positionen oberflächlich sein oder auch nur an der vorderen, der Lunge entsprechenden Taststelle.

Erklärungen zum pathogenen Erreger durch Wind- Kälte:

Das Eindringen von Wind-Kälte in die Lunge ist von der relativen Schwäche des Abwehr-Qi eines Organismus im Verhältnis zum pathogenen Faktor zu einem bestimmten Zeitpunkt abhängig.

Das bedeutet, dass ein Mensch nicht unbedingt extremen Wind- und Kälteeinflüssen ausgesetzt sein muss, um eine Erkältung zu entwickeln. Das erklärt auch, weshalb wir zu jeder Jahreszeit, selbst im heißen Sommer, und nicht nur im Winter eine Erkältung bekommen können.

Schließlich gibt es noch künstliche Quellen von Wind-Kälte wie Klimaanlage, Zugluft oder gekühlte Räume, die auch diese Syndrome hervorrufen können.

Therapieverschlagn bei Erkältung mit:

Schüttelfrost, verstopfter oder rinnender Nase mit weißem Sputum, leichtes Fieber Körperschmerzen, es sind noch keine Halsschmerzen vorhanden.

Der Zungenkörper ist normal, der Belag ist weiß und dünn

Die Pulsqualität ist oberflächlich und gespannt

Ziel der Therapie ist es, den pathogenen Faktor wieder zu vertreiben. Dazu wird die schweißtreibende Methode verwendet.

Bei ersten Anzeichen von Erkältungssymptomen einen Tag lang Kälte und Wind mit heißen und scharfen Nahrungsmitteln vertreiben.

Kräuter die die Oberfläche öffnen und den pathogenen Faktor vertreiben:

1. Schweißtreibendes Dekokt:

5 Scheiben frischen Ingwer

5 Frühlingszwiebel

etwas Kandiszucker mit ca. ½ L Wasser einkochen (ca. 20 Min) und dann trinken

Erklärung zum Dekokt:

Frühlingszwiebel befreit die Oberfläche von äußeren pathogenen Witterungsfaktoren, bewegt das Yang und zerstreut Kälte.

Ingwer befreit die Oberfläche von pathogenen Wind-Kälte-Faktoren (unterstützt das Wei-Qi in der Taiyang-Schicht), wirkt schweißtreibend, tonisiert die Lunge

Kandiszucker: Löst Schleim, neutralisiert den scharfen Geschmack von Zwiebel u. Ingwer damit die Lunge nicht verletzt wird.

Oder:

2. Schweißtreibender Kräutertee:

Yogitee bestehend aus schwarzem Pfeffer, Ingwer, Kardamom, Zimt, Koriander etwas Süßholz und unbedingt Kandiszucker oder Honig zugeben um Lunge nicht zu verletzen.

Schwitzen:

Badewasser möglichst so heiß wie es erträglich ist, einlassen. 2 Esslöffel Natron ins Wasser geben. Im Badewasser liegend Dekokt (siehe oben) trinken und so lange es möglich ist, im heißem Badewasser schwitzen. Danach nur in den Bademantel schlüpfen und im Bett ausschwitzen. Diese Prozedur sollte nur unter Aufsicht einer anderen Person gemacht werden, da der Kreislauf sehr belastet wird.

Achtung:

Ist bereits Fieber vorhanden, Dekokt im Bett trinken und dort Schwitzen.

Nahrungsmittel die Erkältungen in der Taiyang-Schicht vertreiben:

Scharf-heiße Gewürze: Chili (Chili con carne), Ingwer, Zimt, Nelken, Rosmarin,
Pfeffer, Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Thymian,
Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander

Getreide: Haferflocken, Grünkern, Quinoa

Fleisch: Am Besten in dieser Phase meiden. Verboten: Huhn, dieses schließt die Krankheit ein.

Gemüse: Wurzelgemüse, Fenchelknolle, Kürbis, Frühlingszwiebel, Lauch

Meiden:

Sauren Geschmack, dieser schließt die Krankheit in innere Schichten ein.

Kühlende befeuchtende Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Südfrüchte, Milchprodukte.

1.2) ERKÄLTUNGEN DIE IN WIND-HITZE UMSCHLAGEN

Umwandlung einer Erkältung von Wind-Kälte in Wind-Hitze kann innerhalb weniger Stunden erfolgen.

Meist treten nun auch Halsschmerzen auf, evt. etwas Fieber, Körperschmerzen, bei Husten oder Schnupfen wird Sputum nun gelb.

Aber der Körper fröstelt noch immer etwas.

Der Zungenrand- oder Spitze ist leicht gerötet, der Belag ist weiß bis leicht gelb, aber dünn.

Die Pulsqualität ist oberflächlich und schnell.

Therapie:

Hier wird der Körper auch zum Schwitzen gebracht, aber mit kühlen scharfen oberflächenbefreienden Kräutern.

Kräutertee der die Oberfläche öffnet und den pathogenen Faktor vertreibt:

10g Lindenblütentee

10g Holunderblüten

10g Echte Katzenminze

etwas Kandiszucker

Dies ist Tagesdosis. Mit kochendheißem Wasser aufgießen und 5 Min. ziehen lassen.

Dann 1 TL Melisengeist zugeben, um Herz zu stärken und um zur Ruhe zu kommen.

Teemischung im Bett möglichst heiß trinken und schwitzen. Aber Vorsicht - diese Mischung zum Schwitzen nicht mehr als 2 Tage durchführen, sonst wird Qi geschädigt

2) **ERKÄLTUNGEN IN DER YANGMING-SCHICHT (MAGEN-DICKDARM)**

Pathogener Faktor lässt sich durch Schwitzen nicht vertreiben und dringt in die Yangming-Schicht ein. Zu den oben genannten Symptomen tritt nun zusätzlich Verstopfung, hohes Fieber, Schwitzen, Durst, trockene Schleimhäute, Halsschmerzen, Schnupfen mit gelbem Sekret auf und der Urin ist dunkel. Die Symptome verschlechtern sich am Nachmittag.

Erscheinungsbild des Zungenkörpers ist rot und hat einen trockenen gelben Belag. Die Pulsqualität ist voll und schnell.

Kühlender, fiebersenkender Kräutertee:

Löwenzahnwurzel und Blätter

Süßholz

Salbeiblätter

Chrysantemenblüten

Stiefmütterchen

bei Verstopfung zusätzlich:

Sennesblätter

Rhabarberwurzel

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nahrungsmittlempfehlungen in der Taiyang-Schicht:

In diesem Stadium darf wieder Saures gegeben werden. Es wirkt in diesem Falle kühlend und säfteerhaltend. Empfehlenswert wäre hier Vitamin C, Joghurt und Orangensaft.

Am Besten wäre wenig oder gar nichts essen. Warme und heiße Nahrungsmittel, sowie Fleisch und Fisch in diesem Stadium meiden.

Kühlende Nahrungsmittel auswählen:

Gewürze: Weißer Rettich, Brunnenkresse, Pfefferminze, Löwenzahn, Melissenblätter

Gemüse: Chinakohl, Tomaten, Gurken, Mungobohnen, Spinat, bittere Salate, Algen

Obst: Melone, Birne, Apfel,

3) HUSTEN UND BRONCHITIS

3.1) Husten oder Bronchitis mit weißem Sputum die aus einer Milz-u. Lungen-Qi-Schwäche entstehen:

Die Symptome sind Husten mit weißem leicht abzuhustendem Sputum, weißer teigiger Teint, Atemnot, Engegefühl des Thorax, Abneigung gegen flaches Liegen, Schweißausbrüche, Müdigkeit.

Der weiße Schleim in der Lunge zeugt von einem Kälte-Füllemuster im Inneren. Der Schleim entsteht aber aus einem Leermuster der Milz (Milz-Qi- oder Milz-Yang-Mangel).

Der Schleim entsteht aus einer chronischen Fehlfunktion der Milz, die nicht in der Lage ist die Flüssigkeiten zu transformieren und zu transportieren. Die Flüssigkeiten häufen sich dann an und bilden Schleim. Somit kann man sagen die Milz produziert Schleim, die Lunge speichert ihn.

Der Schleim verlegt die Lunge und behindert deren absenkende Funktion, daher entsteht der Husten. Dem zu Grunde liegt auch die Abneigung gegen flaches Liegen, weil dabei die Schleimansammlung noch schlimmer wird.

Oft spielen schlechte Ernährungsgewohnheiten mit: Zu viel Zucker, Süßigkeiten und vor allem Milchprodukte. Besonders belastend für Menschen mit Feuchtigkeitsproblematik ist die Kombination Milchprodukte plus Zucker bzw. Milchprodukte plus Saures, z. B.: Fruchtemüsli, Früchtejoghurt. Die Milchprodukte verschleimen die Lunge und durch die sauren Lebensmittel wird die Feuchtigkeit im Körper gehalten.

Das Zungenbild zeigt einen weißen, dicken klebrigen Belag.

Die Pulsqualität ist schlüpfrig

Therapievorschlagn bei Husten oder Bronchitis mit weißem Sputum:

Spaziergänge in frischer Luft. Luft in den Innenräumen befeuchten. Anis- od. Lavendelöl in Duftlampen geben. Brust und Rücken mit Thymianöl (wärmt und löst Schleim in Lungen), oder mit Wermutöl einreiben (wärmt und hilft durch die warm-bittere Eigenschaft den Lungen Flüssigkeiten zu den Nieren abzusenken).

Nur 3-4 Tropfen auf Brustbereich geben und gut einmassieren. Evt. vorher mit neutraler Körpercreme einreiben, um Irritationen der Haut zu verhindern.

Kräutertee bei weißem Sputum:

Thymian	(wärmt, löst Schleim)
Rettichsamen zerstoßen	(wärmt, löst Schleim - transportiert ihn)
Mandarinenschalen	(wandelt Schleim um, leitet Lungen Qi nach unten)
Isländisches Moos	(senkt Lungen Qi ab, tonisiert das Lungen Yin u. Milz Qi)
Getrockneter Ingwer	(vertreibt Kälte, stoppt Husten, leitet nach Außen)
Geröstetes Süßholz	(bewegt Schleim, ton. Milz u. Qi, harmonisiert die anderen Kräuter)

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Nahrungsmittlempfehlung bei weißem Sputum:

Temperaturverhalten: neutral bis warm

Geschmack: bitter-warm

salzig

etwas scharf

Den Schleim transformieren mit:

Birne mit Ingwer, Kirsche, Apfel, Marillen, alles als Kompott versetzt mit Kardamom, Zimtrinde, Nelken, Orangenschale, Rosinen und Datteln, Lauch, Rettich, Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Hirse, Reis

Milz u. Lunge stärken mit:

Huhn, Rind, Fenchel, Wurzelgemüse, Kürbis, Kartoffel, Gewürze wie Thymian, Basilikum, Koriander, Anis, Kümmel, Rosmarin, Nelken, Lorbeerblätter, Zimt, Hafer, Hirse, Quinoa, Reis, Buchweizen geröstet, Grünkern, schwarze Sojabohnen, rote Linsen

Meiden:

Bananen, Südfrüchte, Milchprodukte, Rohkost, kalte, kühlende, saure Nahrungsmittel

3.2) Husten oder Bronchitis mit gelbem Sputum:

Chronische Bronchitis mit gelbem Sputum geht immer mit einer Milz-Qi- und Lungen-Qi-Schwäche einher, die zu Bildung von Schleim führt. Es ist dies ein Fülle-Hitze-Muster im Inneren.

Es handelt sich hier um ein chronisches Geschehen aus einer Kombination von Nässe und Schleim, wobei aber hier die Hitze in den Vordergrund tritt. Bei chronischen Störungen kann sich ein am Anfang leichter Husten mit weißem Sputum, dann leicht mit Hitze vereinen.

Diese Schleim-Hitze in den Lungen führt zu Husten, kann auch zu Atemnot und weiter zu Asthma werden. Sputum ist gelb-faulig riechend.

Diese Syndrome können natürlich auch durch das Eindringen äußerer Wind-Hitze ausgelöst oder verschlimmert werden.

Falsche Ernährung mit zu viel fetten und heißen Speisen (gebratenes Fleisch, Alkohol, fettes scharfes Essen, zu viele Milchprodukte) kann zur Bildung von Schleim und Hitze führen.

Auch Rauchen kann erschwerend wirken, weil Tabak die Lungen erhitzt.

Zungenbild: Zungenkörper ist rot mit gelbem klebrigem Belag.

Pulsqualität ist schnell und schlüpfzig.

Therapievorschlag bei Husten oder Bronchitis mit gelbem Sputum:

Schleim lösen und transformieren mit salzigem und bitterem Geschmack.

Lunge mit kühlenden Nahrungsmittel kühlen.

Am Besten gedünstet od. gekocht zubereitet. Zu viel Rohkost würde hier das Lungen- und Milz-Qi noch mehr schwächen.

Meiden:

Heiße, scharfe, fetthaltige Nahrungsmittel, Fleisch, Südfrüchte, Milchprodukte

Nahrungsmittlempfehlungen speziell zum Schleim lösen:

- Miso-Suppe mit Algen, Gemüse, Champignon und/oder Fuling.
- Umeboschpflaumen klein schneiden und den Speisen zufügen.
- Rettichsaft mit Honig.
- Heißes abgekochtes Wasser mit etwas Kardamom

Thermisch kühlende Nahrungsmittel die speziell auf die Lunge wirken, wären folgende:

- Gemüse: Weißer Rettich, Sellerie, Spargel, Chinakohl, Radieschen, Karfiol, Brokkoli
- Obst: Birnen, Melonen, Äpfel, etwas Zitrone, Trauben
- Gewürze: Pfefferminze, Borretsch, Brunnenkresse, Kerbel, Liebstöckl
- Getreide: Reis, Hirse, Gerste, Roggen
- Fleisch: In akuter Phase meiden oder nur wenig: Pute, Hase, Ente ohne Haut

Nach Abklingen der Akuten Phase, wenn der Schleim wieder weiß wird, sofort thermisch wärmere Nahrungsmittel verwenden um Milz- und Lungen-Qi aufzubauen.

Schleimlösender Kräutertee:

- Königskerzenblüten (lösen heißen Schleim)
- Schlüsselblumen (lösen heißen Schleim)
- Andorn (wirkt schleimlösend, kühlt Lungen)
- Holunderblüten (öffnet Oberfläche)
- Pfefferminze (bewegt Schleim)
- Lavendel (beruhigt Husten)
- Odermenning (leitet Hitze über Diörese aus)
- Birkenrinde (um Giftstoffe auszuleiten)
- Eibischwurzel (wirkt schleimlösend, befeuchtet Lungen, Eibischwurzel nur in kaltem Wasser min.1 Stunde ansetzen und zu übrigem Tee geben).

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann das Eibischwurzelwasser zugeben.

3.3) Chronischer trockener Husten

Die Ursache für trockenen Husten ist meist ein Lungen-Yin-Mangel, der aus einem Lungen-Qi-Mangel durch chronische Erkrankungen (auch Spätfolge von Kinderkrankheiten) der Lunge entstanden sein kann.

Trockener Husten oder trockene Kehle kann aber lediglich ein Zustand von Trockenheit der Lunge, mit einem Mangel an Körperflüssigkeiten sein. Dies ist jenes Stadium das dem Lungen-Yin-Mangel vorangeht. Die Störung kann ihrerseits inneren oder äußeren Ursprungs sein. Sie kann durch äußere Trockenheit während langer trockener Hitzeperioden hervorgerufen werden.

Sie kann aber auch im Körper selbst entstehen, aus einem Magen-Yin-Mangel. Bei Menschen die sich unregelmäßig ernähren, säfteverbrennende Nahrung zu sich nehmen, die spät abends noch essen und sich während des Essens mit Problemen beschäftigen.

Lungen-Yin kann auch durch Umweltbelastungen wie Kunststoffböden, Klimaanlage, Computer und Kopiergeräte geschädigt werden.

Hier kann mit Aquarien, Springbrunnen, Luftbefeuchtern und Zimmerpflanzen die Atemluft verbessert und befeuchtet werden. Inhalationen mit destilliertem Wasser oder einfach Bewegung an der frischen Luft können Linderungen bringen.

Im psychischen Bereich wirken sich Sorgen um die Zukunft, mangelnde Anerkennung und zu wenig Selbstbestätigung negativ auf die Lungen aus.

Allerdings Sorgen, welche die finanzielle und materielle Unsicherheit anbelangen, greifen speziell den Dickdarm an.

Bei Trockenheitszuständen der Lunge sollte man folgende Tipps berücksichtigen:

Möglichst das Rauchen einstellen. Rauchen erhitzt die Lungen und trocknen sie noch mehr aus.

Lebensrythmus verlangsamen und sich mehr Ruhe gönnen, um so das Lungen-Qi- u. Yin wieder aufzubauen. Beim Sport nicht zu viel schwitzen und nicht saunieren.

Keine scharfen, bitteren und thermisch heißen Nahrungsmittel verwenden.

Speziell Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze und Thymian meiden.

Befeuchtende Nahrungsmittel verwenden, yinnige Nahrungsmittel yangig zubereiten, um die Mitte nicht zu verletzen.

Nahrungsmittel die die Lunge befeuchten und etwas kühlend aber stärkend sind:

- Birnen und Äpfel gefüllt mit geriebenen Mandeln, Erdnüssen und Honig, dann überbacken.
- Birnenkompott mit Orangen- u. Zitronenscheiben, Datteln und Feigen, etwas Ingwer zugeben.
- Spargelauflauf mit Bechamelsoße zubereitet und mit Käse überbacken.
- Gemüsepfanne mit Chinakohl, Zucchini, Topinambur, Melanzane, Blumenkohl und Mango zubereitet; mit Kuzo gebunden und mit Alpro-Soja eingedickt. Würzen mit Brunnenkresse, Borretsch, und frischen Salbeiblättern.
- Dinkelsuppe mit Krautstielen kleingeschnitten mitgekocht.
- Weiße Rüben gedünstet mit Pinienkernen als Beilage (Rüben wirken sehr gut auf die Lunge).
- Birnensaft mit Zitrone und Honig.
- Milch mit Honig (evt. Schaf- oder Ziegenmilch).

Lungen-befeuchtende Teemischung:

Lungenkraut	(nährt Lungen-Yin, wirkt bei trockenem Husten)
Eukalyptusblätter	(vertreibt path. Erreger über Oberfläche, verflüssigt zähen Schleim)
Isländisches Moos	(nährt Lungen-Yin und -Qi und allgemeiner Trockenheit)
Käsepappel	(senkt Lungen-Qi ab, stoppt Hustenanfälle)
Blaue Malve	(gegen Hustenreiz, trockener Hals)
Anis	(wirkt Husten lösend, Reizhusten stillend)
Süßholzwurzeln	(stärkt die Mitte, befeuchtet)
Eibischwurzel	(befeuchtet Lungen, nur mit kaltem Wasser ansetzen, 1 Stunde ziehen lassen, dann zu übrigem Tee leeren.)

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen, dann das Eibischwurzelwasser, Zitronensaft und Honig zugeben.

4) SINUSITIS

Sinusitis, die durch die verschiedenen Ursachen, welche ich unten stehend anführen werde verursacht wird, ist sehr gut durch Ernährungsumstellung in den Griff zu bekommen.

Hartnäckige, chronische Sinusitis muss allerdings immer mit Kräutertherapie, täglicher Akupunktur und gleichzeitiger Umstellung der Ernährung einhergehen, sonst wird man keinen effizienten Erfolg haben.

Ursachen die zu Sinusitis führen können:

- 4.1) Lungen-Qi und Milz-Qi-Mangel
- 4.2) Wind-Hitze befällt die Lunge
- 4.3) Leber und Gallenblasen-Feuer

4.1) Lungen-Qi und Milz-Qi-Mangel führt zu Sinusitis

Eine häufige Ursache für Sinusitis ist eine Defizienz des Lungen- und Milz-Qi.

Ist genug Lungen- und Milz-Qi vorhanden, ist man erkältungsmäßig kaum anfällig.

Wenn das Wei-Qi stimmt, können weder pathogene Faktoren angreifen, noch innere Krankheiten sich entfalten.

Bei einem Ungleichgewicht entsteht möglicherweise Sinusitis, welches allerdings gut mit Qi-aufbauenden, abwehrstärkenden Nahrungsmitteln und Kräutern zu therapieren ist.

Die Symptome für Sinusitis aus Lungen- u. Milz-Qi-Mangel sind:

Weiß oder leicht gelblich-wässriges Nasensekret, weiche Stühle, Müdigkeit,

Schweißausbrüche, Appetitverlust

Zungenbild: Zungenkörper ist nur leicht rötlich mit weißem Belag.

Pulsqualität: Schwach und leer.

Temperaturverhalten: Neutral bis warm

Geschmack: Etwas scharf

etwas warm-bitter

süß

Kochen, dünsten, braten wäre von Vorteil. Saure, rohe, kalte und kühle Nahrungsmittel, Milchprodukte und Süßigkeiten sollten vermieden werden.

Nahrungsmittlempfehlungen:

Fleisch: Generell bei Schleimansammlungen wenig bis kein Fleisch und Fisch.
Ente (ohne Haut), Rind, Huhn, Karpfensuppe, Kraftsuppe aus Knochen und Gemüse.

Gemüse: Wurzelgemüse, Kohlarten, Kürbis, Lauch, Schnittlauch, schwarzer Rettich, Frühlingszwiebel.

Obst: Birnenkompott mit Ingwer, Kirsche, Apfel, Weintrauben, Rosinen.

Getreide: Hirse, Reis, Quinoa, etwas Hafer, Gerste, Grünkern.

Gewürze: Anis, Ingwer, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Zimt.

Die passende Kräuterrezeptur zum Schleimlösen und Qi stärken:

Thymian	(wärmt, schleimlösend)
Geröstetes Süßholz	(tonisiert Milz, stärkt Qi, Botschaftskraut, harmonisiert)
unreife Brombeeren	(verbindet Lunge mit Nieren, bewahrt Säfte und Jing)
Rosmarin	(nährt Lu-Qi, wirkt entzündungshemmend)
Ginseng	(tonisiert Lunge und Herz)
Fenchelsamen zerstoßen	(vertreibt Kälte, fördert Milz)
Isländisches Moos	(tonisiert Qi, Yin und Blut, baut Säfte auf)
Weißdornblüten	(stärkt das Herz- u. Nieren-Qi, Lu Qi Mangel schwächt auch He-Qi)
Augentrost	(wirkt im Gesicht, Augen, Nase, ist entzündungshemmend schleimlösend)

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen.

4.2) Wind-Hitze befällt die Lunge und löst Sinusitis aus

Meist sind die pathogenen Einflüsse Wind-Hitze oder Wind-Kälte nicht die Hauptursache für Sinusitis. Sie sind eher der Auslöser oder das „i“ Tüpfelchen auf diese Krankheit.

Emotionale Belastungen wie grübeln und denken (Besessenheitsdenken) belasten das

Shen-und Yi-Qi welches sich dann konzentriert im Gesicht sammelt.

Wenn schon eine Defizienz des Qi durch schlechte Essgewohnheiten und psychosomatische Belastungen vorliegt, kann leicht der pathogene Faktor Wind-Hitze oder-Kälte in die Lunge eindringen und Sinusitis auslösen.

Liegt die Krankheit noch in der Tai-Yang Schicht mit gelblichem Nasensekret, so sind die Verdauungsorgane noch nicht angegriffen (Obstipation). Weitere Symtome sind Mundtrockenheit, Kopfschmerz, Abneigung gegen Wind.

Bei der Kräuterzusammenstellung ist wichtig, dass die Kräuter das Gesicht erreichen können und der pathogene Faktor rechtzeitig ausgetrieben werden kann.

Zungenbild: dünner gelber Belag

Pulsqualität: schnell und oberflächlich

Temperaturverhalten: Kühl bis kalt

Geschmack: Etwas kalt-scharf, sollte pathogenen Faktor vertreiben, aber keine Hitze erzeugen

Weiters süß-neutral, etwas bitter

Meiden: Sauer (außer Zitrone – diese löst Schleim), heiß und heiß-scharf

Außerdem keine Südfrüchte, Milchprodukte, Süßigkeiten,

Die Zubereitungsarten sollten gedünstet, gekocht, aber nicht gegrillt und in Fett gebacken sein.

Nahrungsmittlempfehlungen:

- Fleisch:** Fleisch und Fisch in der akuten Phase mit gelbem Schleim am besten meiden oder reduzieren. Pute, Gans ohne Haut, Hase
- Früchte:** Wassermelone, Birnen, Zitrone (darf gegeben werden, löst Schleim), Äpfel
- Gemüse:** Löwenzahn, Mungbohnen, weißer Rettich, Tomaten, Gurken, Bambus, Champignon, Chinakohl, Blumenkohl, Brokkoli, Spargel
- Getreide:** Hirse, Reis, Amaranth, Gerste, Roggen
- Gewürze:** Pfefferminze, Brunnenkresse, Kerbel, Liebstöckl, Borretsch, Löwenzahn

Kuzu zum Eindicken von Suppen, Soßen und Kompotten verwenden.

Umeboschpflaume klein schneiden und zu Speisen geben. Umeboschpflaume löst besonders Schleim im Stirn- u. Nasenhöhlenbereich.

Kräuterrezeptur die speziell im Gesichtsbereich wirkt:

- Eukalyptus (klärt Schleim-Hitze, entzündungshemmend, entgiftend, öffnet Oberfläche)
- Kamille (klärt und kühlt Magenfeuer, entzündungshemmend,)
- Augentrost (wirkt schleimausleitend- u. lösend, wirkt genau im Gesichtsbereich)
- Borretsch (um path. Faktor über Haut zu vertreiben, entzündungshemmend)
- Holunder (öffnet Oberfläche, öffnet Wasserwege - macht so Lu-Qi durchgängig)
- Forsythie (klärt Hitze speziell im oberen Erwärmer)

2 Teelöffel Kräuter/Tasse, 3x/Tag zwischen den Mahlzeiten trinken, nur solange bis eine Besserung eintritt. Kräuter mit kochendheißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.

4.3) Sinusitis mit Leber- und Gallenblasen-Feuer

Hier stehen belastende Emotionen wie Wut, Zorn, unterdrückter Ärger, Frustration und Reizbarkeit, die allein schon Hitze im Körper erzeugen können, einer falschen schleimbildenden, erhitzenden Ernährung gegenüber.

Zu verstopfter Nase mit gelblichem, klebrigem, faulig-riechendem Nasensekret gesellen sich Seiten- oder Stirnkopfschmerz und bitterer Mundgeschmack dazu. Der Rachen und Mundraum sind trocken.

Zunge ist seitlich gerötet mit gelbem Belag.

Der Puls ist schnell und seitenförmig.

Unbedingt vermieden werden sollten thermisch heiße und warme Nahrungsmittel, Gegrilltes, scharfe Gewürze, Alkohol, Laucharten wie Knoblauch, Schnittlauch, Süßspeisen, stark fettige Speisen und Milchprodukte.

Zu empfehlen sind Nahrungsmittel mit kühlem und kaltem Temperaturverhalten, die salzig, etwas süß, aber vor allem bitter im Geschmack sind.

Nahrungsmittel die Hitze kühlen und Schleim ausleiten:

- Mungobohneneintopf mit Algen und Umeboschpflaumen eingedickt mit Kuzo.
- Löwenzahnsalat gemischt mit Selleriestreifen, Zitrone und Borretsch mit Heringsfilet.
- Kohlsuppe mit weißem Rettich, Artischockenblätter und kleinen Löffel Misopaste zugeben.
- Reis mit Bambussprossen und Spargel.
- Brennessel- oder Spinatblätter dünsten, kleine gekochte Kartoffelwürfel und Tofustückchen und etwas Miso zum Schluss dazugeben.

Es empfiehlt sich diese Speisen mit bitter-kalten Kräutern (Borretsch, Kerbel, Liebstöckl, Brunnenkresse, Löwenzahnkraut) und trocknenden Kräutern wie Orangen- und Zitronenschale, Kardamom, Maishaare und Zitronensaft zu würzen. Allerdings sollte man immer etwas geröstete Süßholzwurzel beifügen um die Mitte nicht zu verletzen.

Kräuterempfehlung:

Enzianwurzel grob zermahlen	(klärt Feuchte Hitze in Leber u. Gallenblase, wandelt Feuchtigkeit um)
Löwenzahnkraut	(kühlt Le-Feuer, harntreibend)
Chrysanthemblüten	(klärt Leber und Kopfbereich, vertreibt Wind u. Hitze)
Weißdornfrüchte	(grob zermahlen) (helfen bei der Fettverbrennung, nährt He- u. Milz-Qi)
Gekeimte Gerste	(bewegt das Leber-Qi, tonisiert die Milz, leitet Feuchte Hitze aus)
Birkenrinde	(leitet Gifte über Diörese aus)
Kamille	(kühlt Hitze, entzündliche Prozesse beruhigend, Magenfeuer löschend)
Minze	(um Leber über Haut zu befreien)
Erdrauch	(wirkt speziell im Gesicht, befreit das Leber-Qi)
Süßholz geröstet	(um Milz nicht zu verletzen)

2 TL mit ¼ L kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen.

3 Tassen/Tag ½ Stunde vor dem Essen oder zwischen den Mahlzeiten trinken.

4.4) Feuchte Hitze in Milz und Magen führt zu Sinusitis

Diese Erscheinungsform befällt eher die Nasennebenhöhlen als die Stirnhöhlen. Die Nase ist verstopft, mit übelriechendem gelbem Sekret, Schweregefühl gesellt sich, in den Gliedern und im Kopf dazu, der Mundgeschmack ist bitter und klebrig.

Hier treten Kombinationen aus falscher Ernährungsweise und psychischen Faktoren zusammen. Unregelmäßige, hastige Essenszeiten, ein Übermaß an Milchprodukten, Alkohol, fetten, süßen, heißen und scharfen Speisen schädigen den Magen.

Starkes Grübeln, übermäßiges Lernen, die Neigung immer über etwas zu „brüten“, schädigt die Milz und führt so zu Hitze und Feuchtigkeit. Dringt dann ein pathogener Erreger ein, führt dies leicht zu Sinusitis.

Die Zunge weist einen gelb-schmierigen Belag auf.

Der Puls ist schnell und schlüpfrig.

Ohne Ernährungsumstellung ist hier längerfristig kein Erfolg gegeben.

Die Milz ist zu stärken um Transformation und Feuchtigkeit zu unterstützen.

Beseitigung von Hitze und Feuchtigkeit im Magen.

Das energetische Temperaturverhalten sollte möglichst kühl, neutral und bitter im Geschmack sein.

Meiden: fette, süße Speisen, sowie Milchprodukte, Rohkost, speziell Südfrüchte.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel:

Diese sind gedünstet und gekocht, gebacken, nicht angebraten und gegrillt.

- Sellerie aushöhlen, mit Reis und Bohnen füllen, dann dünsten.
- Kartoffel, Spargel, Zucchini, Karfiol, in Pfanne geben, Fischfilet oben drauf legen Spinatblätter auf Fisch geben und im Backofen überbacken.
- Pastinaken, Karotten, Fenchelgemüse mit Bambussprossen gedünstet und Hirse als Beilage

Generell als Beilage Bittersalate und Pilze (evt. leicht blanchiert, wenn Milz sehr geschwächt ist) dazu essen.

Diese Gerichte unbedingt mit Kräutern wie Borretsch, Liebstöckl, Artischockenkraut, Brunnenkresse, Löwenzahnblätter und Salbeiblätter würzen.

Zum Schleimlösen sollte Sojasoße, Umeboschipsflaumen oder Miso zum Schluß dazugegeben werden.

Kräuterempfehlungen:

Zum Magen-Hitze und Schleim beseitigen ist Eibischwurzeltee günstig. 1 TL Eibischwurzeln in ¼ L kaltem Wasser ansetzen, mind. 1-2 Stunden ziehen lassen, abseihen, wärmen.

Klettenwurzeltee

1 TL Klettenwurzeln 8-10 Stunden in ¼ L kaltem Wasser ansetzen erhitzen, abseihen.

Tee hilft Blut zu reinigen, Giftstoffe über Haut und Diörese auszuleiten.

Weitere Kräuterteemischung:

Birkenrinde	(leitet über Diörese Hitze und Gifte aus)
Lindenrinde	(leitet über Diörese Hitze und Gifte aus)
Löwenzahnblätter	(tonisiert Milz-Qi, klärt Feuchte-Hitze)
Tausenguldenkraut	(klärt feuchte Hitze, tonisiert Milz-Qi bei geringer Dosierung)
Gerösteter Fenchel zerstoßen	(um Milz zu stärken)
Kümmel zerstoßen	(um Mitte zu wärmen)
Geröstetes oder kandiertes Süßholz	(um Mitte zu stärken)
Orangenschale	(regt Trennungsfunktion v. Dünndarm an, trocknet Feuchtigkeit)

2 TL mit ¼ L kochendheißem Wasser aufgießen und 10 Min. ziehen lassen.

3 Tassen/Tag ½ Stunde vor dem Essen oder zwischen den Mahlzeiten trinken, nur solange bis eine Besserung eintritt.

Am besten zu dieser Teemischung Klettenwurzelansatz dazu leeren und trinken.

Sobald Besserung eintritt, Tee absetzen und speziell Milz stärken.

SCHLUSSWORT

Wie ich Anfangs erwähnt habe, ist eine gute „Vor-Himmelsessenz“ wichtig um eine robuste und abwehrstarke Konstitution zu haben.

Ist man allerdings nicht von einer so guten Essenz beglückt, so muss man umso bedachter und behutsamer mit seinen Essenzen umzugehen verstehen. Eine schwache Ur-Essenz ist auch der Grund warum manche, die sehr gesundheitsbewusst leben, trotzdem sehr für Krankheiten anfällig sind.

Ich bin hier hauptsächlich auf Ernährungs- und Kräutertherapie eingegangen, möchte aber an dieser Stelle ganz besonders betonen, dass viele, wenn nicht vielleicht sogar jede Krankheit auf emotionaler und psychischer Ebene basieren, die ihren Nährboden in einer schlechten Ur-Essenz haben. Leider wird das besonders in der westlichen Welt kaum berücksichtigt.

Vor allem wird in unserer hektischen, leistungsorientierten Gesellschaft kein Spielraum für eine längerfristige Genesungszeit gegeben, bzw. wird dem Kern der Krankheitsursache kaum auf den Grund gegangen.

Durch unsere zum Teil aggressiven Medikamente werden zwar viele Krankheiten scheinbar geheilt, in Wirklichkeit sind sie nur verschleiert, werden so nicht richtig erkannt und schlagen sich anderswo nieder.

Gerade hier wäre eine Ernährungsumstellung kombiniert mit Kräutertherapie viel zielführender.

Erkältungen oder eine Grippe wird oft durch Einnahme von Antibiotikum besonders verschlimmert. Antibiotikum führt zum „Einsperren“ der Kälte oder Krankheit in den Thorax oder Körper, was in Folge die Verteilungs- und Absenkungsfunktion der Lunge behindert und das Lungen-Qi schwächt. Durch diese Schwäche kommt es dann im Laufe der Zeit zu chronischen Erkrankungen, die meist wieder mit Antibiotikum behandelt werden. Antibiotikum führt im Körper zu feuchter Kälte oder Hitze, das wiederum speziell bei Frauen sehr oft als Nebenerscheinungen Scheidenpilzkrankungen zur Folge haben.

Die besonders während der kalten Herbst- und Wintermonate häufig auftretenden Erkältungskrankheiten wie z.B. Grippe und Bronchitis können durch eine rechtzeitige Stärkung des Lungen-Qi mit frühzeitigem Beginn einer wärmenden Ernährungsweise

mit bevorzugt pikant-warmen Geschmack und einer tonisierend wärmenden Ernährung für den Mittleren Erwärmer erfolgreich verhindert werden. Unterstützt durch genügend Bewegung, richtiges Atmen und geistig-psychischer Erholung an der frischen Luft lässt sich das Problem der rezidivierenden Erkältungskrankheiten und der Einsatz von Antibiotikum effektiv eindämmen. Dies gilt insbesondere für Kinder, die dadurch von vornherein weniger mit Antibiotikum belastet werden. Es ist sicher nur noch eine Frage der Zeit, um ein Umdenken zu bewirken und wir lernen ganzheitlich zu denken und zu handeln.

Quellenverzeichnis:

Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin

Dr. Med. Leon Hammer: Psychologie & Chinesische Medizin

J. Kastner: Propädeutik der Chinesischen Medizin

Claude Diolosa: Aus dem Vortrag der CD „Hals-Nasen u. Ohrenerkrankungen“

Claude Diolosa: Aus dem Vortrag der CD „Asthma“

Claudia Schauer: Ausbildungsunterlagen