

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) vor dem Hintergrund von Epidemien

Immunsystem und Infektionen aus Sicht der TCM

Die TCM schöpft aus einem jahrtausendealten Erfahrungsschatz und ist gekennzeichnet durch einen ganzheitlichen Ansatz. Eine Stärke der TCM ist die Prävention; sie ist aber ebenso in der Behandlung von Krankheiten und auch integrativ in Verbindung mit westlicher Medizin sehr wertvoll.

AUTORIN

Dr. rer. nat.
Anne-Kathrin
Ziebandt

Humanbiologin, Heilpraktikerin,
Dozentin
Praxis für Chinesische Medizin
und Massagen
Brunnenstraße 32
72074 Tübingen
Tel. +49 (0)7071. 1389565 /
+49 (0)176. 72307278
info@tcmpraxis-ziebandt.de
www.tcmpraxis-ziebandt.de
www.arvigotherapie.de

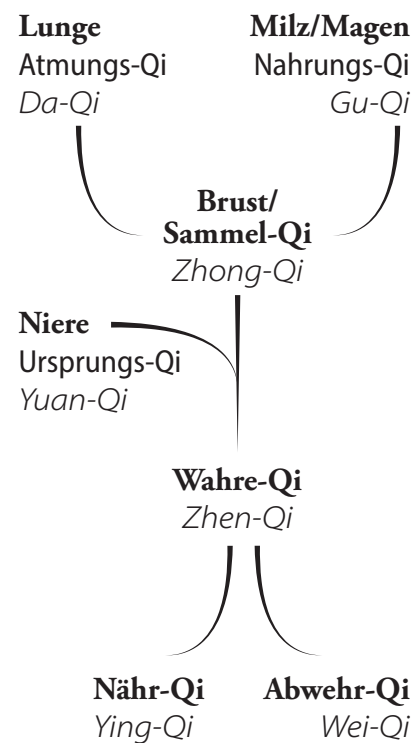
Charakteristisch ist die ganzheitliche Sichtweise, in der Körper, Geist und Emotionen in wechselseitiger Beziehung stehen und auch äußere Faktoren wie das Klima und Jahreszeiten eine Rolle spielen. Der Makrokosmos spiegelt sich im Mikrokosmos wider und unterliegt Zyklen. Wichtig für die Gesunderhaltung ist die Aufrechterhaltung der inneren Balance. Ungleichgewichte und Disharmonien können und sollten schon behandelt werden, bevor Symptome und Krankheiten auftreten; der Fokus der TCM liegt auf Krankheitsprävention. Gleichwohl wird sie auch kurativ angewandt und ist heutzutage eine anerkannte und ergänzende Behandlungsform in China, aber zunehmend auch in anderen Ländern dieser Welt.

Immunsystem aus Sicht der TCM

Eine zentrale Rolle für die Abwehr von äußeren Pathogenen (*Xie Qi*) spielt nach der Auffassung der TCM das *Aufrechte Qi* (*Zheng-Qi*), auch als *Vitales Qi* bezeichnet. Dies umfasst verschiedene Qi-Formen, insbesondere das unterhalb der Haut zirkulierende *Abwehr-Qi* (*Wei-Qi*), eine Form des *Qis*, dessen Aufgabe es ist, den Körper vor dem Eindringen pathogener Faktoren zu schützen. Ein starkes *Zheng-Qi* – und speziell ein funktionierendes *Wei-Qi* – ist essenziell für die Infektabwehr durch das Immunsystem. Ob es zu einer Erkrankung kommt, hängt aber nicht nur vom *Vitalen Qi* selbst ab, sondern auch davon, wie stark der pathogene Faktor in Relation dazu ist. Ist dieser sehr stark, so kann auch ein starkes *Abwehr-Qi* ihn nicht ausreichend bekämpfen, er kann

in den Körper eindringen und Symptome und Krankheit hervorrufen. Ein schwaches Pathogen kann von einem funktionierenden *Wei-Qi* erfolgreich vor dem Eindringen abgewehrt werden, bei einer *Wei-Qi*-Schwäche dagegen können Pathogene eindringen. Hier gilt es, das *Vitale Qi* und damit auch das *Wei-Qi* und die zugrundeliegende Ursache der Schwäche gezielt zu behandeln, um weiteren Infekten vorzubeugen. Dabei ist es nach Auffassung der TCM wichtig, die Behandlung der Wurzel, das heißt der zugrundeliegenden tieferen Ursache einer Erkrankung, miteinzubeziehen. Nach Auffassung der TCM spielen für die Stärke des *vitalen Qis* mehrere Organe bzw. Funktionskreise eine wichtige Rolle: Durch das Atmen frischer Luft wird über die Lunge *Atmungs-Qi* (*Da-Qi*) gewonnen, durch Nahrungsaufnahme und Verdauung über Magen, Milz und Pankreas wird *Nahrungs-Qi* (*Gu-Qi*) erzeugt. Beides sind Formen der nachgeburtlichen Energie (*postnatales Qi*). Außerdem ist das über die Niere bereitgestellte Ursprungs-Qi (*Yuan-Qi*) von Bedeutung, dessen Stärke von der ererbten Essenz (*Jing*) der Eltern abhängt und was beständig durch das *postnatale Qi* aufgefüllt und durch die Lebensweise stark beeinflusst wird. Wird zu viel *Yuan-Qi* verbraucht, z.B. durch Überarbeitung mit zu wenig Ruhephasen, entsteht ein Mangel; ebenso wird die Niere durch Emotionen insbesondere Angst und Schock geschwächt. Stress, Anspannung oder mangelnde Bewegung führen zu einem Energiestau der Leber, was sich negativ auswirkt u.a. auf die Funktion von Milz und Magen bei der Bereitstellung von *Gu-Qi* und

damit auf die Menge an *vitalem Qi*. Die einzelnen Funktionskreise stehen in wechselseitiger Beziehung zueinander. Sind eins oder mehrere der Organe insbesondere Lunge, Milz, Magen oder Nieren in einem Ungleichgewicht, kann dies zu einer *Qi*-Schwäche und damit verbunden auch *Wei-Qi*-Schwäche führen, was sich in Infektanfälligkeit zeigt.¹



Infektionskrankheiten nach TCM

Die Chinesen kannten noch keine Viren, Bakterien oder Parasiten als Krankheitsursache, sondern ordneten infektiöse Erkrankungen in erster Linie nach der Symptomatik ein und leiteten davon gezielte Behandlungsstrategien ab. Sie erklärten diese u.a. mit dem Eindringen äußerer pathogener Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze, Nässe, bei hoch ansteckenden Epidemien aber auch mit dem Vorliegen von (Hitze-)Toxinen, die nach überstandener Erkrankung im Körper bleiben können und ausgeleitet werden sollten. Wichtig ist zudem die zugrundeliegende Konstitution der Patient*innen, die immer mitbeachtet und mitbehandelt werden sollte. Am wichtigsten für die TCM-Diagnostik sind das Er tasten des Pulses sowie die Beurteilung der Zunge. Die einzelnen pathogenen Faktoren weisen charakteristische Symptome auf, nach denen sie eingeteilt und in der Folge gezielt ausgeleitet werden können. Hier spiegelt sich der Makrokosmos wie Jahreszeiten und Wetterphänomene im Mikrokosmos Mensch wider. So ist bei akuten Erkrankungen meist der pathogene Faktor Wind im Spiel, der andere Pathogene mit sich führen kann, die in den Körper eindringen. Charakteristisch sind hier z.B. das plötzliche

Auftreten von Symptomen und schnell wechselnde Symptome. Ist Kälte mit im Spiel gibt es Frieren, der Puls ist gespannt, evtl. langsam und weißer Zungenbelag ist sichtbar. Bei Hitze hingegen sind Fieber, schneller Puls und gelber Zungenbelag dominant. Kommt Nässe hinzu, entsteht Schleim. Dies zeigt sich als zäher Auswurf beim Husten oder aus der Nase, der Puls ist schlüpfrig und der Zungenbelag dicker. Ist der Verlauf einer Krankheit sehr aggressiv oder zeigen sich bestimmte Zeichen wie rote Punkte auf der Zunge, so kann dies ein Hinweis auf Hitzetoxine sein, die ausgeleitet werden müssen.

Klassische Krankheitstheorien der TCM

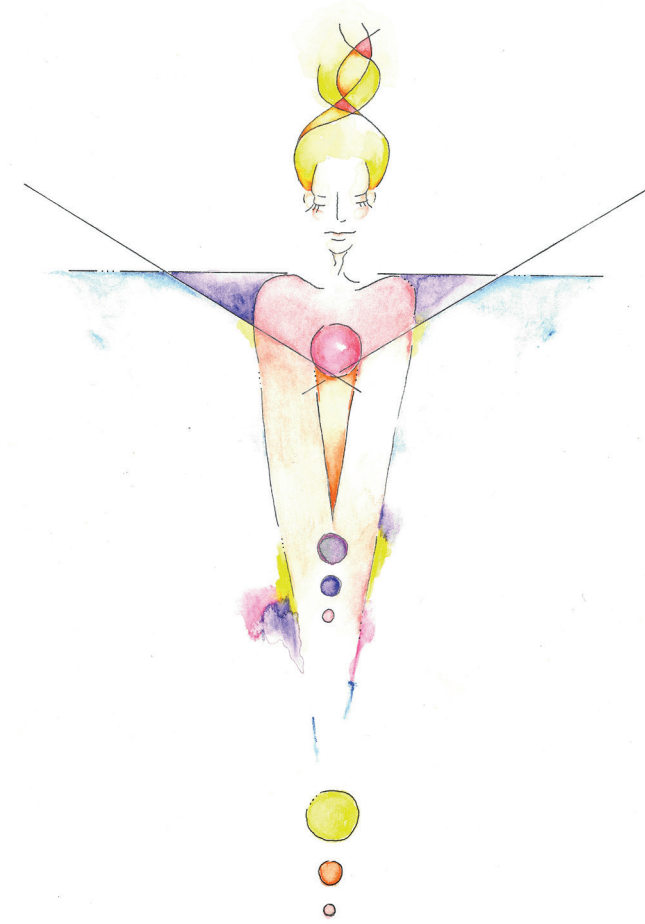
Es gibt in den Klassikern zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Modelle zur Erklärung, Einteilung und Behandlungsstrategien von Infektionskrankheiten. Hier sollen nur einige der wichtigsten auch heute noch relevanten Theorien genannt sein.

Im *Shan Han Zabing Lun* von Zhang Zhongjing (Buch über kältebedingte Schäden; 219 n. Chr., *Han-Dynastie*) wurde die Theorie von außen eindringenden Kälte-Pathogenen (*Shan Han*) und das Sechs-Schichten-Modell mit charakteristischen Symptomatiken sowie z.B. Puls und Behandlungsstrategien mit spezifischen Rezepturen beschrieben. Erkrankungen werden danach eingeteilt, je nachdem in welcher der sechs Schichten sich die Erkrankung befindet. Dabei werden je drei Schichten dem Yang (*Taiyang*, *Shaoyang*, *Yangming*) und drei weitere dem Yin (*Taiyin*, *Jueyin*, *Shaoyin*) zugeordnet. Bei einer einfachen „Erkältung“ ist meist die äußerste Yang-Schicht *Taiyang* betroffen, gekennzeichnet durch einen oberflächlichen Puls. Das Ausleiten ist dann einfacher, als wenn ein pathogener Faktor in tiefere Schichten eingedrungen ist oder sich in einer Yin-Schicht befindet, wo er ernstere Symptome auslöst und eine chronische Erkrankung entstehen kann.

In der *Ming-Dynastie* entstand das Modell fieberhafter, Wind-Hitze-bedingter Krankheiten und der Klassiker *Wen Bing Lun* (Buch über Wärmekrankheiten), in dem Infektionskrankheiten nach deren Ätiologie, Pathogenese, Syndromen anhand des Vier-Stadien-Modells eingeteilt werden, wonach das Pathogen meist der Reihe nach verschiedene Schichten befällt. Gezielte Therapiestrategien sind beschrieben.

Daneben sind viele weitere Klassiker zu nennen, die sich speziell auf Infektionskrankheiten beziehen wie das Werk *Zhou Hou Bei Ji Fang* (341 n. Chr., *Tsin-Dynastie*), das *Qian Jin Yao Fang* (652 n. Chr., *Tang-Dynastie*) mit vielen Diskussionen und Behandlungskonzepten für die Prävention und Therapie von Infektionskrankheiten oder das *Yi Zhen Yi De* (1794 n. Chr., *Qing-Dynastie*).²

Diese Klassiker und die daraus stammenden Kräuterrezepturen verlieren nicht an Aktualität und darin beschriebene Kräuter und Rezepturen werden auch heutzutage angewandt. Während der SARS-Epidemie 2003 zeigte die



TCM einen beachtlichen therapeutischen Effekt³ und auch gegen andere viral bedingte Epidemien wie MERS und sogar gegen Ebola konnten Effekte der TCM festgestellt werden.⁴ Bei vielen der eingesetzten Kräuter konnten Wirkungen gegen Viren, Bakterien und/oder Parasiten pharmakologisch nachgewiesen werden. So wurde der Wirkstoff *Artemisin*, der bei Malaria wirksam ist, aus der in der TCM bei derartigen Symptomen beschriebenen Heilpflanze *Artemisia annua* isoliert. Die Forscherin Prof. You You Tu erhielt für ihre Forschungsarbeit 2015 den Nobelpreis für Medizin. Diese Heilpflanze ist außerdem gegen eine Vielzahl von Bakterien und Viren wirksam.^{5,6}

Integrative Therapie am Beispiel von COVID-19: Erfahrungen aus China

Der Ausbruch der COVID-19-Pandemie seit Ende 2019 hält die Welt in Atem. Typische klinische Symptome sind Fieber, Dyspnoe, trockener Husten, Geschmacks- und Geruchsstörungen, Müdigkeit, seltener auch gastrointestinale Symptome wie Diarrhoe. Neben der Lunge können auch andere Organe betroffen sein. In schweren Fällen treten z.B. das Akute Respiratorische Distress-Syndrom (ARDS), kardiale Schäden, mikrovaskuläre Thrombosen oder septischer Schock mit Multiorganversagen auf. Statistische Auswertungen ergeben, dass schwere Verläufe häufiger bei Patient*innen zu finden sind, die älter sind und/oder Vor-

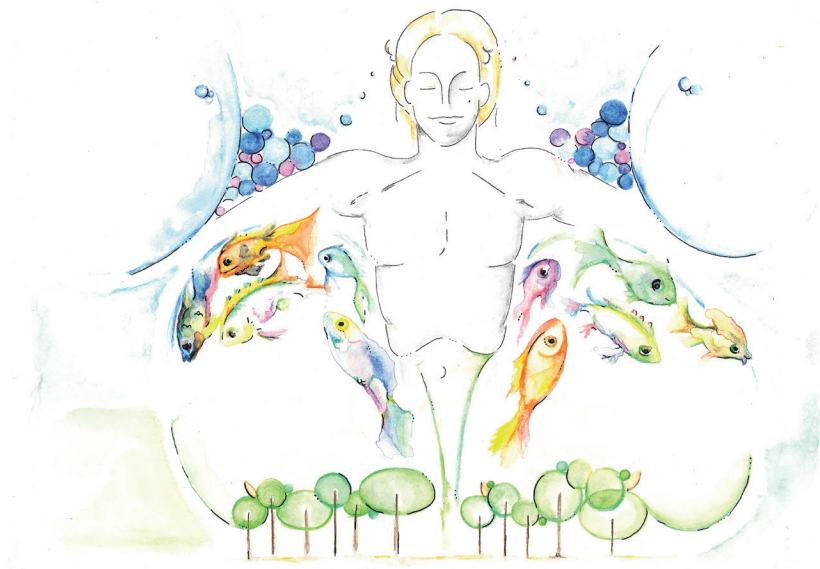
erkrankungen aufwiesen.⁷

Bei schweren Verläufen mit z.T. letalem Ausgang werden häufig immunologische Entgleisungen beobachtet mit vermehrten Entzündungsreaktionen, oxidativem Stress und erhöhter Apoptose⁸ (so genannter „Zytokin-Sturm“) und neben der Lunge können auch andere Organe beeinträchtigt und geschädigt werden, insbesondere bei Patient*innen mit chronischen Vorerkrankungen wie Hypertonie, kardiovaskulären Erkrankungen oder Diabetes. Es können jedoch auch Menschen ohne Vorerkrankungen und Co-Morbidität schwer erkranken.^{7,8,9}

In China wurde die TCM von der Nationalen Gesundheitskommission schon frühzeitig in die Leitlinien-Behandlung aufgenommen und es wurden viele Erfahrungen bei der integrativen Behandlung von Patient*innen gesammelt und eine Vielzahl von Studien publiziert. Die Kombination aus westlicher Medizin und TCM spielt bei der Behandlung von Patient*innen mit COVID-19 dort eine wichtige Rolle, mehr als 85 % der Patient*innen werden integrativ behandelt; ebenso wird die TCM bei der Prävention, aber auch in der Nachsorge nach überstandener Erkrankung angewandt.^{2,10}

Prävention

Bei der Prävention sind an erster Stelle Hygienemaßnahmen zur Vermeidung von Ansteckungen zu nennen, daneben werden aber auch Kräuter-Räucherungen oder das Gurgeln mit Kräuterabkochungen empfohlen.¹¹ Mit Akupunktur, aber ganz besonders auch mit Kräuterrezepturen, kann das *vitale Qi* und damit das Immunsystem gestärkt werden. In der Kräutertherapie werden normalerweise Mischungen verschiedener Kräuter eingesetzt, die sich in ihren Wirkungen ergänzen und fördern. Die Zusammenstellung der Kräuterrezepturen, genauso wie die Auswahl von Akupunkturpunkten und weiterer Behandlungen, sollte sich nach der individuellen Diagnose gemäß der TCM-Syndromdifferenzierung unter Hinzuziehen von Puls- und Zungendiagnose richten. Das heißt jede/r Patient*in wird gemäß ihrer/seiner individuellen Konstitution und zugrundeliegenden Syndrome bzw. Vorerkrankungen behandelt und die Rezeptur wird in Abhängigkeit davon modifiziert. Eine standardmäßige „Präventiv-Rezeptur“ zur Stärkung des Immunsystems einzusetzen, entspricht nicht der Herangehensweise der TCM und kann bei nicht passender Rezeptur Nebenwirkungen nach sich ziehen. Zu empfehlen ist idealerweise daher die individuelle Modifikation von Rezepturen. Oft in der Prävention eingesetzte Rezepturen sind *Yu Ping Feng San* (Jade-Windschutz-Pulver) in Kombination mit *Sang Ju Yin* (Fo. Mori und Chrysanthemum-Dekokt), bei denen u.a. immunmodulierende Effekte nachgewiesen wurden. Die in der Prävention am häufigsten verwendeten Kräuter sind *Rx. Astragali*, *Rx. Glycyrrhizae*, *Rx. Ledebouriellae*, *Rhz. Atractylodes macrocephalae* und *Flos Lonicerae*.¹²



Behandlung

In den Leitlinien werden bei einer COVID-19-Erkrankung je nach Stadium und Schweregrad bestimmte Rezepturen empfohlen mit dem Hinweis auf die Notwendigkeit individueller Modifikationen. Exemplarisch ist hier die in mehreren Studien untersuchte Rezeptur *Qing Fei Pai Du Tang* (die Lunge klärendes, Toxin ausleitendes Dekokt^{B)} zu nennen, die aufgrund ihrer Bandbreite an Heilpflanzen ein großes Wirkungsspektrum aufweist und daher bei verschiedenen Schweregraden und in verschiedenen Stadien der Erkrankung eingesetzt werden kann.^{2, 10}

Aber auch andere Rezepturen wurden verordnet und in Studien untersucht. Häufig bei Erkrankung in den Rezepturen eingesetzte Kräuter sind u.a. *Rx. Glycyrrhizae*, *Hb. Ephedrae*, *Sm. Armenicae*, *Gypsum fibrosum*, *Rx. Scutellaria baicalensis* oder *Fr. Forsythiae*. Auch die auf die Blutzirkulation und Thrombozytenaggregation wirkende Salbei-Art *Salvia miltiorrhiza* wird oft verschrieben.¹³

Analysiert man die Wirkung der häufig eingesetzten Kräuter in den empfohlenen Rezepturen nach pharmakologischen Wirkmechanismen, so kann gesagt werden, dass bei einigen der Kräuter antivirale Wirkungen nachgewiesen wurden, wie z.B. *Scutellaria baicalensis* oder *Lonicera japonica*. Die direkte antivirale Wirkung einiger Kräuter allein reicht jedoch nicht aus, um Organschäden durch immunologische Entgleisungen zu verhindern und hier kommen indirekte Wirkmechanismen von Kräutern hinzu wie Inhibition der Virus-vermittelten überschießenden Entzündungsreaktion und Entgleisung des Immunsystems über immunmodulierende, antientzündliche, antioxidative und antiapoptotische Wirkungen, z.B. von *Astragalus membranaceus* oder *Salvia miltiorrhiza*.¹⁴

Betrachtet man die Wirkung eingesetzter Kräuter in den Rezepturen aus Sichtweise der TCM, so besteht die am häufigsten verwendete Therapiestrategie im Klären von Hitze speziell in der Lunge, dem Erleichtern von Husten, Ausleiten der Toxine und Stärkung bzw. Modulierung des Immunsystems, wodurch auch überschießende Immunreaktionen verhindert werden können.

Unabhängig von der Grundkonstitution der einzelnen Patient*innen liegt sehr häufig eine Nässe-/Schleimproblematik vor, die sich oft in dickem Zungenbelag widerspiegelt und auch auftreten kann, wenn die Symptomatik nicht darauf hindeutet, z.B. trockener Husten vorliegt ohne Schleimauswurf. Hier kann der Schleim sehr tief sitzen und daher sich nicht symptomatisch zeigen. Daher ist die Ausleitung von Nässe mit geeigneten Kräutern bei entsprechendem Befund wichtig. Besonders aromatische Kräuter scheinen

hier gut zu wirken. Häufig liegen auch Hitzetoxine vor, die ausgeleitet werden müssen. Die aktuelle Pandemie wird hauptsächlich als „Nässe- und Hitzetoxin-Erkrankung“ eingeordnet und unterscheidet sich damit aus TCM-Sicht von einer normalen Grippe.

Gerade bei milden Verläufen kann die frühe Intervention mit TCM verhindern, dass diese mehr in die Tiefe geht. Auch in schweren Fällen wird so Zeit gewonnen, um zunehmend stärkeren und schwereren Symptomen vorzubeugen und somit stellt die TCM eine gute Ergänzung zur westlichen Therapie wie Medikamenteneinnahme oder Beatmung dar. Bei schweren Fällen wird teilweise auch mit Infusionen von Kräuterdekokten gearbeitet.

Nachsorge

TCM erleichtert die Rekonvaleszenz von Patienten mit überstandener Erkrankung, wo oftmals noch Symptome wie Husten, Müdigkeit oder Geruchs- und Geschmacksstörungen weiterbestehen, auch wenn keine Viren mehr nachweisbar sind. Die Heilung und Regeneration geschädigter Organe und Gewebe nach einer Infektion wird gefördert.²

Schlussbemerkungen

Die Erfahrungen mit der begleitenden integrativen TCM-Behandlung in China am Beispiel COVID-19 zeigen, dass diese die Dauer der Erkrankung verkürzen, die Progression der Symptomatik abmildern, die Notwendigkeit und Dauer einer Beatmung verringern und die Dauer und Dosis von Medikamenteneinnahmen reduzieren kann. Zur Auswirkung auf die Mortalitätsrate gibt es zum Zeitpunkt des Schreibens dieses Artikels noch zu wenige qualitativ und statistisch hochwertige Studien.^C Die TCM wirkt nicht nur über Inhibition des Virus, sondern trägt auch dazu bei, die Immunantwort zu regulieren, die überschießenden Entzündungsreaktionen abzumildern, die gestörte Mikrozirkulation anzuregen. Ganz besonders zu betonen ist die präventive Behandlung zur Stärkung des Immunsystems und die Nachsorge in der Rekonvaleszenzphase mit Hilfe der TCM.^{2, 15, 16}

Zusätzlich ist zu betonen, dass auch Faktoren wie Emotionen, Bewegung, Ernährung eine wichtige Rolle spielen sowohl in der Prävention bei der Stärkung des Immunsystems, als auch bei vorliegender Erkrankung und Nachsorge.

Eine Brücke zwischen ganzheitlicher traditioneller Medizin und Schulmedizin zu bilden und aus beiden Systemen im individuellen Fall das Beste anzuwenden, dient den Menschen am meisten und ist erstrebenswertes Ziel.

In Österreich haben sich die TCM-Verbände und Schulen verbunden und aktuelle Studien und Publikationen aus China aufgearbeitet. Es wurden Empfehlungen und Rezepturen für Prävention und Therapie zusammengestellt und eine Datenbank entwickelt, wo Menschen unkompliziert eine/n geeignete/n TCM-Arzt/Ärztin finden können. Solche Initiativen sind begrüßenswert.¹⁷

In Deutschland dürfen Heilpraktiker laut Infektionsschutzgesetz kein COVID-19 behandeln. Gleichwohl gibt es auch in Deutschland kompetente TCM-Arzt*innen. Heilpraktiker*innen können ihre Patient*innen jedoch in der Prävention und Nachsorge unterstützen und in diesen Bereichen einen wertvollen Beitrag leisten.

Anmerkungen

^A Apoptose: Dabei handelt es sich um einen programmierten Zelltod, bei dem einzelne Zellen entweder von außen durch Immunzellen angeregt oder durch zelleigene Prozesse abgebaut werden.

^B Dekokt: Kräuterabkochung

^C Dieser Artikel gibt den Kenntnisstand bis November 2020 wieder.

Quellen

- Maciocia, Grundlagen der Chinesischen Medizin, 2008
- Hong-Zhi et al., Chinese Journal of Natural Medicines 18 (3) 2020
- Liu et al., Cochrane Database Syst Res 17, 2012
- Liu et al., Disaster Med Public 11 (2), 2017
- Dong et al., TMR Mhm, 3, 2020
- Massiha et al., ZJRMS 15 (6), 2013
- Cao et al., Lab Invest 96, 2020
- Wan et al., J Med Virol., 2020
- Wang et al., 2020 <https://spj.sciencemag.org/journals/research/2020/2402961/>
- Ho et al., Eur J Integrative Med 36, 101116
- <https://www.naturmed.de/blog/tcm-akupunktur/coronavirus-covid-19-und-chinesische-medizin/>
- Poon et al., Am J Chin Med 34, 2006
- Yang et al., Int J Biol Sci 16, 2020
- Zhang et al., Phytomedicine, 2020
- Ren et al., Pharmacological Research 155, 2020
- Zhang et al., American J Chin Med 48 (4), 2020
- <https://www.tcmconnect.at>

Copyright

Bilder©Bettina Kowalski

ZIETEN APOTHEKE
Naturheilmittel & Traditionelle
Chinesische Medizin

CHINESISCHE HEILKRÄUTER
CHINESISCHE GRANULATE
WESTLICHE HEILKRÄUTER
TINKTUREN & PERKOLATION
HOMÖOPATHIE · SPAGYRIK · BIOCHEMIE
NATURHEILMITTEL
AUS EIGENER HERSTELLUNG
UND NATÜRLICH DAS GESAMTE
SCHULMEDIZINISCHE SORTIMENT

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

GROSSBEERENSTR. 11 · 10963 BERLIN · T 030 - 54 71 690
GERICHTSTR. 31 · 13347 BERLIN · T 030 - 460 60 480