

Die glorreichen sieben für unser Immunsystem



Nüsse stärken und wärmen.



ausreichend und regelmäßig schlafen



wärmende Tees mit Gewürzen
(gern auch als Fertigmischung)



Petersilie enthält mehr Vitamin C
als Orangen und Zitronen.



Akupunktur ist eine Säule
der TCM, sie darf in Österreich
nur von ausgebildeten Ärzten
ausgeübt werden.



Ingwer vertreibt pathogene
(krankheitserregende) Faktoren,
stärkt die Abwehrkräfte
und die Verdauung.

Im Winter schenkt uns
ein warmes Frühstück
Kraft für den Tag.
Am einfachsten und
schnellsten klappt das
mit frischem Haferbrei.



Konfuzius gegen die Kälte

Der Kopf brummt, die Nase rinnt, und der Taschentuchvorrat neigt sich bedrohlich seinem Ende zu? Kein Wunder. „Eine Erkältungskrankheit ist das Eindringen von Wind und Kälte von außen“, heißt es in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Na gut. Wind und Kälte – davon gibt’s derzeit ja genug. Wie wir sie jedoch am Eindringen hindern können, wollten wir von der TCM-Ärztin Dr. Sonja Laciny wissen.

TEXT Nicole Kolisch FOTOS Gregor Kuntscher

f

Frau Laciny, um mich herum haben gerade alle Schnupfen und Halskratzen. Ich sehe schwarz für diese Erkältungssaison. Haben Sie einen Geheimtipp, um den Winter möglichst infektfrei zu überstehen?

Dr. Sonja Laciny: Ja – genug schlafen!

Das ist alles?

Nein, das ist natürlich nicht alles, aber das ist ein sehr wichtiger Punkt, der meistens viel zu wenig beachtet wird.

Was wir den Patienten wirklich immer nahezu legen versuchen, ist, auf Ruhe, Pausen und Schlaf zu achten. Sprich: Das ist sowieso immer wichtig, aber gerade in der Infektsaison gibt es nichts Einfacheres, um das Immunsystem zu stärken.

Da rennen Sie bei mir offene Türen ein. Ich bin total pro Winterschlaf.

Bei uns in der westlichen Kultur wird Schlaf aber leider sehr vernachlässigt. Dabei kann man mittlerweile schulmedizinisch nachweisen, dass die sogenannten T-Helferzellen, die ein Teil des Immunsystems sind, bei weniger als sechs Stunden Schlaf messbar abnehmen.

Wir leben in einer sehr leistungsorientierten Gesellschaft; wir denken, wir müssten zwölf, fünfzehn Stunden Arbeit unterbringen – und viele machen das auf Kosten von Pausen und Schlaf. Was das gesundheitlich kostet, merkt man vielleicht in jungen Jahren noch nicht so.

Wie viel sollte ich denn schlafen?

Es ist ein bisschen individuell, wie viel Schlaf jeder braucht. Aber selbst jungen Patienten empfehlen wir, mindestens sieben bis acht Stunden am Tag zu schlafen, plus/minus einer – und mindestens eine Pause am Tag zu machen.

Die Chronobiologie, das ist eine Wissenschaft, die 2017 einen Nobelpreis gewonnen hat, sagt uns, dass wir auch tagsüber einen natürlichen Abfall in unserer Energiekurve haben. Die meisten Men-

schen würden nach vier bis sechs Stunden Aktivität eine Pause brauchen. Normalerweise spürt man es sowieso. Wenn man aber jung ist oder eben keine merkbaren Schwächen hat, geht man oft mit Gewalt über dieses Bedürfnis drüber. Oder man trinkt halt seine fünf Tassen Kaffee und versucht so, das Energietief irgendwie zu übertünchen.

Zur Gesunderhaltung wäre es aber ein wirklich einfacher, kostenloser und sehr wirkungsvoller Beitrag, auf das körpereigene Bedürfnis nach einer Pause, auf seine Energie und den Schlaf zu achten.

Wie schaut so eine Pause aus? Eine halbe Stunde zu Mittag?

Ja, zwanzig bis dreißig Minuten, nicht viel länger. Man soll sich den Schlafrythmus ja nicht damit durcheinanderbringen. Wenn man eineinhalb Stunden liegt, kann's gut sein, dass man am Abend nicht einschlafen kann.

Am besten ist, man stellt sich einen Wecker am Handy und legt es in eine Distanz, dass man aufstehen muss, um es abzudrehen. Von mir aus kann man danach den Kaffee trinken oder noch besser einen Spaziergang an der frischen Luft



Dr. Sonja Laciny ist praktische Ärztin sowie Fachärztin für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie. Ihr Spezialgebiet ist die TCM, die sie seit vielen Jahren in Vorträgen und Kursen an interessierte Arztkollegen weitergibt.

machen, um sich zu aktivieren und kreislaufmäßig in Schwung zu kommen.

Zum Ruhen muss man sich jedenfalls nicht mit Pyjama ins Bett legen. Es reicht irgendwo ein bequemes Sofa, Augen zu machen, vielleicht Meditationsmusik hören, Atemübungen...

Je öfter wir das machen, desto rascher schafft es unser Körper, in diesen Entspannungsmodus zu kommen, in den sogenannten Parasympathikotonus. Denn Entspannung ist auch eine Trainings- und Übungssache. Wir trainieren immer unseren Sympathikus mit Aktivität, auch mit Sport. Klar ist das gesund. Aber genauso wichtig ist es, unser Entspannungssystem zu trainieren. Weil die Fähigkeit zur Entspannung auch etwas ist, was verlorengehen kann – und das führt dann zum Beispiel zu Schlafproblemen.

Also genau wie bei Muskeln, Motto „Use it or lose it“?

Ja. Ich habe viele ältere Patienten, die nicht mehr so viele Termine und Berufsstress haben und es trotzdem nicht schaffen, eine halbe Seite in einem Buch zu lesen, weil sie so eine innere Unruhe und Nervosität haben. Eben weil der Parasympathikus, das entspannte Nervensystem, genauso verkümmern kann.

Wie wichtig beide Anteile in uns sind – Ruhe ebenso wie Aktivität –, wird in der chinesischen Medizin und Philosophie übrigens auch durch das Yin-Yang-Symbol dargestellt. Das kennen ja viele Menschen: Das Schwarze in dem Symbol entspricht dem Yin, dem Parasympathikus, dem entspannten Nervensystem, das Weiße ist das Yang, das für das aktive

„Bei unter sechs Stunden Schlaf nehmen die T-Helferzellen des Immunsystems messbar ab.“

Nervensystem steht. Beiden Anteilen steht jeweils die Hälfte des Symbols zu. Das signalisiert, dass wir dann gesund sind, wenn Sympathikus und Parasympathikus in Balance sind. Es darf mal das eine ein bisschen überwiegen, dann darf das andere ein bisschen überwiegen, aber auf lange Zeit sollte es ausgewogen sein.

Man muss sich da wirklich selber spüren lernen, um wieder zu merken: Wann brauche ich was?

Das finde ich jetzt spannend, weil ich gedacht hätte, eine Pause ist zum Beispiel auch ein kleiner Spaziergang. Oder einfach aufstehen, weg vom Computer, mal ins Grüne schauen. Aber Sie sagen, eine richtige Pause ist es nur dann, wenn ich mich wirklich hinlege und die Augen zumache?

Prinzipiell bringt Bewegung auch Stressabbau. Das ist auch eine Pause.

Es geht darum, eine Phase zu haben, in der man keinen Zeitdruck und keinen Leistungsdruck hat. Und da muss ein jeder eben entscheiden: Setze ich mich hin und mache die Augen zu, oder brauche ich jetzt einen Spaziergang an der frischen Luft? Die beste Kombi wäre, sich vorher hinzusetzen, Augen zuzumachen, nachher frische Luft zu tanken, um sich wieder zu aktivieren. Nur muss man da wahrscheinlich Kompromisse schließen. So viel Zeit hat man ja meistens nicht!

Allerdings kenne ich auch Menschen, die gehen in der Mittagspause rasch ins Fitnessstudio und checken am Laufband die Pulsuhr, um die nächsten Kilometer noch schneller zu sein. So etwas ist leider keine Pause. Natürlich aktiviert das, weil es uns pusht, aber wenn Bewegung mit Leistungsdruck verbunden ist, ist das keine Entspannung.

Was kann ich denn, von Pausemachen und entspannter Bewegung abgesehen, noch tun, um gesund zu bleiben?

Oh, ganz viel! Ernährung ist da natürlich ein Riesenthema. Also, wenn man jetzt in Richtung kalte Jahreszeit schaut, plädieren wir in der TCM sehr dafür, möglichst zwei-, dreimal am Tag warm zu essen.

Meistens kriegen die Patienten gleich große Augen und sagen: Um Gottes willen, wie mache ich das?

Genau: Um Gottes willen! Wie mache ich das?

Das kann ganz einfach sein. Im Prinzip geht es nicht darum, ein Fünf-Sterne-Menü zu kreieren, sondern einfach eine warme Suppe.

Traditionelle Chinesische Medizin auf einen Blick:

Was ist die TCM überhaupt?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine der ältesten Heilkunden der Welt. Die ersten Grundlagen gehen auf den Philosophen und Gelehrten Konfuzius (551–479 v. Chr.) zurück – diese Quellen sind somit rund 2.500 Jahre alt. Im Laufe der Zeit wurden sie ergänzt, erweitert, erneuert und in den letzten Jahrzehnten auch mit zahlreichen Studien und wissenschaftlichen Arbeiten belegt. Es handelt sich also um ein enormes Wissen, das hier festgehalten und überliefert werden konnte.

Arbeitet die TCM präventiv oder zur Heilung?

Beides. Da es sich um eine sehr alte Heilkunde handelt, liegt ihre Stärke aber in der Prävention – denn früher gab es ja die Möglichkeit von Operationen oder Antibiotika noch nicht, weshalb es umso wichtiger war, möglichst gesund zu bleiben. Dieser Schwerpunkt auf Lebensstilberatung hat sich bis heute gehalten.

Welche Methoden kommen zum Einsatz?

Zunächst einmal ist die TCM ein ganzheitliches Heilsystem. Es wird also kein Symptom isoliert betrachtet: Wer sich mit Magenproblemen an einen TCM-Arzt wendet, muss damit rechnen, dass in einem Anamnesegespräch auch andere Organe sowie die Schlafgewohnheiten, die Psyche etc. unter die Lupe genommen werden. Zudem wird die Zunge untersucht.

Die wichtigsten Therapiemethoden der TCM sind Akupunktur, (mitunter hochkomplexe) Kräutermedizin und Ernährungsempfehlungen. Dazu kommen Qigong als Bewegungstherapie und Tuina, eine Massagetechnik, die Meridiane und Akupunkturpunkte miteinbezieht.

Wer darf das machen?

Akupunktur und Kräutermedizin sind streng reglementiert. In Österreich dürfen das nur Ärzte mit der entsprechenden Zusatzausbildung ausüben. Die Ausbildung zum TCM-Ernährungsberater oder -Masseur ist hingegen nicht an ein Medizinstudium geknüpft.

Auch in Europa gibt es eine gut etablierte Kräuterheilkunde: die TEM, also Traditionelle Europäische Medizin. Hilft die nicht auch?

Natürlich tut sie das! Aber die TCM ist älter und umfangreicher dokumentiert, nicht zuletzt deshalb, weil in Europa sehr viel heilkundliches Wissen verlorengegangen ist. (Nur ein Beispiel: In China gab es keine Hexenverbrennungen.) Es gibt aber ohnedies viele Berührungspunkte der beiden Systeme.

Die Zutaten chinesischer Kräuterrezepturen sind umstritten. Einerseits wegen des Artenschutzes, andererseits, weil der Transportweg aus China natürlich einen großen ökologischen Fußabdruck hinterlässt. Kann ich wirklich guten Gewissens zu einer TCM-Rezeptur greifen?

Ja. In Österreich verordnen TCM-Ärzte ihre Rezepturen nur über dafür spezialisierte Apotheken. Diese wiederum beziehen die Kräuter über spezielle Importeure, die genauen Vorschriften unterliegen, was Artenschutz angeht. Auch werden tierische Produkte, die unseren Tierschutzgesetzen widersprechen, nicht importiert.

Dazu kommt: Nicht alle „chinesischen“ Kräuter stammen aus China – manche werden auch bei uns geerntet, zum Beispiel in Niederösterreich oder in Bayern.



Wenn die Erkältung anklopft, hilft Ingwertee. Dafür drei bis vier frische Ingwerscheiben und drei Nelken mit heißem Wasser überbrühen, zehn Minuten ziehen lassen, eventuell mit etwas Honig anreichern. Schluckweise trinken – und dann rasch ins Bett.

Als ich noch im Spital gearbeitet habe, habe ich mir Suppen immer im großen Topf für mehrere Tage vorgekocht. Es gibt auch das System des Einrexens: Man füllt frische Suppen oder auch Gemüse-eintöpfe in saubere Schraubgläser, kühlt sie in Wasser ab und stellt sie in den Kühlschrank. Dann sind sie zwei bis drei Wochen haltbar. So muss man nicht fünfmal die Woche Suppe kochen, sondern hat dann irgendwann ein Repertoire an verschiedenen Dingen im Kühlschrank. Ich habe mir meine Suppe in der Früh aufgewärmt, hab sie in eine gute Thermoskanne gefüllt und bin damit ins Krankenhaus ausgerückt, wo es natürlich kaum Pausen gab. Und im Spind stand dann die Thermosflasche mit der pürierten Gemüsesuppe. Das tut herrlich gut!

Oder in der Früh einfach gekochten Reis oder Haferflocken, das kann man für zwei, drei Tage vorbereiten und morgens einfach aufwärmen. Auch das ist bereits ein warmes Essen.

Wie gesagt: Es geht nicht darum, kompliziert zu kochen. Der Körper mag es eigentlich sehr einfach. Diese Vielfalt, die wir bei Buffets oder in tollen Restaurants konsumieren, ist eigentlich gar nicht gut für uns. Wie wunderbar sind zum Beispiel gekochte Kartoffeln mit ein bisschen gutem Öl und frischen Kräutern!

Und das reicht schon aus, um mich im Winter warm zu halten?

Man kann die Wärme noch mit pikanten Gewürzen unterstützen. Ich muss nur gleich dazusagen: Ernährungsberatung

ist in der TCM sehr individuell. Also, dass warmes Essen im Winter vorzuziehen ist, lässt sich schon verallgemeinern. Das ist ja auch irgendwie logisch, speziell für kälteempfindliche Personen. Aber es gibt natürlich auch Leute, denen immer heiß ist, die im Dezember noch mit kurzen Ärmeln herumlaufen. Die brauchen eine andere Empfehlung als jemand, der im Sommer noch mit kalten Füßen und dicken Socken ins Bett geht.

Okay, mir ist immer kalt. Für mich passt das. Das heißt, ich nehme ein warmes Essen mit, esse möglichst dreimal am Tag. Und dazu trinke ich in der Erkältungssaison dann heiße Zitronade fürs Vitamin C? Wobei, ich höre immer, in der TCM ist man kein so großer Freund von Zitrusfrüchten. Stimmt das?

Vitamin C ist gut und wichtig, aber Zitrusfrüchte kühlen. Ich bin nicht komplett gegen Zitrusfrüchte. Eine Linsensuppe wird zum Beispiel oft mit einer Zitrone serviert. Grund dafür ist, dass der Körper Eiweiß besser mit den Säuren der Zitrone aufnehmen und verarbeiten kann. Aber die TCM würde im Winter niemals ein Glas Orangensaft zum Frühstück empfehlen, weil das den Körper schon abkühlt, bevor wir überhaupt in die Kälte rausgehen.

Eine Erkältungskrankheit ist – laut TCM – das Eindringen von Wind und Kälte von außen. Wir schützen uns davor: Wir kleiden uns entsprechend, und wir versuchen, den Körper von innen zu wärmen, damit er eine gewisse Wärmeschicht hat, um diesem Eindringen von

„Es geht nicht darum, ein Fünf-Sterne-Menü zu kreieren, sondern einfach eine warme Suppe.“

Wind und Kälte entgegenzuwirken. Da ist es natürlich nicht sinnvoll, etwas zu sich zu nehmen, was uns kühlt – also Zitrusfrüchte, Rohkost, Joghurt. Alles, was sauer ist, kühlt. Für den Sommer, bei 35 Grad, ist das okay. Für den Winter ist es kontraproduktiv.

Aber was ist mit dem Vitamin C?

Man kann sich Vitamin C auch anders einverleiben. Die meisten vergessen zum Beispiel, wie ungemein Vitamin-C-haltig frische grüne Kräuter sind. Ich kenne arabische Menüs, bei denen ein großer Schöpflöffel Petersilie zum Essen gegeben wird. Bei uns ist ein Flankerl Petersilie am Schnitzerl – und das zupfen die Leute meistens weg. Seien Sie großzügig

mit Petersilie, Dille, Basilikum, auf die Suppe, auf den Kichererbseneintopf drauf – damit haben Sie wunderbar Vitamin C!

Nur nicht mitkochen, weil Vitamin C nicht mehr als 40 Grad verträgt. Wenn alles fertiggekocht ist, einfach anrichten und die frisch gehackten Kräuter draufgeben oder eben einen Spritzer Zitrone in eine Linsensuppe.

Das klingt ganz so, als würden Ihnen kochen so richtig viel Spaß machen.

Ich muss vielleicht dazusagen, mein erster Zugang von der Schulmedizin in die TCM war die Ernährung. Damit kann man wirklich unglaublich viel bewegen. Ich habe – allein durch die Ernährung – so viele positive Verbesserungen an Patienten, aber auch an mir selbst erlebt, dass es mich neugierig gemacht hat, was die TCM sonst noch alles kann.

Und das Tolle an der Ernährung ist: Sie haben es selbst in der Hand!

Okay, büschelweise Kräuter, ausreichend Schlaf – und wie ist das mit Tee? Wäre das nicht der Klassiker um diese Jahreszeit?

In der TCM spielen Tees ohnehin eine große Rolle. Natürlich gibt es da auch speziell wärmende Tees, die Sie zum Beispiel mit Ingwer, Zimt oder Nelke zubereiten können. Frischer Ingwer schmeckt hervorragend, wärmt, stärkt die Verdauung und das Immunsystem.

Es gibt oft auch Wintertees in den Apotheken oder in Biomärkten. Da muss man sich dann gar nicht groß auskennen, sondern kann ruhig den fertigen Gewürzteesmischungen vertrauen und einfach das

kaufen, was einem schmeckt. Generell gilt: Schleimhäute feucht halten. Das schützt auch vor Erkältungen. Flüssigkeitszufuhr ist in dieser Jahreszeit ganz wichtig. Am einfachsten ist abgekochtes Wasser. Das wärmt, und das gibt's wirklich überall.

Es gibt auch Akupressurpunkte, um die Nase freizubekommen. Wo sind die?

Die sind links und rechts neben den Nasenflügeln und an der sogenannten Nasenwurzel. Das ist jene Stelle, an der bei manchen Personen die Augenbrauen über der Nase zusammenwachsen. Und genau diese Stelle kann man mit dem Finger kreisförmig massieren.

Oder: Neben den Nasenflügeln rauf und runter streichen. Das sind Punkte, die die Nase freimachen.

Man kann sich also selbst helfen, und ich brauche dafür nicht unbedingt eine TCM-Ärztin oder einen TCM-Arzt?

Akupressur ist etwas, womit wir uns gut selbst unterstützen können. Es ist aber schon ein großer Unterschied, ob sich ein Patient einen oder zwei Punkte drückt oder ob wir bei einer Akupunkturbehandlung zehn, fünfzehn Punkte gleichzeitig stechen und die Nadel dann auch noch eine halbe Stunde drin lassen. Das hat natürlich eine viel größere Wirkung. Aber prinzipiell können einzelne Punkte durchaus hilfreich sein. Ich habe mich selber auch einmal von einer Migräneattacke befreit – nur mit Akupressur, weil ich keine Nadeln dabei hatte. Das hat mich bei einem Vortrag auf einem Kongress gerettet.