

# Immunabwehr mit chinesischer Medizin stärken

## Bei Infektanfälligkeit die Mitte, Bu Zhong, stärken

Bei einer Infektanfälligkeit mit Abwehrschwäche lautet die chinesische Diagnose: „Schwäche der Milz-Pankreas-Funktionskreise“. Die westliche Diagnose bei dieser Gesundheitsstörung lautet Verdauungsschwäche, Maldigestion und Malabsorption. Durch einen Mangel an Verdauungssäften wird die Nahrung nur unzureichend verdaut, unverdaute Nahrungsreste können ausgeschieden werden.

Infektanfälligkeit mit Abwehrschwäche sind die zentralen Begleiter bei diesem, sehr oft vorkommendem Störungsmuster der oberen Verdauungsorgane. Die Schwäche des Milz-Pankreas ist durch eine Funktionschwäche der oberen Verdauungsorgane gekennzeichnet, die sich auch auf Dünn- und Dickdarm auswirken können. Übermäßige Müdigkeit und Schwächegefühl mit leichter Erschöpfbarkeit sind die häufigsten Beschwerden, die wesentlich die Lebensqualität einschränken können. Eine Vielzahl von weiteren Symptomen ist typisch, zum Beispiel Blähungen, Druckgefühl im Bauchraum, seltener auch Bauchschmerzen, Appetitmangel oder starkes Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln wie zum Beispiel nach Süßem. Auch weiche Stühle nach dem Essen oder auch wiederkehrender Durchfall sind typische Begleitsymptome. Eine Neigung zu Verstopfung kann die Beschwerden verstärken. Auch Heißhunger oder übermäßiger Appetit ist ein häufiges Symptom. Kältesymptome wie leichtes Frieren, kalte Füße und Hände können auch vorliegen. Eine Schwäche des Bindegewebes ist häufig und Neigung zu Wassereinlagerung oder Fettansammlungen können begleitend auftreten. Die Zunge ist meist vergrößert und zeigt seitlich Zahneindrücke. Auch die Augen können morgens geschwollen sein. Neben diesen Symptomen können auch begleitende Beschwerden des Magens mit Sodbrennen, Hitzegefühl in der Magengegend, seltener auch ein Leeregefühl im Oberbauch auftreten. Magenschmerzen sind Kennzeichen einer zusätzlichen Fülle des Magens.

Qi Gong, die chinesische Atem- und Meditationstherapie, ist sehr wirksam, um die Schwäche zu lindern und die Lebenskräfte anzuregen. Auch die Moxibustion, also das Anwärmen von bestimmten Akupunkturpunkten kann nützlich sein wie auch eine Wärmflasche auf dem Oberbauch. Die Massage des Bauches mit kreisenden Bewegun-

### Immunstimulierende Akupunkturpunkte

Eine Reihe von Akupunkturpunkten gelten als immunstimulierend.

Die wichtigsten sind:

- Di. 11 am Ellenbogen der Tonisierungspunkt des Dickdarms, gefolgt von
- Lu. 9 der Tonisierungspunkt für die Lunge – hier Moxibustion
- MP. 10 Xuehai das Meer des Blutes
- Du 14 Dazhui als wichtiger Yang-Punkt für Du Mai

### Stärken der Mitte

- Bu Zong stärkt das Immunsystem
- Ren 12 und Ma. 21 sind die beiden zentralen Punkte im Epigastrium
- Ma. 36 der He Punkt des Magens hat sehr gute stärkende Funktionen gemeinsam mit
- MP. 6 Sanyinjiao der Treffpunkt der 3 Yin Meridiane Milz, Niere und Leber

gen im Rahmen einer Tuina-Therapie erleichtern die Beschwerden und führen zu einer Besserung der Lebensqualität. Bei schweren Fällen kann die Gabe von chinesischen Heilkräutern notwendig werden.

### Ernährung bei Milz-Pankreas-Schwäche

Im Mittelpunkt der Therapie der Schwäche des Milz-Pankreas steht die Akupunktur begleitet von der chinesischen Ernährungsmedizin:

1. Man sollte sich viel Zeit zum Essen nehmen und das Essen genießen. Nahrungsmittel sollten sehr gut gekaut werden.
2. Warme Nahrung, bereits morgens, ist sehr nützlich und kann zu einer schnellen Besserung beitragen. Warme Suppen, z. B. Hühnersuppe oder Gemüsesuppe, sind zu empfehlen.
3. Kalte und „feuchte“ Nahrungsmittel wie Gurken, Melonen, rohe Mohrrüben sollte man meiden. Schwer verdauliche Le-

bensmittel und fette Speisen verschlimmern die Beschwerden.

4. Auch das strikte Meiden von Süßem ist wesentlich für die Besserung.
5. Man sollte nicht spät abends essen, da sonst die Nahrung zu lange unverdaut liegen bleibt und die Symptome deutlich verstärken kann.

### Schwäche der Lungenenergie

Die Abwehrschwäche beruhend auf einer Mitte-Milz-Schwächestörung wirkt sich am stärksten gerade bei älteren Menschen und bei Kindern auf das zarte und verletzbare Organ Lunge aus. Das Milz-Pankreas-System ist im Förderzyklus der fünf Zhang-Speicherorgane die Mutter der Lunge, die bei Mitte-Schwäche nicht ausreichend genährt wird. Lungenschwäche ist die Folge. Mit „Schwäche der Lungenenergie“ beschreibt die Chinesische Medizin Störungen, bei der die Stärke der Atemfunktion vermindert ist. Man atmet weniger tief ein und nimmt so auch weniger Sauerstoff auf. Diese zeigt sich meist an einer leisen Stimme mit weniger Ausdruck, d. h. auch an der Kraft der Stimme, aber auch an Husten ohne Kraft. Dies führt zu einer allgemeinen Schwäche der Körperenergien Qi. Auch die Abwehrkraft in den Atemwegen ist reduziert, „Erkältungskrankheiten“ sind die Folge, da neben der Lungenschwäche meist auch Kälte im Spiel ist.

Das Organ Lunge kann man mit den Shu- und Mu-Punkten der Lunge sehr gut stärken, aber auch mit Qi Gong, wenn man von dem Oberbauch, von Ren Men 12, v-förmig zu Lu. 1, Zongfu, zur Schulter geht. Bei der Qi-Gong-Atmung betont man das verlängerte, langsame, tiefe Einatmen.

Die wichtigsten Punkte zur Stärkung der Lunge sind: Lu.1, Bl. 13, Du 13, Du 14, Ren 17, Lu. 7. Mitte-stärkend sind: Ren 12, Ma. 21, Ma. 36, MP. 6.

**Zusammenfassend:** Die Mitte stärken und die Lunge wärmend tonisieren sind die beiden essentiellen Therapieprinzipien bei Infektanfälligkeit mit Abwehrschwäche.

Weitere Informationen unter [Akupunktur-aktuell.de](http://Akupunktur-aktuell.de)

**Dr. med. Gabriel Stux**  
**Akupunktur Centrum Düsseldorf**  
**Inselstr. 34/Ecke Scheibenstr.**  
**40479 Düsseldorf**  
**StuxGabriel@me.com**

**Keywords:** Akupunktur, Abwehrschwäche