



Mehr als nur eine Erkältung

Ein Leitfaden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), um die Signale Ihres Körpers zu verstehen und die richtige Linderung zu finden.

Warum der Winter uns herausfordert: Die TCM-Perspektive



Kälte

Äußere Faktoren

Wir kennen die üblichen Verdächtigen:
Trockene Heizungsluft, Kälte, Wind,
Nässe und Mangel an Sonnenlicht.



Wind



trockene
Heizungsluft



Mangel an
Sonnenlicht



Mitte
(Verdauungskraft)



Nierenenergie
(Wärme)

Innere Faktoren

In der TCM ist eine Erkältung
ein Zusammenspiel aus diesen
äußeren Faktoren und unserer
inneren Konstitution.

● Energie geht nach innen:

Im Winter zieht sich unsere Energie zurück,
was die Körperoberfläche (Haut, Nase,
Rachen) anfälliger macht.

● Zwei Schwachpunkte:

Besonders anfällig sind wir, wenn unsere „Mitte“
(Verdauungskraft) geschwächt ist oder unsere Nierenenergie
(zuständig für Wärme) stark beansprucht wird.

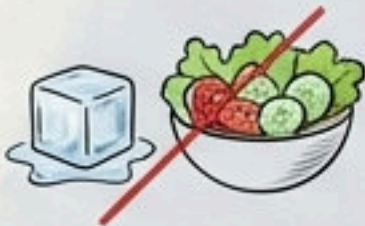
Die goldene Regel bei jeder Erkältung: Entlasten Sie Ihre „Mitte“

*Wenn Sie krank sind, sollte Ihr Verdauungssystem so wenig Arbeit wie möglich haben.
So kann sich Ihr Wei-Qi (Abwehr-Qi) voll auf die Heilung konzentrieren.*

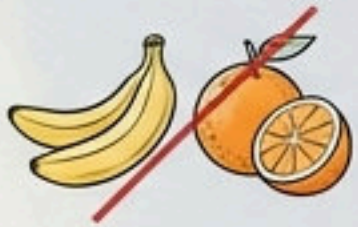
Zu meiden



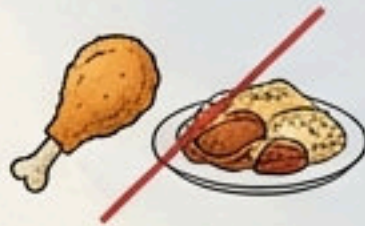
Milchprodukte & Zucker



Kalte Speisen & Rohkost



Südfrüchte & Weizenprodukte



Fettiges, Frittiertes &
schwere Speisen

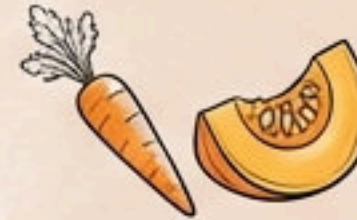
Begründung: Diese Lebensmittel verstärken die Schleimbildung, besonders bei einer schwachen „Mitte“.

Empfohlen

Das Prinzip: Leicht, warm und flüssig



Reis-Porridge (Congee):
Stärkt die „Mitte“.



Gekochtes Gemüse:
Karotten, Fenchel, Kürbis.



Kraftbrühen & leichte
Gemüsesuppen.



Viel warmes Wasser:
Spült Giftstoffe aus.

Finden Sie Ihr Muster: Welcher Erkältungstyp sind Sie?

Jede Erkältung ist anders. Ihre Symptome sind der Schlüssel zur richtigen Behandlung.
Beobachten Sie genau und wählen Sie Ihren Weg.



Pfad 1: Wind-Kälte

Symptome: Sie frösteln stark? Ihre Nase läuft klar und wässrig? Kaum Fieber?

→ [Zum Rezept für Wind-Kälte](#)



Pfad 2: Wind-Hitze

Symptome: Starke, rote Halsschmerzen? Fieber und Durst? Gelblicher Schleim?

→ [Zum Rezept für Wind-Hitze](#)



Pfad 3: Wind-Trockenheit

Symptome: Trockener Reizhusten? Kratziger Hals, aber wenig Schleim? Heisere Stimme?

→ [Zum Rezept für Wind-Trockenheit](#)



Pfad 4: Schleim-Nässe

Symptome: Starke Verschleimung? Druck im Kopf, Appetitlosigkeit und Übelkeit?

→ [Zum Rezept für Schleim-Nässe](#)

Wichtiger Hinweis:

Wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten

TCM-Hausrezepte sind für leichte, frühe Infekte gedacht und ersetzen keine professionelle medizinische Diagnose.

Suchen Sie bitte umgehend einen Therapeuten oder Arzt auf, wenn Sie unter folgenden Symptomen leiden:



Atemnot



Brustschmerz



Verwirrtheit



Hohes Fieber über mehr als 3 Tage



Starkes Krankheitsgefühl



Blut im Auswurf

Typ 1: Wind-Kälte

Typische Symptome

- ❄️ Frösteln / Schüttelfrost
- 👃 Klar-wässriger Schnupfen
- 🤧 Niesen, Kopf- & Gliederschmerz
- 🫁 Husten mit klarem/weißem Auswurf
- 👤 Beginnende Halsschmerzen ohne starke Rötung



Das Rezept: Ingwer-Frühlingszwiebel-Sud

Zutaten: 400 ml Wasser, 5–10 Scheiben frischer Ingwer, 2–3 Frühlingszwiebeln (nur das Weiße), optional 1 TL Honig/brauner Zucker.

Zubereitung: Ingwer in Wasser 10 Min. köcheln. Frühlingszwiebeln zugeben, 2–3 Min. weiter köcheln. Abseihen. **Wichtig:** Honig erst nach dem Abkühlen einrühren (nicht mitkochen!).

Einnahme: 1–2× täglich zu Beginn der Erkältung. Danach warm anziehen und 10–20 Min. ruhen.

Profi-Tipp: Zimt-Ingwer-Tee

Wann: Bei starkem Kältegefühl und steifem Nacken.

Zubereitung: Wie oben, aber zusätzlich 1 kleine Zimtstange (Ceylon) mitkochen.

Hinweis: Zimt ist stark wärmend, bei Hitzezeichen meiden.

Typ 2: Wind-Hitze

Typische Symptome



Fieber oder „heißes Gefühl“



Starker, roter, schmerzhafter Hals



Durst, trockener Mund



Gelblicher Nasenschleim/Auswurf



Kopfschmerz/„Hitze“ im Kopf



Geschwollene Lymphknoten



Das Rezept: Pfefferminz-Chrysanthemenblüten-Tee

Zutaten: 1 TL getr. Chrysanthemenblüten (oder Kamillenblüten), 1 TL getr. Pfefferminze, 300 ml Wasser, optional 1 TL Honig, 1–2 TL Zitronensaft.

Zubereitung: Wasser aufkochen, 1–2 Min. abkühlen lassen. Kräuter übergießen und 5–8 Min. zugedeckt ziehen lassen. Abseihen. Honig/Zitrone erst zugeben, wenn der Tee trinkwarm ist.

Einnahme: 2–3× täglich für 1–2 Tage, solange „Hitze“-Symptome dominieren.

Kontraindikation

Nicht passend bei starkem Frösteln und wässrigem Schnupfen (das wäre Wind-Kälte).

Typ 3: Wind-Trockenheit

Typische Symptome



Trockener Hals, trockener Reizhusten



Wenig oder zäher Schleim



Heisere Stimme



Trockene Nase, evtl. Nasenbluten



Gefühl ist eher „kratzig“ als „verschleimt“

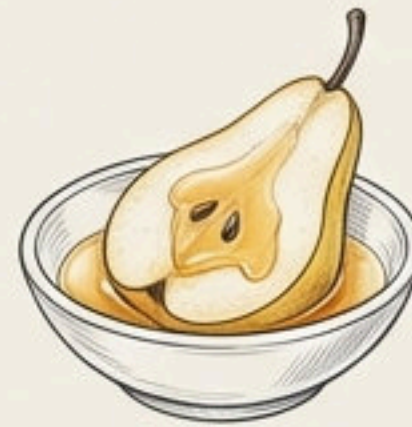


Das Hauptrezept: Weißer Rettich-Birnen-Sud

Zutaten: 1 große Birne, 50–80 g weißer Rettich (Daikon), 10 g Ingwer, 500 ml Wasser, optional 1 TL Honig.

Zubereitung: Birne (mit Schale) würfeln, Rettich & Ingwer in Scheiben schneiden. Alles in Wasser 20 Min. sanft köcheln lassen. Abseihen. Honig erst am Ende zugeben.

Einnahme: 2–3× täglich eine Tasse warm trinken.



Die Alternative: Gedünstete Birne mit Honig

Wann: Besonders abends angenehm bei trockenem Husten/Heiserkeit.

Zubereitung: 1 gewürfelte Birne mit 2–3 EL Wasser 8–12 Min. zugedeckt dünsten. Vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen, dann Honig unterrühren.

Typ 4: Schleim-Nässe

Typische Symptome



Starke Verschleimung, Druckgefühl im Kopf



Zäher oder reichlicher, „feuchter“ Husten



Appetitlosigkeit, Übelkeit, weicher Stuhl



Gefühl eines „schweren Körpers“

Kontraindikation

Nicht geeignet, wenn starker trockener Hals, Hitzegefühl oder Fieber dominieren.



Das Rezept: Ingwer-Zitrusschalen-Tee

Zutaten: 400 ml Wasser, 10 g frischer Ingwer, 1 kleines Stück getrocknete, unbehandelte Orangen- oder Mandarinenschale (ca. 1x2 cm).

Zubereitung: Ingwer und Zitruschale in Wasser 10–12 Min. bei kleiner Hitze köcheln. Abseihen.

Einnahme: 1–2× täglich, bevorzugt morgens und mittags.

Die Erholungsphase: Resthusten nach dem Infekt

Typische Symptome



Kein Fieber mehr, aber hartnäckiger
Reizhusten



Müdigkeit und Erschöpfung



Trockener Hals, besonders abends



Heiserkeit



Das Rezept: Gedünstete Birne mit Mandeln

Zutaten: 1 große Birne, 8–10 süße Mandeln (ungesalzen), 300 ml Wasser, optional 1 TL Honig.

Zubereitung: Mandeln über Nacht einweichen oder blanchieren und schälen. Birne würfeln. Birne & Mandeln mit Wasser 15–20 Min. sanft köcheln. Pürieren oder abseihen. Honig erst beim Abkühlen zugeben.

Einnahme: 1× täglich, idealerweise am Abend.

Die Basis für jede Genesung: Das heilende Reis-Congee

Congee (Reis-Porridge) ist die ultimative Speise zur Stärkung der „Mitte“ während einer Erkältung. Es wird aus 1 Teil Reis und 6-10 Teilen Wasser über 2-4 Stunden gekocht und kann je nach Symptomen angepasst werden.



Bei Frösteln & klarem Schnupfen (Wind-Kälte)



Zusatz: Ingwer und Frühlingszwiebeln die letzten 30 Minuten mitkochen.

Bei Reizhusten & trockenem Hals (Trockenheit)



Zusatz: Eine Birne die letzten 30 Minuten mitkochen.

Bei Schwäche nach der Erkältung (Erholung)



Zusatz: Datteln oder Goji-Beeren die letzten 30 Minuten mitkochen.

Ihr TCM-Kompass für Erkältungen auf einen Blick

Wind-Kälte

Leitsymptom: Klares Naselaufen + Frösteln

Lösung: Ingwer, Frühlingszwiebel, Zimt



Wind-Hitze

Leitsymptom: Roter Hals + Durst + gelber Schleim

Lösung: Pfefferminze, Chrysantheme, Birne



Trockenheit

Leitsymptom: Trockener Reizhusten, wenig Schleim

Lösung: Gedünstete Birne, Birne + Rettich



Schleim/Nässe

Leitsymptom: Übelkeit/Völlegefühl + viel Schleim

Lösung: Ingwer + Zitruschalen



Gute und schnelle Genesung!