

# Shufeng jiedu – beruhigender Wind

Eine TCM-Kräuterrezeptur gegen Viren oder „Die Macht der acht“

Dipl.-Biologe Peter Emmrich M. A.

Diese außergewöhnliche Kräutermischung wirkt effektiv gegen virale Infektionen der oberen und unteren Atemwege und hat sich inzwischen auch in Europa wie schon zuvor auf den anderen Kontinenten einen Namen gemacht. Schon in einem sehr frühen Stadium der Infektion kann diese Mischung aus 8 Heilpflanzen, die sich seit Jahrhunderten in der TCM bewährt haben, bei einem Krankheitsgeschehen, das durch Viren ausgelöst wurde, eingesetzt werden. Und dabei ist der Erreger untergeordnet. Es geht vielmehr darum, das körpereigene Immunsystem, genauer gesagt das unspezifische Abwehrsystem, anzuregen. Vornehmlich sind es die natürlichen Killerzellen, die dafür zu sorgen haben, dass eingedrungene Viren außer Gefecht gesetzt werden. Im Übrigen ist eine weitere Aufgabe dieser natürlichen Killerzellen, Zellentartungen frühzeitig zu bemerken und die entsprechenden Zellen zum Absterben zu bringen. Der Fachmann spricht von einer Apoptose „plötzlicher Zelltod“, wenn die Zellen plötzlich absterben. Die natürlichen Killerzellen können solch einen Effekt auslösen. Damit bleibt der Organismus bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig.

Schon in der SARS-Epidemie 2003 überzeugten die Kräuter die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die eine kontrollierte Beobachtungsstudie durchführte und signifikant höhere Überlebensraten bei infizierten Patienten feststellen konnte. Die Rezeptur geht auf das Tujia-Volk in der Provinz Hunan in Südchina zurück, das seit Jahrzehnten diese vegane Kräutermischung bei allen Erkältungskrankheiten nutzt. Ich darf Ihnen nun diese Komposition aus acht Heilpflanzen nacheinander vorstellen.

Beginnen wir mit dem **Buschknöterichwurzelstock (Polygonum cuspidatum radix et rhizome)** [1], auch als japanischer Staudenknöterich bezeichnet. Dieser gehört im botanischen Sinne zur Familie der Knöterich-Gewächse (Polygonaceae).

Seine Wirkung liegt in der hohen Konzentration vieler Gerbstoffe und Flavonoide aus der Gruppe der Phenole, die insgesamt eine starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaft besitzen. Es sind gerade die Antioxidantien, die unsere Zellwände vor dem Angriff freier Radikale schützen. Die ROS = reaktiven Sauerstoffspezies sind dafür berüchtigt, unsere Zellwände anzugreifen und damit einen Untergang von Zellen zu initiieren. Geschieht der Angriff dieser Radikale auf viele Zehntausend Zellwände gleichzeitig, so kann ein massiver Gewebeschaden entstehen, dieses geht nicht unbemerkt vorüber. Die betroffenen Menschen fühlen sich schwach, müde und unwohl oder haben die typischen Grippe-symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen.

1



Japanischer Staudenknöterich

2



Forsythie

Betrachten wir nun die zweite Heilpflanze, die viele als Gartenzierpflanze kennen und schätzen lernten: **Forsythienfrüchte oder Goldfliederfrüchte (*Forsythia suspensa fructus*)** [2], die zur Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae) gehören.

Diese Pflanze besitzt unter anderem große Heilkräfte, um unser Herz zu stärken, da es das sogenannte angiotensinkonvertierende Enzym (ACE) hemmt. Dadurch stellt sich ein normaler Blutdruck ein, der das Herz entlastet. Darüber hinaus verfügt diese Pflanze über weitere sehr segensreiche Eigenschaften, wie beispielsweise entzündliche, antioxidative, antibakterielle, antivirale, antiallergische und antitumoröse Effekte. Sie wird daher in der TCM sehr gelobt und hat sich einen besonderen Stellenwert gesichert.

Die dritte Heilpflanze ist die **Färberwaidwurzel (*Isatis indigotica radix*)** [3], die sicherlich viele im deutschsprachigen Raum auch als Indigo kennen. Botanisch gehört sie zur Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae). Über ihre Wirkung liegen zahlreiche Berichte vor, vornehmlich zu ihren antiviralen Eigenschaften.

Weltweit hat sich der Färberwaid bei der Behandlung einer Masern- und Mumps-Infektion bewährt, obgleich bis dato die Wirkung immer noch nicht geklärt ist. Sicherlich sind bisher unbekannte Inhaltsstoffe dafür verantwortlich. Aber das kennen wir von vielen anderen Heilpflanzen ebenso. So hat man bei der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) erst vor nahezu

40 Jahren herausgefunden, wie es diese Pflanze schafft, unseren psychischen Zustand zu verbessern. Gerade bei einem bestehenden Abhängigkeitspotenzial leistet die Passionsblume immens viel. Sie besitzt als Inhaltsstoffe sogenannte Flavonoide, die an bestimmten Rezeptoren (Bindungsstellen) im Gehirn andocken und somit unsere Süchte stoppen können. Dadurch hat sich die Pflanze in zweitausend Jahren Freunde rund um den Erdball gemacht, die mithilfe der Passionsblume ihr Suchtverhalten heilen konnten.

Kommen wir nun zur vierten Heilpflanze, der chinesischen **Hasenohrwurzel (*Bupleurum chinense radix*)** [4], die zu der botanischen Familie der Doldenblütler (Apiaceae) gehört.

Ihre Wirkung schätzt die TCM seit vielen Jahrtausenden, denn dazu gehört das Senken des Fiebers genauso wie die generelle Hemmung eines entzündlichen Prozesses, egal ob dieser sich im Kopf, Hals, Brust, Bauch oder an den Extremitäten abspielt. Darüber hinaus sind die Inhaltsstoffe schmerzlindernd und zeigen eine abschwellende Eigenschaft an den Schleimhäuten von Nase, Mund und Bronchialsystem. Aber auch im Bereich von Darm und Urogenitalsystem wie auch in den Innenhäuten von Gelenken können die Heilkräfte der Hasenohrwurzel erfolgreich ihre Wirkung zeigen. Eines sollte nicht unerwähnt bleiben: Mitunter kann die Hasenohrwurzel eine innere Anspannung lösen und beruhigend auf den ganzen Organismus wirken.

3



Färberwaid

Die fünfte Heilpflanze nennt sich **Patrinakraut (*Patrinia scabiosifolia herba*)** [5] und zeichnet sich dadurch aus, dass sie nicht nur antibakterielle, antientzündliche und fiebersenkende Eigenschaften besitzt, sondern auch Bauchkrämpfe beseitigt, die Ausscheidung fördert und überschüssiges Wasser aus dem Gewebe eliminiert. Das Kraut hat verschiedene wirksame Inhaltsstoffe, von denen gerade die Triterpene eine große und zugleich bedeutende Wirkung haben. Diese stärken die Leber und aktivieren so den Zellstoffwechsel. Gerade in Korea hat die Wurzel in den letzten tausend Jahren einen famosen Siegeszug hingelegt. Botanisch gesehen gehört das Patrinakraut zu den Geißblattgewächsen (Caprifoliaceae).

Das **Eisenkraut (*Verbena officinalis herba*)** [6] ist in unserer Abwehrmischung die sechste Heilpflanze und auch hierzulande sehr bekannt. Botanisch gehört es zusammen mit anderen Eisenkrautgewächsen, die wir als Ziergehölze aus Parks und Gärten oder als Beet- und Balkonpflanzen kennen in die Familie der Eisenkrautgewächse (Verbenaceae). Traditionell wird es auch in unseren Breitengraden als wesentlicher Bestandteil von Erkältungsmitteln geschätzt.

Unter den vielen Inhaltsstoffen dieses Krautes sind die Iridotide von großer Bedeutung, da sie antimikrobiell, entzündungshemmend und antibiotisch wirken. Daher hat man das Kraut schon im Altertum bei rheumatischen Beschwerden erfolgreich eingesetzt, wenngleich es fatalerweise kein Eisen beinhaltet.

4



Hasenohr

Meistens findet es traditionell in der Volksmedizin in Kräutermischungen Verwendung, und es müssen noch weitere Prüfungen erfolgen, bis der Status einer echten Arzneimittelpflanze erreicht sein wird. Dennoch können die Phenylethanoide unsere Zellen vor Zellschäden schützen, und ätherische Öle, Flavonoide sowie Gerbstoffe fördern die Wundheilung, weil sie adstringierende Eigenschaften besitzen. Im alten Ägypten und bei den Griechen besaß das Eisenkraut hohes Ansehen.

Kommen wir nun zur siebten Heilpflanze, der **Schilfrohrwurzel (*Phragmites communis rhizome*)** [7] aus der Familie der Süßgräser (Poaceae). Dabei handelt es sich um eine Sumpfpflanze, die über schmerzlindernde, harntreibende und fiebersenkende Eigenschaften verfügt.

Das Schilfrohr kann an der Spitze an einem Tag 3 cm wachsen und erreicht eine Wuchshöhe von maximal vier Metern. Es beinhaltet Vitamin C, B1 (Thiamin) und B2 (Riboflavin), ebenso konnten die psychoaktiven Entheogene Dimethyltryptamin (DMT) und Bufotenin nachgewiesen werden. Weitere Forschungen müssen folgen, um Zuverlässiges zu den Heilansagen des Schilfrohrs machen zu können. In der TCM kennt und schätzt man die heilenden Eigenschaften im Bereich des Magens bei Aufstoßen, Übelkeit und Erbrechen sowie auch die ausscheidende Kraft bei entzündlichen Exanthenen (Hautausschläge). Äußerlich kann das Schilfrohr bei Insektenstichen als Auflage nützlich sein. Während eines grippalen Infektes beru-

5



Patrinakraut

6



Eisenkraut

higt das Schilfrohr den Husten, senkt das Fieber und fördert den gelben zähen Schleim nach draußen.

Kommen wir nun zum achten Heilkraut dieser wunderbaren TCM-Mischung: der **Süßholzwurzel (Glycyrrhiza uralensis radix)** [8] aus der Familie der Hülsenfrüchtler (Fabaceae), die sicherlich viele kennen, denn aus der Wurzel diese Süßholzes wird die leckere Lakritze gewonnen.

Diese Süßholzwurzel verfügt über viele heilkräftige Inhaltsstoffe, die antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antioxidativ und entzündungshemmend auch im Mundraum wirken. Darüber hinaus hat sie schleimlösende Eigenschaften bei Husten und Magenbeschwerden, auch bei einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis) und bei einem Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni) kann es erfolgreich angewendet werden. Es wirkt einem niedrigen Blutdruck entgegen und erhöht den Blutzuckerspiegel – durch größere Mengen kann der Blutzuckerspiegel sinken und der Blutdruck steigen! (Cave: Nicht bei Hochdruck anwenden!) Dafür ist das in der Wurzel enthaltene Amorfrutinen verantwortlich.

**Merke:** Saponine wie Glycyrrhizin wirken wie das körpereigene Cortison und Aldosteron und erhöhen den Blutdruck und fördern die Ödembildung durch Einschränkung der Nierenfunktion (Senkung des Kaliums). Weitere Inhaltsstoffe sind die Flavonoide und Cumarine. Cumarine sind blutgerinnungshemmende Arzneistoffe, die eine Thrombose oder eine Embolie verhindern können.

## Anwendung des Shufeng Jiedu

Von dem getrockneten Pulvergemisch aus den acht Heilkräutern nimmt man an drei aufeinanderfolgenden Tagen je 6 g auf eine Tasse heißes Wasser und trinkt diese über den Tag aus. (Warmhalten in einer Thermoskanne). Das Pulvergemisch ist erhältlich in der Bahnhof-Apotheke in Kempten unter TCM CC08 – 18,15 g oder in der Bio-Apotheke / Pestalozzi-Apotheke in Lörrach.

### Fallbeispiel:

Ich möchte Ihnen nun abschließend einen Praxisfall schildern: Ein 79-jähriger Rentner bemerkt seit 5 Tagen eine zunehmende Verschlechterung seines Allgemeinzustandes und klagt über Nachtschweiß, Husten und Atemnot bei Anstrengung (Belastungsdyspnoe). Es zeigt sich ein gelber Auswurf seit gestern, heute Nacht 39,4°C (axillar). Auf der Lunge hört man nichts. Der Verdacht auf eine Lungenentzündung (Pneumonie) ist daher sehr groß. Daher schicke ich den Patienten direkt zum Radiologen für ein Röntgenbild der Lunge. Dieser bestätigt die Diagnose und schreibt in seinem Bericht: beidseits fleckige pneumonische Infiltrate in den Mittel- und Unterfeldern – interstitielle Pneumonie = beidseitige Lungenentzündung! Mittlerweile liegt auch das PCR Nasen-Rachenabstrich Testergebnis vor: SARS-CoV-2-RNA (COVID-19) positiv. Als Vorerkrankungen hat der Patient einen Diabetes mellitus

## 7



Bildquelle: wikipedia / Peter Mulligan

Schilfrohr

Typ 2, der diätetisch eingestellt ist. Desweiteren leidet er unter Bluthochdruck und Übergewicht (Adipositas Grad 2) sowie einer beidseitigen Hüftgelenksdegeneration (Coxarthrose bds.). Aufgrund des akuten Geschehens rezeptiere ich für den Patienten:

- ▶ Antibiose (Amoxicillin 1000 mg) 3 x 1 für 1 Woche
- ▶ Bronchicum (Thymian + Primelwurzel) 3 x 30 Tropfen
- ▶ Shufeng jiedu ab Tag zwei der Antibiose.

Nach vier Tagen ist der Patient völlig beschwerdefrei.

*Man beachte:* Das Antibiotikum wirkt nur gegen die Bakterien, NICHT gegen die Corona-Viren. Diese wurden durch das körpereigene Immunsystem des Patienten beseitigt, das durch die Kräutermischung gestärkt wurde!

*Nachbeobachtung 5 Monate:* kein Rückfall, keine pulmonalen Beschwerden.

Ein Beweis dafür, wie es mit Heilkräutern in Kombination mit einem Antibiotikum gelingen kann, einen Patienten vor der Intensivstation zu bewahren.

## 8



Bildquelle: wikipedia / Michael Wolf

Süßholz



### Autor

**Dipl.-Biologe**  
**Peter Emmrich M. A.**  
 Jahrgang 1963

- ▶ Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Homöopathie, Naturheilverfahren, Akupunktur, manuelle Medizin, Sportmedizin und Palliativmedizin sowie dem Abschluss „Biologische Medizin“ der WHO-Universität Mailand
- ▶ Hausarztpraxis in Pforzheim, die als akademische Lehrpraxis der Universität Tübingen für den Fachbereich Allgemeinmedizin fungiert
- ▶ Vorsitzender und Autor des größten deutschen Naturheilvereins in Pforzheim
- ▶ Präsident des Europäischen Naturheilbundes, Vizepräsident des ZAEN und 1. Vorsitzender des Landesverbandes Baden-Württemberg im deutschen Zentralverband homöopathischer Ärzte

#### Interessenkonflikt

Der Autor erklärt, dass kein Interessenkonflikt im Sinne der Richtlinien des International Committee of Medical Journal Editors besteht.