

TCM Ernährung und das Post COVID Syndrom oder Die Post COVID DIÄT

Es mögen viele Personen der Meinung sein, dass die eigene Ernährungsweise und Nahrungsmittel keinerlei Einfluss auf eine so schwerwiegende Erkrankung wie Covid haben. Die TCM sieht dies jedoch ganz anders. Der Organismus Mensch wird als eine Ganzheit betrachtet und wie bei jedem Therapie-Ansatz in der TCM sind Empfehlungen sehr individuell und typgerecht. Es ist unser eigenes energetisches Muster, unsere Konstitution und unser aktueller Status, der einen Einfluss auf den Verlauf einer jeden Erkrankung haben wird.

Ganz zu Beginn der Pandemie zeigten die Verläufe eine grosse Tendenz und einen Zusammenhang mit innerer Nässe Ansammlung. Danach waren die Covid Erkrankungen von sehr viel mehr Hitze geprägt, was dazu führte, dass sich Nässe verdickte und Schleim Ansammlung vordergründig zu sehen war.

Die TCM geht davon aus, dass Langzeitfolgen von Covid – das Post COVID Syndrom – häufig dadurch zu erklären sind, dass Betroffene die Therapie frühzeitig abgebrochen haben, oder ihren Körper während der Erkrankung gar nicht unterstützt haben, bzw. das Geschehen nicht ausreichend ernst nahmen oder überhaupt nicht wussten, wie sie ihren Organismus durch diese Krankheit begleiten sollten.

Da sich das Post COVID Syndrom hauptsächlich mit Leistungsabfall und anhaltender Müdigkeit zeigt, ist eine Stabilisierung und Unterstützung der Mitte unumgänglich.

Indem wir unseren Verdauungstrakt – unsere Mitte – stärken, wirken wir einer Ansammlung von Nässe entgegen, und dadurch kann sich das Qi wieder entfalten und die Sinne werden klarer.

Therapie Ansätze der Post COVID Diät

- Milz Qi unterstützen
- Verdauung optimieren
- Nässe Ansammlung vermeiden
- Feuchte Hitze Ansammlung vermeiden
- Bluthitze vermeiden
- Schlaf unterstützen

Milz Qi nicht verletzen und Verdauung optimieren

Vorsicht ist geboten mit:

- eisgekühlten Getränken
- Eiscreme
- Bier
- Rohkost im Übermass
- Tomaten, Gurken, Paprika als Rohkost
- Smoothies

- bitter schmeckenden Nahrungsmitteln und Getränken
- Joghurt, Quark, Sauerrahm
- Glutenhaltigen Getreiden, vor allem Weizen und Dinkel

Zu bevorzugen sind:

- Süss schmeckende und erwärmende Nahrungsmittel
- Backofen Zubereitungen
- viele Suppen
- warm gegessene Nahrung
- Rindfleisch, Kalbfleisch, Wildgerichte
- Küchenkräuter und Gewürze bei allen Zubereitungen
- Kraftsuppen mit Qi Mangel Kräutern
- erwärmende Getränke wie Fenchel-, Kümmel-, Anistee

Nässe Ansammlung vermeiden

Zu vermeiden sind:

- Süssigkeiten
- Weizen, Dinkel, Roggen
- zu viel Nudeln, Brot, Kuchen, Pizza
- Saucen
- Milchprodukte
- Rohkost im Übermass: Salate und Tomaten
- Eiscreme
- eisgekühlte Getränke
- Bier



Feuchte Hitze Ansammlung vermeiden

Vorsicht mit:

- gebratenen, frittierten Speisen
- Wurst, Speck, Schmalz, Schweinefleisch
- fettigen Saucen
- gebratenem Knoblauch, Lauch, Zwiebeln
- süssen Alkoholen, Cocktails, Liköre
- Milchkaffee, Cappuccino, Caffe Latte, Chai

Entstehung von Bluthitze vermeiden

Vorsicht mit:

- Scharf heissen Gewürzen
- Chili, Tabasco, Sambal Olek, Harissa
- Knoblauch
- Meeresfrüchten
- Alkohol: vor allem hochprozentig
- Rotwein

Empfehlungen um die Schlafqualität zu verbessern

- Datteln, Feigen
- Passionsblumen, Melisse, Baldrian, Hopfen (je nach Differenzierung)
- wohltuende Literatur
- Meditation
- Zeit an der frischen Luft verbringen
- Verzicht auf Kaffee, Schwarztee und andere belebende Getränke
- den Geist an schönen Eindrücken erfreuen

Die Post COVID Grundregel

Auch bei warmem Wetter und hohen Temperaturen

- warm trinken
- warm essen
- Küchenkräuter und Gewürze verwenden

Post COVID Beschwerden

Viele Personen leiden an diversen langanhaltenden Beschwerden, nachdem sie eine Covid Infektion durchschritten haben. Die Spätfolgen reichen unter anderem von Angstzuständen, Schlafproblematiken, neurologischen Beschwerden bis hin zum am häufigsten beklagten Leistungsabfall und dem gespürten chronischen Fatigue Syndrom.

Bevor man sich auf die spezifischen Symptome konzentriert, ist es durchaus wichtig die Grundkonstitution in Betracht zu ziehen, um energetisch verstehen zu können, woher diese Anfälligkeiten kommen, um zu entscheiden, wie man diesen am effektivsten entgegenwirken kann. Gerade diese individuelle Beschauung und das ganzheitliche Denken, machen die Besonderheit der TCM aus und hierfür ist es durchaus sinnvoll, sich persönlich von einem erfahrenen Therapeuten beraten zu lassen.

Eine Ernährungsumstellung ist zwar hilfreich und unumgänglich, jedoch würde ich immer dazu raten, die Therapie mit Kräutern zu begleiten.

Hinzu kommt, dass die unterschiedlichen Varianten der Covid Infektion, aus Sicht der TCM, jeweils andere Verläufe mit sich brachten. Bei der ersten Welle konnte man eindeutig viel Nässe und Schleim Involvierung vorfinden. Was dazu führte, dass komplikationsreiche Verläufe auch im Besonderen bei Personen vorzufinden waren, die konstitutionell zu Nässe und Schleim neigten. Spätere Varianten zeigten sich hingegen mit viel mehr Hitze. Aktuell können wir therapeutisch davon ausgehen, dass es sinnvoll ist, bereits recht schnell zu tonisieren um das verletzte Yin zu stützen. Bei den anderen Wellen war es hingegen extrem wichtig, nicht zu schnell zu tonisieren, sondern lange genug den Toxinen entgegenzuwirken.

Grundsätzlich ist es immer ein heikler therapeutischer Punkt zu wissen, ab wann man tonisieren und nähren darf. Selbst wenn der Klient bereits einiges an Körpergewicht verloren hat, sind schwere und nährnde Nahrungsmittel lange untersagt.

Bei den meisten Verläufen sollten das Yin und die Körpersäfte schnell gestützt wer-



den, um deren Verletzung mit anhaltenden Beschwerden zu entgehen.

Aber Vorsicht ist auch hier geboten.

Selbst wenn wir therapeutisch nähren und säfteaufbauende Nahrungsmittel und Kräuter verwenden werden, müssen diese leicht verdaulich sein und dürfen keine schwere Natur mit sich bringen.

Bereits beim ersten Blick auf die üblichen Symptome des sogenannten Long COVID Syndroms können wir mit den Augen der TCM betrachtet, sofort einen energetischen Zusammenhang der Dynamik erkennen.

Eine Covid Diagnose alleine bringt bereits Angst und Ungewissheit mit sich, was zu einer Entleerung des Wasser Elements und einer Überfütterung und Blockade im Holz Element führt.

Die Auswirkungen auf das Feuer Element bleiben anhand des Fütterungszyklus nicht aus.

Wobei die Beschwerden des Herzens auch mit dem Ungleichgewicht der Niere einhergehen (Shao Yin Verbindung).

Die Nieren Entleerung bedeutet Angst, Ungewissheit, Auszehrung bis hin zu Fatigue.

Die Fülle im Holz Element oder der Gallenblase bedeutet Schwindel, und ebenso kann es aus einer Stagnation des Qi heraus zu Fatigue kommen.

Der Übergriff von Holz auf das Feuer Element, bzw. das Herz, drückt sich in Panik, Herzrasen (kein erholsamer Schlaf) aus, führt zu Fatigue und kann zudem Depression auslösen, wenn wir von einer Auszehrungsform der Depression (einem Burnout ähnlich) ausgehen.

Die Depression kann jedoch auch mit einer Verschleimung der subtilen Kanäle des Herzens in Zusammenhang stehen, ein Muster welches entweder die Erkrankung oder die Grundkonstitution mit sich bringt, was zu einem komplett diversen Therapieansatz führen muss.

Die Einschränkung der Sinneswahrnehmung kann ebenfalls als eines der für den Erreger sehr typischen Merkmale, als Nässe und Schleim Obstruktion betrachtet werden. Jedoch ist es langfristig oft keine reine Nässe Problematik mehr, bei der aromatische Kräuter und Gewürze benötigt werden, sondern der anhaltenden Einschränkung der Sinne, liegt nun meist ein Mangel an Blut und Säften zugrunde.

Hier ist es nötig, anhand von Puls-, Zungen-



und Gesicht-Befund genauestens zu unterscheiden, ob man weiterhin Nässe transformieren muss oder bereits die kostbaren Säfte und das Blut befeuchten sollte, um die eingeschlafenen Sinne wieder zu erwecken. Die Differentialdiagnose steht auch hier, wie bei jeder präzisen TCM Therapie, an erster Stelle.

Selbst die chronische Fatigue muss genauestens zerlegt werden, damit man nicht zu früh tonisiert. Hier könnte eine Fülle an Nässe, welche das Qi erstickt, der auslösende Faktor sein. Es gilt auch die chronologische Reihenfolge der Beschwerden zu berücksichtigen. Steht die Angst zu Beginn und folgten erst danach weitere Symptome?

Oder ist die Angst erst eine Folge der hoffnungslosen Müdigkeit, der niemand helfen zu können scheint und das Resultat des Unvermögens den eigenen Alltag zu meistern? Zudem ist wichtig zu erfragen, ob die Fatigue Folge einer Schlafstörung ist oder sich trotz ausreichendem Schlaf manifestiert.

Grundlegende Fragen sollten vor dem therapeutischen Einsatz geklärt sein:

- Unterscheidung: Fülle oder Leere
- Voll an Was?
- Leer an Was?

- Wieviel Hitze ist vorhanden?
- Wieviel Nässe und Schleim sind vorhanden?
- Im Falle von Feuchter Hitze gilt es abzuschätzen, ob die Hitze im Verhältnis zur Nässe überwiegt oder umgekehrt. Dominiert die Hitze, darf man mehr bitterstoffhaltige Nahrungsmittel und Kräuter verwenden. Überwiegt die Nässe im Verhältnis zur Hitze, benötigt man mehr aromatisch schmeckende Nahrungsmittel und Kräuter.

Angst und Unsicherheit

Zu vermeiden bei Angst und Unsicherheit Nieren Qi und Yang verletzende Nahrungsmittel und Getränke:

- Kaffee, Schwarztee
- Zu viel Rohkost
- Bitterstoffhaltige Kräuter und Nahrungsmittel

Empfehlung bei Angst und Unsicherheit Nieren stärkende und befestigende Nahrungsmittel und Kräuter:

- Zubereitungen im Backofen
- Kraftsuppen
- Aufläufe
- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Lotusnuss
- Sesammuss / Tahin
- Fenchel und Karottengemüse

Gallenblasen Stagnation mit Schleim

Zu vermeiden bei Gallenblasen Stagnation mit Schleim: Schwindel, Zitterigkeit, Lähmungen

- Milchkaffee, Cappuccino, Caffe Latte
- gebratene und frittierte Speisen
- Gerichte mit Sahne und Creme Fraiche zubereitet
- Knoblauch – vor allem in gebratener Form
- Mascarpone, Panna Cotta, Ricotta
- Wurst und Speck
- Nüsse
- Schokolade

Zu empfehlen bei Gallenblasen Stagnation mit Schleim: Schwindel, Zitterigkeit, Lähmungen

- gedämpfte und gedünstete Speisen
- bitterstoffhaltige Nahrungsmittel und Kräuter
- aromatische Kräuter und Gewürze

- Chicoree, Endivien, Radicchio (nicht nur als Rohkost, sondern auch gedämpft und gekocht)
- Artischocken
- Misosuppe mit Algen

Auszehung und Fatigue

Zu vermeiden bei Auszehung und Fatigue

- Tiefkühlkost
- In der Mikrowelle erwärmte Nahrung
- Rohkost
- Pfefferminztee
- Zucker und gezuckerte Getränke
- Vitamin C Präparate
- Südfrüchte
- Multivitamin Säfte
- Tomaten, Blattsalate
- Joghurt, Sojajoghurt, veganes Joghurt

Zu bevorzugen bei Auszehung und Fatigue

- süsslich schmeckende und erwärmende Nahrungsmittel
- warme und gekochte Speisen
- viele Suppen
- Tierisches Eiweiss in Form von Fleisch, Eiern und Fisch
- aromatische Gewürze wie Kardamom und frischen Ingwer beim Kochen verwenden
- Karotten als bevorzugtes Gemüse
- Congees aus Reis, Süssreis, Dinkel
- Kraftsuppen mit Qi- und Yin-Mangel Kräutern
- Jing aufbauende Nahrungsmittel wie Sesam, Hanfsamen, Leinöl, Fischöle

Fatigue mit Schleim und Depression

Zu vermeiden bei Fatigue mit Schleim und Depression

- Kaffee, Schwarztee
- Schokolade
- Milchprodukte jeder Art
- bitter schmeckende Blattsalate
- belegte Brote anstatt einer warmen Speise

Zu bevorzugen bei Fatigue mit Schleim und Depression

- Congees aus Süssreis, Buchweizen, Hafer
- viele Suppen
- Rinder-Kraftsuppen
- aromatische Küchenkräuter in grossen Mengen
- Basilikum, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Koriander, Rosmarin, Thymian, Kardamom

- frischen Ingwer beim Kochen verwenden

Herzrasen mit Resttoxinen

Zu vermeiden bei Herzrasen mit Resttoxinen

Bluthitze erzeugende Nahrungsmittel und Gewürze:

- Alkohol, vor allem hochprozentig und Rotwein
- Meeresfrüchte wie Muscheln, Crevetten Schrimps
- Lammfleisch, Wildgerichte
- scharfe Gewürze

Zu bevorzugen bei Herzrasen mit Resttoxinen

- viele Blattsalate gedämpft, blanchiert, gedünstet oder im Backofen zubereitet
- generell viele Gemüse
- vor allem Rote Beete, Sellerie, Spinat, Kohlsorten aller Art
- Pilze, Sprossen, Keimlinge
- Reis und Dinkel als bevorzugte Getreide
- Melone
- Sojamilch
- Mungbohnen
- zum Beruhigen auch Herzblut Nährendes wie Datteln, Feigen, Longan Früchte
- Eigelb

Geruchs- und Geschmacksverlust

Zu vermeiden bei Geruchs- und Geschmacksverlust

Nässe erzeugende Nahrungsmittel:

- Zucker
- alle Milchprodukte
- glutinhaltige Getreide: vor allem Weizen, Dinkel
- Rohkost

Zusätzliche Empfehlung bei allen Long COVID Manifestationen

Wenn immer Nässe Merkmale dominieren, ist von heissen Bädern und Sauna abzuraten. Bei allen Auszeahrungsformen, ist von erschöpfenden und schweisstreibenden Sport- und Fitness-Programmen abzuraten. Nur gemässigte Bewegung wie Spaziergänge und kleine Wanderungen oder Fahrradtouren an der frischen Luft wären ratsam/ empfehlenswert.

Atemtraining ist begleitend, vor allem bei einem Krankheitsgeschehen, das sich stark in der Lunge abgespielt hat, von grossem Nutzen.

Eine Übung der Geduld

Eine therapeutische Betreuung und eine Ernährungsumstellung über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten wäre sinnvoll und ratsam.

Bei Long COVID Problematiken gilt es genau zu erkennen, ob nun ein Mangel an Qi, der Säfte oder des Yin vordergründig sind oder ob noch eine Fülle an Resttoxinen, Bluthitze, Feuchte Hitze oder Schleim Hitze vorhanden sind. Meist ist das energetische Bild jedoch sehr gemischt und Mangel und Fülle müssen gleichzeitig behandelt und in Balance gebracht werden.

Ideal wäre es immer, wenn Ernährungspläne mit Gesicht-, Zungen- und Pulsbefund ganz individuell wie ein Brautkleid für die betroffene Person massgeschneidert werden könnten.



Autorin: Ina Diolosa Schönmenn

ist Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin. Seit genau 30 Jahren hält sie Seminare zu unterschiedlichen Themen der TCM und unterrichtet in vielen Ländern Europas. Sie hat sich vor allem auf Diätetik, Gesichtsdiagnostik, westliche und chinesische Heilkräuter spezialisiert und ist Ausbildungsleiterin für Chinesische Ernährungslehre und TCM im Shambhala/Wien und bei Creating Space/Zürich. Sie organisiert regelmässig Studien- und Pilgerreisen nach Asien und arbeitet in Zusammenarbeit mit der Chengdu Universität für TCM/China.

Ina Diolosa war viele Jahre lang Mitleiterin des Avicenna Institutes mit heutigem Sitz in Assisi und Freiburg und lebt seit 2017 in Österreich mit eigener Praxis in Perchtoldsdorf und Beratungstätigkeit im Zentrum für Frauenmedizin/Wien. Ina kreierte eine eigene Produkte Reihe mit dem Namen «Ost & West», bei der Traditionell Chinesisches Wissen mit westlichen Heilkräutern in einer einzigartigen Weise verbunden werden.

www.inatcm.com | www.creatingspace.ch