

# Westliche Kräuter und TCM zur Vorbeugung von COVID-19

By [Dr. Florian Ploberger](#)  
- in [Allgemein](#), [TCM / Akupunktur](#)

## Beitrag zur Vorbeugung von COVID-19 mit westlichen Kräutern aus Sicht der TCM

Seit dem Ausbruch der neuartigen Coronavirus-Infektion 2019 (2019-nCoV) in Wuhan City, China, wurden zahlreiche hervorragende Informationen von TCM-Experten in China bzgl. Diagnose, Behandlung und Prävention der 2019-nCoV-Infektion publiziert. An dieser Stelle sei speziell das hervorragende Webinar von Dr. John Chen hervorgehoben, das vor wenigen Tagen stattgefunden hat (mit dem Titel „Coronavirus and TCM“).

In diesem kurzen Artikel soll beschrieben werden, wie diese Kenntnisse praktisch umgesetzt werden bzw. welche westlichen Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin unterstützend zur Vorbeugung gegen [Corona](#) (COVID-19) eingesetzt werden können.

Das wichtigste Ziel in der Behandlung ist zunächst natürlich die Prävention! Hierbei stehen die Hygienemaßnahmen an erster Stelle. Hier ist es sinnvoll, den Empfehlungen der Gesundheitsämter zu folgen. Diese Empfehlungen können durch die nun angeführte Rezeptur zusätzlich erweitert werden.

### Westliche Kräuter zur Prävention bei Corona:

Angelikawurzel (Angelicae archangelicae radix) 40 g

Schafgarbe (Millefolii herba) 40 g

Stiefmütterchen (Viola herba) 40 g

Echinacea (Echinaceae radix) 30 g

Ringelblume (Calendulae flos) 30 g

Wermut (Absinthii herba) 10 g

Mandarinenschalen (Peric. Citri retic.) 50 g

4 EL / Tag

Laut den Empfehlungen der chinesischen Experten ist man bei Vorliegen eines Milz-Qi- und Milz-Yang sowie von Feuchtigkeit anfälliger für Infektionen mit COVID-19. Diese Rezeptur stärkt das Milz-Qi- und Milz-Yang, leitet Feuchtigkeit aus, tonisiert das Wei-Qi und wirkt

gleichzeitig toxischer Hitze entgegen (Stiefmütterchen (*Viola herba*), Echinacea (*Echinaceae radix*) sowie Ringelblume (*Calendulae flos*)).

Die Angaben beziehen sich auf Gramm pro Tag. Im Idealfall die oben angeführt Menge der Kräuter mit 250-500 ml heißem Wasser übergießen, 3 Minuten ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt trinken.

Mögen „Schulmedizin“ und TCM gemeinsam zum Wohlbefinden der Patienten beitragen!

Mit besten Grüßen und Wünschen für Ihre Gesundheit,

Dr. Florian Ploberger, B.Ac., MA