Liebe Leserin, lieber Leser,

die Temperaturen sinken, die Blätter verfärben sich, die Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus – und mit der kühleren Jahreszeit beginnt auch wieder die Schnupfenzeit. Was viele als banale Begleiterscheinung des Herbstes und Winters abtun, verdient jedoch einen genaueren Blick. In diesem Newsletter erfahren Sie, was wirklich hinter einem Schnupfen steckt, wie Sie ihn natürlich behandeln können und wann er mehr ist als nur eine harmlose Erkältung.

Die Jahreszeit und ihre Rolle

Warum haben wir besonders im Herbst und Winter mit Schnupfen zu kämpfen?

- **Temperaturwechsel:** Der Körper muss sich auf wechselnde Temperaturen einstellen
- **Trockene Heizungsluft:** Trocknet die Nasenschleimhäute aus und macht sie anfälliger
- **Häufigere Aufenthalte in geschlossenen Räumen:** Erhöht die Ansteckungsgefahr
- **Geschwächtes Immunsystem:** Durch weniger Sonnenlicht und Vitamin D-Mangel

Die Übeltäter: Rhinoviren – Hoch ansteckend und vielfältig

Die häufigste Ursache für einen gewöhnlichen Schnupfen (akute virale Rhinitis) sind **Rhinoviren**. Hier die wichtigsten Fakten:

- **Vielfalt:** Es gibt über 160 bekannte Serotypen. Das erklärt, warum wir immer wieder erkranken können – unser Immunsystem kann nicht gegen alle gleichzeitig immun werden.
- **Übertragung:** Die Viren verbreiten sich primär über **Tröpfchen- und Kontaktinfektion**:
    1. **Tröpfchen:** Beim Niesen, Husten oder lauten Sprechen gelangen virushaltige Tröpfchen in die Luft und können von anderen eingeatmet werden.
    2. **Kontakt (Schmierinfektion):** Dies ist der **häufigste** Weg! Viren gelangen von der Hand einer erkrankten Person (z.B. nach Niesen in die Hand) auf Türklinken, Haltegriffe oder Tastaturen. Eine gesunde Person berührt diese kontaminierte Oberfläche und anschließend die eigene Nase oder Augen. Die Schleimhäute sind das Einfallstor.
- **Überlebensdauer:** Rhinoviren können auf glatten Oberflächen (wie Kunststoff oder Metall) unter idealen Bedingungen **bis zu 48 Stunden** infektiös bleiben. Auf den Händen überleben sie meist nur wenige Stunden.

Weitere Erreger: Coronaviren, Adenoviren, Influenzaviren (echte Grippe), Respiratory-Syncytial-Virus (RSV)

Begünstigende Faktoren:

- Stress und Schlafmangel
- Ungesunde Ernährung
- Vorerkrankungen
- Immunsuppressive Medikamente

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Ansteckungswege verstehen - die Ansteckungskette unterbrechen

Wie gelangen die Viren in unseren Körper?

1. **Tröpfcheninfektion:** Durch Niesen, Husten, Sprechen
2. **Kontaktinfektion:** Über Händeschütteln, Türklinken, gemeinsam genutzte Gegenstände
3. **Schmirinfektion:** Von der Hand an Nase oder Augen

Auf Basis dieser Fakten ergeben sich die besten Vorbeugemaßnahmen:

- **Hygiene:** Regelmäßiges und gründliches **Händewaschen mit Seife** (mindestens 20 Sekunden) ist die effektivste Einzelmaßnahme.
- **„Niesen-Etikette“:** Nicht in die Hand, sondern in die Ellenbeuge niesen oder husten.
- **Abstand halten:** Zu erkälteten Personen einen gewissen Abstand wahren, besonders in geschlossenen Räumen.
- **Schleimhäute feucht halten:** Regelmäßiges Lüften und ausreichend trinken (Wasser, Tee) hält die Nasenschleimhaut intakt und damit widerstandsfähiger.

Besonders ansteckend:

- 1-2 Tage vor Symptombeginn
- Während der ersten 2-3 Symptomtage

Die große Verwechslungsgefahr: Schnupfen, Allergie oder mehr?

Eine Schnellübersicht zur Orientierung:

Symptom/Merkmal	Erkältung (Schnupfen)	Grippe (Influenza)	Allergischer Schnupfen	COVID-19
Beginn	Langsam, stufenweise	Plötzlich, heftig	Plötzlich bei Kontakt	Variabel
Fieber	Selten, leicht	Hoch (oft >39°C)	Nein	Häufig
Gliederschmerzen	Leicht	Stark ausgeprägt	Nein	Oft
Niesreiz	Mäßig	Selten	Sehr stark, attackenartig	Variabel
Juckende Nase/Augen	Selten	Nein	Sehr typisch	Selten
Geruchsverlust	Durch Verstopfung	Selten	Selten	Sehr typisch (plötzlich)

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Vom ersten Kribbeln bis zur Genesung

Der typische Verlauf:

Phase	Dauer	Symptome
Inkubationszeit	1-3 Tage	Noch keine Symptome
Prodromalstadium	1 Tag	Kratzen im Hals, leichte Abgeschlagenheit
Höhepunkt	2-4 Tage	Starker Schnupfen, Abgeschlagenheit, ggf. Fieber
Abklingphase	3-7 Tage	Allmähliche Besserung
Gesamtdauer	**7-14 Tage**	

Was wirklich im Körper passiert

Die Abwehrreaktion des Immunsystems

1. **Virenerkennung:** Das Immunsystem erkennt die Eindringlinge
2. **Alarmstufe:** Botenstoffe werden ausgeschüttet
3. **Entzündungsreaktion:** Erweiterte Blutgefäße (Rötung), Erhöhte Durchlässigkeit (Schwellung), Vermehrte Schleimproduktion
4. **Abtransport:** Die Viren werden eingefangen und ausgeschleust

Warum die Nase läuft

- **Schutzmechanismus:** Der Schleim fängt Viren und Staubpartikel ab
- **Reinigung:** Fremdpartikel werden nach außen transportiert
- **Befeuchtung:** Die Atemluft wird angefeuchtet
- **Abwehr:** Enthält antimikrobielle Substanzen

Wann sind rezeptfreie Medikamente sinnvoll – und wann nicht?

Abschwellende Nasensprays:

- **Sinnvoll:** Bei starker Verstopfung für erholsamen Schlaf
- **Wichtig: Maximal 5-7 Tage** anwenden, um Gewöhnung zu vermeiden
- **Alternative:** Sprays mit Meerwasser/Dexpanthenol zur Pflege

Schmerzmittel (z.B. Ibuprofen, Paracetamol):

- Nur bei deutlichem Krankheitsgefühl, Kopf- oder Gliederschmerzen
- **Nicht prophylaktisch** einnehmen
- Immer niedrigste wirksame Dosis wählen

Kombinationspräparate ("Grippemittel"):

- Oft überflüssig, da sie Symptome nur unterdrücken
- Können müde machen (Autofahrer: Vorsicht!)
- **Besser:** Gezielt Einzelmittel gegen das stärkste Symptom

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Antibiotika sind bei viralem Schnupfen wirkungslos!
Sie helfen nur bei bakteriellen Folgeinfektionen (wie eitriger Nasennebenhöhlenentzündung oder Lungenentzündung) und werden bei Bedarf vom Arzt verordnet.

Hausmittel bei Schnupfen: Was lindert die Symptome evidenzbasiert?

Wenn es einen erwischt hat, geht es um Linderung. Die Wissenschaft unterstützt folgende Ansätze:

- **Flüssigkeit:** Viel Trinken (mind. 2 Liter/Tag) verflüssigt das Sekret und erleichtert den Abtransport.
- **Inhalation:** Das Einatmen von **wasserdampfgesättigter Luft** (z.B. über einer Schüssel mit heißem Wasser, **Vorsicht vor Verbrennungen!**) befeuchtet die Atemwege, löst Sekret und lindert das Trockenheitsgefühl. Der Zusatz von Kochsalz (Isotone Lösung) ist sinnvoll. Für ätherische Öle gilt besondere Vorsicht (siehe **PRAXISTIPP** **Majoran-Lavendel-Salbe**).
- **Nasenspülungen (Nasenduschen):** Die Anwendung mit **isotoner oder hypertomer Salzlösung** ist gut untersucht. Sie spült Viren und Sekret mechanisch aus, reduziert die Schleimhautschwellung und kann die Dauer der Beschwerden verkürzen.
- **Ruhe und Schlaf:** Der Körper braucht Energie für die Immunabwehr. Ausreichend Schlaf unterstützt diesen Prozess nachweislich.

Naturheilkundliche Behandlung

Pflanzenheilkunde (Phytotherapie)

- **Bei verstopfter Nase:** Meerrettich, Kapuzinerkresse, Majoran, Thymian, Lavendel
- **Zur Stärkung des Immunsystems:** Sonnenhut (Echinacea), Taigawurzel, Astragalus

Hausmittel bewährt seit Generationen

- **Inhalationen:** Mit Kamille (beruhigend), Eukalyptus (befreiend) oder Salbei (desinfizierend)
- **Wickel und Auflagen:** Topfen- (Quark-)wickel bei Entzündungen, Zwiebelsäckchen bei Ohrenschmerzen

Die Nasendusche – unser besonderer Tipp:

- **Warum effektiv:** Spült Viren und Schleim mechanisch aus, befeuchtet
- **Anwendung:** Täglich mit isotoner Salzlösung, im Akutfall 2-3 mal täglich

Besonderheiten bei Babys und Kleinkindern

- **Säuglinge** sind "Nasenatmer": Bei verstopfter Nase können sie nicht trinken. **Sanfte Nasensauger** und **feuchte Raumluft** sind essenziell.
- **Kinder** entwickeln oft Mittelohrentzündungen aus einem Schnupfen. Achten Sie auf Ohrschmerzen (Kind fasst sich ans Ohr, weint).
- **Fieber** ist bei Kindern häufiger und stärker. Viel trinken ist jetzt besonders wichtig.
    - **Wichtig: Fiebern lassen!** Fieber beseitigt die Ursache für Schnupfen, die Viren, besonders effektiv.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

PRAXISTIPP

Die Rolle einer Majoran-Lavendel-Salbe bei Schnupfen: Fakten zur Wirkweise

Eine Salbe mit **Majoran (Origanum majorana)** und **Echtem Lavendel (Lavandula angustifolia)** kann auf folgende Weise unterstützen:

- **Majoranöl:** In der Phytotherapie wird Majoran eine **sekretolytische** (sekretlösende), leicht **krampflösende** und eine antimikrobielle Wirkung zugeschrieben. Es kann dabei helfen, festsitzendes Sekret in den Atemwegen zu lösen.
- **Lavendelöl:** Ist bekannt für seine **beruhigenden** und **entzündungsmodulierenden** Eigenschaften. Es kann das unangenehme Spannungsgefühl im Gesicht mildern und durch seinen beruhigenden Duft das Einschlafen erleichtern – was in der Erkältungsphase wertvoll ist. Das ätherische Lavendelöl ist hoch antimikrobiell.
- **Applikation und Wirkung: Wichtig:** Die Salbe wird **in die Nase appliziert** und kann auch dünn auf Brust, Rücken oder Nacken aufgetragen werden. Beim Einatmen der verdunstenden ätherischen Öle entfalten sie ihre Wirkung auf die Atemwege zusätzlich über die **Aromatherapie**.
- **Hinweis zur Evidenz:** Während die Wirkung der Einzelöle in Labor- und Tiermodellen sowie aus langjähriger Erfahrungsheilkunde beschrieben ist, fehlen für die spezifische Salbenkombination große klinische Studien. Die Anwendung gilt bei korrekter, äußerlicher Anwendung als gut verträgliche unterstützende Maßnahme.
- **Sicherheitshinweis:** Ätherische Öle dürfen nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Gesicht oder auf der Brust oder in der Nase angewendet werden (Risiko von Glottiskrampf oder Hautreizungen). Bei Asthmatikern und Allergikern ist Vorsicht geboten.

Vorbeugung ist die beste Medizin

Immunsystem stärken:

- **Ernährung:** Vitamin C (Zitrusfrüchte, Paprika), Zink (Kürbiskerne), ausreichend Eiweiß
- **Lebensstil:** Regelmäßige Bewegung, 7-8 Stunden Schlaf, Stressreduktion

Hygienemaßnahmen:

- Regelmäßiges Händewaschen (mind. 20 Sekunden)
- Stoßlüften 3x täglich
- Abstand zu Erkrankten
- Eigene Handtücher verwenden

Was Sie unbedingt vermeiden sollten

1. **Zu schnelle Rückkehr in den Sport:** Bei **Fieber** oder einem "richtigen" Krankheitsgefühl ist körperliche Schonung **Pflicht**, um das Risiko einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) zu minimieren. Warten Sie nach Abklingen des Fiebers oder der Symptome noch mindestens 7 Tage.
2. **Antibiotika auf eigene Faust einnehmen:** Schädigt die Darmflora unnötig und fördert Resistenzen.
3. **Dauerhafter Gebrauch von abschwellenden Nasensprays:** Führt zum "Privinismus" – die Nase ist ohne Spray dauerhaft verstopft.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Wann zum Arzt? – Eine klare Checkliste

Suchen Sie ärztlichen Rat, wenn...

- **Hohes Fieber** (>39°C) länger als 3 Tage anhält.
- **Atemnot**, starke Brustschmerzen oder deutliche Verschlechterung auftreten.
- **Starke Kopf-/Gesichtsschmerzen** mit gelb-grünem Sekret (Hinweis auf Sinusitis).
- **Symptome** nach 10 Tagen **nicht besser** werden.
- Sie sich **extrem schwach**, benommen oder verwirrt fühlen.
- Bei **Babys unter 3 Monaten** mit Fieber oder Trinkschwäche.

Die Sichtweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf den Schnupfen

In der TCM wird ein Schnupfen nicht primär als Infektion mit einem spezifischen Virus gesehen, sondern als **Einbruch eines äußeren pathogenen Faktors (Xie Qi)** in den Körper, der die Abwehrkraft (Wei Qi) überwunden hat. Der Verlauf und die Behandlung hängen maßgeblich davon ab, welcher Faktor eingedrungen ist, wie stark der Körper reagiert und in welcher Konstitution („Wurzel“, Ben) der Patient ist.

🌬 Grundprinzip: Der Schutzschild des Wei Qi

Das **Wei Qi** (Abwehr-Qi) zirkuliert zwischen Haut und Muskeln und schützt den Körper wie eine Schutzschicht vor äußeren Einflüssen. Ist es geschwächt (durch Stress, Erschöpfung, falsche Ernährung), können Wind (Feng) kombiniert mit anderen Faktoren leicht eindringen.

Die Hauptsyndrome: Wind kombiniert mit Kälte, Hitze oder Feuchtigkeit

1. Syndrom: Wind-Kälte (Feng Han) – Das „Fröstel-Schnupfen“

- **Eindringender Faktor:** Wind (Feng) + Kälte (Han)
- **Typischer Beginn:** Plötzlich, nach Zugluft oder Frieren.
- **Leitsymptome:**
  - Verstopfte oder leicht laufende Nase mit **wässrig-klarem Sekret**
  - Frösteln, Kältegefühl (bessert sich durch Wärme)
  - **Kein Durst**, Verlangen nach warmen Getränken
  - Kopfschmerzen im Nacken/Schulterbereich
  - Kein oder nur leichtes Fieber
  - Zunge: Blass, mit dünnem, weißem Belag
  - Puls: Oberflächlich und gespannt (Fu, Jin)
- **Therapieziel:** Wind-Kälte vertreiben, Oberfläche befreien, erwärmen.
- **Wichtigste Kräuter & Rezepturen:**
  - **Gui Zhi (Zimttriebe):** Erwärmt, treibt Wind-Kälte aus.
  - **Ma Huang (Ephedrakraut):** Scharf und warm, löst starke Oberflächenblockaden. (⚠ Nur kurzfristig, verschreibungspflichtig).

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

- **Bai Zhi (Angelicawurzel):** Spezifisch für Nasenverstopfung und Kopfschmerzen.
- **Sheng Jiang (Frischer Ingwer):** Erwärmt, vertreibt Kälte, ist das „Alltagskraut" für diesen Zustand.
- **Klassische Rezeptur: Ma Huang Tang** (bei starker Kälte mit Frösteln) oder **Gui Zhi Tang** (bei schwächerer Ausprägung).

2. Syndrom: Wind-Hitze (Feng Re) – Das „Fiebrige Schnupfen"

- **Eindringender Faktor:** Wind (Feng) + Hitze (Re)
- **Typischer Beginn:** Oft nach „Wind-Kälte", die im Körper in Hitze umgewandelt wurde, oder direkt.
- **Leitsymptome:**
  - **Laufende Nase mit dicklich-gelbem Sekret**
  - **Halskratzen oder -schmerzen**
  - Fieber stärker als Frösteln
  - Durst, Verlangen nach kalten Getränken
  - Kopfschmerzen, gerötete Augen
  - Zunge: Rötliche Spitze, dünn gelber Belag
  - Puls: Oberflächlich und schnell (Fu, Shu)
- **Therapieziel:** Wind-Hitze vertreiben, Oberfläche befreien, kühlen.
- **Wichtigste Kräuter & Rezepturen:**
  - **Bo He (Minze):** Kühlt, vertreibt Wind-Hitze, klärt Kopf und Hals.
  - **Jin Yin Hua (Geißblattblüten):** Kühlt Hitze, entgiftet.
  - **Lian Qiao (Forsythienfrucht):** Kühlt Hitze, wirkt auf die „Schleimhäute" (Oberfläche).
  - **Niu Bang Zi (Klettenfrüchte):** Spezifisch für Halsschmerzen und verstopfte Nase bei Wind-Hitze.
  - **Jie Geng (Platycodonwurzel):** Leitet das Qi nach oben, löst Schleim in Hals und Nase.
  - **Klassische Rezeptur: Yin Qiao San** (Geißblatt- & Forsythien-Pulver) – das Standardmittel für Wind-Hitze-Erkältungen.

3. Syndrom: Wind-Feuchtigkeit (Feng Shi) – Das „Träge-Schwere-Schnupfen"

- **Eindringender Faktor:** Wind (Feng) + Feuchtigkeit (Shi)
- **Typischer Beginn:** Bei nasskaltem Wetter, oder bei Personen mit vorbestehender „Feuchtigkeit" (z.B. durch schlechte Verdauung).
- **Leitsymptome:**
  - Schweres Gefühl in Kopf und Körper
  - **Verstopfte Nase mit zähem, schleimigem Sekret**
  - Appetitlosigkeit, Völlegefühl
  - Müdigkeit, Schweregefühl in den Gliedern
  - Zunge: Geschwollen, mit **klebrigem, weißem Belag**
  - Puls: Schlüpfrig (Hua) oder weich (Ruan)
- **Therapieziel:** Wind vertreiben, Feuchtigkeit umwandeln/ausleiten, Milz stärken.
- **Wichtigste Kräuter & Rezepturen:**
  - **Huo Xiang (Agastache):** Wandelt Feuchtigkeit um, befreit die Nase (sehr spezifisch!).
  - **Cang Er Zi (Xanthiumfrüchte):** Klärt die Nase und die Nebenhöhlen bei zähem Schleim.
  - **Pei Lan (Eupatorium):** Ähnlich wie Huo Xiang, vertreibt träge Feuchtigkeit.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

- **Bai Zhu (Atractylodeswurzel):** Stärkt die Milz, trocknet Feuchtigkeit von der Wurzel her.
- **Klassische Rezeptur: Huo Xiang Zheng Qi San** (Agastache-Pulver für regulierendes Qi).

Das Grundmuster: Biao (Zweig/Akutzustand) vs. Ben (Wurzel/Konstitution)

Die TCM-Behandlung ist immer individuell und berücksichtigt beides:

- **Biao (Zweig):** Der aktuelle pathogene Faktor (z.B. Wind-Hitze). Hier wird mit den oben genannten Kräutern **„vertrieben“**.
- **Ben (Wurzel):** Die zugrundeliegende Schwäche des Patienten. Oft ist es eine Schwäche der **Lunge** (verantwortlich für die Abwehr und die Atemwege) und/oder der **Milz** (verantwortlich für die Bildung des Abwehr-Qi und die Verarbeitung von Flüssigkeiten). Nach dem Abklingen der Akutsymptome wird mit tonisierenden Kräutern die Wurzel gestärkt, z.B. mit **Huang Qi (Tragantwurzel)** für die Lunge und das Wei Qi, oder **Dang Shen (Codonopsiswurzel)** für Milz und Qi.

TCM-Selbsthilfetipps bei Schnupfen

- **Wind-Kälte: Ingwertee** mit etwas braunem Zucker. Moxibustion (Wärmetherapie) am Punkt **Du Mai 14 (Dazhui)** zwischen den Schulterblättern.
- **Wind-Hitze: Pfefferminz- oder Chrysanthemenblütentee**. Akupressur der Punkte **LI 4 (Hegu)** und **DI 20 (Yingxiang)** neben den Nasenflügeln.
- **Allgemein: Nacken und Schultern warm halten**, da hier der „Wind“ eindringt. Scharfes Essen (wie die oben genannten Kräuter) öffnet die Oberfläche und hilft beim Vertreiben – aber nur bei Wind-Kälte, nicht bei Wind-Hitze!

Integrativer Blick: TCM und Schulmedizin

Die TCM- und die schulmedizinische Sichtweise ergänzen sich hervorragend:

- Die **Schulmedizin** bekämpft den spezifischen Erreger (oder lindert Symptome).
- Die **TCM** reguliert das innere Milieu, stärkt die Abwehrkraft (Wei Qi) und hilft dem Körper, sich selbst zu regulieren – sowohl im Akutstadium (durch Vertreiben des Pathogens) als auch in der Vorbeugung (durch Stärkung der Konstitution).

Diese ganzheitliche Betrachtung erklärt, warum manche Menschen nach einem Schnupfen wochenlang erschöpft sind („die Wurzel wurde nicht gestärkt“), während andere schnell wieder zu Kräften kommen.

Wichtiger Hinweis: Die hier genannten Kräuter sind Beispiele. Eine individuelle TCM-Diagnose und Rezeptzusammenstellung durch einen qualifizierten TCM-Therapeuten ist für eine sichere und wirksame Behandlung unerlässlich.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten

Unser Fazit für Sie

Was wir oft vergessen: Die seelische Komponente

Ein Schnupfen kann auch ein Zeichen dafür sein, dass wir eine Auszeit brauchen. Unser Körper zwingt uns zur Ruhe, wenn wir es selbst nicht tun. Vielleicht ist es an der Zeit, inne zu halten und auf die Signale unseres Körpers zu hören.

In diesem Sinne: Gute Besserung und bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße
Ihr Team der Apotheke Boznerplatz

Hinweis: *Dieser Newsletter ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei schweren oder langanhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt.*

Quellenangabe (vereinfacht dargestellt):
Dieser Newsletter basiert auf Informationen von:

- Robert Koch-Institut (RKI)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
- Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) zur "Akuten Rhinosinusitis"
- Monographien des Gemeinsamen europäischen Arzneibuchs (PhEur) und der Kommission E zu Majoran und Lavendel.
- Review-Artikel in wissenschaftlichen Datenbanken (PubMed) zur Wirkung von Nasenspülungen und Inhalation.
- Maciocia, G. (2015). *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text* (4th ed.). Elsevier Churchill Livingstone.
- Deadman, P., Al-Khafaji, M., & Baker, K. (2021). *A Manual of Acupuncture* (3rd ed.). Journal of Chinese Medicine Publications.
- Chen, J. K., & Chen, T. T. (2004). *Chinese Medical Herbology and Pharmacology*. Art of Medicine Press.
- Bensky, D., Clavey, S., & Stöger, E. (2004). *Chinese Herbal Medicine: Materia Medica* (3rd ed.). Eastland Press.
- Leitlinie der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin (SMS) e.V.

© Apotheke Boznerplatz – Alle Rechte vorbehalten