



PRAXIS FÜR CHINESISCHE MEDIZIN

PHILIPP EHRSAM

Allergische Rhinitis

Niesattacken, juckende Nasen- und Rachenschleimhaut, tränende und brennende Augen und ein fast unstillbarer Schnupfen - das sind einige Symptome, die Menschen, die unter **Heuschnupfen** leiden, nur allzu gut kennen. Heuschnupfen kann allg. als eine Überempfindlichkeit der Haut und Schleimhäute gegen Umweltstoffe und vor allem gegen Pollen beschrieben werden. Die Allergie ist Ausdruck dafür, dass das Immunsystem eine Schwäche aufweist und beim Kontakt mit Pollen aussergewöhnlich stark reagiert und besonders viele spezifische Antikörper bildet, was zu den erwähnten Symptomen führt.

Weshalb einige Menschen allergisch reagieren und andere nicht, ist nicht restlos geklärt. Allergien kommen familiär gehäuft vor und es muss von einer erblichen Vorbelastung ausgegangen werden. Aus schulmedizinischer Sicht ist es wichtig, auf welche Pollen man besonders empfindlich reagiert. Die Therapie richtet sich danach aus, die auftretenden Beschwerden zu lindern oder auch mittels einer Hyposensibilisierung die Überreaktion des Immunsystems umzustimmen.

Treten bereits Symptome auf, so versuchen Sie den Allergenkontakt weitgehend zu verringern. Hier einige Tipps für zu Hause:

- Essen Sie ausgewogen, regelmässig und bevorzugen sie warme Mahlzeiten
- Tageskleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen und ablegen
- Haare abends waschen und Bettwäsche oft wechseln
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Pollenschutzgitter installieren, beim Auto auf Pollenfilter achten
- Boden regelmässig feucht aufnehmen
- Fenster und Türen während stärkster Expositionszeit schliessen (Pollenkalender)
- Zimmer morgens oder nach Regenschauer lüften
- Sport draussen nur morgens oder nach Regen machen

Aus Sicht der **chinesischen Medizin** spielt es keine Rolle auf welches Gras oder auf welchen Baum jemand besonders allergisch reagiert. Natürlich wird das saisonale Auftreten der auslösenden Pollen beachtet.

Die Ursache des Heuschnupfens wird hier in einer „Wei Qi – Schwäche“ (Abwehrschwäche) gesehen. Da die Abwehrenenergie vermindert ist, können schädigende Faktoren wie „Wind“, „Kälte“, „Hitze“ u.a. in den Körper eindringen. Genau dies passiert beim Heuschnupfen! Der Juckreiz wird als „Wind“ bezeichnet, die tropfende Nase zeigt „Feuchtigkeit“ und „Kälte“ und rote Augen sind ein Zeichen für „Hitze“.

Bei einigen Menschen steht eher „Wind-Kälte“ (Niesen, dauerndes Nasenrinnen) im Vordergrund, während andere eher „Wind-Hitze“ (Rötung um Nase, Augenbrennen, Jucken) kennen. Die genaue Diagnose ist sehr wichtig und erfolgt mittels Befragung sowie mit Puls- und Zungendiagnose und stellt die Grundlage jeder chinesischen Therapie dar.

Meist kommen PatientInnen erst in die Praxis, wenn die Heuschnupfensymptome kaum mehr aushaltbar sind. In diesem Falle steht eine konsequente Therapie der Symptome im Vordergrund. Mit einer Kräutermischung und mit Akupunktur kann eine „antihistaminähnliche“ Reaktion ausgelöst werden, ohne die entsprechenden Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen. Es wird „Wind“ ausgeleitet, „Hitze“ geklärt, „Feuchtigkeit“ verteilt oder getrocknet und allgemein „Qi“ aufgebaut.

Klingt der Heuschnupfen saisonbedingt wieder ab, sollte eine aufbauende und stärkende Kräuterbehandlung erfolgen. Dabei steht nicht mehr die Bekämpfung der Symptome im Zentrum, sondern die Reduzierung der Symptome in der kommenden Saison. Das „Wei Qi“ wird aufgebaut, die Abwehr gestärkt.

Ich empfehle daher eine frühzeitige und konsequente Behandlung, 3-4 Monate vor der Zeit der Beschwerden!

* * *

Die Kosten für eine Therapie sind über die Zusatzversicherung
„Alternativ / Komplementär“ gedeckt.