So werden Sie Ihren Heuschnupfen *los!*

In der Nase juckt es, im Hals brennt es und die Augen tränen: Wenn im Frühjahr die Bäume ausschlagen, haben Heuschnupfen-Geplagte nichts zu lachen. Doch die Chinesische Medizin (TCM) weiß Rat. Wie Heuschnupfen aus Sicht der fernöstlichen Medizin entsteht und was hilft, sowohl die Ursache zu bekämpfen als auch die Symptome zu lindern, erklärt die TCM-Expertin **Andrea Hellwig.**

YANG SHENG
Die Kraft in mir

FOTO: hobo | iStock.com

Mit dem Frühjahr beginnt für viele Menschen eine Leidenszeit. Bereits im Januar fliegen die ersten Pollen, im März blüht die Haselnuss und im April startet mit der Birke die Hochzeit des Pollenflugs. Niesen, Fließschnupfen, Juckreiz in den Augen, Hals und Ohren, allergische Bindehautentzündung, verengte Bronchien bis hin zum allergischen Asthma werden für immer mehr Menschen zur Belastung und schränken die Lebensqualität mitunter erheblich ein.

„Die Chinesische Medizin kennt viele Mittel und Wege, damit der Betroffene selbst etwas gegen die Beschwerden und Ursachen des Heuschnupfens tun kann“

Alarmierend ist die deutliche Zunahme von allergischen Erkrankungen: In den westlichen Industrieländern haben Allergien in den vergangenen Jahrzehnten bis um das 20-Fache zugelegt. Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts leidet knapp ein Drittel der Deutschen zwischen 18 und 79 Jahren an einer Allergie. Am häufigsten ist dabei der Heuschnupfen, wovon 16,5 Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer in Deutschland betroffen sind.

WIE DIE CHINESISCHE MEDIZIN HEUSCHNUPFEN BEHANDELT

Neben der westlichen Schulmedizin steht uns auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zur Behandlung des Heuschnupfens zur Verfügung. Sie ermöglicht, dem Heuschnupfen auf natürliche Weise zu begegnen. Die wichtigsten Therapieansätze sind die chinesische Arzneimitteltherapie und Akupunktur. Ergänzend ist chinesische Ernährungstherapie sinnvoll, zudem können die Massagekunst Tuina sowie die Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform Qi Gong hilfreich sein.

Die Methoden der Chinesischen Medizin kommen in der Akutphase des Heuschnupfens wie auch in der symptomfreien Zeit zur Anwendung. In der Akutphase werden die Symptome behandelt, in der symptomfreien Zeit die Ursachen des Heuschnupfens. Diese Differenzierung ist in der Chinesischen Medizin sehr wichtig. Die Behandlung der Ursachen sollte etwa drei Monate vor dem erwarteten Einsetzen des Heuschnupfens beginnen, um dem Auftreten des akuten Heuschnupfens vorzubeugen.

Neben einer Behandlung dieses Krankheitsbildes durch einen ausgebildeten TCM-Therapeuten kennt die Chinesische Medizin viele Mittel und Wege, damit die oder der Betroffene selbst etwas gegen die Beschwerden und Ursachen tun kann.

Laut der Chinesischen Medizin verursachen pathogene (krankmachende) Faktoren die Symptome einer Erkrankung. Eine Kategorie dieser pathogenen Faktoren beschreibt die sogenannten äußeren (klimatischen) Faktoren. Sie werden in jahrhundertelanger Tradition mit Begriffen belegt, die wir aus dem Wetterbericht kennen.

Klimatische Faktoren beeinflussen nicht nur das Geschehen auf der Erde, sondern auch den Menschen. Im alten China wurde die starke Ähnlichkeit zwischen Veränderungen des Gesundheitszustands und klimatischen Änderungen bereits sehr früh betont. Diese äußeren Faktoren sind Wind,

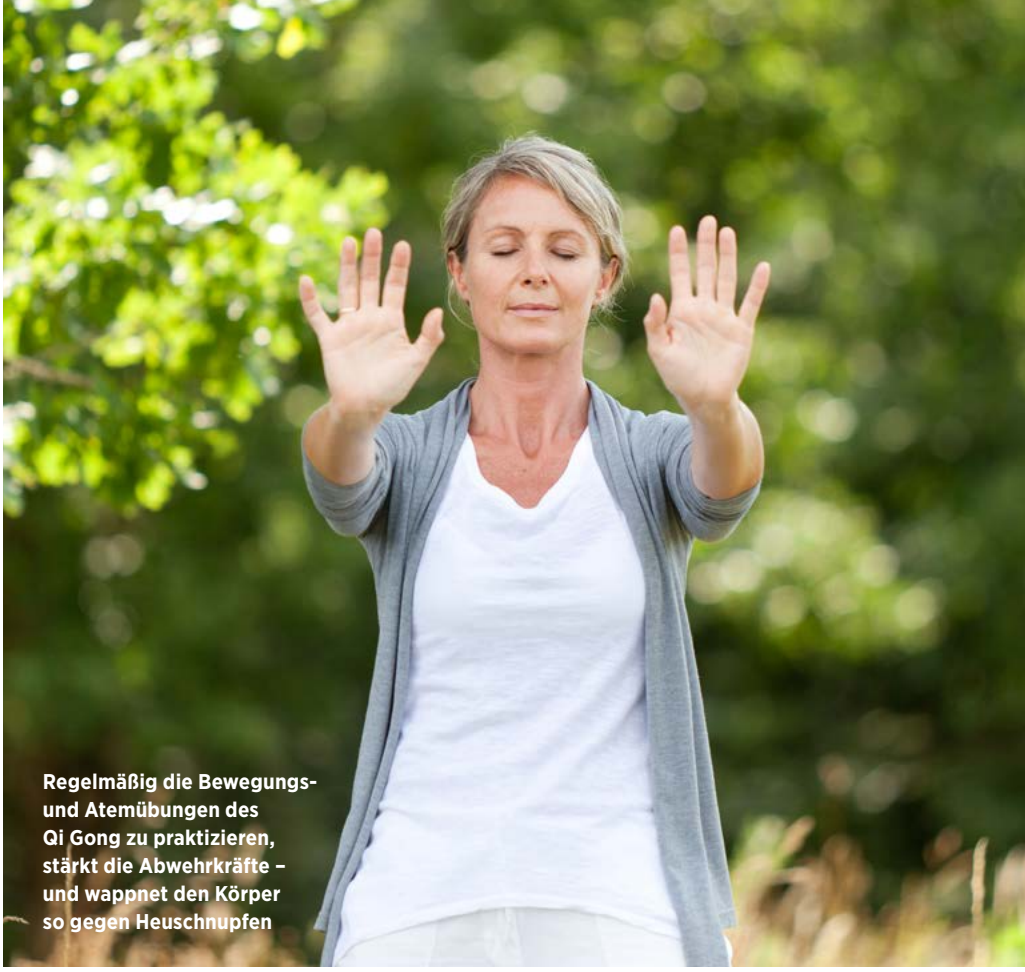
DR. ANDREA HELLWIG
Dr. Andrea Hellwig ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis für Chinesische Medizin in Berlin. Außerdem ist sie Erste Vorsitzende der AGTCM (Arbeitsgemeinschaft für Klassische Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin e.V.).
Qualifizierte Heilpraktiker und Ärztinnen in Ihrer Nähe finden Sie unter: ***www.agtcm.de/patienten/therapeuten-suche.php***

Nicht ohne mein Taschentuch: Pollen und Gräser machen jeder sechsten Frau in Deutschland zu schaffen

寒 风

KÄLTE WIND

Dass Kälte (Han) und Wind (Feng) in den Körper gelangen, verursacht der TCM zufolge akuten Heuschnupfen



Regelmäßig die Bewegungs- und Atemübungen des Qi Gong zu praktizieren, stärkt die Abwehrkräfte – und wappnet den Körper so gegen Heuschnupfen

Kälte, Hitze und Feuer, Feuchtigkeit und Trockenheit. Für das Erkrankungsbild des akuten Heuschnupfens ist in erster Linie Wind verantwortlich, meist in Verbindung mit Kälte. Sehen wir uns die Faktoren Wind und Kälte etwas genauer an.

IM FRÜHLING SIND WIR ANFÄLLIG FÜR WIND UND KÄLTE

Wind greift in erster Linie die oberen Körperbereiche – Kopf, Hals, Augen und Nase – an. Wind ist beweglich und sprunghaft. Diese Eigenschaften spiegeln sich in der Symptomatik wider, etwa im akuten Beginn einer Erkrankung und wandernden Symptomen. Die Symptome beginnen plötzlich und relativ stark und zeigen sich mal hier, mal dort. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Wind. Wind verursacht unter anderem auch die normalen Erkältungen. „Ich habe Zug bekommen“, sagen wir, wenn wir nach einem windigen Tag die ersten Erkältungssymptome spüren. Wind verursacht unter anderem Juckreiz, Trockenheitsgefühle oder Steifigkeit. Zudem begünstigt Wind das Eindringen anderer pathogener Faktoren und ist das Transportmittel für Pollen und Krankheitserreger. Wind ist in der TCM der Jahreszeit Frühling zugeordnet und im Frühling sind wir besonders anfällig für Wind. Interessant ist, dass dies auch mit dem Beginn der Pollenflugphase und dem Beginn der Heuschnupfenzeit korrespondiert.

Kalte Temperaturen können unsere Immunabwehr schwächen. In der Chinesischen Medizin spricht man davon, dass äußere Kälte in den

Qi und Blut in der fernöstlichen Medizin

Qi ist der Chinesischen Medizin zufolge das grundlegende Phänomen im Universum. Alles ist Qi – Materielles wie Feinstoffliches. Organe, Gewebe und Knochen sind eine materielle, Seele und Geist eine feinstoffliche Form des Qi. Alle Körperfunktionen, aber auch alle Erkrankungen drücken Zustände und Bewegungen von Qi aus.
Ist ausreichend Qi vorhanden und kann es ungehindert durch den gesamten Körper fließen, sind wir gesund. Ist das Qi schwach und/oder wird der Fluss des Qi behindert, kommt es zu Störungen der Gesundheit.

Blut ist ein eigenes Konzept in der Chinesischen Medizin. Es korrespondiert in weiten Teilen mit den westlichen Vorstellungen, hat aber zudem noch andere Eigenschaften und Aufgaben. Blut ist eine Grundsubstanz im Körper, es nährt alle Organe, Muskeln und Gewebe. Es befeuchtet die Schleimhäute und nährt die Sehnen. Blut ist von entscheidender Bedeutung für den Zustand unseres Körpers, aber auch unserer Seele und unseres Geistes. Ist das Blut stark und in Fülle vorhanden, fühlen wir uns kraftvoll und unsere Seele und unsere Gedanken sind ausgeglichener und stabiler.
Das Blut steht in enger Verbindung zum Qi. Blut und Qi sind ein Paar, das sich gegenseitig erhält und beeinflusst. Qi bewegt das Blut durch den Körper, das Blut nährt das Qi.

FOTOS: Andrea Hellwig | Privatfoto; Antonio Guillem | shutterstock.com; 4X-image | iStock.com; Phanie_Your Photo Today

Hilfe durch Akupressur bei akutem Heuschnupfen

Bei akutem Heuschnupfen kommt es meist zu Jucken und Brennen sowie Rötungen in Augen, Nase und Hals. Gezielte Akupressur kann Ihnen helfen, diese akuten Symptome zu lindern. Dazu können Sie mehrfach am Tag Akupunkturpunkte massieren. Die Akupunkturpunkte werden bei uns im Westen nach ihrer Zugehörigkeit zu den inneren Organen benannt und durchnummeriert.

Magen 2:

Dieser Punkt kühlt Hitze aus der Augenregion und klärt die Sicht. Er befindet sich senkrecht unterhalb der Pupille in einer Vertiefung unter dem unteren Augenhöhlenrand.

Blase 2:

Dieser Punkt hat einen besonderen Bezug zu den Augen. Er lindert die Rötung und reguliert die Tränensekretion. Er befindet sich in einer Vertiefung an dem Ende der Augenbrauen, das der Nase zugewandt ist.

Dickdarm 20:

Dieser Punkt öffnet die Nase und klärt Hitze. Er befindet sich direkt neben den Nasenflügeln in einer kleinen spürbaren Vertiefung.

Dickdarm 11:

Dieser Punkt kühlt Hitze und hilft beim Abschwellen der Augen. Sie finden ihn gut, wenn Sie den Ellenbogen um 90 Grad anwinkeln. Er liegt in einer Vertiefung an der Ellenbogenaußenseite.

Dickdarm 4:

Dieser Punkt ist der zentrale Akupunkturpunkt für den Gesichtsbereich. Er vertreibt unter anderem Hitze aus dem Gesichtsbereich und befindet sich auf dem Handrücken auf der Kreuzungslinie im Tal zwischen Daumen und Zeigefinger. **Achtung:** Diesen Punkt sollten Sie nicht während der Schwangerschaft stimulieren!

FOTOS: Corinna Brix, vandycan, Ansis Klucis | shutterstock.com

Massage gegen Heuschnupfen

1. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, stellen Sie die Füße parallel auf den Boden, die Fußspitzen zeigen dabei leicht nach innen.
2. Legen Sie beide Hände parallel auf das Gesicht auf und schieben Sie die Handflächen zwölf mal geradlinig von unten nach oben und zurück. Bewegen Sie danach kreisförmig Ihre Hände, als ob Sie Ihr Gesicht waschen.
3. Üben Sie mit dem Zeigefinger Druck auf den Punkt **Dickdarm 20** aus (Akupressieren).
4. Klopfen Sie leicht mit den Fingerspitzen von innen nach außen über die Augenbrauen. Beginnen Sie bei dem Akupunkturpunkt **Blase 2** und gehen bis zum seitlichen Ende der Augenbrauen. Dann klopfen Sie weiter von außen nach innen unterhalb der Augen bis zur Nasenwurzel. Am Akupunkturpunkt **Magen 2** verweilen Sie und klopfen dort ein paar Mal.
5. Massieren Sie danach kräftig die beiden Akupunkturpunkte **Dickdarm 4** und **11** an beiden Armen. Diese Punkte können Sie auch ohne die anderen Punkte regelmäßig über den Tag verteilt kräftig massieren.

Körper eindringt. Diese Kälte kann die Leitbahnen „einfrieren“ und zu Schmerzen in Muskeln und Gelenken führen. Denken Sie hier einmal an eiskalte Finger, die Sie sich auf einem Winterspaziergang ohne Handschuhe zugezogen haben. Die Finger werden steif, vielleicht auch ein wenig blau und lassen sich nur noch schwer bewegen. Kälte kann auch unsere Organfunktionen einschränken, was sich darin zeigt, dass alle Prozesse langsamer und schwerfälliger werden. Häufig verbindet sich äußere Kälte mit Wind und dringt so als „Wind-Kälte“ in den Körper ein. Dies führt unter anderem zu Heuschnupfen oder Erkältungen.

Es ist also wichtig, dass wir ein Zuviel des Eindringens von Wind – und auch Kälte – in den Körper verhindern. Wie können wir dem Eindringen von Wind entgegenwirken? Wie können wir unsere Abwehr vor Kälte schützen? In der Chinesischen Medizin werden verschiedene Substanzen als wesentlich für die Funktionsfähigkeit und Lebenskraft von Körper, Seele und Geist herausgestellt. Zentral sind dabei die Substanzen Qi und Blut. Der Zustand des Qi ist wesentlich für die Funktionsfähigkeit unseres Körpers und auch für unsere Abwehrkräfte.

Der Zustand von Qi und Blut nimmt wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Heuschnupfen. Sind Qi und Blut schwach, beeinträchtigt dies unsere Abwehrkräfte und wir können nicht mehr adäquat auf äußere Einflüsse reagieren. Wir werden beispielsweise anfällig für Erkältungskrankheiten oder aber auch für Heuschnupfen.

NACH DER SCHWANGERSCHAFT PLÖTZLICH HEUSCHNUPFEN

Haben Sie schon einmal beobachtet, dass Heuschnupfen sich durchaus wechselhaft zeigen kann? In einem Jahr leiden wir massiv unter den Pollen, im nächsten Jahr weniger oder gar nicht. Oder Heuschnupfen ist uns unbekannt und von einem Jahr aufs andere setzt er plötzlich ein. – Das Konzept von Qi und Blut bietet einen Erklärungsansatz für dieses für viele Menschen wenig erklärbare Geschehen. Haben wir beispielsweise eine längere Krankheitsphase hinter uns oder haben wir im Winter nicht ausreichend für die Regeneration unserer Kräfte gesorgt, sind im Frühjahr Qi

Augen-Naturheilpraxis Zier am Bodensee

Seit mehr als 20 Jahren
ganzheitliche, naturkundliche Augentherapie

Alternative Therapien
zur Behandlung
von Augenleiden wie:

- **Makuladegeneration**
- **Grauer Star**
- **Grüner Star**
- **Augenthrombose**
- **Augenembolie**
- **Retinitis pigmentosa**
- **Trockene Augen**
- **Uveitis**

und andere

AUGEN
NATURHEILPRAXIS
ZIER

Tel. + 49 (0) 7531/3630574
info@augen-akupunktur.de
www.augenakupunktur-zier.com

Robert-Koch-Straße 15
78464 Konstanz

Hinweis: Bei den Behandlungsformen handelt es sich um Therapieverfahren der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin, die nicht zu den anerkannten Methoden der Schulmedizin gehören

Damit die Natur im Frühling und Sommer nicht zum Feind wird, hilft es auch, das richtige Maß zwischen Ruhe und Aktivität zu finden

und Blut – und damit unser Immunsystem – geschwächt, und für die Ausprägung von Heuschnupfen liegen ideale Bedingungen vor. Regelmäßig berichten Frauen beispielsweise, dass sie im Frühjahr nach Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit plötzlich Heuschnupfen entwickelt haben. Nach ein bis zwei Jahren verschwindet dieser dann aber wieder. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Höchstleistungen und konsumieren in hohem Maße Qi und Blut. Konnte die Frau nicht ausreichend regenerieren und Qi und Blut aufbauen, ist eine Grundvoraussetzung für die Entwicklung von Heuschnupfen gegeben. Sind nach einem bestimmten Zeitraum die Depots wieder aufgefüllt, ist das Abwehr-Qi wieder ausreichend stark und der Heuschnupfen verschwindet.

WIE UNSER ORGANISMUS QI UND BLUT PRODUZIERT

Wichtig ist also, dass wir unser Qi und Blut pflegen und regelmäßig aufbauen. Für die Qi-Produktion sind gemäß der Chinesischen Medizin drei Organsysteme verantwortlich: die Milz, die Lunge und die Nieren. Die Milz gewinnt über die Verdauung Qi aus der Nahrung. Die Lunge versorgt uns über die Atmung mit Sauerstoff und Qi. Die Nieren sind Energiespeicher. Die Aufgabenverteilung bei der Qi-Produktion lässt sich gut mit dem Bild eines Kochtopfs vergleichen. Der Magen nimmt die Nahrung auf und leitet die Verdauung ein, die Milz wandelt dann alles vom Magen Aufgenommene in Qi um und verteilt es im Körper. Die Qi-Produktion von Lunge und Milz ist auf eine kontinuierliche Versorgung mit Luft (Sauerstoff) und Nahrung angewiesen. Die Nieren als Energiespeicher sorgen für das nötige Brennholz und das Feuer unter dem Kochtopf.

Das Blut wird in erster Linie über die Milz produziert, die Niere wirkt unterstützend mit. Ist die Milz funktionsfähig, bildet sie über die Verdauung aus der Nahrung Blut. In der Chinesischen Medizin wird daher ein ausgesprochenes Gewicht auf die Pflege der Milz gelegt. Die Milz pflegen wir mithilfe hochwertiger gedünsteter

Chrysanthemenblüten-Tee

Leiden Sie während des Pollenflugs an allergischen Symptomen an den Augen, wie Jucken, Rötung oder Schwellung? Dann brühen Sie sich einen Chrysanthemenblüten-Tee. Chrysanthemenblüten, regelmäßig als Tee eingenommen, lindern die Rötung und klären die Augen.

Zubereitung:
Gießen Sie drei Chrysanthemenblüten mit einem halben Liter kochendem Wasser auf. Lassen Sie dies drei Minuten ziehen und nehmen Sie dann die Blüten heraus. Chrysanthemenblüten erhalten Sie in gut sortierten Apotheken.

YANG-SHENG-BUCHREIHE

„Yang Sheng – die Kraft in mir“ lautet der Name einer Buchreihe zum Präventionskonzept der Chinesischen Medizin, die seit März 2019 im oekom verlag erscheint. Jeder der voraussichtlich 24 Bände stellt ein bestimmtes Krankheitssymptom, einen gesundheitlichen Gefährdungsbereich in den Mittelpunkt. Bereits erschienen sind die Bände „Gesund leben mit Chinesischer Medizin“, „Wunschgewicht“ und „Heuschnupfen“. Im Herbst folgen die Themen „Grippe und Infekte“, Schilddrüsenerkrankungen“ sowie „Kopfschmerzen und Migräne“.

Ziel der Reihe ist es, Menschen in die Lage zu versetzen, selbst aktiv zu werden: therapiebegleitend, aber vor allem auch vorbeugend. Dazu enthält jeder Band leicht umsetzbare Anleitungen zu Ernährung, Bewegungsübungen und Akupressur, Selbsttests und Checklisten.

YANG SHENG Die Kraft in mir

oder gekochter Nahrung, die zu einem Großteil aus Gemüse besteht. Zweimal am Tag warm essen, ist eine der Grundregeln. Zudem wenig Rohkost, besonders im Winter, und Fleisch in Maßen.

Für die Kraft und Funktionsfähigkeit unseres körpereigenen Qi und Bluts sind wir zu einem großen Teil selbst verantwortlich. Neben einer professionellen Therapie können Sie auch selbst etwas tun, um Ihr Qi und Blut zu pflegen und somit Ihre Abwehrkräfte zu stärken, etwa indem Sie Ihre Lunge durch regelmäßige Bewegung und Atemübungen aus dem Qi Gong unterstützen. Ihre Nierenenergie stabilisieren Sie unter anderem durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ruhe und Aktivität. Durch ausreichend Schlaf und Ruhephasen am Tag können Sie sich regenerieren und neue Kräfte aufbauen.

BUCHTIPP

» HEUSCHNUPFEN – GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN «
Johannes Bernot, Andrea Hellwig und Claudia Nichterl, oekom 2019, 176 Seiten, 17 Euro

FOTOS: B-D-S Piotr_Marcinski, HelloRF_Zcool, kitzcorner | shutterstock.com

Dr. Wolz — Seit 1969 — 50 JAHRE
Dr. Wolz sorgt vor.

„Ich bin topversorgt – dank Vitalkomplex Dr. Wolz.“

Großes Spektrum an Sekundären Pflanzenstoffen, standardisiert in Menge & Qualität

- gegen Müdigkeit[1]
- schützt vor oxidativen Stress[2]
- fürs Immunsystem[1]
- für geistige Fitness[3]

Machen Sie mit bei #wirsinddrwolz

(1) Die Vitamine C, B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; alle enthaltenen B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. (2) Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. (3) Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

Dr. Wolz Zell GmbH 65366 Geisenheim
06722/56100 www.wolz.de · info@wolz.de