

Strategien gegen die Allergien

Strategien gegen die Allergien China-Medizin - Massage, Kräuter und Akupunktur bekämpfen Allergien wirksam. Die besten Tipps und Tricks aus der TCM

Früher als sonst litten heuer zwei Millionen Pollenallergiker in Österreich: Wenn Pappel, Birke, Hainbuche und andere Bäume zu blühen beginnen, bleibt bei vielen Betroffenen kein Auge trocken. Dieser Tage können sie dank Wintereinbruchs durchatmen. Sobald aber wieder Frühjahrswetter herrscht, könnte die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) schnelle Hilfe bei verquollenen Augen, Schnupfen, Husten oder Atembeschwerden bieten.

Ursachenforschung. Auslöser für eine Allergie sei nach der medizinischen Tradition aus Fernost immer eine Blockade der Körperenergie Qi, erklärt TCM-Expertin Shi Chun Wen: "Allergien entstehen durch eine Schwäche des Nieren-, Lungen- oder Milz-Qi. So dringen schädliche Einflüsse leichter in den Körper ein und es entwickelt sich eine Allergie."

Die TCM unterscheidet bei der Behandlung von Allergien nicht, ob es sich dabei um eine Staub-, Pollen- oder Tierhaarallergie handelt. Die Experten versuchen vielmehr den Auslöser - die Störung der Körperenergie - wieder mit Massagen, Kräutern und Akupunktur ins Lot zu bringen. Shi Chun Wen verrät einige der zum Teil ungewöhnlich klingenden Rezepte und Behandlungsmethoden gegen die Allergiesymptome:

Schnelle Linderung. "Zur Vorbeugung gegen allergische Nasenverstopfung können Sie beim Schlafengehen Mandarinenschalen neben das Bett stellen. Ein paar Tropfen Essig in der Nase helfen, eine allergische Grippe zu vermeiden", verrät Shi Chun Wen.

Akupressur. Wenn Hals, Augen und Nase jucken, verordnen westliche Schulmediziner meist cortisonhaltige Medikamente. Bei

Heuschnupfen hilft aber auch die Aktivierung der Akupressurpunkte. Chinesische Ärzte zeigen ihren Patienten beruhigende Massagegriffe zur Selbstanwendung: Mit Zeige- und Mittelfinger die Punkte am äußeren Rand der Augenbrauen sanft kreisend ca. 30

Sekunden lang massieren. Sehr wirkungsvoll ist eine Zupfmassage der Falte zwischen den Augenbrauen. Diese Falte zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen und 20 Mal nach vorne ziehen.

TCM-Therapie. Zusätzlich kann mit Schröpfen und Akupunktur nachgeholfen werden. Auch Genießer kommen auf ihre Kosten, denn Tuina-Massagen versprechen schnelle Linderung. Damit auf Dauer aber nicht nur die Symptome bekämpft werden, sondern vor allem das Qi in ein harmonisches Gleichgewicht kommt, sollte ein TCM-Arzt konsultiert werden. "In erster Linie setzen TCM-Mediziner auf Kräutermedizin und Ernährung", erklärt Shi Chun Wen. Die Diagnose ergibt, ob Nieren-, Lungen- oder Milz-Qi aus der Balance geraten sind. Davon hängt die Therapie ab: Neben Heilkräutern soll die Ernährung nach den fünf Elementen erfolgen.

Nieren-Qi. Tees mit Yamswur-Zellknollen, Braunwurzgewächs oder Bocksdornfrüchten - die in speziellen Apotheken mit TCM-Kräutern erhältlich sind - wirken bei einer Schwäche des Nieren-Qi. Meiden sollte man allzu salzige oder kalte Gerichte.

Lungen-Qi. Aprikosensamen und Weißwurz-Wurzelstocktees stärken dieses Qi. Scharfe Gewürze und Meeresfrüchte sind tabu!

Milz-Qi. Das Essen sollte in Ruhe und vor allem regelmäßig verspeist werden. Dazu helfen Tees mit Süßholz und Lotossamen.
- Eva Jankl