



Allergiebehandlung

Sobald die Tage länger und wärmer werden, beginnt für immer mehr Menschen eine belastende Zeit. Ihr Immunsystem reagiert auf eigentlich harmlose Umweltstoffe wie zum Beispiel Blütenpollen mit einer überschießenden Abwehrreaktion, die ein sehr unangenehmes bei manchen sogar lebensgefährliches Beschwerdebild auslösen kann - eine Allergie.

Erste Beschreibungen von Erkrankungen, die wir heute als Allergie bezeichnen würden, sind schon aus dem alten Ägypten überliefert. Seit den 1970er Jahren hat die Häufigkeit in Ländern mit westlichem Lebensstil aber besorgniserregend zugenommen. Laut Zahlen des Robert Koch-Instituts erkranken derzeit 20% der Kinder und mehr als 30% der Erwachsenen im Laufe ihres Lebens an mindestens einer allergischen Erkrankung. Dies ist nicht nur mit hohen Einbußen an Lebensqualität für die Betroffenen verbunden. Durch häufigere Inanspruchnahme des Gesundheitssystems, dauerhafte Medikation und Fehlzeiten entstehen auch hohe direkte und indirekte Kosten für die Gemeinschaft.

Mittlerweile ist das Krankheitsbild gut erforscht, und abhängig von der Art des Allergens und ob der Kontakt über die Lunge, die Schleimhaut, den Verdauungstrakt, die Haut oder das Blut stattgefunden hat, sind unzählige, in diesem Artikel nicht alle darzustellenden Erkrankungsvarianten, beschrieben. Da die sogenannten Inhalationsallergien, wie allergische Rhinitis (Heuschnupfen), Konjunktivitis (Bindehautentzündung) oder allergische Asthma bronchiale eine besonders prominente Stellung einnehmen und in der kommenden warmen Jahreszeit Hochsaison haben, soll im Folgenden auf die Behandlung dieser Erkrankungsgruppe ausführlicher eingegangen werden.

In der Schulmedizin sind die Therapieansätze allerdings sehr überschaubar. Durch Medikamente, die die überschießende Immunreaktion bremsen, kann zwar die Symptomatik kurzfristig positiv beeinflusst werden, aber häufig müssen unangenehme Nebenwirkungen in Kauf genommen werden. Die einzig verfügbare kausale Therapie ist die sogenannte Hyposensibilisierung. Durch regelmäßigen unterschweligen Kontakt mit dem Allergen meist über eine Spritze unter die Haut wird die Reaktionsbereitschaft des Immunsystems herabgesetzt. Voraussetzung für eine erfolgreiche Hyposensibilisierung ist allerdings die Bereitschaft und Fähigkeit des Allergikers, die Therapie über einen Zeitraum von drei Jahren sowie die anschließende Erhaltungstherapie regelmäßig durchzuführen. Leider ist der Erfolg nicht immer garantiert und selten können auch schwere Nebenwirkungen, wie eine Anaphylaxie (eine lebensgefährliche Überreaktion des Immunsystems) auftreten.

mit Chinesischer Medizin

Wirksamkeit der Chinesischen Medizin

Hingegen zeigt eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien die gute Wirksamkeit der Chinesischen Medizin bei der Behandlung von Allergien. Hauptsächlich konzentrierte man sich bisher auf die Untersuchung der Akupunktur, dem bekanntesten Vertreter der Chinesischen Medizin. Der versierte TCM-Arzt kombiniert die Akupunktur aber mit weiteren Therapieverfahren der Chinesischen Medizin, wodurch noch einmal deutlich bessere Erfolge zu erreichen sind. So wird bei allergischen Erkrankungen fast immer eine diätetische Behandlung nach

den Prinzipien der Chinesischen Medizin durchgeführt. In der bildhaften aber dennoch sehr differenzierten chinesischen Diagnostik und Krankheitslehre geht man davon aus, dass Allergien von einem Übermaß an Feuchtigkeit und Schleim im Körper begünstigt werden, weil dadurch die Mikrozirkulation und der Austausch zwischen den Zellen behindert wird. Kuhmilchprodukte, Zucker, raffinierter Weizen und Alkohol, aber auch Südfrüchte sollten deshalb gemieden werden.

Kombination mit Akupunktur

Die krankhafte Überfunktion des Immunsystems wird bildhaft als Wind und Hitze beschrieben, die, wenn sie zu lange anhält, zum Verbrauch der Körpersäfte und einer Störung des Yin Yang-Gleichgewichts führen kann. Das heißt: das Gleichgewicht zwischen den anabolen (Substanz aufbauenden) und katabolen (Substanz abbauenden) Prozessen im Körper ist in Richtung katabole Stoffwechsellage verschoben. Natürlich ist das eine sehr vereinfachte Darstellung. Die genaue Differenzierung der oft sehr komplexen Diagnosen wird neben einem ausführlichen Gespräch durch über Jahrtausende ausgefeilte Diagnoseverfahren, wie die Puls- und Zungendiagnostik und genaue Beobachtung der individuellen Symptomatik erreicht.

Die saisonale allergische Rhinitis mit der typischen Symptomatik Niesreiz und laufende Nase, ausgelöst von zu bestimmten Jahreszeiten durch die Luft fliegende Pollen, gilt als typische Wind-Erkrankung und lässt sich relativ leicht durch Akupunktur behandeln. Ein wichtiger Akupunkturpunkt, den Sie auch selbst durch Drücken und kreisförmige Massage aktivieren können, ist der Punkt Dickdarm 4. Er hat eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem sowie die Schmerzverarbeitung und lindert so die Beschwerden. Sie finden ihn an beiden Handrücken in der Mitte des Muskelwulstes zwischen Daumen und Zeigefinger.



Fortsetzung auf der nächsten Seite

Innere Anwendung mit Kräutern



Häufig kann zum Beispiel durch Stress zusätzlich innere Hitze entstehen, die zu einer Verstärkung der Entzündungsreaktion im Körper führen kann. Die Patienten reagieren dann oft mit einer Reizung, Rötung und verstärktem Juckreiz der Augen. Außerdem sind sie oft ungeduldig sowie reizbar. In diesem Fall kann die zusätzliche innere Anwendung von Kräutermischungen in Form von Teeabkochungen bis zu 15 unterschiedlicher, sich gegenseitig ergänzender Kräutern helfen. Chrysanthenblüten sind beispielsweise wichtiger Bestandteil solcher Kräutermischungen. Sie wirken kühlend auf die Augen und entspannen bei Stressbelastung. In China wird die Blüte auch gerne in der Allergie-Saison zur Beruhigung der Augen und Schleimhäute als Tee getrunken. Wegen der entspannenden Wirkung gilt der Tee dort als Partygetränk. Oft kann der Grund für die Entstehung oder Verstärkung von Allergien aber auch eine allgemeine Schwächung des Körpers sein, wie sie nach viralen Infekten auftreten kann. Die Patienten sind dann eher müde, wenig belastbar und frieren leicht. Zusätzlich können dann asthmatische Beschwerden auftreten. Ein wichtiger Punkt, um die Schwäche zu behan-

deln, ist der Punkt Magen 36. In China heißt er Zusanli. Das bedeutet frei übersetzt - der Punkt, der dem erschöpften Wanderer hilft drei Dörfer weiter zu laufen. Sie finden ihn 3 Querfinger unterhalb des Kniegelenks und etwa einen Querfinger seitlich neben der Schienbeinvorderkante. Wenn die Erkrankung bereits soweit fortgeschritten ist, dass die Lunge betroffen ist, sollte die Akupunktur durch die Einnahme von Kräuterabkochungen ergänzt werden. Neben immunregulierenden Kräutern wird Ginseng zur Stärkung und bittere Aprikosensamen zur Behandlung des Asthmas eingesetzt. Gerne wendet man in China ergänzend medizinisch wirksam Pilze an, deren Effektivität mittlerweile in vielen Studien bestätigt wurde. Bei allergischen Erkrankungen wären als wichtigste Vertreter *Ganoderma lucidum* - besser als Reishi bekannt- und *Agaricus subrufescens* zu nennen.

Dauerhafte Verbesserung der Allergie

Richtig angewendet ist die Chinesische Medizin bei der Behandlung von Allergien sehr effektiv. Bereits nach der ersten Akupunktursitzung beobachten viele Patienten eine Besserung ihrer Symptomatik. Nach 10 bis 15 Akupunktur in Kombination mit Einnahme von Kräuterdekokten und Veränderung der Diät ist die Allergie dann oft schon dauerhaft gebessert. Ähnlich wie bei der weiter oben beschriebenen Hyposensibilisierung wird eine Wiederholung der Therapie in den ersten 2 bis 3 Jahren empfohlen, um das gute Ergebnis zu stabilisieren. Der große Vorteil des asiatischen Heilverfahrens im Vergleich mit der Hyposensibilisierung ist einerseits die deutlich geringere Nebenwirkungsrate und andererseits die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes durch die Chinesische Medizin, die die Allergie durch die Regulierung innerer Ungleichgewichte behandelt und so den gesundheitlichen Zustand des Patienten insgesamt bessert.



Autor Thomas Neuerer

Der Arzt begann sich schon während seines Medizinstudiums in der Traditionellen Chinesischen Medizin weiterzubilden. Auf Grund einer Kooperation mit dem First Teaching Hospital of TCM in Tianjin reist er seit 1997 regelmäßig nach China. In Scheidegg betreibt er seit 2009 eine Praxis für TCM. Er ist Mitautor des Buches „Vitalpilze: modulierend/aufbauend/stärkend“ von der Akademie für Naturheilkunde, für die er regelmäßig als Dozent tätig ist.