

Heuschnupfen, Tierhaarallergie, allergische Rhinitis aus der Sicht der chinesischen Medizin

Allergische Rhinitis umfasst Beschwerden wie Juckreiz in Augen, Gaumen und Hals, Niesen, rinnende und/oder verstopfte Nase, weiters können auch Bindehautentzündung, Stirnkopfschmerz, Reizbarkeit und Schlafstörungen hinzukommen. In hartnäckigen Fällen können zusätzlich Husten und asthmatisches Keuchen auftreten. Eine häufige Komplikation und Folge von allergischer Rhinitis ist eine Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung).

Allergische Rhinitis kann saisonal auftreten und wird dann Heuschnupfen genannt, und ist eine allergische Reaktion der Nasenschleimhaut auf bestimmte Gräser und Pollen. Sie kann das ganze Jahr über auftreten, dann ist es eine Reaktion auf Hausstaub/Milben, Pilzsporen oder Tierhaare/Hautschuppen/Speichel. Die lästigen Symptome werden hauptsächlich durch das ausgeschüttete Histamin verursacht.

Westlich medizinisch gesehen ist die allergische Rhinitis also eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf gewisse Stoffe. In der chinesischen Medizin geht man von einer Schwäche des so genannten Abwehr-Qi und dem pathogenen Einfluss "Wind" aus.

Zur Bildung des Abwehr-Qi sind drei Funktionskreise wichtig: die Niere (Nieren-Qi), der Verdauungstrakt (Milz-Qi) und die Lunge (Lungen-Qi). Alle drei können durch geeignete Nahrungsmittel gestärkt werden. Ist das Abwehr-Qi schwach, können pathogene Einflüsse, wie zum Beispiel Allergene, in den Organismus eindringen und Symptome auslösen.

Ein weiterer Faktor, der zur Entstehung einer allergischen Rhinitis bzw. Heuschnupfen oder Tierallergie zu beachten ist, ist der "Nährboden" im Organismus oder Resonanzboden für die Erkrankung. In der chinesischen Medizin spricht man von "Nässe" oder "Schleim", das sind Stoffwechselabfallprodukte, die sich im Körper ablagern. Diejenigen, die meine anderen Beiträge über chinesische Medizin gelesen haben, sind mit dem Terminus bereits vertraut. Wir alle kennen den "sichtbaren" Schleim, der sich in verschleimten Bronchien, Schnupfen oder Auswurf äußert. Der Schleim, der nicht offensichtlich ist, "lauert" in den Leitbahnen, in denen das Qi fließt und dann nicht mehr ungehindert fließen kann, weil der Schleim die Leitbahnen verstopft. Er sammelt sich in Blutgefäßen an und wirkt sich als erhöhtes Cholesterin, erhöhte Triglyceride und Gefäßverengungen aus. Er sammelt sich im Verdauungstrakt und sorgt dort für ein Völlegefühl, Blähungen und unregelmäßige oder breiige Stühle. Er wird auch in die Fettzellen transportiert und sorgt für Übergewicht. Aber auch schlanke oder untergewichtige Menschen können "verschleimt" sein. Sichtbar ist die Anwesenheit von Nässe oder Schleim an der Zunge: wenn der Zungenkörper breit, weich und geschwollen ist und Zahneindrücke aufweist, spricht man von "Nässe", ist die Zunge dick und geschwollen und hat vielleicht noch einen öligen, dicken, gelben Belag, spricht man von "Schleim".

Wichtig ist, den Schleim bzw. die Nässe zuerst einmal zu beseitigen, da dieser die allergische Symptomatik wie Schnupfen, Niesen, Augenrinnen, Schleim in den Bronchien, verstärkt.

Dabei sollten folgende Nahrungsmittel gemieden werden: weißer Zucker, Süßigkeiten, Weißmehl bzw. Backwaren aus Weißmehl, Fertigmahlzeiten, Milchprodukte (besonders gezuckerte Milchprodukte wie Pudding, weiches Milch, Yoghurt, Topfen, Käse; Butter in Maßen ist o.k.), gezuckerte Sojaprodukte, Margarine, in Öl Gebratenes und besonders Frittiertes (stattdessen im Backofen backen).

Stattdessen soll viel Gemüse und Obst, besonders in gekochter Form, und Vollwertgetreide (nicht als Brot) wie Hirse, Gerste, Reis und Quinoa als Beilage oder in Aufläufen verwendet werden.

Viele Menschen, die eine Lungen-Schwäche haben (Qi- oder Yin-Mangel) lieben Süßes und zumeist auch Milchprodukte. Weil diese Nahrungsmittel so schön befeuchten. Aber leider nähren sie nicht die gute Pleuraflüssigkeit und das Blut und andere Flüssigkeiten, sondern sie vermehren nur die Nässe und den Schleim. Somit werden die allergisch bedingten Symptome stärker. Die Allergene können sich richtig gut "einnisten" in diesem feuchten Nährboden und das bereits geschwächte Abwehrsystem hat Probleme, sie wieder rauszubekommen.

Mit einer Änderung der Ernährung stellen sich ziemlich bald Erfolgserlebnisse ein. Auch eine Tierhaarallergie läßt sich dauerhaft damit wegbekommen. Als Nebeneffekt nehmen die Betroffenen ab. Das ist bei sehr schlanken und untergewichtigen Menschen nicht wünschenswert, aber korpulentere Menschen freuen sich darüber.

Geeignete Nahrungsmittel zum Ausleiten von Schleim und Nässe sind: Hirse, Gerste, Vollkornreis, Maishaartee, und eben das Weglassen oben genannter qi-loser Nahrungsmittel. Für hitzige Menschentypen eignen sich Algen zum Ausleiten (Chlorella, Kombu, Wakame, Hiziki) und Löwenzahntee.

Zum Stärken des Abwehr-Qi eignet sich sehr gut Hafer, als Biohaferflocken oder ganzes Korn, weich gekocht. Hafer ist vor allem für Menschen mit einer kühleren Konstitution (ihnen ist leicht kalt) und wenig Libido geeignet.

Zum Stärken der Substanz, also des Lungen-Yin eignet sich Dinkel sehr gut, am besten frisch geschrotet oder als ganzes Korn, dann aber sehr lange gekocht, bis er weich ist.

Maria Michalitsch

Quellen:

Giovanni Maciocia: Die Praxis der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche

Medizin, Kötzing

Bob Flaws & Philippe Sionneau: The Treatment of Modern Western Medical Diseases With Chinese Medicine, Blue Poppy Press, Boulder

Claude Diolosa: Seminare und Vorträge

Meine eigenen Erfahrungen mit Betroffenen