

Saisonale allergische Rhinitis (Heuschnupfen)

Wo liegen die Stärken der Traditionellen Chinesischen Medizin?

DIPLOMARBEIT



Autor Georg Wolfisberg
Referentin Andrea Aeberhard
Co-Referent Pascale Chanson – de Marion
eingereicht am 15. Mai 2008
eingereicht an TAO CHI, Schweizerische Fachschule für Chinesische Medizin

Inhaltsverzeichnis

1.	Abstrakt:	3
2.	Vorwort	5
3.	TCM und Westmed im Vergleich	6
3.1	Definition	6
	3.1.1 Westmed	6
	3.1.2 TCM	6
	3.1.3 Vergleich	6
3.2	Aetiologie	7
	3.2.1 Westmed	7
	3.2.2 TCM	8
	3.2.3 Vergleich	9
3.3	Pathologie	10
	3.3.1 Westmed	10
	3.3.2 TCM	11
	3.3.3 Vergleich	13
3.4	Behandlung	14
	3.4.1 Westmed	14
	3.4.2 TCM	15
	3.4.3 Vergleich	22
3.5	Prävention/ Prophylaxe	23
	3.5.1 Westmed	23
	3.5.2 TCM	24
	3.5.3 Vergleich	24
4.	Stärken der TCM	26
4.1	Natürliches, ganzheitliches Konzept	26
	4.1.1 Geschichte / Tradition:	26
	4.1.2 Einfluss klassischer Werke	27
	4.1.3 Moderne Betrachtungsweise der TCM:	28
4.2	Differenzierte Krankheitsmuster	29
4.3	Behandlungsstrategie	30
	4.3.1 Krankheitsphasen	30
	4.3.2 Methodenwahl im Zusammenhang mit der Behandlungsstrategie	31
4.4	Kreatives Erproben „neuer Techniken“	31
5.	Reflexion	32
6.	Danksagung	33
7.	Literaturverzeichnis	34
8.	Bildquellenverzeichnis	35
9.	Curriculum vitae	36
10.	Erklärung	37

1. Abstrakt:

Verfasser:	Georg Wolfisberg, Dipl. Naturarzt Chinesische Medizin
Jahrgang der Diplomarbeit:	2008
Schule:	TAO CHI, Schweizerische Fachschule für Chinesische Medizin
Titel der Diplomarbeit:	Saisonale allergische Rhinitis (Heuschnupfen) Wo liegen die Stärken der Traditionellen Chinesischen Medizin?

Inhaltliche Zusammenfassung:

Inhaltlich werden die Schwerpunkte von Definition, Aetiologie, Pathologie, Therapie und Prävention aus der Sicht der Schulmedizin (Westmed) und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gegenübergestellt, verglichen und interpretiert. Die Stärken der TCM werden in einem eigenen Kapitel hervorgehoben.

Als seit meiner Kindheit selbstbetroffener Heuschnupfen-Patient mit schulmedizinischer und TCM – Behandlungserfahrung bin ich mir der Komplexität des Heuschnupfens bewusst. Im Vergleich zur Westmedizin, die auf wissenschaftlicher Basis v.a. die Symptome bekämpft und die Desensibilisierung auf ein bestimmtes Allergen anstrebt, interessiert die TCM v.a. die Zusammenhänge verschiedener Organfunktionskreise. Neben der Anamnese untersucht der TCM – Therapeut mit seinen Sinnen (Inspektion, Puls- und Zungendiagnose). Er fasst seine daraus gemachten Erfahrungen in ein spezifisches TCM – Muster. So stehen sich die Grundtheorien des **Wind – Befalls an der Körperoberfläche**(Wind – Kälte und Wind – Hitze) basierend auf einer **Wei – Qi - Schwäche** mit Nieren – Yang – Problematik und einer Disharmonie von Lunge und Niere und die der **Hitze – Grundproblematik** (mit Stagnation und Schleim) gegenüber. Vor rund 20 – 30 Jahren war der Behandlungsschwerpunkt ausschliesslich auf die Stärkung des Wei – Qi gelegt. Dank reichlicher klinischer Erfahrung wurde von TCM – Aerzten in jüngerer Zeit die grosse Bedeutung der Hitze – Grundproblematik entdeckt. Die Klärung der Hitze konnte die Heilung des Heuschnupfens direkt positiv beeinflussen.

Diese beiden Auffassungen haben ihren Ursprung in den TCM – Klassikern „Shang Han Lun“ und „Wen Bing“.

Mit dem ganzheitlichen Therapieansatz kann die TCM erfolgreich und nachhaltig die Wurzeln der Krankheit behandeln bzw. den Patienten wieder zum inneren Gleichgewicht zurückführen. Die TCM bietet mit den fünf Säulen (Akupunktur, Phytotherapie, Tuina, Qi – Gong und Diätetik) wunderbare Methoden, um den Heuschnupfen sowohl in der akuten als auch in der chronischen Phase und prophylaktisch zu behandeln.

Ziel und Zweck:

Diese Arbeit richtet sich an TCM – Fachleute.

Sie soll dem TCM – Praktiker als Stütze bei der ganzheitlichen Betreuung von Heuschnupfen – Patienten dienen.

Einerseits soll sie die Komplexität dieser Erkrankung darstellen, andererseits soll sie durch die aufgezeigten Ueberlegungen die Arbeit des TCM – Praktikers vereinfachen.

Diese Arbeit soll auch jeden Leser inspirieren, im Umgang mit dem Heuschnupfen – als Patient oder Therapeut - seine persönliche Kreativität einzubringen und viele Erfahrungen zu sammeln.

Es ist mir ein Anliegen, den TCM – Praktikern positive Argumente zur Ueberzeugung von TCM kritischen Patienten zu bieten.



Bild: www.bod.de/fileadmin/bod._de/images/presse/Bücher.jpg Stand:4.4.08

2. Vorwort

Es freut mich, Ihnen meine Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung Naturarzt TCM am Institut TAO CHI das Thema „Heuschnupfen“ näher bringen zu können. Es gibt in der heutigen Zeit bestimmt niemand mehr, der noch nie mit der Krankheit „Heuschnupfen“ konfrontiert worden ist: wenn schon nicht selber dann bestimmt mit jemandem aus dem Umfeld. Die Medien berichten oft über dieses Thema. Sie berichten uns über die neuesten Erkenntnisse, den aktuellen Stand der Forschung, über die Werbung gelangen jeden Frühling Informationen über die wirkungsvollsten Therapien und Heilmittel zu uns. Desensibilisierungstherapie, Cortisonbehandlung, Bioresonanz, Homöopathie oder Akupunktur sind geläufige „Therapie-Schwergewichte“, die die Heuschnupfen – Patienten früher oder später kennen lernen.

Als selbst Betroffener weiss ich, wie mühsam dieser „Heuschnupfen“ ist. Es begann bei mir, als ich 4-jährig war.

Nach vielen Jahren Therapie mit Antihistaminika, Kortisonstössen, Calciuminjektionen in der höchsten Akutphase, 2 mehrjährigen Desensibilisierungskuren und natürlichen Mitteln wie homöopathische Tropfen, spezielle Ernährungstipps und Bioresonanztherapie begann ich nach über 30 Jahren Heuschnupfenlebenszeit, mich neben der Ausbildung mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) behandeln zu lassen. Von da an ging es von Jahr zu Jahr besser. Ich kann dank einer individuell abgestimmten Kräuterrezeptur gar in der Hauptsaisonzeit von Mitte Mai bis Ende Juni nahezu symptomfrei leben.

In Anbetracht des sehr chronischen Verlaufes ist die Heilung nach nur wenigen Wochen weder die Regel noch die Realität. Des öftern läuft diese Krankheit nicht nur mit dem Schnupfen oder den Kopfsymptomen ab. Bei genauerem Nachfragen haben die Patienten auch Verdauungsprobleme (Milz) oder emotionale Disharmonien (Leber), gelegentlich auch Probleme mit dem Rücken und Knien (Niere). Die Funktionskreise Niere, Leber und Milz sind wichtige Wurzelfaktoren, die zur erfolgreichen und nachhaltigen Therapie mitberücksichtigt gehören.

Mit dieser Arbeit möchte ich TCM – Fachleute und Betroffene animieren, sich mit dem Thema „Heuschnupfen“ ganzheitlich zu befassen. Ich möchte die Komplexität der Behandlungskriterien betonen und Therapeuten ermutigen, nach den Wurzelmustern zu suchen um diese ins Therapiekonzept einzubauen. Die TCM bietet dafür ein umfassendes auf der Natur basiertes Konzept. Sie bietet sowohl geschichtlichen Hintergrund, Philosophie wie auch naturmedizinische Erfahrungen über mehrere tausend Jahren. Dass die TCM nicht nur von der Geschichte lebt, beweisen wohl die zunehmende Nachfrage, die grosse Patientenzufriedenheit und auch erfolgreiche Forschungsstudien der Akupunkturbehandlung. Während meiner 3 ½ - jährigen TCM – Ausbildung lernte ich die „Fünf Säulen“ der TCM – Therapie nicht nur als Student sondern auch als Heuschnupfen – Patient kennen.

Was habe ich festgestellt? In der TCM wird man nicht nur einfach vom TCM-Therapeuten behandelt (Akupunktur und Phytotherapie), sondern man hat die Möglichkeit, mittels Qigong, Diätetik und Selbstakupressur (Tuina) selber einen aktiven Beitrag zu leisten.

So kann ein aktiver Prozess entstehen, bei welchem der Schlüssel zum Erfolg einfacher zu finden ist.

DIE BEWEGUNG DES LEBENS IST LERNEN
(Gautama Buddha)¹

¹ Weisheiten aus Asien, herausgegeben von Marie Bergen, Groh Verlag, 2005

3. TCM und Westmed im Vergleich

3.1 Definition

3.1.1 Westmed

Der Heuschnupfen ist eine Krankheit, die aufgrund der Allergie auf diverse Pollen entstehen kann. Es handelt sich also um eine allergische Erkrankung, deren Veranlagung meist vererbt ist. Die häufigsten Symptome sind Niesattacken, Fliessschnupfen (Rhinitis), verstopfte Nase, juckende und tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren. Angestauter Schleim in der Nase kann zu Kiefer- und Kopfschmerz führen. Eine langfristig unbehandelte Pollenallergie kann sich zu einem allergischen Asthma entwickeln, dieses Phänomen nennt man Etagenwechsel. Der Heuschnupfen ist die häufigste allergische Erkrankung unserer Breitengrade. Er kann sowohl schon vor dem 3. Lebensjahr auftreten als auch erst später im Alter, am meisten beginnt er jedoch im Schulalter. In der Schweiz sind bis zu 19 % der Bevölkerung auf Pollen allergisch.¹

Allergie: Spezifische Ueberempfindlichkeit gegenüber bestimmten Antigenen, die normalerweise nicht schädlich sind. Ausgelöst wird sie durch Antigen – Antikörper – Reaktionen. In der Folge reagiert der Körper mit einer überschüssenden Immunantwort bis im Extremfall zum anaphylaktischen Schock. Für die Entwicklung der Allergie ist eine Sensibilisierungsphase notwendig. Bei der Pseudoallergie läuft die Krankheit genau gleich ab, was Manifestation und Behandlung anbelangt. Es fehlt jedoch die Sensibilisierungsphase.²

3.1.2 TCM

Der Heuschnupfen ist eine Erkrankung, die gemäss der Westmed definiert ist.

Da die allergische Rhinitis eine moderne Zivilisationskrankheit ist, ist sie in dieser Art auch nicht in der klassischen TCM - Werken zu finden. Der Heuschnupfen kann also nur indirekt über die entsprechenden Symptome definiert werden. In den meisten chinesischen und englischsprachigen Werken wird er mit dem chinesischen Symptom „bi yuan“ in Verbindung gebracht, was wörtlich mit „Nasenpfütze“ übersetzt wird.

In der modernen TCM stiess man mit der Erklärung des Symptoms „bi yuan“ an Grenzen. Erstens gibt sie keine klare Erläuterung der allergischen Natur, zweitens bezeichnet das „bi yuan“ mehr Symptome der Sinusitis.

Der Heuschnupfen ist in der modernen TCM auf eine Schwäche der Wei-Qi – Systeme von Lunge und Niere zurückzuführen.³

3.1.3 Vergleich

Die Westmed baut auf naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der Biologie, Chemie und Physik auf. Sie analysiert den Körper bis auf die kleinste Zelle (Zytologie, Histologie).

Die TCM beruht auf der Beobachtung von Körperreaktionen und der Interpretation von Körpererfahrungen. Sie kennt zwar auch Hauptstrukturen wie Niere, Milz, Magen, Leber, Gallenblase, Herz und Lunge. Diese betrachtet sie nicht auf histologischer oder zytologischer Ebene, sondern auf der Ebene von Funktionskreisen. Der Mensch ist gesund, solange das „Qi“ in Harmonie ist und gleichmässig durch die verschiedenen Organfunktionskreise fließen kann.

¹ www.ahaswiss.ch/index.cfm/fuseaction/show/lpath/1-475-482.htm 15.1.2008

² Naturheilpraxis Heute von Elvira Bierbach, Verlag Urban & Fischer, 1. Auflage Jan. 2000, S. 955

³ Die Praxis der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia, Verlag für Ganzheitliche Medizin 1997. S. 139-143.

3.2 Aetiologie

3.2.1 Westmed

Durch das Einatmen oder den direkten Kontakt mit den in der Luft vorhandenen Pollen (besteht aus Proteinstrukturen) schwillt die Bindehaut der Augen und die Schleimhaut der Nase an. Das aus Gewebemastzellen freigesetzte Histamin führt zu Juckreiz. Durch Kratzen und Reiben verstärkt sich die Schwellung und die Schleimhäute entzünden sich. Die typischen Symptome manifestieren sich.

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung zeigen **nach dem Einatmen von Pollen allergische Symptome**. Typischerweise häufen sich die Beschwerden zu bestimmten, meist wärmeren Jahreszeiten. Schuld am Heuschnupfen sind nicht, wie manchmal irrtümlich angenommen, farbenprächtige Blüten, sondern **Blütenstaub von Windbestäubern (Gräser, Bäume)**. Deren Pollen verursachen Symptome wie Niesreiz, Fliessnase, rote, juckende Augen und Atemnot, sofern sie in **genügend hoher Konzentration** in der Luft vorkommen. Von den rund 3500 Pflanzen in der Schweiz haben nur etwa 20 für Allergiker eine gewisse Bedeutung. Die Mehrheit der Betroffenen, ungefähr **70 Prozent**, reagiert auf **Graspollen**. In den letzten Jahren konnte zudem eine zunehmende Sensibilisierung auf **Birkenpollen** beobachtet werden. Die Leitpollen, die übers Jahr hindurch (Februar bis August) allergische Symptome hervorrufen können, sind Ursache für 95 Prozent der pollenallergischen Beschwerden. Erste Anzeichen einer Pollenallergie können schon bei Kindern zwischen dem fünften und sechsten Lebensjahr auftreten. Besonders gefährdet sind solche, deren **Mutter, Vater oder beide Eltern** bereits betroffen sind oder Anzeichen einer allergischen Atemwegserkrankung zeigen. Begünstigt wird die allergische Rhinitis auch durch Umweltgifte, Atemwegsinfekte und durch die Ernährung. Heuschnupfen ist eine **typische Schulzeiterkrankung**, welche sich manchmal auch erst in der Pubertät bemerkbar macht. Das Maximum der Beschwerden wird meist bei 15- bis 25-Jährigen beobachtet. Auch ältere Menschen leiden zunehmend unter Heuschnupfen, es ist also auch möglich, dass jemand erst mit 70 Jahren an einer Pollenallergie erkrankt. Bauernkinder gewöhnen sich zwar häufig an die Pollen, bleiben aber trotzdem gefährdet. Bei vielen entwickelt sich eine Atemwegserkrankung, die sich meist nur während der Heuschnupfenzeit zeigt.¹

Hauptpollenflugsaison in der Schweiz²

Frühjahr: Januar - Februar: März- April:	Baumpollen Hasel und Erle Birke und Esche
Frühsommer: Mai - Juli:	Gras- und Getreidepollen Verschiedene Gräser und Roggen
Spätsommer: Ende Juli – September:	Kräuterpollen Beifuss, Ambrosia

Die Gräser enthalten die wichtigsten Pollenallergene in der Schweiz und sind von hoher allergener Potenz. Rund 13% der Bevölkerung ist sensibilisiert. Fast alle Gräserarten führen zu Allergien. Sie haben eine lange Blütezeit, haben eine grosse Pollenmenge und sind sehr verbreitet.

¹ Broschüre „Pollenallergie“: Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha), www.ahaswiss.ch.

² www.ahaswiss.ch/index.cfm/fuseaction/show/path/1-475-482.htm vom 15.1.2008 und www.polleninfo.org/index vom 22.1.2008

Aggressivste Graspollen:

1 Roggen (*Secale cereale* L.): bis zu 200 cm hoch, Blütenstand 5-20 cm lang;

Seine Blütezeit: ist von Mai - Juni

2 Gemeines Knäuelgras (*Dactylis glomerata* L.): bis zu 120 cm hoch mit 10 cm langer Rispe.

Seine Blütezeit ist von Mai - Juni.

3 Wiesen-Lieschgras (*Phleum pratense* L.): bis zu 150 cm lang , endet mit einem 25 cm langen Blütenstand. Seine Blütezeit ist von Juni - August.²

1Roggen^A

2Gem.Knäuel-Gras^A

3Wiesen-Lieschgras^A

**3.2.2 TCM**

In der TCM ist der Grund für die Entstehung der saisonalen allergischen Rhinitis v.a. in der Schwäche des Wei-Qi's zu sehen. Dabei spielen die Organsysteme von Niere und Lunge eine entscheidende Rolle. In neuerer Zeit gilt v.a. in Westeuropa auch der Hitze-Konstitution grosse Beachtung als wichtiger Heuschnupfen – Faktor. Nebst den oben aufgezählten Hauptaspekten muss man bestimmt auch den Milz – Qi – Mangel erwähnen.

Wie entsteht eine Schwäche der Abwehr-Qi-Systeme von Niere und Lunge? Folgende Ursachen sind möglich:

a) Ererbte konstitutionelle Schwäche: Ein oder beide Elternteile haben die Nieren-Schwäche dem Kind vererbt.

b) Schädigungen der Mutter während der Schwangerschaft, wie Schock, Rauchen, Alkohol- oder Medikamentenkonsum. In Studien wurde im Nabelschnurblut des Neugeborenen, dessen Mutter während der Schwangerschaft geraucht hat, ein erhöhter Spiegel von IgE-Antikörpern gefunden. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft wegen einer Gestose Betarezeptorenblocker erhielten, hatten auch erhöhte IgE-Spiegel im Nabelschnurblut und entwickelten in den ersten 4 Lebensjahren häufiger Allergien als diejenigen einer Kontrollgruppe. (Bei Allergikern sind IgE-AK generell erhöht).

² Aha Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma: „Schweizer Pollenfürer“ (Büchlein).

^A Schweizer Pollenfürer, aha Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma



c) Probleme während der Geburt, wie fetal distress (Sauerstoffmangel) oder Wehenauslösung. Studien haben erwiesen, dass Stress während des Geburtsvorgangs das Risiko für die Entwicklung von Allergien im späteren Leben erhöhen kann. Besonders die vorzeitige Durchtrennung der Nabelschnur kann den lebenswichtigen Fluss von Hormonen und Immunzellen von der Plazenta (Mutterkuchen) zum Neugeborenen und die Ausscheidung von Abfallprodukten des Babys über die Plazenta unterbrechen. IgE-Antikörper passieren die Plazenta-Schranke nicht, daher müssen sie fetalen Ursprungs sein.

d) Impfungen: Sie können gelegentlich Asthma oder Ekzeme bei empfänglichen Menschen auslösen.¹

Wie entsteht die Hitze – Konstitution?

- Kinder neigen grundsätzlich schneller zu Hitze (Reines Yang)
- Stagnationen: emotional oder körperlich ausgelöst
- Unreife Organe: Durch Ueberlastung oder Ueberforderung der Verdauungsorgane (Milz/ Magen): Dies führt zu Feuchtigkeit/ Schleim und später auch zu Hitze.²

Milz – Qi – Mangel:

Ist der FK Milz – als Quelle des nachgeburtlichen Qi – geschwächt, so kann nicht genügend Zhen – Qi (Wahres Qi), das aus dem Wei – Qi und dem Ying – Qi besteht, gebildet werden. Als Hauptursachen für die Entstehung der Milz – Qi – Schwäche möchte ich die übermäßige Geistesarbeit (zuviel Denken, Lernen, starkes Grübeln, den Kopf nicht „abschalten“ können) und die schlechten Ernährungsgewohnheiten, auf die ich hier nicht näher eingehen möchte, erwähnen.

3.3.3 Vergleich

In der Westmed bin ich auf die aetiologischen Kernaussagen „Vererbung“ und „Ueberempfindlichkeit gegenüber Antigenen (Pollen)“ gestossen. Ebenso bin ich auch in der aetiologischen Betrachtung der TCM auf die Vererbung gestossen. Die TCM ergänzt da noch, dass die „konstitutionelle Schwäche“ vererbt wurde. Die TCM spricht von Schwäche, was ich interpretiere mit Mangel (Leere) der Niere; aufgrund ihrer konzeptionellen

^A www.andelshofen.de/katalog_thumbnails/schwangere_frau Stand: 4.4.08

^B www.wissenschaft.de/sixcms/media.php/1441/impfung02.jpg Stand: 4.4.08

¹ Die Praxis der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia, Verlag für Ganzheitliche Medizin 1997. S.108-110.

² Lian Chinaherb Newsletter 3/ 2005: Artikel „Allergische Rhinitis“, Autor: Robert Helmer.

Ausrichtung (Beobachtung und Interpretation von Körpererfahrungen und –reaktionen) kann sie das differenzieren. Die Westmed könnte nur ergänzende Angaben machen, wenn sie im individuellen Organismus ganz konkrete erfolgreiche biochemische oder zytologische Analysen gemacht hätte, die die Fragestellung bestätigen würden.

Die Ueberempfindlichkeit gegenüber Pollen könnte auch aufgrund eines Fülle-Zustandes erfolgen. Zuviel Yang lässt die harmonische Energiebalance im menschlichen Wesen ins Ungleichgewicht bringen. Dies kann zu Stagnationen und Hitze führen. Die Aussagen betreffend Schwangerschafts- und Geburtsproblemen scheinen auch Bezug zu nehmen auf den Funktionskreis Niere. Die Niere ist für die Bereitstellung des vorgeburtlichen „Qi“ zuständig. In der **TCM** wird nicht nur dem genetischen sondern auch dem **fetalen Faktor Gewicht beigemessen**.

Die Impfung gilt in der Schulmedizin als wahrer Segen. Durch aktives Impfen soll die Immunität lebenslänglich geschaffen werden. Die Schulmedizin verweist auf die Erfolge des nahezu Eliminierens von Infektionskrankheiten (z.B. Kinderlähmung, Masern etc.). Die Naturmedizin erwähnt zahlreiche negative Erfahrungen mit sogenannten Hitzeerkrankungen im Zusammenhang mit den Impfungen. Die veränderten Antigene dringen als Fremdproteine in den Körper und können bei geschwächter oder heisser Konstitution einen Allergieschub auslösen.

Bluthitze manifestiert sich in der Haut in Form eines Ekzems. Die Hitze in der Lunge kann Feuchtigkeit zu Schleim verdicken und somit das Lungen-Qi am Absinken hindern. Dies kann sich in Form von Asthma zeigen. Diese beiden Erkrankungen stellen die beiden ersten Phasen der sogenannten „Allergiekarriere“ dar. (Neurodermitis – Asthma – Heuschnupfen). Siehe folgendes Kapitel 1.3.1.

3.3 Pathologie

3.3.1 Westmed

Pathophysiologie:

Beim Heuschnupfen läuft die **allergische Reaktion** vom **Typ I (=Soforttyp)** ab: Bei entsprechender Veranlagung und Kontakt mit Pollen (Antigen) reagiert der Organismus mit einer starken Bildung von Immunglobulinen (Typ Ig E), die sich an die Oberfläche von Mastzellen heften. Bei einem erneuten Kontakt mit dem Allergen kommt es zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion, die Mastzellen setzen dann ihre Inhaltstoffe (v.a. Histamin) frei. Innerhalb von Sekunden bis Minuten treten die allergischen Symptome auf.¹

Symptomatik:

Eine Pollenallergie äussert sich häufig zuerst durch ein lästiges Beissen in den Augen. Die Augen röten sich und tränen. Dann beginnt die **Nase zu jucken**, der Betroffene muss meist **niesen**, aus der Nase **tropft klare Flüssigkeit (= Führungssymptome)**. Oft kommt es begleitend zu Störungen des Geruchs- und Geschmacksempfindens. Ist der Patient lange oder immer wieder den Pollen ausgesetzt, kommt es nach drei bis vier Tagen zu verstopfter Nasenatmung, eventuell zu Kopfschmerzen, das Reden macht Mühe, die Ohren verschliessen sich etwas, es tritt Hustenreiz auf. Husten und Atemnot können sich auch erst nach Jahren entwickeln, machen sich aber häufig nach körperlicher Betätigung (Sport) oder in verrauchten Räumen bemerkbar.² Häufig ist das Allgemeinempfinden beeinträchtigt, die Leistungsfähigkeit reduziert und der Schlaf gestört.

¹ Naturheilpraxis Heute: Hrsg. Elvira Bierbach; 1. Auflage Jan. 2000, Urban & Fischer –Verlag, S 955.

²Broschüre „Pollenallergie“ S.6: Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha), www.ahaswiss.ch.

In schweren Verlaufsformen kann es zu einer Beteiligung der Nasennebenhöhlen kommen, d.h. zu einer allergischen Sinusitis, der Bildung von Polypen und Paukenergüssen. Begleitend bestehen häufig andere atopische Erkrankungen wie die allergische Konjunktivitis, Kreuzallergien zu Nahrungsmitteln oder ein atopisches Ekzem.³

Verlauf:

In den meisten Fällen beginnen allergische Krankheiten bereits im Säuglingsalter und verlaufen nach einem charakteristischen Muster: Auf die Neurodermitis (oder atopische Dermatitis) folgt das Asthma bronchiale und später (meistens ab Schulalter) der Heuschnupfen. Die **Abfolge dieser drei atopischen Erkrankungen** während der Kindheit wird als „**Allergiekarriere**“ bezeichnet. Allergisch veranlagte Kinder wachsen mit zunehmendem Alter aus einer dieser drei Erkrankungen heraus, beginnen dann an der nächsten zu leiden. Es können alle drei oder nur einzelne dieser Krankheiten auftreten.⁴

3.3.2 TCM

Die chinesische Krankheitsbeschreibung „Bi yuan“ kann weiter in die Krankheitsbilder „Biqiu“ (=Nasenfluss mit klarem Sekret) oder „Qiuti“ (=Verstopfte Nase, Nasenfluss mit klarem Sekret und Niesen) unterteilt werden.

Der äussere Faktor der Krankheit ist der Wind, der in die Körperöffnung des Funktionskreises (Fk) Lunge –die Nase- eindringt. Der innere Faktor oder die Wurzelproblematik wird in einer funktionellen Störung der Fk Lunge, Milz und Niere gesehen. In den klassischen chinesischen Darstellungen wird v.a. die energetische Schwäche von Qi und Yang im Zusammenhang mit einem Mangel an Wei-Qi und Jing betont. Klinisch findet man bei den Heuschnupfen – Patienten in Westeuropa meistens neben der „Wind-Problematik“ auch ausgeprägte „Hitzezeichen“. (Siehe bei Pathologie der „Wärmekrankheiten = Wen Bing“). Von besonderer Bedeutung sind für die allergische Rhinitis aus dem Wen Bing die Konzepte der „latenten Hitze“ (beruht auf einem Mangel an Jing) und der „residualen Hitze“ (infolge unvollständigem Ausleiten von pathogener Hitze/ Wind-Hitze).



A



B

Die Symptomatik der saisonalen allergischen Rhinitis wird durch Eindringen von äusserem Wind hervorgerufen. Dabei kann man folgende 5 Differenzierungen unterscheiden:

1) Wind-Kälte-Befall an der Oberfläche: Ein geschwächtes Wei-Qi führt zum Eindringen des Windes in die Netzleitbahnen (Luomai) der Nase.

Hauptsymptome: Juckreiz in der Nase, Niesanfälle, Nasenfluss mit reichlich klarem Sekret, stark verstopfte Nase, plötzliches Auftreten und Verschwinden der Symptome.

Mögliche Allgemeinsymptome: Kopf- und Nackenschmerzen, Zugluftaversion, leichter Husten, Juckreiz in den Augen, mässiges Schwitzen.

³ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.232.

⁴ www.ahaswiss.ch/index.cfm/fuseaction/show/path/1-475-476.htm Link: Infos von aha! Zu Allergien: „Allergiekarriere“.

^A Bild: www.ramsbeck.de/wetter/img/wind1.gif Stand: 4.4.08

^B Bild: www.hafnertec.com/img/feuer.jpg Stand: 4.4.08

2) Wind-Hitze- Befall des Fk Lunge: Wind-Hitze dringt über die Oberfläche in den Fk Lunge ein und blockiert das Wei-Qi und die klaren Säfte (Jinye).

Hauptsymptome: Juckreiz in der Nase, im Hals und in den Augen, gerötete, tränende Augen, Niesreiz, laufende oder verstopfte Nase, klares oder gelbes Nasensekret.

Mögliche Allgemeinsymptome: Verschlechterung bei heissen Temperaturen, Reizbarkeit, Durst und Schwitzen.

3) Hitze und Feuer im Fk Leber trifft auf äusseren Wind: Eingestaute Emotionen wandeln sich zu Hitze/ Feuer um, die vom äusseren Wind beschleunigt und nach oben zu Nase und Augen geleitet wird.

Hauptsymptome: Intensiver Juckreiz der Augen und der Nase, anhaltende Rötung der Augen, starker Tränenfluss, Nase verstopft oder laufend, häufig trocken, evtl. Nasenbluten, klares und gelbes Sekret im Wechsel, deutliche Verschlechterung bei heissem Wetter.

Mögliche Allgemeinsymptome: Hitzegefühl im Kopf, rotes Gesicht, Kopfschmerzen, nächtliche Unruhe.

4) Latente Hitze bei konstitutioneller Schwäche des Yin und Jing im Fk Niere: Im Frühling wird die latente Hitze durch den äusseren Wind aktiviert.

Hauptsymptome: Juckreiz in der Nase, im Rachen und in den Augen, Rötung der Schleimhäute, Niesreiz, laufende Nase mit klarem oder gelbem Sekret.

Mögliche Allgemeinsymptome: Fieber, Durst, Ruhelosigkeit, besonders nachts, trockener Mund.

5) Residuale Hitze im Fk Lunge: Pathogene Faktoren Wind und Hitze werden nicht vollständig ausgeleitet und setzen sich in den Netzleitbahnen (Luomai) des Fk Lunge fest.

Hauptsymptome: Nasaler Juckreiz, Niesanfalle, klares, aber wenig Nasensekret, verstopfte und trockene Nase, Nasenbluten.

Mögliche Allgemeinsymptome: Reizhusten, Asthma, Sinusitis, Hitzegefühl, Durst, Schwitzen.¹

Wei-Qi-Schwäche: Der Hauptgrund für die „allergische Rhinitis“- Pathologie in den klassischen TCM – Werken:

4 Aspekte als Erklärung:

a) Nieren-Yang – Schwäche: Patienten mit chronischen Krankheiten, insbesondere solche, die ihre Krankheit schon seit ihrer Kindheit mit sich führen, haben ein Problem mit dem Fk Niere. Die Niere hat über den ausserordentlichen Meridian Lenkergefäss (Dumai) eine direkte Verbindung mit dem Gesicht/ Nase. Ist das Nieren-Yang geschwächt, so ist das Wei-Qi tagsüber schwach.

b) Yangming-Problematik (Störung der Meridiane Dickdarm und Magen): Aufgrund schlechter Ernährung (z.B. Essen von denaturierten Nahrungsmitteln) kann sich nicht genügend Nahrungs-Qi, das für die Bildung von Abwehr-Qi eine wichtige Voraussetzung darstellt, bilden. Es kommt im Dickdarm zu Resorptionsstörungen und zu Fermentierungsprozessen. Daraus kann sich dann Feuchtigkeit-Hitze im Dickdarm bilden. Sie zeigt sich mit roten Pickeln im Gesicht (entlang der Verläufe von Magen- und Dickdarmmeridian). Diese Disharmonie neigt zu einem chronischen Verlauf.

c) Lungen-Qi-Schwäche: Weil von der Niere (unterer Erwärmer) und vom Magen und der Milz (mittlerer Erwärmer) her zuwenig Qi (Energie) bereitgestellt wurden, fehlt es nun der Lunge an Qi. Sie ist quasi das Opfer! Die Funktion der Lunge ist die Verteilung der Abwehrenenergie an die Oberfläche, die Befeuchtung der Oberfläche, und die Kontrolle über das Schliessen der Poren (Schweissdrüsen). Bei Lungen-Qi-Schwäche schwitzt man, ohne sich gross angestrengt zu haben. Können nun die Poren nicht kontrolliert (geschlossen) werden, dringen mögliche pathogene Faktoren – beim Heuschnupfen am stärksten der Wind- in den Körper ein und blockieren den Fk Lunge. Ein weiterer Grund für die Lungen-Schwäche liegt in der durch ein Trauma geschwächten Körperseele (Po).

¹ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.232-234.

d) Taiyang – Disharmonie: Das Taiyang (Liu jing bing) hält das Wei-Qi aufrecht. Ebenso ist es Ausgangspunkt für Shaoyang und Yangming. Wenn das Qi in den Meridianen Dünndarm und Blase nicht fließen kann (Stagnation aufgrund Muskelverspannungen welcher Genese auch immer), werden davon auch wichtige Anschlüsse im Gesicht betroffen. Das Taiyang wird ähnlich wie der Dumai direkt von der Niere versorgt und verbindet sich mit der Lunge.¹

Hitze – Zeichen: Klinisch liegen sie den Heuschnupfen – Patienten in Westeuropa fast immer zugrunde. Neben der Hitze müssen auch Schleim und Feuchtigkeit in Betracht gezogen werden.

Aspekte zur Begründung:

a) Theorie der Aehnlichkeitstransformation von Liu Wan-su

Sie beruht auf der Tatsache, dass der menschliche Körper, d.h. sein eigenes Qi, warm ist. Jedes eindringende pathogene Qi wird sich mit der Zeit umwandeln, um sich dem körpereigenen Qi anzupassen. Es wird wärmer und beginnt Hitze zu entwickeln.

b) Theorie der sechs Stauungen von Zhu Dan-xi

Hitze ist eine der sechs Stauungen. Zur Zeit der Yuan – Dynastie sagte Zhu Dan-xi: „ Wenn Blut und Qi in Harmonie sind und frei fließen, können die Zehntausenden von Krankheiten nicht ausbrechen. Wenn hingegen eine Stauung vorliegt, können alle Krankheiten ausbrechen.“² Die sechs Stauungen betreffen Qi, Blut, Feuchtigkeit, Schleim, Nahrung und Hitze (Feuer). Diese Theorie besagt überdies, dass wenn jemand eine dieser Stauung hat, sich womöglich eine oder mehrere der übrigen entwickeln werden.

c) Feuchtigkeit: Eine länger andauernde Ansammlung von Feuchtigkeit kann sich über Hitze oder Kälte in Schleim umwandeln. (Bsp. Allergiekarriere: zuerst Ekzem (Feuchtigkeitserkrankung), später Asthma (Schleimerkrankung)).

d) Leber-Qi-Stagnation: Bei Erwachsenen ist einer der wichtigsten Mechanismen zur Auslösung der verschiedenen Stauungen die Leber-Qi-Stagnation. Diese Stagnation kann dann gemäss Zhu Dan-xi's Theorie sowohl zur Ansammlung von Schleim oder Feuchtigkeit als auch zu Hitze führen.

e) Lebensstil: Dabei spielt die Ernährung, Stress und in der modernen Kommunikationszeit wohl auch der Handykonsum und das lange Arbeiten vor dem PC eine wichtige Rolle bei der Hitzeansammlung.

f) Alter des Patienten: Je jünger der Patient, desto grösser ist das Potenzial zur Hitzeentwicklung. Kinder haben gemäss der TCM eine „reine Yang-Konstitution“, die Hitze transformiert sich bei ihnen sehr rasch. (Pro 10 zusätzliche Altersjahre ergibt sich eine 20-prozentige Abnahme des Heuschnupfens, der auf Hitze basiert).²

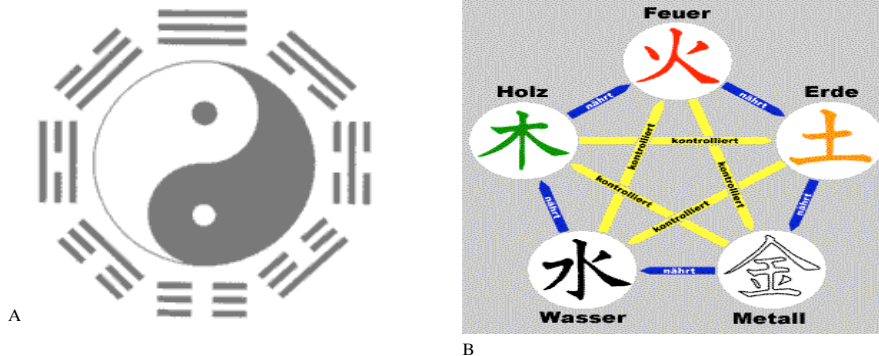
3.3.3 Vergleich

Die Westmed beschränkt sich bei der Pathologie-Begründung auf die physiologisch-cytologischen Ausführungen der allergischen Reaktion Typ 1 (=Soforttyp). Die begleitenden Nebenerkrankungssymptome (Sinusitis, Paukenergüsse, Kreuzallergien, Ekzeme, Asthma) können bei starkem Heuschnupfen auftreten, werden aber nicht speziell begründet. Speziell erwähnt wird der Ablauf der typischen Allergiekarriere im Kindesalter. Die TCM betont nicht analytisch die physiologisch-cytologischen Abläufe der allergischen Reaktion, sondern v.a. die Wurzeln (Wei-Qi-, Jing-Mangel, Lungen-Nieren-Schwäche, Hitzeproblematik) der Krankheit, ohne die spezifische Symptombehandlung (Aeste an der Oberfläche) zu vernachlässigen. Es interessieren die ganzheitlichen Zusammenhänge, die auf den

¹ „Heuschnupfen und Allergie“ – Kassette N° 33 von Claude Diolosa, Avicenna Institut für Traditionelle Naturheilkunde

² Lian Chinaherb Newsletter 3/ 2005: Artikel „Allergische Rhinitis“, Autor: Robert Helmer.

Philosophien wie Yin – Yang, Wu xing, Liu Jing Bing und auch auf die Theorie der 6 Stauungen und der Aehnlichkeitstransformation beruhen. Die TCM – Pathologie ist bei weitem nicht so klar und eindeutig wie die der Westmed. In den „Klassikern“ war es noch einfacher (Wei-Qi-Schwäche), doch in der modernen Welt scheint fast alles möglich zu sein. In der Gegenwart hat v.a. die Hitzeproblematik stark an Wichtigkeit zugenommen. Die Allergiekarriere ist gemäss Westmed die Abfolge von Ekzem, Asthma, Heuschnupfen im Kindesalter. Die TCM stimmt bei diesem Aspekt mit der Westmed überein: Ekzem entspricht der lang anhalten Feuchtigkeitsansammlung, die sich unter dem Einfluss von Hitze oder Kälte zu Schleim umwandeln kann, es kommt zum Asthma. Aus der „Schleimstauung“ kann sich eine neue Stauung entwickeln, bei den Kindern häufig Hitze, es folgt als dritte Krankheit der Heuschnupfen.



3.4 Behandlung

3.4.1 Westmed

In der Regel stellt der Patient selber fest, dass er an Heuschnupfen leidet. Er bemerkt, dass seine Beschwerden immer zur gleichen Jahreszeit auftreten, geht dann zum Hausarzt, mit der Frage, was seine Beschwerden lindern könnte. Dieser verschreibt ihm dann meist Medikamente (Antihistaminika - auch H1-Rezeptorenblocker genannt-, Augentropfen, Nasenspray und eventuell auch in Kombination mit Kortison), welches die allergischen Symptome unterdrückt. In schwerwiegenden Fällen wird Kortison als Depotspritze angewendet. Der Patient hat dann über mehrere Wochen „Ruhe“ vor seinen Symptomen. In meiner Jugendzeit habe ich während einer sehr intensiven allergischen Phase einmal eine Kalzium-Injektion intravenös erhalten. Ich kann mich nur noch erinnern, wie es während der Anwendung extrem heiss in meinem Körper wurde und es überall am Körper juckte. Wenn die Beschwerden trotz der Medikamente nicht abklingen, ist eine weiter gehende Abklärung beim Allergie- Spezialisten notwendig. Dieser führt Haut- und Bluttests durch, um herauszufinden, gegen welche Pollenart der Patient allergisch ist. Die Abklärung umfasst zusätzlich ein ausführliches Gespräch (Anamnese) und einen Lungenfunktionstest. Als bis heute einzige schulmedizinische Therapie mit der Möglichkeit, die Pollenallergie längerfristig zu vermindern, gilt die Desensibilisierung (oder auch Hyposensibilisierung). Sie wird nur durch den Allergologen rezeptiert. Die Desensibilisierung ist vorwiegend bei jüngeren Leuten angezeigt. Sie wird als Spritzenkur meist beim Hausarzt durchgeführt, der kleine Mengen von Pollenallergenen ins Fettgewebe am Oberarm spritzt. Eine solche Behandlung dauert drei bis fünf Jahre. (In der symptomfreien Zeit).¹

^A Bild: www.pureinsight.org/pi/files/yin_yang_grams.jpg Stand 4.4.08

^B Bild: www.dkenb.de/images/2002/shogo/elemente.png Stand 4.4.08

¹Broschüre „Pollenallergie“: Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha), www.ahaswiss.ch.

3.4.2 TCM

Die Behandlung wird ganzheitlich mittels den 5 Säulen vorgenommen. In der TCM wird die Behandlung in folgende 3 Phasen gegliedert: Aufbauphase, Akutphase, Prophylaxephase. Bei chronischen Heuschnupfenerkrankungen muss mit 2-3 Jahren Therapie gerechnet werden, bis sich der Erfolg einstellt. Die Heuschnupfenerkrankung ist eine sehr komplexe Geschichte. Viele verschiedene pathologische TCM-Muster können die Krankheit unterhalten oder den Ausschlag für den Ausbruch des Leidens geben. Sicher ist der hauptpathologische Faktor Wind. Ist das Abwehr-Qi/ Lungen-Qi zu schwach, kann Wind-Kälte oder Wind-Hitze in den Körper eindringen; Gründe für das geschwächte Wei-Qi gibt es in der Literatur sehr viele: Leere-Zustände wie Nieren-Yang oder – Qi –Mangel, Fülle-Zustände wie Leber-Qi-Stagnation, die zu stagnierter Hitze oder zu einer Ueberlastung der Mitte (Feuchtigkeit/Schleim) führen kann. Im folgenden Kapitel beschränke ich mich mit der Therapiebeschreibung auf die Wind-, Wei-Qi-Leere- und Hitze- Manifestationen. In der Akutphase wirkt die Akupunktur (möglichst häufig, 3-5x/Woche) und Kräutermedizin am besten. Begleitend wirken auch Tuina (auch Selbststimulation der Kopf-, Nasen-, Schultergürtelregion), Diätetik und Qi Gong. Die letzten 3 Techniken wirken v.a. langfristig, wenn sie in den Zwischenphasen diszipliniert in das Tagesprogramm eingebaut und täglich geübt und berücksichtigt werden.



Akupunktur in der Aufbau- oder Prophylaxephase

In dieser Phase hat der Patient keine akuten Symptome. Ziel ist die Stärkung der Abwehr-Qi-Systeme von Lunge und Niere, sowie die Stärkung des Lenkergefäßes (Dumai). Die Therapie an der Wurzel der Heuschnupfenerkrankung wird vorzugsweise gegen Ende Sommer bis in den Herbst (Ende August – Oktober) sowie einen Monat vor der Heuschnupfensaison vorgenommen. Im Herbst ist die Metallphase; das Stärken der Lunge (Element Metall) während dieser Zeit ist betreffend der saisonaler Konstellation am idealsten.

Punktauswahl: **Du 4 (Mingmen); Ren 4 (Guanyuan);** Blase 23 (Shenshu); Niere 3 (Taixi); Blase 13 (Feishu); Du 12 (Shenzhu); Du 14 (Dazhui); *Du 23 (Shangxing); Du 24 (Shenting); Gallenblase 20 (Fengchi);* Dünndarm 3 (Houxi); Blase 62 (Shenmai); Lunge 7 (Lieque) und Niere 6 (Zhaohai) v.a. bei Frauen weil sie das Konzeptionsgefäß öffnen.

Die Punkte werden tonisierend genadelt ausser diejenigen *am Kopf* neutral. Die Punkte Du 4 und Ren 4 kann man zusätzlich mit **Moxa** behandeln.¹

Akupunktur in der Akutphase

Wind-Kälte-Muster: In dieser Phase wird die Wind-Kälte vertrieben und die absteigende Funktion der Lunge wieder instand gesetzt.

⁵Bild: <http://www.zhongyi.de/images/praxis/akupunktur.jpg> Stand 4.4.08

⁶Bild: <http://www.doctormedic.de/images/heilkrauter.jpg> Stand 4.4.08

⁷Bild: <http://www.ayurveda-massage-wellness.de/files/ayurvedamassagewellness/abhyanganacken.jpg> Stand 4.4.08

⁸Bild: http://www.obsthandel-stolle.de/catalog/images/000_Korb-Gemuese.gif Stand 4.4.08

⁹Bild: <http://www.physiotherapie-fechner.de/pics/qigong.jpg> Stand 4.4.08

¹ Die Praxis der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia, Verlag für Ganzheitliche Medizin 1997. S. 148

Punktauswahl: B 12 (Fengmen); B 13 (Feishu); L 7 (Lieque); Di 20 (Yingxiang); Bitong, Yintang (Extrapunkte); Du 23 (Shangxing); Gb 20 (Fengchi).

B 12 und 13 können geschröpft und mit Moxa behandelt werden, zusammen mit Lu 7 stellen sie das *Verteilen und Absteigen des Lungen-Qi wieder her*.

Di 20, Bitong und Yintang **vertreiben Wind und Juckreiz aus der Nase und stoppen das Niesen.**²

Wind-Hitze-Muster: In dieser Phase wird Wind-Hitze beseitigt und das Verteilen und Absteigen des Lungen-Qi wiederhergestellt.

Punktauswahl: B 12 (Fengmen); B 13 (Feishu); DE 5 (Waiguan); Di 4 (Hegu); Di 11 (Quchi); Di 20 (Yingxiang); Bitong und Yintang.

DE 5 befreit den Dreifacherwärmer; Di 4 und Di 11 beseitigen Wind und Hitze.³

Leber-Hitze oder –Feuer mit äusserem Wind: Die Hitze der Leber wird gekühlt, der äussere Wind zerstreut und beruhigt und die Sinnesöffnungen werden freigemacht.

Punktauswahl: Gb 20 (Fengchi), Gb 37 (Guangming), Le 2 (Xingjian), Le 3 (Taichong), Di 4 (Hegu), Lu 5 (Chize), Yintang.⁴

Latente Hitze bei konstitutioneller Schwäche des Yin und des Jing (der Niere):

Das Nieren – Yin und – Jing wird aufgebaut, die latente Hitze der Niere wird an die Oberfläche gehoben, die Wind-Hitze wird an der Oberfläche zerstreut.

Punktauswahl: Di 4 (Hegu), B 13 (Feishu), N 3 (Taixi), B 40 (Weizhong), Di 20 (Yingxiang), Gb 20 (Fengchi), B 23 (Shenshu).⁵

Residuale Hitze in der Lunge:

Kühlen von Hitze, Ausleiten von Wind, Freimachen der Nase

Punktauswahl: B 12 (Fengmen), Di 11 (Quchi), Di 4 (Hegu), B 40 (Weizhong), Lu 5 (Chize), Le 2 (Xingjian), Bitong.⁶

Kräuterheilkunde

Kräuter wirken eher schnell. Es sollte sich bei den Akutsymptomen oder Hauptsymptomen schon nach wenigen Tagen eine positive Veränderung einstellen. Im Vergleich zur Diätetik ist die Kräutertherapie konzentrierter und schneller wirksam.

Zusammen mit Akupunktur angewendet bringt diese Methode den Heuschnupfen – Patienten sowohl einen sofortigen wie auch einen nachhaltigen Nutzen. Die in der Schweiz offiziell vertriebenen TCM-Kräuter durchlaufen strenge Qualitätskontrollen. Vor Internethandel wird aufgrund der Gefahr vor Fälschungen abgeraten.

Welche Anwendungsformen sind üblich?

- **Hydrophile Tropfen:** Sie können jederzeit direkt oder mit Wasser verdünnt eingenommen werden.
- **Granulat:** Es wird in heissem Wasser aufgelöst getrunken.
- **Pillen:** Das aus Kräutern gewonnene Pulver wird zur Pille gepresst oder in Kapseln gefüllt.
- **Rohkräuter:** Diese werden gekocht, das kann von einigen Minuten bis zu mehreren Stunden dauern. Es entsteht dann der sogenannte „Dekokt“.

² Die Praxis der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia, Verlag für Ganzheitliche Medizin 1997. S. 143/144

³ Die Praxis der Chinesischen Medizin von Giovanni Maciocia, Verlag für Ganzheitliche Medizin 1997. S. 146

⁴ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 242.

⁵ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 244.

⁶ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 247/248

Kräuterheilkunde in der Aufbau- oder Prophylaxephase:

Die Kräuter werden vorzugsweise im Herbst und einen Monat vor Saisonbeginn eingenommen.

Die Bestandteile setzen sich aus den Rezepturen „Yu ping feng san“ und „Sheng mai san“ zusammen. Die Dosierung ist bezieht sich auf 1 Tag und auf Rohkräuter, die gekocht werden.

- 30 g Huang qi (=Radix Astragali)
- 15 g Bai zhu (=Rhizoma atractylodis macrocephalae)
- 12 g Fang feng (=Radix Saposhnikoviae)
- 9 g Mai men dong (=Radix Ophiopogonis)
- 3 g Wu wei zi (=Fructus Schisandrae)¹

Kräuterheilkunde in der Akutphase:**Wind-Kälte-Muster:**

Die Kräuter werden beim Auftreten der typischen Heuschnupfensymptome genommen. Die Bestandteile setzen sich aus den Rezepturen „Xiao qing long tang“ (= kleineres Dekokt des blaugrünen Drachens) und „Cang er zi san“ zusammen. Ersteres vertreibt Wind-Kälte, beendet Niesen und löst weisses, wässriges Sekret auf, das zweite vertreibt Wind, Nässe und Jucken aus der Nase und beendet Niesen.

- | | |
|--|--|
| 9 g Ma huang (=Herba ephedrae) | 12 g Xin yi hua (=Flos magnoliae) |
| 3 g Xi xin (=Herba Asari) | 12 g Bai zhi (=Radixangelicae dahuricae) |
| 6 g Gui zhi (=Ramulus cinnamomi) | 6 g Cang er zi (= Fructus xanthii) |
| 3 g Gan jiang (=Rhizoma zingiberis) | 2 g Bo he (Herba menthae) |
| 9 g Ban xia (=Rhizoma pinelliae) | |
| 9 g Bai shao (=Radix paeoniae alba) | |
| 3 g Wu wei zi (= Fructus schisandrae) | |
| 3 g Zhi gan cao (Radix glycyrrhizae preparatae) ¹ | |

Wind-Hitze-Muster:

Die folgenden Kräuter werden eingenommen, wenn mehr Hitze-Zeichen dominieren wie juckender, roter Rachen und Augen sowie leichter Durst.

Die Bestandteile setzen sich aus den Rezepturen „Sang ju yin“ und „cang er zi san“ zusammen:

- | | |
|---|--|
| 6 g Sang ye (=Folium mori) | 3 g Gan cao (=Radix glycyrrhizae) |
| 3 g Ju hua (= Flos chrysanthemi) | 6 g Cang er zi (=Fructus xanthii) |
| 3 g Bo he (=Herba menthae) | 9 g Xin yi hua (=Flos magnoliae) |
| 6 g Xing ren (=Semen armeniacaе) | 9 g Bai zhi (=Radix angelicae dahuricae) |
| 6 g Jie geng (=Radix platicodi) | |
| 6 g Lian qiao (=Fructus forsythiae) | |
| 6 g Lu gen (=Rhizoma phragmitis) ¹ | |

¹ „Heuschnupfen und Allergie“ – Kasette N° 33 von Claude Diolosa, Avicenna Institut für Traditionelle Naturheilkunde

Leber-Qi-Stagnation mit stagnierter Hitze und äusserer Windbefall:

6 g Zhi zi (=Fructus Gardeniae)
 9 g Huang qin (=Radix scutellariae)
 12 g Mu dan pi (=Cortex moutan)
 12 g Sheng di huang (= Radix rhemanniae)
 9 g Chai hu (=Radix bupleuri)
 12 g Che qian zi (= Semen plantaginis)
 9 g Bai ji li (= Fructus tribuli)
 6 g Bo he (=Herba menthae)
 6 g Cang er zi (=Fructus xanthii)
 6 g Chan tui (=Periostracum cicadae)¹

Latente Hitze bei konstitutioneller Jing- und Yin-Schwäche der Niere:

9 g Huang qin (=Radix scutellariae)
 12 g Bai shao (=Radix paeoniae lactiflorae)
 3 g Gan cao (=Radix glycyrrhizae)
 4 g Da zao (=Fructus jujubae)
 9 g Xuan shen (=Radix scrophulariae)
 12 g Dan dou chi (=Semen sojæ preparatum)
 6 g Chan tui (=Periostracum cicadae)
 6 g Cang er zi (=Fructus xanthii)²

Residuale Hitze im Funktionskreis Lunge:

(Nicht ausgeleitete Hitze oder Wind, die sich in den Netzleitbahnen festsetzen)

9 g Zicao (=Radix lithospermi) Kühlt Hitze und das Xue
 9 g Qiancaogen (=Radix rubiae)* Kühlt und bewegt das Xue
 12 g Hanliancao (=Herba ecliptae)
 9 g Xuchangqing (=Herba pycnostelmae)* Leitet Wind aus den Leitbahnen aus.
 6 g Chantui (= Periostracum cicadae)
 6 g Xin yi hua (=Flos magnoliae)
 6 g Ebushicao (=Herba centipedae)* Zerstreut Wind, leitet Schleim aus
 3 g Gancao (=Radix glycyrrhizae)³

* Bei uns nicht so geläufige Arzneimittel

Tuina

In diesem Kapitel gehe ich auf die **Selbstmassage** ein. Es werden gewisse Heuschnupfen spezifische Areale und Akupunkturpunkte massiert oder akupressiert.

Wind-Kälte-Muster:

- 1) Die Umgebung der Nase pressen und kneten
- 2) Akupunkturpunkt Gallenblase 20 (Fengchi) pressen und kneten.
- 3) Akupunkturpunkt Renmai 22 (Tiantu) pressen
- 4) Akupunkturpunkt Magen 36 (Zusanli) pressen und kneten

¹ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 241.

² Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 243/244.

³ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 246-248.

Wind-Hitze-Muster:

- 1) Die Umgebung der Nase pressen und kneten
- 2) Akupunkturpunkt Gallenblase 20 (Fengchi) pressen und kneten.
- 3) Den Nasenrücken und die Nasenmuschel kräftig und gerade reiben
- 4) Akupunkturpunkt Dickdarm 20 (Yingxiang) pressen und kneten
- 5) Akupunkturpunkt Dickdarm 11 (Quchi) pressen¹

Die genauen Ausführungen, Wirkungen und Behandlungsdauer können in der Literatur (siehe obige Fussnote) gefunden werden.

Diätetik (Ernährungstherapie)

Die Symptomatik bei der saisonalen allergischen Rhinitis wird v.a. durch Wind und Hitze charakterisiert. Daher sollten Wind mobilisierende und Hitze steigernde NM gemieden und Wind beruhigende und Hitze kühlende NM empfohlen werden.²

Geeignete Nahrungsmittel bei allergischen Erkrankungen

- **Getreide:** Hirse, Mais, Rundkornreis. Diese tonisieren die Mitte. (Milz/Magen)
- **Hülsenfrüchte:** Mungbohnen. Diese leiten Feuchtigkeit und Hitze aus.
- **Nüsse/ Samenfrüchte:** Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumenkerne. Diese stärken und befeuchten.
- **Gemüse:** Aubergine, Bambussprossen, Chinakohl, Frühlingszwiebel, Gurke, Karotte, Kartoffel, Koriander, Kürbis, Löwenzahn, Morchel, Rettich, Salat, Stangensellerie, Spinat, Tomate, Kohl.
- **Früchte:** Apfel, Birne, Mandarine, Wassermelone, Weintrauben, Zitrone. Ausser die Weintrauben haben sonst alle eine kühlende, alle eine Säfte aufbauende Wirkung.
- **Fleisch (tierisches Eiweiss):** Rindfleisch. Qi und Blut aufbauend.
- **Meeresfrüchte:** Fisch.
- **Gewürze:** Pfeffer. Achtung bei Hitze
- **Genussmittel:** Grüner Tee. Massvoller Genuss empfohlen.³

Kritische/ ungeeignete Nahrungsmittel bei der saisonalen allergischen Rhinitis

Die folgenden Nahrungsmittel sollten nur mit Vorsicht und in geringen Mengen genossen werden. Für den Therapieerfolg kann das **vollständige Meiden eines oder mehrerer** der folgenden Nahrungsmittel **entscheidend** sein.

- Kuhmilch (fördert die Bildung von Schleim, dies kann ebenfalls Windsymptome verstärken)
- Schweine-, Hühnerfleisch, Hühnerei, Krebse und Garnelen, Mango (kann eingestauten Wind mobilisieren).
- Alkohol und Kaffee (verstärken Hitze)

¹ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.152-157.

² Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.249.

³ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S. 116 – 118.

- Zucker, Weizenmehl sollten mit Vorsicht und in geringen Mengen genossen werden bei allen allergischen Erkrankungen und v.a. bei atopischen Ekzemen.
- Kakao (fördert Feuchtigkeit-Hitze und Schleim)

Befundabhängig ist je nach Differentialdiagnose weiterhin zu empfehlen:

- **Wind-Kälte:** warme und scharfe NM wie Frühlingszwiebel, Ingwer, Koriander.
- **Wind-Hitze:** kühlende und scharfe oder süsse NM wie Rettich, Karotte, Chinakohl, Löwenzahn, Tomate, Wassermelone, Sternfrucht, Pfefferminze, grüner Tee.
- **Hitze und Feuer der Leber:** kühlende und süsse, befeuchtende NM wie Stangensellerie, Brauntang, Algen, Tomate, Karotte, Spinat, Salat, Bambussprossen, Gurke, Kürbisgemüse, Birne, Grapefruit, Banane, Wassermelone.⁴

Praxis der Diätetik

In der TCM gibt es keine gesunden und ungesunden Nahrungsmittel. Jedes Nahrungsmittel hat bestimmte energetische Wirkungen. Diese können je nach individueller Konstitution oder dem aktuellen Gesundheitszustand förderlich oder nachteilig sein.

Die **Menschen**, die gerne frühmorgens aufstehen, bereits guten Appetit und auch Durst haben und das Leben aktiv gestalten, neigen in der Regel zu **Hitze**. Sie haben eher einen roten Zungenkörper und neigen zur Verstopfung (Obstipation). Diese Menschen dürfen vermehrt **kühlende und saftreiche** Nahrungsmittel zu sich nehmen, die den Fk Magen stützen. Demgegenüber neigen **Menschen**, die morgens müde sind, wenig Appetit haben und das Leben eher auf sich zukommen lassen, zu **Kälte**. Sie haben meist einen hellen und leicht gedunsenen Zungenkörper sowie eine Tendenz zu Durchfällen (Diarrhoe). Diese Leute sollten vermehrt **warme und gekochte** Nahrungsmittel zu sich nehmen, um den Fk Milz zu stärken. (3 warme Mahlzeiten/Tag). Der Hauptbestandteil der täglichen Ernährung beider o.e. Bilder sollte im neutralen Bereich liegen, was das Temperaturverhalten und die Geschmacksrichtung anbelangt. Dies ist erforderlich, um die Gesamtfunktion der Mitte (Milz/Magen) ausgewogen zu stärken. Darüber hinaus ist es ratsam, einige weitere Grundregeln des Essen zu beachten:

- Massvolles Essen
- Regelmässige Mahlzeiten
- In Ruhe essen
- Mindestens eine warme Mahlzeit am Tag
- Abwechslungsreiches Essen
- Naturbelassene und frische Nahrungsmittel
- Massvoller Umgang mit kritischen Nahrungsmitteln (siehe oben)
- Nahrungsmittelallergene: Vorsicht vor Nüssen, Gewürzen, bei Kreuzreaktionen mit Baumpollen (Hasel, Birke, Erle) aufpassen auf gewisse Obstsorten wie Apfel, Pfirsich, Kirschen, Erdbeeren.⁵

⁴ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.249.

⁵ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.132/ 133.

Qigong

Grundlage: Qigong bei allergischen Erkrankungen

Die Qigong-Uebungen können eingesetzt werden, um allergischen Erkrankungen vorzubeugen oder um sie zu behandeln. Sie sind auf die Gesamtheit des menschlichen Organismus ausgerichtet und zielen auf seine Selbstregulationsmöglichkeiten. Durch das regelmässige Ueben von Qigong ist es möglich, pathogene Faktoren wie Wind (beim Heuschnupfen), die in den Körper eingedrungen sind, zu beseitigen, das Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen, die Leitbahnen (Meridiane) durchgängig zu machen sowie Qi und Xue (Blut) zu harmonisieren, um das „wahre Qi“ und folglich auch das „Abwehr-Qi“ zu stärken. Qigong hat eine **ausgleichende, harmonisierende und beruhigende Wirkung**, die die **krankhafte Reizbarkeit des Immunsystems** und die allergische Reaktionslage des Organismus **wirkungsvoll herabsetzen** kann. Die meisten allergischen Erkrankungen – so auch der Heuschnupfen- manifestieren sich im Bereich der Atemwege und der Schleimhäute, die in der TCM als Oberfläche dem Fk Lunge zugeordnet werden. Da beim Qigong die Qi-Lenkung durch spezielle Atemführungen erfolgt, kann der Fk Lunge besonders intensiv beeinflusst werden. Die **Einatmung** wird dem Yin und dem **Fk Niere** und die **Ausatmung** dem Yang und dem **Fk Lunge** zugeordnet.

In wissenschaftlichen Untersuchungen über den Einfluss von Qigong kam man zu folgenden Ergebnissen: Verringerung der Atemfrequenz, Vergrösserung des Atemvolumens, Zunahme des Feuchtigkeitsgehalts der Atemluft und gleichmässigerer, harmonischerer und tieferer Atmung.

Qigong sollte grundsätzlich unter therapeutischen Gesichtspunkten stets unter direkter Anleitung eines qualifizierten Lehrers erlernt werden. Die positiven Auswirkungen stellen sich durch möglichst tägliches Ueben ein.¹

Qigong beim Heuschnupfen

Zur Auswahl der Uebungen wird nach Muster – Wind-Kälte/ Wind-Hitze in der Akutphase und Schwäche der Fk Lunge und Fk Niere in der Zwischensaisonphase differenziert.

Wind – Kälte:²

Es werden Uebungen ausgeführt, die Wind und Kälte vertreiben und den Fk Lunge stärken können. Die Uebungen sollen mit relativ hoher Intensität und über einen längeren Zeitraum praktiziert werden, bis sich ein Gefühl der Wärme einstellt und auf der Haut ein leichter Schweißfilm entsteht. „Oeffnende und schliessende Bewegungen“ sind grundsätzlich dazu geeignet, den Fk Lunge zu stärken, die Abwehrenergie (Wei-Qi) zu kräftigen und das Oeffnen und Schliessen der Poren zu kontrollieren.

Uebungsbeispiele:

- Tempeltrommel
- Schütteln des Körpers
- Meridiane klopfen
- Xüjing-Atmung (mit Song den Körper v.a. Fk Lunge reinigen)
- Kranich-Uebung aus dem Spiel der 5 Tiere
- „Den Bogen spannen und auf den Adler zielen“ und „Fäuste ballen, mit den Augen funkeln und die Kräfte vermehren“ aus den Brokat-Uebungen. (Ausführung im tiefen Pferdestand „Mabo“).
- „Oeffnen und Erweitern des Brustkorbes“, „Wolken auseinanderschieben“, „Die Taube breitet die Flügel aus“ aus dem Taiji-Qigong.
- Selbstmassage (V.a. Gesicht, Nacken, Hinterkopf, Hände, Unterarme und Fusssohle)

¹ „Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin“ von Michael Wullinger und Agnes Fatrai, Verlag Urban & Fischer, S.15 2.5 Gesundheit in der chinesischen Medizin.

² Birgit Buschmann, Qi – Gong – Schulsript TAO CHI (2004 – 2007)

Wind – Hitze:¹

Es sollten Uebungen ausgewählt werden, die auf keinen Fall die Hitze soll das Kühlen und das Absenken des Lungen-Qi im Vordergrund stehen. Mit der Betonung -Symptomatik verstärken können. Man soll zu tiefe Standhaltungen (Mabo) und das Ueben mit zu starker Körperkraft v.a. im oberen Körperbereich vermeiden. Bei diesem Muster der öffnenden und absenkenden Bewegungen kann die Oberfläche geöffnet und die absenkende Funktion des Lungen-Qi gestärkt werden.

Uebungsbeispiele:

- Fang Song Gong (Entspannungsübungen):

Xüjing – Atmung und mit dem Laut „Song“ den Körper und das „Herz“ reinigen und öffnen. Himmelsdusche, Drei Wellen der Entspannung.

- Atmung mit den sechs heilenden Lauten: dabei wird v.a. die Atemabwärtsbewegung und der Laut für die Lunge „xie“ betont. Rhythmische, langsame und tiefe Zwerchfellatmung.

- Acht Brokate im Sitzen (Das Oeffnen und Absenken betonen.)

- Spiel der „Fünf Tiere“: Kranich. Das Weiten und Oeffnen stehen im Vordergrund.

- Tai Ji – Qi – Gong : 2. Oeffnen und Erweitern des Brustkorbes, 4. Die Wolken auseinander-schieben , 5. Rollen der Arme, 12. Wellen bewegen, 13. Die fliegende Taube breitet die Flügel aus.

Stärkung des Immunsystems (Zwischensaison)¹

In dieser Phase geht es darum, die Fk Lunge, Niere und Milz zu stärken. Die Leitbahn Lenkergefäß (=Dumai) und die Abwehrenergie (Wei-Qi) werden aufgebaut. Ganz allgemein wird das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und der harmonische Fluss des Qi gefördert.

Uebungsbeispiele:

- Alle Uebungen der 8 Brokate sind optimal für das Immunsystem.

- Bewegende Uebungen (Tempeltrommel, Trauerweide, Gelenke öffnen etc.)

- Atemübungen (Xüjing, 6 heilende Laute „xie“, Bauchatmung, Meditation im Sitz)

- Standmeditation (Baum/Ball umarmen)

- Taiji-Qigong (ganze Sequenz: 18 Uebung)

- Spiel der 5 Tiere (alle möglich, insbesondere: Kranich, Tiger, Bär, Hirsch)

- Meridiane klopfen und Selbstmassage

3.4.3 Vergleich

Die Westmed kennt die symptomatische und die Desensibilisierungstherapie. Die Westmed möchte durch aktives Impfen (Pollenlösung in verdünnter Konzentration wird subcutan gespritzt) auch eine Immunisierung erreichen. Diese Therapie wirkt sehr spezifisch auf die entsprechende Pollenart. Aufgrund eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass diese Therapie ziemlich invasiv ist. Nach jeder Injektion in den Oberarm, ist körperliche Aktivität am selben Tag mit dem entsprechenden Arm nicht empfehlenswert. Die Gefahr, dass der Arm anschwillt, ist dann nämlich grösser und es bereitet umso mehr Schmerzen und Juckreiz. Nach der Injektion besteht ebenso die Gefahr eines anaphylaktischen Schocks, d.h. man muss nach der Spritze für eine halbe Stunde in der Arztpraxis/Spital bleiben. Für den Notfall erhält der Patient Notfallmedis (Kortison-tabletten).

Die TCM kennt neben der symptomatischen Therapie, die im Vergleich zu den Westmed-Medis weniger schnell wirken, auch die Wurzeltherapie, die über die spezifische Immunisierung, wie es die Westmed macht, hinausgeht. Die TCM stärkt das Immunsystem (Wei-Qi) und die geschwächten Organfunktionskreise. Diese Immunisierung wehrt dann nicht nur die entsprechenden Pollen ab, sondern schützt auch vor Erkältung und Infektionen. Es wird also das generelle Immunsystem gestärkt in der TCM, in der Westmed nur das spezifische. Die moderne TCM hat durch klinische Erfahrung erkannt, dass sehr viele

¹ Birgit Buschmann, Qi – Gong – Schulsript TAO CHI (2004 – 2007)

Heuschnupfen-Patienten an Hitze – Problematiken leiden, sei es nur die heisse Konstitution wie bei den Kindern, sei es durch Stauungen aufgrund Feuchtigkeit oder Schleim, sei es durch Qi-Stagnation innerlicher (Organdysfunktion/ emotional bedingt) oder äusserlicher Herkunft (Zuwenig Bewegung, Ueberarbeitung etc.). Die TCM erfasst den Heuschnupfen mit einer ganzheitlicheren Betrachtungsweise, macht nicht halt an den äusseren fassbaren Allergieproblematiken, sondern versucht je nach Saisonphase bis tief zu den Wurzeln vorzudringen. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass mit dieser Behandlungsweise neben den krankheitspezifischen Symptomen auch andere Disharmonien ins Gleichgewicht gebracht werden.

Die Wurzel nährt sehr viele Aeste!

3.5 Prävention/ Prophylaxe

3.5.1 Westmed

„Kann man Allergien vermeiden? Bei der Entstehung von allergischen Erkrankungen spielen Vererbung und Umfeld zusammen. Wenn Personen, die eine erbliche Veranlagung haben, häufig mit Allergenen in Berührung kommen, so kann die allergische Erkrankung viel einfacher und früher ausbrechen als bei Menschen ohne diese Veranlagung.“

Man unterscheidet zwischen primärer und sekundärer Prävention.

Bei der **primären Prävention** geht es um die **Vermeidung der Sensibilisierung**.

Bei der **sekundären Prävention** geht es um die **Reduktion des Allergenkontakts** bei bereits sensibilisierten Personen.

Die **Primärprävention** setzt v.a. bei Kleinkindern an. Man möchte vermeiden, dass das Kind allergisch wird. **Da die Ursache der zunehmenden Allergien bei Kindern und Erwachsenen noch ungeklärt ist, können hier noch keine verbindlichen Empfehlungen gegeben werden.** In der Praxis werden allerdings folgende Ratschläge ausgesprochen:

a) Ernährung des Säuglings: Wenn immer möglich während der ersten 4 – 6 Lebensmonate ausschliesslich stillen. Das Zufüttern von herkömmlicher Säuglingsnahrung auf Kuhmilch- oder Sojabasis sollte vermieden werden. Das gilt auch für die erste Zeit im Spital. Wenn vollständiges Stillen nicht möglich ist, sollte nur allergenarme, d.h. hypoallergene Säuglingsnahrung gegeben werden. Beikost nicht vor Ende des 4., besser 6. Monats füttern. Auf folgende hochallergene Nahrungsmittel sollte im ganzen 1. Lebensjahr verzichtet werden: **frische Kuhmilch, Eier, Fisch, Nüsse, Tomaten, Zitrusfrüchte, Soja, Schokolade, Sellerie und Weizenmehl.** Nach Beikostbeginn jeweils nur ein neues Lebensmittel pro Woche einführen.

b) Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit: Keine spezielle Diät wird in dieser Zeit empfohlen: Ausgewogene, vitaminreiche Kost. Bei Allergie der Mutter soll sie während der Stillzeit folgende bekannte Nahrungsmittelallergene reduzieren: **Kuhmilch, Eier, Fisch, Zitrusfrüchte, Soja, Nüsse, Schokolade.** Als Nahrungsergänzung wird 1 Gramm Kalzium/ Tag empfohlen.

c) Rauchen: Vor und nach der Geburt für eine Umgebung ohne Tabakrauch sorgen.

d) Tierhaare: Frühen Kontakt mit Tierhaaren meiden. Dies betrifft Haustiere (v.a. Katzen, Hunde, Meerschweinchen). Es werden Kleidungsstücke aus Baumwolle empfohlen, die vor dem ersten Tragen gewaschen worden ist.

e) Hausstaubmilben: Die Wohnräume sollen kühl und trocken sein und regelmässig gelüftet werden. milbenundurchlässige Matratzenüberzüge und bei 60°C waschbare Bettbezüge. Vermieden werden sollten Staubfänger wie schwere Vorhänge, Topfpflanzen, Polstermöbel und offene Regale. Parkettböden sind am besten, langflorige Teppiche sollten vermieden werden. Beim Staubsaugen sollte beachtet werden, dass das Kind nicht anwesend ist und dass die Filter bei Luftreinigern und Staubsaugern zertifiziert sind.

f) Schimmelpilze: Regelmässiges Warten von Klimaanlage und Luftbefeuchtern. Häufiges Lüften. Auf Topfpflanzen in Blumenerde sollte zugunsten von Hydrokulturpflanzen verzichtet werden. Feuchtigkeitsflecken an Wänden sollten gleich beseitigt werden.

g) Pollen: Vermeiden von frühzeitigem Kontakt mit Blütenpollen von Gräsern, Haselnusssträuchern, Getreide und Birken. Bei starkem Pollenflug sollen die Fenster ab frühem Morgen geschlossen bleiben. Die Kleider nicht im Schlafzimmer ausziehen.

Bei der **sekundären Prävention** geht es v.a. um die Kontaktvermeidung mit den Allergenen. Die Patienten haben dann weniger Beschwerden und brauchen weniger Medikamente. Uebrigens verhindert sie allergische Sofort- und Spätsymptome (z.B. Asthmakrisen).

Zur Vermeidung des Pollenkontakts sollte in der entsprechenden Saison eine Sonnenbrille mit Seitenschutz und eine Kopfbedeckung getragen werden.

Im Auto sollte ein Pollenschutzfilter, in der Wohnung Fenster mit Pollenschutzgitter angebracht werden. Die Haare sollten täglich abends gewaschen werden. Rasenmähen und Staubsaugen soll in dieser Zeit vermieden werden. Nur kurze Aufenthalte im Freien einplanen. Ferien können in pollenarmen Gegenden genossen werden.

Worauf muss beim Sporttreiben geachtet werden? Es eignet sich jede Art von Indoor Sport. Mit medikamentöser Behandlung kann man sich meist auch draussen ohne weitere Probleme bewegen. Allerdings sollten Antihistaminika rund 1 Stunde vor der sportlichen Aktivität eingenommen werden. Wer zusätzlich an Kreuzreaktionen auf Nahrungsmittel leidet, sollte auf den Konsum von Obst und Nüssen vor dem Sport verzichten. Speziell während und nach der sportlichen Anstrengung sollten nur sichere Nahrungsmittel und Getränke eingenommen werden, da der Körper unter starker Leistung schneller allergisch reagiert als sonst.¹

3.5.2 TCM

In der TCM meint man mit Prävention v.a die Aufbau- oder Stärkungsphase. Die TCM als ganzheitliche Naturmedizin stärkt den Körper mittels ausgewogener Lebensführung, sodass Yin und Yang in Harmonie bleiben, Qi und Blut gut fliessen und sich in der Erholungsphase genügend regenerieren kann. Die TCM kennt die Primär- und Sekundärprävention so nicht. Ganzheitliche Methoden/ Philosophien betreiben durch bewusstes, harmonisches Leben in der guten Phase schon Primärprävention. Ist die Krankheit schon vorher ausgebrochen, wird nach der Therapie der akuten Phase auch die Stärkung und Harmonisierung der verschiedenen Organfunktionskreise angegangen.

Als optimale Methoden gelten dafür das Qi Gong und die Ernährungslehre. Diese können selbständig praktiziert werden, das Qi aufbauen und die Körperenergien im Gleichgewicht halten.

Selbstverständlich sind auch die anderen 3 Säulen sehr gut geeignet. Diese wirken gar schneller, doch braucht es stets eine therapeutische Intervention. Prävention wird nie in der akuten Phase angewendet. Bei der „allergischen Rhinitis“ wird die Sekundärprävention spezifisch 1 Monat vor saisonalem Krankheitsausbruch und mit Beginn der Metall- Dojo-Zeit im Herbst durchgeführt. Doch je nach Krankheitsstärke und –Chronizität kann sich die Therapie auch aufs ganze Jahr über ausweiten. (Monatlich 1-2 X behandeln).

Die Primärprävention beginnt in der TCM bereits vor der Zeugung bei den Eltern. Durch die Heranbildung von gutem vorgeburtlichem Qi, ist die Konstitution stärker, was sich auch auf die allgemeine Gesundheit auswirkt.

3.5.3 Vergleich

In der Westmed wird in der Prävention v.a. das Vermeiden mit möglichen Allergenen empfohlen. Bei der Primärprävention geht es darum, dass bei Kleinkindern mit hereditärem

¹ aha Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma; Broschüre „Allergieprävention“ als pdf.datei aus www.ahaswiss.ch, Link Dienstleistungen/Broschüren.

Risiko eine Sensibilisierung auf Stoffe mit Allergiepotezial vermieden werden kann. Man versucht den geschwächten Organismus nicht zu überfordern, indem man die Vermeidungsstrategie anwendet. Bei der Sekundärprävention wird der Kontakt mit Stoffen vermieden, auf die der Patient schon sensibilisiert ist. In diesem Fall will man keine allergische Reaktion auslösen.

In der TCM will man nicht nur vermeiden sondern stärken! Die Strategie ist das Stärken der Gesundheit. Gesundheit bedeutet in der TCM das Gleichgewicht von Yin und Yang.

„Das ausgewogene Verhältnis zwischen aktiven Impulsen (Yang) und stofflichem Widerlager (Yin) – oder zwischen Antrieb und Hemmung- erlaubt die harmonische Entfaltung der Körperfunktionen. Der zweite wichtige Punkt ist das Ruhen in der „Mitte“ oder die Zentriertheit eines Menschen. Schliesslich gilt der harmonische Fluss von Qi und Blut als dritte Grundvoraussetzung für die TCM – Gesundheit (=zheng = Orthopathie Geradläufigkeit).^{1 2}

Ein gesunder, starker Körper reagiert nicht allergisch. Sein Wei-Qi ist stark genug, und ist zusammen mit dem Ying-Qi in Balance, das Qi ist im Fluss (es erfolgt keine stagnierte Hitze, Wei-Qi-Schwäche) und Yin und Yang sind auch mehr oder weniger ausgewogen (Hitze, Schwäche, Stagnationen können nicht entstehen).

Praktisch können Kleinkinder mit Tuina und einer TCM – 5-Elemente – Ernährung – je nach Konstitution und Mustern- optimal unterstützt werden. In der TCM gilt es ernährungsspezifisch v.a. zu beachten, dass die Milz (Verdauungsapparat) noch unreif ist, und daher nicht mit Information überfordert werden soll. Gemüse sollte am Anfang nur 1 Sorte pro Essen gefüttert werden. (Cave „gesunde“ Vollkornprodukte!). Mehr Details würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Aus meiner Sicht ist es sinnvoll, dass Kleinkinder im 1. Jahr auf die unter Westmed aufgeführten hochallergenen Lebensmittel verzichten. Beiläufig soll unbedingt die Gesundheit (oder Konstitution) gestärkt werden! (Tuina, Diätetik und allgemeine, ganzheitliche Betrachtung nach dem TCM-Prinzip).

Neben der hauptsächlichen Stärkung kann es auch in der TCM Sinn machen, gewisse Stoffe zumindest temporär zu meiden.

² „Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin“ von Michael Wullinger und Agnes Fatrai, Verlag Urban & Fischer, S.15 2.5 Gesundheit in der chinesischen Medizin.

4. Stärken der TCM

4.1 Natürliches, ganzheitliches Konzept

4.1.1 Geschichte / Tradition:

Die TCM hat ihre Ursprünge in sehr entfernter Vergangenheit. Schon ungefähr 10000 v. Chr. linderte man mit Steinnadeln Schmerzen und drainierte Abszesse (Akupunktur) und mit der Entdeckung des Feuers brachte man angezündete Blätter über schmerzhafte Stellen (Moxibustion). Die TCM entwickelte sich als Erfahrungslehre unter Zuhilfenahme der Naturbeobachtungen kontinuierlich weiter. Die zunehmenden klinischen Erfahrungen wurden anhand der Prinzipien der taoistischen Philosophie (Qi, Yin, Yang, Wu Xing) systematisiert und zu einer differenzierten Medizin ausgebaut. Innerhalb der Jahre 600 – 900 in der Tang-Dynastie wurden in einem ersten grossen Kompendium die Meridiane, Ashi- und Extrapunkte sowie eine erweiterte Arzneimitteldarstellung und Ratschläge zur gesunden Lebensführung und Ernährung niedergeschrieben. Es folgten einige „Klassische Werke“, deren Inhalte noch heute ihren grossen Wert haben. Als 1911 die Volksrepublik China gegründet wurde, setzte man auf die Wissenschaftlichkeit und Methodik der westlichen Medizin. Das versuchte gesetzliche Verbot der TCM wurde nach heftigen Protesten der vereinten traditionellen Ärzte fallen gelassen. Dennoch wurde ausschliesslich die westliche Medizin in China gefördert. Seit 1949 wurde die TCM durch Mao Zedong erneut gefördert. Seit den 50er – Jahren wurde die TCM in China weiterentwickelt durch Systematisierung und wissenschaftliche Erforschung mit modernen Methoden. Die drei parallelen Systeme: TCM, Schulmedizin (Westmed) und Integrierte Chinesische Medizin haben sich etabliert.¹

„Was ist mir im Sommer 2007 während meines China-Praktikum-Aufenthalts in Kunming aufgefallen? Der Boom der Förderung der TCM scheint abgeflacht zu sein. Hat es doch z.B. in der mittelgrossen Provinzhauptstadt von Yunnan ungefähr 100 Spitäler, die westliche Medizin anbieten und nur 2 die TCM anbieten. Im TCM – Stadt – Spital scheint der Konkurrenzdruck gegenüber den Westmed - Spitälern doch recht gross zu sein. So sah ich wiederholt, dass nach einer Akupunktur – Behandlung noch Kortison in entzündete (vom Arbeiten überlastete) Handsehnen durch den TCM - Arzt gespritzt wurde. Das TCM – Stadt – Spital wird in nächster Zeit abgerissen, globale Unternehmen sollen den zentrumsnahen Platz des Spitals abgekauft haben. Das neue TCM – Stadt – Spital wird am Stadtrand neu aufgebaut. Leider freut sich fast niemand der Spitalmitarbeiter. Sie befürchten durch die Verlegung in die Peripherie einen Imageverlust. Auf Werbeplakaten ist Pharmamedizin aus dem Westen praktisch omnipräsent. Da die Chinesen ein sehr starkes Nachholbedürfnis gegenüber den westlichen Industrieländern haben, scheint es nachvollziehbar zu sein, dass die ganzheitliche TCM im Moment durch die breite Masse nicht mehr so stark geschätzt wird.“²

Das TCM - Wissen hat sich über etliche Jahrhunderte halten können. Im Vergleich zu den westeuropäischen Ländern hat es wohl aus dem Notstand heraus überlebt. China hatte während der 2. Hälfte des 20. Jh. schlicht zu wenig Ärzte mit Westmed-Wissen, was der Grund für die Förderung der TCM - Ärzte (auch Barfussärzte genannt) war. Während sich die TCM in China auch universitär etablieren konnte, ist es in Westeuropa noch lange nicht soweit. Bei uns in der Schweiz kann doch erfreulich registriert werden, dass die TCM ein anerkannte Methode der Alternativmedizin darstellt. Die ganzheitliche Betrachtungsweise und die sanfte Medizin ohne Nebenwirkungen überzeugen immer mehr verantwortungsbewusste Menschen.

¹ Leitfaden Chinesische Medizin, 4. Auflage, Focks Hillenbrand, Urban & Fischer - Verlag: S.2-5.

² Persönliche Eindrücke und Erfahrungen von meinem Aufenthalt in Kunming/Yunnan/CN 2007

4.1.2 Einfluss klassischer Werke

Die Grundlagenwerke haben die TCM nachhaltig geprägt. Unser gesamtes heutiges Wissen basiert auf Erfahrung, die schon seit vielen Jahrhunderten besteht.

Die „saisonale allergische Rhinitis“ – als eher moderne Pathologie der modernen westlichen Industrieländer- findet seine TCM – Wurzeln aus meiner Sicht v.a. in den Werken „Huang di nei Jing“, „Shang Han Lun“ und „Wenbing“.



A Huang di nei Jing

B Zhang Zhongjing

C Ye Tianshi

A) Huang di nei Jing: Dieser Klassiker beschreibt zum ersten Mal die theoretischen Grundlagen der Chin. Medizin und der Akupunktur. Er wurde als Dialog zwischen dem gelben Kaiser und seinem Minister Qi Bo verfasst. Die Autoren sind unbekannt! Geschrieben wurde er in der frühen Han – Dynastie im 1. – 2. Jahrhundert v. Chr. Das Buch behandelt alle Grundprinzipien der TCM: Yin – Yang, Fünf Wandlungsphasen (Wu xing), 12 Leitbahnen-Theorie (Jingluo), Organe (Zangfu) etc.¹

B) Shang Han Lun: Dieser Klassiker beschreibt die sechs Stadien-Lehre und macht eine Abhandlung über die „Schädigende Kälte“. Dieses Werk wurde im 2. Jahrhundert n. Chr. von **Zhang Zhongjing** – einem der grössten Mediziner Chinas – während der späten Han – Dynastie geschrieben. Shang Han Lun beschreibt mit grosser Sicherheit v.a. die Pharmakodynamik und die Synergetik der Arzneimittel. Die sechs Stadien des Shang Han Lun stellen Etappen des Vordringens der äusseren pathogenen bzw. klimatischen Faktoren – **Wind und Kälte** – dar. Die Pathogene dringen durch die „**sechs Schichten**“ (von aussen nach innen: Taiyang, Yangming, Shaoyang, Taiyin, Shaoyin, Jueyin). Die **Harmonie** zwischen **Wei-Qi und Ying-Qi** ist im Shang Han Lun von entscheidender Bedeutung für die gesunde Körperfunktion. Wie der Körper auf die Pathogene Wind oder Kälte reagiert, hängt einerseits von der Stärke des Pathogens und andererseits von der Verfügbarkeit des Wei-Qi ab. Shang Han Lun setzt voraus, dass die Pathologie primär von Wind oder Kälte verursacht wird. Der Auslöser wird mittels der Pulsdiagnose bestimmt. (Kälte: langsamer Puls, Wind: gespannter, drahtiger Puls, Aeussere Stadien: oberflächlicher Puls, Innere Pathologien: tiefer Puls).

Sechs Stadien: 1. Das Pathogen überwindet das Wei-Qi. 2. Das Pathogen blockiert den Leitbahnfluss. 3. Das Pathogen arbeitet gegen den Leitbahnfluss. 4. Pathogenabwehr durch das Qi der Organe. 5. Pathogenabwehr verbraucht Xue. 6. Pathogenabwehr durch Yin (+ Yin – Verbrauch).

^A Bild: www.dragonfruit.org/images/farben_2_1.jpg Stand 4.4.08

^B Bild: www.itmonline.org/docs/image/changchn.jpg Stand 4.4.08

^C Bild: www.itmonline.org/docs/image/liuwansu.jpg Stand 4.4.08

¹ www.sbo-tcm.ch, Link: Geschichte der TCM 16.3.2008

„Shang Han Lun“ das technisch regulative System: Das Yin – Pathogen Kälte entzieht dem Gegenregulationssystem die aktive, manifeste Energie Qi. Das Pathogen Wind kann die Gegenregulation stark anregen (Wind erzeugt Hitze).²

C) Wen Bing: Die Schule der Wärmekrankheiten mit den vier Ebenen (Wei-Qi, Qi, Ying-Qi und Xue) und den drei Wärmebereichen (oberer, mittlerer, unterer Jiao) wurde während der Qing-Dynastie (1644 – 1911) durch mehrere Aerzte entwickelt. Deren berühmtester Vertreter ist **Ye Tianshi**. Die Wen Bing – Theorie ist im Vergleich zu den vorher genannten Klassikern noch eher eine junge Disziplin. Sie ist bis in unsere Zeit noch nicht abgeschlossen und gilt als eines der aufregendsten Gebiete innerhalb der TCM. Die Wärmekrankheiten werden unterteilt in Wärme - Hitze-Erkrankungen und Feuchtigkeit - Hitze-Erkrankungen. Weiter wird unterschieden in neu erworbenen oder „**latenten Hitze**“-**Erkrankungen**. In späteren Stadien von Hitze-Erkrankungen, wenn die Hitze nicht vollständig eliminiert ist, kann „**residuale Hitze**“ entstehen. In den Disziplinen Allergie, Autoimmunerkrankungen oder dermatologische Krankheitsbilder wurden in den letzten Jahren auch die Theorie des Wen Bing angewendet.³

Die Theorie des **Shang Han Lun** scheint mir für einen grossen Teil des TCM-Verständnisses der Heuschnupfen – Pathologie ideal: Der pathogene Faktor **Wind**, die Harmonie zwischen **Wei-Qi und Ying-Qi** und die **sechs Stadien** des Pathologie-Verlaufs sind zentrale Aspekte. Die **Wen Bing – Schule** (Erklärung der Hitze-Erkrankungen/ Infektionserkrankungen im westlichen Sinn) erklärt mit Hilfe des Modells „**latente Hitze und residuale Hitze**“ sehr interessante Aspekte des Heuschnupfens. (Siehe Kap. 1.3.2)

4.1.3 Moderne Betrachtungsweise der TCM:

In meiner Arbeit gehe ich von der modernen Betrachtungsweise der TCM aus. Das grosse Plus der modernen TCM besteht darin, dass sie auf eine Jahrhunderte alte Erfahrung und stets weiterentwickelten Betrachtungsweisen zurückgreifen kann. Viele bekannte, neuzeitliche TCM – Autoren haben dank der vernetzten medialen Kommunikation einen grösseren Zugang zur TCM-Materie und erreichen ein breites Fachpublikum. Daher kommen auch immer neue Ansichten (Schulen) heraus, was der modernen TCM eine interessante Dynamik verleiht.

Haben früher die Aerzte – Dynastien ihr Wissen wie ein Schatz verwaltet, – solche Dynastien existieren auch in der heutigen Zeit in China noch – so wird in der westlichen Welt, wo die TCM gegen Ende des 20. Jh. eine Renaissance erlebte, immer mehr nach wissenschaftlichen Erklärungen gesucht. Die TCM betreibt auch immer mehr Forschung: So werden Kräuter analysiert und auf die Wirkung von medizinischen Parametern wie Blutdruck oder Blutzucker untersucht. Es werden auch Akupunkturstudien betrieben, die so erfolgreich waren, dass die Akupunktur die für die Schulmedizin anerkannteste TCM – Methode darstellt. Was die Technik betrifft, wird auch geprobt und neues ausgeklügelt. Ich denke an die Laserakupunktur oder Elektroakupunktur. Schliesslich will die TCM mit der sehr Apparate dominierten Westmed konkurrenzieren. Für viele Patienten mag ein Apparat die Glaubwürdigkeit oder das Vertrauen in die TCM gar positiv beeinflussen.

Die Mikrosysteme wie Ohrakupunktur oder Schädelaakupunktur sind auch ein Produkt der TCM – Weiterentwicklung. Diese Techniken wirken nicht direkt über die Energetik der Leitbahnen sondern über die der Nervenbahnen.

Die Akupunktur kombiniert mit der Ohrakupunktur ist in vielen Studien als erfolgreiche Methode bei der Behandlung der allergischen Rhinitis bestätigt. (Siehe Buch: Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin von Wullinger/ Fatrai, Urban & Fischer – Verlag, 2007 Kap. 9.1).

² <http://212.227.179/praxis/public/ShangHanLun.pdf> (Zur Theorie der TCM- Die 6 Abwehrstadien nach Shang Han Lun, Autor: Heinrich Kocyla publiziert in „Ganzheitliche Tiermedizin“ 2006; 20: 00-00.

³ Buch: Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin von Wullinger/ Fatrai, Urban & Fischer – Verlag 2007, S. 38 ff.

4.2 Differenzierte Krankheitsmuster

Die Heuschnupfen – Pathologie wird in der Westmed mit dem Modell der allergischen Reaktion (Soforttyp) erklärt. Die meist dazugehörigen Nebenerkrankungen wie Sinusitis, Kreuzallergien, Ekzeme und Asthma können bei schweren Verläufen auftreten. Es wird nicht nach einer Wurzel (Ursache) gesucht.

Die TCM bietet kein einheitliches Modell. Sie versucht anhand der bei der Anamnese und der Diagnostik gemachten Beobachtungen ein Krankheitsmuster zu kreieren. Dabei kristallisiert sich in den wenigsten Fällen nur ein Muster, sondern es manifestieren sich mehrere. Das Ziel ist nun, durch Erfassen des Hauptmusters die effizienteste Therapie anbringen zu können. Was in der Westmed die allergische Reaktion ist, bedeutet in der TCM **der Wind-Befall an der Oberfläche**. In der Westmed gilt die Vererbung als Hauptgrund. Bei der TCM wird es bei der Suche nach Ursachen und Gründen erst richtig spannend. Es gibt keine alleinige sondern verschiedene Meinungen über die Ursache.

Wenn man den Heuschnupfen klassisch gemäss TCM deutet, kommt man zum Schluss, dass der Betroffene eine Nieren- und Lungenschwäche hat. Diese beiden Organkreise sind nicht mehr in der Lage, genügend Energie für die Immunabwehr (Wei-Qi) bereitzustellen. Gemäss moderneren Meinungen, die sich dank der klinischen Erfahrungen in den letzten Jahren entwickelt haben, geht man davon aus, dass die Hitze verschiedener Herkunft wie Qi-Stagnation, Feuchtigkeit- und Schleimproblematik Ursache für die allergische Rhinitis sind.

Gründe für die Wei – Qi - Schwäche:

- Nieren – Yang - Schwäche
- Yangming – Problematik (Störung der Ma- und Di-Leitbahn)
- Lungen – Qi - Schwäche
- Taiyang - Disharmonie

Gründe für die Hitze – Problematik:

- Stagnationen (gemäss Theorie der sechs Stauungen nach Zhu Dan-xi)
- Leber – Qi – Stagnation (u.a. unterdrückte, gestaute Emotionen, Stress etc.)
- Hitzeentwicklung durch eingedrungenes Pathogen
(Gemäss Theorie der Aehnlichkeitstransformation nach Liu Wan-su.)
- Feuchtigkeit (Bei konstitutioneller oder durch Lebensstil erworbener Milz – Qi -Schwäche).
Feuchtigkeit wandelt sich in Schleim und später in Hitze um.
- Latente Hitze: Eindringendes Pathogen (Allergen) wandelt sich aufgrund konstitutioneller Nieren- Yin und – Jing – Schwäche in Hitze um und wird im Frühling durch den Wind oder durch innere Faktoren (Ernährung, Stress, emotionale Belastungen) aktiviert.
- Residuale Hitze: Pathogene wie Wind oder Hitze werden nicht vollständig ausgeleitet und setzen sich in den Netzleitbahnen fest. Sie verbrauchen Säfte (Jinye) und Yin.
(Quellenangabe: siehe bei Kap. 1.3.2 Pathologie TCM)

Aufgrund der differenzierten Musterbetrachtung ergeben sich folgende Vorzüge:

- **Gezielte Behandlung:** Eine Behandlung, die ihr Ziel direkt trifft, hinterlässt weniger Streuung und wirkt mit voller Energie an der Problemstelle. Diese Art von Behandlung kann nahezu nebenwirkungsfrei vorgenommen werden.
- **Behandlungstiefe:** Je nach Stufe der Pathologie kann mittels Musterdifferenzierung mehr die Wurzel, der Akutzustand oder bloss einige Symptome behandelt werden. (Ba Gang, Liu Jing Bing, Wen Bing, 4 Stufen).
- **Komplexität:** Sie ist einerseits positiv, andererseits macht sie die Betrachtung auch schwieriger. Auf dem Weg zur Diagnosebildung können auch mehr Fehler gemacht werden. Die Diagnosetechniken verlangen in der TCM nicht nur Fachwissen, sondern eine überdurchschnittliche Beobachtungsgabe und ein feines Tastgefühl. Da die TCM eine ganzheitliche Methode ist, muss der TCM-Arzt in der Lage sein, auf allen Ebenen zu suchen, bzw. diese in der Diagnostik zu berücksichtigen. (Geist, Körper, Seele)

4.3 Behandlungsstrategie

Die Behandlungsstrategie leitet sich grundsätzlich je nach dem spezifischen Muster des Patienten her. So wird eine Organschwäche gestärkt, Hitze wird geklärt, Qi-Stagnationen werden bewegt etc.

Zu beachten gilt es auch die Tatsache der **Chronizität** des Heuschnupfens. Bei chronischen Verläufen ist das Pathogen (beim Heuschnupfen der Wind oder die Kälte, die sich in Hitze umgewandelt hat) durch die Schichten in die Tiefe des Systems eingedrungen. Die eingestaute Hitze (residuale Hitze) kann Säfte und das Yin verletzen und Schleim produzieren. In diesem Fall braucht es **mehrere Schritte** und entsprechend **viel Zeit**, um das Therapieziel zu erreichen. (Hitze klären, Schleim beseitigen, Ying und Wei harmonisieren, Säfte/Yin aufbauen und Wei-Qi stärken.)

Es braucht schon 2-4 Jahre Behandlungszeit, um bei chronischen Problematiken nachhaltigen Erfolg zu erlangen. Die Westmed-Desensibilisierungstherapie wird auch über diese Zeit angewendet. (Ein gutes Argument betreffend Geduld für den Therapieerfolg!)

4.3.1 Krankheitsphasen

Bei der Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis müssen die verschiedenen Krankheitsphasen berücksichtigt werden:

- a) Akutphase
- b) Aufbauphase
- c) Prophylaxephase

a) Akutphase: Je nach Symptomen unterscheidet man in dieser Phase zwischen Wind-Kälte und Wind-Hitze einerseits. Wenn die Krankheit noch frisch ist, dann befindet sich die Pathologie noch an der Oberfläche. Es reicht, die exogenen pathogenen Faktoren auszuleiten. Wenn jedoch eine tiefere Grundproblematik der Wei-Qi-Schwäche zugrunde liegt (z.B. Leber-Qi-Stagnation mit stagniertem Feuer, Feuchtigkeit und Schleim) macht es Sinn, im entsprechenden Verhältnis die tiefere Hauptproblematik mit zu behandeln.

Beispiel: Starkes Nasenrinnen, Niesattacken, Augenjucken (diese 3 ersten Symptome kommen nur in der entsprechenden Pollensaisonzeit vor), bei Stress beklemmendes Gefühl in der Rippen-, Hypochondriumgegend, starke Müdigkeit und Schwere nach kaltem Essen und starke Flatulenz (diese Symptome bestehen schon seit längerer Zeit auch unabhängig von der Pollensaisonzeit).

In der Akutphase konzentriert man sich schon auf die Hauptsymptome, schliesslich will der Patient möglichst schnell eine Erleichterung der Symptome erfahren. Die bestehenden tieferliegenden Probleme sollten nicht zuviel Gewicht übernehmen, weil die Therapie so an klarer Wirkung verlieren würde. Im o.e. Beispiel würde ich vorschlagen, die äussere Windproblematik der Nase und Augen zu betonen, die Leber-Qi-Stagnation und die Milzschwäche mitzubehandeln.

Akupunktur: Lu 7, Di 20, Di 4, Le 3, Gb 20, Gb 37, Yintang, Ma 36.

Arzneimittel: Cang er zi 9g, Bai zhi 9g, Xin yi hua 6g, Fang feng 6g, Ju hua 12g, Bai ji li 9g, Gui zhi 6g, Bai shao 9g, Xiang fu 9g, Bai zhu 9g, Fuling 6g.

(Quellen: Siehe Kapitel 3.4.2 Behandlung!)

b) Aufbauphase: In dieser Phase spürt der Patient keine Akutsymptome mehr und die Pollensaison ist vorüber. Da die saisonale allergische Rhinitis in erster Linie auf eine Wei-Qi-Problematik zurückzuführen ist, die zur Lunge und entsprechend nach Wu xing zum Metallelement gehört, beginnt man in der Zeit der Metallphase (16. August bis 26. Oktober) mit der Aufbauphase. Falls die Nierenschwäche bei der allergischen Krankheit eine Rolle spielt, setzt man die Aufbauphase in der Wasserphase (15. November bis 26. Januar) fort. Wichtig ist auch in der Aufbauphase die Mitberücksichtigung von anderen konstitutionellen oder Problemfaktoren. Durch die Behandlung des entsprechenden Organes in der entsprechenden Elementephase, kann die Wirkung gesteigert werden.

c) Prophylaxephase: Diese Phase erfolgt rund einen Monat vor der entsprechenden Pollenflugsaison, in der die saisonale Allergie beginnt. Sie unterscheidet sich nicht sonderlich von der Aufbauphase. Die dem Heuschnupfen zugrunde liegende Problematik soll da mit der Stärkung der Oberfläche (Aufbau des Wei-Qi) betont werden.

4.3.2 Methodenwahl im Zusammenhang mit der Behandlungsstrategie

In der **Akutphase** sollen Akupunktur und Arzneimitteltherapie, diese beiden Methoden haben eine hohe Dynamik, forciert werden. (2-3x / Woche: Akupunktur; täglich Arzneimittel). Zusammen angewendet wird der Behandlungserfolg optimiert.

Ist die Anspannung des Patienten (physisch oder psychisch) von grosser Bedeutung, kann eine Tuina-Massage Wunder wirken. Qi-Gong und Diätetik unterstützen auch in dieser Phase den Behandlungserfolg. Vorteil: Der Patient kann diese Methoden selbständig anwenden; Nachteil: Das Erlernen dieser Methoden benötigt viel Zeit und Geduld.

In der **Aufbauphase** können die Therapieeinheiten reduziert werden: Akupunktur, zusammen mit Arzneimitteltherapie angewendet, kann auf 1-2 x / Monat reduziert werden. Die Kräuter sollten täglich eingenommen werden. Ohne Kräuterbehandlung sollte wöchentlich akupunktiert werden. Im Qi – Gong sollte das Organ Lunge, die Niere und je nach zusätzlichen Problematiken die anderen Organkreise gestärkt werden. In der Diätetik kann in der Dojo-Zeit zwischen Feuer- und Metallphase (28. Juli – 15. August) eine Getreidekur (Reiskur) empfohlen werden. Grundsätzlich muss immer das Stärken der Mitte betont werden, was die Grundlage der Ernährung darstellt. Neben der für die eigene Konstitution am besten geeigneten Nahrungsmitteln, soll v.a. auf die saisongerechte Ernährung hingewiesen werden. Die saisongerechten Nahrungsmittel nähren den Körper, was Thermik, Geschmack und Wirkrichtungen anbelangt, am besten.

In der **Prophylaxephase** würde ich die Akupunktureinheiten wieder anheben 1-2 x / Woche und die Kräuter täglich einnehmen. Im Qi-Gong und in der Diätetik würde ich im Vergleich zur Aufbauphase nichts ändern, ausser dass keine Getreidekur empfohlen wird.

4.4 Kreatives Erproben „neuer Techniken“

Hausmittel¹:

Die Rezeptur „Yu ping feng san“ in Rohdrogen in 1Liter Wodka ansetzen.

Lagerungszeit: 2 Monate – 2 Jahre. Die Kräuter (Huang qi, Bai zhu und Fang feng) bleiben mit dem Wodka zusammen im Gefäss drin.

Einnahme: 30 – 50 Tropfen je 3 x täglich

Einnahmezeit: Von Ende August bis zum Saisonbeginn (während der Aufbau- und Präventionsphase)

Kinderanwendung: Tropfen in warmes Wasser geben (Verdünnen wegen der Alkoholkonzentration)

Schröpfmassage bei Kindern²:

Regelmässige, möglichst tägliche Schröpfmassage der Blasen- Meridiane am Rücken. Diese Methode kann gut von den Eltern erlernt und entsprechend angewendet werden.

Ohrakupunktur:

Chinesische Punkte: Endokrinium (22); Hypophyse (28)

Französische Punkte:

Basispunkte:

- Immunachse: Histamin, Nebennierenrinde, ACTH am dominanten Ohr,
- Infektachse: Interferon, Thymus am nicht dominanten Ohr.

Symptombezogene Punkte: Nase, Nasenschleimhaut.³

¹ Quelle: Pascale Chanson lernte diese Rezeptur bei Jan Zwarthoed (Biomedica-Schule Zürich)

² Aus der Praxis von Pascale Chanson

³ Allergiebehandlung mit Chinesischer Medizin, Hrsg. Michael Wullinger, Agnes Fatrai; 1. Auflage 2007, Verlag: Urban & Fischer, S.

5. Reflexion

Mit dem Heuschnupfen bin ich als Selbstbetroffener schon seit meiner Kindheit konfrontiert. Dabei hat sich viel Wissen und Erfahrung kumuliert. Rückblickend stelle ich fest, dass ich mich bis vor knapp 4 Jahren (Beginn der TCM-Therapie und – Studium) als ziemlich leidender und ratloser Heuschnupfen – Patient fühlte. Die Zeit der Erkrankung hatte an meinem Körper – eher gesagt an meiner ganzen Person- nach diversen schulmedizinischen Therapiearten Spuren hinterlassen. Das bedeutet, dass ich persönlich schon seit Beginn der Therapie um die Behandlungskomplexität weiss. Auch bei mir kristallisierten sich die diversen für den Heuschnupfen relevanten Muster wie Hitze-, Schleim-, Stagnations- und Wei – Qi - Problematiken.

Da die allergische Rhinitis eine moderne Erkrankung des Westens darstellt, hat sie direkt auch keine klassische Vergangenheit in der TCM. Die modernen Autoren der „TCM – Neuzeit“ (z.B. G. Maciocia) haben über die klassischen Werke gute und logische Erklärungen gefunden. Diese orientieren sich v.a. an der Körperoberfläche, wo die „allergische Reaktion“ stattfindet. In der TCM ist damit der Wind – Befall auf die Körperoberfläche, die Wie – Qi - Schwäche aufgrund einer Nieren – Yang - Problematik und die Disharmonie von Lunge und Niere gemeint. Dank den grossen Erfahrungen sind Praktiker (z.B. Robert Helmer) zum Schluss gekommen, dass die Wie – Qi - Schwäche nicht die einzige, relevante Theorie darstellt. Sie haben durch viel klinische Erfahrung festgestellt, dass sich bei Hitze – Patienten nach der Behandlung des thermischen Ungleichgewichts (Hitze klären, Stagnationen zum Bewegen bringen und Schleim ausleiten) die Wie - Qi – Problematik automatisch verbesserte. Diese Aspekte überraschen mich persönlich nicht. Vielmehr beweisen sie, dass die TCM – Behandlungsstrategie nur durch die ganzheitliche systemübergreifende Betrachtungsweise funktioniert. Die TCM, eine Methode der Erfahrungsmedizin, kann ihren Behandlungsansatz nicht nur direkt aus der schulmedizinischen Betrachtung heraus übersetzen. Dank den Philosophien „Yin / Yang“, „Wu Xing“, „Ba Gang“, „Liu Jing Bing“, „Wen Bing“ uvm. kann die TCM eine sehr präzise Behandlung ermöglichen, die den Patienten als natürliches ganzes behandelt. Wenn nötig dringt sie tief ins System ein, um die Wurzeln zu nähren; je nachdem reicht es, die Blockaden in der Mitte zu lösen oder allenfalls die Abwehrkraft an der Oberfläche zu stärken. In der Westmed interessiert die akribisch messbare Diagnose der Krankheit, um dann die wissenschaftlich anerkannte Therapie durchführen zu können.

In der TCM interessieren die Zusammenhänge verschiedener Organfunktionskreise, die durch die Sinne – und auch mittels Gefühl des Therapeuten- in Erfahrung gebracht werden.

Die TCM scheint dadurch weniger genau und messbar zu sein, sie hat durch ihre Ganzheitlichkeit – wo auch das Gespür, die Intuition und die subjektive Beobachtung des Therapeuten Platz haben- die Möglichkeit, den individuellen Kernpunkt des Patienten positiver beeinflussen zu können. Sie erfasst nicht nur die Krankheitssymptome sondern kann die Wurzeln der Krankheit behandeln, was sich auf die Nachhaltigkeit des Therapieerfolgs auswirkt!

Die allergische Rhinitis ist und bleibt für jeden TCM-Therapeuten eine interessante Herausforderung.

WER AUF DIE JAGD NACH EINEM TIGER GEHT, MUSS DAMIT RECHNEN, EINEN TIGER ZU FINDEN. (CHINESISCHES SPRICHWORT)¹

¹ Weisheiten aus Asien, herausgegeben von Marie Bergen, Groh Verlag, 2005

6. Danksagung

Für die Unterstützung meiner Arbeit möchte ich Andrea Aeberhard für die fachliche und Muriel Hemmi für die technische Betreuung vom TAO CHI herzlich danken.

Einen speziellen Dank richte ich an Pascale Chanson, meine „Privatpatin“, die mir nicht nur fachliche Tipps gab, sondern mich in einer heiklen Phase auch moralisch stützte.

Der Dank gehört auch allen Dozenten der TAO CHI – Schule, die mich im Verlaufe des Diplomlehrgangs „Naturarzt TCM“ prägten und allen Klassenkameraden für den fachlichen und menschlichen Austausch. Dazu gehört auch meine Therapeutin Birgit Buschmann, die mich nicht nur sehr gut behandelt, sondern auch einen motivierenden Dialog führt. Dieser war für meine Doppelrolle Patient/ Student jederzeit sehr angenehm und wertvoll.

7. Literaturverzeichnis

Bergen Marie, Weisheiten aus Asien, Groh Verlag, 2005, ISBN 3-89008-862-7

Bierbach Elvira; Naturheilpraxis Heute: Hrsg. Urban & Fischer –Verlag, München, 1. Auflage Jan. 2000, ISBN 3-437-55246-5

Buschmann Birgit, Qi Gong - Skript TAO CHI (2004-2007)

Chanson Pascale, persönliche Praktikumsnotizen.

Diolosa Claude, „Heuschnupfen und Allergie“ – Kasette N° 33 von Avicenna Institut für Traditionelle Naturheilkunde, Blausielweg 5b, 44269 Dortmund

Engelhardt Ute, Zumfelde – Hüneburg Christa, Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, 1. Auflage 2007, Kapitel 4.5 Qi – Gong.
ISBN 978-3-437-57440-5

Focks Hillenbrand, Leitfaden Chinesische Medizin, Urban & Fischer – Verlag, München, 4. Auflage 2003, ISBN 3-437-56481-1

Helbling Arthur, Prof. Dr. med., Allergologisch – Immunologische Poliklinik, Inselspital Bern.
- Broschüre „Pollenallergie“: Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha), www.ahaswiss.ch. Stand 15. Jan. 2008.
- „Schweizer Pollenführer“ (Büchlein). 6. Auflage, 2006, 100000 Ex. Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha).

Helmer Robert, Lian Chinaherb Newsletter 3/ 2005: Artikel „Allergische Rhinitis“ (bearbeitet von Simon Becker).

Kocyla Heinrich, „Ganzheitliche Tiermedizin“2006; 20: 00-00.
<http://212.227.179/praxis/public/Shanghanlun.pdf> (Zur Theorie der TCM die sechs Abwehrstadien nach Shang Han Lun)

Maciocia Giovanni, Die Praxis der Chinesischen Medizin, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH D-93444 Kötzing/Bayer. Wald, 1997, ISBN 3-927344-17-6

Pichler Werner, Prof. Dr. med. Allergologisch – Immunologische Poliklinik, Inselspital Bern.
Broschüre „Allergieprävention“ als pdf.datei aus www.ahaswiss.ch, Link Dienstleistungen / Broschüren. aha Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma; Stand 15. Jan. 2008.

SBO – TCM: www.sbo-tcm.ch; Link: Geschichte der TCM Stand 16.3.08

Wagner Diana, Fatrai Agnes Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, 1. Auflage 2007, Kapitel 4.4 Tuina
ISBN 978-437-57440-5

Wullinger Michael, Dr. med., Fatrai Agnes, Allergiebehandlung mit chinesischer Medizin, Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München, 1. Auflage 2007,
ISBN 978-3-437-57440-5

Zwarthoed Jan (Biomedica – Schule Zürich): Rezeptur aus den Praktikumsnotizen von Pascale Chanson.

8. Bildquellenverzeichnis

- Seite 1 www.ch-forschung.ch/index.php?artid=209 Stand: 4.4.08
- Seite 4 www.bod.ce/fileadmin/bod._de/images/presse/Bücher.jpg Stand: 4.4.08
- Seite 8 Schweizer Pollenführer, Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha), 2006, 6. Auflage.
- Seite 9 A: http://images.google.ch/imgres?imgurl=http://www.andelshofen.de/Katalog_thumbnails/schwangere_frau/Schwangere_Frau_2_schraeg Stand: 4.4.08
- B: www.wissenschaft.de/sixcms/media.php/1441/impfung02.jpg Stand: 4.4.08
- Seite 11 A: www.ramsbeck.de/wetter/img/wind1.gif Stand: 4.4.08
- B: www.hafnertec.com/img/feuer.jpg Stand: 4.4.08
- Seite 14 A: www.pureinsight.org/pi/files/yin_yang_grams.jpg Stand: 4.4.08
- B: www.dkenb.de/images/2002/shogo/elemente.phg Stand: 4.4.08
- Seite 15 5: www.zhongyi.de/images/praxis/akupunktur.jpg Stand: 4.4.08
- 6: www.doctormedic.de/images/heilkrauter.jpg Stand: 4.4.08
- 7: www.ayurveda-massage-wellness.de/files/ayurvedamassagewellness/abhyanga-nacken.jpg Stand: 4.4.08
- Seite 27 A: www.dragonfruit.org/images/farben_2_1.jpg Stand: 4.4.08
- B: www.itmonline.org/docs/image/changchn.jpg Stand: 4.4.08
- C: www.itmonline.org/docs/image/liuwansu.jpg Stand: 4.4.08
- Seite 37 www.fotocommunity.de/pc/pc/display/9164114/my/772635 Stand: 6.5.08

9. Curriculum vitae

Adresse	Georg Wolfisberg, Imfeldsteig 12, 8037 Zürich	
Geburtsdatum	16. Juli 1966	
Schulbildung	1979 – 1986	Kantonsschule Luzern Maturitätsabschluss Typ B
	1973 – 1979	Primarschule Ebikon/ LU
Berufsausbildung	1987 – 1991 2004 – 2008	Physiotherapie-Schule Unispital Zürich Dipl. Naturarzt Chinesische Medizin, Schule für Traditionelle Chinesische Medizin, Tao Chi Zürich.
Hobbys	Laufen, Velofahren, Lesen, Kultur, Natur, Reisen Fernöstliche Philosophie. Instruktor für Fussballschiedsrichter	
Berufserfahrung		
Sept 04 – heute	Selbständiger Physiotherapeut an der Klosbachstrasse 10, 8032 Zürich. (Teilzeit) Diverse Praktika bei TCM – Aerzten: TCMed China-Zentrum AG, Igelweid 22, Aarau (Zheng Zhang, Xu Jie) Sinomed, Riedtlistr. 15, Zürich (Frau Dr. Liu – Schupp) TCM-Praxis Hailong, Dielsdorf (Marianne Delafontaine) 5 Wochen – Aufenthalt in Kunming (Cn): Kunming Municipal Hospital of TCM. (Prof. Guan/ Prof. Wu)	
Okt 97 – Aug 04	Selbständiger Physiotherapeut/ Sportphysiotherapeut in Zusammenarbeit mit einer Spezialärztin für physikalische Medizin FMH	
Aug 95 – Sept 97	Selbständiger Physiotherapeut / Sportphysiotherapeut in Zusammenarbeit mit Kieser Training und integrierter Arztpraxis für Med. Kräftigungstherapie in ZH- Oerlikon	
Nov 91– Juli 95	Dipl. Physiotherapeut im USZ, Betreuung von Berufsfussballern, Spital Bülach Rheumatologie-Arztpraxis	
Spezielle Weiterbildung		
1997 – 1998	Akupunktmassage (APM) nach Penzel (Therapeutenausbildung)	
1993 – 1994	Diplom-Ausbildung Sportphysiotherapie/ -Medizin I.A.S	

10. Erklärung

Ich bestätige, die vorliegende Arbeit selbständig verfasst zu haben. Sämtliche Textstellen, die nicht von mir stammen, sind als Zitate gekennzeichnet und mit dem genauen Hinweis auf ihre Herkunft versehen.

Die verwendeten Quellen (gilt auch für Abbildungen, Grafiken u.ä.) sind im Literaturverzeichnis aufgeführt.

Datum: 10. Mai 2008

Unterschrift: Georg Wolfisberg

