

Heuschnupfen

Niesattacken, juckende Nasen- und Rachenschleimhaut, tränende und brennende Augen und ein fast unstillbarer Schnupfen- das sind einige Symptome, die Menschen, die unter Heuschnupfen leiden, nur allzu gut kennen.

Heuschnupfen kann allg. als eine Überempfindlichkeit der Haut und Schleimhäute gegen Umweltstoffe und vor allem gegen Pollen beschrieben werden. Die Allergie ist Ausdruck dafür, dass das Immunsystem eine Schwäche aufweist und beim Kontakt mit Pollen aussergewöhnlich stark reagiert und besonders viele spezifische Antikörper bildet, was zu den erwähnten Symptomen führt.

Weshalb einige Menschen allergisch reagieren und andere nicht, ist nicht restlos geklärt. Allergien kommen familiär gehäuft vor und es muss von einer erblichen Vorbelastung ausgegangen werden.

Aus schulmedizinischer Sicht ist es wichtig, auf welche Pollen man besonders empfindlich reagiert. Die Therapie richtet sich danach aus, die auftretenden Beschwerden zu lindern oder auch mittels einer Hyposensibilisierung die Reaktion des Immunsystems umzustimmen.

Treten bereits Symptome auf, so verringern sie den Allergenkontakt weitgehend. Hier einige Tipps für zu Hause:

- Essen sie ausgewogen, regelmässig und bevorzugen sie warme Mahlzeiten
- Tageskleider ausserhalb des Schlafzimmers ausziehen und ablegen
- Haare abends waschen und Bettwäsche oft wechseln
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Pollenschutzgitter installieren, auch im Auto
- Boden regelmässig feucht aufnehmen
- Fenster/Türen während stärkster Expositionszeit schliessen (Pollenkalender)
- Zimmer morgens oder nach Regenschauer lüften
- Sport draussen nur morgens oder nach Regen

Aus Sicht der **chinesischen Medizin** spielt es keine Rolle auf welches Gras oder auf welchen Baum jemand besonders allergisch reagiert. Die Ursache des Heuschnupfens wird hier in einer Wei Qi - Schwäche (Abwehrschwäche) gesehen. Da die Abwehrenenergie vermindert ist, können schädigende Faktoren wie Wind, Kälte, Hitze u.a. in den Körper eindringen.

Genau dies passiert beim Heuschnupfen! Der Juckreiz wird als Wind bezeichnet, die tropfende Nase zeigt Feuchtigkeit und Kälte und rote Augen sind ein Zeichen für Hitze. Bei einigen Menschen steht eher Wind-Kälte (Niesen, dauerndes Nasenrinnen) im Vordergrund während andere eher Wind-Hitze (Rötung um Nase, Augenbrennen, Jucken) kennen.

Die genaue Diagnose ist sehr wichtig und erfolgt mittels Befragung sowie mit Puls- und Zungen-diagnose und stellt die Grundlage jeder chinesischen Therapie dar.

Meist kommen PatientInnen erst in die Praxis, wenn die Heuschnupfensymptome kaum mehr aushaltbar sind. In diesem Falle steht eine konsequente Therapie der Symptome im Vordergrund. Mit einer Kräutermischung und mit Akupunktur kann eine „antihistamin-ähnliche“ Reaktion ausgelöst werden, ohne die entsprechenden Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen. Aus chinesischer Sicht wird Wind ausgeleitet, Hitze geklärt, Feuchtigkeit verteilt oder getrocknet und allgemein Qi aufgebaut.

Klingt der Heuschnupfen saisonbedingt wieder ab, sollte eine aufbauende und stärkende Kräuterbehandlung erfolgen. Jetzt steht nicht mehr die Bekämpfung der Symptome im Zentrum, sondern die Reduzierung der Symptome in der kommenden Saison. Das Wei Qi wird aufgebaut, die Abwehr gestärkt.

Wir empfehlen daher eine frühzeitige und konsequente Behandlung, vor allem während der beschwerdefreien Monate!

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

Naturarztpraxis Philipp Ehrsam

Kant. appr. Naturarzte für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde
Gesundheitszentrum, Gewerbstrasse 3, 4416 Bubendorf Tel. 061 / 933 00 40