

M. Medo, S. Rotter, Dr. med. A. Kürten

Allergiebehandlung aus Sicht der TCM

Unter besonderer Rücksicht der 5-Elemente Ernährungslehre

Die grundlegenden Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind im Artikel „Neue Wege der Behandlung von Rückenschmerzen mit Methoden der Traditionellen Chinesischen und Integrativen Medizin“ bereits in COMED 7/03 beschrieben.

In der TCM wird nicht die einzelne Krankheit behandelt, sondern der Mensch als ganzheitliches Wesen mit all seinen Symptomen. Von daher werden keine „Allergien“ behandelt, sondern ein Syndrom oder Muster, das sich aus verschiedenen Symptomen zusammensetzt. Eines dieser Symptome kann dann dem Beschwerdebild entsprechen, das schulmedizinisch als allergische Reaktion bezeichnet wird.

Aus schulmedizinischer Sicht können folgende Erkrankungen unterschieden werden:

1. Allergien gegen Pollen, Hausstaub und Tierhaare
2. Asthmatische Erkrankungen
3. Nesselsucht, allergisches Ekzem, Neurodermitis
4. Autoimmunerkrankungen z. B. Thrombozytopenie.

Diesen Krankheitsbildern können folgende Muster der Traditionellen Chinesischen Medizin gegenübergestellt werden:

1. Lungen-Qi Mangel
2. Milz-Qi-Mangel
3. Wind-Hitze
4. Wind-Kälte

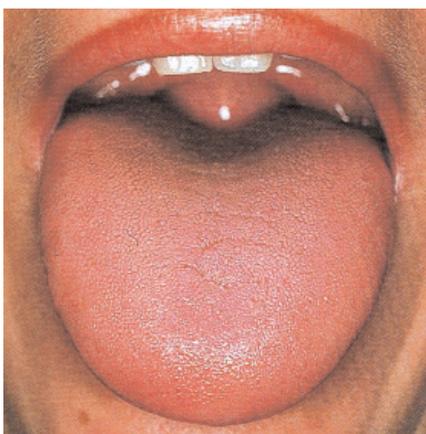


Abb. 1: Zunge bei Milz-Qi-Mangel (Abb. 2.1.1 aus Kirschbaum, Barbara: Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik Bd. 1)

Dies heißt nicht, dass sich schulmedizinische Diagnose und chinesisches Muster entsprechen.

Allergien beruhen auf einer Störung des Abwehrsystems. Das Abwehrsystem wird in der TCM Wei-Qi genannt. Es entsteht in der Lunge und zirkuliert als „Schutzschild“ direkt unter der Körperoberfläche. Bei einem Lungen-Qi-Mangel kommt es in der Folge zu einem Wei-Qi-Mangel. Ein Lungen-Qi-Mangel kann entweder angeboren oder erworben sein. Einem erworbenen Lungen-Qi-Mangel liegt meist ein Milz-Qi-Mangel zu Grunde.

Das Organpaar Milz/Magen spielt daher eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Allergien. Die Milz ist das zentrale Organ der Bildung von Qi („Energie“). Sie extrahiert aus der Nahrung und den Flüssigkeiten das Nahrungs-Qi, die Basis für die Bildung von Qi und Blut. Die Milz verteilt das Qi im Körper.

Bei einem Milz-Qi-Mangel kann die Milz das Nähr-Qi nicht extrahieren und daher nur wenig weitertransportieren. Folgen sind Müdigkeit (v. a. nach den Mahlzeiten) und Schwäche. Weitere Symptome des Milz-Qi-Mangels sind Erschöpfung, Appetitmangel, Muskelschwäche, breiiger Stuhl, Blässe und Meteorismus. Kommen Kältegefühl und kalte Extremitäten hinzu, spricht man von einem Milz-Yang-Mangel. Bei Vorliegen eines Milz-Qi-Mangels ist die Zunge blass und gedunsen, es sind Zahneindrücke zu sehen. Der Puls ist schwach und weich (siehe Abbildung 1).

Ein Lungen-Qi-Mangel äußert sich durch Symptome wie Husteln, Atemnot, Schwitzen tagsüber, Erkältungsneigung und eine schwache Stimme. Die Zunge ist blass oder normalfarben, der Puls leer, v. a. an der rechten vorderen Position.

Ist das Lungen-Qi geschwächt, ist der Körper anfällig gegenüber dem Angriff von pathogenen Faktoren wie z. B. Wind-Hitze oder Wind-Kälte, die sich z. B. in verstopfter oder laufender Nase äußern können.

Die Pathologie

Die Hauptursache für einen Milz-Qi-Mangel sind Ernährungsfehler, aber auch Sorgen, Grübeln, intellektuelle Überlastung, Konstitution, chronische Erkrankungen, Bewegungsmangel und Eindringen von

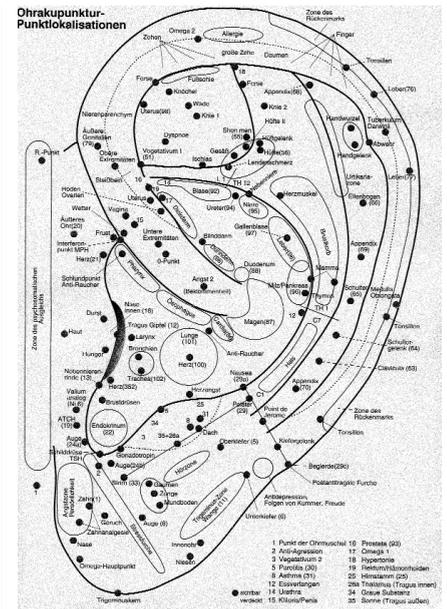


Abb. 2: Übersichtskarte der Punkte zur Behandlung mit Ohrakupunktur nach M. Noack

Feuchtigkeit oder Kälte von außen (z. B. durch Wetter) oder innen (durch Nahrung).

Therapieansätze

Um die Ursache einer Allergie zu behandeln, kann einerseits das Lungen-Qi über Atemübungen - hier bieten sich auch aus dem Bereich der arabischen traditionellen Medizin eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten an - und aufrechte Haltung gestärkt werden, andererseits die Milz als Mutter der Lunge mitbehandelt werden.

Akupunktur

Siehe Abbildung 2 und Abbildung 3

Bei der Körperakupunktur werden die Punkte entsprechend der zu Grunde liegenden Syndrome und der im Vordergrund stehenden aktuellen Symptomatik des Patienten ausgewählt.

Ohrakupunktur

An der Ohrmuschel ist der gesamte Körper repräsentiert. Abweichend von der sonst üblichen Organ bezogenen Akupunkturbehandlung stehen hier nicht die Organ-

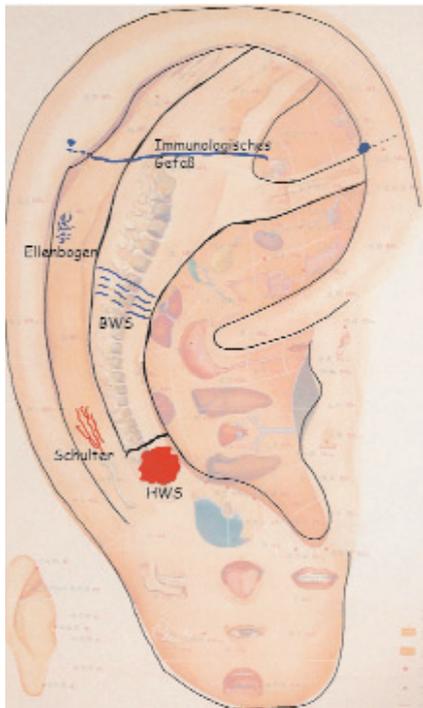


Abbildung 3: Lokalisation des immunologischen Gefäßes

punkte, sondern die Allergiepunkte im Vordergrund (Allergiepunkt, evtl. Urtikaria-Punkt, Shen Men). Das immunologische Gefäß tritt sehr häufig bei Patienten mit Allergien auf und endet am Allergiepunkt. Zusätzlich werden Punkte gewählt, die mit den Körperbereichen korrespondieren, in denen Symptome auftreten:

Allergische Rhinitis

innere und äußere Nase, Augen, Schlund, Milz, Niere

Asthmatische Erkrankungen

Lunge, Trachea, Asthma-Punkt, Milz, Niere, Herz (Angst)

Allergisches Ekzem, Neurodermitis

Haut, Lunge, Milz, Niere

Nahrungsmittelallergie

Magen, Darm, Milz, Niere

Siehe Abbildung 3 und Abbildung 4.

Ernährungsberatung

Hinsichtlich der chinesischen Ernährungslehre werden Nahrungsmittel nach dem Temperaturverhalten (ob sie wärmen oder den Körper kühlen) eingeteilt. Auch der Geschmack und die Wirkrichtung spielen eine bedeutende Rolle. Das heißt, wenn ein Patient zu viel Hitzezeichen besitzt, dann sollte er nicht noch wärmende Nahrungsmittel zu sich nehmen (z. B. Pfeffersteak, Lammbraten, Rotwein). Bei einer beginnenden Erkältung (Wind-Kälte) ist Glühwein besser als eine Melone.

„Die richtige Diät“ gibt es also nicht. Es gibt nur die im Einzelfall an das



Abbildung 4: immunologisches Gefäß

jeweilige Disharmoniemuster angepasste Diät.

Wird die Milz durch sauer-kalte (z. B. Südfrüchte wie Ananas) und feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel geschwächt oder durch exzessive intellektuelle Arbeit und Sorgen, kann die Nahrung nicht transformiert werden. Der Körper wird ungenügend mit Energie versorgt, was sich z. B. auf den Magen-Darm-Bereich auswirkt und zu Verdauungsstörungen führt. Durch die fehlende Energie fühlt man sich besonders nach dem Essen leicht müde. Da die Extremitäten nicht mit genügend Qi versorgt werden, kann es zu kalten Händen und Füßen kommen.

Bestimmte Nahrungsmittel sollten bei allergischen Erkrankungen vermieden werden:

eisgekühlte Getränke und Speisen, kalte Getränke während den Mahlzeiten, sauerkalte Speisen, zu häufige Brotmahlzeiten, Rohkost- und Obst Mahlzeiten, zu üppige Fleischmahlzeiten am Abend, Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, Schokolade, alle Sauer- milchprodukte, Milch, Käse, Gemüse, Tomaten, Gurken, Sprossen von Hülsenfrüchten, Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide wie Müsli, Weizengras, Fertignahrung, Fertigsoßen, Konserven, Lightprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Süßstoff, Margarine, konventionelles Speiseöl, Wurst, Fruchtsäfte, Weizenbier, kühlende Kräutertees, Limonade, Colagetränke, Schweinefleisch, Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Brötchen, Pizzateig, Nudeln.

Schlechte Angewohnheiten, die zu einer Behinderung der Milzfunktion führen, sind:

Nicht frühstücken, Mahlzeiten ausfallen lassen, hungern, fasten, während des Essens fernsehen, Geschäftstermine oder negative Diskussionen beim Essen.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel, die die Mitte stärken, sind:

Hirse, Polenta, Vollkornreis (lange kochen), Basmatireis, Süßreis, Dinkel, Grünkernmehl, kleine Mengen Linsen, Adukibohnen, rote und gelbe Sojabohnen, rote Bohnen, Saubohnen, grüne Erbsen, Karotte, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffel, Kartoffel, Yamswurzel, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kastanien, Lauch, Zwiebeln, alle Wurzelgemüse, alle Kohlsorten, Champignons, Austernpilze, Shiitakepilze, alle Waldpilze, Rind, Huhn, Lamm, Kaninchen, Pute (in kleinen Mengen und am besten als Suppe), Geschnetzeltes oder Hackfleisch, alle frischen und getrockneten Küchenkräuter, regelmäßig kleine Mengen Ingwer, Cumin, Fenchelsamen, Kardamom, Koriander, Kümmel, Muskat, Pfeffer, Wacholderbeeren, Vanille, Zimt, heißes Wasser, Getreidekaffee, Kardamomtee, Tee aus Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Kümmel, Walnüsse, Pinienkerne, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Trockenfrüchte (eingeweicht oder mitgekocht), Butter, kleine Mengen hochwertiger Öle, kleine Mengen Ei, kleine Mengen bitterer Blattsalate, Feldsalat, kleine Mengen herber Käsesorten wie Appenzeller, Harzer, Alter Gouda und Ziegenkäse.



Literatur:

Noack, M.: Arbeitsbuch Ohrakupunktur, akapit Verlag

Kirschbaum, B.: Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik, Bd. 1, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH Kötzing, 2. Aufl. 1998

Maciocia, G.: Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Bd. 1 und 2, Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH Kötzing, 1994

B. Temelie: Das 5 Elemente Kochbuch, Joy Verlag

Kontakt zu den Autoren über:

Dr. med. Achim Kürten
Zentrum für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin
Große Hamburgerstr. 5-11

10115 Berlin
Tel.: 030/23112527
Fax: 030/23112202
www.tcm24.de