

Ernährung

Bei der Ernährung ist darauf zu achten, dass schleimbildende Nahrungsmittel wie **Brot, Süßes und Milchprodukte** den Stoffwechsel belasten und daher zu meiden sind.

Essen Sie reichhaltige Suppen, Kartoffeln, Reis, Hafer, Hirse, Buchweizen mit frischen Kräutern, Bio-Fleisch und Eier! Wertvolle pflanzliche Fette oder Nüsse sowie gedünstetes Gemüse und Obst (sofern es saisongerecht ist), sind auch empfehlenswert.

Hülsenfrüchte stärken die Nieren und liefern wertvolles Eiweiß.



Die **Darmtätigkeit** ist mit einem Darmflora-Präparat zu unterstützen. Aber auch Kräuter wie Odermennig, Enzian und Spitzwegerich helfen dem Darm!

Diese vorbeugenden Maßnahmen nähren den Körper, ohne ihn zu „verschleimen“. Das würde zu Stagnationen führen und den Stoffwechsel wieder schwächen.

Im Akutfall

Akute Beschwerden können mit **folgender Mischung** behandelt werden:

Brennnessel	<i>wirkt entgiftend, nährt Blut und Körperflüssigkeiten</i>
Echinacea (Sonnenhut)	<i>wirkt entgiftend, stärkt Widerstandskraft</i>
Euphorbia (Wolfsmilch)	<i>wirkt gegen Entzündung und Allergien, beruhigt auch Hautreizungen</i>
Eukalyptus	<i>harmonisiert Lungen-Qi: bringt die Bewegungsrichtung der Lunge in Ordnung, wirkt entgiftend</i>
Euphrasia (Augentrost)	<i>wirkt entschleimend, stärkt die Augen; kühlt die Leber, die mit den Augen in engem Zusammenhang steht</i>
Holunderblüte	<i>lindert Schwellung; wirkt schweißtreibend und harntreibend und leitet damit die überschüssige Hitze aus</i>

Alle angeführten Kräuter kühlen die Hitze (Rötung, Reizung) und beruhigen den Wind (Niesreiz, Juckreiz)

Allergien?

Westliche Arzneipflanzen und TCM

In unserer Apotheke wird das Wissen über die Wirkung von Arzneipflanzen und TCM gepflegt und weitervermittelt.

Wir bieten Ihnen traditionelle chinesische und westliche Kräuter an.

Sie können mit Ihren ärztlichen Verschreibungen über **TCM-Granulat-Mischungen oder TCM-Dekokten** gerne zu uns kommen. Wir mischen Ihnen selbstverständlich auch **westliche Kräuter zu Teemischungen**, wenn gewünscht auch in Einzelportionen.

Viele Kräuter gibt es bei uns in Form von **selbst angesetzten Tinkturen**, die dann nach Bedarf gemischt werden. Diese Tropfen lassen sich gut mitnehmen und sind einfacher einzunehmen als Teemischungen.

Mag. Susanne Wersching



Was ist eine Allergie?

Eine Allergie ist eine überschießende, krankhafte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene).

Es kommt zu Heuschnupfen mit juckender Nase und Niesreiz, juckenden Augen und Beklemmung der Atmung (asthmatische Reaktion).

Allergien können sich auch als Hautreaktionen mit juckenden, eventuell auch nässenden Ausschlägen zeigen.

In jedem Fall sollte ärztliche Betreuung erfolgen, um Spätfolgen – wie chronisches Asthma – vorzubeugen.



TCM und Allergien

In der Traditionellen Chinesischen Medizin spricht man von einem Syndrom der „**äußeren Wind-Hitze**“.

Das bedeutet, dass äußere Pathogene – die Allergene – den Körper angreifen und zu hitzigen, sehr lebhaften Reaktionen führen.

Alles, was im Körper sehr lebhaft empfunden wird, wird in der TCM als „Wind“ bezeichnet. Die in diesem Fall dazugehörigen Symptome sind Juckreiz und Niesreiz.

Therapeutisch wird **zuerst prophylaktisch die Widerstandskraft gestärkt**. Das erfolgt über die Sanierung der Mitte (Milz Qi) und der Nieren-Energie (Nieren Qi).

Je nach Bedarf kann dann auch noch **sanft entgiftet** werden.

Im akuten Fall wird dann der „Wind“ – der Niesreiz und Juckreiz – abgewehrt, indem man die Oberfläche stärkt. Außerdem wird die **Hitze gekühlt**, damit Schwellungen und Rötungen gelindert werden.

Vorbeugende Maßnahmen

Mehrere Monate vor Beginn der Heuschnupfenzeit ist die Einnahme von folgenden Kräutern empfehlenswert. Diese Mischung lässt sich auch individuell anpassen:

Gojibeere *stärkt Nieren Energie und Substanz, baut Blut auf und stärkt damit die Abwehrkraft*

Süßholzwurzel *stärkt Magen, Stoffwechsel, Nieren Energie, löst Lungen Schleim und entwässert*

Hafer *stärkt Stoffwechsel, Nieren- und Herz-Energie*

Bockshornklee-samen *stärkt Stoffwechsel, Lunge und wirkt schleimlösend im Lungenbereich*

Thymian *wirkt entgiftend; löst Lungenschleim, stärkt und bewegt Stoffwechsel*

Angelica Archangelica *entschleimt und wärmt Stoffwechsel und Lunge*

Astragalus *stärkt die Lungenfunktion und die Mitte*

Brennnessel *das Blut wird genährt und die Entgiftung/Entwässerung angeregt*