

# Den Herbst für den Frühling nutzen – wie die TCM unser Abwehr-Qi gegen die Pollen stärkt

Wir wurden dieses Jahr mit einem traumhaften Herbst belohnt – viele Sonnenstunden und wenig Regen. Man hatte absolut kein «Novembergefühl». Dennoch gab es viele Erkältungen mit heftigen Viren, die bis in den Verdauungstrakt ihren Weg fanden. Eine Stärkung des Immunsystems ist jetzt angesagt!

**A**uch die von Heuschnupfen-Geplagten sollten nun ihr Immunsystem und allgemein die vitalen Energien stärken, damit die Symptome im Frühling nicht so stark ausfallen.

## Etwa jeder 5. Schweizer leidet an Heuschnupfen

Auf den ersten Blick ähneln die Symptome eines allergischen Schnupfens einer Erkältung. Doch es gibt einige Anhaltspunkte, die auf eine allergische Reaktion auf Pollen oder Schimmelpilzsporen sprechen. Nach westmedizinischem Verständnis haben wir es bei einer Allergie und Heuschnupfen mit einer Überreaktion des Immunsystems auf eine an sich harmlose Substanz zu tun. Die Pollen werden von den Abwehrzellen behandelt, als ob sie Viren seien. Erklärbar wäre dies durch den Umstand, dass Pollen eine den Viren vergleichbare Grösse aufweisen und wie Viren aus Eiweiss bestehen.

Auch die Traditionelle chinesische Medizin sieht Ähnlichkeiten zwischen einer allergischen Reaktion bei Heuschnupfen oder Asthma, und der Abwehrreaktion unseres Immunsystems gegenüber Viren.

Sowohl die Erkältungskrankheit als auch die Allergie wird in der TCM mit dem Krankheitsfaktor «Wind» in Zusammenhang gebracht und auf ähnliche Weise behandelt. Nach Verständnis der TCM handelt es sich um das Xiao-Syndrom, auch geräuschvolles Atmen genannt.

Das Abwehr Qi, auch Wei Qi genannt, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Abwehren von pathogenen Faktoren, auf die Gesamtregulation und die Reaktionsbereitschaft der inneren Organe bei Heuschnupfen.

Das Wei Qi zirkuliert tagsüber direkt unter der Haut und ist zuständig für das Erwärmen, Befeuchten, Ernähren der Körperoberfläche und für die Abwehr von äusseren pathogenen Faktoren. Es kontrolliert das Öffnen und Schliessen

der Poren und das Schwitzen. Nachts zieht es sich in die Organe zurück.

Die TCM macht 3 Organsysteme und Wandlungsphasen verantwortlich für eine gute Abwehr. Das sind die Wandlungsphasen Erde (Milz & Magen), Metall (Lunge, Dickdarm) und Wasser (Niere).

Die Milz als das zentrale Organ der Mitte ist für die Transformation der Nahrung in wertvolle körpereigene Stoffe zuständig und arbeitet zentral mit der Lunge zusammen, welche dann das verfeinerte und angereicherte Qi im gesamten Körper verteilt. Die Lungenenergie hat dabei eine absenkende Funktion zur Niere.

Vielfach finden sich bei Heuschnupfen-Geplagten eine grundlegend schwache Abwehr-Energie, aber auch Probleme im Darmbereich. Andere zeigen Kälte-Symptome, die auf eine Schwäche in der Nieren-Energie hinweisen.

In der Konstitutionsbehandlung für Allergien und Heuschnupfen werden alle diese Organ-Systeme gestärkt, sodass die Symptome im darauffolgenden Frühjahr wesentlich leichter ausfallen. Dann werden diese Symptome mit Akutbehandlungen fortgesetzt. Im darauffolgenden Herbst wird wieder eine Konstitutionsbehandlung vorgenommen. Mit etwas Glück sind Heuschnupfen-Geplagte nach 2 Konstitutionszyklen beschwerdefrei.

## Eine Konstitutionsbehandlung ist jetzt ideal

Sie besteht zum einen aus Schröpfen, Moxibustion und TuiNa AnMo bzw. der Laser-Akupunktur. Darüber hinaus werden einige Veränderungen in der Ernährung vorgenommen, mit denen der Patient gut zu Hause die Behandlung unterstützen kann. Besonders wärmende Lebensmittel wie Marroni und Wurzelgemüse, aber auch grundsätzlich mehr gekochte Gerichte kommen dann auf den Tisch. Die Patienten fühlen sich

damit auch wirklich mehr gestützt und gewärmt und zeigen eine gute Compliance.

## Ein weiterer wichtiger Pfeiler sind Vitalpilze

Besonders der Cordyceps hat einen starken Bezug zur Nierenenergie, aber auch der Reishi und der Hericium kommen zum Einsatz. Der Hericium hat eine regulierende Wirkung auf den Darm, der Pleurotus stabilisiert eine gute Darmflora. Der Shiitake mit seinem hohen Vitalstoffspektrum ist ein wertvoller Begleiter, nicht nur als Kapsel, sondern auch in der Ernährung. Huang Qi ist die chinesische Kräuter-Rezeptur der Wahl zur Stärkung des Wei Qi.

Gerne helfe ich Ihnen gut in den Frühling zu kommen, damit Sie ihn auch geniessen können. Rufen Sie mich einfach oder besser noch: Schreiben Sie mir eine Mail. Ich freue mich auf Sie!



**Gina Heller**

Kant. approbierte Naturärztin, Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen-angelernt, Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil  
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10  
gina.heller@daotcm.ch  
www.tcm-therwil.ch und www.daotcm.ch