

Selbsthilfetipps: Akupressur bei Heuschnupfen

Inhalt:

1. Tipps zur Selbstbehandlung bei Heuschnupfen
2. Wie kann Chinesische Medizin noch bei Heuschnupfen helfen
3. Ernährungsempfehlungen bei Heuschnupfen
4. Studien zur Wirksamkeit von Akupunktur bei allergischer Rhinitis



1. Tipps zur Selbstbehandlung bei Heuschnupfen

Leiden Sie an Heuschnupfen mit einer laufenden Nase und juckenden Augen? Es gibt alternative Möglichkeiten, diese Symptome selbst zu behandeln, ohne Antiallergika einzunehmen oder um deren Wirkung zu verbessern: Die Selbstbehandlung mit Akupressur kann eine gute Linderung verschaffen.

Akupressur ist die sanfte Massage von Akupunkturpunkten. Sie eignet sich bei Heuschnupfen und allergischen Asthma hervorragend, um Symptome wie juckende, fließende oder verstopfte Nase, Niesreiz, gerötete, juckende, tränende Augen und Ähnliches zu lindern, die für den Betroffenen sehr lästig sein können. Akupressur ist nicht ganz so wirkungsvoll wie Akupunktur, kann aber zur Linderung von Beschwerden beitragen und jederzeit durchgeführt werden.

Es ist sinnvoll, die Stimulation der Punkte mehrmals am Tag einige Minuten durchzuführen, insbesondere, wenn die Symptome verstärkt auftreten: einfach mit dem Daumen oder Zeigefinger kleine kreisende Bewegungen machen und den Punkt auf diese Weise für etwa 2 Minuten stimulieren.

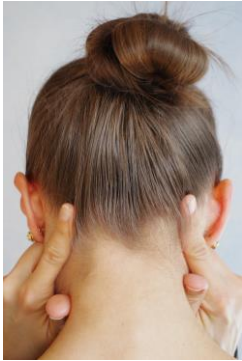
Ist ein Akupressurpunkt berührungsempfindlich, bedeutet das zweierlei

- 1. Er wurde erfolgreich am Körper lokalisiert.**
- 2. Er ist aktiv und damit ein wichtiger Schalter für die Selbstregulation**

Die wichtigsten Akupressurpunkte für die Selbstbehandlung

Die folgenden Punkte stellen eine Auswahl der wichtigsten Akupunkturpunkte für Heuschnupfen und dar, die sich hervorragend massieren lassen.

Gb20 (*Feng Chi* / Teich des Windes)



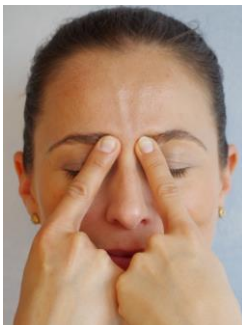
Schon im Namen dieses Akupunkturpunktes tritt der Name Wind (chin. Feng) auf und er ist einer der wichtigsten Punkte, um Wind insbesondere aus dem Kopfbereich auszuleiten. In der chinesischen Medizin äußern sich Wind-Symptome zum Beispiel durch Jucken und Brennen im Kopfbereich. Gb20 hat speziell auch einen Bezug zu den Augen und zur Nase.

Di20 (*Ying Xiang* / Düfte empfangen)



Dieser Punkt befindet sich in der Nasolabialfalte auf Höhe des Mittelpunktes der seitlichen Begrenzung der Nasenflügel. Er vertreibt Wind, klärt Hitze und öffnet die Nase.

Bl2 (*Zan Zhu* / Bambus sammeln)



Dieser Punkt befindet sich in einer Vertiefung am medialen Ende der Augenbrauen. Er hat einen besonderen Bezug zu den Augen, vertreibt Wind, klärt Hitze und reguliert die Tränensekretion.

ExHN3 (Yintang / Siegelhalle)



Dieser Punkt befindet sich in der Mitte zwischen den Augenbrauen. Er zerstreut Wind, befreit die Nase und wird bei Augensymptomen angewandt.

Di4 (He Gu / Talverbindung)



Dieser Punkt befindet sich in der Schwimmhaut der Handaußenseite zwischen Daumen und Zeigefinger. Er ist der Meisterpunkt für den Gesichtsbereich und hat als Fernpunkt speziell einen großen Bezug zur Nase. Er vertreibt Wind und Hitze. Vorsicht: Diesen Punkt sollten Sie nicht während der Schwangerschaft stimulieren!

2. Wie kann Chinesische Medizin noch bei Heuschnupfen helfen

Haben Sie stärkere Beschwerden und bringt Ihnen die Selbstbehandlung keine ausreichende Linderung, raten wir Ihnen zu einer Akupunktur- und Kräutertherapiebehandlung nach Chinesischer Medizin.

Akute Symptome lindern, zugrundeliegende Schwäche stärken

Die Chinesische Medizin eignet sich in hervorragender Weise zur Behandlung von Heuschnupfen und zwar in doppelter Hinsicht:

1. in der Behandlung der tiefer liegenden Ursache der Erkrankung (Behandlung der Wurzel)
2. in der Linderung von akuten Symptomen (Behandlung der Zweige)

Willst du langfristige Erfolge, behandle immer auch die Wurzel

Um die Wurzel der Erkrankung zu behandeln, ist es sinnvoll, schon mindestens zwei Monate vor der Heuschnupfenzeit mit der Behandlung zu beginnen. Dabei wird zunächst anhand einer eingehenden Anamnese mit Befragung, Puls- und Zungendiagnose das beim Patienten zugrunde liegende Muster gemäß der Chinesischen Syndromdifferenzierung ermittelt, um dann auf den individuellen Fall abgestimmt behandeln zu können mit Therapiemethoden wie Akupunktur, Kräutern, Heilpilzen, Schröpfen, Ernährungsempfehlungen oder Moxibustion, häufig in Kombination.

Aber auch in der Akutphase ist noch eine Behandlung mit TCM möglich und sinnvoll, wobei hier der Hauptfokus auf Symptomlinderung und Ausleitung der Pathogenen Faktoren und Linderung der Entzündungsreaktion liegt. Erst durch die Einbeziehung der „Wurzel“ und Stärkung der Konstitution ist ein langfristiger Therapieerfolg möglich.

„Wind“ ist der Pathogene Faktor, der die Heuschnupfensymptome maßgeblich erzeugt

Im Fall von Heuschnupfen wird das Jucken mit einem eingedrungenen Pathogenen Faktor assoziiert, den man in der chinesischen Medizin „Wind“ nennt. Hintergrund ist eine geschwächte Abwehr, die den Wind eindringen lässt. Er wird der Wandlungsphase Holz und dem Frühling zugeordnet. Typisch für Wind sind einige der Symptome wie z.B. die Beteiligung der Augen, Juckreiz aber auch das plötzliche Auftreten von Symptomen z.B. plötzlicher Niesanfall. Je nach Symptomatik und Grundkonstitution können weitere Pathogene Faktoren zusammen mit dem Wind eindringen oder sich in der Tiefe bilden z.B. Hitze, die mit Entzündungszeichen wie geröteten Augen einhergeht. Das Ziel einer Akutbehandlung kann daher sein, Wind und andere Pathogene auszuleiten, was u.a. mit bestimmten Akupunkturpunkten oder Kräutern gelingt. Bei starken Anzeichen von Hitze z.B. Entzündung wird die Hitze ausgeleitet. Steht Schleim im Vordergrund, so ist die Umwandlung von Schleim und gleichzeitig die Stärkung der Wandlungsphase Erde und der Milzenergie ein wichtiges Therapieprinzip.

Chinesische Therapiemethoden bei Heuschnupfen

Die Haupttherapiemethoden bei Heuschnupfen sind Akupunktur, Arzneimitteltherapie und Diätetik. Neben den hier näher aufgeführten Methoden kann aber auch zum Beispiel Tuina oder Qigong einen positiven Einfluss nehmen.

Akupunktur

Zur Wirksamkeit von Akupunktur bei Heuschnupfen gibt es zahlreiche Studien. Abhängig von der Wurzel der Erkrankung wird diese Methode in der prophylaktischen Behandlung eingesetzt, ist aber auch besonders in der Akutphase sehr geeignet. In Abhängigkeit vom individuellen Zustand des Patienten werden in der Regel ca. 8-12 Behandlungen durchgeführt. Behandelt werden bestimmte Punkte, die erfahrungsgemäß gute Resultate liefern. Jedoch ist eine individuelle Anamnese und Behandlung entscheidend für den Therapieerfolg.

Arzneimitteltherapie

In besonders hartnäckigen Fällen und wenn weitere Allergieformen wie Allergisches Asthma, Nahrungsmittelallergien oder Neurodermitis auftreten, sollte die chinesische Kräutertherapie hinzugezogen werden. Auch westliche Kräuter lassen sich nach TCM-Kriterien einordnen und können zum Einsatz kommen.

Diätetik

Mit Hilfe von individuellen Ernährungsempfehlungen kann positiv sowohl auf die Wurzel als auch auf die auftretenden Symptome eingewirkt werden. Auf diese Weise hat der Patient auch die Möglichkeit, selbst etwas zu seinem Wohlbefinden beizutragen und selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Dabei geht es nicht nur um Kreuzallergien auf Nahrungsmittel im Sinn der westlichen Betrachtungsweise sondern auch um gezielte Stärkung der Grundkonstitution bzw. Linderung der Symptomatik. Einige allgemeine Empfehlungen sind unter Selbsthilfetipps zu finden.

Heilpilze

Neben der Arzneimitteltherapie mit chinesischen Kräutern sind auch Heilpilze besonders bei Fehlreaktionen des Immunsystems wie Allergien sinnvoll. Sie verfügen wie auch viele Kräuter über eine adaptogene Wirkung und balancieren das Immunsystem aus. Sie kommen deshalb sowohl bei Allergien als auch bei Infektanfälligkeit zum Einsatz.

Schröpfen

Besonders in der Akutphase können mit Schröpfen Pathogene Faktoren ausgeleitet und auf diese Weise Symptome behandelt werden. Geschrópft wird meistens auf Punkten des oberen Rückens und Nackens, da sich hier besonders viele Wind-Punkte befinden.

Moxibustion

Diese oft in Kombination mit Akupunktur durchgeführte Wärmetherapie ist besonders bei Leermustern in der prophylaktischen Phase vor der Heuschnupfenzeit sinnvoll und findet abhängig vom energetischen Zustand des Patienten ihre Anwendung.

3. Ernährungsempfehlungen bei Heuschnupfen

Da der wichtigste Pathogene Faktor in Hinblick auf Heuschnupfen Wind ist, sollten insbesondere in der Akutphase Nahrungsmittel gemieden werden, die eine Windpathologie fördern können.

Dazu zählen u.a. Eier, Schweinefleisch, Meeresfrüchte wie Garnelen und Krebse.

Bei einer ausgeprägten Hitzesymptomatik mit Entzündungszeichen wie geröteten Augen sollte auf energetisch heiße Nahrungsmittel wie hochprozentiger Alkohol, Kaffee und scharfe Gewürze wie Chili verzichtet werden. Günstig wirken sich dagegen kühlende Nahrungsmittel wie Pfefferminze, Tomaten oder ein Tee aus Pfefferminze oder Chrysanthemenblüten aus.

Bei einer Schleimsymptomatik mit verstopfter Nase oder viel Nasensekret sollte auf Milchprodukte weitgehend verzichtet werden.

Darüber hinaus kann die Grundkonstitution, mit individuell angepassten Ernährungsempfehlungen auf Basis einer ausführlichen Anamnese inkl. Puls- u. Zungendiagnose, gestärkt werden .

4. Studien zur Wirksamkeit von Akupunktur bei allergischer Rhinitis

Es gibt mittlerweile zahlreiche gut dokumentierte Studien zur Wirksamkeit von Akupunktur bei allergischer Rhinitis. Diese haben eine signifikante Wirksamkeit und Verbesserung der Symptome bei Heuschnupfen und sonstigen Formen allergischer Rhinitis, wie z.B. Hausstauballergie, nachgewiesen, wie zum Beispiel folgende Studie von Cheng et al., die Sie bei <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26964157> einsehen können.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung:

Praxis für Chinesische Medizin und Massagen

Dr. rer. nat. Anne-Kathrin Ziebandt (Heilpraktikerin und Humanbiologin)

Brunnenstrasse 32 72074 Tübingen Tel.: 07071-1465614 mobil: 0176-72307278

email: info@tcmpraxis-ziebandt.de web: www.tcmpraxis-ziebandt.de