

# Nasenrinnen, Augenjucken – Allergien kommen, wenn der „Wächter“ müde wird

Eva Laspas



## Allergisches Geschehen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wenn die Sonne wieder verstärkt lacht, die Bäume sich daran machen, ihr grünes Kleid aus dem Schrank zu holen und die Menschen wieder öfter aus dem Haus gehen, ziehen sich Allergiker mit rinnenden Nasen und/oder juckenden Augen dahin zurück. Dabei können mit unterschiedlichen Therapien aus der

TCM die Symptome weitgehend gelindert werden.

Zurück aus der Karenz mit ihrer jüngsten Tochter, gibt 3fach Mutter und Alleinerzieherin Eva Laspas, Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wieder 1x pro Monat kostenlose Zungendiagnose in der Apotheke „Zum Löwen von Aspern“, Wien 22 sowie allgemeine Ernährungstipps. Dabei können unterschiedliche Ansätze zur Therapie von Allergien nach der TCM besprochen werden.

### Mit der TCM zur freien Nase

Wirklich schwere Allergiker sind am besten mit einer Akupunkturbehandlung bei einem TCM-Arzt ihres Vertrauens beraten. Hier kann, je nach dem Mensch, relativ rasch Erleichterung eintreten. In vielen Fällen haben sich nach einer Akupunktur-Therapie von ca. 1/2 bis 1 Jahr alle Symptome der Allergie aufgelöst. Ergänzend wirkt auch eine Therapie mit chinesischen Kräutern, die der TCM-Arzt verschreibt.

Langsamer wirkt die Ernährung nach der TCM oder auch „5 Elemente Ernährung“ genannt“. Sie ist zusätzlich zur Akupunkturtherapie oder bei leichteren Fällen zu auch statt dessen zu empfehlen. Weiter günstig auf den Organismus und den Qi-(Lebensenergie)Lauf sind auch die chin. Druckmassage Tuina, Qi Gong oder Tai Chi.

### Wie kommt es zu allergischen Reaktionen? – Wenn der „Wächter“ schläft

Die TCM erklärt die allergischen Erkrankungen, wie übrigens auch Neurodermitis und allergisches Asthma, zu einer „Windkrankheit“: Voraussetzung ist eine Schwächung der Allgemeinenergie und damit der Abwehrenenergie durch unterschiedliche Faktoren, wie zum Beispiel Stress, Überarbeitung, lange Krankheiten, schlechte Ernährung oder aber auch angeborener Energiemangel. Die Abwehrenenergie „bewacht“ sozusagen durch unsere Poren die Körperoberfläche vor Eindringlingen und reguliert die Schweißabsonderung. Jede Pore umgibt ein winziger Muskel, der sich bei Kälte oder Wind schließt und so den Körper „zu“ macht. Sinkt der Energiestand im ganzen Körper (chin. Qi-Mangel, also Energiemangel), dann schließen langfristig auch diese Muskel nicht mehr richtig, „Eindringlingen“ von Außen ist Tür und Tor geöffnet. Nun können, in diesem Fall Allergene, eindringen - chinesisch gesehen über Wind. Das kann Wind im Freien sein, Zugluft in der Wohnung oder aber auch durch Klimaanlage. Tückisch dabei ist, dass der eingedrungene Wind nun seinerseits die Muskel daran hindert, sich zu schließen. Er „nistet“ sich sozusagen in den Poren ein und

treibt sein Unwesen. Bei der Diagnose ist bezeichnend, dass Allergiker auch Wind, Zugluft oder Klimaanlage nicht gerne haben. Therapie ist in jedem Fall die Allgemeinenergie zu steigern, um den Körper wieder die Möglichkeit zu geben, sich selber zu heilen. Zusätzlich wird der Wind ausgetrieben und der Körper entgiftet.

### Durch Nahrung mehr Energie

Durch regelmäßige gesunde Ernährung nach der TCM wird der Energiemangel wieder ausgeglichen. Neben den „allgemeinen Ernährungstipps“ helfen unter anderem und je nach Symptomen besonders folgende Nahrungsmittel bei Allergien: Spinat, Karotte, Sellerie, Buchweizen, Löwenzahn, Tee aus schwarzer Sojabohne, Pfefferminz- und grüner Tee in Maßen. Zu vermeiden sind (zusätzlich zu Nahrungsmitteln, auf die man allergisch ist): scharfe Nahrungsmittel, Fisch (bei Hautallergien), rauchen, Alkohol.

→ **Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, TCM-Ernährungsberatung, 1220 Wien, Polgarstraße 13E/7, Tel.: 280 76 27, [eva@laspas.at](mailto:eva@laspas.at) Termine für Zungendiagnose, sowie Kochkurse oder Workshops: [www.laspas.at](http://www.laspas.at)**

Lieferbar ab März: „Ernährung nach den 5 Elementen für Einsteiger“ – das neue Buch von Autorin Eva Laspas

## Wer **AKUPUNKT-MASSAGE** sagt, muss auch **Penzel** sagen.

Ein Begriff, der sich nicht trennen lässt:

### AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel



95 % aller Funktionsstörungen werden durch die Selbstheilungskräfte des Körpers behoben.

Die **AKUPUNKT-MASSAGE** nach Penzel *Regelmäßig Kurse in Österreich!*

- ✓ fördert den Ausgleich des Energiehaushaltes;
- ✓ ist keine Apparatedechnik sondern tatsächliche Behandlung;
- ✓ ermöglicht Schmerz- und Beschwerdefreiheit ohne Medikamente;
- ✓ bietet Erfolgchancen auch bei therapieresistenten Patienten.

(AKUPUNKT-MASSAGE ist gemäß § 2 Abs. 3 und 5 der Bundesverordnung Prüfungsgegenstand)

Bitte fordern Sie unsere Ausbildungsinformation an:  
[www.apm-penzel.com](http://www.apm-penzel.com)



**EUROPÄISCHE PENZEL-AKADEMIE®**

Willy-Penzel-Platz 1-8 • D-37619 Heyen bei Bodenwerder  
Tel.: +49 (0) 55 33/97 37-0 • Fax: 97 37-67 • [info@apm-penzel.de](mailto:info@apm-penzel.de)