

»Allergien entstehen bei Schwächung der Allgemeinenergie.« Eva Laspas

Nach Meinung vieler Experten könnten allergische Erkrankungen zur Epidemie des 21. Jahrhunderts werden. Fast jeder dritte leidet bereits unter der Überreaktion des Immunsystems, darunter auch viele Promis: So flüchtet Bill Clinton regelmäßig im Frühjahr vor Gräserpollen; Hugh Grant soll deswegen schon Drehtermine abgesagt haben. Clint Eastwood ist von einer Pferdehaar-Allergie betroffen. Und Sonja Kirchberger darf keinen Zimmertiger streicheln. Sie reagiert auf Katzenhaare allergisch. In naher Zukunft dürfte sich die Situation für die Bevölkerung der Industrienationen noch verschärfen: Die Europäische Stiftung für Allergieforschung rechnet damit, dass in zwei Jahren schon jeder zweite Mensch eine Allergie haben wird. Diese Herausforderung muss die Gesellschaft und jeder Einzelne annehmen!

Umwelt- & Schmutzelhypothese. Allergien werden nach Ansicht der Experten erworben und sind nicht angeboren. Lediglich die Allergiebereitschaft kann vererbt werden. Die Ursachen für die epidemieartige Verbreitung werden kontrovers diskutiert. Eine Erklärung ist, dass unsere mit Chemikalien verseuchte Umwelt Allergien verursacht. Eine weitere, dass das Immunsystem der Kinder die Abwehr gegen Infektionen nicht mehr richtig erlernt. Die Kids machen – weil sie kaum noch Geschwister haben und auch später in den Kindergarten kommen – relativ wenige Infekte durch. Diese „Schmutzelhypothese“ wird durch medizinische Studien aus Deutschland belegt. Kinder in der ehemaligen DDR, die früh in Krippen betreut wurden und deshalb vermehrt Infekte hatten, litten nur etwa halb so oft an Allergien und Asthma wie ihre Altersgenossen im Westen. Die Mediziner interpretieren das so: Das Immunsystem der Ostkinder war mit der Erregerabwehr beschäftigt und kam nicht auf „dumme Gedanken“ – die Allergiebildung. Inzwischen sind im Osten wie im Westen gleich viele Schulkinder von allergischem Asthma betroffen ...

Verwirrung um Tierhaare. Wie schwierig es ist, Ratschläge zur Allergievermeidung zu geben, lässt sich sehr gut anhand der Haustierproblematik erklären. Lange Zeit galt als bewiesen, dass die Katzenhaltung in der Kindheit ein Risikofaktor für Allergien und Asthma ist. Doch dann brachten Untersuchungen, ob Haustiere Allergien begünstigen oder vielleicht sogar davor schützen, widersprüchliche Ergebnisse: Fest steht, dass das Asthmarisiko steigt, wenn sich früh eine Überempfindlichkeit gegen Katzenhaarallergene entwickelt. Das passiert am ehesten, wenn das Kind mit einer Katze zusammen lebt, aber sonst in seiner Umgebung nur we-

Alternativ betrachtet

Mit TCM zur freien Nase

EVA LASPAS, ERNÄHRUNGSBERATERIN NACH DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN, (WWW.LASPAS.AT) ÜBER ALLERGIEN

- **„In der Traditionellen Chinesischen Medizin** sind allergische Erkrankungen ‚Windkrankheiten‘: Sie entstehen bei Schwächung der Allgemeinenergie und damit der Abwehrenenergie durch unterschiedliche Faktoren wie Stress, Überarbeitung, lange Krankheiten, schlechte Ernährung oder aber auch angeborenen Energiemangel.
- **Die Abwehrenenergie ‚bewacht‘** 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 (Qi-, also Energiemangel), dann schließen aber langfristig diese Muskeln nicht mehr richtig, ‚Eindringlingen‘ von außen ist Tür und Tor geöffnet. Allergene dringen – chinesisch gesehen – über Wind in den Körper ein. Das kann Wind im Freien sein oder Zugluft in der Wohnung oder durch Klimaanlage. Der eingedrungene Wind hindert nun die Muskeln daran, sich zu schließen. Er ‚nistet‘ sich in den Poren ein und treibt sein Unwesen. Ziel der Therapie ist die Allgemeinenergie zu steigern, um dem Körper wieder die Möglichkeit zu geben, sich selber zu heilen. Zusätzlich wird der Wind ausgetrieben und der Körper entgiftet.
- **Akupunktur & Kräuter.** Wirklich schwere Allergiker sind am besten mit einer Akupunkturbehandlung bei einem TCM-Arzt ihres Vertrauens beraten. In vielen Fällen lösen sich nach einer Akupunktur-Therapie von 1/2 bis 1 Jahr alle Symptome der Allergie auf. Ergänzend verschreibt der TCM-Arzt meist chinesische Kräuter. Weiters günstig auf den Organismus und den Qi-Lauf wirken die chinesische Druckmassage Tuina, Qi Gong oder Tai Chi.
- **5 Elemente Ernährung.** Die Ernährung nach der TCM, auch ‚5 Elemente Ernährung‘ genannt, ist zusätzlich zur Akupunkturtherapie oder bei leichteren Fällen als Alternative zu empfehlen. Sie gleicht den Energiemangel aus. Neben allgemeinen Ernährungstipps sind u. a. folgende Nahrungsmittel hilfreich bei Allergien: Spinat, Karotte, Sellerie, Buchweizen, Löwenzahn, Tee aus schwarzer Sojabohne, Pfefferminz- und grüner Tee in Maßen. Zu vermeiden sind (zusätzlich zu Nahrungsmittel, auf die man allergisch ist): scharfe Nahrungsmittel, Fisch (bei Hautallergien), Rauchen, Alkohol.“



Ernährungs-
beraterin
Eva Laspas