



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Frühling ist da – die Vögel zwitschern, die Sonne zeigt sich, und die Natur erwacht zu neuem Leben. Doch für viele Menschen bedeutet diese Jahreszeit auch: tränende Augen, Niesreiz und ein ständig kratzender Hals. Die Rede ist von Allergien, die laut Expertenschätzungen weltweit bei bis zu 30 Prozent der Erwachsenen auftreten.

Doch was steckt eigentlich hinter einer allergischen Reaktion? Und vor allem: Was können Sie tun, um gut durch die Allergiesaison zu kommen? In diesem Newsletter werfen wir einen Blick auf die Hintergründe von Allergien – aus zwei unterschiedlichen, aber sich ergänzenden Perspektiven: der westlichen Schulmedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

---

## Allergien aus westlicher Sicht

### *Was passiert im Körper bei einer Allergie?*

Aus Sicht der modernen Medizin ist eine Allergie eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Umweltstoffe – sogenannte Allergene. Dazu zählen zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder bestimmte Nahrungsmittel.

Bei einem ersten Kontakt mit dem Allergen bildet das Immunsystem Antikörper (IgE), die sich an Mastzellen heften. Beim erneuten Kontakt kommt es zur Ausschüttung von Botenstoffen wie Histamin. Die Folge: typische Entzündungsreaktionen wie Schwellungen, Rötungen, Juckreiz und vermehrte Sekretbildung – sei es in der Nase, den Augen oder den Bronchien.

### *Typische Symptome:*

- Niesreiz, Fließschnupfen
- Juckende, gerötete Augen
- Hustenreiz oder Engegefühl in der Brust
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Bei Nahrungsmittelallergien: Kribbeln im Mund, Hautausschläge oder Magen-Darm-Beschwerden

### *Diagnose und Behandlung:*

Die Diagnostik erfolgt durch Allergietests (Pricktest, Blutuntersuchung auf spezifische Antikörper) und ein ausführliches Gespräch über die Beschwerden.

Die schulmedizinische Behandlung umfasst:

- **Antihistaminika** – sie blockieren die Histaminrezeptoren und lindern so die Symptome.
- **Mastzellstabilisatoren** – sie verhindern die Freisetzung von Botenstoffen.
- **Kortisonhaltige Nasensprays oder Inhalativa** – sie wirken entzündungshemmend.
- **Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie)** – hier wird das Immunsystem langsam an das Allergen gewöhnt, mit dem Ziel einer langfristigen Toleranz.



## Allergien aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

### *Ein Ungleichgewicht im Inneren*

In der TCM betrachtet man den Menschen als energetisches System. Eine Allergie wird nicht als reine Reaktion auf äußere Stoffe gesehen, sondern als Ausdruck eines Ungleichgewichts im Körperinneren. Im Zentrum steht oft eine **Abwehrschwäche des Lungen-Qi** (Energie) und eine **Störung der Mitte** (Milz und Magen).

Die Lunge öffnet sich in der TCM in die Nase und ist für die Abwehr von äußeren Einflüssen wie Wind, Kälte oder Hitze zuständig. Ist das Lungen-Qi schwach, können diese pathogenen Faktoren leichter eindringen und Beschwerden auslösen.

### *Die Rolle von „Wind“ und „Feuchtigkeit“*

Die typischen, plötzlich auftretenden Symptome einer Allergie – wie juckende Augen, Niesattacken und Fließschnupfen – werden in der TCM als „innerer Wind“ interpretiert. Begleitend treten häufig Anzeichen von Feuchtigkeit oder Hitze auf, etwa geschwollene Nasenschleimhäute oder gelbliches Sekret.

### *Die Konstitution zählt*

Besonders anfällig für Allergien sind Menschen mit einer sogenannten „**Schleim-Hitze-Konstitution**“ oder einem geschwächten **Nieren-Yin**. Hier spielen auch Faktoren wie Ernährung, Stress und emotionale Belastungen eine große Rolle. Die TCM fragt daher nicht: „Gegen was bist du allergisch?“, sondern vor allem: „Warum reagiert dein Körper jetzt so?“

### *Behandlungsansätze in der TCM*

- **Akupunktur** – Sie kann den Energiefluss harmonisieren, das Immunsystem stärken und akute Symptome lindern. Studien zeigen, dass Akupunktur besonders bei Heuschnupfen die Beschwerden reduzieren kann.
- **Chinesische Arzneimitteltherapie** – Individuell zusammengestellte Kräuterrezepturen wirken ausgleichend. Zum Einsatz kommen zum Beispiel Rezepturen wie *Yu Ping Feng San* (Jadewind-Schild) zur Stärkung der Abwehrkräfte.
- **Ernährung nach TCM** – Empfohlen wird, kalte, rohe und schleimbildende Speisen (wie Milchprodukte, Zucker, Bananen) zu reduzieren. Stattdessen sollen warme, leicht verdauliche Speisen den Körper stärken.
- **Qi Gong** – Sanfte Bewegungen und Atemübungen können das Lungen-Qi kräftigen und die innere Balance fördern.



## Ganzheitlich durch die Allergiesaison: Tipps für den Alltag

Egal, welchem Ansatz Sie mehr zuneigen – beide Medizinsysteme betonen die Bedeutung eines starken Immunsystems und eines ausgeglichenen Lebensstils. Hier sind einige einfache, aber wirkungsvolle Empfehlungen:

- **Wechselduschen und Sauna** können das Immunsystem auf sanfte Weise trainieren (westlicher Ansatz) bzw. die Abwehrkraft (Wei-Qi) stärken (TCM).
- **Nasenspülungen mit Kochsalzlösung** befreien die Nase von Pollen und befeuchten die Schleimhäute.
- **Majoran-Lavendel-Nasensalbe** kann die Symptome lindern, die Schleimhäute in der Nase beruhigen und die Entzündung positiv beeinflussen.
- **Lokale Honiganwendung** (aus der Region) wird in der Naturheilkunde manchmal zur „oralen Toleranzentwicklung“ empfohlen – wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, aber von vielen Betroffenen geschätzt.
- **Meiden von Histaminliberatoren** wie Alkohol, gereiftem Käse oder bestimmten Konservierungsstoffen in der akuten Phase.
- **Kräutertees** mit Brennnessel, Pfefferminze oder Ingwer wirken entzündungshemmend und belebend.

---

## PRAXISTIPP

### Die Rolle einer Majoran-Lavendel-Salbe bei Allergie: Fakten zur Wirkweise

Eine Salbe mit **Majoran (*Origanum majorana*)** und **Echtem Lavendel (*Lavandula angustifolia*)** kann auf folgende Weise unterstützen:

- **Majoranöl:** In der Phytotherapie wird Majoran eine **sekretolytische** (sekretlösende), leicht **krampflösende** und eine antimikrobielle Wirkung zugeschrieben. Es kann dabei helfen, festsitzendes Sekret in den Atemwegen zu lösen.
- **Lavendelöl:** Ist bekannt für seine **beruhigenden** und **entzündungsmodulierenden** Eigenschaften. Es kann das unangenehme Spannungsgefühl im Gesicht mildern und durch seinen beruhigenden Duft das Einschlafen erleichtern – was bei Allergie wertvoll ist.  
**Applikation und Wirkung: Wichtig:** Die Salbe wird **in die Nase appliziert** und kann auch dünn auf Brust, Rücken oder Nacken aufgetragen werden. Beim Einatmen der verdunstenden ätherischen Öle entfalten sie ihre Wirkung auf die Atemwege zusätzlich über die **Aromatherapie**.
- **Hinweis zur Evidenz:** Während die Wirkung der Einzelöle in Labor- und Tiermodellen sowie aus langjähriger Erfahrungsheilkunde beschrieben ist, fehlen für die spezifische Salbenkombination große klinische Studien. Die Anwendung gilt bei korrekter, äußerlicher Anwendung als gut verträgliche unterstützende Maßnahme.
- **Sicherheitshinweis:** Ätherische Öle dürfen nicht bei Säuglingen und Kleinkindern im Gesicht oder auf der Brust oder in der Nase angewendet werden (Risiko von Glottiskrampf oder Hautreizungen). Bei Asthmatikern und bekannter Allergie auf Inhaltsstoffe ist Vorsicht geboten.

[Link zur Majoran-Lavendel-Salbe](#)

---



## Ein Blick nach vorn

Allergien sind komplex – doch sie müssen nicht zwangsläufig Ihren Alltag bestimmen. Ob mit schulmedizinischer Unterstützung, durch eine Behandlung nach TCM oder eine geschickte Kombination aus beidem: Es gibt viele Wege, die Beschwerden zu lindern und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Wenn Sie unsicher sind, welcher Ansatz für Sie der richtige ist, sprechen Sie uns gerne an. In unserer Praxis beraten wir Sie ganzheitlich und finden gemeinsam mit Ihnen einen Weg, der zu Ihrer persönlichen Situation passt.

Bleiben Sie gesund und genießen Sie den Frühling – so gut es eben geht!

Herzliche Grüße  
Ihr Team der Apotheke Boznerplatz

---

### Quellen und weiterführende Informationen:

- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI)
- Leitlinie „Allergische Rhinitis“ der AWMF
- Traditionelle Chinesische Medizin: Lehrbücher und aktuelle Studien zur Akupunktur bei saisonalen Allergien

---

**Hinweis:** Dieser Newsletter ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Bei schweren oder langanhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte eine Ärztin oder einen Arzt.