



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 05-2016 : Allergien



Allergien sind in den letzten Jahren in aller Munde und sehr weit verbreitet.

Trotz allem ist es sicherlich sinnvoll, zunächst einmal zu betrachten, was eine Allergie eigentlich ist und wodurch sie entsteht.

## **1. Abgrenzung zur Intoleranz:**

Bei der Intoleranz fehlen Enzyme, die für die Verstoffwechslung von Nahrungsbestandteilen notwendig sind (Laktose-/Milchzucker).

## **2. Allergiemechanismen:**

Jeder Erreger hat eine für ihn typische Eiweißstruktur, die sich der Körper bei einem Infekt einprägt. Kommt es zu einem Zweitinfekt, können sofort die entsprechenden Abwehrstoffe ausgeschüttet werden.

Bei einer Allergie reagiert der Körper auch auf nur ähnliche Eiweißstrukturen eigentlich harmloser Stoffe.

## **3. Warum macht unser Körper so etwas?**

Unser Körper ist, wenn er Allergien ausbildet nicht etwas besonders stark (auch nicht das Immunsystem), sondern so schwach, dass er zum „Angstbeisser“ wird. Frei nach dem Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung.“ Und „bevor ich von Keimen überrascht werden und noch mehr Energie verliere, eliminiere ich vorsichtshalber alles, was auch nur so ähnlich aussieht.“

## **4. Gründe für diese Schwäche**

- a. Suboptimale Ernährung
- b. Zu wenig Ruhephasen
- c. Erkrankungen, Schocks andere Traumen
- d. Zu starke Beanspruchung
- e. Häufige Störung der eigenen Ordnung
- f. Emotionale Belastungen

Bei Kindern auch eine zu geringe Stillzeit, häufige Antibiosen, eine zu sterile Umgebung und vorgeburtliche Schwächungen und Belastungen.

Andrea Brockmann  
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61  
59229 Ahlen

02382/7043299

[www.naturheilpraxisahlen.de](http://www.naturheilpraxisahlen.de)

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de  
Termine nach Vereinbarung



# Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie  
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

## 5. Auswirkungen der Schwächung

- a. Störung der Blutbildung
- b. Schwächung der Organfunktionen
- c. Die Energieproduktion lässt weiter nach
- d. Körperliche, seelische und geistige Symptome machen sich bemerkbar
- e. Der Organismus reagiert zunehmend panisch
- f. Leichte Störungen von außen haben große Auswirkungen

## 6. Was kann man zur Stärkung tun?

- a. Auf die Ernährung achten:

Möglichst unbehandelte, hochwertige Lebensmittel verwenden und möglichst häufig warme Mahlzeiten einnehmen. Milchprodukte (verschleimen den Verdauungstrakt) und Rohkost (benötigt viel Energie für die Verstoffwechslung) reduzieren.

- b. Akupunktur

Mittels Akupunktur können die Symptome, wie Schwellungen, Rötungen und „Schniefnose“ gemildert werden. Es kann aber auch der Körper insgesamt harmonisiert werden.

- c. Kräutertherapie

Es gibt Kräutermischungen, die die Symptomatik mildern, sie können aber auch dazu eingesetzt werden um vorliegende Schwächen auszugleichen.

- d. Atemtherapie

Die Atemtherapie, als Bestandteil des Qi Gong stärkt die Funktionen der Lunge.

Diese liegen nicht nur im Gasaustausch sondern auch in der Verteilung der Abwehrenergie an allen Oberflächen (Lunge, Haut, Darm). Bei tiefer Atmung wird nicht nur die Lunge gut belüftet, das Qi, die Lebensenergie in ihr und dem gesamten Atemtrakt bewegt, sondern es wird zusätzlich noch Stress abgebaut und die Schmerzempfindlichkeit gesenkt.

- e. Pause machen

Für die Regeneration von Körper, Seele und Geist ist es unerlässlich auch mal „nichts“ zu tun. Hier reichen kurze Pausen wie beim Power napping, bei dem man 15 Minuten versucht einzuschlafen um dann kurz vor Erreichen des Zieles von einem Wecker wieder in die Aktivität geholt zu werden.

## Fazit:

Damit unser Immunsystem gelassener an den Windmühlen der Allergene vorbei reiten kann müssen wir unseren Körper stärken und Seele und Geist vom Stress befreien.

Eine einmal angelegte Allergie bleibt in den Grundzügen bestehen, lässt sich aber in ihrer Intensität abschwächen.



Andrea Brockmann  
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61  
59229 Ahlen  
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de  
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299  
[www.naturheilpraxisahlen.de](http://www.naturheilpraxisahlen.de)