



# Allergische Erkrankungen

## Prophylaxe und Selbstbehandlung

### 1) Lebensführung

Leben im Einklang mit Yin und Yang

- Mit den Jahreszeiten leben
- Ausgewogenes Verhältnis von
  - Arbeit - Erholungsphase
  - Anspannung - Entspannung
  - Körperl. Bewegung - Ruhe

#### a) Schlafverhalten

Beruhigung der Neigung zur allergischen Überreaktion

- Vor Mitternacht zu Bett gehen  
= Zeit des zunehmenden Yin  
= besonders wertvoll für die Regeneration
- 7 Stunden
- Absenken des Yang
- Sammlung und Regeneration des Yin

#### b) Körperliche Bewegung

- Fördert die Bewegung des Qi in den Leitbahnen
- Entspannt FK Leber → emotionales Wohlbefinden  
3 - 4x pro Woche 30 min lang leichter Ausdauersport
  - Radfahren
  - Joggen
  - Bergwandern
  - Nordic-Walkingoder
  - Qi Gong
    - Unterstützt die Selbstregulationskräfte
    - Beruhigende Wirkung
    - Krankhafte Reizbarkeit des Immunsystems wird reduziert

### 2) Ernährung

Zitat des berühmten Arztes Sun Simiao aus der Tang-Zeit (618-906)

„Erst wenn die Ernährung keine Heilung bringt, sind Arzneimittel einzusetzen.“



## Empfehlungen zum Aufbau und zur Stärkung der „Mitte“

- Regelmäßig und maßvoll essen
- Nahrungsmittel mit „neutralem Temperaturverhalten“
- Überwiegend gekochte Speisen in warmem Zustand
- In Ruhe essen, keine Zeitung dabei lesen und keine problematischen Gespräche führen
- Genießen

### Vermeiden / Reduzieren

- Rohkost
- Salate
- Kuhmilchprodukte
- Raffiniertes Weizenmehl
- Raffinierter Zucker
- Schokolade, Eiscreme
- Alkohol
- Fruchtsäfte

ChiMed Augsburg  
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin  
Hermanstr. 1, 86150 Augsburg  
0821-45 50 305  
[info@chimed-augsburg.de](mailto:info@chimed-augsburg.de)  
[www.chimed-augsburg.de](http://www.chimed-augsburg.de)



## Ernährungsunarten, die die „Mitte“ schwächen

- Hungern
- Fasten
- Auslassen des Frühstücks
- Mahlzeiten ausfallen lassen
- Zu schnelles, hastiges Essen
- „Bloß zwischendurch“, z.B. belegtes Brötchen während des Autofahrens oder während der Arbeit
- Geschäftstermine oder negative Diskussionen beim Essen
- Nach dem Essen sofort wieder weiterarbeiten
- Essen, während man psychisch beansprucht ist
- Große Unterschiede in der Nahrungsmenge, z.B. ein reichliches Abendessen und Ausfall des Mittagessens am nächsten Tag
- Ständiges Knabbern
- Lesen oder fernsehen während des Essens
- Plötzliche Änderung der Ernährungsgewohnheiten, z.B. Übersiedeln von Zuhause ins Internat bei Teenagern, Urlaubsländer
- Überreichliches Essen an Wochenenden

ChiMed Augsburg  
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin  
Hermanstr. 1, 86150 Augsburg  
0821-45 50 305  
[info@chimed-augsburg.de](mailto:info@chimed-augsburg.de)  
[www.chimed-augsburg.de](http://www.chimed-augsburg.de)



## Allergische Erkrankungen

### Empfehlenswerte Nahrungsmittel, die die „Mitte“ stärken

Hirse, Polenta, Vollkornreis (lange kochen), Basmatireis, Süßreis, Dinkel, Grünkernmehl, kleine Mengen Linsen, Adukibohnen, rote und gelbe Sojabohnen, rote Bohnen, Saubohnen, grüne Erbsen, Karotte, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffel, Kartoffel, Yamswurzel, Pastinaken, Petersilienwurzel, Kastanien, Lauch, Zwiebeln, alle Wurzelgemüse, alle Kohlsorten, Champignons, Austernpilze, Shiitakepilze, alle Waldpilze, Rind, Huhn, Lamm, Kaninchen, Pute (in kleinen Mengen und am besten als Suppe), Geschnitzeltes oder Hackfleisch, alle frischen und getrockneten Küchenkräuter, regelmäßig kleine Mengen Ingwer, Cumin, Fenchelsamen, Kardamom, Koriander, Kümmel, Muskat, Pfeffer, Wacholderbeeren, Vanille, Zimt, heißes Wasser, Getreidekaffee, Kardamomtee, Tee aus Rosmarin, Thymian, Bohnenkraut, Salbei, Kümmel, Walnüsse, Pinienkerne, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Trockenfrüchte (ein-geweicht oder mitgekocht), Butter, kleine Mengen hochwertiger Öle, kleine Mengen Ei, kleine Mengen bitterer Blattsalate, Feldsalat, kleine Mengen herber Käsesorten wie Appenzeller, Harzer, Alter Gouda und Ziegenkäse

### Bestimmte Nahrungsmittel sollten bei allergischen Erkrankungen gemieden werden

Eisgekühlte Getränke und Speisen, kalte Getränke während den Mahlzeiten, sauer-kalte Speisen, zu häufige Brotmahlzeiten, Rohkost- und Obst Mahlzeiten, zu üppige Fleischmahlzeiten am Abend, Süßigkeiten, Kuchen, Speiseeis, Schokolade, alle Sauermilchprodukte, Milch, Käse, Gemüse, Tomaten, Gurken, Sprossen von Hülsenfrüchten, Südfrüchte, rohes Obst, rohes Getreide wie Müsli, Weizengras, Fertignahrung, Fertigsoßen, Konserven, Lightprodukte, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Süßstoff, Margarine, konventionelles Speiseöl, Wurst, Fruchtsäfte, Weizenbier, kühlende Kräutertees, Limonade, Colagetränke, Schweinefleisch, Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Brötchen, Pizzateig, Nudeln

ChiMed Augsburg  
Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin  
Hermanstr. 1, 86150 Augsburg  
0821-45 50 305  
[info@chimed-augsburg.de](mailto:info@chimed-augsburg.de)  
[www.chimed-augsburg.de](http://www.chimed-augsburg.de)