

Seit einigen Jahren ist ein starker Anstieg von Allergien zu beobachten, es gibt praktisch nichts mehr auf das man nicht allergisch reagieren kann. Angefangen von Nahrungsmitteln und Blütenpollen bis hin zu Metallen, Putzmitteln oder modernen Kunststoffen. Die Ursachen der Allergien sind noch nicht restlos geklärt. Die Gründe für die steigende Anzahl der Erkrankungen sind vielfältig. So werden Veränderungen in der Umwelt und häuslichen Umgebung, das verstärkte Verkehrsaufkommen, veränderte Lebensmittelzusammensetzungen und der häufige Einsatz von Antibiotika für die Zunahme von Allergien verantwortlich gemacht.

Die Zahl der Allergiker hat sich in den letzten 15 Jahren mehr als verdoppelt. Während in den frühen 70er Jahren nur 5 % der Bevölkerung unter einer Allergie litten, klagt heutzutage fast ein Drittel der Bevölkerung über allergische Beschwerden.

Mehr dazu: [Forscher messen starken Anstieg von Allergenen 3. Oktober 2017 - derstandard.at/2000065241508/Forscher-ermitteln-starken-Anstieg-von-Allergenen](https://derstandard.at/2000065241508/Forscher-ermitteln-starken-Anstieg-von-Allergenen)

Die folgenden Fußreflexzonen der RWO-SHR Gesundheitsmethode sind zur Unterstützung bei allergischer Reaktion:

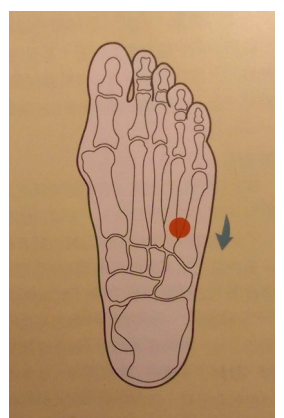
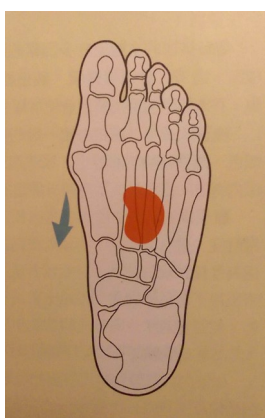
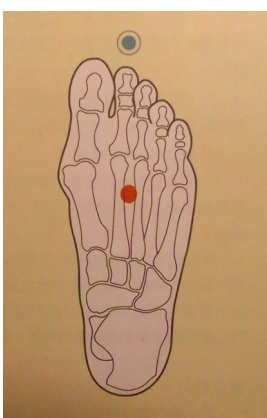
Bei allgemeinen allergischen Reaktionen sind immer die Reflexzonen wie **Nebenniere (21)**, **Niere (22)**, **Milz (34)**, **Nebenschilddrüse (13)** zu beachten. Beim Atemsystem sind logischerweise die gesamten Atemwege wie **Nasen (6)**, **Nasennebenhöhlen (2)**, **Kehlkopf und Luftröhre (48)**, **Lunge und Bronchien (14)** zu bearbeiten. In der TCM gehört die "Haut" zum Organ "Lunge", daher werden die Reflexzonen des Atemsystems bei z.B. allergischem Hautausschlag behandelt. Bei Nahrungsmittelallergien sind die Zonen des gesamten Verdauungssystems (eventuell mit Lymphzonen) zu empfehlen.

NOTIZ# Nebenniere (21) | Die Nebenniere (NN) produziert wichtige Hormone. Von der NN-Rinde werden drei Gruppen von Hormonen (Mineralokortikoide, Glukokortikoide und Sexualhormone), vom NN-Mark werden zwei Hormone (Adrenalin und Noradrenalin) gebildet. Die Mineralokortikoide führen im Organismus zu einer Rückhaltung von Natrium, dadurch auch von Wasser und zu einer Mehrausscheidung von Kalium. Die Glukokortikoide, z.B. das Kortisol, haben Einfluss auf den Stoffwechsel von Eiweiß, Fett und Kohlehydraten. Sie wirken außerdem entzündungshemmend und haben Einfluss auf die Blutbildung. Das Androgen (männliches Sexualhormon) bewirkt die Entwicklung der primären Geschlechtsorgane (Hoden, Prostata) und der sekundären Geschlechtsmerkmale (Bartwuchs, Körperbehaarung, tiefe Stimme etc.). Die beiden Hormone des NN-Marks sind sogenannte Notfall- oder Stresshormone. Im Notfall- bzw. Stresssituationen mobilisieren sie körperliche Reserven, steigern Herzfrequenz, Atmung, fördern die Durchblutung, erweitern die Pupillen und führen zum Schweißausbruch.

NOTIZ# Niere (22) | Die Niere ist ein sehr wichtiges Ausscheidungs- und Entgiftungsorgan des menschlichen Körpers. Die Niere kontrolliert die Salz- und Wasserausscheidung. Über eine gleichmäßige Ausscheidung von sauren und basischen Ionen beeinflusst die Niere auch den Säure- und Basenhaushalt. Eine der Hauptaufgaben besteht sicherlich in der Ausscheidung der Stoffwechsel-Endprodukte (z.B. Harnstoff und Harnsäure), aber auch in der gleichzeitigen Wiederaufnahme von wichtigen Stoffen (z.B. Glukose, Aminosäuren etc.) aus dem Primärharn. Die Niere ist Bildungsort von Hormonen (z.B. Prostaglandinen, Renin etc.) und ist am Stoffwechsel beteiligt (z.B. Abbau von Eiweißstoffen etc.).

NOTIZ# Milz (34) | Die Milz gehört zu den lymphatischen Organen, die das Blut filtert. Die Aufgabe der Milz besteht im Abbau von überalterten und durch Membran- oder Enzymeffekte geschädigten Erythrozyten, Phagozytose (Entfernung) von Mikroorganismen, Bildung von B- und T-Lymphozyten.

Lage der Zonen | **Nebenniere (l.):** Sie liegt auf beiden Fußsohlen zwischen dem zweiten und dritten Mittelfußknochen direkt oberhalb der Nierenzone am Schnittpunkt der beiden Fußballen. **Niere (m.):** Sie liegt in der Mitte beider Fußsohlen in der Vertiefung zwischen den beiden Fußballen und hat die Größe einer 2-Euro Münze. **Milz (r.):** Auf der linken Fußsohle, distal der Basen der Mittelfußknochen 4 und 5.



Quelle: Auszug aus RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch (Deutsch/1994); Bilder: RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010)