



Allergien – Im Ayurveda eine stoffwechselbezogene Erkrankung

In dieser Jahreszeit erkranken viele Menschen wieder an Rhinitis allergica saisonalis, dem Heuschnupfen. Im schulmedizinischen Verständnis liegt ursächlich eine zum Teil genetisch bedingte Überempfindlichkeit des Immunsystems auf Pollen vor, die in dieser Zeit vermehrt in der Luft sind. Es handelt sich um eine Inhalationsallergie, die zu der Reizung der exponierten Schleimhäute führt. Die zentralen Symptome sind Niesen, Nasenlaufen, Augenjucken und -tränen. Die Symptomatik kann von einer milden Reizung bis hin zum Status asthmaticus gehen.

In Deutschland nimmt in den letzten Jahren die Allergiehäufigkeit deutlich zu.

Fast jeder fünfte Bundesbürger ist von der Pollinosis betroffen¹. Die moderne Forschung zeigt, dass Asthma, Heuschnupfen und atopische Dermatitis zwar eigene Krankheitsentitäten sind,

aber oft in Individuen kombiniert auftreten, da sie gemeinsame genetische Marker haben². Häufig weitet sich dabei über die Jahre das Spektrum der Substanzen aus, auf die ein Mensch allergisch reagiert. Dies wird über Ähnlichkeiten der Oberfläche der Allergie auslösenden Stoffe erklärt³.

Auch im Ayurveda ist eine Erkrankung der Atemwege bekannt, die sich vor allem über Niesen äußert. Die Erkrankung definiert sich, wie viele Erkrankungen im Ayurveda, über ihr Hauptsymptom, das Niesen. Sie wird als eine Störung in den *prāṇavaha-srotāmsī*, den Lebenskraft- oder Atem-tragenden Kanälen, verstanden.

Verschiedene Formen der Erkrankung werden je nach Verursachung und klinischer Ausprägung der Symptome unterschieden.

Ätiologie

Die Erkrankung wird zunächst durch Faktoren verursacht, die den *doṣa vāta* reizen.

vāta ist von den drei Kräften, *doṣas*, die in der ayurvedischen Medizin beschrie-

ben sind, die schnellste. Mit *vāta* werden infolge auch *pitta* oder *kapha* gereizt, sodass es zu verschiedenen Ausprägungen der Symptomatik der Erkrankung kommen kann.

Zu den *vāta*-reizenden Faktoren gehört insbesondere das Unterdrücken von natürlichen Impulsen wie Schlafen, Urinieren, Defäkieren, aber auch übermäßiges Denken, Reden, Reisen, Arbeiten, Schlafmangel oder übermäßige sexuelle Betätigung. Auch eine Erkrankung, bei der sich Körpergewebe vermindern oder eine Exposition gegenüber kaltem Wetter können *vāta* reizen.

In dieser Situation, in der das Individuum durch *vāta* geschwächt ist, kommt ein kleiner äußerer Reiz wie zum Beispiel das Einatmen von Rauch und Staub oder die Exposition gegenüber Wind und Tau oder eine Veränderung der Wasserqualität hinzu. Dies reicht aus, um das System in die allergische Reaktion kippen zu lassen.

Treten dem noch *pitta*-reizende Faktoren wie übermäßiger Ärger, gestörte Verdauung oder eine verstärkte Hitze-Exposition des Kopfes oder *kapha*-reizende Faktoren wie Schlaf am Tag, Kälte-Exposition oder auch nur das Trinken von übermäßig viel Wasser hinzu, werden auch diese *doṣas* in den Krankheitsprozess einbezogen und verstärken die Störung^{4,5,6}.

Nach Suśruta, einem der klassischen Autoren des Ayurveda, werden sofort wirkende Ursachen wie die Einatmung von Rauch und Staub, die Exposition gegenüber Kälte, Wind, Tau oder Hitze oder die Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse unterschieden von verzögert wirkenden Ursachen wie etwa Schlaf am Tag, der die *doṣas* reizt, die schon in der Kopfgegend akkumuliert sind⁴.

Pathogenese

Die durch die oben beschriebenen ursächlichen Faktoren gereizten *doṣas* ziehen durch die Kanäle des Körpers. Sie sind immerzu in Bewegung bis sie eine Stelle im Kanalsystem finden, an dem sie sich

anhängen können. Dies ist in diesem Falle ein Bereich der *prāṇavaha-srotāmsī* in der Region des Kopfes, insbesondere der Nase. Die gereizten *doṣas* dringen dort in das Gewebe ein, verflüssigen und verdichten sich. Im frustrierten Versuch der Selbstheilung versucht der Körper, diese gestörten *doṣas* in Form von Niesen herauszubekommen^{4,5,6}.

Pathogenese anderer allergischer Erkrankungen

Bei anderen Formen von Allergien wie Nahrungsmittelallergien oder Kontaktallergien kommt die oben beschriebene Ätiopathogenese von der Reizung der *doṣas* bei einer konstitutionellen Neigung und dem Hinzukommen des auslösenden Allergens in gleicher Weise zum Tragen. Nur sitzt aus ayurvedischer Sicht in diesen Fällen die »Sollbruchstelle« des Systems, also die Stelle, die bei Belastungen prädisponiert ist, krankhaft zu reagieren, in einem anderen *srotas*-System, also in einem anderen funktionalen System wie dem Magen-Darm-Trakt oder der Haut.

Vorzeichen der Erkrankung

Suśruta beschreibt als frühe Vorzeichen der Pollinosis ein Schweregefühl im Kopf, häufiges Niesen, Körperschmerz, Gänsehaut oder leichtes Zittern. Auch grippale Vorzeichen wie Fieber, Geschmacksverlust etc. werden beobachtet⁴.

Klinische Zeichen

Neben dem Niesen werden auch andere Zeichen beschrieben wie Kopfschmerzen, Schweregefühl, Geruchsverlust, manchmal Fieber. Auch Husten mit Auswurf, Veränderung der Stimme und Geschmacksverlust können beobachtet werden. Der Patient ist müde und kann seine Sinnes- und Tätigkeitsorgane nicht normal einsetzen⁷.

Formen

Abhängig davon, welche *doṣas* primär betroffen sind, können die klinischen Zeichen der Allergie unterschiedliche Ausprägungen annehmen.

Bei *vāta*-betonten Allergien zeigt sich zu den allgemeinen klinischen Zeichen oft



ein stechender Schmerz in der Nase und ein Kopfschmerz. Aus der Nase kann dünnes Sekret laufen und die Stimme rau erscheinen. Mund, Hals und Lippen können trocken sein. Es wird ein Gefühl beschrieben, »als ob Insekten sich in den Augenbrauen bewegen«.

Wenn bei Allergien neben der obligaten *vāta*-Reizung auch *pitta* überschäumt, kommt es zu einer Rötung der Nasenspitze oder Pusteln in der Nase, der Entwicklung von Fieber, übermäßigem Durst sowie eine heiße, gelbe Ausscheidung durch die Nase. Der Patient beschreibt ein »Gefühl von Rauch und Dampf in der Nase«.

Entsteht durch die verursachenden Faktoren eine Störung des *doṣa kapha* im Krankheitsgeschehen, so kommt es neben den allgemeinen klinischen Zeichen zu *kapha*-Symptomen wie Husten, Geschmacksverlust und einer Schwere im Kopf. Bei dieser *doṣa*-Reizung scheidet die Nase ein dickes, festes Sekret aus. Hals, Nase und Gaumen jucken und um die Augen herum kommt es zu einer Schwellung. Der Patient beklagt einen süßen Geschmack im Mund, Übelkeit und Erbrechen sowie Atemnot.

Sind die verursachenden Faktoren dergestalt, dass alle drei *doṣas* gereizt werden, dann entstehen Symptome aller drei *doṣas*. Typischerweise treten diese Zeichen plötzlich auf und verschwinden wieder.

Wird das Blut verunreinigt, erkennt man das an einem Gefühl von Schwere in der Brust, einer kupferfarbenen Verfärbung der Augen, einem faulen Geruch des Atems, Jucken in den Ohren, Nase und Augen bei ansonsten ähnlichen Symptomen wie der *pitta*-artigen Allergie.

Wenn die Pollinose über längere Zeit nicht behandelt wird, kommt sie in ein chronisches Stadium. Typische Zeichen sind dann ein fauler Atemgeruch, der Verlust des Geruchssinnes und eine chronische Verstopfung der Nase^{4,5,6}.

Prognose

Ist nur ein *doṣa* in das Geschehen einbezogen, so ist die Pollenallergie leicht heilbar. Sind es zwei *doṣas* oder die Krankheit besteht schon länger, so wird die Prognose schwieriger. Die Erkrankung ist dann unheilbar, wenn alle drei *doṣas* gereizt sind oder wenn Komplikationen aufgetreten sind.

Komplikationen

Wird eine Krankheit nicht oder nicht adäquat behandelt, kommt es, selbst bei ursprünglich leichteren Störungen auf die Dauer zu Komplikationen. Im Falle der Allergie kann das zu drastischen Erkrankungen wie Taubheit, Blindheit, Augenerkrankungen, Verlust des Geruchssinnes und anderen Nasenerkrankungen führen. Auch die Entstehung von verschiedenen Formen von Husten, die weitere Störung von *agni*, dem Verdauungsfeuer oder das Auftreten von Ödemen sind beschrieben⁴. Ebenso kann sich das allergische Geschehen ausweiten und andere funktionelle Systeme betreffen.

Therapie

Der erste Schritt in der Behandlung jedweder Erkrankung im *Āyurveda* ist das Verhindern der Ursache der Erkrankung. In diesem Falle bedeutet das, alle Ursachen von *vāta*-Reizung zu vermeiden und zu verhindern, dass der Patient Kälte, Staub, Wind etc. ausgesetzt ist.

Da eine Reizung von *vāta* eine Störung von *agni*, dem Verdauungsfeuer, zur Folge hat, was wiederum zu einer Schwächung der Gewebe und letztendlich der adäquaten Immunantwort zur Folge hat, wird immer *agni* gestärkt, zum Beispiel mit *trikaṭu* (wörtlich »drei Scharfe«: Ingwer, Pfeffer und Langer Pfeffer) oder *pippalī* (Langer Pfeffer) allein.

Seitens der Ernährung wird dem Patienten empfohlen, sich leicht, aber hinreichend feucht und warm zu ernähren. Lebensmittel wie Rohrzucker, gewürzte warme Rohmilch, Munglinsen, ein wenig Ghī und Honig werden empfohlen.

Das Trinken von warmem Wasser fördert die Verdauungskraft und entgiftet, auch alter Wein, eventuell verdünnt mit warmem Wasser, ist angezeigt. Reichlich Gewürze sollten eingesetzt werden, um *agni* aufrecht zu halten, wie Ingwer, Pfeffer, Knoblauch oder Rettich⁸.

Vermeiden sollte der Patient viel kalte und feuchte Mahlzeiten wie beispielsweise Joghurt. Er sollte sich warm und weich betten und nicht ohne Matraze auf dem kalten und harten Boden schlafen. Er darf nicht baden oder seine natürlichen Bedürfnisse unterdrücken. Sorgen und Ärger sollten ihm fern gehalten werden. Alle diese Dinge schwächen den Patienten,

VORKLINISCHE AUSBILDUNG AYURVEDA-MEDIZIN

Die dreieinhalbjährige Ausbildung in Ayurveda-Medizin für Heilberufe wurde von Dr. med. Hedwig H. Gupta entwickelt. Sie orientiert sich an den Richtlinien der indischen Regierung und der DĀGAM (Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin). Sie bietet ein berufsbegleitendes Kurssystem, das in hoher Wissensdichte den Ayurveda in seiner Gesamtheit verstehen lehrt. Dozenten sind ausschließlich deutsche und indische Ärzte sowie Heilpraktiker mit exzellentem Wissen und tiefem Verständnis des Ayurveda. Der Unterricht findet auf Deutsch statt.

Themen der Module

- GA 1 Grundlagen und Hintergründe
- GA 2 Energetik und Anatomie
- GA 3 Embryologie und Physiologie
- GA 4 Gesunderhaltung und Prävention
- GA 5 Ätiologie und Pathogenese
- GA 6 Diagnostik und Grundzüge der Therapie
- GA 7 Allgemeine Pharmakologie
- GA 8 Spezielle Pharmakologie
- GA 9 Praxiswoche: ayurvedische manuelle Therapie (Keraliyan Pancakarma)

Ausbildungsziele

- Erlernen der Grundlagen und Hintergründe der ayurvedischen Medizin
- Kennen der ayurvedischen Anatomie, Physiologie, der allg. Pharmakologie und Pharmazeutik, der allg. Pathologie, der Grundsätze der Diagnostik, des Aufbaus der ayurvedischen Therapie, Prinzipien der ayurvedischen Ernährung und Gesunderhaltung sowie der Prinzipien der ayurvedischen Rejuvenation.
- Kennenlernen der wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen
- Befähigung zur differenzierten Anwendung der ayurvedischen Techniken des Keraliyan Pancakarma

Die Vorklinische Ausbildung endet mit der Zwischenprüfung und dem Grundlagenzertifikat Ayurveda-Medizin.

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Ausbildungen erhalten Sie unter:

vidya sagar – Akademie für Ayurveda und Yogatherapie
 Seestrasse 5 • 71638 Ludwigsburg
 E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de
www.vidya-sagar.de

vermindern seinen *agni* und fördern damit das Fortbestehen der Erkrankung.

Bei der Pollenallergie ist es wichtig, den Mund- und Nasenraum täglich mittels Ölziehen, Naseschnäuben und Naseölen zu reinigen und zu stabilisieren. Leichte Öl- und Schwitzanwendungen reinigen



das System und fördern die korrekte Immunreaktion. Bei verstärkter *vāta*- und *pitta*-Belastung ist der Einsatz von Ghī besonders indiziert, während bei Reizung von *kapha* vor der Fettaufnahme mit Ghī das Fasten empfohlen wird. Dazu werden *doṣa*-beruhigende und Atemwegs-kräftigende Kräuter gegeben.

Bei einer schweren Form der Pollinosis kann die Erkrankung mit diesen sanfteren Methoden nicht hinreichend gelindert werden. In diesem Falle sind die *doṣa*-ausleitenden Techniken der klassischen *Pañcakarma*-Kur indiziert. Dabei ist insbesondere die reinigende Technik des oberen Gastro-Intestinal-Traktes, *vamana*, das therapeutisch induzierte Erbrechen, wichtig. Dieses kann der Allergie den Boden entziehen und zu einer längerfristigen Wirkung führen. Auch das Abführen und *vāta*-beruhigende und reinigende Einläufe sind wichtig, um neue *doṣas* im harmonischen Gleichgewicht zu entwickeln. Nasenanwendungen wirken gezielt auf Erkrankungen oberhalb der Schlüsselbeine und haben daher in der Therapie der Pollenallergie einen zentralen Platz.

Zusammenfassung

Die Pollenallergie ist eine Erkrankung der oberen Atemwege. Aus āyurvedischer Sicht wird die durch Reizung zunächst von *vāta* hervorgerufen, die durch Exposition mit Inhalationsreizen verstärkt wird. Die anderen *doṣas* können in den Krankheitsprozess mit einbezogen werden, was sich an Veränderungen der Symptomatik zeigt.

Die Pollinosis wird im Āyurveda mit einfachen Methoden der Ernährungs- und Verhaltenstherapie angegangen sowie mit Phytopharmaka und äußerlichen Öl- und Wärmetechniken. Bei hartnäckigen und schweren Fällen wird zudem eine *pañcakarma*-Behandlung empfohlen, um die schwer gereizten *doṣas* grundsätzlich auszuleiten.

Literatur

1. Haftenberger M et al. Prävalenz von Sensibilisierungen gegen Inhalations- und Nahrungsmittelallergene: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DGES1). Bundesgesundheitsblatt-Gesund. 2013; 56: 687–697.

2. Ferreira MA et al. Shared genetic origin of asthma, hay fever and eczema elucidates allergic disease biology. Nat Genet 2017 Oct 30
3. Yoo Y, Perzanowski MS. Allergic sensitization and the environment: latest update. Curr Allergy Asthma Rep 2014 Oct; 14:465
4. Susrutasmhita Uttaratantra: Kapitel 24
5. Carakasamhita Cikitsasthana: Kapitel 26
6. Astangahrdaya Uttarasthana: Kapitel 19
7. Carakasamhita Cikitsasthana: Kapitel 8
8. Gupta HH. Ayurvedische Küchenapotheke. Verlag für Vedische Wissenschaften, 2017

Verfasserin

Dr. med. Hedwig H. Gupta
Fachärztin für Orthopädie
und Rheumatologie
Leiterin der Vidya Sagar
Akademie für Ayurveda und
Yogatherapie
Seestr. 5
71638 Ludwigsburg
Tel.: (071 41) 990 08 44
E-Mail: info@dr-gupta.de
www.dr-gupta.de
www.vidya-sagar.de

