

# Pollenallergie aus āyurvedischer Sicht

Hedwig Gupta

In dieser Jahreszeit werden viele Menschen wieder von der *Rhinitis allergica saisonalis*, dem Heuschnupfen, belastet. 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 beim Heuschnupfen um eine Inhalationsallergie, die zu einer 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. Auch im āyurveda ist eine Erkrankung der Atemwege bekannt, die sich vor allem durch Niesen äußert. Die Erkrankung definiert sich, wie viele Erkrankungen im āyurveda, über ihr Hauptsymptom, das Niesen. Sie wird als eine Störung in den *prāṇavaha-srotāṁśi*, den Lebenskraft- oder Atem-tragenden Kanälen, verstanden. Verschiedene Formen der Erkrankung werden je nach Verursachung und klinischer Ausprägung der Symptome unterschieden.



## Ätiologie

In den letzten Jahren nahm in Deutschland die Allergiehäufigkeit deutlich zu. Fast jeder fünfte Bundesbürger ist von der Pollinosis betroffen – Tendenz steigend.<sup>1</sup> Häufig weitet sich dabei über die Jahre das Spektrum der Substanzen aus, auf die ein Mensch allergisch reagiert. Dies wird gemeinhin über Ähnlichkeiten der Oberfläche der die Allergie auslösenden Stoffe erklärt.<sup>2</sup>

In der āyurvedischen Betrachtung wird die Erkrankung zunächst durch Faktoren verursacht, die den *doṣa* *vāta* reizen. *vāta* ist von den drei Kräften, *doṣas*, die in der āyurvedischen Medizin beschrieben sind, die schnellste. Mit *vāta* werden in Folge 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 die Körperfuge sich vermindern oder die Exposition gegenüber kaltem Wetter können *vāta* reizen.

In dieser Situation, in der das Individuum durch *vāta* geschwächt ist, kommt ein kleiner äußerer Reiz hinzu, etwa das Einatmen von Rauch und Staub, die Exposition gegenüber Wind und Tau oder eine Veränderung der Wasserqualität. Dies reicht aus, um das System in die allergische Reaktion kippen zu lassen. Treten dem noch *pitta*-reizende Faktoren wie übermäßiger Ärger, gestörte Verdauung, 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.<sup>3,4,5</sup>

Nach *Suśruta*, einem der klassischen Autoren des Āyurveda, werden sofort wirkende Ursachen wie das Einatmen von Rauch und Staub, die Exposition gegenüber Kälte, Wind, Tau oder Hitze oder das Unterdrücken der natürlichen Bedürfnisse unterschieden von verzögert wirkende Ursachen wie etwa Schlaf am Tag, der die *doṣas* reizt, die schon in der Kopfgegend akkumuliert sind.<sup>3</sup>

## 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 der sie sich anhängen können. Dies ist in diesem Falle ein Bereich der *prāṇavaha-srotāṁśi* 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.<sup>3,4,5</sup>

## Vor- und Anzeichen der Erkrankung

*Suśruta*, einer der klassischen Āyurveda-Ärzte, beschreibt als frühe Vorzeichen der Pollinosis ein Schwellgefühl im Kopf, häufiges Niesen, Körperschmerz, Gänsehaut oder leichtes Zittern. Auch grippeähnliche Vorzeichen wie Fieber, Geschmacksverlust etc. werden beobachtet.<sup>3</sup>

Neben dem Niesen werden auch andere Zeichen beschrieben wie Kopfschmerzen, Schwellgefühl, 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 einsetzen.<sup>6</sup>

## Formen der Erkrankung

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 wässriges 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* überwacht, kommt es zu einer Rötung der Nasenspitze oder Pusteln in der Nase, der Entwicklung von Fieber, Mundtrockenheit, 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.<sup>3,4,5</sup>

### Prognose und potentielle Komplikationen

Auch im *Āyurveda* wird beschrieben, ob und wie leicht eine Erkrankung zu behandeln ist. 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.

Wird eine Krankheit nicht oder nicht adäquat behandelt, kommt es selbst bei ursprünglich leichteren Störungen auf die Dauer zu Komplikationen. Im Falle der Pollinosis kann das zu durchaus dramatischen Erkrankungen wie Taubheit, Blindheit, Augenerkrankungen, Verlust des Geruchssinnes und anderen Nasenerkrankungen führen. Auch die Entstehung verschiedener Formen von Husten, die weitere Störung von *agni*, dem Verdauungsfeuer, oder das Auftreten von Ödemen sind beschrieben.<sup>3</sup>

### Āyurvedische Behandlung

Der erste Schritt in der Therapie jedweder Erkrankung im *Āyurveda* ist das „*nidāna-parivārjana*“, 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, etwa mit *Trikuṭa* oder *Pippalī*.

Seitens der Ernährung wird dem Patienten empfohlen, sich leicht, hinreichend feucht und warm zu ernähren. Lebensmittel wie Rohrzucker, gewürzte warme Rohmilch, Munglinsen, ein wenig indisches Ghee (ein besonderes Speisefett) und Honig werden empfohlen. Das Trinken von warmem Wasser fördert die Verdauungskraft und entgiftet, auch alter Wein, eventuell verdünnt mit warmem Wasser, ist empfehlenswert. Reichlich Gewürze sollten eingesetzt werden, um *agni* aufrechtzuhalten, wie Ingwer, Pfeffer, Knoblauch oder Rettich.

Vermeiden sollte der Patient kalte und feuchte Mahlzeiten wie beispielsweise Joghurt. Er sollte nicht baden oder seine natürlichen Bedürfnisse unterdrücken. Er sollte sich warm und weich betten und nicht ohne Matratze auf dem kalten und harten Boden schlafen. Sorgen und Ärger sollten ihm soweit möglich ferngehalten werden. Denn alle diese Dinge schwächen den Patienten, 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 Fettung 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 beseitigt 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. Diese 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 diese 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.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, *Āyurveda*, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin

Leiterin der Vidyā-Sāgar Akademie für *Āyurveda* und Yogatherapie

Seestraße 5, 71638 Ludwigsburg

Tel.: 07141-9900844

E-Mail: ausbildung@vidya-sagar.de

www.vidya-sagar.de

### Literatur

1 Moll I: Duale Reihe – Dermatologie. Thieme Verlag, Stuttgart 2005

2 Yoo Y, Perzanowski M: Allergic sensitization and the environment: latest update. Curr Allergy Asthma Rep. 2014; 14: 465

3 Suśrutasāṃhitā Uttaratantra: Kapitel 24

4 Carakasāṃhitā Cikitsāsthāna: Kapitel 26

5 Aṣṭāṅgahṛdaya Uttarasthāna: Kapitel 19

6 Carakasāṃhitā Cikitsāsthāna: Kapitel 8