

Ayurvedische Behandlung von obstruktiven Atemwegserkrankungen am Beispiel von Asthma

Autorin: Kalyani Nagersheth

ZUSAMMENFASSUNG

Die ayurvedische Medizin bietet verschiedene Therapiemöglichkeiten zur Behandlung von Asthma und anderen Atemwegserkrankungen. Die Behandlung besteht darin, Vata und Kapha zu senken und Vata in die richtige Stromrichtung zu leiten, d. h. die Abwärtsbewegung zu fördern. Dies gilt für die Ernährung, Lebensführung, manuelle Therapie, Phytotherapie und ausleitende reinigende Verfahren. Der Artikel behandelt die Therapiemöglichkeiten mit Kapha und Vata senkender Ernährung, Pippali-Treppenkur, Weihrauchbehandlung sowie der Pancakarma-Reinigungskur.

Schlüsselwörter

Ayurvedische Medizin, Atemwegserkrankungen, Asthma

ABSTRACT

Ayurvedic medicine offers different therapeutic options for the treatment of asthma and other respiratory diseases. The treatment consists of reducing Vata and Kapha, and guiding Vata into the right direction of flow, i.e. stimulating the downward movement. This applies to nutrition, lifestyle, manual therapy, phytotherapy as well as purging, cleansing procedures. The article deals with the therapeutic options of a nutrition which reduces Kapha and Vata, Pippali "Treppenkur" (stepped cure), incense treatment as well as Pañcakarma cleansing treatment.

Keywords

Ayurvedic medicine, respiratory diseases, asthma



► **Abb 1** Die Ernährung spielt eine grundlegende Rolle in der ayurvedischen Therapie, Gewürze sind darin wichtiger Bestandteil.
© Rainer/Adobe Stock

Ayurvedisch werden diverse Atemwegserkrankungen unterschieden, wobei „svasa“ von den Symptomen am ehesten der westlichen Definition von Asthma entspricht. Bei svasa sind hauptsächlich Vata und Kapha gestört. Vata setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen und kann als „Wind“ übersetzt werden. Prinzipiell bedeutet Vata die Bewegung von Luft und ist damit für die Atmung zuständig und bei Atemwegserkrankungen gestört. Kapha ist im oberen Verdauungsdrittel und im Thoraxbereich lokalisiert. Es sorgt für die Schleimbildung (zum Schutz), aber auch für übermäßige Schleimhautschwellung und dadurch für Blockaden. Durch ein „angeschwellenes“ Kapha wird Vata in seiner Bewegung eingeschränkt. Da Kapha in der Kindheit besonders vorherrscht, kann Asthma bereits im Kindesalter auftreten. Bei der Atmung wird nach ayurvedischen Kriterien nicht nur Luft bewegt, sondern auch Prana. Prana kann als „Lebenshauch“ übersetzt werden, es findet sich in jeder einzelnen Körperzelle und ist abgesehen von der Erhaltung des Lebens auch für das Bewusstsein und die Kommunikation zuständig. Bei Atemwegserkrankungen ist auch der Pranafluss gestört.

Ursachen von Asthma und anderen Atemwegserkrankungen werden ayurvedisch bei verschiedenen Zuständen gefunden, die nicht immer pathologisch sein müssen, z. B. in der Schwangerschaft und bei Aufenthalt in großen Höhen. Ursachen, die zu obstruktiven Atemwegserkrankungen führen, können Übergewicht, Herzerkrankungen, andere Atemwegserkrankungen, Schadstoffe (z. B. Rauchen), Allergien und Hauterkrankungen, aber auch Emotionen wie Ängste, Trauer und Sorgen sein. Grundsätzlich können alle Faktoren, die zu einer Erhöhung von Vata (z. B. trockene, kalte Nahrung, windiges Wetter) und einer Erhöhung von Kapha (schleimige Nahrung, feucht-kaltes Wetter) Ursachen von Asthma sein. Als wichtiger Faktor wird das Unterdrücken der natürlichen Bedürfnisse (z. B. Husten, Niesen, Aufstoßen, Blähungen, Stuhlgang, Wasserlassen usw.) gesehen, da diese natürliche Reinigungsprozesse darstellen.

Pathophysiologisch wandert Kledaka Kapha (eine Unterform von Kapha, die für den Magenschutz zuständig ist) aus dem Magen in die Lungen. Prana, welches sich eigentlich abwärts bewegen sollte, wird durch Kapha blockiert und bewegt sich in die falsche Richtung. Durch die trockenen und rauen Qualitäten von Vata wird Kledaka Kapha klebrig und dick und haftet an den Wänden der Bronchien, was zu einer Verstopfung der Atemwege führt. Die Ursache von Asthma liegt daher ayurvedisch gesehen im Magen, aus diesem Grund ist vamana (das therapeutische Erbrechen zum Ausleiten von Kapha) die geeignete Therapie.

Im Ayurveda werden fünf Formen des svasa (Asthma) unterschieden:

1. **Ksudra-svasa** (Belastungsasthma)
2. **Tamakasvasa** (entspricht am ehesten dem Asthma bronchiale)

3. **Chinna-svasa** (entspricht am ehesten der Symptomatik einer Pneumonie)
4. **Urdhva-svasa** (ähnelt dem akuten Asthmaanfall)
5. **Mahasvasa** (ähnelt der Symptomatik eines Lungenödems)

Die Unterscheidungen beziehen sich auf die Symptome, aber auch die Prognose.

Die Symptome der verschiedenen Svasa-Arten sind:

- Pfeifendes, rauschendes Atemgeräusch.
- Dyspnoe von hoher Geschwindigkeit.
- Akute Spasmen führen zu Tremor und Husten, der Patient wird bewegungslos.
- Die Augen stehen vor.
- Ohnmachtsanfälle während des Hustens.
- Unruhe durch den festsitzenden Schleim, Schweiß auf der Stirn.
- Da der Hals verschlossen ist, kann der Patient nicht frei sprechen.
- Der Patient bekommt keinen Schlaf. Beim Hinlegen verschlimmert sich die Dyspnoe (weil die Thoraxseiten von Vata infiltriert werden). Eine sitzende Position verschafft Erleichterung.
- Der Patient entwickelt eine Vorliebe für Heißes.
- Mundtrockenheit.
- Verschlimmerung durch wolkiges, feuchtes Wetter, Kälte, Ostwind, Kapha erhöhende Nahrung und Lebensführung.

Die Zunahme der Symptome in den frühen Morgenstunden lässt sich ayurvedisch dadurch erklären, dass vor Sonnenaufgang die Vata-Tageszeit ist. Vata ist in dieser Zeit also immer etwas höher und kann daher leichter einen Asthmaanfall auslösen.

Die Therapie besteht darin, Vata und Kapha zu senken und Vata in die richtige Stromrichtung zu leiten, d. h. die Abwärtsbewegung zu fördern. Grundsätzlich sollten die Auslöser gemieden werden, d. h., alle Vata oder Kapha erhöhenden Faktoren müssen reduziert werden. Ayurveda arbeitet bei Asthma überwiegend vorbeugend. Insbesondere bei allergisch bedingtem Asthma, wenn z. B. die asthmatischen Symptome ab März verstärkt auftreten, sollte die Behandlung spätestens ab November intensiviert werden.

Im Ayurveda gibt es **fünf Standbeine der Therapie**: Ernährung, Lebensführung, manuelle Therapie, Phytotherapie, ausleitende-reinigende Verfahren. Die **Ernährungstherapie** nimmt dabei den größten Raum ein. Sie sollte Kapha und Vata senken, sowohl prophylaktisch als auch akut. Die zu bevorzugenden Geschmacksrichtungen sind scharf, bitter und zusammenziehend. Da alle diese Geschmacksrichtungen Vata erhöhen, müssen vorher die Konstitution festgestellt und die Empfehlungen entsprechend angepasst werden. Die einzige Gemeinsamkeit von Vata und Kapha ist die Kälte, beide brauchen also warmes Essen.

- Zum Frühstück sind Hirse- oder Gerstenbrei zu empfehlen. Alter Reis und etwas Dinkel sind auch gut. Hafer und Mais sind zu vermeiden.
- Öle sollten insgesamt relativ wenig verwendet werden, am besten Sesamöl.
- Auch Nüsse sollten vermieden werden.
- Früchte nicht roh, sondern gekocht oder gedünstet essen. Gut sind Datteln, Trauben, Feigen, Papaya, Birnen.
- Milch und Milchprodukte sind nicht empfehlenswert. Wenn, dann zusammen mit scharfen oder bitteren Gewürzen.
- Sämtliche Meeresfrüchte erhöhen Kapha.
- Alle Linsen erhöhen Vata.
- An Gemüse sind gekochte rote Bete, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, gekochte Gurken, gekochte Zwiebeln, wenig Kartoffeln, Rettich, Sprossen, Zucchini, Auberginen, wenig Spargel, Kürbis zu empfehlen.
- Als Süßmittel ist Honig erlaubt.

Zu empfehlende Nahrungsmittel: Weizen, Gerste, alter Reis, Rettich, Ufo-Kürbis, gekochte Zwiebeln, Knoblauch, alle wärmenden Gewürze, Honig, Rosinen, Datteln, warme Milch mit Ingwer, in Maßen Mandeln und Pistazien.

Zu vermeidende Nahrungsmittel: kühlende Nahrungsmittel und Getränke, schwer verdauliches Essen, trockene und sehr scharfe Speisen, Joghurt, Fisch, Chilis, junger Reis, Fleisch, Eier, Übermaß an Zucker.

Wenn der Patient sehr geschwächt ist, soll er eine nährhafte, leicht verdauliche und angenehme Diät erhalten. Es können Zubereitungen aus Puffreis gemischt mit Ghee und Honig gegeben werden. Ebenso eine Abkochung aus Dattelfrüchten und Süßholz, die dem Patienten abgekühlt gegeben wird.

Auch die **Lebensführung** sollte Vata und Kapha reduzieren. Empfehlenswert sind besonders die Pranayama-Atemübungen aus dem Yoga. Dazu dürfen leichte Gymnastik oder Bewegung sowie Meditation zur täglichen Routine gehören. Dabei sollte körperliche und geistige Überanstrengung sowie Rauchen vermieden werden. Nächtliches Wachen, extreme Hitze, Sorgen, Trauer, Wut und alles, was den Frieden des Geistes stört, sollte ebenfalls sorgfältig vermieden werden.

Die **manuelle Therapie** muss auf die individuelle Konstitution angepasst werden. Wichtig sind Brustmassagen mit Öl und Salz mit anschließender Dampf-Schwitz-Behandlung entweder lokal oder am ganzen Körper. Durch Dampf wird Kapha, welches sich in den Kanälen festgesetzt hat, aufgeweicht und Vata kann sich abwärts bewegen. Natürlich müssen Kontraindikationen für die Dampfbehandlung wie Brennen, Pitta-Erkrankung, starkes Bluten, starkes Schwitzen, Gewebeschwäche, extreme Trockenheit oder Schwangerschaft beachtet werden. Als Alternative können lokal

lauwarmes Öl und warme Umschläge besonders an Brust und Hals aufgetragen bzw. aufgelegt werden. Grundsätzlich sind medizinierte Öle für Massagen sinnvoll. Als Basisöl wird Sesamöl genutzt, welches mit scharfen, erhitzen und stoffwechselanregenden Kräutern verkocht wird, z. B. Senf, Eukalyptus, Kampfer. Ayurvedische medizinierte Öle können bei diversen Versandhändlern in Deutschland bezogen werden. Sie sind in der Herstellung sehr zeitaufwändig, es gibt genaue Angaben, in welcher Form sie verkocht werden müssen.

Auch die **Phytotherapie** muss individuell auf den Patienten abgestimmt sein. Zwei pflanzliche Mittel sind im Zusammenhang mit Asthma besonders erwähnenswert. Weihrauch und langer Pfeffer (Pippali).

Pippali, langer Pfeffer, Piper longum

Pippali ist eine Kletterpflanze mit herzförmigen Blättern. Verwendet werden die Früchte und Wurzeln. Die erste Erwähnung findet sich bereits im Atharva Veda, ca. 1300 v. Chr. Die Früchte haben reif eine leicht grünliche Farbe und einen leicht metallischen Geschmack. Sie erinnern an schwarze Pfefferkörner, die zu einem Stäbchen zusammengefügt sind. Allerdings sind diese Stäbchen deutlich härter als schwarze Pfefferkörner und dadurch für die normalen Pfeffermühlen nicht verwendbar. Daher eignet sich bereits gemahlener Pippali oder die Nutzung einer elektrischen Kaffeemühle, die zur Gewürzmühle umfunktioniert wird. Grundsätzlich sind frisch gemahlene Gewürze immer wirksamer, da sich die ätherischen Öle noch nicht verflüchtigt haben.

Das Besondere am Pippali ist seine süße systemische Wirkung (Wirkung nach der Verdauung). Obwohl er in der direkten Wahrnehmung scharf schmeckt, wie man das von Pfeffer gewohnt ist, gilt er durch seine süße Nachverdauungswirkung als deutlich besser verträglich als schwarzer Pfeffer und ist damit nach ayurvedischen Kriterien für alle Konstitutionen (auch für Vata und Pitta) geeignet. Pippali fördert das Verdauungsfeuer Agni und wirkt dadurch verdauungsfördernd und appetitanregend, ohne Pitta zu erhöhen. Als spezifisches Charakteristikum wirkt Pippali direkt auf die Atemwege, er gilt als die Atemnot lindernd. Außerdem besteht eine Wirkung auf das Immunsystem, er beschützt Mastzellen und hat dadurch ein antiallergisches Potential. Zusätzlich wirkt er schleimlösend und lindert den Hustenreiz. Damit ist Pippali prädestiniert für obstruktive Atemwegserkrankungen.

Pippali-Treppenkur

Eine typische Methode der Verabreichung nennt sich Vardhamana-Pippali oder **Pippali-Treppenkur**. Diese Kur geht über fünfzehn Tage. Klassisch sollte sie stationär erfolgen, ihre Durchführung ist aber auch ambulant möglich. Die Kur ist für den Körper jedoch anstrengend, sie kann müde und schlapp machen. Eine typische Kontraindikation ist



► **Abb 2** Piper longum, auch langer Pfeffer oder Stangenpfeffer.
© Kalyani Nagersheth

ein empfindlicher Magen oder auch Zustand nach Magengeschwür. Auch bei einem gesunden Magen kann die Einnahme von Pippali zu Magenschmerzen führen. Dann sollte eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

Um Pippali verträglicher zu machen, wird er mit Honig oder anderen Süßmitteln und nach dem Essen (auf vollen Magen) eingenommen. Da die Einnahme nur 2 × täglich erforderlich ist, sollte diese nach dem Frühstück und Mittagessen erfolgen. Abends könnte Pippali zu anregend wirken und den Schlaf stören. Die Dosis muss exakt eingehalten werden. Zur Abmessung reicht eine digitale Küchenwaage aus. Die Dosis wird täglich um 1 g erhöht, bei 5 g erfolgt eine Erhaltungsdosis über 5 Tage, dann wird um jeweils 1 g täglich reduziert.

Die Pippali-Treppenkur ist besonders zur Vorbereitung einer ayurvedischen Pancakarma-Reinigungskur geeignet. Nach dieser Kur sollte der Patient dann Weihrauch einnehmen.

Weihrauch, *Boswellia serrata*, *sallaki*

Weihrauch, ein mittelgroßer Laubbaum, gehört zu den Balsambaumgewächsen (Burseraceae). Mit einem speziellen Messer wird die Rinde eingeritzt, das Harz tritt aus, trocknet an der Luft und kann nach ca. 21 Tagen geerntet werden, wobei die erste Ernte von minderer Qualität ist. Erst ab drei Wochen nach dem Anritzen der Rinde wird

► **Tab. 1** Die Pippali-Treppenkur.

Tag der Einnahme	Dosis
Tag 1	2 × 1 g
Tag 2	2 × 2 g
Tag 3	2 × 3 g
Tag 4	2 × 4 g
Tag 5	2 × 5 g
Tag 6–11	2 × 5 g
Tag 12	2 × 4 g
Tag 13	2 × 3 g
Tag 14	2 × 2 g
Tag 15	2 × 1 g

vom Baum Harz in hoher Qualität gebildet. Das Harz färbt sich an der Luft honiggelb. Die Harzausbeute pro Baum hängt von Alter, Größe und Zustand des Baumes ab, kann aber zwischen 3 und 10 kg liegen. Traditionell wird ein Baum nur alle drei Jahre angeritzt.

Boswelliasäuren kommen ausschließlich im Harz des Weihrauchbaums vor, eine synthetische Herstellung ist momentan nicht möglich. Im Europäischen Arzneibuch wird ein Mindestgehalt an 11-Keto- β -Boswelliasäure (KBA) und Acetyl-11-Keto- β -Boswelliasäure (AKBA) von 1,0 % gefordert. Die Wirkung von Weihrauch entspricht der von Kortison: antiinflammatorisch, antiseptisch, analgetisch, auswurfördernd, immunsuppressiv, antimikrobiell, Hemmung der Komplementaktivierung. Allerdings setzt die Wirkung langsamer ein, hält dafür aber länger an. Die Nebenwirkungen sind im Vergleich zu Kortison stark abgeschwächt: selten gastrointestinale Beschwerden (Diarrhoe, Nausea), allergische Reaktionen, Juckreiz. Bei Unterdosierung kann eine Zunahme der Leukotrienproduktion auftreten. Die Dosis beträgt 1–3 g täglich. Die Indikationen entsprechen größtenteils denen von Kortison. Weihrauch ist auch sehr gut dazu geeignet, eine Kortisontherapie auszuschleichen. Dafür sollte er ca. einen Monat überlappend mit Kortison gegeben werden, anschließend kann das Kortison reduziert werden, je nach Symptomen bzw. Entzündungswerten im Blut.

Boswelliasäuren interagieren mit verschiedenen Eiweißen, die an entzündlichen Reaktionen beteiligt sind. Sie unterdrücken die Bildung der Leukotriene (LT) und der Prostaglandin-E-Synthase-1. Sie binden sich an das Enzym-5-Lipoxygenase und hemmen dieses nicht kompetitiv. Die Lipoxygenase bildet aus der Arachidonsäure die Leukotriene. Leukotriene sind Mediatoren allergischer und entzündlicher Reaktionen. Sie entstehen in Leukozyten und haben histaminähnliche Wirkung, sind jedoch deutlich wirksamer. Ihr Hauptangriffsort ist die glatte Muskulatur der Bronchien. Leukotriene sind zuständig für die Ödembildung, die Anlockung der Leukozyten (Chemotaxis), die



► **Abb 3** *Boswellia serrata*. In Deutschland ist bisher kein als Arzneimittel zugelassenes Produkt aus dem Harz des Weihrauchbaumes erhältlich. Es besteht die Möglichkeit einer Rezeptur durch den Arzt. In Indien sind Präparate zugelassen und in Tablettenform erhältlich. Sie sind für Deutschland import- und für den Arzt verordnungsfähig. © Kalyani Nagersheth

Bildung von reaktiven Sauerstoffspezies und die Freisetzung von lysosomalen Enzymen (alles Faktoren einer Entzündung). Damit ist Weihrauch bei allen Erkrankungen mit erhöhter Leukotriensynthese einsetzbar.

Leider reicht bei Asthma die Inhalation von Weihrauchräucherung nicht aus, die orale Einnahme (Kapseln) ist zwingend erforderlich. Weihrauch ist heutzutage wissenschaftlich sehr gut erforscht, die Wirkungen sind biochemisch ordentlich nachgewiesen. Ansonsten ist er aus mythologischen und biblischen Geschichten („Die heiligen drei Könige“) gut bekannt. Einer im Madaus-Lehrbuch von 1938 genannten „östlichen Legende“ zufolge, durfte Adam bei der Vertreibung aus dem Garten Eden einen Weihrauchbaum mitnehmen. Folglich ist das Paradies wahrscheinlich irgendwo dort zu finden, wo Weihrauchbäume wachsen. Dies ist zumindest für Asthmatiker sicher zutreffend.

Weitere Pflanzen, die bei Asthma ayurvedisch eingesetzt werden können: Bilva, Guduci, Kulattha, Citraka, Bala, Kantakari, Goksura, Nimba, Marica, Trikatu, Hingu, Dasamula, Tvak, Musta, Ela, Arka, Apamarga, Vasagharta, Talisadi, Yasthimadhu (Süßholz), Adhatoda vasica (in Deutschland als Mucosolvan® bekannt), Zimt, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer, Ingwer, Lorbeerblätter, Zwiebelsaft, Spinatsaft, Senfkörner, Senföl zum Einreiben, Knoblauch, Eibischwurzeltee, Efeublätter (besonders für Kinder), Isländisch Moos, bittere Kreuzblume, Majoran, Spitzwegerich, Eukalyptusöl und -blätter.

Pancakarma-Reinigungskur

Das Herzstück der ayurvedischen Asthmatherapie ist unumstritten die **Pancakarma-Reinigungskur**. Immer wenn es möglich ist und keine Kontraindikationen vorliegen, sollte eine komplette Pancakarma-Kur mit allen fünf Ausleitungsverfahren durchgeführt werden. Während dieser

Kur kann der Patient nicht arbeiten, optimal wird sie daher stationär durchgeführt, sie kann aber auch ambulant erfolgen. Sie muss zwingend durch einen Arzt begleitet werden. Vorher ist eine gründliche Anamnese erforderlich, um die Symptome Vata, Pitta oder Kapha zuzuordnen und die Kontraindikationen abzuklären. Zu Beginn der Kur trinkt der Patient solange Ghee (geklärte Butter, reines Butterfett), bis er davon gesättigt ist. Dies dauert im Durchschnitt drei Tage. Das Zeichen für die abgeschlossene innere Ölung ist ein gelblicher, fettiger Stuhlgang. Dadurch werden die Doshas (krankmachende Faktoren, Vata, Pitta, Kapha) im Körper gelöst. Ghee hat die Eigenschaft, die Gifte zu lösen und zum Verdauungskanal zurück zu transportieren. Von dort können sie dann ausgeleitet werden.

Panca heißt fünf, Karma heißt Handlung. Es gibt also fünf ausleitende Handlungen. Bei Asthma sind auch tatsächlich alle fünf Ausleitungen erforderlich. Zunächst erfolgt das therapeutische Erbrechen, um Kapha (in Form von Schleim) aus dem Körper auszuleiten. Durch die Gheephase hat sich Kapha bereits gelöst und im Magen gesammelt. Durch die entsprechende Ernährung (z. B. Milchreis) wird Kapha am Abend vor der ersten Ausleitung erhöht. Dieses erhöhte und gelöste Kapha wird dann durch das therapeutische Erbrechen am nächsten Tag ausgeleitet. Der Patient muss dafür morgens nüchtern ca. 2 l warme Milch trinken, bis der Magen gefüllt ist. Milch hat ähnliche Qualitäten wie Kapha und ist somit ein gutes Transportmedium. Mithilfe eines Brechmittels (z. B. *Randia dumetorum*, Süßholztee oder *Ipecachuana*) wird das Erbrechen ausgelöst. Die Milch kommt mit Kapha wieder aus dem Körper heraus. Die ganze Prozedur dauert ca. 90 min und sollte immer von einem erfahrenen Arzt begleitet werden. Hinterher darf der Patient mit Thymian inhalieren und sollte ruhen.

Wenn der Patient kräftig ist und Kapha dominiert, kann eine umfangreiche Therapie durchgeführt werden. Ansonsten muss die Therapie an die Konstitution des Patienten angepasst werden. Das therapeutische Erbrechen ist bei Asthma stark wirksam. Sollte es nicht durchgeführt werden können, sollten zumindest die anderen, im Folgenden beschriebenen, ausleitenden Verfahren angewandt werden.

Nach dem Erbrechen (Reinigung des oberen Drittels des Verdauungstrakts) wird das mittlere Drittel des Verdauungstrakts durch therapeutisches Abführen gereinigt. Der Patient erhält ein Abführmittel (z. B. Rizinusöl), was Durchfall verursacht. Danach werden als zweites und drittes Ausleitungsverfahren zwei verschiedene Arten von Darmläufen eingesetzt. Immer im Wechsel werden ölige und wässrige Einläufe rektal appliziert. Beide reduzieren Vata. Meist werden im Rahmen einer Pancakarma-Kur sechs Einläufe gegeben. Diese Anzahl ist jedoch der Zeit des Patienten geschuldet. Wenn der Patient genügend Zeit zur Verfügung hat, dürfen bis zu 32 Einläufe verabreicht werden (täglich ein Einlauf).

Bei obstruktiven Erkrankungen der Atemwege ist das fünfte Verfahren ebenfalls erforderlich: Nasya, die nasale Instillation. Es gibt eine große Auswahl an Substanzen, welche in die Nase geträufelt werden können. Bei Asthma empfiehlt sich ein Öl mit Pfeffer. Das löst angesammelten Schleim und reinigt den gesamten Bereich oberhalb der Schlüsselbeine. Der Patient erhält zunächst eine angenehme Gesichts-Kopf-Massage, dann wird das Gesicht bedampft oder ein feucht-warmes Handtuch aufgelegt. Wenn alle Poren und Kanäle geöffnet sind, wird solange Pfefferöl in beide Nasenlöcher gegeben, bis es im Rachen ankommt. Dann soll der Patient ausspucken und ca. 3 Stunden nicht die Nase putzen. Diese Prozedur wird an 3 aufeinander folgenden Tagen durchgeführt.

Eine Pancakarma-Kur dauert 2–3 Wochen. Während der Kur darf der Patient lediglich leicht verdauliche, vegane und gekochte Nahrung zu sich nehmen und muss sich schonen. In der Regel können kortisonhaltige Medikamente bereits nach dem Erbrechen abgesetzt oder reduziert werden. Nach der Kur können diese durch Weihrauchkapseln substituiert werden. Je nach Schwere der Erkrankung kann die Kur einmal jährlich oder alle 3 Jahre wiederholt werden. Umso konsequenter die Ernährung und Lebensführung nach der Kur durchgehalten wird, desto länger hält der Erfolg an.

Fazit

Gerade bei obstruktiven Erkrankungen der Atemwege bietet die ayurvedische Medizin sehr gute Behandlungsmöglichkeiten und wirksame Alternativen zu allopathischen Medikamenten. Die ayurvedische Therapie besteht darin, Vata und Kapha zu senken und Vata in die richtige Stromrichtung zu leiten, d. h. die Abwärtsbewegung zu fördern. Im Ayurveda gibt es fünf Standbeine der Therapie: Ernährung, Lebensführung, manuelle Therapie, Phytotherapie, ausleitende-reinigende Verfahren. Neben einer Kapha und Vata senkenden Ernährung haben sich in der Behandlung von Atemwegserkrankungen die Pippali-Treppenkur, die tägliche Gabe von 1–3 g Weihrauch sowie die Pancakarma-Reinigungskur bewährt.

Interessenkonflikt

Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Autorin



Kalyani Nagersheth

Kalyani Nagersheth absolvierte ihr Medizinstudium in Frankfurt am Main sowie ein mehrjähriges Studium der ayurvedischen Medizin in Deutschland und Indien. Von 2007–2009 Leiterin der ayurvedischen Abteilung der Habichtswald-Klinik Kassel; seit

2013 Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin. Seit 2014 in privatzärztlicher Praxis für ayurvedische Medizin in Frankfurt am Main niedergelassen. Dozentin für ayurvedische Medizin und Phytotherapie.

Korrespondenzadresse

Dr. Kalyani Nagersheth

Ayurveda Praxis
Gutzkowstr. 20
60594 Frankfurt
E-Mail: kalyani_nagersheth@hotmail.com

Literatur

- [1] Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Kander: Narayana; 2012
- [2] Schilcher H, Kammerer S, Tankred W. Leitfaden Phytotherapie. 4. Aufl. München: Urban & Fischer/Elsevier; 2010
- [3] Fintelmann V. Lehrbuch Phytotherapie. 12. Aufl. Stuttgart: Karl F. Haug; 2009
- [4] Ammon HPT. Indian Boswellia oder die Renaissance des Olibanums in der westlichen Welt. Zeitschr f Phytoth 2013; 34: 70–73

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0742-1480>
EHK 2018; 67: 279–285
© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
ISSN 0014-0082