

## Heuschnupfen

Es ist Mai, die Natur zeigt sich schon seit einigen Wochen von ihrer schönsten Seite, alles ist am Blühen und es fängt wieder neues Leben in der Natur an. Man kann den Pflanzen fast beim Wachsen zusehen. Doch mehr und mehr Menschen können dies nicht mehr richtig genießen. Schon ein Spaziergang ist für Manchen quälend und kann z.B. zu Niesen oder Augenjucken führen.

In Deutschland leidet inzwischen jeder sechste unter Heuschnupfen. Nach Umfragen stellte das Robert-Koch-Institut in Berlin fest, dass der allergische Schnupfen von 1990 bis 1998 um 70 % zugenommen hat.

## Einflüsse

Einflüsse können Luftverschmutzung, Virusinfektionen, auch häufig auftretende Grippe oder Verschleimungen sein. Mit anderen Worten: wenn die Immunität geschwächt ist, kann sich eine Allergie entwickeln. Andere begünstigende Faktoren sind Rauchen, psychischer Stress und der Mangel an Muttermilch in der Säuglingsphase. Auch die häufige Einnahme von Aspirin oder Sulfasalazin (Wirkstoff, der bei der entzündlichen Darmerkrankung Colitis Ulzerosa eingesetzt wird) kann zu allergischen Atemwegserkrankungen führen (Davidson`s Principles and Practice of Modern Medicine, Macleod).

Es hat sich gezeigt, dass es für die Entwicklungen einer natürlichen Immunabwehr förderlich ist, wenn Kinder im Kindergartenalter Infektionserkrankungen „durchmachen“ können. Die Gabe von Antibiotika als „erste Wahl“, lässt den Körper nicht lernen, sich selbst zu helfen. Kinder, die auf dem Land aufwachsen, haben weniger Probleme, da sie durch ihr Umfeld mit mehr Bakterien und Keimen in Berührung kommen. Dadurch kann ihr Immunsystem auch besser zwischen „Freund“ und „Feind“ unterscheiden.

Nicht nur die Umwelt und die Lebensführung nehmen Einfluss auf unser Immunsystem, sondern auch der geographische Ort, an dem wir leben: in Süddeutschland z.B. reagieren mehr Menschen allergisch auf Graspollen als in Norddeutschland...

Und schließlich nehmen wir mit unserer Ernährung Einfluss auf unsere Gesundheit: mehr als heimisches Obst und Gemüse essen wir importierte Ware, die meist mit chemischen Mitteln haltbar gemacht werden um den langen Transport zu überstehen. Auf unseren Tellern landet oft Fleisch von Tieren, die unter durchaus entwürdigenden Bedingungen gehalten werden – und ausserdem viele Medikamente bekommen haben. Schließlich lohnt sich der Blick auf die Art und Weise der Herstellung von Nahrung – industriell gefertigte („tote“) Lebensmittel haben unter vielerlei Aspekten nicht den gleichen Nährwert, wie frische („lebendige“) Zutaten.

## Das Geschehen in unserem Körper: Was passiert beim Heuschnupfen?

### Erklärung der Modernen Medizin:

Der Körper hat eine überschießende Histaminproduktion (der Stoff der die allergischen Reaktionen beim Heuschnupfen hervorruft).

1. Das allergische Geschehen beginnt damit, dass wir im „ersten Kontakt“, nur die Pollen einatmen, der Körper reagiert in sich darauf, zeigt aber noch keine allergische Reaktion. Der Körper sensibilisiert sich sozusagen und beginnt, antigenspezifische Lymphozyten zu bilden um sich gegen die Pollen (Antigene) zu wehren. Durch die Nase atmen wir die Pollen ein und sie werden vom Organismus aufgenommen. Nach wiederholtem Einatmen der Pollen kommt es zu einem „Kampf im Körper“.
2. Nimmt der Körper im nächsten Jahr wieder die gleichen Pollen, z.B. Birke, auf, kommt es erst zu einer allergischen Reaktion. (Anmerkung: es lohnt sich m.E., den Blick der modernen Medizin im Auge zu behalten und sich genauer mit der Frage zu befassen: Was heißt „erster Kontakt“? Denn wir sind alle – je nach Umgebung - schon im ersten Frühling unseres Lebens mit allen geographisch auftretenden Pollen in Kontakt gekommen. Wenn wir dieser Theorie folgen, würde das bedeuten, dass sich Heuschnupfen ab dem ersten Einatmen von Pollen herabildet.)
3. Wird der „Kampf im Körper“ nicht gestoppt, also nicht behandelt, entstehen immer mehr Antikörper im gesamten Körper (nicht nur in den Augen und der Nasenschleimhaut): der Heuschnupfen wird von Jahr zu Jahr stärker. Deshalb kann man auch die *IgE Werte* (Werte, die eine Allergie anzeigen) im Blut messen. In der Allopathie werden bei der Behandlung bei der Hyposensibilisierung die Medikamente in den Oberarm gespritzt sowie zur Linderung der Beschwerden Augen- und Nasentropfen gegeben.
4. *Bei der Umwandlung von in der Nahrung enthaltenen Eiweißen in Aminosäuren wird im Körper Histamin produziert. (Aus ayurvedischer Sicht ist es daher folgerichtig, dass eine zu eiweißreiche Ernährung, das heißt der übermäßige Genuss von Fleisch und Milchprodukten zu einer vermehrten Histaminproduktion im Körper führt).*

Histamin ist aber auch zur Wundheilung und zur Heilung bei Verbrennungen oder Entzündungen notwendig. Auch für die Weiterleitung der Nervenimpulse im Zentralnervensystem des Gehirns (im Hypothalamus) wird Histamin benötigt.

Die grundlegende Ursache für allergische Reaktionen wird im Ayurveda in einer Erkrankung des Stoffwechsels bei der Umwandlung von Nahrung verstanden. Von einer Stoffwechselerkrankung spricht man dann, wenn die Umwandlung der Nahrungsbestandteile und der Stoffe, die wir aufnehmen in diejenigen Bausteine, aus denen unser Körper besteht, nicht richtig (zuviel oder zu wenig) funktioniert. Wenn das „Verdauungsfeuer“ nicht kräftig genug ist, verdaut der Körper nicht vollständig und baut sich notgedrungen aus „Halbverdautem“ auf. Es kommt zu ungewollten Nebenprodukten, Schlackenstoffen, (wie bei einer Kerze die stark rußt) die sich an unterschiedlichen Schwachstellen ablagern.

Diese Ablagerungen rufen Erkrankungen hervor, da sie auch die Abwehr schwächen. Im Ayurveda steht bei der Behandlung von Heuschnupfen – neben der Gabe Beschwerden mildernder Präparate - also vor allem die Stärkung der Verdauungskraft im Vordergrund.

### **Schulmedizinische Behandlung**

Es gibt in der Apotheke viele Mittel zur Behandlung der Symptome von Heuschnupfen zu kaufen, die im schlechtesten Falle weitere Allergien auslösen! Die meisten Tabletten beinhalten Antihistaminika, um die überschüssige Histaminproduktion im Körper zu bremsen. (Wirkt also auch psychisch etwas lähmend, bzw. die Wundheilkraft reduzierend). Im Folgenden werden die gängigen Methoden zur Behandlung von Allergien aufgezeigt.

- Die häufigste Behandlungsmethode ist die Hyposensibilisierung. Im Spätherbst wird damit begonnen, die Allergie verursachenden Stoffe wöchentlich in geringer Dosis zu spritzen. Diese Behandlung sollte drei Jahre durchgeführt werden, um einen Erfolg zu erzielen. Hier besteht das Risiko, dass der Patient stark allergisch reagiert. Diese Behandlung kann nur durchgeführt werden, wenn man nicht gegen zu viele unterschiedliche Pollen und Gräser allergisch reagiert. Auch kommt es immer wieder vor, dass eine Person während oder nach der Hyposensibilisierung zusätzlich andere allergische Reaktionen entwickelt.
- Eine andere Empfehlung besteht selbstverständlich im Meiden des Allergens, also der Blüte des entsprechenden Baumes oder den Gräsern aus dem Weg zu gehen.
- Antihistaminika: werden verabreicht, um das im Körper freigesetzte Histamin in seiner Wirkung zu hemmen. Ihre Wirkung ist meist unbefriedigend, außerdem rufen sie z.T. erhebliche Müdigkeit hervor (s. Innere Medizin, Linus Geisler erschienen im Kohlhammer Verlag)
- Intal© (Dinatriumcromoglicinum) verhindert die Freisetzung von Histamin, Serotonin, Prostaglandinen etc. Wird prophylaktisch bei allergischem Asthma und Schnupfen vor allem bei jungen Menschen angewandt.
- Immunsuppressiva, Kortikoide und Zytostatika: alle drei wirken durch die Unterdrückung des Immunsystems, dadurch wird aber auch die natürliche Infektabwehr herabgesetzt. In der Folge kann es - in schweren Fällen - zu Komplikationen wie Lungenentzündung oder Blutvergiftung kommen. Teilweise führt die Gabe dieser Mittel zu einer allgemeinen Infektanfälligkeit. Hochdosiertes Kortison birgt die Gefahr der Entstehung eines Magengeschwürs oder Cushing Syndrom (Vollmondgesicht, Muskelschwund, Stammfettsucht, Osteoporose, Schwäche, Ausbleiben der Menses, vermehrter Haarwuchs im Gesicht bei Frauen...).
- E25 (Xolair). Es wurde ein neues Mittel in der Berliner Charité entwickelt. Es ist ein gentechnisch entwickelter Stoff, der aus menschlichen Proteinen und Proteinen der Maus hergestellt wurde. Es wurde gegen Ende 2005 von der Firma Novartis auf den deutschen Markt gebracht. Dieser genmanipulierte Stoff soll in schweren Fällen Linderung verschaffen und wurde vor allem an Kindern ausprobiert.

## Heuschnupfen aus ayurvedischer Sicht Warum kommt es eigentlich dazu?

Unser Körper ist wunderbar, er kann viele Belastungen „wegstecken“. Werden diese Belastungen zu viel, versucht er sich selbst zu reinigen, um „den Ballast loszuwerden“.

1. Heuschnupfens entsteht nicht nur durch Umweltverschmutzung oder anderen äußeren Faktoren. Pollen sind nur die Reize, die das schon „gestörte“ Kapha Doshha im Kopfbereich provozieren. Da Kapha aber eine Eigenschaft hat, „alles festzuhalten“, bleibt auch dieser Vorgang im Körper. So kommt es zu einer übermäßigen Histaminausschüttung. Die unangenehme allergische Folgeerscheinung des Histamins ist Jucken, das vor allem im „Kapha-Haus“ dem Kopfbereich (genauer: oberhalb des Schlüsselbeins), also Augen und Nase, eventuell Gaumen, auftritt.
2. Die Störung des Kapha-Doshhas fängt schon im Winter an: Wie sich im Winter der Schnee in den Bergen ansammelt, so sammelt sich auch der Schleim im „Kapha-Haus“ (Kopfbereich) an. Auch in der Natur stellt der Schnee noch kein Problem dar, solange er liegen bleibt. Kommt die Sonne im Frühling dazu, schmilzt der Schnee. Sind die Schneemassen zu groß, führt er in den Tälern, in die das Schmelzwasser fließt, zu Überschwemmungen. Die Schleimprobleme im Frühling entsprechen sozusagen Überschwemmungen in uns.
3. Essen wir im Winter zu viele kalte Sachen, wie Salat, Rohkost, Mandarinen und Orangen (wirken kühlend und verschleimend), Brot und Käse, oder zuviel Milchprodukte und fette Braten, dann sammelt sich Kapha an. Die Folgen erleben wir aber erst im Frühling bei der „großen Schneeschmelze“.

## Heuschnupfen und die Verdauung– die zentrale Rolle der Verdauung

Im Ayurveda ist immer die Verdauungskraft das zentrale Thema, wie auch hier. Der Bereich der inneren Medizin heißt im Ayurveda: Kaya Chikitsa, übersetzt: „die Behandlung des Feuers“, oder „wie schaffe ich es, das Feuer im optimalen Maß zu bekommen und zu halten?“

Hierbei geht es um das Feuer im Allgemeinen: Verdauungsfeuer, Feuer in den unterschiedlichen Geweben (Stoffwechselfunktion), aber auch das emotionale Feuer, da man in Ayurveda immer Soma (Körper) mit der Psyche in direktem Zusammenhang sieht.

Man sollte sich den Körper so vorstellen: in der Mitte sitzt unser Feuer, (das Pitta-Haus, in dem die Hauptverdauung stattfindet, befindet sich im unteren Teil des Magens und Dünndarm). Es ist wie bei einem Grill; von unten muss genug Luft (also aus dem Dickdarm, dem Haus von Vata) zugeführt werden, damit das Feuer gut brennt. Oben auf dem Grill liegt die Nahrung (Kapha-Haus: vom oberen Teil des Magens bis zum Mund). Glühen die Kohlen nicht gut genug oder zu stark, qualmt es (Blähungen) oder die Hitzeentwicklung wird zu groß. Auf jeden Fall wird das Grillgut entweder nicht richtig durchgebraten – oder es verkohlt.

Diese Erscheinungen können auch schon Jahre lang anhalten, bevor sich Heuschnupfen manifestiert. Brennt das Feuer gut und gleichmäßig, hat die Schleimbildung keine Chance.

Um bei Heuschnupfen eine umfassende Behandlung zu gewährleisten, wird im Ayurveda immer das Verdauungsfeuer mitbehandelt; ansonsten bliebe es bei einer reinen Unterdrückung oder Minderung von Symptomen.

Wesentlich im Ayurveda ist darüberhinaus, dass eine Erkrankung nicht nach „Schema F„ behandelt wird, sondern dass geschaut wird, welche Person erkrankt ist, welche Symptome sie sonst noch hat, wie ihre Lebensumstände sind etc.

Noch besser ist allerdings, es gar nicht erst zu einer Erkrankung kommen zu lassen sondern vorbeugend tätig zu sein. Es geht nicht nur darum was wir essen, sondern viel mehr darum, was wir verdauen können – und wie wir verdauen. Aus ayurvedischer Sicht bestehen wir nicht aus dem, was wir zu uns nehmen, sondern viel mehr aus dem, was wir davon verdauen können.

Daher ist es lohnenswert, das individuelle Maß betrachten: was für den einen gut ist, muss für den anderen noch lange nicht gut zu sein. Eine Überschreitung des individuellen Maßes besteht u.a. auch darin, mehr zu essen, als wir verdauen können. Um festzustellen, ob das Gegessene gut verdaut wurde, gibt es im Ayurveda einfache Hinweise zur Selbstdiagnose:

Wenn wir jeden Morgen nach dem Aufstehen gleich auf die Toilette gehen können und Stuhlgang haben, der gut geformt und verdaut ist, im Wasser schwimmt und nicht in der Toilettenschüssel kleben bleibt, sind das Anzeichen einer guten Verdauung. Auch sollte der Stuhl kaum riechen. Blähungen oder Aufstoßen zeigen, dass das Essen nicht richtig verdaut werden kann und vor sich hingärt

### **Erklärung der ayurvedischen Begriffe in diesem Zusammenhang**

Kapha ist von den Eigenschaften her kalt und ölig, also den Eigenschaften des Sommers entgegengesetzt. Die Wärme und Trockenheit des Sommers trocknet den Schleim aus und reduziert die Kapha-Problematik, die sich z.B. in Juckreiz und Schwellung der Nasenschleimhäute bemerkbar macht. Dieser Effekt zieht sich weiter durch den Herbst. Im Winter kann sich das Kapha wieder ansammeln, liegt aber noch „gefroren in seinem Haus“, bis der Frühling kommt...

Das Hauptsymptom von übermäßigem Kapha ist Jucken. Das Jucken tritt im Kapha-Haus auf: Die dazugehörigen Sinnesorgane sind Zunge (Wasser-Element) und Nase (Erd-Element). Deshalb kommt es zu einem Juckreiz in der Nase. Kapha besteht aus den Elementen Erde und Wasser, deshalb kommt es auch zu deutlich sichtbaren Symptomen: Kapha ist im Vergleich zu Vata (Äther + Luft) grobstofflicher und entsprechende Symptome wie Schwellungen und Schleimbildung sind mit bloßen Auge zu erkennen. Kommen Fremdstoffe in den Körper oder Stoffe, bei denen der Körper nicht zwischen fremd oder körpereigen unterscheiden kann, versucht er sie gleich wieder auszuscheiden. Der Körper ist der beste Arzt, solange er richtig funktioniert. Er versucht also im Falle von Heuschnupfen die Allergene durch Niesen, Tränen der Augen oder Husten wieder loszuwerden.

## **Vorbeugung ist besser als Heilung: Vorbeugende Maßnahmen gegen Heuschnupfen**

Wie schon beschrieben zeigen sich Kapha-Probleme jahreszeitlich bedingt mehr im Frühling. Da die Ansammlung von Kapha schon im Winter beginnt, ist dies auch die beste Zeit, um mit der Vorbeugung anzufangen:

- Essen: eher warm, nicht zuviele Milchprodukte, Salate und Orangen. Viel Tee trinken und Gewürze beim Kochen verwenden
- Verhalten: im Winter sportlich aktiv sein, in die Sauna gehen.
- Tägliche ayurvedische Routine zur Sinnes- und Körperpflege; Anwendung von Nasentropfen wie Anu-Thailam

Der Frühling ist die beste Zeit, um den Körper in seinem Versuch, sich selbst zu reinigen zu unterstützen und eine gezielte Reinigungskur (Panchakarma) durchzuführen. Verkehrt wäre es, seine Bemühungen zu unterdrücken, weil dann der irritierte Faktor im Körper bliebe, sich eher vermehrt und in den darauffolgenden Jahren stärker wird. Oder der Körper sucht einen anderen Weg, wie zum Beispiel über die Haut, um zu entgiften. In einem solchen Fall entstünden statt der Symptome für Heuschnupfen Hautprobleme.

Allgemein gilt bei jeglicher Allergie: es sind nicht die Stoffe, die Allergien im Körper „hervorrufen“, sondern der Körper reagiert allergisch darauf! Ansonsten würde jeder auf die gleichen Stoffe allergisch reagieren.

## **Was können wir tun, wenn es Frühling ist schon unter Heuschnupfen leiden?**

- Ein Punkt ist die gezielte Stärkung der Verdauungskraft und die Reduzierung von Kapha über Ernährung und Verhalten.
- Der Frühling ist aus ayurvedischer Sicht - im Gegensatz zum allopathischen Ansatz - die beste Zeit für eine Reinigungsbehandlung, die Nasya genannt wird (Reinigung über die Nase). Dabei wird der Körper in seinem Bemühen, sich selbst zu reinigen unterstützt. Dabei gilt es, auf die Warnsignale des Körpers zu achten und auf sie einzugehen.

## **Die Reinigungsbehandlung (Panchakarma): Nasya**

Selbstexperimente sind nicht empfehlenswert, diese Behandlung muss von einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden!

Eine Nasya Behandlung ist wichtig bei allen Erkrankungen oberhalb des Schlüsselbeines. Diese Methode ist äußerst effektiv und erzielt nicht nur für einen sofortigen Erfolg, sondern ermöglicht auch eine permanente Heilung. Da die Nasenöffnung die Öffnung zum Kopfbereich ist, ist sie der beste Weg, um die Potenz der Mittel in die Kranialgegend zu verabreichen.

Eine Reinigungsbehandlung wird stets vorbereitet (das gilt auch für diejenigen die keine so intensive Behandlung wie das Nasya brauchen): dazu wird innerlich eine Kräuterabkochung eingenommen, wie zum Beispiel Dasamoolakatutrayam Kashayam\*, je nach Symptomatik, normalerweise für 7 Tage bis zu einem Monat.

## **Ablauf der Nasya Behandlung:**

1. Massage
2. Augentropfen wie **Elaneer Kuzhambu\***, um die Augen zu reinigen (Achtung: diese Augentropfen „brennen“ erst einmal, bevor ihre kühlende Wirkung eintritt)
3. Gesichtsmassage mit einem Öl, das mit dem „heiligen Basilikum“ aufbereitet ist (**Tulasipathradiöl\***)
4. Erwärmen des Gesichts und Dekolletés mit einem warmen feuchten Tuch oder mit einem Dampfbad (z.B. mit **Rasnadi\* Pulver**)
5. Anwendung von Nasentropfen wie **Anu Thailam\*** (bis zu 8-16 Tropfen pro Nasenloch - je nach Stärke der Erkrankung und Stärke des Patienten); es wird fest durch die Nase eingeatmet und durch den Mund wieder ausgeatmet.
6. Wenn der Schleim völlig ausgespuckt wurde, gilt es kurz zu warten, bevor das sog. ayurvedische Rauchen durch die Nase mit der Kurkumawurzel folgt.
7. Der Mund wird mit heißem Wasser ausgespült und der sich lösende Schleim ausgespuckt.
8. Eventuell „Öl ziehen“ (Öl wird Mund mehrere Minuten hin- und her bewegt) mit „Arimedadi Öl“

Die Behandlung wird über mehrere Tage durchgeführt; mindestens an 3 aufeinanderfolgenden Tagen und kann sich bis zu 14 aufeinanderfolgenden Tagen erstrecken.

**Nach der Panchakarma Reinigung** gilt es, einer erneuten Ansammlung von Kapha an der Schwachstelle im Körper vorzubeugen. Dazu gehört in diesem Fall die regelmäßige Anwendung von **Anu Thailam\*** (mit einem Tropfen pro Nasenloch) über einen individuellen Zeitraum. Hat jemand z.B. schon 15 Jahre Heuschnupfen, dann ist die Anwendung auch über einen längeren Zeitraum nötig. Zusätzlich wird noch ein Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Dasamoolarasayanam, Agastyarasayanam,... für einen auf ein paar Wochen befristeten Zeitraum verschrieben. Dem Schweregrad der Erkrankung entsprechend sollte diese intensive Reinigung auch in den zwei folgenden Jahren durchgeführt werden.

## **Andere Heilsysteme raten zu folgenden unterstützenden Maßnahmen**

**Die anthroposophische Medizin** rät dazu, über das ganze Jahr hinweg täglich einen Teelöffel Honig aus Blüten der Umgebung, in der man lebt, zu nehmen. Die anthroposophische Medizin empfiehlt weiter Dampfbäder mit Quitte oder Zitrone. Kamillendampfbäder werden allgemein als contraindiziert bezeichnet, da sie die Symptomatik noch verstärken können (selbst von der Schulmedizin her gesehen). **Hippokrates** empfahl Quittensamen zur Herstellung von Augenwasser. Quitte ist gut geeignet für die Reduzierung von Schleim, auch bei Rachen und Bronchialkatarrh.

## **Yoga: Pranayama, gezielte Atemübungen**

\* Alle hier erwähnten ayurvedischen Präparate tragen den ursprünglichen ayurvedischen Namen, unter dem sie jeder Ayurveda-Arzt und Ayurveda- Therapeut kennen sollte! Diese Namen stammen aus den ayurvedischen Schriften, die vor allem in Sanskrit geschrieben worden sind und auch heute noch die Grundlehrbücher an der Universität in Indien sind