

## Allergie und Āyurveda

Autor: Ananda Samir Chopra

### ZUSAMMENFASSUNG

Der modern definierte Begriff der Allergie findet in der traditionellen medizinischen Wissenschaft des Ayurveda keine direkte Entsprechung. Für die therapeutische Praxis ist es sinnvoller, auf Basis der allgemeinen Symptomatik eine ayurvedische Einordnung vorzunehmen. Demnach können Allergien verschiedene Ursachen haben: individuelle Unzulänglichkeiten und Zuträglichkeiten, unzulängliche Nahrungsmittel, Agni-Schwäche sowie eine Vielzahl individueller Faktoren wie die Grundkonstitution. Die ayurvedische Diagnosestellung und Behandlung erfolgt über die genaue Einschätzung der individuellen Krankheitserscheinungen, der Konstitution und der psychischen Verfassung. Auf dieser Basis wird eine Therapiestrategie entwickelt, deren Ziel die Wiederherstellung der Selbstregulation des Organismus ist. Die mehrdimensionale Therapie setzt sich aus Empfehlungen zur richtigen Ernährung, dem Einsatz von Gewürzen und pflanzlichen Arzneien sowie ggf. einer Pancakarma-Therapie zusammen. In der klinischen Ayurveda-Praxis in Deutschland hat sich gezeigt, dass die Behandlung auf dieser Grundlage häufig zu einer signifikanten Linderung allergischer Beschwerden führt.

### Schlüsselwörter

Ayurveda, Allergie, Agni-Schwäche, Pancakarma, Immunsystem.

### ABSTRACT

The modern term "Allergy" cannot be directly correlated to disease-terms in the classical āyurvedic science. In the contemporary practice of Āyurveda it proves to be more expedient to evaluate the specific symptomatology from an āyurvedic perspective. In this perspective allergic symptoms can be provoked by a variety of causes: individual tolerance and intolerance (asāmyatā), weakness of the digestive fire and other individual factors including the constitution of a person. Āyurvedic diagnosis and therapy is based upon a careful assessment of individual symptoms, individual constitution and psychological aspects. On this basis therapeutic procedure, aiming at restoring self-regulation of the organism is initiated. The multidimensional āyurvedic therapy includes recommendations regarding nutrition and general life-style as well as the judicious use of spices and herbs and Pancakarma-therapy. Clinical practice of Āyurveda in Germany proves that on this basis a large number of allergic afflictions can be ameliorated.

### Keywords

Ayurveda, Allergy, Weakness of Agni, Pancakarma, Immunsystem.



► Abb. 1 © anakondasp/Adobe Stock

Als der österreichische Kinderarzt Clemens von Pirquet (1874–1929) vor mehr als hundert Jahren den Begriff Allergie einführte, verstand er darunter verschiedene ungewöhnliche Reaktionsarten des menschlichen Organismus [6]. Im Zuge der rasanten Entwicklung der Immunologie in den vergangenen hundert Jahren hat sich das medizinische Verständnis für Allergien präzisiert und differenziert. Heutzutage verstehen wir darunter allgemein formuliert eine unangemessene Überreaktion des Immunsystems auf einen äußeren Stoff (Allergen), der im Allgemeinen eine solche Reaktion nicht auslöst.

Es liegt auf der Hand, dass ein modern definierter Krankheitsbegriff sich nicht in direkter Entsprechung in einer traditionellen medizinischen Wissenschaft wie dem Āyurveda wiederfindet. Da man aber andererseits in der klinischen Praxis des Āyurveda in Deutschland immer wieder beobachtet, dass allergische Krankheitsbilder sich durch eine angemessene āyurvedische Therapie gut lindern lassen, seien hier einige Überlegungen zur āyurvedischen Betrachtung von Allergien vorgestellt, auf deren Grundlage das individuelle therapeutische Vorgehen geplant wird.

Der Āyurveda ist eine systematische medizinische Wissenschaft, die in eigentümlicher Kontinuität jahrhundertealtes Wissen stetig um neue Erkenntnisse ergänzt und erweitert. Moderne āyurvedische Autoren (vgl. etwa [10] [12][13]) verwenden für Allergie oft den neu geprägten Sanskrit-Begriff Anūrjatā (wörtlich etwa: „Schwäche der Abwehrkraft“) und beschreiben damit hauptsächlich eine Fehlfunktion des Immunsystems. Dieser Neologismus in der Fachterminologie des Āyurveda ist jedoch sowohl in Bezug auf die Epistemologie des Āyurveda als auch im Hinblick auf die āyurvedische Praxis unbefriedigend.

## Ayurvedische Einordnung allergischer Erkrankungen

Für die therapeutische Praxis und auch aus theoretischer āyurvedischer Sicht ist es sinnvoller, zunächst von der allgemeinen Symptomatik auszugehen und dann den Versuch zu unternehmen diese āyurvedisch einzuordnen.

### Individuelle Unzutraglichkeiten und Zutraglichkeiten

Das Phänomen, dass manche Menschen auf alltäglich anzutreffende Stoffe mit einer Über- oder Fehlreaktion des Organismus antworten, ist in der traditionellen āyurvedischen Krankheitslehre durchaus bekannt. Gemeinhin erklärt man diese Symptomatik so, dass das spezifische – aus heutiger Sicht sogenannte – Allergen für den jeweiligen Menschen „unzutraglich“, (Sanskrit: asātmya), ist. Das Phänomen der individuellen „Unzutraglichkeit“ (asātmyatā) ebenso wie das Gegenteil, nämlich die sogenannte individuelle „Zutraglichkeit“ (sātmyatā) werden im Āyurveda differenziert beschrieben und klassifiziert. Selbstverständlich wird man nicht alle Formen der

so beschriebenen Asātmyatā aus moderner Sicht als allergische Reaktionen verstehen, umgekehrt betrachtet kann man aber viele heute als allergisch bezeichnete Reaktionen aus āyurvedischer Sicht unter diesem Begriff subsumieren.

### Unzutragliche Nahrungsmittel

Eine weitere Beobachtung aus der klassischen āyurvedischen Krankheitslehre stützt ein solches Verständnis von Asātmyatā: In der traditionellen āyurvedischen Krankheitslehre [7] wird nämlich in einer klassischen Beschreibung der sogenannten Visarpa-Erkrankung auch der Genuss von unzutraglichen Nahrungsmitteln als ätiologischer Faktor genannt. Nun ähnelt Visarpa nach seiner klassischen Beschreibung sehr stark dem modernen Krankheitsbild der Urtikaria, die unter anderem ja auch Symptom einer Allergie vom Soforttyp sein kann. Dieser direkte Bezug zwischen āyurvedischer „Unzutraglichkeit“ und einer aus moderner Sicht allergisch bedingten Erkrankung, zeigt, dass es offensichtlich durchaus sinnvoll sein kann, allergene Reize als asātmya zu beschreiben.

### Agni-Schwäche

Ein weiterer Aspekt zur āyurvedischen Einordnung von Allergien ergibt sich aus dem traditionell beschriebenen Phänomen, dass manche Menschen auf den Genuss von frischer Milch mit Durchfall reagieren. Diese Symptomatik wird im Āyurveda so erklärt, dass eine Schwäche des sogenannten Agni besteht. Mit Agni bezeichnet man in diesem Zusammenhang die „Verdauungskraft“ des Menschen im weitesten Sinne. Ein geschwächter Agni kann nach āyurvedischer Anschauung dazu führen, dass sich „unverdaute Stoffwechselprodukte“ (Āma) im Organismus ansammeln. Unter den Symptomen einer solchen Belastung mit „unverdauten Stoffwechselprodukten“ und dann unter anderem auch vermehrter Schleimsekretion findet sich etwa auch eine Symptomatik, die wir heutzutage als allergische Rhinitis verstehen können. Insofern kann man manche allergischen Reaktionen, insbesondere den sogenannten Heuschnupfen auch gut als Symptomatik einer Agni-Schwäche betrachten. Aber hier, wie schon in Bezug auf das Konzept der Unzutraglichkeit, gilt, dass Begriff und Konzept der „Stoffwechselkraft“ (Agni) im Āyurveda weiter gefasst sind als bei der Erklärung allergischer Reaktionen notwendig. Viele allergische Reaktionen gehen also mit einer Agni-Schwäche einher, aber eine Agni-Schwäche ist nicht nur Ursache für allergische Reaktionen.

### Individuelle Faktoren

Darüber hinaus wird die jeweils individuelle klinische Ausprägung allergischer Reaktionen nach āyurvedischer Auffassung durch eine Vielzahl von individuellen Faktoren beeinflusst. Zuerst ist hier die Grundkonstitution (Prakṛti) eines Menschen zu nennen [4]. Diese Grundkonstitution eines Menschen, die zwar angeboren ist, deren Merkmale sich aber erst im Laufe des Lebens ausprägen, bestimmt individuelle Krankheitsdiathesen, aber auch die individuelle Krankheitsreaktion. So könnte man z. B. allgemein formu-

lieren, dass Menschen mit vāta-dominierter Konstitution bei einer Allergie eher zu allergischer Rhinitis neigen, Menschen mit pitta-dominierter Konstitution eher zur Konjunktivitis und Menschen mit kapha-bedingter Konstitution eher zu Ödembildung. Selbstverständlich sind hier alle möglichen Mischformen möglich. Zudem sind nach āyurvedischer Anschauung Körper und Psyche stets so eng miteinander verbunden, dass eine stetige wechselseitige Beeinflussung stattfindet. Das bedeutet, dass allergische Reaktionen des Körpers stets auch die Psyche affizieren und umgekehrt, die psychische Verfassung auch die Ausprägung von allergischen Reaktionen beeinflusst (für eine diesbezügliche Beobachtung aus moderner Sicht vgl. [15]).

Bei der āyurvedischen Diagnosestellung sind deshalb über die genaue Einschätzung der individuellen Krankheitserscheinungen und des Krankheitsverlaufs hinaus stets auch die individuelle Konstitution und die psychische Verfassung zu betrachten [4]. In der klinischen Praxis des Āyurveda in Deutschland zeigt sich, dass eine Behandlung, die auf dieser Grundlage und insbesondere auch unter Berücksichtigung von „Stoffwechsellkraft“ (Agni) und „Zuträglichkeit“ (Sātmyatā) erfolgt, häufig zu einer signifikanten Linderung allergischer Beschwerden führt.

## Ayurvedische Therapie

Für die āyurvedische Behandlung allergischer Erkrankungen muss man zunächst bedenken, dass dem Āyurveda ein umfassendes Verständnis von Therapie zugrunde liegt. Nicht nur Arzneimittel und intensive Behandlungsverfahren wie die Pañcakarma-Therapie machen die Behandlung einer Krankheit aus, sondern die Therapie beginnt mit dezidierten Empfehlungen für Ernährung und allgemeine Lebensführung. In einer alten Sentenz [7] wird der Arzt zudem dazu angehalten, neben krankheitsbesänftigenden und ausleitenden Therapien zuallererst die auslösende Ursache einer Krankheit auszuschalten.

Im Kontext allergischer Erkrankungen wäre hier also zunächst eine Allergenkarenz zu empfehlen, soweit dies praktisch möglich ist. Auf der Grundlage des oben skizzierten āyurvedischen Verständnisses von allergischen Erkrankungen ist dann, falls notwendig, eine Stärkung der Verdauungskraft (Agni) ein wichtiges therapeutisches Ziel. Zu diesem Zweck gibt es zunächst ausführliche Ernährungsempfehlungen. Dabei gilt der Grundsatz, dass die Nahrung für den Menschen gut und leicht verdaulich sein muss. Durch zu schweres Essen, durch Essen zu spät am Abend, in schlechter Stimmung oder ohne dass man Hunger hat wird die Verdauungskraft oft überfordert und es entstehen Symptome einer Agni-Schwäche. Auch regelmäßige körperliche Bewegung hilft, die Verdauungskraft zu stärken, ebenso wie eine ausgeglichene Gemütslage. Deshalb sind sowohl der Rat zu regelmäßiger Bewegung je nach individueller Belastbarkeit als auch die Förderung

einer ausgeglichenen Gemütslage aus āyurvedischer Sicht essenzielle Bestandteile der Empfehlungen für Patienten, die unter Allergien leiden.

Bei all diesen Empfehlungen gilt aber zudem noch, dass sie stets auf das Individuum mit seiner einzigartigen Konstitution zugeschnitten werden müssen. Ein solches therapeutisches Vorgehen, welches die individuelle Konstitution berücksichtigt, scheint gerade auch bei allergischen Erkrankungen sinnvoll und erfolgversprechend zu sein [8]. Im nächsten Schritt können dann auch Gewürze und pflanzliche Arzneien eingesetzt werden, um den Agni zu stärken. Gerade im Zusammenhang mit allergischen Erkrankungen muss man allerdings immer bedenken, dass jedes noch so harmlose Kraut oder Gewürz potenziell allergen wirken kann. Selbst der im Āyurveda praktisch universal eingesetzte Ingwer kann wohl, im Übermaß genossen, unerwünschte immunologische Phänomene hervorrufen, wie eine kürzlich publizierte Kasuistik nahelegt [2]. Im Übrigen ist aber gerade Ingwer eine Arznei, die nach āyurvedischer Anschauung die Verdauungskraft stärkt, ebenso wie z. B. Knoblauch und schwarzer Pfeffer in rechtem Maße verwendet werden.

Spezifische allergische Erkrankungen müssen dann allerdings nach ihrer systematischen Klassifikation (ob etwa Haut- oder Atemwegserkrankungen) behandelt werden (für allergische Atemwegserkrankungen s. z. B. [5]). Die klinische Erfahrung mit Āyurveda in Deutschland zeigt zudem, dass die fachgerechte, individuell geplante Durchführung einer Pañcakarma-Therapie [3] bei der großen Mehrheit der Patienten eine deutliche Linderung der allergischen Symptomatik bewirkt. Das Therapiekonzept des Pañcakarma umfasst sowohl ausleitende Therapieverfahren (z. B. einen Abführtag) als auch spezifische therapeutische Maßnahmen zur Regulation und Stärkung des Organismus (z. B. Darmläufe aus Ölen oder Kräuterabkochungen). Ebenso gehören verschiedenartige Ölmassagen zu Pañcakarma, die außerdem beruhigend und stärkend auf Psyche und Körper wirken. Damit dient Pañcakarma ebenso wie andere therapeutische Ansätze des Āyurveda primär dem Ziel, dass der Organismus sich wieder selbst reguliert und nicht durch Überreaktionen des Immunsystems den Menschen krank sein lässt.

## Interessenkonflikt

Der Autor gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

## Autor



### Dr. med. Ananda Samir Chopra

Ananda Samir Chopra, von 1996–2009 und seit 2011 leitender Arzt der Ayurveda-Klinik Kassel. Außerdem wissenschaftliche Tätigkeit in der Medizingeschichte mit einem Schwerpunkt auf Geschichte und Gegenwart des Āyurveda. 2009–2011 Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Exzellenzcluster „Asien und Europa im Globalen Kontext“ der Universität Heidelberg in einem Projekt zur modernen Geschichte des Āyurveda.

## Korrespondenzadresse

### Dr. med. Ananda Samir Chopra

Ayurveda-Klinik Kassel  
Wigandstr. 1  
34131 Kassel – Bad Wilhelmshöhe  
E-Mail: chopra@ayurveda-klinik.de

## Literatur

- [1] Bhakti C, Rajagopala M, Shah AK et al. A clinical evaluation of Haridra Khanda & Pippalyadi Taila Nasya on pratishyaya (allergic rhinitis). *Ayu* 2009; 30 (2): 188–193
- [2] Burdinski J. Von den Vorzügen gesunder Ernährung oder Anämiediagnostik für Hobby-Detektive. *Hessisches Ärzteblatt* 2017; 78 (9): 510
- [3] Chopra AS. Pañcakarma-Therapie im Āyurveda. Eine gute Therapie für Gesunde und Kranke. *Erfahrungsheilkunde* 2012; 61 (1): 10–16
- [4] Chopra AS. Diagnose im Āyurveda. In: Ranade S, Hosius C, Heckmann J, Hrsg. *Ayurveda Basislehrbuch*. München, Jena: Urban & Fischer; 2003: 97–125
- [5] Chopra AS. Atemwegserkrankungen. In: Ranade S, Hosius C, Heckmann J, Hrsg. *Ayurveda Basislehrbuch*. München, Jena: Urban & Fischer; 2003: 218–232
- [6] Huber B. 100 Jahre Allergie: Clemens von Pirquet – sein Allergiebegriff und das ihm zugrunde liegende Krankheitsverständnis. *Wiener klinische Wochenschrift* 2006; 118 (19–20): 573–579
- [7] Jādavaji Trikamji, ed. 1941. *THE CHARAKASAMHITĀ BY AGNIVEŚĀ REVISED BY CHARAKA AND DRIDHABALA WITH THE ĀYURVEDA-DĪPIKĀ COMMENTARY OF CHAKRAPĀNIDATTA*: 3<sup>rd</sup> Edition. Bombay: Niṃaya Sāgar Press; 1941
- [8] Joshi KS, Nesari TM, Dedge AP et al. Doshā phenotype specific Ayurveda intervention ameliorates asthma symptoms through cytokine modulations: results of whole system clinical trial. *J Ethnopharmacol* 2017; 197: 110–117. doi: 10.1016/j.jep.2016.07.071
- [9] Modha NJ, Shukla VD, Baghel MS. Clinical study of anurjata janita pratishyaya (allergic rhinitis) & comparative assessment of Nasya Karma. *Ayu* 2009; 30 (1): 47–54
- [10] Ranade S. *Kayachikitsa. (A Text Book of Medicine)*. The Chaukhamba Ayurvedic Studies 35. Delhi: Chaukhamba Sanskrit Pratishthan; 2001

- [11] Seema C, Saban BJ. Ayurvedic line of treatment of allergic Rhinitis (Vatakaphaja Pratishaya) (sic!). *International Journal of Ayurvedic and Herbal Medicine* 2014; 4 (4): 1527–1531
- [12] Siṃha R. *Kāyacikitsā*. 2 Vols. Dillī: Caukhambā Saṃskṛta Pratiṣṭhāna (Vrajajīvana Āyurvijñāna Granthamālā 21). 1994–2001
- [13] Śukla V. *Kāya-cikitsā (Bhāratiya cikitsā kendriya pariṣad, naī dillī dvārā svīkṛta pāṭhyakramānusāra)*. 4 Vols. Vārāṇasī: Caukhambā Surabhārati Prakāśana. (Caukhambā Āyurvijñāna Granthamālā 30). 1993–1995
- [14] Suresh KS, Kumari ON. Evaluation of the efficacy of Mustadi Yog in the management of respiratory allergic disorders (RADs) in children. *Int J Res Ayurveda Pharm* 2015; 6 (6): 696–701
- [15] Trikojat K, Luksch H, Rösen-Wolff A et al. „Allergic mood“ – Depressive and anxiety symptoms in patients with seasonal allergic rhinitis (SAR) and their association to inflammatory, endocrine, and allergic markers. *Brain Behav Immun* 2017; 65: 202–209. doi: 10.1016/j.bbi.2017.05.005

## Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/s-0044-101367>  
EHK 2018; 67: 18–21  
© MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG  
ISSN 0014-0082