

Allergien

Schicht um Schicht betrachten

Es kursieren die verschiedensten Theorien darüber, warum heute so viele Menschen von Allergien heimgesucht werden. Im Ayurveda geht es in erster Linie darum, die Störungen in den Körpergeweben zu behandeln.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*





Frühlingszeit ist Allergiezeit.

Aus ayurvedischer Sicht sind für allergische Reaktionen mitunter alle drei Doshas (Bioenergien) verantwortlich: Vata-Dosha, das Bewegungsprinzip, Pitta-Dosha, das Umwandlungsprinzip, und Kapha-Dosha, das erhaltende und stabilisierende Prinzip der Struktur. Sie werden auch als die Störfaktoren unserer Gesundheit betrachtet. Warum das so ist? Geraten die Bioenergien anhaltend aus der Balance, manifestieren sich je nach konstitutioneller Verfassung gesundheitliche Disharmonien. Werden diese nicht behandelt, das heisst die Doshas nicht wieder in ihre konstitutionelle Balance gebracht, manifestieren sich Krankheitsbilder.

Allergien sind aus der Perspektive der Schulmedizin eine Störung des Immunsystems, das eine Substanz unbe-

gründet als schädlich einordnet und mit einer Antikörperreaktion reagiert, die eine allergische Reaktion hervorruft. Diese kann zum einen erblich bedingt sein oder im Leben erworben werden. Verantwortlich dafür sind Allergene (Substanzen). Diese können eingeatmet oder über die Nahrung, durch Berührung mit der Haut oder durch Insektenstiche allergische Reaktionen hervorrufen.

Störung der Körpergewebe

Im Gegensatz zur klassischen Medizin liegt der Schwerpunkt der ayurvedischen Behandlung nicht auf der Reaktion der Allergene. Die Therapie unterscheidet sich nach ihrer Symptomatik, die den Bioenergien, den betroffenen Körperpartien und den gestörten Körpergeweben zuge-

ordnet werden. Die Manifestation von allergischen Reaktionen kann durch die Betrachtung der einzelnen Körpergewebe im Organismus gut nachvollzogen werden.

Das erste Körpergewebe – Rasa – entspricht dem Blutplasma. Kapha hat seinen Sitz in Rasa, dem Blutplasma. In seinen Eigenschaften und Qualitäten ist es der Bioenergie Kapha, gebildet aus den Elementen Wasser und Erde, sehr ähnlich. Zusammen mit Ojas, der Lebensenergie, bestimmen Rasa und Kapha die Immunität des Körpers. Dies sind die wichtigsten Größen für alle Beeinträchtigungen des Immunsystems, so auch für allergische Reaktionen. Rasa nährt alle anderen Gewebe; ein Gewebe baut auf der Qualität des anderen auf.

Für eine optimale Beschaffenheit der verschiedenen Gewebe ist eine gesunde Ernährung und ein gesundes Agni (das Verdauungsfeuer) verantwortlich. Ist die Verdauungskraft beeinträchtigt, wird die Nahrung nicht optimal verdaut und das erste Gewebe, Rasa, in seiner Qualität gemindert.

Es entsteht Ama (Stoffwechselschlacken), die ebenso wie Rasa alle Gewebe passieren, sich aber im Gegensatz zu Rasa in den verschiedenen Geweben ablagern und zu verschiedenen Krankheitsbildern führen können.

Frühling ist Kapha-Zeit

Da die Bioenergie Kapha, das Struktur gebende Prinzip, ihren Sitz im ersten Gewebe hat, spielt ein erhöhtes Kapha bei der Entstehung von Allergien eine wesentliche Rolle. Ist die Qualität von Kapha optimal, ist die Abwehrkraft gut. Ist die Qualität von Kapha stark beeinträchtigt,

ist die Abwehrkraft des Organismus schwach. Hier kommen Kapha reduzierende Therapien zum Einsatz, um Schleimentwicklung und Schwellung zu beseitigen.

Ist Kapha anhaltend erhöht, kann es ausser zu Erkältung und Wassereinlagerungen, zu Husten, Bronchitis, Nebenhöhleninfekten, Asthma und

Allergien führen, die sich besonders im Frühjahr, der Kapha-Jahreszeit, bemerkbar machen, wenn die Blütenpollen die Luft erfüllen. Besonders Vata- und Kapha-Konstitutionen sind betroffen von diesen Beschwerdebildern.

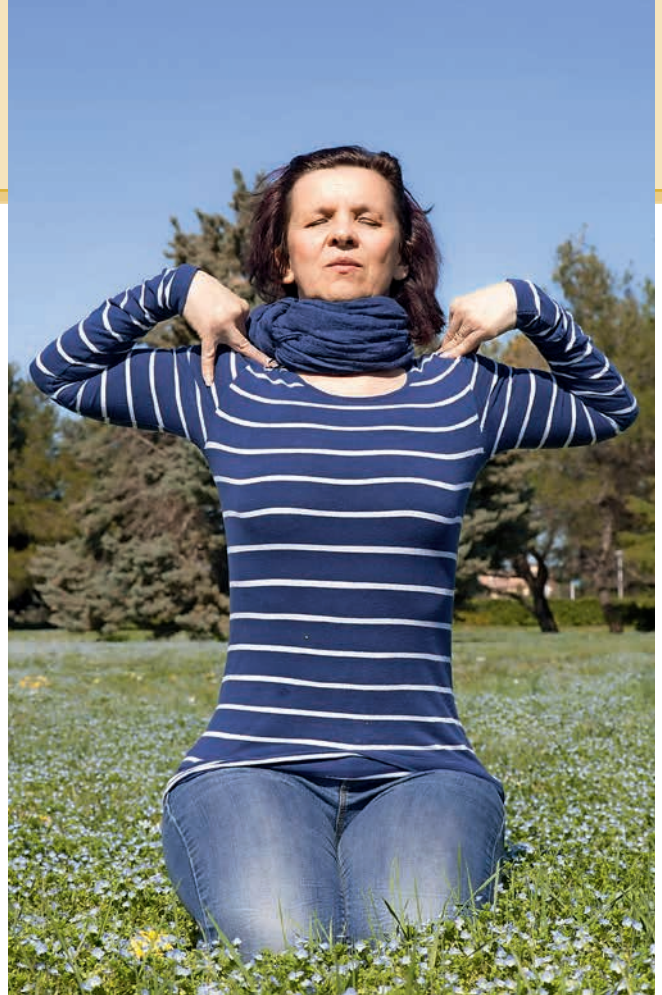
Wird Ama nicht aus Rasa ausgeleitet, gelangt es zum nächstfolgenden Gewebe, **Rakta, dem Blutgewebe**, den roten Blutzellen. Rakta steht in enger Verbindung zum Pitta-Dosha, dem transformierenden Prinzip, bestehend aus den Elementen Feuer und etwas Wasser. Das bedeutet, bei pathologischer Zunahme des Nährgewebes Rakta äussert sich dies durch Pittasymptome wie Hitze,

«Ein erhöhtes Kapha spielt bei der Entstehung von Allergien eine wesentliche Rolle.»

GEWEBE

Nach der ayurvedischen Auffassung besteht der Körper hauptsächlich aus sieben Gewebearten:

- 1 Rasa (Plasma), die Nahrungssenz, passiert alle weiteren Gewebe.
- 2 Rakta (Blut)
- 3 Mamsa (Muskeleis)
- 4 Meda (Fettgewebe)
- 5 Asthi (Knochengewebe)
- 6 Majja (Knochenmark)
- 7 Shukra (Fortpflanzungsgewebe – Samen, Eizellen)
- 8 Ojas (Lebens- und Immunessenz, es ist verantwortlich für die Immunität)



Yoga und Atemübungen schulen die Achtsamkeit für die Atmung.

Rötung, Augenrötung und -entzündung, Bauchschmerzen, Durchfall, Hautirritationen, Abszessen und Blutungen. Allergien für ein vorherrschendes Pitta-Dosha zeigen sich meist auf der Haut, in Form von Ekzemen oder Ausschlägen.

Aufgrund seiner bedeutenden Symptomatik wird dem Nährgewebe Rakta bei den therapeutischen Massnahmen spezielle Aufmerksamkeit gewidmet. Hier kommen besondere Pitta reduzierende Therapien

zum Einsatz, um das Gewebe zu reinigen und die Bioenergie Pitta wieder zu harmonisieren.

«Für ein allergiefreies Leben muss Ama aus den tiefen Geweben gelöst werden.»

Ein erhöhtes Vata-Dosha, das Prinzip der Bewegung, bestehend aus den Elementen Luft und Äther, äussert sich durch trockenen Husten, Atemnot, Schwindel, Verlust der Erdung, Blähungen und Gelenkschmerzen. Vata erzeugt den Niesreiz beim Heuschnupfen, die Atemkrämpfe bei Asthma und den Juckreiz bei Neurodermitis.

AGNI UND AMA

Agni: Durch die Verdauungskraft Agni kann die Nahrung verstoffwechselt werden und die Essenz der Nahrung die Zelle optimal mit Nährstoffen und Prana (Lebensenergie) versorgen. Die Qualität der Nahrung und der gesunden Verdauungskraft bestimmt die physische Kraft, die geistige Präsenz und das Charisma, mit welcher der Mensch seiner Umwelt begegnet.

Ama: Ama bedeutet unreif, ungekocht – das heisst, die Nahrung kann nur ungenügend verdaut und verstoffwechselt werden, da die Verdauungskraft – Agni – geschwächt ist. Es kommt zu Ablagerungen, Schlacken, die in ihren Eigenschaften der Bioenergie Kapha (kalt, feucht, schwer, dick, klebrig, trüb, schleimig) sehr ähnlich sind.

Augenmerk auf die Konstitution

Bei der Behandlung von Allergien ist eine genaue Anamnese und Betrachtung der dosha-bezogenen Symptome, unter Einbeziehung der Lebensverhältnisse und der geistigen Situation, die Basis für eine Erfolg versprechende Therapie. Die persönliche Konstitution entscheidet in den meisten Fällen über die Anfälligkeit für eine bestimmte Allergie.

Je nach Anamnese werden unterschiedliche Massagen und dosha-spezifische Kräuterzubereitungen angewendet. Das Ziel der Behandlung ist zuallererst, Ama aus den tiefen Geweben zu lösen und den Körper zu reinigen, um die Grundlage für ein allergiefreies Leben zu schaffen. Das heisst, ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer, eine gesunde Ernährung und Lebensführung sowie Psychosoma-

GESUNDHEIT
AYURVEDA
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

**Maharishi
Ayurveda**

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

ROSENBERG AG Schweiz
Europäische Akademie für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:
Yoga & Ayurveda

Lebensbejahend • authentisch • integrativ

Ausbildungen 2015

Yogalehrer

- Erprobtes Konzept **seit 25 Jahren** – jetzt erstmals auch in Zürich!
- Ausbildung mit 200 Std. bei erfahrenen Yogalehrern und Therapeuten
- Aufbaustudium in komplementärer Yoga-Therapie ab 2016 möglich

* EMR-konform

Ayurveda
Ayurveda-Spezialist*
Massage & Therapie*
Ernährungs- und Gesundheitsberater*
Psychologischer Berater

Infoabend (kostenlos)
22. Mai 2015 in Zürich, EPI-Park
Mit Vortrag „Ayurveda-Therapien bei Herz- und Kreislauf-Beschwerden“
Bitte vorab anmelden!

Jetzt das Jahresprogramm anfordern: Europäische Akademie für Ayurveda
8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70
www.ayurveda-akademie.org

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Online
Yogaklassen von
YogiFilms

www.airyoga.ch/video



AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- 28. März Kopfstand Workshop mit Manuela Peverelli Thomas
- 29. März Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 3. – 6. April Oster Immersion mit Michael Hamilton
- 11. April Workshop „Yoga für den unteren Rücken“ mit Stefanie Zimmermann
- 25. April Die Mittlere Serie des Ashtanga Yoga mit Michael Hamilton
- 26. April Yin Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 30. April – 3. Mai Yin Yoga Foundation Training mit Josh Summers
- 9. Mai Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 9. – 10. Mai ISHTA Yoga Workshop mit Rachel Zinman
- 10. Mai Hormon Yoga Workshop mit Salome Noah
- 14. Mai (AUFFAHRT) Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 17. Mai Yin Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 28. – 30. Mai Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 30. – 31. Mai „Atmen und Yoga“ Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 31. Mai Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 6. Juni Pures - Workshop/Vortrag mit Ganga Puri „Patanjali Yogasutra“
- 13. – 14. Juni 2014 Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
- 19. – 27. Juni Detox Programm mit Manuela und Stephen Thomas
- 28. Juni Yin Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 4. – 5. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson
- 17. – 19. Juli Ashtanga Yoga Workshop mit Tim Miller
- 30. Aug. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 10. – 13. Sep. Hatha Yoga Intensiv Training & Workshop mit Max Strom
- 26. Sep. Anatomie Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 26. – 27. Sep. Yoga Hatha Yoga Workshop mit Claire Dalloz
- 10. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 11. Okt. Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
- 24. Okt. Yoga Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 1)
- 24. – 25. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Peter Roussel
- 29. – 31. Okt. Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda

100 STUNDEN HATHA YOGA IMMERSION MIT STEPHEN THOMAS UND CO-LEHRERINNEN

vom 3. bis 14. August 2015 bei AIRYOGA in Zürich

Hier finden Sie weitere Infos zu dieser Immersion -> <http://www.airyoga.ch/de/workshops>

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON AND MICHELE LOEWE

vom 25. September 2015 bis 17. April 2016 bei AIRYOGA in Zürich

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 24. April bis 15. November 2015 statt und ist bereits ausgebucht!

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017. Anmeldung für diesen Lehrgang werden wir ab Sommer 2015 entgegennehmen.

AIRYOGA KONTAKT:
zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10
8005 Zürich
+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2
8001 Zürich
+41 (0)43-4 99 01 01



ERNÄHRUNGS-UND VERHALTENS- EMPFEHLUNGEN BEI ALLERGIEN

kt. Empfehlenswert ist, dass besonders die Lebensmittel gemieden werden, die das bereits erhöhte Dosha weiter erhöhen. Das heisst zum Beispiel bei einer Pitta-Aggravation, dass vor allem Saures, Scharfes, zu Fettiges und zu Heisses nicht auf dem Speisezettel stehen sollte. In der Regel gilt eine Vata reduzierende Ernährung: leicht verdaulich, frisch zubereitet, warm, nährend und befeuchtend.

Bei den folgenden Nahrungsmitteln vermeiden Sie bitte diejenigen, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen nicht bekommen.

Empfohlene Nahrungsmittel: Weizen, Dinkel, Hafer, Reis, geschälte Mungbohnen.

Bio-Gewürzmilch: abgekocht und warm (ausser bei Durchfall).

Warme Ziegenmilch, Ghee, Sesamöl, Mandeln, Walnüsse.

Empfohlene Gemüse: Zucchini, Karotten, Kürbis, Spargel, Okra, Artischocken, Fenchel, Rote Bete, Topinambur, Kartoffeln, Steckrüben.

Empfohlenes Obst: Weintrauben, süsse Äpfel, Papaya, Feigen, Datteln, Rosinen, Pflaumen, Mangos.

Zu meiden sind alle schwer verdaulichen, fetten, sauren, kalten Nahrungsmittel, z.B. rotes Fleisch, Käse, saure Früchte wie Ananas und Beeren, die Verbindung zweier unterschiedlicher Eiweisse, wie Käse und Fleisch, Ei und Käse oder Fleisch, die Verbindung von Milch und Früchten, Milch und Salz.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, einen gesunden Schlaf- und Wachrhythmus, auf eine angemessene Abwechslung von Anspannungs- und Entspannungsphasen. Praktizieren Sie Yoga und die Atemübungen, die das Nervensystem entspannen und die Achtsamkeit für den Atem schulen.

www.energy-link.ch (Ausbildungen und Kurse in der Schweiz)

tik fördern mit begleitenden Naturheilmitteln den Aufbau einer intakten Hautbarriere. Das beinhaltet sowohl die Oberhaut als auch die Schleimhäute, die Atemwege und den Magen- und Darmtrakt.

Lebensmittelallergien

Bei den Lebensmittelallergien, zum Beispiel Weizen und Milch, gibt es in der ayurvedischen Medizin skeptische Meinungen. Es soll überprüft werden, ob die Allergie wirklich eine Allergie ist oder ob sie durch ein zu schwaches Verdauungsfeuer und dadurch entstandene Schlackstoffe ausgelöst wird. Dann verschwindet die Allergie nach der Reinigung.

Bei bestehenden Allergien sollte unbedingt ein erfahrener Mediziner oder Heilpraktiker hinzugezogen werden, um einen persönlich entsprechenden Therapieplan aufzustellen.

.....
**Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch*