



Pollenallergie

Von Heuschnupfen geplagt

Zwar beginnt die Heuschnupfenzeit bei den meisten Menschen im Frühling. Doch gemäss ayurvedischen Richtlinien ist es wichtig, mit der Prophylaxe bereits im Spätherbst zu beginnen, da die Stärkung des Immunsystems erst der zweite Schritt ist.

Text: Kerstin Tschinkowitz*

Was des einen Freud, ist des anderen Leid. Für viele von Heuschnupfen geplagte Allergiker bedeutet der Beginn der Frühlings- und Sommerzeit eine starke Belastung der Lebensqualität. Der Wunsch, die warmen Tage im Freien zu verbringen, zu wandern und die Natur zu geniessen, wird durch Niesattacken, Fliessschnupfen, Jucken in Mund und Rachen, allergischen Reaktionen der Bindehaut, der Augenlider oder asthmatische Beschwerden teilweise stark beeinträchtigt oder verunmöglicht. Die Heuschnupfenzeit kann bereits im Januar mit der Haselnuss und der Erle beginnen, die in den Monaten April bis August – je nach Pollenallergie – ihre Hochzeit hat.

Es kursieren die verschiedensten Theorien darüber, warum heute so viele Menschen von Allergien heimgesucht werden. Der auslösende Faktor ist immer der gleiche: Eine Substanz wird unbegründet als schädlich eingeordnet und der Organismus reagiert mit einer Antikörperreaktion, die eine allergische Reaktion hervorruft. Diese kann erblich bedingt sein oder im Verlauf des Lebens erworben werden. Verantwortlich dafür sind Allergene (Substanzen), die eingeatmet werden, über die Nahrung, durch Berührung mit der Haut oder durch Insektenstiche allergische Reaktionen hervorrufen.

Das Immunsystem stärken

Allergien gelten in der Ayurveda- und der Schulmedizin als eine Störung des Immunsystems. Im Gegensatz zur klassischen Medizin liegt der Schwerpunkt der ayurvedischen Behandlung jedoch nicht nur auf der Linderung der allergischen Reaktion. Oberste Priorität, um eine

nachhaltige Linderung oder Heilung zu ermöglichen, ist die Stärkung des Immunsystems. Dazu braucht es eine entsprechende Ernährung und Phytotherapie, welche die Verdauungskraft stärkt sowie Toxine und Ablagerungen aus dem gesamten Organismus ausleitet. Ausserordentlich wichtig zu wissen ist: Eine wirksame Heuschnupfenprophylaxe sollte bereits im Herbst (Oktober, November) des vorherigen Jahres beginnen.

«Allergien sind eine Störung des Immunsystems.»

Aus ayurvedischer Sicht sind für allergische Reaktionen 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. Geraten die Bioenergien anhaltend aus der Balance, entstehen je nach konstitutioneller Verfassung gesundheitliche Disharmonien, zum Beispiel Verdauungsbeschwerden. Werden die Doshas nicht wieder in ihre konstitutionelle Balance gebracht, manifestieren sich Krankheitsbilder.

Vata-Störungen:

Ausgeprägtes Niesen, wässrige dünne Sekretionen, Heiserkeit und Mundtrockenheit, trockener Husten, Schwindel, Kopfschmerz sowie schmerzhaft stechende Empfindungen im vorderen Teil der Nase

Ama

κ. 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 und Schlacken, die in ihren Eigenschaften der Bioenergie Kapha (kalt, feucht, schwer, dick, klebrig, trüb, schleimig) sehr ähnlich sind.

Tipps für Heuschnupfengeplagte

- Gehen Sie nach einem Gewitter oder Regenwetter in die Natur.
- Meiden Sie trockene, windige Tage für Ausflüge.
- In den Städten liegt am Abend die stärkste Pollenbelastung vor, in den ländlichen Regionen am Morgen.
- Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille.
- Lassen Sie die Fenster zu diesen Zeiten geschlossen.
- Informieren Sie sich über spezielle Pollenschutzfenster.
- Trocknen Sie Wäsche nicht im Freien.
- Bewahren Sie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer auf.
- Waschen Sie die Haare, nachdem Sie im Freien waren.

Beobachten Sie die allergischen Reaktionen
Notieren Sie, wann, welche Symptome auftreten. Informieren Sie sich über den Pollenflugkalender. So können Sie herausfinden, auf welche Pollen Sie reagieren. So können Sie sich besser auf diesen Zeitraum vorbereiten und vorbeugen.

Pitta-Störungen:

Hitze, Fieber, Mundtrockenheit und ausgeprägter Durst, Rötung, Entzündung an der Nasenspitze, gelblich, flüssige Sekrete aus der Nase, Bindehautentzündung, gerötete Augen

Kapha-Störungen

Schnupfen, Juckreiz und Schwellung der nasalen Region, Husten, Verschleimung der Nasennebenhöhlen, eingedicktes Sekret und Speichel, Verschleimung der Lunge und Atemwege, erschwerte Atmung, Schweregefühl, Appetitlosigkeit

Die individuell angepasste Therapie unterscheidet sich nach ihrer jeweiligen Symptomatik, die der Bioenergie und der betroffenen Körperpartie zugeordnet wird.

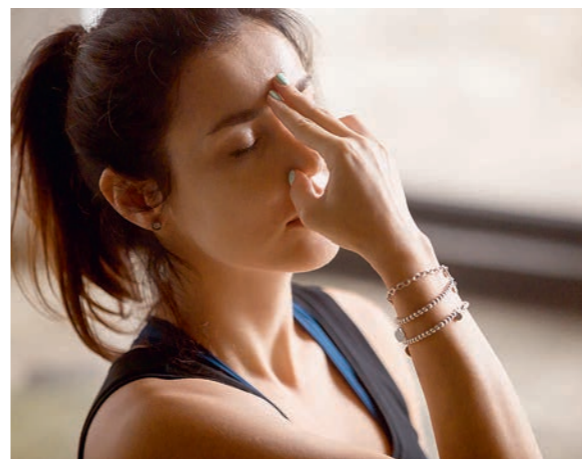
Schlacken lösen

Bei der Behandlung ist eine genaue Anamnese und Betrachtung der auf die Doshas bezogenen Symptome entscheidend. Für eine erfolgversprechende Therapie ist zudem wichtig, die Lebensverhältnisse und die geistige Situation mit einzubeziehen.

Das oberste Ziel der Behandlung ist, Ama (siehe Box) aus den tiefen Geweben zu lösen und den Körper zu reinigen, um die Grundlage für ein allergiefreies Leben zu schaffen. Dazu braucht es ein gut funktionierendes Verdauungsfeuer, eine gesunde Ernährung und Lebensführung. Dieser gesamtheitliche, lösungsorientierte Ansatz fördert zusammen mit begleitenden Naturheilmitteln den Aufbau einer intakten Hautbarriere sowohl der Oberhaut als auch der Schleimhäute, der Atemwege und des Magen- und Darmtraktes. Eine 21-tägige Pancha-Karma-Kur ist hier sehr empfehlenswert.

Die Ayurvedische Therapie von Heuschnupfen kann hervorragende Resultate vorweisen. Nachhaltige Erfolge sind jedoch nur möglich, wenn die Betroffenen bereit sind, ihre Lebensführung und Ernährung diszipliniert umzusetzen und weiterzuführen, um den erfolgreichen Einsatz von Nahrungsergänzungen zu unterstützen. Denn diese werden ohne die Mitarbeit der Betroffenen nach kurzer Zeit wirkungslos werden.

«Der Körper wird tiefengereinigt.»



Die Wechselatmung Nadi Shodhana hilft bei Allergien. | Die Nase jeden Morgen mit warmem Salzwasser spülen entfernt Pollen. | Täglich einen Teelöffel Honig aus Blüten der Umgebung einnehmen hilft gegen Heuschnupfen.

Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen

κ. Bedingt durch die Jahreszeit beginnt sich um die Weihnachtszeit Kapha im Körper anzusammeln. Dies ist für den Beginn der Ernährungsumstellung und Diätetik ein sehr geeigneter Zeitpunkt. Empfehlenswert ist, schon im Oktober oder November mit der Vorbereitung zu beginnen. Die Ernährung sollte leicht verdaulich, vorwiegend gekocht und warm sein, die Feuchtigkeit sollte reduziert werden, um Agni zu stärken und den Stoffwechsel zu entlasten.

- Die Geschmacksrichtung süß und sauer reduzieren
- Die Geschmacksrichtung scharf und bitter einsetzen
- Bei Pitta-Dominanz eine milde Schärfe wählen, zum Beispiel Ingwer statt Chili
- Scharf eliminiert überschüssigen Schleim und Feuchtigkeit
- Bitter wirkt antiallergisch (Blattgemüse, Jasminreis, Quinoa, Gerste, Mung Dal, Gewürze)
- Reduktion von Milchprodukten, Rohkost, tierischen Nahrungsmitteln und Früchten
- Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen wie Säure (z.B. Zitronen- oder Fruchtsäure) mit Milch vermeiden
- Hauptmahlzeit am Mittag
- Am Abend bis spätestens 19 Uhr: gewürzte Suppe oder leichte Gemüsegerichte
- Nur heisse Getränke, vorwiegend Kräutertee
- Abgekochtes heisses Wasser bzw. Ingwerwasser trinken. Das Wasser sollte 10–15 Min. bei offenem Deckel kochen bzw. als Ingwerwasser auf eine leicht gelbliche Farbe auf

2/3 eingekocht werden. Um das wasserlösliche Material im Körper zu mobilisieren, ist es sinnvoll, ca. eine 1/2 Tasse innerhalb einer halben Stunde schluckweise zu trinken.

- Kurkuma-Honigwasser, einen Teelöffel Gelbwurz und einen Teelöffel Honig in einem Glas lauwarmen Wasser lösen und zwei bis drei Gläser schluckweise über den Tag verteilt trinken
- Oder täglich einen Teelöffel Honig aus Blüten der Umgebung einnehmen (Erfahrung der anthroposophischen Medizin)
- Natürliche Bedürfnisse nicht unterdrücken, besonders nicht das Niesen und das freie Atmen
- Für ausreichend Frischluftzufuhr sorgen
- Staubquellen wie Teppiche, Haare o.ä. reduzieren
- Die regelmässige Durchführung von Atemübungen wie der Wechselatmung (Nadi Shodhana) wirkt ebenfalls.

Morgenroutine

- Nase mit warmem Salzwasser spülen (Jalaneti – Spülung mit dem Nasenkännchen)
- Zungenreinigung
- Inhalationen mit Steinsalz (Saindhava), Kampher (Karpura) und Trachyspermum ammi (Ajwain) oder unseren hiesigen Thymian, Quitte oder Zitrone
- Nasya mit Nasentropfen Anu Thailam
- Öl ziehen (Öl wird im Mund mehrere Minuten hin- und herbewegt und dann entsorgt)

* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin