



Das intakte Immunsystem aus der Betrachtungsweise der Ayurveda-Medizin

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 9 Nov 2011 - 14:58

Der Abwehrkräfte-Mechanismus in der ganzheitlichen Betrachtungsweise der 3'000 Jahre alten indischen Heilmedizin

Moderne Immunologie und Ayurveda – auf den ersten Blick scheint es kaum gegensätzlichere Ansätze in der Medizin zu geben. Und doch haben beide mehr gemeinsam, als man denkt. Das Grundkonzept der immunologischen Therapie, die allgemeine Stärkung der Abwehrkräfte also, ist uralt und stellt gleichzeitig eine der wichtigsten Grundlagen der altindischen Heilkunde dar. Die ayurvedische Medizin ist – ebenso wie die Immuntherapie – nicht gegen den Krankheitserreger selbst gerichtet, sondern hat zum Ziel, das gestörte Körpergleichgewicht, welches Krankheit erst möglich macht, wieder ins Lot zu bringen.

Die Immunologie ist eine relativ neue Disziplin in der westlichen Schulmedizin. Dies hat einen Grund. Erst seit wenigen Jahren sind die Zellen und Botenstoffe bekannt, die an der Immunantwort des Körpers, etwa gegen einen Krankheitserreger, beteiligt sind. B- und T-Zellen, Interleukine, Leukotriene und Prostaglandine stehen heute im Mittelpunkt medizinischer Forschung, wenngleich die komplizierten Regelungs- und Steuermechanismen des Immunsystems noch immer weitgehend im Dunkeln liegen.

Das Grundkonzept der immunologischen Medizin – der Mensch als die Gesamtheit seiner Widerstandskräfte – ist dagegen uralt. Schon die Mediziner des Altertums beobachteten, dass exogene Ursachen, insbesondere Seuchen, nicht alle gleichartig krank machten. Einige Menschen wurden schwer krank, andere leicht, wieder andere erwiesen sich als immun, also als „frei von der Krankheit“ (lateinisch: *immunis* = frei, bzw. unberührt). Die alten Ayurveda-Ärzte leiteten aus diesen Beobachtungen die Erkenntnis ab, dass ein befallener Körper sich – unterschiedlich erfolgreich – gegen eine Krankheit zu wehren versucht. Ein Prinzip, das nachträglich von der modernen Immunologie bestätigt wurde. Natürlich ist es Unfug zu behaupten, die „Alten“ hätten unser heutiges immunologisches Wissen auch nur ansatzweise erahnt. Dennoch hatten sie eine gute Beobachtungsgabe, breite klinische Erfahrung und eine brillante Logik.

Vata, Pitta und Kapha

Die Anfänge der Ayurveda-Medizin gehen wahrscheinlich bis ins 3. vorchristliche Jahrtausend zurück. Diese Wissenschaft wurde und wird ständig erweitert und ergänzt. Auch heute noch wird das Gros der indischen Bevölkerung ayurvedisch behandelt. Nach Ayurveda besteht die Welt aus zwei Urprinzipien: Dem lebenden Prinzip (der Seele) und der unbelebten Materie. Die ganze Welt, auch der Mensch mit seinen Organen und verschiedenen Geweben, entsteht aus der Urmaterie. Das gesamte Körpergewebe wird durch die Nahrung mit Nährsaft versorgt, welcher schließlich in körpereigenes Gewebe umgewandelt wird. Dieser Prozess wird durch drei körpereigene Energien – Bioenergien – gesteuert, die miteinander wechselwirkend und das normale Funktionieren des Körpers gewährleisten:

1. Vata (Wind-Bewegung) steuert die Bewegung und Differenzierung im Körper.
2. Pitta (Feuer-Verdauungsfeuer) steuert den Stoffwechselprozess.
3. Kapha (Schleim-Kleber) steuert den Zugang/Einbau der Stoffe im Körper.

Vata kontrolliert die Aufnahme der Nahrung und deren Transport und Ausscheidung. Aber auch Kreislauf, Atmung, Sprache sowie die Motorik der Muskeln unterliegen Vata.



Pitta bestimmt die Umwandlung der Nahrung in Nährsaft und die Verarbeitung des Nährsaftes in den verschiedenen Geweben. So ist Pitta auch für die Regelung der Körpertemperatur, für das Sehen, die Hautfarbe, die Ausstrahlung und die intellektuellen Fähigkeiten zuständig.

Kapha obliegt die Fähigkeit zum Aufbau der Gewebe. Aber er wirkt auch schmierend, gewährleistet die Gelenkfunktion, wirkt gegen Verschleiß und schützt den Magen vor der Verdauungskraft des Pitta.

Immunologie in seiner erweiterten Form

Jeder Mensch steht in ständigem Kontakt mit der Umwelt. Nach ayurvedischer Gesundheitslehre werden Krankheiten durch ein übermäßiges oder mindermäßiges oder einen falschen Kontakt hervorgerufen. So ist beispielsweise Sonnenbaden am ersten Tag eines Urlaubs ein falscher Kontakt. Nie an die Sonne zu gehen dagegen ist zu wenig Kontakt und stundenlang in der Sonne zu liegen ist ein Zuviel an Kontakt. In einem kranken Körper haben sich krankmachende Stoffe (Doshas) breit gemacht, die bestimmte Eigenschaften besitzen und Wirkungen entfalten: Ein wichtiger ayurvedischer Grundgedanke ist der Zusammenhang von Stoff bzw. Substrat, Eigenschaft und Wirkung. Kein Substrat ist ohne Eigenschaft, keine Eigenschaft ist ohne Wirkung. Rot an sich gibt es nicht – aber ein rotlackiertes Auto hat eine Signalwirkung.

Sind genügend Doshas im Körper werden sie aggressiv und nisten sich im schwächsten Organ oder Gewebe ein. Die ersten Beschwerden sind dann da. Wird jetzt nicht gegengesteuert, so besteht die Gefahr, dass der Mensch krank wird, wobei das Spektrum von der einfachen Unpässlichkeit bis hin zur schwersten Krankheit reicht.

Ayurveda ist eine ganzheitliche Medizin

Vereinfacht gesagt, bedeutet Immunität die Fähigkeit des Körpers, sich zu verteidigen. Für Ayurveda gilt der Begriff in erweiterter Form, denn die Verteidigung des Organismus richtet sich nicht nur gegen Bakterien und Viren, sondern gegen jedweden ungünstigen Einfluss. Ayurveda ist eine ganzheitliche Medizin. Umwelteinflüsse, die die Gesundheit beeinflussen, sind deshalb nicht prinzipiell gut oder schlecht, sondern es kommt darauf an, in welchem Zustand sich der Körper befindet. Anders ausgedrückt: Nicht die Mikrobe ist alles, sondern das Terrain, in dem sie sich ansiedeln kann. Das Terrain muss gestört sein, damit eine Krankheit ausbrechen kann. Dabei können die Störung sowohl körperlicher als auch physischer Natur sein.

Gute Abwehrkräfte benötigen eine gesunde Lebensführung

Für Ayurveda ist eine gesunde Lebensführung die erste Prämisse für eine intakte Immunitätslage. Eine gesunde Lebensführung beinhaltet den Dualismus von Ruhe und Bewegung, von Spannung und Entspannung, von Muße und Arbeit, von Schlafen und Wachsein, vom Verharren in der Tradition und dem Aufbruch ins Neue, Erleben und Vergessen. So gibt es beispielsweise in der ayurvedischen Ausbildung genaue Anweisungen dafür, wie viel Sport, sprich Bewegung, noch als gesund zu bezeichnen ist. In heutiger Zeit kommt sicher auch der psychischen Belastung des Immunsystems eine große Bedeutung zu, deren schädlicher Einfluss auf den Organismus nicht zu unterschätzen ist. Ist ein Mensch tatsächlich krank geworden, bietet Ayurveda drei Möglichkeiten an, die Immunitätslage wieder zu verbessern:

Erster Weg:

Ein geeignetes Arzneimittel gleicht die Störung aus.

Zweiter Weg:

Der Stoffwechsel des Gewebes wird verbessert. Die Zelle kann sich dann selbst zur Wehr setzen.

Dritter Weg:



Der Störfaktor wird aus dem Organismus entfernt.

Aus immunologischer Sicht ist der zweite Therapieansatz sicherlich der interessanteste. Er richtet sich nicht spezifisch gegen einen Erreger oder ein Symptom, sondern entfaltet seine Wirksamkeit indirekt, indem er den Gewebe- und Zellstoffwechsel verbessert. In der Ayurveda-Medizin, in der die Phytotherapie einen breiten Raum einnimmt, werden häufig Pflanzen (bevorzugt Pflanzengemische) eingesetzt. Etliche dieser Pflanzen haben sich, nachdem sie mit heutigen pharmakologischen Methoden untersucht wurden, als potente Immunmodulatoren erwiesen.

Ayurveda-Phytotherapie zur Stärkung des Immunsystems

Die *Tinospora cordifolia* ist eine Pflanze, die in der altindischen Heilkunde als Therapeutikum bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt wird. Heute weiß man, dass die Pflanze immunstimulierend wirkt.

So kann beispielsweise ein Extrakt aus *Tinospora cordifolia* die durch eine Chemotherapie hervorgerufene Immunsuppression deutlich mindern. Patienten, die chemotherapeutisch behandelt werden und gleichzeitig den Pflanzenextrakt erhalten, leiden weniger stark unter Appetitlosigkeit und Erbrechen. Auch die durch die Chemotherapie verminderte Leukozytenzahl steigt schneller wieder an. *Principles of Quality Control, Standardization and Chemo profiling of Medicinal Plants and ISM Preparations, R K. Khajuria and S. G. Agarwal* Ähnliche Wirkungen sind auch von den Pflanzen *Withania somnifera* und *Emblica officinalis* bekannt. Der Extrakt Oleuropin des Olivenbaum-Blattes aus den Mittelmeerstaaten ist ein in Europa bekanntes Naturheilmittel, das zur Stärkung des Immunsystems zum Einsatz kommt und zudem als eines der stärksten Antioxidantien gilt. Doch Ayurveda-Pflanzen können das Immunsystem nicht nur stimulieren, sondern ein überaktives Immunsystem auch dämpfen. So zeigt etwa die Pflanze *Piper Longum* eine deutliche Wirkung bei der Behandlung des Asthma bronchiale, einer Erkrankung, die durch eine Übererregbarkeit des Bronchialsystems, eine Hyperergie, verursacht wird. Das Immunsystem reagiert falsch, überschießend und geradezu panikartig auf ein Allergen.

Hier kann *Piper Longum* offensichtlich regulierend, sprich dämpfend, eingreifen. Anders als die meisten Therapeutika der Schulmedizin wird *Piper Longum* kurmäßig eingesetzt, nicht beim akuten Asthmaanfall.

Interessant ist, dass während der Kur die Dosis allmählich gesteigert werden kann, was durchaus an das Desensibilisierungsverfahren der modernen Allergologie erinnert. Die Kur mit *Piper Longum* wurde bereits mit gutem Erfolg bei zahlreichen Asthmapatienten durchgeführt. Im Verlauf der Behandlung wurden die Anfälle seltener, weniger stark und hielten nicht mehr so lange an. Teilweise konnte eine drastische Verminderung der Eosinophilie nachgewiesen werden. Nebenwirkungen waren eher selten. *Traditional Knowledge Guided Testing of Quality, Safety and Efficacy of Herbal Medicines, Padma Venkatasubramanian*

Lediglich Patienten mit Neigung zur Übersäuerung des Magens reagierten manchmal mit Beschwerden, sodass die Dosis reduziert werden musste.

Ein weiterer Immunmodulator aus dem Pflanzenschatz der ayurvedischen Phytotherapie ist der Gugul oder Weihrauch.

Die in Europa bekannteste Weihrauch produzierende Pflanze ist die *Boswellia Serrata*. Sie wird in Indien bereits seit Jahrhunderten bei chronischer Polyarthritis, aber auch Hyperlipidämie und anderen Erkrankungen eingesetzt – meist in Kombination mit verschiedenen anderen Kräutern.

Wie hinreichende wissenschaftliche Studien der Universität Tübingen ergeben haben, bringt die *Boswellia* ein völlig neues Wirkprinzip in der Therapie der Autoimmunkrankheiten wie beispielsweise in der Autoimmunerkrankung Rheumatoide Arthritis ein. Während etwa die nicht-steroidalen Antirheumatika die Prostaglandinsynthese hemmen und dadurch der Gelenkerstörung durch das eigene Immunsystem Einheit gebieten wollen, blockiert *Boswellia Serrata* andere Immunbotenstoffe: die Leukotriene. Diese Substanzen werden von Immunzellen produziert, die sich fälschlicherweise gegen den eigenen Körper richten, und sich maßgeblich an der Zerstörung von Knorpel und Synovia beteiligen. Trotz dieses revolutionären Wirkprinzips zeigt Gugul in purifizierter Form – im Gegensatz zu den nicht-steroidalen Antirheumatika – praktisch keine Nebenwirkungen. *Principles of Quality Control, Standardization and Chemo profiling of Medicinal Plants and ISM Preparations, R K. Khajuria and S. G. Agarwal*

Immunmodulation durch Ausleitung



Nicht nur bei der Phytotherapie, auch in einem anderen Bereich zeigt Ayurveda Verbindungspunkte zur modernen Immunologie. Nach ayurvedischer Lehre wird ein Mensch krank, wenn das Fließgleichgewicht, die Harmonie seiner Bioenergien gestört ist. Wenn eine bestimmte Eigenschaft, etwa Trockenheit oder Feuchtigkeit, Kälte oder Wärme, im Körper übermäßig stark ausgeprägt ist, dann muss diese Eigenschaft auch ein Substrat haben. Wie bereits erwähnt, wird dieses Substrat als Dosha, als krankmachendes Agens, bezeichnet. Krankheiten etwa, Infektionserkrankungen, können sich nur dann im Körper ausbreiten, wenn die Bioenergien in den Organen im Ungleichgewicht stehen bzw. wenn, aus medizinischer Sicht, die körpereigene Abwehr des Patienten geschwächt ist. Nur in einem solchen Fall findet ein infektiöses Agens einen geeigneten Nährboden im Körper vor. Um die Immunität des Körpers zu verbessern und zu harmonisieren, schlägt die Ayurveda-Medizin eine Panchakarma-Therapie vor. Das Immunsystem wird auf diese Weise entlastet. Panchakarma ist ein Ausleitungsverfahren, mit dessen Hilfe das krankmachende Substrat aus dem Körper entfernt wird. Wasserlösliche Schlacken werden durch Trinken gekochten Wassers, fettlösliche durch reichliche Einnahme von Ghee (gekochte und gehärtete Butter) in den Magen-Darm-Trakt geschwemmt. Mit geeigneten Methoden werden sie dann aus dem Körper ausgeleitet; mit Brechmitteln aus dem Magen, mit Abführungsmitteln aus dem Dünndarm und mit Einläufen aus dem Dickdarm. Der Ayurveda-Arzt entscheidet nach Art der Störung und nach der Konstitution des Patienten und aufgrund anderer Parameter, welches Verfahren vorgenommen wird. Heute verdichten sich die Hinweise, dass die Panchakarma-Kur immunmodulatorische Wirkung zeigt.

So ist bekannt, dass die Neigung zu rezidivierenden Erkrankungen der Atemwege, zu Bronchitiden, Asthma und Sinusitiden durch eine Panchakarma-Therapie deutlich abnimmt. Auch diverse Allergien werden offensichtlich durch Panchakarma günstig beeinflusst. Die Panchakarma-Kur ist in der Lage, die Immunantwort des Körpers zu modifizieren und zu harmonisieren.

Gute Abwehrkräfte brauchen eine starke Psyche

Ein wichtiges Postulat der Ayurveda-Medizin ist die Einheit von Körper und Seele. Westliche immunologische Forschung hat diesen Zusammenhang ebenfalls erkannt. Das Forschungsgebiet der Psycho-Neuro-Immunologie untersucht die hochkomplexen Verknüpfungen zwischen Psyche, dem Nervensystem und der Immunitätslage. (Lesen Sie bitte hierzu auch *PNI – eine Hoffnung in der Stress-Immunologie?*, <http://www.medcom24.de/content/PNI-%E2%80%93-eine-Hoffnung-der-Stress-Im...> [1])

Auch auf diesem Gebiet werden die Erfahrungen der altindischen Heilkunde im Nachhinein durch aktuelle immunologische Forschungsergebnisse bestätigt. Nach ayurvedischer Lehre ist die Psyche zwar feinstofflich, aber doch als Organ zu verstehen. Daher kann man sie, wie andere Organe auch, richtig oder falsch ernähren – durch Nahrung (materielle gleichermaßen wie geistige), durch Wasser und Luft. Der Körper und die Psyche bilden somit eine Einheit, ein sich gegenseitig beeinflussendes System. Übersetzt in die Sprache der Immunologie bedeutet dies, dass die negativen Auswirkungen einer gestörten Psyche oder eines überlasteten Nervensystems, etwa die deregulierte oder übermäßige Ausschüttung von Neurotransmittern, auf das Immunsystem minimiert werden müssen. Diese Zusammenhänge zwischen Sinnesorganen, Psyche und körpereigener Widerstandskraft waren den Ärzten der Ayurveda-Medizin aus langjähriger Patientenbeobachtung klar.

Nach Ayurveda kann eine kranke Psyche durch geeignete Nahrungsmittel behandelt werden. Einige Nahrungsmittel, etwa Milch, wirken beruhigend, andere, etwa Alkohol, machen die Psyche unruhig. Bestimmte Heilpflanzen haben ebenfalls eine psychotrope Wirkung. Auch über das größte Sinnesorgan, die Haut (bzw. den Tastsinn), kann man auf die Psyche und damit indirekt auf die Immunitätslage Einfluss nehmen.

So können beispielsweise Ölmassagen, Packungen, Wärmeanwendungen, Bäder, Sauna, Masken oder Einreibungen beruhigend wirken und damit auch die Widerstandskräfte günstig beeinflussen.

Ayurveda und Immunologie - Ein enges Bündnis

Die wenigen hier beschriebenen Beispiele machen deutlich, wie eng die Behandlungsansätze der altindischen Heilkunde und die westliche Immuntherapie beieinander liegen. Für Ayurveda ist Immunität die individuelle Reaktion des gesamten Organismus und nicht die isolierte Reaktion eines Gewebes. In den ayurvedischen Lehrbüchern gibt es sogar einen Begriff für die gesamte, unteilbare Abwehrkraft eines Organismus. Das Wort „Ojas“ bedeutet die gesamte Kraft, die Widerstandsfähigkeit des Körpers. Nur ein intakter, funktionierender Körper mit all seinen Geweben und Organen bringt als Gesamtleistung die Immunität hervor.



Auch die westliche immunologische Forschung kommt immer mehr zu der Erkenntnis, dass die isolierte Betrachtung einzelner Symptome nicht zum Ziel führt. Immerhin, so weiß man heute, ist das Immunsystem ein hochkomplexes Netzwerk, das bis in die entlegensten Winkel des Organismus reicht und mit praktisch allen Körper- und Organfunktionen eng verzahnt ist. Deshalb kann ein Erfolg versprechender Behandlungsansatz nur darin bestehen, durch sanfte Eingriffe die gestörte Harmonie des Körpers und damit letztendlich auch die Immunität als Leistung des Gesamtorganismus wiederherzustellen, wie Prof. Dr. med. Thomas Dandekar von der Uni Würzburg bestätigt.

Lesen Sie weitere Berichte des apimanu MedJournal auf Facebook und bleiben Sie stets aktuell informiert: <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634> [2]

apimanu MedJournal

Dr. T. Kuehn

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [3]

http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:11): <http://www.medkom24.eu/node/15395>

Links:

[1] <http://www.medcom24.de/content/PNI-%E2%80%93-eine-Hoffnung-der-Stress-Immunologie>

[2] <http://www.facebook.com/pages/apimanu-MedJournal/207535905946634>

[3] <mailto:office@apimanu.com>

[4] http://www.apimanu.com/apimanu_MedJournal.html