



Das Immunsystem aus ayurvedischer Sicht

Schon vor tausenden von Jahren gab es ein Konzept vom Immunsystem. Sauber und ausgefeilt erhalten ist dieses Konzept bis heute im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin. Da die komplette Vorstellung von Anatomie und Physiologie im Ayurveda völlig anders ist als in der Schulmedizin, erfolgt hier zunächst eine kurze Einführung in das ayurvedische Denken.

Grundprinzipien der ayurvedischen Physiologie

Die āyurvedische Physiologie basiert auf die Funktion bestimmenden, kybernetischen Energien. Diese werden *doṣas* genannt und in drei Arten unterteilt, die *vāta*, *pitta* und *kapha* heißen. Jeder von ihnen hat spezielle Wirkbereiche. *vāta* ist vor allem für Bewegung, Information und Kontrolle zuständig. *pitta* bewirkt Umwandlung, Wärme und Farbentstehung. *kapha* verursacht Masse, Stabilität und Kühlung.

Alle drei *doṣas* beeinflussen die Funktionen auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene.

Die *doṣas* wirken durch ihre Eigenschaften. Die Wirkung unterschiedlicher Eigenschaften funktioniert analog so wie man es in der modernen Physik von Schwingungen unterschiedlicher Frequenzen kennt: Schwingungen beeinflussen über Interferenzphänomene die Schwingungen der gleichen Wellenlängen.

Dabei wird *vāta* als trocken, kalt, leicht, unfettig, rau, subtil und beweglich, *pitta* als fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich und scharf sowie *kapha* als schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig beschrieben. Alles, was in seinen Eigenschaften einem der *doṣas* gleicht, vermehrt diesen *doṣa*. Was in seinen Eigenschaften einem der *doṣas* widerspricht, vermindert diesen *doṣa*, und alles, was in seinen Eigenschaften für den *doṣa* neutral ist, lässt den *doṣa* unbeeinflusst.

Im Gesundheitszustand sind diese drei *doṣas* in einer individuell unterschiedlichen Harmonie und kontrollieren sich gegenseitig.

Geraten die *doṣas* aber in eine Dysharmonie, so wird die Verdauung gestört, die Nahrung nicht ausreichend aufgespalten und assimiliert, die Gewebe werden nicht mehr richtig ernährt und verlieren an Wi-

derstandskraft. Dadurch wird die Funktion auf körperlicher, mentaler und/oder geistiger Ebene gestört. Es entsteht Krankheit.

Die *doṣas* können durch alle Dinge im täglichen Leben erregt und in ihrem Gleichgewicht gestört werden. Dabei spielen die Ernährung, das Verhalten in Wort und Tat, die Gedankenmuster, klimatische Veränderung und Sinneseindrücke, das Lebensalter genauso eine Rolle wie die durchgeführte Therapie, Unfälle, mechanische Überlastung und letztendlich die genetisch-konstitutive Prädisposition.

Grundprinzipien der ayurvedischen Anatomie

Ein Medizinsystem wäre unvollständig, wenn es nur physiologische Zusammenhänge beschriebe. Auch im Āyurveda kennt man Gewebe. Anders als in der Schulmedizin, in der man vier Grundgewebearten unterscheidet, die sich niemals ineinander umwandeln können, beschreibt der Āyurveda sieben Gewebearten (*dhātus*), die jeweils auseinander hervorgehen.

Aus der Essenz der Nahrung bildet sich das erste Gewebe, die klaren Flüssigkeiten, auch Plasma (*rasa*) genannt. Diese werden durch den Einfluss der *doṣas* und der Verdauungsfeuer (*agnis*) rot gefärbt und damit zu rotem Blut (*rakta*). Dies wird weiter verdichtet zu rotem Fleisch (*māmsa*), das sich im nächsten Schritt wieder umwandeln und entfärben kann zum weichen Bindegewebe und Fett (*medas*). Dies kann sich verhärten. Daraus entstehen Knochengewebe sowie alle harten Gewebe im Körper (*asthi*). Das, was diese Knochen ausfüllt, ist das Mark (*majjā*). Es entspricht sowohl den modernen Vorstellungen von Knochenmark wie vom Nervenmark. Als letztes Gewebe entsteht das progenetische Gewebe (*śukra*), das die Kraft in die nächste Generation bringt.



Abb. 1: Dhanvantari, Ursprung aller Heilkunst

Alle Gewebe kommunizieren durch funktionelle Systeme miteinander, die in Form von unterschiedlich großen Kanalsystemen (*srotāṃsī*) miteinander im Austausch sind.

ojas – das ayurvedische Konzept des Immunsystems

Das *ojas* wird als feinste Substanz, als Essenz aller *dhātus* gebildet.

Es ist das Ultrafiltrat aller sieben *dhātus* und bildet eine Art Puffer. Dieser Puffer puffert den Menschen nicht im Hinblick auf Säure und Basen, sondern auf *doṣas*. Damit gibt das *ojas* dem Körper Stärke. Es stellt das āyurvedische Konzept von einem Immunsystem dar.

Auch das *ojas* wirkt über seine Eigenschaften. Diese werden wie folgt beschrieben: kalt, viskös, sanft, schleimig, weich, dickflüssig, schwer und süß. Damit zeigt sich, dass *ojas* einen *kapha*-artigen Charakter hat. Wie *kapha* ist auch das *ojas* ein stabilisierendes System für das Individuum.

Man unterscheidet zwei Formen von *ojas*:

1. *para-ojas*

para steht für das Höchste, Feinste oder Beste. Das *para-ojas* hat seinen Sitz im Herzen und besteht aus nur acht Tropfen. Es hat eine leicht gelblich-rötliche Farbe. Diese acht Tropfen gelten als die Essenz des Lebens, weil es heißt, dass der Verlust von ihnen zum sofortigen Tod führt.

2. *apara-ojas*

Das *apara-ojas* ist das allgemeine *ojas*. Es ist in allen *dhātus* als deren Essenz vorhanden. Auch das *apara-ojas* ist nur in kleiner Menge vorhanden. Es wird beschrieben, dass seine Menge eine halbe Handvoll sei. Wie Bienen Honig von verschiedenen Blüten sammeln, so wird *ojas*



als Essenz von allen *dhātus* gemeinsam gebildet. Daher hängt es in seiner Qualität stark von der Qualität der Ernährung und dem Funktionieren der Verdauungsfeuer (*agnis*) ab, die die sieben Gewebe (*dhātus*) immer wieder neu aufbauen.

Das *apara-ojas* ist verantwortlich für Kraft (*bala*), Stabilität, Entwicklung der Muskeln, Fähigkeit, etwas zu leisten, für die effiziente Funktion der Sinnesorgane und des Verstandes und für die Entfaltung der Stimme und der Hautfarbe.

Der Aufbau der Kraft (*bala*) ist eine zentrale Funktion des *ojas*. Mit dieser »Kraft« ist nicht nur die körperliche oder Muskelkraft gemeint. Auch bei der Kraft (*bala*) unterscheidet man im *Āyurveda* zwei Formen: das Leistungsvermögen und die Fähigkeit, Krankheiten zu widerstehen.

Diese Fähigkeit, Krankheiten zu widerstehen, besteht wiederum aus zwei Formen, nämlich: dem Verhindern des Anfangs der Erkrankung (Immunität) und dem Überwinden einer Krankheit (Krankheitsresistenz).

Für beide Formen von Kraft (*bala*) ist ein gesundes Maß an *ojas* unabdingbar. Das bedeutet auch, dass sowohl eine Neigung zu Erkrankungen als auch eine Leistungsschwäche, die länger anhält, mit einem Mangel an *ojas* zu tun haben.

Immunschwäche

Von der Menge und dem Funktionieren des *ojas* hängt Leben und Gesundheit ab. Solange genug *ojas* vorhanden ist, erlaubt es den *doṣas* nicht, die *dhātus* zu erkranken. Ist die natürliche Immunität, zum Beispiel durch zeitliche Einflüsse, durch Fehler in der Ernährung oder Lebensweise geschwächt, setzt man im *Āyurveda* alles

»*ojas* wird definiert als die letzte und exzellente Essenz der *dhātus*, die mit Plasma (*rasa*) beginnen und mit dem progenetischen Gewebe (*śukra*) enden.«

Su. Sa. Sū. 15:11

daran, die Kraft des *ojas* wieder zu stärken.

Aus *āyurvedischer* Sicht ist schon die Tatsache, dass ein Mensch überhaupt eine Krankheit ausbildet, ein Zeichen, dass das *ojas* nicht in der Lage war, seiner Funktion nachzukommen. Daher ist ein wichtiges Ziel jedweder *Āyurveda*-Therapie der Aufbau des *ojas*.

»*Das ojas* ist von wässriger Natur, fettig, rein weiß, kalt, stabil, flüssig, mit hervorragenden Eigenschaften, weich, schleimig und der hervorragende Sitz von Lebenskraft (*prāna*). Der gesamte Körper wird von ihm durchdrungen mit allen Aspekten des Lebewesens und in Abwesenheit des *ojas* verdorren alle Körperteile.«

Su. Sa. Sū. 15:21-22

In dieser Hinsicht nähert sich in den letzten Jahren die schulmedizinische Lehrmeinung immer mehr dem *Āyurveda* an. Auch in der Schulmedizin ist man zunehmend der Ansicht, dass sich eine Immunschwäche nicht nur in häufigen Infektionserkrankungen zeigen kann. Auch bösartige Erkrankungen wie Krebs hängen mit einer mangelnden Funktion der Immunität des Menschen zusammen.

Allergien und Autoimmunerkrankungen

In der schulmedizinischen Vorstellung geht man davon aus, dass das Immunsystem sowohl Segen als auch Fluch sein kann, indem es zwar in einem normalen Zustand die Immunlage sichert, aber in überreiztem oder fehlgeleitetem Zustand auch seinerseits Erkrankungen wie Allergien oder sogar Autoimmunerkrankungen auslösen kann.

Diese Sicht kann *āyurvedisch* nicht nachvollzogen werden. Das Immunsystem wird dort ja als ein Puffer gesehen. Dieser Puffer kann nur ausgleichen. Ein ausgeglichener Zustand der *doṣas* und *dhātus* ist ein Zeichen der stabilen Gesundheit. Daher kann eine Vermehrung oder erhöhte Aktivität des *ojas* keine Erkrankung hervorbringen. Jede Erkrankung kann immer nur durch einen *ojas*-Mangel verursacht sein.

Wie erklärt man sich dann die Entstehung von Autoimmunerkrankungen und Allergien? Im *Āyurveda* geht man davon aus, dass Allergien und Autoimmunerkrankungen dann ausgelöst werden, wenn die Verdauungsfeuer (*agnis*) nicht sauber stoffwechseln können. Dann entstehen unvollständig verstoffwechselte Abbauprodukte, das sogenannte *āma*. Dieses ist sauer, reizend, klebrig und trüb. Gerät das *āma* mit dem Plasma (*rasa*) und den *doṣas* in die Zirkulation, so können diese Reizstoffe die Erkrankungen hervorrufen, die wir als Allergien oder Autoimmunreaktionen kennen. *Āyurvedisch* sind dies also primär

Stoffwechselstörungen, keine Immunerkrankungen. Wie bei allen anderen Erkrankungen auch, sind sie eher ein Zeichen eines Immundefizits als das einer Immunüberaktivität.

Das hat zur Folge, dass im *Āyurveda* auch und gerade bei Allergien und Autoimmunerkrankungen neben dem Verdauungsfeuer (*agni*) auch das *ojas* stets gestärkt wird.

»Durch Unfall, Gewichtsverlust, Aufregung, Sorgen, Angst, Übermüdung und Hunger vermindert sich das *ojas*, wenn es aus den *srotamsi* austritt. Wenn *pitta* von *vata* erregt wird, verdrängt er das *ojas* aus dem Herzen.«

Su. Sa. Sū. 15:11

Zusammenfassung

Der *Āyurveda* ist das größte traditionelle Medizinsystem Indiens. Es beruht auf einer eigenen Vorstellung von Physiologie und Anatomie, in der die kybernetischen Kräfte, *doṣas*, in ausgeglichenem Maß agieren müssen, um Gesundheit hervorzurufen. Die Gewebe (*dhātus*) entstehen direkt aus der Verdauung der Nahrung. Sie gehen in direkter Folge auseinander hervor. Das *ojas* ist die Essenz aller Gewebe und stellt einen Puffer dar, der die Funktion der *doṣas* und damit die Gewebe stabilisiert. Es ist das *āyurvedische* Konzept eines Immunsystems. Ein Immunsystem aber, das sich nie gegen sich selbst richtet. Autoimmunerkrankungen sind aus *āyurvedischer* Sicht keine Erkrankungen des überaktiven Immunsystems, sondern Zeichen der Schwäche desselben.

Literatur

1. Carakaasamhita
2. Susrutasamhita

Verfasserin

Dr. med. Hedwig Gupta
 Fachärztin für Orthopädie
 und Rheumatologie,
 Leiterin der Vidya Sagar
 Akademie für Ayurveda und
 Yogatherapie
 Seestr. 5
 71638 Ludwigsburg
 Tel.: (071 41) 990 08 44
 E-Mail: info@dr-gupta.de
 www.dr-gupta.de
 www.vidya-sagar.de

