



# Asthma aus ayurvedischer Sicht

**A**sthma gehört zu den chronischen funktionellen Erkrankungen, die in den letzten Jahren immer häufiger auftreten. In der konventionellen Medizin wird versucht, die Reagibilität der Atemwege zu vermindern, um ein Zuschwellen der Trachealschleimhäute und eine Verengung der Luftröhre bei allergischen Reizen oder Überanstrengung zu verhindern. Damit wird das Symptom, nicht aber die Ursache behandelt. Diese wird in der atopischen Neigung des Patienten gesehen.

In der ayurvedischen Medizin wird die Ursache von Asthma – wie im Übrigen auch der anderen allergischen Erkrankungen – nicht als eine Überaktivität des Immunsystems verstanden. Im Gegenteil, das Immunsystem gilt durch einen unvollständigen Stoffwechsel als geschwächt.

## Kurze Einführung in die ayurvedische Anatomie und Physiologie

Der Āyurveda ist ein energetisches Medizinsystem. Aus seiner Sicht werden alle Funktionen auf körperlicher, geistiger und psychischer Ebene durch das harmonische Zusammenspiel der *doṣas vāta, pitta* und *kapha* angestoßen, umgesetzt und stabilisiert. Dabei wirken die *doṣas* durch ihre Eigenschaften. *vāta*, der als trocken, kalt, instabil, leicht und sehr fein beschrieben wird, ist für die Kontrolle, Taktung, Impulsgebung und Bewegung verantwortlich. *pitta* sorgt für Umwandlung, Wärmeentwicklung, Farbgebung und Verdauung, ist daher scharf, heiß, durchdringend und leicht fettig. *kapha* führt über seine Eigenschaften schwer, dicht, langsam, süß und kalt zu Stabilität und Kraft. Alle *doṣas* entstehen im Magen-Darm-Trakt: *vāta* im Dickdarm, *pitta* im Dünndarm und *kapha* im Magen. Sie wirken nicht nur auf den Körper, sondern auf allen Ebenen des Individuums, körperlich, emotional und mental. Die *doṣas* fließen gemeinsam mit den verschiedenen Gewebeflüssigkeiten und der Immunsustanz durch Biokanäle. Diese sind als funktionelle Systeme geordnet. Sie haben eine Fließrichtung, eine veränderliche Fließgeschwindigkeit sowie einen selektiven

Transport durch die Kanalwände in die Gewebe.

Die Verdauung ist eines der zentralen Themen des Āyurveda. Alles, was aufgenommen wird, wird zunächst im Magen-Darm-System durch das Verdauungsfeuer, *agni*, verdaut, das in seinen Brenneigenschaften von den *doṣas* beeinflusst wird. Dabei wird die Nahrung im Magen zunächst nur vorverdaut. Im Dünndarm findet die vollständige Trennung zwischen Nährstoffen und Abfallstoffen statt. Die Nahrungssenz wird aufgenommen und in das Plasma eingeleitet, von wo aus die verschiedenen Gewebe ernährt werden. Der Dickdarm trocknet den Darminhalt ein und trennt Urin von festem Stuhl.

## Asthma aus ayurvedischer Sicht

Āyurvedische Erkrankungen können nie mit den schulmedizinisch beschriebenen Entitäten gleich gesetzt werden. Eine direkte Übersetzung von einem schulmedizinischen Krankheitsbild in ein ayurvedisches ist daher nicht möglich.

Im Āyurveda werden Krankheiten nach ihrem Kardinalsymptom benannt.

Die Krankheit, deren zentrales Symptom die Atemnot ist, wird unter dem Begriff »*śvāsa*« beschrieben. Diese wird wie folgt definiert:

»Wenn prana-vayu gereizt ist und sich mit kapha verbindet, bewegt er sich nach oben und verursacht Atemnot. Dies ist als svāsa bekannt.«

Su. Sa. Ut. 51:4

## Ätiologie und Pathogenese

**Drei Ursachengruppen führen zu *śvāsa*:**

- **Faktoren, die *vāta* reizen**

Dies sind alle Aspekte im Leben, die gleiche Eigenschaften wie der *doṣa vāta* haben, zum Beispiel unregelmäßiges oder zu wenig Essen, Kälte auf allen Ebenen, wenig Schlaf, vor allem Nachtschlaf, instabile Lebenssituationen etc.

- **Faktoren, die *kapha* reizen**

Dies sind alle Aspekte im Leben, die

gleichartig wie der *doṣa kapha* sind, zum Beispiel zu viel, zu fettes und schweres Essen, ebenfalls Kälte, übermäßiger Schlaf, vor allem am Tage und im Frühjahr, Langeweile und sitzende Lebensweise etc.

- **Nachwirkungen von Erkrankungen**

zum Beispiel Durchfall, Fieber, Schwind-sucht, Blutungserkrankungen, Anämie, Erbrechen, Flatulenz, Vergiftung etc.

Die verursachenden Faktoren schwächen das Verdauungsfeuer *agni*. Die schon destabilisierten *doṣas* werden durch die Störung des Verdauungsfeuers weiter gereizt. Dadurch kommt es nicht zur vollständigen Verdauung der im Magen schon schlecht vorverdauten Nahrung. Unvollständig verstoffwechselte Metabolite, *āma* genannt, bilden sich jenseits des Magens und werden in das Plasma aufgenommen. Dies blockiert den lebensspendenden *vāta, prāṇavāyu*, der zusammen mit dem von *āma* belasteten befeuchtenden Magen-*kapha* die die Lebenskraft der *prāṇa*-tragenden Kanäle blockiert. Diese sitzen vor allem in den Atemwegen, aber auch im Nervenmark. Auch die Biokanäle, die Nahrung und Feuchtigkeit tragen, werden gestört. Dadurch kommt es zum Verengen der Atemwege mit der daraus entstehenden Atemnot.

## Formen und Symptome

Im Āyurveda werden zu den Erkrankungen mit einem Hauptsymptom immer mehrere Formen vorgestellt. Bei *śvāsa* sind das fünf Formen. Nicht alle entsprechen dem Bild, das wir schulmedizinisch von Asthma haben.

Als Vorzeichen von allen Formen sind Schwierigkeiten zu atmen, ein ungueter Geschmack im Mund, der Verlust von Appetit, Interesse und Geschmack, ein Schmerz in der Herzgegend und an den Schläfen beschrieben. Auch kann ein aufgeblähter Bauch mit kolikartigem Schmerz oder Harn- und Stuhilverhalt auftreten. Wenn die Vorzeichen verbleiben und sich voll ausbilden, sind diese die allgemeinen Symptome von *śvāsa*.

Je nach Form gibt es weitere typische Krankheitszeichen.

- **maha-svasa**

»*mahā*« bedeutet »groß« oder »bedeutend«. Bei dieser schweren Form der Atemnotserkrankung ist der Patient extrem ge-



schwächt. Seine Einatmung ist verlängert, die Ausatmung obstruiert, sodass es zu expiratorischen Geräuschen kommt. Diese werden als so laut beschrieben, dass man sie noch in der Distanz hören kann. In den klassischen Schriften steht, der Patient »kämpft wie ein wilder Bulle Tag und Nacht um Atem«. Dies kann zu Bewusstseinsverlust führen.

### ■ urdhva-svasa

»*ūrdhva*« heißt »nach oben«. Bei dieser Form ist primär die Einatmung blockiert und die Ausatmung verlängert. Der Betroffene ist phasenweise unruhig, leidet unter Mundtrockenheit und erlebt ein Zittern, das von unten nach ganz oben wandert. Immer wieder verliert der Patient das Bewusstsein. Auch diese Form wird als gefährlich beschrieben.

### ■ chinna-svasa

Ein schneidender Schmerz wird »*chinna*« genannt. Bei dieser Form atmet der Patient phasenweise mit Atempausen, manchmal entsteht eine Atemunfähigkeit. Dabei kommt es immer wieder zu einem Schmerz als ob die Vitalorgane durchstoßen würden. Der Patient wird ausgezehrt, die Vitalität wird in ihrer Gesamtheit eingeschränkt. Es entsteht Harn- und Stuhlverhalt mit aufgetriebenem Abdomen, Schwitzen, Ohnmacht oder Delirium. Die Prognose gilt als infaust.

### ■ tamaka-svasa

»*tamaka*« bedeutet »Dunkelheit«: Diese Form von *śvāsa* heißt so, weil dem Patienten schwarz vor Augen wird. Der Patient hat mit seiner Atemnot das Gefühl von Schleim in den Atemwegen. Dieser lässt sich nur schwer abhusten. Wenn mit dem Husten der Schleim nicht herauskommt, geht es dem Patienten immer schlechter, kommt er heraus, fühlt sich der Patient vorübergehend erleichtert. Der Rachen entzündet sich, sodass das Reden schwer fällt. Wenn der Patient hustet, wird er oft bewusstlos. Wegen Dyspnoe kann der Patient nicht oder nur in sitzender Position schlafen. Es gibt immer wieder Dyspnoe-Attacken, von einer Atemnot-freien Periode gefolgt.

*tamaka-śvāsa* kann gelindert werden. Ist die Erkrankung neu aufgetreten, kann sie sogar geheilt werden.

### ■ ksudra-svasa

»*ksudra*« bedeutet »klein« oder »milde«. Dies ist die leichteste Form von *śvāsa*. Hier ist *vāta* nur in geringem Maß im Magen-Darm-Trakt aggraviert und verursacht keinen übermäßigen Schmerz im Körper. Diese Form ist heilbar.

## Ayurvedische Therapie von Atemnotserkrankungen

Das Ziel der Behandlung ist immer die Stärkung des Patienten. Die Ursachen der Erkrankung sollen im Lebensstil gefunden und Strategien zu deren Vermeidung diskutiert werden. Die *doṣas* sollen wieder harmonisiert oder idealerweise sogar ausgeleitet werden. Der Stoffwechsel soll so gefördert werden, dass es zu keiner Bildung von unvollständig abgebauten Metaboliten kommt (*āma*) und bereits abgelagertes *āma* soll verdaut werden. Nicht zuletzt sollen die Atemwege gestärkt werden.

Die konkrete Behandlung hängt im Einzelfall vor allem von drei Kriterien ab:

- Patient: Ist der Patient stark oder schwach?
- *doṣa*: Ist eher *vāta* oder *kapha* dominant?
- Stadium: Ist es akut oder nach dem Anfall?

Ist der Patient stark, sollte frühzeitig eine *doṣa*-Ausleitung eingesetzt werden. Diese ist das effizienteste und am langfristigen wirksame Instrument. Ist der Patient stark und *kapha*-dominant würde das Ausleiten mit dem therapeutischen Erbrechen (*vamana*) und danach dem Abführen (*vi-recana*) eingeleitet. Zuvor ist eine vorbereitende Therapie zum Fördern vom Stoffwechsel und Verdauen des *āma* notwendig. Im Idealfall sollte diese Therapie im Frühjahr eingesetzt werden, weil dann *kapha* am besten ausgeleitet werden kann. Ist der Patient zu sehr geschwächt, fällt diese Möglichkeit weg. Man muss in dem Fall *doṣa*-beruhigend behandeln, sonst würde man den Patienten übermäßig schwächen.

Steht *kapha* im Vordergrund, sollten *kapha*-ausleitende Techniken wie das therapeutische Erbrechen und Abführen zur Anwendung kommen. Geht das nicht, so sollten alle Aspekte der *doṣa*-beruhigenden Therapie *kapha* reduzieren. Dies geschieht

durch eine Ernährung, eine Lebensweise, Kräuter und äußerliche Therapien, deren Eigenschaften denen von *kapha* genau entgegengesetzt sind. Diese sind also heiß, scharf, substanzarm, leicht, trocken etc.

Steht *vāta* im Vordergrund und der Patient ist kräftig genug, kann die *doṣa*-ausleitende Therapie mit Abführen und Einläufen hinreichend sein. Da das therapeutische Erbrechen aber besonders gut die *doṣas* aus dem Thorax reinigt, könnte auch in diesem Fall ein solches Vorgehen sinnvoll sein, obwohl das Erbrechen die zentrale Technik zur Reinigung von *kapha* ist. Bei einem geschwächten Patienten mit *vāta*-Dominanz werden fettende und aufbauende Methoden empfohlen.

Im akuten Anfall sollte ein Patient heute in die Notaufnahme gesandt werden. Ayurvedisch kann man akut unterstützen, indem Sesamöl mit Steinsalz warm auf die Brust gebracht und kräftig eingerieben wird. Auch Schwitztechniken mit Dampfsaunen oder Hitzekammern können eingesetzt werden, wenn der Anfall nicht so heftig ist, dass sich dieser Ansatz verbietet. Im Intervall können eine *doṣa*-ausleitende *pañcakarma*-Therapie oder eine *doṣa*-beruhigende Therapie eingesetzt werden.

Zur *doṣa*-Beruhigung und Stärkung des Verdauungsfeuers werden warme, leicht verdauliche und flüssige Speisen empfohlen. Zentrale Gewürze bei *śvāsa* sind Pip-pali, Zimt, Nelke, Ingwer, Asafötida, Knoblauch und Zwiebeln. Datteln und Trauben stärken den Patienten und fördern die Atemwege. Ein Patient mit Atemnot-Erkrankungen sollte vermeiden, nach Sonnenuntergang noch zu essen. Insbesondere sollte er von Quark, Buttermilch, Bananen, Guava und frittierten Lebensmitteln Abstand nehmen und auf Konsumgifte wie Rauchen, Alkohol, schwarzen Tee und Kaffee verzichten. Regen- und Windexposition wirken sich ungünstig auf das Asthma aus.

Die äußerlichen Therapien werden abhängig von den dominanten Symptomen der Dyspnoe-Erkrankung eingesetzt: Bei schleimigen Formen werden trockene Pulvermassagen und eine trockene Hitze verschrieben, bei trockenem, eher auszehrenden, schmerzhaften Formen eher kräftigende und reinigende Massagetechniken mit feucht-warmen Inhalationen.

An wichtigen Kräuterguppen werden neben den *āma* verdauenden Kräutern



wie Knoblauch und Pippali und *doṣa*-beruhigenden Kräutern die *śvāsahara*, die Atemnot lindernden Substanzen, eingesetzt. Dazu gehören beispielsweise Tulsi (*Ocimum sanctum*) und *vāsā* (*Adhatoda vasika*). Stärkungsmittel für das Atemsystem sind zum Beispiel *harītakī* (*Terminalia chebula*) und Süßholz (*Glycyrrhiza glabra*). Auch das berühmte Immunotikum *cyavanaprāśam* wird bei *śvāsa* sehr erfolgreich eingesetzt.

Die Yogatherapie ist eine wichtige Ergänzung der ayurvedischen Behandlung. Dabei kommen alle Glieder des Yoga zum Tragen. Neben einer körperlichen Übungspraxis, die der Harmonisierung der *doṣas*, der Kräftigung und der Förderung der Reinigung dient, sind hier die Atemtechniken zentral. Besonders empfehlenswert sind neben den ausgleichenden Atemformen und den aktivierenden Atemformen vor allem *bhrāmari-prāṇāyāma* und *ujjayī-prāṇāyāma*, bei denen die Ausatmung besonders verzögert und gefördert wird. Auch entspannende Techniken, Visualisation und Meditation sind wichtige Instrumente der vegetativen Beeinflussung und der Förderung von Veränderungen im täglichen Leben.

## Zusammenfassung

Das ayurvedische Krankheitsbild *śvāsa* umfasst alle Erkrankungen, die mit Atemnot einhergehen. Einige Formen, die unter

*śvāsa* beschrieben sind, entsprechen der schulmedizinischen Krankheit Asthma bronchiale. Die Ursache wird im Ernährungs- und Lebensstil gesehen, der die *doṣas* aus dem Gleichgewicht bringt und den Stoffwechsel unvollständig werden lässt. Therapeutisch wird in Abhängigkeit davon vorgegangen, wieviel Kraft der Patient hat, ob *vāta* oder *kapha* im Vordergrund stehen und ob gerade ein akuter Anfall vorliegt oder der Patient sich im Intervall befindet. Die langfristig potenteste Therapie für Atemnoterkrankungen ist die Ausleitung über die Techniken des *pañcakarma*. Vor allem dem therapeutischen Erbrechen, *vamana*, kommt hier eine bedeutende Rolle zu. Die *doṣa*-beruhigende Therapie umfasst die Ernährungstherapie, ausgewählte Phytopharmaka, die jeweils verschiedene Aspekte der ayurvedischen Pathogenese angehen, eine differenzierte äußerliche Therapie sowie der therapeutische Einsatz von Stärkungsmitteln und Yoga.

## Literatur

1. Susrutasmhita Uttaratantra 51
2. Carakasamhita Cikitsasthana 17
3. Astangahridayam Nidanasthana 4
4. Madhvanidanam 12
5. Gupta HH. Einführung in den Ayurveda. Verlag für Vedische Wissenschaften, Asperg, 2. Auflage 2017
6. Gupta HH. Ayurveda-vijnana I–IV. Verlag für Vedische Wissenschaften, Asperg 2013–2019



Abb. 1: Süßholzwurzel mit Rinde

Foto: @ Jeanser – fr.wikipedia.org

## Verfasserin

Dr. med. Hedwig H. Gupta  
 Fachärztin für Orthopädie  
 und Rheumatologie  
 Leiterin der Vidya Sagar  
 Akademie für Ayurveda und  
 Yogatherapie  
 Lammstr. 1  
 71679 Asperg  
 Tel.: (071 41) 9900844  
 E-Mail: info@dr-gupta.de  
 www.dr-gupta.de  
 www.vidya-sagar.de

