

Dr. Karin Pirc

Asthma und Atemwegsallergien sind heilbar

Verborgene Quellen erkennen und ganzheitlich behandeln

Was wir essen, ernährt uns nicht nur auf physischer, sondern auch auf mentaler und emotionaler Ebene.

Dr. Vasant Lad erklärt, wie unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen in unseren Zellen gespeichert werden und durch Meditation zunächst aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein gebracht und dann aufgelöst werden können.

Bereits vor zweieinhalbtausend Jahren verwendete der griechische Arzt Hippokrates den Begriff Asthma (Keuche) für Atemnot und vorübergehende Kurzatmigkeit. Auch im jahrtausendealten Ayurveda – wörtlich übersetzt das Wissen vom Leben – wurde diese Erkrankung mit ihren verschiedenen Facetten bereits detailliert beschrieben. Atemwegserkrankungen sind also lange bekannt, geben der modernen Wissenschaft bis heute jedoch immer noch Rätsel auf. Dabei werden viele von ihnen als unheilbar angesehen.

Asthma und Allergien auf dem Vormarsch

Worauf sich die rasant wachsende Zahl der weltweit Betroffenen zurückführen lässt, ist dabei eine der dringenden Fragen, an deren Beantwortung Wis-

senschaftler arbeiten. Schätzungen der WHO zufolge gibt es weltweit etwa 300 Millionen Asthmakranke, in Deutschland sind bis zu fünf Prozent der Erwachsenen davon betroffen. Bis zu zehn Prozent der Kinder leiden inzwischen an Asthma – mit steigender Tendenz. Wer nicht das Glück hat, dass die Krankheit in der Jugend spontan verschwindet, muss sich trotz ausgefeilter Methoden der westlichen Medizin mit bescheidenen Prognosen begnügen: In nur 20 Prozent der Fälle heilt das Asthma im Erwachsenenalter aus. Bei Pollenallergien sieht es sogar noch schlimmer aus: Schätzungen zufolge entwickelt in Deutschland inzwischen etwa ein Drittel der Bevölkerung im Laufe seines Lebens eine Allergie – Tendenz steigend. Viele von ihnen leiden saisonal bedingt alljährlich unter den eigentlich harmlosen Eiweißen fliegender Pollen, viele sind von Beschwer-

den der Atemwege betroffen, ausgelöst durch Tierhaare oder sogar dauerhaft durch Hausstaub.

Formen von Atemwegserkrankungen

- Das *Anstrengungsasthma* tritt nur bei körperlicher oder seelischer Belastung auf. Es ist meist relativ leicht und vorübergehend.
- Bei *allergischem Asthma* reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Hausstaub oder Tierhaare mit einer überschießenden Abwehrreaktion. Allergisches Asthma tritt oft familiär gehäuft auf und beginnt meist schon im Kindes- oder Jugendalter.
- Das *Infektasthma oder intrinsische Asthma* stellt sich als Reizzustand nach



© Pixabay



einer Viruserkrankung der Atemwege oder jahrelang bestehender chronischer Bronchitis ein. Es tritt oft erst in höherem Lebensalter auf.

- Auch Mischformen dieser verschiedenen Asthmaformen kommen häufig vor.

Was genau sind Asthma und Atemwegsallergien?

Die Atemwege von Menschen mit Asthma sind chronisch entzündet. Dadurch schwellen die Bronchialschleimhäute an und produzieren zähen Schleim; zu-

sätzlich verkrampfen sich die kleinen Muskeln der Bronchien. Durch die so verengten Atemwege kann die Atemluft nicht mehr ungehindert hindurchströmen, was insbesondere das Ausatmen erschwert. Beim Asthma reagieren die Bronchien gleichzeitig gegenüber verschiedenen Reizen überempfindlich. Diese sogenannte bronchiale Hyperreagibilität sowie die permanente Entzündung erzeugen die typischen asthmatischen Symptome: Kurzatmigkeit und Luftnot, ein Engegefühl in der Brust, pfeifende, brummende Atmung oder auch nur Husten.

Charakteristisch für diese Erkrankung ist, dass die Symptome anfallsartig auftreten, bei schweren Verläufen können sie jedoch dauerhaft bestehen. Bekannt ist, dass Rauchen es verschlimmert und Asthma oft familiär gehäuft auftritt. Warum Asthma jedoch bestimmte Personen befällt, kann die moderne Medizin bis heute nicht beantworten. Pollenallergien, Tierhaarallergien oder durch Hausstaub hervorgerufene Allergien können Asthma auslösen. Die leichteren Formen betreffen nur die oberen Atemwege: Ein mehr oder minder ausgeprägter Juckreiz tritt an Augen, Nasenschleimhaut und

Dem Ayurveda zufolge steuern drei Lebensenergien die innere Intelligenz von Körper und Geist: die sogenannten Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Rachen auf, die Augen tränen und die Nase läuft.

Entstehung aus Sicht des Ayurveda

Das ganzheitliche Gesundheitssystem aus dem Himalajagebiet betrachtet Ursache und Therapie all dieser Atemwegserkrankungen höchst individuell. Dem Ayurveda zufolge steuern drei Lebensenergien die innere Intelligenz von Körper und Geist: die sogenannten Doshas

Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch wird mit einer einzigartigen Konstitution dieser Doshas geboren, gleichzeitig beeinflussen unsere Lebensumstände diese drei Grundkräfte in ihrem Zusammenspiel. Dabei steuert das Vata-Dosha schwerpunktmäßig alle Kommunikationswege, Bewegungen und Ausscheidungen im Körper, es aktiviert die Nerven- und Muskelfunktionen. Vata vermehrt sich durch Überanstrengung, was eine Erklärung dafür liefert, dass zum Beispiel Leistungssportler vermehrt zu

Asthma neigen. Pitta aktiviert Verdauung und Stoffwechsel und führt – wenn es überaktiviert ist – zu entzündlichen Reaktionen. Kapha hingegen erschafft Substanz und steuert den Wasserhaushalt. Ist es gestört, erzeugt es übermäßige Wasser- und Schleimansammlungen im Körper.

Jede Krankheit ist anders

Asthma ist also nicht gleich Asthma, Allergie nicht gleich Allergie. Der Ayurveda-Arzt betrachtet jeden Patienten und seine Symptome, Auftreten und Verlauf der Erkrankung ebenso wie die Ernährung und die Lebensgewohnheiten jedes Betroffenen, die zu einer Gesundheitsstörung geführt haben, ganz genau. Auch durch die Pulsdiagnose des Maharishi Ayurveda ermittelt er die verborgenen, höchst individuellen Quellen

© Pixabay



der Atemwegserkrankung jedes Betroffenen. Er versteht nicht nur die individuelle Entwicklung der Krankheit, sondern weiß auch, wie er den Körper darin unterstützen kann, diese für die moderne Medizin so hartnäckigen Erkrankungen völlig auszuheilen.

den Körperzellen ab. Die Stoffwechsellrückstände ebenso wie eingelagerte umweltbedingte Toxine nennt der Ayurveda *Ama* (wörtlich: unverdaut). Dieses *Ama* versucht der Körper durch den Stoffwechsel aktivierende Entzündungen wieder loszuwerden. Wird dieser Im-

und drei Hauptmahlzeiten ohne Zwischenmahlzeiten zu genießen. Wichtig für den Heilungsprozess ist eine frühe, leichte Abendmahlzeit ohne Schwerverdauliches und tierische Eiweiße. Statt Brot, Fleisch und Käse werden vegetarische, basische Gemüse- und Getreidege-

Der Ayurveda-Arzt versteht nicht nur die individuelle Entwicklung der Krankheit, sondern weiß auch, wie er den Körper darin unterstützen kann, diese für die moderne Medizin so hartnäckigen Erkrankungen völlig auszuheilen.

Dazu stellt er zunächst in einer gründlichen Diagnose die genaue Ausprägung der Doshas in der Konstitution des Betroffenen fest. Gleichzeitig ordnet er die individuellen Beschwerden dem Ausmaß des gestörten Vata, Pitta oder Kapha zu. Und er kristallisiert gemeinsam mit dem Patienten heraus, welche Fehler in der Ernährung und Lebensweise zum individuellen Ungleichgewicht der Doshas geführt haben. Denn missachten wir im Laufe unseres Lebens über längere Zeiträume immer wieder die gleichen natürlichen Grundlagen unserer Existenz, addieren sich viele kleine, ständig wiederholte Fehler allmählich zu massiven Krankheitssymptomen auf. Verständlicherweise ist dies bei jedem Menschen unterschiedlich. So entstehen die vielen verschiedenen Gesichter der verschiedenen Atemwegserkrankungen, die ein Ungleichgewicht anzeigen, das individuell unterschiedlich behandelt werden muss.

Heilung bedeutet: Ursachen erkennen und behandeln

Der Ayurveda-Arzt führt jeden Betroffenen individuell zur ganzheitlichen Behandlung der bei ihm vorliegenden Ursachen seiner Krankheit – und nicht nur zu deren Symptomen. Ist beispielsweise das Verdauungsfeuer durch westliche Ernährungsgewohnheiten geschwächt, lagern sich Stoffwechsellrückstände in

puls der inneren Intelligenz lediglich mit modernen Asthmamedikamenten oder Antihistaminika gehemmt, können zwar die Symptome unterdrückt werden, was momentane Erleichterung bringt. Die eigentlichen Ursachen der Krankheit werden hingegen nicht angegangen, sondern bestehen – meist aus Unkenntnis seitens der Betroffenen – weiter. Und dadurch geraten die Doshas zunehmend aus dem Gleichgewicht, die Symptome verschlimmern sich häufig, immer größere Dosen der modernen Medizin werden nötig. Ayurveda hingegen setzt auf vielen Ebenen an, um die Faktoren, die zur Erkrankung geführt haben, systematisch wieder abzubauen.

Ayurvedische Empfehlungen

Leicht verdauliche Ernährung

Eine auf die individuellen Symptome abgestimmte Ernährung hilft, die gestörten Doshas wieder auszugleichen. Generell lernt der Kranke Hunger- und Sättigungsgefühle wieder zu beachten

richte empfohlen, nicht später als 18:00 bis 19:00 Uhr.

Heißes Wasser

Um Gewebe inklusive der Atemwege zu reinigen, empfiehlt der Ayurveda, tagsüber alle halbe Stunde heißes Wasser zu trinken. Dies wird morgens zehn bis zwanzig Minuten gekocht, in eine Thermoskanne gefüllt und ist tagsüber immer dabei. Auch hierbei ist das individuelle Durstempfinden ein guter Wegweiser, es können jeweils auch nur ein paar Schluck sein. Der Ayurveda-Arzt kann je nach Dosha-Beteiligung im Einzelfall auch Zusätze aus Gewürzen wie Ingwer, Gelbwurz oder Kreuzkümmel empfehlen, um die Wirkung zu intensivieren.

Ruhe unterstützt die Regeneration

Im Ayurveda geht es nicht nur darum, den menschlichen Körper zu vervollkommen, einen Zustand dauerhafter Gesundheit zu erreichen und umfassend Vorsorge zu betreiben. Mit den verschiedenen Methoden will die vedische

Ist beispielsweise das Verdauungsfeuer durch westliche Ernährungsgewohnheiten geschwächt, lagern sich Stoffwechsellrückstände in den Körperzellen ab.

Wissenschaft einen Zugang zu unserer inneren Quelle freilegen. Damit wird die Wahrnehmung des Körpers immer genauer – man lernt, den Zustand der Doshas im eigenen Körper zu erkennen, wird offen für die intuitive innere Stimme und beeinflusst die Gesundheit auf mentaler Ebene – eine Herangehens-

Patienten teilweise ihre cortisonhaltigen Antiasthmatica abgesetzt hatten, da sie sie nicht mehr brauchten.

Panchakarma – der Königsweg

Das Herzstück der hocheffektiven Asthmatherapien und der schnellste Weg, Beschwerden deutlich zu lindern, ist die

Mit den verschiedenen Methoden will die vedische Wissenschaft einen Zugang zu unserer inneren Quelle freilegen.

weise, die der Ayurveda seit Jahrtausenden nutzt und die inzwischen auch von der modernen Medizin mehr und mehr wissenschaftlich untersucht wird. Es gilt inzwischen als unstrittig, dass die emotionale Verfassung eines Menschen seine Gesundheit und seine Abwehrlage massiv beeinflusst.

Durch ausreichenden Schlaf vor Mitternacht und das Meiden von Tageschlaf wird das gesamte System besser gereinigt und regeneriert. Die Selbstheilungskräfte aktivieren sich und auch die anderen ayurvedischen Impulse können auf dieser Grundlage noch besser greifen.

Eine wissenschaftliche Untersuchung über die positiven Auswirkungen der Transzendentalen Meditation (TM) förderte Erstaunliches zutage: 74 Prozent der Asthmatiker, die zweimal täglich für 20 Minuten diese bewährte Tiefenentspannung praktizierten, spürten subjektiv nach nur drei Monaten eine deutliche Verringerung ihrer Symptome – im Gegensatz zur Kontrollgruppe, die die gleiche Zeit mit Lesen verbrachte. Auch die behandelnden Ärzte bestätigten das deutliche Abklingen der Atembeschwerden bei ihrer Nachkontrolle. Zwei Drittel der Patienten gab zusätzlich an, dass sich die eigene allgemeine Gesundheit gebessert habe, und fühlte sich emotional besser als ohne die Transzendente Meditation. Der Atemwegswiderstand als objektives Maß für die Kraft bei der Ausatmung hatte sich gegenüber dem Vorbefund sogar bei 94 Prozent der Asthmatiker verbessert. Und das, obwohl die

klassische ayurvedische Reinigungskur – *Panchakarma* (wörtlich »fünf Handlungen«). Sie ist heute aktueller denn je: Denn sie befreit den Organismus nicht nur tiefgreifend von Stoffwechsellrückständen, sondern gleichzeitig von belastenden Umweltgiften, die Ayurveda sowie die moderne Medizin als eine der Mitursachen ansehen, dass Asthma-Erkrankungen und Allergien weltweit zunehmen. Die Panchakarma-Therapien werden vom Ayurveda-Arzt verordnet und von geschulten Ayurveda-Therapeuten in einer speziellen Therapieeinrichtung durchgeführt.

Dieses seit Jahrtausenden bewährte Therapieverfahren besteht aus einer intelligenten Abfolge von drei aufeinander aufbauenden Schritten:

Verschiedenste Formen von Ganzkörper-Ölmassagen und innerlich eingenommene Heilkräutermischungen helfen dem Organismus, eingelagerte Stoffwechsellrückstände und Umwelttoxine zunächst in Lösung zu bringen – sogar solche, die sich im Fettgewebe abgelagert haben und sich normalerweise den körpereigenen Entgiftungsmechanismen entziehen.

Wärmeanwendungen wie Dampfbäder und lokale Wärmebehandlungen lösen die mobilisierten Gifte aus ihrer Verankerung in den Zellen, sodass sie zum Darm wandern.

Mittels schonender Darmreinigungen scheiden sie schließlich aus, während der Darm gleichzeitig gestärkt wird.

Durch eine Studie konnte gezeigt werden, dass durch eine zwölf-tägige Panchakarma-Sequenz mehr als 50 Prozent der im Blut befindlichen Umweltgifte abgebaut wurden – eine Menge, für die der Körper mit seinen Selbstheilungsmechanismen normalerweise 25 Jahre benötigen würde. Eine spezielle Entgiftungsbehandlung für Kopf und Atemwege – *Nasya* – nutzt ebenfalls diese drei systematischen Schritte. Sie wird für Asthmatiker und Pollenallergiker mit gutem Erfolg zur Abrundung einer Panchakarma-Kur verordnet und entzieht den Atemwegserkrankungen zusätzlich die Grundlage. Denn sind Körper und Atemwege tiefgreifend gereinigt, arbeiten die Selbstheilungskräfte wesentlich effektiver und der Heilungsprozess aktiviert sich.

Störungen mit Heilkräutermischungen ausgleichen

Natürlich kennt und nutzt der Ayurveda als eine seit Jahrtausenden bestehende Naturheilmedizin spezielle Heilkräuter und Gewürze zur Linderung und Heilung, in diesem Fall besonders für Asthma bronchiale und Atemwegsallergien. Auch diese Mischungen wählt der Ayurveda-Arzt nach Konstitution und Dosha-Ungleichgewicht des Patienten aus. Da der Ayurveda die Hauptursache dieser Gesundheitsstörungen in Ablagerungen in den Atemwegen sieht, greifen die Kräutermischungen auf verschiedenen Ebenen. Sie aktivieren die Verdauungskraft, um vorhandenes Ama abzubauen und neues am Entstehen zu hindern. Sie

Es ist wichtig, die innere Balance von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, um die natürlichen und ganzheitlichen Grundlagen unserer Existenz wiederzufinden.

wirken antientzündlich, entspannen die Muskulatur der Bronchien und verbessern allgemein die Abwehrlage und die Selbstregeneration. Das Besondere dabei: Sie sind so komponiert, dass keine negativen Nebenwirkungen auftreten, sondern der Körper allmählich wieder in den gesunden Zustand zurückgeführt wird. Dabei verschwinden die Symptome nicht plötzlich, sondern nach und nach. In einer niederländischen Studie zeigte sich innerhalb von drei Monaten bei 78 Prozent der so Behandelten eine deutliche Besserung ihres seit vielen Jahren bestehenden Asthmas. Und auch nach erreichter Symptomfreiheit wird noch einige Zeit weiterbehandelt, bis die Zellen von der Tiefe her gesundet sind, um Rückfälle zu vermeiden.

Wichtig ist dabei nicht nur die Zusammenstellung der einzelnen Inhaltsstoffe nach klassischen ayurvedischen Rezepturen, sondern auch die Unbedenklichkeit der Präparate. Bereits seit 1987 werden die Maharishi Ayurveda Kräuterpräparate® in Europa eingeführt und jeweils

im Herstellungsland Indien sowie noch einmal in Europa durch einen unabhängigen Lebensmittelchemiker auf Schadstofffreiheit geprüft.

Gleichgewicht zu Hause stärken

Eine ganze Reihe weiterer Heilmethoden kann die Gesundung unterstützen. Der Ayurveda-Arzt kann dafür die tägliche Selbstmassage mit ausgewählten Heilkräuterölen zu Hause, einen wöchentlichen Flüssigkeitsfastentag mit frisch gepressten Säften, Gemüse- oder Getreidesuppen oder auch eine Halbfastenkur mit basischen Nahrungsmitteln empfehlen. Diese können durch Yoga, ayurvedische Aroma- und Ghandarva-Veda-Musiktherapie und eine Reihe anderer, leicht selbst durchzuführender Maßnahmen ergänzt werden.

Die balancierenden Methoden des Ayurveda sind so vielfältig wie das Leben selbst und beziehen die verschiedensten Heilimpulse in ein Therapiekonzept mit ein. So wird nachvollziehbar, dass auf den ersten Blick scheinbar unheilbare

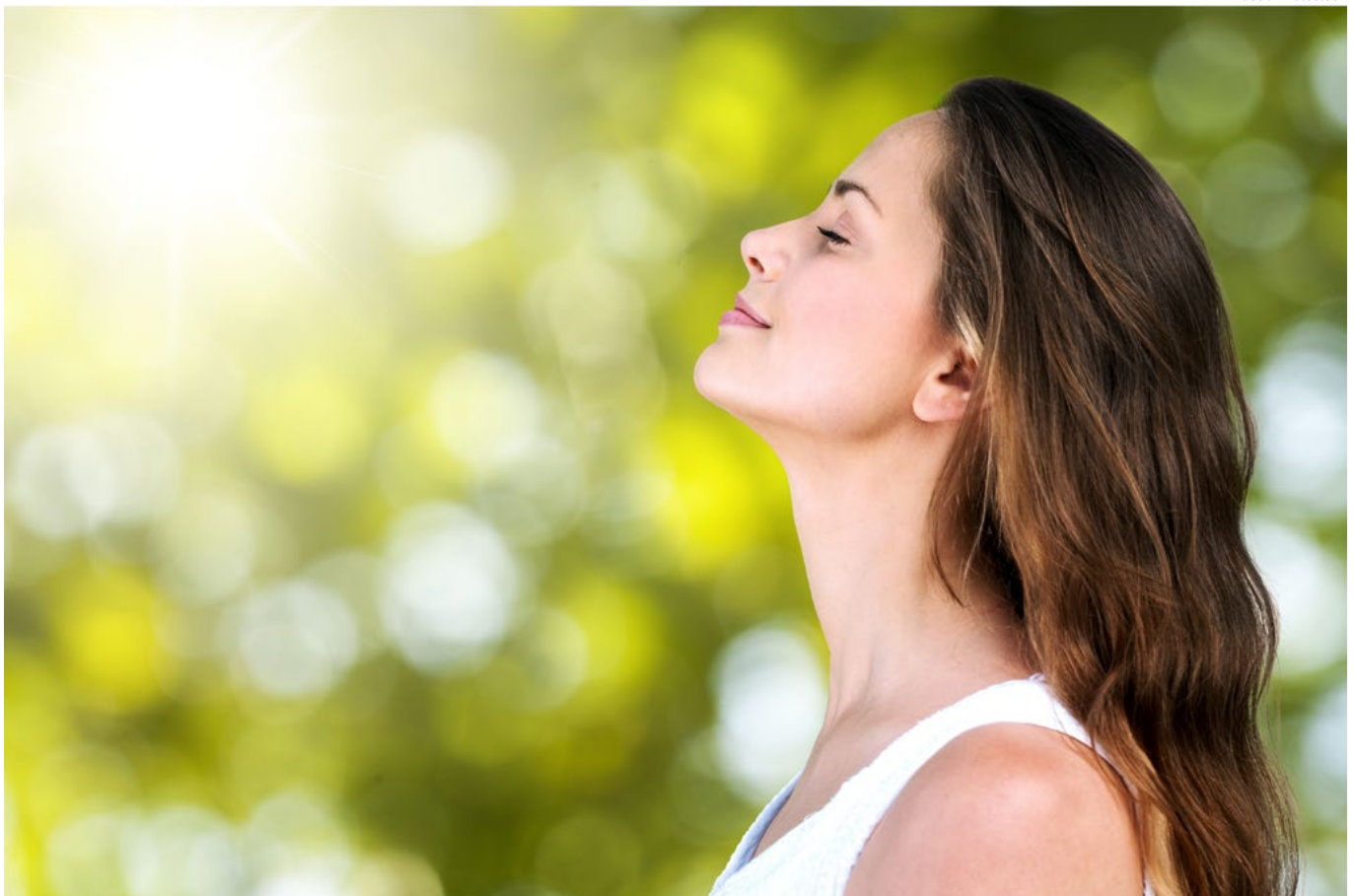
Erkrankungen wie Asthma bronchiale oder Atemwegsallergien einer wirklichen und dauerhaften Heilung zugänglich sind. Es ist wichtig, die innere Balance von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, um die natürlichen und ganzheitlichen Grundlagen unserer Existenz wiederzufinden. 🌿

Zur Autorin



Dr. Karin Pirc ist Ärztin, Diplom-Psychologin und ärztliche Leiterin der Maharishi Ayurveda Privatklinik in Bad Ems. 2006 wurde sie als weltbesten Ayurveda-Arzt mit dem Global Hakim Ajmal Khan Award ausgezeichnet. Frau Dr. Pirc leitet regelmäßig Ausbildungskurse und Seminare für deutsche Ärzte und hält Vorträge über Maharishi Ayurveda. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem hat sie das Buch »Frei von Asthma dank Ayurveda« veröffentlicht. www.ayurveda-badems.de

© Adobe Photostock





Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Print-Abo im Jahr nur
30,00 €
Sie sparen die Versandkosten und 6,00 €

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

Unser Mission-Statement:

Die Tattva Viveka ist seit 1994 ein unabhängiges, nicht-kommerzielles Wissensmagazin zur Integration von Wissenschaft und Spiritualität. Tattva Viveka hat sich zur Aufgabe gesetzt, zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beizutragen. Hierzu gehören die spirituellen Traditionen der Menschheit sowie Wissen und Weisheit aus der Philosophie und den Wissenschaften. Der Name »Tattva Viveka« stammt aus dem altindischen Sankrit und bedeutet »Die Unterscheidung von Wahrheit und Illusion«. Besuchen Sie uns im Internet: www.tattva.de



Im eAbo pro Jahr nur
20,00 €
Sofort downloaden und lesen!


www.tattva.de/abo

Alle Abonnements im Überblick im Internet (reguläres Abo, digitales Abo, ermäßigtes Abo, Geschenkabo, Förderabo, Schnupperabo).



1994-2019

Jetzt mit Aboprämien:

Bitte schauen Sie auf der Homepage, was die aktuellen Aboprämien sind!

Das Schnupper-Abo Print: 2 Ausgaben für nur 12,00 € incl. Versand (Ausland 19,00 €) (keine automatische Verlängerung)

Das Jahres-Abo Print: 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand (Schweiz 38,00 € / Europa und Welt 44,00 €) (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)

Das Jahres-Abo digital: 4 Ausgaben/Jahr für nur 20,00 €, versandkostenfrei Mit Paypal, Sofortüberweisung oder Kreditkarte zahlen und sofort downloaden.

Einzelheft Print: 9,00 € zzgl. 1,80 € Versand (Ausland zzgl. 3,70 €)

Einzelheft digital: 4,70 €, versandkostenfrei

Ebenfalls lieferbar: Einzeltexte als PDF, Jahrespakete print und digital, 5er-Pakete u.v.m.

Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage!

Stand: September 2020
Preise und Adresse können sich ändern.

Redaktion, digitale Bestellung:

Tattva Viveka, Ebersstr. 7,
D-10827 Berlin
Tel.: bitte auf www.tattva.de schauen
eMail: redaktion@tattva.de

Print-Bestellungen:

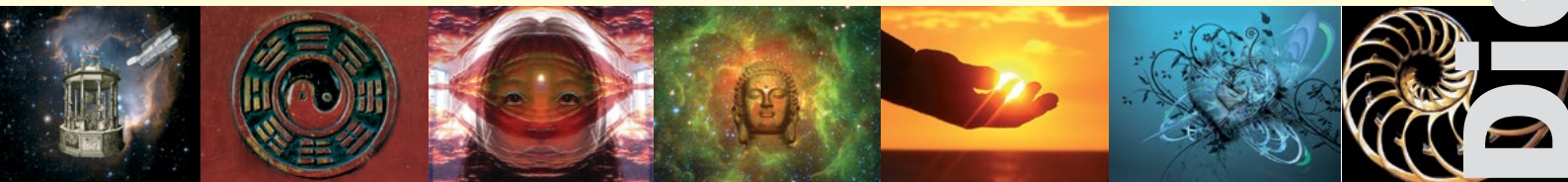
Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37
D-79737 Herrschried
Tel. 07764-93970
eMail: info@sandila.de



Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit: www.fb.com/tattva.viveka

Kostenloses Probeheft als ePaper hier abholen: www.bit.ly/gratisheft

Gratisheft hier lesen 



Die Zeitschrift für die Essenz