



Abb. 1 Foto: Kalyani Nagersheth

# Ayurvedische Behandlung von Ekzemen

Ernährung, Lebensführung und Psyche bilden die Hauptfaktoren für Hautkrankheiten ■

Die ursächliche ayurvedische Therapie setzt bei genau diesen Faktoren an, ergänzt durch manuelle und ausleitende Verfahren sowie Phytotherapie

*Kalyani Nagersheth*

Die Haut wird im Āyurveda lediglich als der Ort der Manifestation von Hautkrankheiten, jedoch nicht als der auslösende Faktor dieser gesehen. Kuṣṭha (Hautkrankheiten) werden durch Störungen der sieben Materialien verursacht: drei Doṣas, Tvak (Haut), Mamsa (Muskelgewebe), Rakta (rote Blutkörperchen, Blutgewebe) und Lasika (Lymphe).

Die drei Doṣas sind die Bioenergien Vāta (Wind), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser und Erde). Aus diesen Doṣas setzen sich die gesunde Konstitution des Menschen und die Krankheiten zusammen.

Obwohl immer alle Hautkrankheiten durch eine Kombination von allen drei Doṣas ausgelöst werden, werden die einzelnen Formen durch das Überwiegen einzelner Doṣas unterschieden. So gibt es grob unterteilt 7 Arten: Vāta, Pitta, Kapha, Vāta-Pitta, Vāta-Kapha, Pitta-Kapha, Vāta-Pitta-Kapha. In allen Arten sind jedoch immer alle drei Doṣas erhöht. Daher sind Hauterkrankungen auch so schwierig und langwierig zu behandeln.

Es ist im Āyurveda bei allen Erkrankungen wichtig, zunächst die Grundkonstitution festzustellen. Dann werden die vorherrschenden

Doṣas der Hautkrankheit bestimmt, um die Behandlungsstrategie festzulegen. Dabei sollte sehr genau auf den Krankheitsbeginn geachtet und ein möglicher auslösender Faktor gesucht werden. Natürlich müssen auch Allgemeinsymptome und verschlimmernde oder verbessernde Faktoren (Umwelt, Ernährung, Lebensführung) beachtet werden. Beruf, Arbeitsplatz, Lebensbedingungen, Genussmittel, Sexualverhalten und eingenommene Medikamente sollten erfragt werden. Sehr wichtig ist auch die Familienanamnese.

## Ursachen der Hautkrankheiten – kuṣṭha nidāna

In der ayurvedischen Medizin hat die Ernährung einen sehr großen Stellenwert. So kann die Kombination gegensätzlicher Nahrungsmittel (viruddha-annapāna, z.B. Milch mit Obst), aber auch unpassender Nahrung und Aktivitäten (Sport nach einer schweren Mahlzeit) schon Hautkrankheiten auslösen. Zu viel flüssige, ölige, schwer verdauliche Nahrung, überhaupt zu viel Nahrung kann schädlich sein. Die Nahrung sollte grundsätzlich zur Konstitution passen.

## Zusammenfassung

Ayurvedisch werden Ekzeme individuell betrachtet und über Ernährung, Lebensführung, manuelle Therapie, ausleitende Verfahren sowie Kräuter therapiert. Zunächst müssen die Grundkonstitution und der individuelle Hauttyp festgestellt werden. Dann kann eine Behandlungsstrategie festgelegt werden, die viel Mitarbeit durch den Patienten erfordert.

Als förderlich für Hautkrankheiten werden zu viel Rohkost, zu viel frisches Getreide, Joghurt, Fisch, Salz, sauer, scharf, ölig, Urbohnen (Urad Dal), Rettich, Gebäck, Sesamsamen, Milch, unraffinierter Zucker (Jaggery) und Weißmehl angesehen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Lebensführung. Natürliche Bedürfnisse sollten nicht unterdrückt werden, insbesondere Erbrechen bei Brechreiz (vegāsamdhāraṇa). Tagesschlaf sollte vermieden werden.

Gerade bei Hauterkrankungen werden auch im Āyurveda psychische Faktoren hervorgehoben. Man sollte sich keinen angsteinflößenden Situationen aussetzen. Sünden wie Schimpfen, Verleumdung, Töten, Stehlen oder auch Sünden aus dem vorangegangenen Leben, werden in der Literatur als Ursachen benannt [1].

**Bei Hautkrankheiten sind die insgesamt sieben gestörten Substanzen zu betrachten: drei Doṣas, Tvak (Haut), Mamsa (Muskelgewebe), Rakta (rote Blutkörperchen, Blutgewebe) und Lasika (Lymphe).**

## Pathogenese

Die auslösenden Faktoren erhöhen die Doṣas. Diese dringen in die Kanäle ein, verunreinigen die Haut, Lymphe (lasika), Blut und Muskeln. Sie machen diese Gewebe schwach und locker. Die Doṣas verlassen ihren Hauptort und führen zu Hautverfärbungen. Lässt man Zeit vergehen, breitet sich die Erkrankung über den ganzen Körper aus und dringt in alle Gewebe ein. Der Körper sieht unattraktiv aus. Die Erkrankung führt zu Feuchtigkeit in den Geweben. Dies führt zu vermehrtem Schweißfluss und Absonderung von Flüssigkeit, Verwesung, Bildung von kṛmi (Parasiten), welche dann zu größeren Problemen führen. Die Symptome dehnen sich auf die Haare, Haut, Sehnen, Arterien, Venen, Knorpel und andere umgebende Gewebe aus und manifestieren sich mit unterschiedlichen Symptomen.

### Einteilung der Hautkrankheiten nach Symptomen

Hautkrankheiten können über die Symptome ihren auslösenden Faktoren, den Doṣas (Vāta, Pitta und Kapha) zugeteilt werden.

#### Vāta-Symptome

- schwärzlich rote Hautareale, an Scherben erinnernd
- trocken, taub, rau, dünn, hart
- großflächig
- unregelmäßige Begrenzung
- dicht mit Haaren besetzt, Gänsehaut
- starke, stechende Schmerzen

- wenig Jucken
- schnelle Ausbreitung

■

#### Pitta-Symptome

- dunkelrote Hautareale, mit kupferroten Anteilen
- braune Haare auf weiß verfärbten Venen
- dicke Haut
- eine große Menge an Feuchtigkeit oder Blut absondernd
- stark brennende Empfindungen und Schmerzen
- rasche Manifestation
- Verwesung, Geschwüre, Eiter
- Geruch nach rohem Fleisch
- Klebrigkeit
- Haut schält sich

#### Kapha-Symptome

- Hautareale konstant in Lokalisation, Form, Farbe, Größe, Auftretzeitpunkt
- hart, schwer, ölig, weißlich rot (entfärbt)
- langsam entstehend, langsam sich ausbreitend
- miteinander verbundene Hautareale
- erhaben
- juckend
- Flüssigkeitsaustritt

- glatte Konturen, gelblich und zirkulär
- fühlt sich kalt an
- Madenbildung
- Klebrigkeit

### Gegenüberstellung gesunde/krankte Haut

Das Hautbild ist abhängig von der angeborenen Grundkonstitution. Diese zeigt sich an sehr vielen Faktoren und erfordert eine umfassende Anamnese. Im Folgenden finden Sie eine etwas vereinfachte Gegenüberstellung. „Normal“ bedeutet hier der individuelle Zustand der Haut in einer subjektiv als gesund empfundenen Lebensphase.

#### Eigenschaften einer normalen Vāta-Haut:

- feinporig, dünn, zart
- dunkler Teint (leicht bräunlich, gräulich)
- kühl (v. a. Hände und Füße)
- klimaempfindlich (v. a. gegenüber Wind und Kälte)
- trocken, rau, fleckenweise schuppig

#### Eigenschaften einer gestörten Vāta-Haut:

- glanzlos, „schlaff“
- rau, rissig, aufgesprungen
- schuppige, trockene Ausschläge; Ekzeme
- Verhärtungen

**Eigenschaften einer normalen Pitta-Haut:**

- pfirsich- oder kupferfarbener Teint
- Sommersprossen, Muttermale
- weich, schimmernd, warm
- sensibel (v. a. gegenüber Sonne und chemikalischen Verbindungen)

**Eigenschaften einer gestörten Pitta-Haut:**

- brennende und nässende Ausschläge und Ekzeme
- frühzeitige Faltenbildung
- Entzündungen mit pustelartiger Akne; Mitesser
- starke Schweißbildung

**Eigenschaften einer normalen Kapha-Haut:**

- dick, feucht, leicht fettig
- heller, blasser Teint
- kühl, weich
- straffes Gewebe (altert langsam), gut gepolstert und robust

**Eigenschaften einer gestörten Kapha-Haut:**

- matt, teigig, fettig, unrein
- vergrößerte Poren
- Mitesser, große weiße Pusteln, zystische Gebilde
- zähe, fettige Sekretionen

**Kleiner Hauttest: Konstitutionsbezogene Hauteigenschaften**

Betrachten und fühlen Sie die Haut unter den in Tab. 1 aufgeführten Kriterien und erkennen Sie die typischen Merkmale der konstitutionsbezogenen Hauteigenschaften.

Es muss nicht immer eindeutig nur ein Doṣa die Hauteigenschaften beschreiben, sondern die Konstitutionsmerkmale können sich natürlich auch mischen.

**1) Aussehen**

Schauen Sie Ihre Haut im Spiegel an und bestimmen Sie, welche Punkte zutreffen.

**2) Fühlen**

Fühlen Sie Ihre Haut und achten Sie darauf, ob sie sich warm, kalt, weich oder rau anfühlt.

**3) Kälte- und Trockenempfindlichkeit**

Wie reagieren Sie auf das äußere Klima und bei Temperaturschwankungen?

**4) Sonnen- und Hitzereaktion**

Denken Sie an ihren letzten Sommerurlaub zurück.

**5) Hautveränderungen**

Wenn Sie Hautunreinheiten oder -veränderungen haben, wo treten diese auf und in welcher Form äußern sie sich?

**6) Haare**

Betrachten und fühlen Sie nun Ihre Haare.

**7) Fingernägel**

Wie die Haare, so sind auch die Fingernägel Anhangsgebilde der Haut und verfügen über aufschlussreiche Konstitutionsmerkmale.

- Hautpilze
- Wassereinlagerungen

Bei Hautkrankheiten sind nicht die Doṣas alleine zu betrachten, sondern die insgesamt sieben gestörten Substanzen. Unter diesen ist besonders das Blutgewebe, rakta dhātu, hervorzuheben.

**Rakta dhātu – Blutgewebe**

Rakta dhātu lässt sich gut mit den roten Blutkörperchen vergleichen, da es eine ähnliche Funktion im Körper hat. Es steht für jīvana (das Leben) und ist zuständig für die Sauerstoffversorgung, Zirkulation, Aufrechterhaltung der Körpertemperatur, Abwehrfunktion und verleiht Farbe (rot). Die psychologischen Funktionen lassen sich über die Farbe herleiten: Enthusiasmus, Romantik, Aggression, Gewalt, Wettstreit, Glaube, Liebe, Wärme.

Aus dem rakta dhātu entstehen Blutgefäße, Kapillaren und Granulationsgewebe. Im Bildungsprozess wird überschüssiges, verschmutztes Pitta ausgeschieden. Das heißt, es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Pitta und rakta dhātu. Bei Vermehrung in schlechter Qualität und Verunreinigung von rakta dhātu entstehen bevorzugt Pitta- und Hautkrankheiten mit Entzündungen.

Rakta dhātu wird verunreinigt durch heiße, scharfe, salzige und saure Nahrung. Blutreinigend und damit hautreinigend wirken vorwiegend bittere Nahrungsmittel (z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Schafgarbe, Aloe vera, Gelbwurz, Enzian, eigentlich alle grünen und gelben Pflanzen). Im Āyurveda werden schon seit ewigen Zeiten Bitterstoffe zur Therapie von Hautkrankheiten eingesetzt.

Erst seit wenigen Jahren weiß man in der modernen Wissenschaft, dass Bitterstoff-Rezeptoren außer in den Geschmacksknospen der Zunge auch im gesamten Verdauungstrakt und in nahezu allen anderen extraintestinalen Organen gebildet werden. Zum Beispiel kommt es über die Bitterstoff-Rezeptoren der Haut in den Keratinozyten zu einem Einstrom von Kalzium und zur Bildung von Proteinen und Lipiden, die an der Ausbildung der Hautbarriere beteiligt sind. Somit beleben Bitterstoffe den Stoffwechsel der Haut und regenerieren die Hautbarriere. Dies kann für die Behandlung von Hautkrankheiten mit einer Barriestörung, z. B. bei Neurodermitis oder sehr trockener Haut, genutzt werden [2].

**Im Āyurveda steht am Beginn jeder Therapie die Stärkung des Verdauungsfeuers durch scharfe oder bittere Gewürze und leicht verdauliche Kost.**

**Therapie**

Wenn die Ursache bekannt ist, sollte diese natürlich vermieden werden (Nidānaparivarjana). Im Āyurveda steht am Beginn jeder Therapie die Stärkung des Verdauungsfeuers durch scharfe oder bittere Gewürze und eine leicht verdauliche Kost. Sobald das Verdauungsfeuer geregelt ist, muss die Ernährung wieder umgestellt werden. Grundsätzlich sind die fünf Therapiepeiler im Āyurveda:

## Konstitutionsbezogene Hauteigenschaften der einzelnen Doṣas

	Vāta	Pitta	Kapha
1) Aussehen	blass, rau, trocken, Tendenz zu spröder Haut, feine Poren	gut durchblutet, leicht fettig, Tendenz zu Sommersprossen und Hautunreinheiten/Irritationen, erweiterte Äderchen, vergrößerte Poren in der T-Zone	helle Haut, dick, rein, glatt, sanft, fettig, große und offene Poren
2) Fühlen	kalt, rau, etwas hart	warm, weich, etwas feucht oder ölig	feucht, kühl, weich, glatt
3) Kälte- und Trockenempfindlichkeit	starke Reaktion auf Kälte und Trockenheit, Neigung zu Schuppenbildung	kann Kälte gut vertragen und reagiert wenig auf Trockenheit	starke Empfindlichkeit gegen Kälte und sehr schwache gegen Trockenheit
4) Sonnen- und Hitze-reaktion	wenig empfindlich bei Sonne und nur zeitweise bei Hitze, die Haut bleibt relativ hell, bräunt leicht, jedoch z. T. mit dunkleren Flecken	starke Empfindlichkeit und leichte Sonnenbrandgefahr, die Haut färbt sich rot	unempfindlich bei Hitze und Sonne, wird langsam und gleichmäßig braun
5) Hautveränderungen	wenig Hautunreinheiten, wenn, dann im Stirnbereich, Neigung zu Milien (Grieskörnern), dunkle Pigmentierung an den Wangen oder dunkle Augenringe	bekommt leicht rote Flecken, Entzündungen, Ausschläge, die Haut brennt und ist heiß, besonders im Nasen- und Wangenbereich	tief liegende und große Pusteln, Pickel und Knoten z. B. bei Akne, besonders im Mund-, Kinn- und Halsbereich
6) Haare	trocken, dünn, spärlich, leicht lockig oder kraus	mitteldick, fein, weich, golden oder rötlich, früh ergraut oder Haarausfall	dickes Haar, fettig, üppig, wellig
7) Fingernägel	trocken, klein, gerillt, brüchig, rau, verfärbt	rosa, weich, biegsam	dick, glatt, hell, kräftig

Tab. 1

- Ernährung,
- Lebensführung,
- manuelle Therapie,
- ausleitende Verfahren und
- Kräuter.

**Ernährung**

Bittere Nahrungsmittel sind empfehlenswert, saure Nahrungsmittel sollten vermieden werden.

Anzeige

**Lebensführung**

Regelmäßigkeit ist sehr wertvoll, da diese dem Stress entgegenwirkt. Hierbei ist eine ayurvedische Tagesroutine hilfreich: morgendliche Einölungen, Yoga und Meditation sollten in den Alltag integriert werden.

**Manuelle Therapie**

Dazu gehören natürlich die ayurvedischen Massagen. Es werden mit Kräutern medizinierte Öle verwendet, die besonders besänftigend

**DÄGfA**

### Kompetenz und Erfahrung in Akupunktur und Chinesischer Medizin

- Qualitätsstandard seit 1951
- Gemeinnützig
- Authentische Dozenten
- Wissenschaftsförderung
- Für die tägliche Praxis
- Rund 85 Qualitätszirkel
- Zertifiziert durch ÄK
- Patientenzeitschrift
- ... und viele andere Gründe

## Ärztliche Akupunktur

Deutsche Ärztesellschaft für Akupunktur e.V.

### Akupunktur, TCM u. Ost-Asiatische Medizin bei der DÄGfA

#### Ausbildungsgang Chinesische Arzneitherapie (CAT)

► **Einführungskurs** 27.05.19 Bad Nauheim | 30.06.19 München ► **Basiskurs** 28.-29.05.19 Bad Nauheim | 06.-07.07.19 München ► **CAT 2** 28.-29.09.19 Berlin ► **CAT 3** 07.-08.12.19 Berlin ► **CAT 4** 01.-02.02.20 Berlin ► **CAT 5** 27.-29.03.20 Berlin ► **Vertiefungskurse** ab Mai-Juni 2020 in Berlin

#### Ausbildungsgang Japanische Akupunktur

► **Basiskurs** 31.05.-01.06.19 Bad Nauheim | 12.-13.10.19 München ► **Meridiantherapie 1** 29.-30.11.19 München ► **Meridiantherapie 2** 30.11.-01.12.19 München | 17.-18.01.20 München

#### Ausbildungsgang Japanische Kampo-Medizin

► **Basiskurs** 30.11.-01.12.19 Göttingen ► **LK 1** 06.-07.07.19 Göttingen ► **LK 2** 27.-28.09.19 Berlin ► **LK 3** 23.-24.11.19 München ► **LK 4** 2020 im Frühjahr

#### Ausbildungsgang TuiNa · Chin. Manualmedizin

► **Basiskurs** 31.05.19 Berlin | 30.10.19 Baden-Baden ► **LK 1** Halswirbelsäule und obere Extremitäten 29.11.-01.12.19 Hattingen ► **LK 2** Halswirbelsäule und untere Extremitäten | 21.-23.02.20 Hattingen ► **LK 3** Integrative Behandlung, fachspezifische Indikationen: Kinder-TuiNa, Viszerale TuiNa 10.-12.07.20 Hattingen



Abb. 2 Foto: nmnac01/Adobe Stock

auf die Haut wirken. Um die Psyche mit zu behandeln, bietet Ayurveda Stirngüsse. Es wird warmes Öl auf die Stirn gegossen. Dies klärt den Geist. Der Stress wird dadurch zwar nicht weniger, aber man lernt, besser mit ihm umzugehen.

#### Ausleitende Verfahren

Ekzeme sind aus ayurvedischer Sicht eine so ernste Erkrankung, dass eine komplette Pañcakarma-Reinigungskur durchgeführt werden sollte. Diese umfasst das therapeutische Erbrechen (um Kapha aus dem Körper zu entfernen), therapeutisches Abführen (Pitta), verschiedene Arten von Darmeinläufen (Vāta), nasale Instillationen (zur Entfernung festsitzender Doṣas im Kopf) und bei Ekzemen unbedingt auch den Aderlass (raktamokṣana).

Weiterhin sollte beachtet werden, dass der Körper drei Hauptwege der Entgiftung kennt: Leber (Darm), Nieren und Haut. Dabei ist die Haut eigentlich die Notlösung. Indem also die anderen Entgiftungswege aktiviert, angeregt oder auch gereinigt (durchlässig gemacht) werden, wird die Haut entlastet. Daher sollte bei Hauterkrankungen unbedingt auch eine Darmsanierung erfolgen. Dies kann ayurvedisch durch eine komplette Pañcakarma-Kur erfolgen.

#### Kräuter

Nach der Reinigung können Kräuter innerlich und äußerlich verabreicht werden. Aus der großen Vielzahl der Pflanzen werden hier zwei besonders vorgestellt: Curcuma und Gelber Enzian.

#### Curcuma longa, Gelbwurz

Curcuma wird auch gelber Ingwer genannt. Die Wurzel enthält den gelben Farbstoff Curcumin. Das Aroma ist pfeffrig-holzlig mit einem leicht bitteren Nachgeschmack. Ayurvedisch gilt Curcuma als blut-aufbauend, aber auch blutreinigend und dadurch reinigend für die Haut. Durch den bitteren Geschmack ist er hilfreich bei Verdauungsstörungen, kann den Juckreiz lindern, Wunden zum Abheilen bringen und Entzündungen lindern. Er kann innerlich und äußerlich eingesetzt werden, färbt allerdings gelb, was bei der indischen Haut nicht sehr auffällt, aber bei Mitteleuropäern doch sehr stören kann. Mit Curcuma können sogar Blutungen gestoppt werden. Daher ist er äußerlich besonders bei nässenden, blutenden, entzündlichen Hautkrankheiten geeignet. Mit Ghee (geklärter Butter) vermischt lässt er sich gut auftragen. Auch eine antiseptische Wirkung ist nachgewiesen.

Innerlich ist Curcuma nur schwer wasserlöslich und hat eine geringe Bioverfügbarkeit. Daher sollte man ihn in warmer Milch lösen und immer etwas Pfeffer dazugeben, um die Bioverfügbarkeit zu verbessern. Die Kombination von 200 mg Curcumawurzel + 50 mg Piperin entspricht aufgrund der besseren Resorption der Wirkung von 2 g Curcuma. Eine andere Möglichkeit besteht in der Einnahme moderner Fertigpräparate aus der Apotheke, die eine verbesserte Bioverfügbarkeit haben.

Curcuma hat noch eine Vielzahl an anderen positiven Eigenschaften, die nicht nur auf die Haut wirken. Daher ist er aus der ayurvedischen Küche nicht weg zu denken.

### Curcuma longa gilt ayurvedisch als blut-aufbauend, aber auch blut-reinigend und dadurch reinigend für die Haut.

#### Gelber Enzian, Gentiana lutea L.

Die Wurzel wird verwendet, da sie viele Bitterstoffe (u.a. Amarogentin, Gentiopikrosid) enthält. Amarogentin wirkt über die Bitterrezeptoren der Haut und bildet einen antioxidativen Schutz. Die Droge zählt zu den bittersten aller einheimischen Bitterstoffdrogen und ist ein „reines Amarum“, da weitere Inhaltsstoffe die Wirksamkeit nicht mitbeeinflussen.

Bei vielen Hautkrankheiten kommt es zu Entzündungen und zu einer Schädigung der Epidermis, sodass die Haut keinen vollständigen Barrierschutz mehr besitzt. Dies begünstigt wiederum ein Austrocknen der Haut und dadurch Juckreiz und Anfälligkeit für bakterielle Infektionen. Pflanzliche Bitterstoffe, z.B. Amarogentin aus dem Gelben Enzian, binden an Bitterstoff-Rezeptoren der Haut und induzieren einen Kalziumeinstrom. In der Folge kommt es zur Bildung von Proteinen, die beim Aufbau der Hautbarriere eine wichtige Rolle spielen, z.B. Keratin 10, Involukrin und Filaggrin. Bitterstoffe des Gelben Enzians regen auch die Synthese von Hautlipiden in Keratinozyten an.

**Achtung:** Enzianschnaps enthält keine Bitterstoffe, sondern nur ätherisches Öl!

**Mikrobiom**

Auf der Haut findet sich eine starke mikrobielle Besiedlung. Interessanterweise findet sich zwar für alle Menschen ein mehr oder minder gleiches Grundmuster, dieses kann jedoch von Mensch zu Mensch ganz unterschiedliche, individuelle Züge annehmen. Das bedeutet, dass jeder Mensch seine eigene Flora besitzt.

Dies passt nun wiederum sehr gut zu der ayurvedischen Einteilung der Menschen in Vāta, Pitta und Kapha bzw. der sehr individuellen Betrachtungsweise. Das heißt, nicht alle Menschen benötigen dieselbe Flora. Daher sind z.B. die standardisierten Stuhluntersuchungen ayurvedisch kritisch zu betrachten.

Haut und Darm haben gemeinsam, dass sie Grenzflächen zwischen innen und außen, zwischen „self and not self“ darstellen. Aus ayurvedischer Sicht liegt die Ursache jeder Erkrankung im Darm. Dort haben die krankheitsverursachenden Doṣas ihren Hauptsitz. Wird der Darm mitbehandelt, werden dementsprechend überschüssige Doṣas ausgeleitet, was sich immer auch auf die Haut auswirkt.

Durch konsequente Darmsanierung können über GALT (Gut Associated Lymphoid Tissue) und MALT (mukosaassoziiertes lymphatisches Gewebe) die Ausschüttung von Immunglobulinen (IgA) und eine flächendeckende Ansiedlung aller Zellen des Abwehrsystems gefördert werden.

Da Ekzeme ayurvedisch als hartnäckige Krankheit gesehen werden, ist eine Kombination von allen ayurvedischen Therapiemethoden erforderlich. Vom Patienten wird viel Mitarbeit und Disziplin gefordert. Grundsätzlich sollte eine Krankheit doppelt so lange behandelt werden, wie sie bestanden hat, damit sie nicht wiederkommt. Dies fällt vielen Patienten schwer und verursacht dann einen Rückfall. Im Āyurveda ist die Hauptaufgabe des Arztes, zu beraten, zu begleiten, zu motivieren und zu betreuen. Dies sollte kompetent und individuell geschehen. ■

*Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.*

Online zu finden unter  
<http://dx.doi.org/10.1055/a-0902-3841>

**Literatur**

- 1 Sharma RK, Dash VB. Caraka Samhita: Text with English Translation & Critical Exposition. Based on Cakrapani Datta's Ayurveda Dipika. 7 Volumes. 2009
- 2 Kohlhase et al. Bitterstoffe als belebende Wirkstoffe für die Haut. Schweiz Z Ganzheitsmed 2017; 29: 197–199
- 3 Dorstewitz H. Hautnah: Die Mikrobiota als „zweite Haut“ auf der Haut. EHK 2016; 65: 240–246
- 4 Schilcher H, Hrsg. Leitfaden Phytotherapie. München: Elsevier; 2016
- 5 Brasch G. Phytotherapeutika und Hormonmodulation – neue Perspektiven der komplementären Onkologie. Zeitschrift für Phytotherapie 2013; 34: 106–111
- 6 Farbe in der Natur, PalmenGarten, Sonderheft 42
- 7 Sanmukhani J et al. Efficacy and safety of curcumin in major depressive disorder: A randomized controlled trial. Phytother Res 2014; 28 (4): 579–585
- 8 Nieber K. Curcumin: Antiinflammatorische Wirkung, neue Applikationsformen und klinische Studien. Zeitschrift für Phytotherapie 2015; 36: 63–68
- 9 Sticher O, Heilmann J, Zündorf I. Pharmakognosie, Phytopharmazie. 9. Aufl. Heidelberg: Springer; 2010
- 10 Kneer MV. Curcuma longa in der Onkologie. EHK 2017; 66: 268–276
- 11 Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin. 2. Aufl. Kandel: Narayana; 2012



**Dr. med. Kalyani Nagersheth**  
Ayurveda Praxis  
Gutzkowstr. 20, 60594 Frankfurt  
[kalyani\\_nagersheth@hotmail.com](mailto:kalyani_nagersheth@hotmail.com)  
[info@ayurveda-ffm.de](mailto:info@ayurveda-ffm.de)

Kalyani Nagersheth absolvierte ihr Medizinstudium in Frankfurt am Main sowie ein mehrjähriges Studium der ayurvedischen Medizin in Deutschland und Indien. Von 2007–2009 Leiterin der ayurvedischen Abteilung der Habichtswald-Klinik Kassel; seit 2013 Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapeutin. Seit 2014 in privatärztlicher Praxis für ayurvedische Medizin in Frankfurt am Main niedergelassen. Dozentin für ayurvedische Medizin und Phytotherapie.