

Einleitung

Chronische Erkrankungen wie Diabetes mellitus gehören zu den größten epidemiologischen, sozialen und ökonomischen Herausforderungen unserer Zeit. Moderne multimodale Therapiekonzepte sollten deshalb die Integration von Verfahren der Komplementär- und Alternativmedizin (CAM), z.B. bestimmter Ayurvedatherapien, dort zulassen, wo dies sinnvoll erscheint und deren Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden können. Denn CAM-Verfahren sind oft gerade in den Bereichen Prävention, Lebensführung und Behandlung chronischer Erkrankungen erfolgreich. Dieser Artikel soll zu einem besseren Verständnis des CAM-Verfahrens Ayurveda beitragen, indem er neben der Darstellung ätiologischer und pathogenetischer Konzepte zum Diabetes mellitus im Ayurveda eine Einführung in ayurvedische Diagnostik und Therapie beim Diabetes liefert. Möglicherweise können ayurvedische Diabetestherapien in Zukunft eine Ergänzung zu konventionellen Behandlungspfaden darstellen.

Ayurveda: Traditionelle Indische Medizin (TIM)

Die ayurvedische Medizin wird in Süd-asien seit über 2000 Jahren auf breiter Basis als Volksmedizin praktiziert und ist damit eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt. Ayurveda wird von der Weltgesundheitsorganisation als medizinische Wissenschaft anerkannt. Allein in Indien sind laut

Ayurveda bei Diabetes mellitus

Ätiologie, Pathogenese, Diagnostik, Therapie

Zusammenfassung

Ayurveda zählt zu den am schnellsten wachsenden Therapieverfahren der Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) in Europa. Die ayurvedische Medizin hat komplexe medizinische Theorien hervorgebracht und wird von der WHO als medizinische Wissenschaft anerkannt. Diabetes mellitus wird in den ayurvedischen Lehrwerken seit über 1500 Jahren systematisch abgehandelt. Zentrale Rolle im Krankheits- und Therapieverständnis spielt die Konstitutionslehre der drei Funktionsprinzipien Vata, Pitta und Kapha. Die ayurvedischen Therapiestrategien bei Diabetes mellitus sind stets individuell ausgerichtet und basieren auf multimodalen Therapiekonzepten unter Miteinbeziehung von Ausleitungsverfahren, Ernährung, manuellen Therapien, Lebensstilinterventionen, Yoga und Phytotherapien.

Schlüsselwörter

Ayurveda, ayurvedisch, Diabetes mellitus, Konstitution, CAM.

Abstract

Ayurveda is a fast growing therapy within the framework of complementary and alternative medicine (CAM) in Europe. Ayurvedic medicine is generating complex medical theories and it is acknowledged as a medical science by the WHO. Diabetes mellitus has been dealt with methodically since more than 1500 years in the classical ayurvedic texts. Here the constitutional doctrine of the three functional principles Vata, Pitta and Kapha plays a key role in the understanding of pathophysiology, diagnosis and treatment. Ayurvedic strategies for therapy for Diabetes mellitus are always individual and are based on multimodal treatment concepts. This includes cleansing therapies, dietary regimes, manual therapies, lifestyle interventions, yoga and phytotherapies.

Keywords

Ayurveda, ayurvedic, Diabetes mellitus, Constitution, CAM

WHO mehr als 300 000 ayurvedische Ärzte registriert, an über 200 von der indischen Regierung akkreditierten Universitäten und Colleges wird Ayurvedamedizin systematisch gelehrt und angewandt. So beträgt beispielsweise die universitäre Regelstudienzeit für den Abschluss Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery 5 1/2 Jahre [6, 17].

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ayurveda soviel wie *Wissen(-schaft) vom*

Leben. Die Philosophie des Ayurveda hat im Laufe der Jahrtausende komplexe medizinische Theorien hervorgebracht. Sie postuliert eine grundsätzliche Harmonie zwischen Mensch und Umwelt. Ayurveda ist dabei nicht nur ein medizinisches System, sondern zugleich eine Lebensphilosophie und findet sowohl in Therapie als auch Prävention breite Anwendung [1, 4, 6, 12, 16, 17].

Die konstitutionsbasierte Theorie der drei Funktionsprinzipien Vata (kinetisches Prinzip), Pitta (metabolisches Prinzip) und Kapha (anaboles Prinzip) bildet die philosophische Grundlage für das ayurvedische Medizinsystem. Das Zusammenwirken der drei Funktionsprinzipien bestimmt und regelt alle Vorgänge im Organismus. Sie stehen in einem empfindlichen und dynamischen Gleichgewicht zueinander und sind voneinander abhängig. Sie prägen von Geburt an individuelle Körpermerkmale und die Grundlagen der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. Die auf diesem kulturellen Hintergrund basierende Konstitutionslehre beschreibt die individuelle Konstitution eines Menschen, die zusätzlich durch äußerliche Faktoren wie Ernährung, Verhalten, soziales Umfeld, Klima, Emotionen und individuelle Verhaltensweisen beeinflusst wird. Geraten die Funktionsprinzipien aus ihrem Equilibrium, kommt es zur Entstehung von Krankheiten [1, 4, 12, 15, 18].

Diabetes mellitus im Ayurveda

Ätiologie und Pathogenese

Der Diabetes mellitus ist in der ayurvedischen Medizin schon seit über 1500 Jahren bekannt und wird in den systemeigenen Lehrwerken übereinstimmend als Madhumeha bezeichnet. Das Wort setzt sich aus den beiden Sanskrit-Wortstämmen madhu (süß) und meha (Durchfluss) zusammen. Madhumeha ist Teil einer Klassifikation von Krankheiten, die Störungen beim Wasserlassen als gemeinsames Leitsymptom besitzen und unter dem Begriff Prameha zusammengefasst werden. Der Ayurveda beschreibt mehr als 20 unterschiedliche Krankheitsentitäten aus dieser Kategorie.

Angenommen wird eine multifaktorielle Krankheitsentstehung. Äquivalentvorstellungen genetischer Prädispositionen spielen in der Deutung der Erkrankung eine genauso bedeutsame Rolle wie die Annahme davon unabhängiger erworbener Faktoren. Dazu gehören ein gesteigerter Konsum süßer Nahrungsmittel, mangelnde

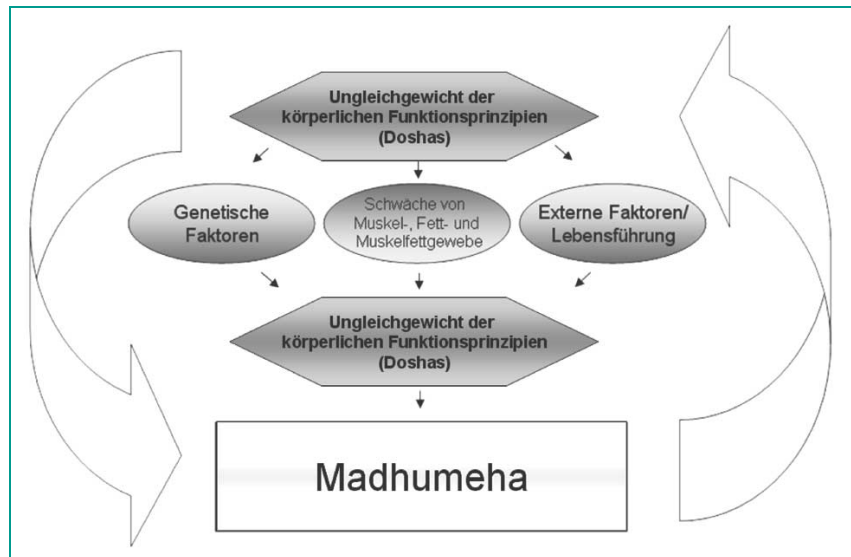


Abb. 1: Ayurvedische Pathogenese des Diabetes mellitus (Madhumeha).

Schlafhygiene, Mangel an körperlicher Aktivität, Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse und eine schlechte Körperhaltung. Aus ayurvedischer Sicht kommt es zu einer Störung innerhalb der verschiedenen „Körpergewebe“ (Dhatus). Diese Homöostase-Störung prädisponiert für die Entstehung des Diabetes. Der Hauptfaktor hierfür ist ein individuelles Ungleichgewicht der Funktionsprinzipien Kapha und Vata, wobei einer pathologischen Akkumulation von Kapha (Eigenschaften: schwer, kalt, weich, ölig, süß, fest, schleimig) eine zent-

rale Rolle zukommt. Alle Krankheiten aus der Gruppe Prameha gehen zu Anfang mit einer Störung des Funktionsprinzips Kapha einher. Das überschüssige Kapha verlässt seine natürlichen Reservoirs und verteilt sich im Organismus, vorzugsweise im Fettgewebe (Meda), da dieses kapha-ähnliche Eigenschaften aufweist. Vorbestehende Schwächen der „Körpergewebe“, v.a. von Meda (Fettgewebe), Mamsa (Muskelgewebe) und Vasa (Muskelfettgewebe), tragen zur Manifestation des Diabetes bei [2, 8, 9, 10, 11, 14] (Abb. 1).

Tab. 1: Acht-Punkte-Diagnostik des Ayurveda bei Diabetes mellitus.

Ayurvedischer Begriff	Diagnostische Methode	Besonderheiten beim Diabetes (Beispiele)
Nadi pariksha	Pulsdiagnose	Kapha-Eigenschaften dominieren
Mutra pariksha	Urinuntersuchung	süß, schleimig, trüb
Vata	hier: Untersuchung des Nervensystems	Funktion gestört/eingeschränkt; schlechte Prognose bei Exzess von Vata
Pitta	hier: Beurteilung der metabolischen Funktion	metabolische Funktionen eingeschränkt oder fehlgeleitet; Verdauungsfeuer gestört
Kapha	hier: Beurteilung von Gewebestrukturen und sekretorischen Prozessen	verstärkt, unter Umständen stark erhöht; Qualitätsminderung
Mala pariksha	Stuhluntersuchung	oft Schleimbeimengungen
Jihva pariksha	Zungendiagnostik	Fülle-Zeichen: Schleim, Zungenmale, Mundgeruch, Belag
Shabda pariksha	Untersuchung von Körpergeräuschen	ggf. Blähungen, Meteorismus, Eruktionen

Tab. 2: Therapie des Diabetes mellitus im Ayurveda.

Ausleitung	Phytherapien	Äußere Anwendungen	Ernährung	Verhalten/Lebensstil/Yoga
Vorbereitung: trockene Massagen und Sudation Hauptbehandlung: Emesis und Purgierung Dekokt-Einläufe: z. B. mit Dashamula-Dekokt	z. B. <i>Jambu</i> (<i>Syzygium jambolanum</i>), <i>Asana</i> (<i>Pterocarpus marsupium</i>), <i>Meshashrngi</i> (<i>Gymnema sylvestris</i>), <i>Mamajjaka</i> (<i>Encostema littorale</i>), gereinigter Natur-Bitumen (<i>Shilajatu</i>), Kombinationspräparate, z. B. <i>Candraprabha-vati</i>	trockene Massagen; Pulvermassagen; Druckmassagen; Sudationstherapien, z. B. Dampfbäder, Sauna	Bevorzugung von Nahrungsmitteln, die Kapha entgegenwirken (Eigenschaften: trocken, leicht, bitter, scharf, astringierend); z. B. Hirse, Gerste, Hülsenfrüchte, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Ingwer, Fenchel, Zucchini, Blattgemüse, etc.	Fasten; Schwitzen; körperliche Anstrengung; geistige Anregungen; gezielte Yoga-Übungen

Diagnose des Diabetes mellitus im Ayurveda

Die ayurvedische Diagnostik stützt sich weniger auf Laborbefunde, sondern stärker auf die klinische Symptomatik eines Patienten. Die Diagnosemethoden sind klassischerweise achtegliedrig unterteilt (Acht-Punkte-Diagnostik) (Tab. 1). Diese acht Diagnosestufen beinhalten eine Beurteilung des Zustandes der drei Doshas sowie anderer physischer und psychischer Parameter. Daran anschließend werden die Leitsymptome mit dem momentanen Zustand der drei Funktionsprinzipien und anderer klinischer Zeichen und Symptome korreliert. Aus der Summe der Befunde wird dann die Diagnose gestellt. Im Falle des Diabetes mellitus würde man einen entweder von Vata, Pitta oder Kapha dominierten Diabetes mellitus diagnostizieren, in den meisten Fällen überwiegt jedoch eine pathologische Akkumulation von Kapha.

Grundzüge der ayurvedischen Diabetestherapie

Die Therapie des Diabetes mellitus (Tab. 2) orientiert sich an den grundsätzlichen Prinzipien der ayurvedischen Philosophie. Ultimative Ziele einer ayurvedischen Behandlung sind stets:

- die Wiederherstellung des individuellen Equilibriums der drei Funktionsprinzipien,
- eine Verbesserung der Verdauungskraft (*Agni*) sowie

- die Elimination von Gift- und Schlackenstoffen (*Ama*).

Primäres Therapieziel bei einer kaphadominierten Erkrankung wie Diabetes mellitus ist deshalb vor allem die Korrektur der aus dem Gleichgewicht geratenen Funktionsprinzipien Kapha (und ggf. Vata). Interindividuelle Unterschiede in der Therapieerfolge ergeben sich aus dem körperlichen Zustand der Patienten: Der adipöse *Metaboliker* wird vor Beginn der eigentlichen Therapie regelhaft einer ausführlichen Reinigungsprozedur (*Shodana*) unterzogen. Bei ausgezehrten, sich in einem schlechten Allgemeinzustand befindlichen Diabetikern wird zunächst auf sanftere Methoden (*Shamana*) ausgewichen.

Vorbereitung: Ausleitungsverfahren

Diese Reinigungsprozeduren sind essenzielle Bestandteile der ayurvedischen Therapie. Hierbei handelt es sich um spezielle Therapien, bei denen physische und psychische Abfallstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden sollen. Die Auslei-

tung wird mittels verschiedener Techniken vorgenommen. Das bekannteste unter ihnen ist das *Panchakarma* (Tab. 3), eine aus fünf aufeinanderfolgenden Bestandteilen bestehende Therapieform. Im Falle des Diabetes würde man zur Ausleitung von überschüssigem Kapha unter Berücksichtigung etwaiger Kontraindikationen v.a. auf abführende Maßnahmen, Brechtherapien und medizinierte Einläufe mit wässrigen Substanzen zurückgreifen. Der Durchführung einer, mehrerer oder aller fünf Behandlungsmethoden des *Panchakarma* geht üblicherweise eine innerliche und äußerliche Behandlung mit therapeutischen Fetten und/oder Ölen voran, sowie Dampfbehandlungen. Diese Maßnahmen werden zur Mobilisierung der überflüssigen Doshas durchgeführt, welche dann in den nachfolgenden Schritten aus dem Körper ausgeleitet werden. Da bei Diabetikern zumeist eine starke Kaphastörung vorliegt, muss die Dosis fetthaltiger Therapeutika mit Kaphaeigenschaften ggf. reduziert oder durch wässrige Substanzen ersetzt werden. Die Vorbereitung zur Ausleitung kann bei Diabetikern z. B. auf Heißwasser-

Tab. 3: Die fünf ausleitenden Verfahren des *Panchakarma*.

Ayurvedische Bezeichnung	Deutsche Übersetzung
Vamana	Brechtherapie
Virechana	medizinisches Abführen
Anuvasana Basti	mediziniertes Einlauf mit öligen Substanzen
Niruha Basti	mediziniertes Einlauf mit wässrigen Substanzen
Nasya	Nasenbehandlung

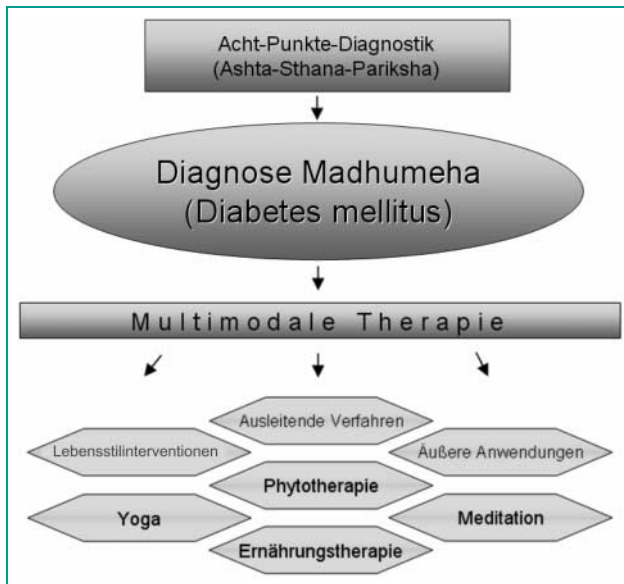


Abb. 2: Diagnose und Therapie von Madhumeha (Diabetes mellitus).

trinkkuren, trockene Massagen mit Pulverzubereitungen, Dampfbehandlungen etc. umgestellt werden.

Dauertherapie

Auf die ausleitenden Verfahren folgen Dauertherapieschemata, welche sich schwerpunktmäßig auf Phytotherapie, Ernährungstherapie und körperliche Aktivität stützen. Antidiabetische Kräuter- und Kombinationspräparate begünstigen einen Abbau von überschüssigem Kapha, verhindern dessen Akkumulation oder wirken sich günstig auf Stoffwechselprozesse aus. Hierzu gehören z. B. in Südasien heimische Heilkräuter (Tab. 2). Was die Ernährungstherapie angeht, so steht die Bevorzugung von Nahrungsmitteln, die Kapha entgegenwirken, im Vordergrund. Im Bereich von Lebensstilinterventionen und Verhaltensmaßnahmen werden kontrolliertes Fasten, Schwitzkuren (z. B. Saunabesuche), Sport, Yoga und geistige Aktivitäten empfohlen [2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 19] (Abb. 2).

Fallbeispiel

Anamnese

Die Patientin, eine 48-jährige Hausfrau, ist langjährige Typ-2-Diabetikerin (nicht insulinpflichtig); bekannter, gut eingestellter arterieller Hypertonus, gemischte Hyperlipidämie, abdominelle Adipositas,

BMI 31. Medikation: HCT 12,5 mg 1-0-0, Metoprolol retard 47,5 mg 1-0-1, Metformin 850 mg 1-0-1, Simvastatin 40 0-0-1.

Diagnose in der Ayurveda-Praxis

Diagnose einer Kapha-Pitta-Konstitution mit überlagerter, massiver Kapha-Störung. Ayurvedische Anamnese und Untersuchung ergibt u. a.: schwerer, träger, tiefer Kapha-Puls, starke Zunahme des Fettgewebes, trüber, weißlicher Urin, Zungenmale mit weißlich schleimigem Belag, braucht viel Papier beim Toilettengang, ist oft müde und schlapp.

Therapieempfehlung

- Zweiwöchige intensive Panchakarma unter stationären Bedingungen in einer Ayurveda-Klinik;
- dort nach Vorbereitung mit (Trocken-) Massagen, Dampfbädern und interner Oleation Anwendung ausleitender Verfahren i.S. von iatrogen induziertem Abführen, ggf. therapeutischem Erbrechen;
- parallel täglich 1/2 Stunde Yogaübungen (Sonnengruß) und Meditation.
- Unterweisung in kaphareduzierenden Ernährungsweisen und Umstellung auf eine vegetarische Kost;
- vorerst Verzicht auf Phytopharmaka beschlossen.

Therapieergebnis nach einem Jahr

- BMI-Reduktion auf 26;
- Halbierung der Dosis von β -Blocker und Metformin, Simvastatin bei nor-

malisierten Blutfetten vorerst abgesetzt;

- Normalisierung des Urins, Rückgang des Zungenbelags;
- Kapha-Puls persistiert, jedoch weniger stark ausgeprägt, bei anlagebedingtem Kapha-Pitta-Konstitutionstyp;
- subjektiv Wohlbefinden.

Fazit

Im Zeitalter der modernen Medizin stellt Ayurveda für viele Patienten eher ein komplementäres Verfahren als eine Alternative dar. Trotzdem sind die beschriebenen Verfahren grundsätzlich für fast alle Diabetiker geeignet und lassen sich darüber hinaus problemlos mit schulmedizinischen Therapien kombinieren. Oft gelingt es, die Dosis von oralen Antidiabetika und Insulin zu reduzieren.

Moderne Ayurvedatherapie bedeutet nicht, sich sklavisch an Jahrtausende alte Sanskritlehrwerke zu halten oder sich ausschließlich auf medizinische Produkte aus

SERVICEKASTEN

Nützliche Tipps

Bezugsquellen für sichere und qualitätsgeprüfte Originalpräparate sind z. B.:

- Wiener Apotheke Magister Doskar (www.doskar.at)
- Amla Naturvertriebs GmbH (www.amla.de)
- Ayurveda-Studio Seefeld (www.ayurveda-studio-seefeld.de)
- Indigo Herbal Ltd. (www.ayurveda-heilschler.de)

Adressen für Ayurveda-Kuren in

- Deutschland sind z. B.:
- Habichtswaldklinik Kassel (www.habichtswaldklinik.de)
 - Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein (www.ayurveda-akademie.org)

Informationen rund um Ayurveda

- bieten u. a. die Internetseiten:
- www.ayurveda-verband.de
 - www.ayurveda-portal.de

Südasien zu beschränken. Als Alternative für nicht selten kostenintensive und schwer zu beschaffende Substanzen aus Indien bieten sich prinzipiell auch alle Heilmittel aus den heimischen Naturheilverfahren an, wenn sie unter Berücksichtigung der ayurvedischen Grundprinzipien Anwendung finden. So findet sich auch in unseren Küchen und Kräutergärten vieles, was z.B. im Falle des Diabetes mellitus kaphareduzierende Eigenschaften besitzt und zu einer sinnvollen Therapie beitragen kann.

Literatur

- [1] Astangahrdaya Samhita of Vagbhata: The Book of Eight Branches of Ayurveda. 3 Bd. Delhi: Vedams; 1999.
- [2] Atharvaveda VB: Pathogenesis in Ayurveda. Neu Delhi: Motilal Banarsidass. 2001.
- [3] Bauhofer U: Aufbruch zur Stille – Maharishi Ayur-Veda, eine leise Medizin für eine laute Zeit. Bergisch-Gladbach: Lübbe; 1997.
- [4] Caraka Samhita: Text with English Translation and Critical Exposition based on Cakrapani Datta's Ayurveda Dipika by Sharma RK, Dash B. 7 Bde. Neu Delhi: Chaukhamba; 2001.
- [5] Gupta S, Stapelfeldt E, Rosenberg K: Ayurveda – Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Praktisches Lehrbuch. Stuttgart: Haug; 2006.
- [6] Indian Systems of Medicine and Homoeopathy: www.indian-medicine.nic.in; 2004.
- [7] Keßler C: Wirksamkeit von Ayurveda bei chronischen Erkrankungen. Essen: KVC; 2007.
- [8] Khajuria S, Thomas J: Traditional beliefs about the dietary management of diabetes. An exploratory study of the implications for the management of Gujarati diabetics in Britain. *J Hum Nutr Diet.* 1992; 5 (5): 311–321.
- [9] Madhava Nidanam (Roga Viniscaya) of Mahavakara (A Treatise On Ayurveda). Varanasi: Chaukhamba Orientalia; 2001.
- [10] Mishra L, Singh B, Dagenais S: Healthcare and disease management in Ayurveda. *Altern Ther Health Med.* 2001; 7: 44–50.
- [11] Murty S: Doctrines of Pathology in Ayurveda. Neu Delhi: Vedams; 1998.
- [12] Ranade SB: Ayurveda – Wesen und Methodik. Heidelberg: Haug; 2004.
- [13] Rhyner H: Das Praxis-Handbuch Ayurveda. Neuhausen/Schweiz: Urania; 1997.
- [14] Shah V: Diabetes mellitus in Indian medicine. Varansi: Chaukhamba Orientalia; 1995.
- [15] Singh RH: The holistic principles of ayurvedic medicine. Neu Delhi: Chaukhamba; 2003.
- [16] Sushruta Samhita: With English Translation of Text and Dalhana's Commentary along with Critical Notes. Varanasi: Chaukhamba Visvabharati; 2001.
- [17] World Health Organization: Traditional Medicine in Asia. WHO Regional Publications, South-East-Asia Series. 2002; 39.
- [18] Zimmermann F: Gentle Purge. The Flower Power of Ayurveda. In: Leslie C, Young A (Hrsg.): Path to Asian Medical Knowledge. Berkeley: University Press of California; 1992.
- [19] Zoller A, Nordwig H: Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin: Ein praktisches Handbuch. Heidelberg: Haug; 1997.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Christian H. S. Keßler
Krausenstraße 16
30171 Hannover
Tel. 0511/2356893
E-Mail: kessler.christian@gmail.com

