Syal Kumar^a
Thomas Rampp^b

Traditionelle Indische Medizin

Die Traditionelle Indische Medizin (TIM) entstand vor ca. 3000 Jahren. Damit ist sie eines der ältesten Heil-kundesysteme der Welt. Im Westen ist die indische Heilkunst vor allem als Ayurveda-Medizin bekannt. Ayurveda steht für gesundes Leben und die Behandlung von Krankheiten; wörtlich bedeutet «Ayus» in der altindischen Sprache Sanskrit «Leben», während «Veda» für «Wissen» steht.

In Europa begegnet uns Ayurveda überwiegend im Wellness-Bereich und führt daher häufig zu Missverständnissen, denn die TIM ist ein ernstzunehmendes und wissenschaftliches medizinisches System. Sie wird in Indien als vorherrschende Medizin angewandt. Um als ayurvedischer Arzt praktizieren zu dürfen, bedarf es einer 5,5 Jahre dauernden universitären Ausbildung in Indien, vergleichbar mit der Humanmedizin in Deutschland.

Das Studium der Ayurvedischen Medizin

Es gibt über 250 Universitäten für Ayurvedische Medizin in Indien. Der zu erreichende Abschluss ist der Bachelor of Ayurvedic Medicine und Surgery (BAMS). Während des Studiums muss der Ayurveda-Student Themengebiete wie Anatomie, Physiologie, Pathologie, Innere Medizin, Gynäkologie, Geburtshilfe, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Toxikologie, Sozial- und Präventivmedizin, Pädiatrie, Chirurgie, Orthopädie, Psychiatrie usw. absolvieren. Die Unterrichts-

sprache ist Sanskrit und Englisch. Da fast alle traditionellen ayurvedischen Schriften in Sanskrit verfasst wurden, ist es Pflicht, diese Sprache zu erlernen. Ab dem zweiten Jahr finden praxisbezogene Unterrichtseinheiten in Fachabteilungen von Krankenhäusern statt.

Krankenhäuser in Indien

Indien hat eine grosse Bandbreite an Einrichtungen im Gesundheitswesen. Dies schliesst Krankenhäuser, kleine Kliniken und mobile medizinische Einheiten (mobile medical units) mit ein. Es gibt sowohl private als auch staatliche Krankenhäuser für Schulmedizin und Ayurveda-Medizin.

Die meisten staatlichen Krankenhäuser stellen der breiten Bevölkerung kostenlose Behandlungen und Medikamente zur Verfügung. Im Grossteil der Krankenhäuser arbeiten Schulmediziner und ayurvedische Ärzte zusammen, da beide Systeme sich sehr gut ergänzen und gemeinsam mehr Behandlungserfolg erzielen. Der Gehalt eines schulmedizinischen und eines ayurvedischen Arztes ist identisch. Es richtet sich nach der Erfahrung und der Qualifikation.

In den ayurvedischen Krankenhäusern gibt es meistens drei Abteilungen: ambulanter Teil, stationärer Teil sowie eine Unfallstation.

Der erste Kontakt

Der Umgang von Arzt und Patient während einer Konsultation ist in der ayurvedischen Medizin komplett anders als in der westlichen Schulmedizin. Um möglichst viel über die

Krankheit, die Ernährungsgewohnheiten und den individuellen Lebensstil eines Patienten in Erfahrung zu bringen, findet ein ausführliches Erstgespräch statt. Dabei kommen drei Hauptkriterien zum Einsatz, die der Ayurveda-Arzt anwenden muss, um die Krankheit richtig zu diagnostizieren. Im Indischen heissen diese Darshana (Beobachtung), Sparshana (Abtasten) und Prashna (Befragung). Natürlich verlässt sich der moderne indische Arzt nicht ausschliesslich auf die Zeichen und Symptome einer Krankheit, sondern analysiert ebenso die Beziehung des Geistes mit dem Körper (Psychosomatik) und begutachtet die von Patienten mitgebrachten Befunde aus Labor, Magnetresonanztomographie/Computertomographie/Röntgen oder Ultraschall.

Grundlagen der Ayurveda-Medizin

Kennzeichnend für die TIM ist ihre Ganzheitlichkeit und die Wahrnehmung des Patienten als Individuum mit Eigenverantwortlichkeit. Aus Sicht der TIM besteht jede Person aus drei fundamentalen Elementen, den Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Die Doshas bestimmen nach indischem Verständnis unsere anatomischen und physiologischen Abläufe und sind verantwortlich für eine intakte Gesundheit, solange sie sich im Gleichgewicht befinden.

Eine Disharmonie der Doshas entsteht durch konstante negative Einflüsse wie übermässige oder einseitige Ernährung, unverträgliche Lebensmittelkombinationen, ungesunden

^aArzt für Indische Medizin, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, Essen, Deutschland.

^bLeiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin, Kliniken Essen-Mitte, Essen, Deutschland.

Lebensstil, mangelnde Bewegung, Stress, ungünstiges Klima, Umweltverschmutzung, körperliche Verletzungen oder genetische Veranlagung. Diese Faktoren können zu Erkrankungen führen. Eine wesentliche Strategie der TIM besteht darin, Krankheiten durch frühzeitiges Erkennen und vorausschauendes Handeln vorzubeugen.

Die anabolen Vorgänge im Körper sind abgeschlossen, wenn Nährstoffe in Gewebe umgewandelt worden sind. Gemäss der ayurvedischen Lehre gibt es sieben Gewebearten: Rasa (Lymphe/Gewebsflüssigkeit), Rakta (Blut), Mamsa (Muskeln), Meda (Fett), Asthi (Knochen), Majja (Knochenmark) und Sukla (Sperma/Ovum). Aus den oben genannten Gründen kann aber Ama (übersetzt als «Toxine, Gifte») entstehen und sich im Gewebe ansammeln. Solange Ama nicht ausreicht, um eine Krankheit auszulösen, ruht es dort und tritt erst in Erscheinung, wenn sich eine günstige Situation ergibt und die Doshas aus dem Gleichgewicht geraten.

Ayurvedische Behandlungen

Die ayurvedische Therapie (Abb. 1, 2) kann abhängig vom Zustand des Patienten und vom Schweregrad der Krankheit grob in zwei Stufen eingeteilt werden: Bei leichten bis mässigen Beschwerden werden zunächst Kräuterpräparate verordnet sowie Ernährungsweisen und Lebensstilveränderungen vorgeschlagen. In der zweiten Stufe, d.h. bei schweren und

Abb. 1. Entscheidende Diagnosemethode in der TIM: die Pulsdiagnose.

Abb. 2. Die Kräutertherapie ist eine wichtige Therapie in der TIM.

chronischen Krankheiten, kommen äussere Behandlungen und reinigende Therapien (Panchakarma) hinzu. Schlägt die Therapie an und ist der Patient wieder gesund, bekommt er weitere Präparate zur Stärkung des Immunsystems (siehe Kasten für Fallbeispiel).

Panchakarma, die reinigenden Therapien, werden in drei Phasen angewandt, um die störenden Doshas ins Gleichgewicht zu bringen und die Toxine aus dem Körper zu eliminieren:

- Die Panchakarma-Vorbehandlung (Poorvakarma) unterstützen die Eliminierung der Toxine aus dem Körper des Patienten. Werden die Toxine nicht richtig ausgeführt, können zahlreiche Komplikationen während der Panchakarma-Behandlungen auftreten.

Die Panchakarma-Vorbehandlung (Poorvakarma) besteht hauptsächlich aus dem Snehana (Ölung) und Swedana (Schwitzen). Teile dieser Behandlungen sind auch im Westen bekannt – die Abhyanga-Massage, der Stirnguss, die Kräuter-Stempel-Massage usw. Entscheidend ist, die richtige Auswahl an Kräutern aus über 3000 pflanzlichen Präparaten zu treffen. Dies erfordert fundiertes Wissen und langjährige Erfahrung.

Nach der Ölung kommt das Schwitzen hinzu. Die Poren werden geöffnet, damit die Aufnahme der Kräuteröle und die Ausscheidung der Toxine durch die Hautoberfläche erleichtert wird.

- Vamana (herbeigeführtes Erbrechen mithilfe von bestimmten Kräuterpräparaten), Virechana (herbeigeführtes Abführen durch Kräuterpräparate), Vasti (Kräuter- und Öleinlauf), Nasya (Einführen von Ölen oder Dekokten in die Nase) und Raktamoksha (Aderlass) sind die fünf Hauptbehandlungsmethoden des Panchakarma, d.h. die reinigenden Therapien.

Alle Panchakarma-Behandlungen dürfen aufgrund der erhöhten Wahrscheinlichkeit an Komplikationen nur unter strikter Aufsicht eines Ayurveda-Arztes durchgeführt werden.

- Nach erfolgreicher Reinigung werden zur vorgesehenen Zeit immunregulierende Arzneimittel aus Heilkräutern eingesetzt. Zusammen mit einer speziellen Diät und Bewegungsvorgabe kann das maximale Therapieergebnis erreicht werden. Nahrungsaufnahme zur richtigen Zeit, leicht verdauliche Nahrung, der Jahreszeit angepasste Ernährung sowie Vermeidung von unpassenden Nahrungsmitteln und Gewohnheiten unterstützen eine schnelle Genesung.

Ausbildungsmöglichkeiten

An der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen, Deutschland, können Mediziner und Angehörige des medizinischen Berufs berufsbegleitend die Ayurveda-Medizin erlernen. Die 1,5 Jahre dauernde Ausbildung «Ayurveda-Medizin in der Integrativen Medizin» besteht aus zweitägigen Seminaren am Wochenende und vermittelt stufenweise die theoretischen Grundlagen und die praktischen Behandlungsprinzipien dieses traditionellen Heilsystems. Nach der Ausbildung sollten die Teilnehmer in der Lage sein, selbstständig im Sinne der Ayurveda-Medizin zu diagnostizieren und zu behandeln. Mehr Informationen unter: www.ausbildungayurveda.de.

Männlicher Patient, geb. 25.10.1951

- Diagnose: Rheumatoide Arthritis (ED 2007)
- Aktuelle Beschwerden:
 1. Schmerzen an beiden Knien mit ausgeprägter Schwellung; i) Schmerzen – VAS 5 (VAS 0–10) unter steroidaler Behandlung, ii) Schmerzen – VAS 8 (VAS 0–10) ohne Steroide
 2. Schmerzen im PIP (proximales Interphalangealgelenk) und DIP (distales Interphalangealgelenk) beidseits mit Schwellungen – VAS 4 (VAS 0–10)
 3. Schmerzen im rechten Ellenbogen – VAS 4 (VAS 0–10)
 4. Morgensteifigkeit
- Bisherige Therapie:
 - Aktuell besteht die (konventionelle) Medikation aus: Azulfidine 2–0–2, Prednisolon 5 mg 1–0–0, Diclofenac 50 mg bei Bedarf
 - Kniepunktion Eder alle 3 Wochen über 2 Jahre und Cortison-Injektion
- Körperliche Untersuchung:
 - Sinnesorgane: Druckgefühl in den Augen; Zunge mit dünnem, weissem Belag
 - Puls: 80/min, Qualität Vata-Pitta-Kapha
 - Blutdruck: 100/70 mm Hg
 - Körpertemperatur: 36,8 °C (sublingual)
 - Appetit: normal
 - Urin: unauffällig
 - Stuhlgang: Tendenz Obstipation
 - Schlaf: gestört, Durchschlafstörung
 - Mentale Verfassung: ängstlich und traurig
 - Beteiligte Dhātu: Rakta, Mamsa und Asthi
 - Prakruti: Kapha vata vorherrschend
 - Ayurvedische Diagnose: Vata rakta auf der Basis von Ama
 - Laborbefunde
 - CRP (C-reaktives Protein) 24,3 mg/l, CCP 1,7 U/ml
 - Rheumafaktor: negativ
- Behandlung:
 - *Diätetische Massnahmen*: Empfohlen – warme Nahrung und warmes Wasser. Zu vermeiden sind saure, scharfe, ölige und schwere Speisen. Reduzieren: Fisch, Auberginen, Weizen, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Vermehrt sollten Reis, Blattgemüse sowie gekochte und leichte Nahrung genossen werden.
 - *Körperliche Aktivität*: Wind und Kälte sind zu vermeiden. Leichte körperliche Aktivität wird empfohlen. Wenig Belastung für die Knie (diese warm halten).
 - *Phytotherapie*: Ayurvedische pflanzliche Präparate für 2 Monate – Rasnerendadi Kashayam 60 ml – 0 – 60 ml und Chandraprabha tabl 1 mit Kashayam
 - *Panchakarma-Behandlung (14 Tage)*: Abhyanga, Pizhichil, Sirodhara, Virechana
- Therapieergebnis nach 14-tägiger Therapie (insgesamt nach 7-monatiger Therapie):
 1. Knieschmerzen – VAS 4 (VAS 0–10) ohne Steroide
 2. Keine Schwellung mehr im Bereich der Knie
 3. Schmerzen im PIP und DIP und Schwellung reduziert VAS 3 (VAS 0–10)
 4. Schmerzen im rechten Ellenbogen reduziert; VAS 3 (VAS 0–10)

Die Therapie mit ayurvedischen Kräutern (Amruthotharam Kashayam 60 ml – 0 – 60 ml, Chandraprabha tab 1, Rasnadi guggulu tab 1, Gugguluthiktakam Ghritham zur Schlafenszeit) soll zu Hause noch über einige Monate fortgeführt werden.
- Ergebnisse nach 8-monatiger Therapie:
 - Stabile Symptomatik wie nach Ende der Panchakarma-Therapie.
 - Laborbefunde: CRP 5,1 mg/l, CCP (cyclische citrullinierte Peptide) 1 U/ml
- Nach 1,5 Jahren erneut eine 14-tägige Panchakarma-Behandlung
- Ergebnisse nach 2 Jahren (aktueller Zustand) Therapie:
 1. Knieschmerzen – VAS 3 (VAS 0–10) ohne Steroide
 2. Keine Kniegelenksschwellung
 3. Schmerzen im PIP und DIP sowie Schwellung sind reduziert; VAS 3 (VAS 0–10)
 4. Schmerzen im rechten Ellenbogen reduziert; VAS 3 (VAS 0–10)
 - Pause der oral eingenommenen ayurvedischen Kräuterpräparate
 - Keine Steroide und Schmerzmittel seit mittlerweile 2 Jahren.
 - Aktuelle Laborbefunde: CRP 1,4 mg/l, CCP 0,6 U/ml