

# Newsletter 2/2008

## Leitartikel

## **Wissenschaftliche Phytotherapie in der Ayurveda-Medizin**

**Autor: Ralph Steuernagel**

### **EINLEITUNG**

Die Tradition der Phytotherapie im Ayurveda reicht viele Jahrtausende zurück. Der qualitative Arbeitsansatz, der Pflanzen als Träger von Eigenschaften der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum versteht, wurde bis heute in den Ursprungsländern Asiens beibehalten und erfährt zunehmendes Interesse auch in Europa. Die Wirkung einer Phyto-Arznei ist nicht das Ergebnis von Reaktionen seiner Pflanzeninhaltsstoffe, im Ayurveda stehen die Synergie- und Regulationseffekte der Organismen Pflanze und Mensch im Blickwinkel.

Mediziner und Patienten sind beeindruckt von teilweise verblüffenden Ergebnissen in der Behandlung chronischer Erkrankungen, die der herkömmlichen Phytotherapie oft unüberwindbare Grenzen aufzeigen. Die Gründe hierfür liegen nicht in potenteren Arzneidrogen im asiatischen Raum, sondern vielmehr in einem umfassenderen erfahrungswissenschaftlichen Konzept, welches der ayurvedischen Phytopharmakologie zugrunde liegt. Nach umfassender klassischer Diagnostik wird eine klare therapeutische Strategie formuliert, die unmittelbar mit dem Einsatz der Arznei in Verbindung steht.

Die Problematik moderner wissenschaftlicher Phytotherapie, eine allopathisch differenzierte Pathologie pflanzlich zu beeinflussen und damit in direkte Konkurrenz zu allopathischen Arzneien treten zu müssen, entfällt in der Ayurveda-Medizin aufgrund des unterschiedlichen Konzeptes gänzlich.

Der Großteil arzneilich nutzbarer Heilpflanzen ist nach modernen wissenschaftlichen Parametern noch nicht analysiert und erforscht worden. Die wenigen umfassend monographierten Drogen reichen bei weitem noch nicht aus, um der Phytotherapie einen verdienten höheren Status zu verleihen. Stattdessen gilt sie in der medizinischen Wissenschaft noch immer als komplementäre Maßnahme bei leichten Erkrankungen.

Diese Sichtweise wird der jahrtausendealten Kultur der Phytotherapie keineswegs gerecht. Der große Erfahrungsschatz in der fast zwei Jahrtausende anhaltenden hippokratischen Humoralmedizin gerät durch neue rechtliche Rahmenbedingungen ebenso in Gefahr wie die angewandte phytotherapeutische Tradition der chinesischen, tibetischen und ayurvedischen Medizin in Asien.

## GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN PHYTO-PHARMAKOLOGIE

Während man Phytopharmakologie in Europa als Wissenschaft von Wechselwirkungen zwischen pflanzlichen Arzneistoffen und dem Organismus versteht, wird das vergleichbare System des „Dravya Guna Vijnana“ im Ayurveda als Wissenschaft der Substanzen und ihrer Eigenschaften definiert. Diese ayurvedische Wissenschaft stellt nicht nur die Basis der Phytotherapie dar, sondern bildet auch die Grundlage der Ernährungsmedizin und durchdringt alle sonstigen medizinischen Fachbereiche.

Beide Wissenschaften werden in einzelne Fächer weiter untergliedert, wie die folgenden Tabellen aufzeigen:

**Tabelle 1: Fachbereiche moderner Phytopharmakologie**

<b>Pharmakognosie</b>	Erkennung und Bewertung der Arzneipflanzen
<b>Pharmakodynamik</b>	Einfluß von Arzneistoffen auf den Organismus; einschließlich Dosen, Wirkungsbeziehungen und -mechanismen, Nebenwirkungen und Toxikologie
<b>Pharmakokinetik</b>	Einfluß des Organismus auf Arzneistoffe; Beschäftigung mit der Kinetik der RESORPTION, VERTEILUNG, METABOLISIERUNG und AUSSCHIEDUNG von Arzneisubstanzen
<b>Pharmazie</b>	Gebrauch und Herstellung von Arzneimitteln
<b>Phytopharmakotherapie</b>	Behandlung mit pflanzlichen Arzneimitteln

**Tabelle 2: Fachbereiche ayurvedischer Phytopharmakologie**

<b>Nama Rupa Vijnana</b>	Pharmakognosie; Beschreibung der Drogen, Namen und Synonyme, morphologischer Charakter
<b>Guna Karma Vijnana</b>	Pharmakologie; Eigenschaften und Wirkung der Drogen
<b>Prayoga Vijnana</b>	Therapeutik; Einsatz der Drogen bei spezifischen Erkrankungen, Dosierungen, Trägersubstanzen, begleitende Diät
<b>Bheshaja Kalpana</b>	Arzneiherstellung / Pharmazie; Sammlung, Ernte, Lagerung, Zubereitungsarten

Die Substanzenlehre der Ayurveda-Medizin unterliegt einem eigenen Klassifikationsmodell für Arzneidrogen. Dieses Modell besteht aus sechs Aspekten, die jeder Droge zugeordnet werden können und die Grundlage für deren Einsatz in der Therapie darstellt:

---

<b>RASA</b>	sechs Geschmacksrichtungen, von denen jede eine bestimmte Wirkrichtung im Körper hat (gustatorischer Effekt): <b>süß – sauer – salzig – scharf – bitter – herb</b>
<b>GUNA</b>	20 Eigenschaften (physiko-pharmakologischer Effekt) in 10 Gegensatzpaaren: heiß-kalt, trocken-feucht, leicht-schwer, träge-spitz, glatt-rauh, dickflüssig-wässrig, weich-hart, statisch-beweglich, grob-subtil, trüb-klar
<b>VIPAKA</b>	systemischer Effekt, postdigestives Wirkspektrum
<b>VIRYA</b>	die der Droge innewohnende allgemeine Potenz, durch die sie wirkt
<b>PRABHAVA</b>	die spezifische pharmakologische Potenz einer Droge und ihre außergewöhnlichen Beziehungen zu Organen, Geweben, Kanälen und Funktionen im Körper
<b>KARMA</b>	die therapeutische Wirkung einer Substanz auf den Körper und seine Gewebe – das komplette Indikationsspektrum

---

Im Ayurveda wird eine Substanz als Träger verschiedener Eigenschaften der fünf Elemente verstanden. Der menschliche Organismus, seine strukturellen Bestandteile und seine Funktionen sind in diesem Sinne ebenso als Substanz zu verstehen wie die Arzneidrogen selbst.

Die Elemente der Arzneidrogen werden zunächst wie ein Nahrungsmittel verdaut und in kleinere resorbierbare Eigenschaften zerlegt. Diese Eigenschaften durchlaufen nun einen komplexen Transformations- und Transportprozeß durch den ganzen Organismus, bis sie letztlich an Ihrem Zielort angelangen und dort mit der gestörten Struktur oder Funktion in Kontakt treten. Durch die gemeinsame elementare Grundlage von Krankheit und Arznei kommt es nun zu einer Reaktion.

## **DIE ARBEITSMETHODIK IN DER AYURVEDISCHEN PHYTOTHERAPIE**

Zunächst wird diagnostisch neben der Ermittlung konstitutioneller Faktoren die aktuelle elementare Verteilung der Eigenschaften in Geweben, Körperbahnen und den Funktionen des Stoffwechsels festgestellt.

Die auszuwählende Rezeptur muss in der Lage sein, Überschüsse an Eigenschaften zu verringern und Mangelzustände aufzubauen. Aus diesem Grunde wählt man meist Substanzen aus, die - verglichen mit der zu behandelnden gestörten Struktur oder Funktion - jeweils entgegengesetzte Attribute aufweist. Kältepathologien werden also durch Hitzezufuhr, Feuchtigkeitspathologien durch Trocknung korrigiert. Diese Darstellung ist eine sehr vereinfachte Version, da es sich bei der Auswahl der therapeutischen Strategie im Ayurveda um ein umfassendes System handelt, in dem u.a. achtzehn unterschiedliche Ansätze differenziert werden. Das entscheidende Kriterium für den Wirkungsgrad einer Arznei ist deren Assimilierbarkeit am Zielort, ohne die eine Korrektur der gestörten Element- und Eigenschaftsverteilung nicht möglich ist.

## DIE BEDEUTUNG VON VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL

Im ayurvedischen System gelten gesunde Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen als Garant für Gesundheit. Im Rahmen der Phytotherapie stellen sie die Voraussetzung dar, damit die Arznei wirken kann.

Aus diesem Grunde gelten allgemeine therapeutische Abfolgen, um die Wirksamkeit eines Phytopharmakons zu gewährleisten:

1. Anregung der Digestion und Resorption im Gastrointestinaltrakt und Auflösung dyspeptischer Zustände
2. Klärung der Makro- und Mikrozirkulation
3. Ausleitung überschüssiger Rückstände im Organismus über Techniken wie Emesis, Purgation und Rektaleinläufe
4. stufenweiser Aufbau und Regeneration des Organismus nach der Reinigung
5. Beginn einer individuellen Phytotherapie zur Behandlung erkrankter Strukturen und Funktionen im Körper

Zur Gewährleistung dieser Voraussetzungen für eine wirkungsvolle Phytotherapie kommen neben einer diätetischen Korrektur und Empfehlungen zur gesunden Lebensführung interessanterweise pflanzliche Arzneien bereits zum Einsatz:

So werden bsp. Ätherisch-Öl-Drogen wie *Cuminum cyminum*, *Trachyspermum ammi*, *Zingiber officinale* oder *Piper longum* zur Digestions- und Zirkulationsförderung eingesetzt, Purgativa wie *Ipomoea turpethum* oder *Cassia angustifolia* zur Purgation, Emetica wie *Acorus calamus* oder *Randia dumetorum* zur Reinigung über den Magen und Wurzeldrogen wie *Sida cordifolia* oder *Withania somnifera* als Decocta für Rektaleinläufe.

Das große Reinigungsprogramm im Ayurveda, *Panca Karma*, stellt die beste Grundlage für eine wirkungsvolle Phytotherapie dar und benötigt zur Durchführung selbst bereits pflanzliche Arzneien.

## PHARMAZEUTISCHE GRUNDLAGEN

Da nicht ausschließlich die Pflanzeninhaltsstoffe für die Wirkung eines Phyto-Pharmakons verantwortlich sind, werden pharmazeutisch diese auch nicht isoliert und als *Therapeuticum* eingesetzt. Im Gegenteil, aus ayurvedischer Sicht birgt ein einzelner Inhaltsstoff stets die Gefahr von Überdosierungen und Nebenwirkungen in sich, die durch korrekte Verarbeitung der ganzen Droge minimierbar sind. Ein Beispiel hierfür ist *Rauwolfia serpentina*, dessen Alkaloid Reserpin große Nebenwirkungen aufweist, während der Einsatz der ganzen Droge im Ayurveda seit Jahrhunderten unverändert stattfindet. Die Bestrebungen, aus Harzen wie etwa *Boswellia serrata* oder *Commiphora mukul* die aktiven Inhaltsstoffe zu extrahieren, schränken aus ayurvedischer Sicht deren Einsatzmöglichkeiten weiter ein.

Auch die **Trägersubstanzen**, mit denen Drogen eingenommen werden, stellen einen wichtigen therapeutischen Faktor dar, helfen bei der Absorption, Assimilation und Effizienz und schützen zudem vor unerwünschten Nebenwirkungen. Die Hauptträger sind warmes und kaltes Wasser, Honig, Butteröl, Rohrzucker, Milch, Frischsäfte, Teeaufgüsse, Mazerate

und Decocta. Die Auswahl erfolgt anhand der verwendeten Drogen, des Patientenzustandes sowie der Natur vorhandener Pathologien.

In der Ayurvedischen Pharmazie werden fünf grundlegende Zubereitungsformen beschrieben: Frischsaft, Paste (durch Ansetzen der pulverisierten Droge in Flüssigkeit), Decoctum, Macerat und Infusum.

Hinzu kommen arzneiliche Fette auf Basis von Butteröl oder pflanzlichen Ölen, Konfekte, Sirupe, wässrige Extrakte, Pulver, Tabletten & Pillen sowie Arzneiweine durch Fermentation von Frischsäften oder Decocta.

Ein Decoctum wird durch Ansetzen von 1 Teil grobgeschnittener Droge mit 16 Teilen Wasser und Reduktion bei mittlerer Hitze auf  $\frac{1}{4}$  der Ausgangsmenge gewonnen. Diese konzentrierten Absude werden entweder direkt oral eingenommen oder sie stellen das Ausgangsmaterial für weitere Zubereitungen von Extrakten, Weinen oder Fetten dar.

Viele klassische Rezepturen des Ayurveda werden noch heute verwendet, ihre Herstellung ist jedoch sehr aufwendig und lässt sich nach modernen Maßstäben nur schwer wirtschaftlich kalkulieren. Einige dieser Rezepturen beinhalten über 20 Ingredienten, was angesichts heutiger Reaktionen von Patienten und moderner Empfehlungen der Phytotherapie, möglichst unter 10 Drogen je Rezeptur einzusetzen, kritisch hinterfragt werden muss.

Die individuelle Zusammenstellung eines phytotherapeutischen Rezeptes unter Verwendung einzelner verfügbarer Drogen durch den Mediziner ist daher ratsam.

## **VERABREICHUNGSWEGE**

Die Verabreichungswege stellen in der ayurvedischen Phytotherapie eine weitere Besonderheit dar. Der ausschließliche Einsatz als orale Medizin schränkt die therapeutischen Möglichkeiten zu stark ein, da in diesem Falle für die Wirkfähigkeit einer Droge ein intaktes Verdauungssystem vorausgesetzt wird.

Folgende Wege macht sich der ayurvedische Mediziner daher zunutze:

### ▪ **Mund**

Man nutzt diesen Hauptweg zur Behandlung diverser Erkrankungen des ganzen Organismus. Es kommen auch lokale Spülungen bei Affektionen der Schleimhäute in Betracht. Über den Mund therapiert man Erkrankungen des gastrointestinalen Systemes und des Respirationstraktes. Es ist der zentrale Weg zur Korrektur gestörter Stoffwechselfunktionen.

### ▪ **Nase**

Intranasal werden Pulver, Räucherungen, Decocta und arzneiliche Fette verabreicht. Die Wirkung erstreckt sich auf die Nase selbst, die Nebenhöhlen, alle Sinnesorgane und das zentrale Nervensystem unter Umgehung der Blut-Hirn-Schranke. Der Einfluss auf das limbische System und damit die Gefühlsbildung ist nachgewiesen.

- **Augen**  
Decocta, Pasten und arzneiliche Fette kommen bei ophthalmologischen Störungen zum Einsatz.
- **Ohren**  
Hier werden Waschungen, Ölungen und Räucherungen bei otologischen Störungen durchgeführt.
- **Anus**  
Ein im Ayurveda bedeutender Weg der Applikation phyto-logischer Arzneien. Rektale Einläufe stellen einen ganzen Fachbereich dar, es sind hunderte von Rezepturen in der traditionellen Literatur bekannt. Die Wissenschaft der Darmeinläufe im Ayurveda ist bis heute unerreicht. Die Wirkung erstreckt sich auf den gesamten Organismus inklusive Nervensystem aufgrund zahlreicher Ansammlung von intramuralen Nervenzellen. Über das „Darmhirn“ wird künftig sicherlich noch viel erforscht werden.
- **Urethra**  
Dieser Verabreichungsweg erfordert professionelle Katheterisierung und sollte nur in hierfür eingerichteten Institutionen durchgeführt werden.
- **Vagina**  
Hier kommen Suppositorien, Waschungen und Räucherungen zum Einsatz. Die Vielzahl vaginaler mikrobieller Kontaminationen und dysbiotischer Zustände kann hier ebenso positiv beeinflusst werden wie auch hormonelle Ungleichgewichte wie etwa menopausal.
- **Haut**  
Über die Haut werden pflanzliche Arzneien in Form von medizinierten Ölen, Decocta, Pulvern und Pasten verabreicht.

## **ZEITEN DER EINNAHME**

Auch die Einnahmezeiten folgen in der ayurvedischen Phytotherapie gewissen Kriterien. Anhand der konstitutionellen und pathologischen Diagnose wählt der Therapeut für die orale Aufnahme bsp. aus folgenden Möglichkeiten aus:

- auf nüchternen Magen
- vor, während oder nach den Mahlzeiten
- vermischt mit dem Essen
- zwischen den Mahlzeiten
- vor und nach den Mahlzeiten
- mit dem ersten Bissen, zwischen den Bissen
- kurz vor dem Schlafen

Auf den ersten Blick liest man diese differenzierte Empfehlung mit Humor, in der Praxis hat sich der Einsatz jedoch über viele Jahrhunderte bewährt.

Eine derartige Differenzierung lässt sich auch für alle weiteren Verabreichungswege darstellen.

## **EINSATZ EUROPÄISCHER HEILPFLANZEN NACH AYURVEDISCHEN KRITERIEN**

Die Tradition Europäischer Phytologie und Phytotherapie reicht weit zurück. Die Beschreibungen der europäischen Pflanzen in antiken Büchern ähnelt in verblüffender Weise dem System des Dravyaguna, der Lehre von Substanzen und Ihren Wirkungen, aus der Ayurveda-Medizin. Gemäß dem Ayurvedischen Grundsatz, möglichst regional vorhandene Substanzen einzusetzen, ist es dringend vonnöten, den großen Schatz der Natur in Europa wieder zu bergen und therapeutisch verstärkt zu integrieren. Viele Gattungen aus Indien, speziell der Himalaya-Region, stehen zudem vor dem Aussterben und sind daher für den Export nach Europa nicht mehr zugelassen. Die rechtlichen Bestimmungen der EU schränken die Einfuhr außereuropäischer Therapeutica und Nahrungsergänzungen in den kommenden Jahren zum Schutze des Verbrauchers drastisch ein.

Aus dieser Notwendigkeit heraus erforsche ich seit sieben Jahren die Wirkungsweise europäischer Arzneidrogen und Nahrungsmittel aus Ayurvedischer Sicht und erstelle neue Klassifikationsmodelle für den Einsatz europäischer Phytopharmaka in der Ayurveda-Therapie.

Zusammenfassend bleibt festzustellen, dass wissenschaftliche Phytotherapie nicht bedeutet, den Blick in die Vergangenheit auf erfahrenere Systeme zu vermeiden, sondern vielmehr aus den Jahrtausenden zu lernen, die dort erworbenen Erkenntnisse mit modernen Methoden zu analysieren und für den Konsumenten verfügbar zu machen. Das Ziel des therapeutischen ergebnisorientierten Einsatzes am Patienten darf dabei niemals verloren gehen.

Lesen Sie in Kürze die Fortsetzung:

### **GANZHEITLICH-AYURVEDISCHE PHYTOTHERAPIE MIT EUROPÄISCHEN TERRESTREN UND MARINEN HEILPFLANZEN**

---

#### **SEMINARE 2008 ZUM THEMA PHYTOTHERAPIE MIT RALPH STEUERNAGEL**

---

##### **Tagesseminar 26.04.2008, Rosengarten/bei Hamburg**

Ayurveda Phytologie zur Stärkung von Geist und Psyche – erstmalig in Deutschland!

##### **Fortbildung 3 Tage – Basisseminar 08.-10.08.2008, Bad Homburg**

Ayurveda Phytologie mit europäischen terrestren und marinen Heilpflanzen

##### **Fortbildung 3 Tage – Advanced Training 24.-26.10.2008, Bad Homburg**

Ayurveda Phytologie mit europäischen terrestren und marinen Heilpflanzen

Details finden Sie im Veranstaltungskalender bei [WWW.STEUERNAGEL-AKADEMIE.DE](http://WWW.STEUERNAGEL-AKADEMIE.DE)