

# Gupta / Stapelfeldt Praxis Ayurveda-Medizin

Leseprobe

[Praxis Ayurveda-Medizin](#)

von [Gupta / Stapelfeldt](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b14732>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## 13 Herz-Kreislauf-System

Das moderne Verständnis vom Herz-Kreislauf-System berührt im Ayurveda neben Herz und Blutgefäßen einige weitere Aspekte. Diese sollen in den folgenden Abschnitten aus heutiger Sicht interpretiert werden. Im Zentrum dieses Kapitels stehen klassische Herzkrankheiten (*hṛd-roga*) sowie moderne kardiologische und vaskuläre Krankheitsbilder, die mit ihren speziellen Therapiemöglichkeiten vorgestellt werden.

### 13.1 Einleitung

Auf Sanskrit lauten die gängigsten Begriffe für das Herz *hṛd* oder *hṛdaya*. Letzterer wird in der traditionellen Etymologie in folgenden Weise gedeutet: *Hṛ* wird mit „empfangen“ übersetzt, *da* mit „geben“ und *ya* mit „regulieren“. Diese Deutung fasst bildhaft die wichtigsten Funktionen des Herzens zusammen, nämlich das aus dem Körper anströmende Blut zu empfangen, dieses nach der pulmonalen Anreicherung mit Sauerstoff wieder an den Körper abzugeben und diese Aufgaben durch einen eigenen Rhythmusgeber selbst zu regulieren.

#### 13.1.1 Angewandte Anatomie und Physiologie

Im Ayurveda ist das Herz eines der drei Haupt-*marman*<sup>13</sup> und wird dem „mittleren Krankheitspfad“ (*madhya-roga-mārga*) zugerechnet (s. S. 47f.). Somit sind Herzerkrankungen generell als bedrohlich und prognostisch ungünstig einzustufen.

Das Herz wird dem Zirkulationssystem der *rasa- und prāṇa-vaha-srotas* zugeordnet.

An dieser Stelle sollte auf die Unterschiede zwischen moderner und ayurvedischer Auffassung be-

züglich der Blutzirkulation aufmerksam gemacht werden. Im Ayurveda spricht man von *rasa-parivahana*, also von der Zirkulation von *rasa* (Blutplasma) und nicht von *rakta* (rote Blutzellen).<sup>14</sup> Entsprechend wird das Herz im Ayurveda den *rasa-vaha-srotas* und nicht den *rakta-vaha-srotas* zugeordnet. Das Herz pumpt *rasa-dhātu* durch die Blutgefäße. *rasa-dhātu* nährt den gesamten Körper und kehrt schlussendlich in das Herz zurück. Der engen Lage- und Funktionsbeziehung zum Atemtrakt trägt die ayurvedische Zuordnung des Herzens zu den *prāṇa-vaha-srotas* Rechnung (s. S. 138 ff.). Das Herz steht im Zentrum der Zirkulation der Vitalenergie (*prāṇa*).

Verschiedene **doṣa-Aspekte** sind für das kardiovaskuläre System von Bedeutung:

- *vyāna-vāta* steuert den Blutkreislauf (*Caraka, Ci.* 15.36) und die Versorgung des Herzmuskels mit Nährstoffen; die Funktionalität von *prāṇa-vāta* bestimmt die Vitalität des Herzens.
- *avalambaka-kapha* schützt das Herz. Beispielsweise gewährleistet es in Form der Perikardflüssigkeit die reibungslose Beweglichkeit des Herzens.
- Ferner wird das Herz als Sitz von *sādhaka-pitta* bezeichnet. Möchte man diejenige Energie, die *sādhaka-pitta* darstellt, in modernen Begriffen fassen, so ließe sie sich am ehesten mit der elektrischen Reizleitung im Herzmuskel in Verbindung bringen.

Laut ayurvedischer Embryologie entsteht der Herzmuskel aus der Essenz von *rakta* und *kapha* (*Suśruta, Śār.* 4.31). Unter der **Essenz (*prasāda*) von *rakta*** ist gemäß dem ayurvedischen Konzept der Gewebeerzeugung das Muskelgewebe (*māṃ-*

<sup>13</sup> Bei *Caraka (Ci.* 26.3) ist unter *marman* ein „Vitalorgan“ zu verstehen, wobei dieser neben dem Herzen noch Kopf und Blase (*basti*) zu den *marman* zählt. Aufgrund ihrer größeren Bedeutung für das Überleben des Menschen, zählen die Autoren in der Praxis die Nieren anstelle der Blase zu den Vitalorganen.

<sup>14</sup> Bei genauer Betrachtung ist die ayurvedische Begriffswahl exakter, da tatsächlich das flüssige Plasma das eigentlich zirkulierende Medium ist. Die gelösten festen Blutzellen treiben lediglich im Plasma und würden ohne flüssiges Medium nicht in den Blutbahnen transportiert werden können.

*sa-dhātu*) zu verstehen.<sup>15</sup> Die **Essenz von kapha** lässt sich als *ojas* interpretieren, der Abwehr- und Vitalessenz, die nach klassischem Verständnis im Herzen gespeichert wird. Das Herz und *ojas* weisen eine enge funktionelle Verbindungen auf.

Die **Blutgefäße** heißen im Ayurveda *dhamanī* oder *sirā*, wobei *dhamanī* zumeist Arterien und *sirā* Venen bezeichnen (vgl. *Caraka, Sū.* 30.12). Allerdings ist die begriffliche Differenzierung in den Texten meist ungenau und die Begriffe werden oft synonym verwendet. Je nach Kontext muss entschieden werden, ob es sich um Venen oder Arterien handelt. Zuweilen werden die Blutgefäße auch *nāḍī* genannt, v.a. im Rahmen der Pulsuntersuchung an der Radialarterie. Strukturell gese-

hen gelten die Gefäßwände als Sekundärgewebe (*upadhātu*) des Blutgewebes *rakta*.

In **Tab. 13.1** sind die eben erläuterten Hauptaspekte der *samprāpti* des kardiovaskulären Systems in einer Übersicht zusammengeführt.

### Diskussion: Was ist *rasa*?

Der Begriff *rasa* ist im Ayurveda von zentraler Bedeutung und wird für unterschiedliche Phänomene verwendet. Ursprünglich bedeutet er so viel wie „Saft“ oder „Essenz“.

Die sechs ayurvedischen **Geschmacksrichtungen** werden z. B. als *rasa* bezeichnet, aber auch **Queck-**

**Tab. 13.1** Hauptaspekte der *samprāpti* des kardiovaskulären Systems mit moderner Interpretation.

<i>samprāpti</i> -Aspekte	Funktionen im kardiovaskulären System
<i>prāṇa-vāta</i>	wichtigstes Steuerprinzip aller physiologischen, aber auch der wesentlichen pathologischen Prozesse im Herzen; Vitalenergie
<i>vyāna-vāta</i>	Steuerung der <i>rasa</i> -Zirkulation („Blutzirkulation“) inkl. der koronaren Durchblutung
<i>sādhaka-pitta</i>	Lieferung der elektrischen Energie für die Aktivität des Herzmuskels
<i>avalambaka-kapha</i>	Schutz des Herzens; Regulation der Quantität und Qualität der Perikardflüssigkeit
<i>rasa</i>	Als primäres Nährgewebe nährt <i>rasa</i> auch das Herz. Unter diesem Begriff ist hauptsächlich das Blutplasma zu verstehen.
<i>rakta</i>	verantwortlich für den Sauerstofftransport; Ausgangsgewebe von <i>māṃsa-dhātu</i> (Muskelgewebe) und <i>sirā</i> (Gefäßwandungen)
<i>sirā</i>	Bausubstanzen und Gewebe der Gefäßwandungen; Röhrensystem für die Zirkulation von <i>rasa</i> - und <i>rakta-dhātu</i> im gesamten Körper
<i>ojas</i>	Vitalessenz; Ursprung der Kraft und Vitalität des Herzens
<i>māṃsa</i>	Bausubstanzen und Gewebe des Herzmuskels
<i>prāṇa-vaha-srotas</i>	ayurvedisches Grundfunktionssystem zur Verteilung von <i>prāṇa</i> (Sauerstoff, Vitalenergie) im Körper; wesentliche Bestandteile: Atemtrakt und kardiovaskuläres System
<i>rasa-vaha-srotas</i>	Das kardiovaskuläre System ist auch Teil der <i>rasa-vaha-srotas</i> , also desjenigen Grundfunktionssystems, welches <i>rasa</i> (Blutplasma) sowie die darin gelösten Blutzellen und Nährstoffe transportiert.

<sup>15</sup> Die Tatsache, dass der Begriff *māṃsa-dhātu* im Zusammenhang mit der Anatomie des Herzens in den Texten nicht wörtlich erwähnt wird, deutet möglicherweise darauf hin, dass auch die klassischen Autoren des Ayurveda im Herzmuskel kein gewöhnliches Muskelgewebe sahen und ihnen somit die Besonderheit des Herzmuskelgewebes bewusst gewesen sein könnte.

**silber**, welches in der medizinischen Alchemie (*rasa-sāstra*) von großer Wichtigkeit ist.

Die Hauptbedeutung jedoch ist in *rasa* als **Gewebe** (*dhātu*) zu sehen. *rasa-dhātu* ist das Primär-, das Nährgewebe, welches als erste körpereigene Substanz aus der Nahrung nach der Digestion entsteht (Tab. 4.4, S. 13). Es zirkuliert in den Blutgefäßen und versorgt sämtliche Gewebe mit Nährstoffen.

*rasa-dhātu* weist eine enge funktionelle Beziehung zu *kapha-doṣa* auf und besitzt wie *kapha* die nährenden Eigenschaften kühl, schwer, flüssig und fettig-feucht.

Das Blut besteht aus zwei Hauptkomponenten – dem Blutplasma und den Blutzellen. Im Kontext kardiovaskulärer Erkrankungen verstehen die Autoren unter *rasa-dhātu* vorrangig das Blutplasma. Dennoch sind in anderen Kontexten andere Interpretationen möglich (s.S. 332 ff.).

### 13.1.2 Symptome

Anhand von Tab. 13.2 ist die ayurvedische Differenzierung von Symptomen des kardiovaskulären Systems möglich.

**Tab. 13.2** Symptome des kardiovaskulären Systems und ihre ayurvedische Zuordnung.

Zuordnung	Symptome	ayurvedische Zuordnung
<b>allgemein</b>	Änderungen der Hautfarbe, wie Zyanose, Blässe etc.	<i>vāta</i>
	Ödeme	<i>kapha, udaka</i>
	Übelkeit	<i>kapha</i> , oft in Kombination mit <i>vāta</i>
	Erbrechen	<i>kapha</i> , oft in Kombination mit <i>vāta</i>
	Atemnot	<i>vāta</i>
	Blutungen	<i>pitta, rakta</i>
	Bewusstseinsstörungen	alle drei <i>doṣa</i>

**Tab. 13.2** (Fortsetzung)

Zuordnung	Symptome	ayurvedische Zuordnung
<b>kardial</b>	Schmerzen, v. a. thorakale	<i>vāta</i>
	Kardiomegalie	<i>vāta, kapha</i>
	Arrhythmien	<i>vāta</i>
<b>vaskulär</b>	Atherosklerose	<i>kapha</i>
	Varikosis	<i>vāta</i>
	Hypertonie	<i>vāta, pitta</i>
	Thrombose	<i>kapha</i>
<b>auskultativ</b>	pathologische Herzgeräusche	<i>vāta</i>

### 13.1.3 Klassische Nosologie

Der Ayurveda ordnet kardiologische Erkrankungen den sog. *hṛd-roga* zu, was wörtlich nichts anderes als „Herzkrankungen“ bedeutet. Es handelt sich um eine Gruppe von Erkrankungen, die in verschiedene Unterformen eingeteilt wird (Tab. 13.3). Wichtigstes Einteilungskriterium ist hierbei die **doṣa-Dominanz**. Selbst wenn die klassischen Beschreibungen zuweilen oberflächlich anmuten mögen, so liefern sie doch wertvolle Hinweise für die Diagnose und Therapie von Herzkrankungen, welche sich auch in der Praxis bewährt haben.

**Tab. 13.3** Klassisch-ayurvedische Krankheitsbilder des kardiovaskulären Systems.

klassische Bezeichnung	moderne Bedeutung
<i>hṛd-roga</i>	klassisch ayurvedische Herzkrankungen (fünf Unterarten)
<i>vāta-rakta</i> *	periphere vaskuläre Erkrankungen, z. B. Thrombophlebitis
<i>mūrccha</i>	Synkopen
<i>hṛd-drava</i>	Palpitationen
<i>hṛc-chūla</i>	Angina pectoris
<i>dhamanī-praticaya</i>	Atherosklerose

\* Gemeinhin wird *vāta-rakta* mit Gicht übersetzt. Allerdings legen die Beschreibungen von Caraka (Ci. 29.12) nahe, dass es sich bei *vāta-rakta* sowohl um Gicht als auch um periphere vaskuläre Erkrankungen handelt.

Moderne kardiologische Krankheitsbilder können allerdings mithilfe der Einteilung der *hṛd-roga* nicht erschöpfend erfasst werden. Hierzu bedarf es der Berücksichtigung anderer pathologischer Phänomene, die im Ayurveda beschrieben werden. Als Beispiele hierfür sind *śvāsa* (s.S. 149 ff.), *ojo-kṣaya* (s.S. 332 ff.), *vāta-rakta* (s.S. 289 ff.), *vāta-vyādhi* (s.S. 276 ff.), *śūla* (s.S. 212 f.) und *bhrama* (s.S. 367 f.) zu nennen.

### 13.1.4 Therapiemaßnahmen

Die folgende Übersicht zu den wichtigsten Therapieverfahren bei kardiovaskulären Erkrankungen soll nicht nur als Zusammenfassung sondern auch als Grundlage für die Therapie evtl. nicht erwähnter Erkrankungen dienen.

#### Ausleitungsverfahren

- Emesis (*vamana*): Bei Herzerkrankungen ist die Emesis zumeist kontraindiziert, kann aber bei Bedarf bei vaskulären Erkrankungen eingesetzt werden.
- Purgieren (*virecana*)
- Dekokteinfläufe (*nirūha-basti*)

#### Manualtherapie

- Stirngüsse (*śiro-dhārā*; *takra-dhārā*)
- entspannende Massagen (*abhyāṅga*)

#### Medikamentöse Therapie

Im Ayurveda existiert eine Gruppe von Heilmitteln, deren Wirkungsweise für das moderne Denken schwer nachvollziehbar ist. Diese Mittel heißen *hṛdya*, was wörtlich „(gut) für das Herz“ bedeutet.

Selbst wenn es sich um Erkrankungen von anscheinend entgegengesetzten Pathomechanismen handelt, zeigt sich bei der praktischen Anwendung dieser Mittel, dass sie sich tatsächlich bei sämtlichen Herzleiden positiv auswirken können. Nach ayurvedischem Verständnis wirken sie **regenerierend** im Sinne eines *rasāyana* allerdings mit einem spezifischen Bezug zum Herzorgan. Sehr potente Mittel mit dieser Wirkung hat die medizinische Alchemie des Ayurveda (*rasa-śāstra*) hervorgebracht.

In ähnlich genereller Weise setzt man im Ayurveda Mittel ein, die **Gefäßstrukturen** (*sirā*) positiv beeinflussen. Ablagerungen in den Gefäßen werden im Ayurveda durch sog. „kratzen“ (*lekhana*) Heilmittel behandelt. Bei **Spasmen** der Gefäß- oder Herzmuskulatur sind *vāta*-regulierende Drogen (*anulomana*) indiziert. Generell ist bei vielen Herzleiden eine *vāta*-Reduktion notwendig. Bei **psychisch** überlagerten Herzkrankheiten werden zusätzlich Präparate zur Harmonisierung der Psyche verordnet (*medhya*). Grundsätzlich verwendet man zur Reduktion der Vorlast des Herzens **Diuretika** (*mūtra-la*), zur Anregung der Herzaktivität **Kardiostimulanzien** (*hṛdayottejaka*).

In **Tab. 13.4** und **Tab. 13.5** sind die klassischen ayurvedischen Einzeldrogen bzw. Kombinationspräparate zur Behandlung kardiovaskulärer Erkrankungen dargestellt.

#### Ernährung und Verhalten

In **Tab. 13.6** (S. 171) sind die allgemeinen Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen bei Erkrankungen des kardiovaskulären Systems aufgeführt.

**Tab. 13.4** Einzeldrogen für die Behandlung des kardiovaskulären Systems mit ihren wichtigsten Wirkungen.

Sanskrit-Bezeichnung	botanische/deutsche Bezeichnung	allgemeine Wirkungen
<i>Śuṅṭhī</i>	Zingiber officinalis, Ingwer	<i>agni</i> -anregend ( <i>dīpana</i> , <i>pācana</i> )
<i>Laśuna</i>	Allium sativum, Knoblauch	cholesterinsenkend, hilfreich bei Arteriosklerose
<i>Tvak</i>	Cinnamomum zeylanica, Zimt	herzstimulierend

**Tab. 13.4** Fortsetzung, Einzeldrogen für die Behandlung des kardiovaskulären Systems mit ihren wichtigsten Wirkungen.

Sanskrit-Bezeichnung	botanische/deutsche Bezeichnung	allgemeine Wirkungen
<i>Haritakī</i>	Terminalia chebula, Rispige Myrobalane	<i>rasāyana</i> ; mildes Laxans
<i>Yaṣṭimadhu</i>	Glycyrrhiza glabra, Süßholz	<i>rasāyana</i> ! Wirkt in höherer Dosierung hypertonisch.
<i>Guḍūcī</i>	Tinospora cordifolia, Guduchi	<i>rasāyana</i>
<i>Arjuna</i>	Terminalia arjuna, Myrobalanenbaum	wichtigstes Herztonikum ( <i>hr̥dya</i> ) im Ayurveda; bei allen Herzleiden einsetzbar; hilfreich auch bei leichter Hypertonie
<i>Puṣkaramūla</i>	Inula helenium, Echter Alant	<i>kapha</i> - und <i>vāta</i> -reduzierend; antidyspnoisch; unterstützend bei Angina pectoris
<i>Punarnavā</i>	Boerhaavia diffusa	Reduktion aller drei <i>doṣa</i> ; diuretisch
<i>Chardiripu</i>	Hedychium spicatum, Ingwerlilie	antiemetisch
<i>Brāhmī</i>	Bacopa monnieri, Kleines Fettblatt	<i>medhya</i>
<i>ŚaṅkhaPuṣpī</i>	Convolvulus pluricaulis, Indische Ackerwinde	<i>medhya</i>
<i>Tagara</i>	Valeriana wallichii, Indischer Baldrian	mild sedierend; hilfreich bei Nervosität, innerer Anspannung und Schlafstörungen
<i>Vacā</i>	Acorus calamus, Kalmus	<i>medhya</i> ! Wirkt bei hoher Dosierung emetisch.
<i>Vāsā</i>	Adhatoda vasica, Indisches Lungenkraut	hilfreich bei Dyspnoe
<i>Nimba</i>	Azadirachta indica, Niembaum	<i>pitta</i> -reduzierend; antiseptisch
<i>Pippalī</i>	Piper longum, Langer Pfeffer	<i>agni</i> -anregend ( <i>dīpana</i> , <i>pācana</i> ); immunmodulatorisch
<i>Guggulu</i>	Commiphora mukul, Indische Myrrhe	Reduktion aller drei <i>doṣa</i> ; „auskratzende“ ( <i>lekhana</i> ) Wirkung, hilfreich bei Dyslipidämien und Atherosklerose ! Vereinzelt wurden allergische Reaktionen beobachtet.
<i>Śīlājatu</i>	bitumenartiges Felssekret aus dem Hochgebirge	<i>rasāyana</i> ; „auskratzend“ ( <i>lekhana</i> ) ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Sarpagandhā*</i>	Rauvolfia serpentina, Schlangenzwurz	bekanntes Antihypertonikum ! Die Dosierung und eventuelle Nebenwirkungen sind streng zu beachten.

\* *Sarpagandhā* (*Rauvolfia serpentina*) enthält den Wirkstoff Reserpin. Er wirkt sedativ und sympathikolytisch. Die Autoren verwenden diese Pflanze nur, wenn andere ayurvedische Maßnahmen zur Bekämpfung der Hypertonie nicht ausreichen und ggf. schulmedizinische Medikamente indiziert wären. Grund dafür sind die möglichen Nebenwirkungen, wie geschwollene Nasenschleimhäute, Depressionen, Tremore, Diarrhöe und typische parasymphatische Symptome. Bestehen derartige Beschwerden bereits, so ist von einer Behandlung mit *Sarpagandhā* abzusehen.

**Tab. 13.5** Kombinationspräparate für die Behandlung des kardiovaskulären Systems mit ihren wichtigsten Wirkungen.

Sanskrit-Bezeichnung/Präparat	Klassifikation	allgemeine Wirkungen
<i>Triphalā-cūrṇa</i>	Pulverkombination aus drei Früchten mit <i>Harītakī</i> ( <i>Terminalia chebula</i> )	<i>rasāyana</i> ; mildes Laxans
<i>Hīṅgvaṣṭaka-cūrṇa</i>	Pulverkombination aus 8 Gewürzen mit <i>Hīṅgu</i> ( <i>Ferula assa-foetida</i> )	<i>vatānulomana</i>
<i>Cyavana-prāśāvaleha</i>	Linctus auf der Basis von <i>Āmalakī</i> ( <i>Emblīca officinalis</i> )	<i>rasāyana</i>
<i>Kaiśora-guggulu</i>	Präparat mit <i>Guggulu</i> ( <i>Commiphora mukul</i> ) und <i>Guḍūcī</i> ( <i>Tinospora cordifolia</i> )	hilfreich bei allen Störungen von <i>sirā</i> (Blutgefäßen) ! Vereinzelt wurden allergische Reaktionen beobachtet.
<i>Triphalā-guggulu</i>	Präparat mit <i>Guggulu</i> ( <i>Commiphora mukul</i> )	<i>pitta</i> - und <i>kapha</i> -reduzierend; „auskratzend“ ( <i>lekhana</i> ) ! Vereinzelt wurden allergische Reaktionen beobachtet.
<i>Punarnavādi-kvātha</i>	Dekokt mit <i>Punarnavā</i> ( <i>Boerhaavia diffusa</i> )	diuretisch
<i>Daśamūla-kvātha</i>	Dekokt aus 10 Wurzeln	<i>vāta</i> -reduzierend; Reduktion von Ödemen
<i>Arjunāriṣṭa</i>	medizinischer Likör mit <i>Arjuna</i> ( <i>Terminalia arjuna</i> )	beliebte Darreichungsform von <i>Arjuna</i> (s. o.)
<i>Daśamūlāriṣṭa</i>	medizinischer Likör mit 10 Wurzeln	herzkräftigend
Uricare	modernes Präparat der Firma Indigo mit <i>Guggulu</i> ( <i>Commiphora mukul</i> ) und <i>Śīlājatu</i>	<i>rasāyana</i> ; „auskratzend“ ( <i>lekhana</i> ) ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
Pilex	modernes Präparat der Firma Himalaya	hilfreich bei Hämorrhoiden und Varikosis
<i>Śṛṅga-bhasma</i>	Aschenpräparat mit kalziniertem Hirschgeweih	unterstützend bei Angina pectoris ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Nāgārjunābhra-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinierter Boraxasche	bei allen Herzleiden hilfreich sowie bei leichter Hypertonie ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Javāharamoharā-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit Edelstein-, Silber- und Goldasche, sowie der Asche von Korallen, Perlen und anderen Tierprodukten	herzkräftigend ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Hṛdayārṇava-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinierter Quecksilber-, Schwefel- und Kupferasche	hilfreich bei kongestiven Herzerkrankungen ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.

**Tab. 13.5** Fortsetzung, Kombinationspräparate für die Behandlung des kardiovaskulären Systems mit ihren wichtigsten Wirkungen.

Sanskrit-Bezeichnung/Präparat	Klassifikation	allgemeine Wirkungen
<i>Agnituṇḍī-vaḥī</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinier-tem Quecksilber und detoxifiziertem <i>Kupīlu</i> bzw. <i>Viṣatinduka</i> ( <i>Strychnos nux-vomica</i> )	gut bei Hypotonie und daraus resultierendem Schwindel ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Hemagarbha-poṭṭālī-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinierter Gold-, Quecksilber- und Schwefel- asche	bewährtes Mittel zur Stimulierung der Herz- tätigkeit; unterstützend auch bei Herzstillstand ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Candrodaya-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinier-ter Gold-, Quecksilber- und Schwefel- asche	herzstimulierend ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Sūtaśekhara-rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzi- nierter Gold-, Quecksilber-, Schwefel-, Borax- und Kupferasche	<i>vāta-pitta</i> -reduzierend ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.
<i>Bṛhad- vātacintāmaṇi- rasa</i>	alchemistisches Präparat mit kalzinier-ter Gold-, Silber-, Quecksilber-, Schwe- fel-, Perlen- und Korallenasche	<i>vāta</i> -reduzierend; herzkraftigend ! Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind streng zu beachten.

**Tab. 13.6** Allgemeine Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen bei Erkrankungen des kardiovaskulären Systems.

	empfehlenswert	zu meiden
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warme, nicht <i>srotas</i>-blockierende (<i>an-abhiṣyandī</i>) Nahrung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saure, kalte, <i>srotas</i>-blockierende (<i>abhiṣyandī</i>) schwer verdauliche Nahrungsmittel</li> <li>• Käse, Joghurt</li> </ul>
<b>Verhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhe</li> <li>• Atemübungen (<i>prāṇāyāma</i>)</li> <li>• Meditation</li> <li>• leichte Übungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kälte</li> <li>• körperliche Überanstrengung</li> <li>• Sorgen, Ängste</li> <li>• Unterdrückung körperlicher Bedürfnisse (<i>vega- dhāraṇā</i>)</li> </ul>

## 13.2 *hṛd-roga* – klassische Herzerkrankungen

Einen Überblick zu den wesentlichen Kriterien von *hṛd-roga* bietet **Tab. 13.7**.

### 13.2.1 Ursachen

Die meisten ätiologischen Faktoren von *hṛd-roga* (**Tab. 13.8**) aggravieren *vāta*, schwächen den Kör- per (besonders das Nährgewebe *rasa*) oder be- hindern die Transportfunktionen (*srotas*). Diese Aspekte stehen auch bei der ayurvedischen Be- schreibung der Pathogenese von Herzleiden im Vordergrund.



Tab. 13.7 *hṛd-roga* auf einen Blick.

<b>klassische Bezeichnung</b>	<i>hṛd-roga</i>
<b>deutsche Übersetzung</b>	Herzerkrankungen
<b>klassische Referenzen</b>	<i>Caraka, Ci. 26.77–103, Sū. 17.30–40; Bhāvamiśra, Mk. 34 und Suśruta, Ut. 42.131 f.</i>
<b>wichtigste Faktoren der <i>samprāpti</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>rasa-dhātu</i></li> <li>• <i>prāṇa-vaha-srotas</i></li> </ul>
<b>Hauptursachen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>srotas</i>-blockierende (<i>abhiṣyandī</i>) Nahrung</li> <li>• schwer verdauliche Nahrung</li> <li>• unregelmäßige Ernährung</li> <li>• Unausgewogenheit zwischen Ruhe und Anstrengung (v. a. berufliche Belastung)</li> <li>• psychische Dysharmonie</li> </ul>
<b>Arten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>vāta</i>-dominiert</li> <li>• <i>pitta</i>-dominiert</li> <li>• <i>kapha</i>-dominiert</li> <li>• <i>tri-doṣa</i></li> <li>• <i>krimi-ja</i></li> </ul>
<b>Hauptsymptome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Missempfindungen in der Herzregion, v. a. Schmerzen</li> <li>• Dyspnoe</li> </ul>
<b>Therapiestrategie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• strenge Vermeidung der ursächlichen Faktoren</li> <li>• milde Ausleitung (<i>śodhana</i>)</li> <li>• Präparate mit kardiotonischer Wirkung (<i>hṛdya</i>)</li> <li>• Atemtherapie (<i>prāṇāyāma</i>)</li> <li>• Meditation</li> </ul>

Tab. 13.8 Ätiologische Faktoren der *hṛd-roga* und deren Auswirkungen.

ätiologische Faktoren nach <i>Caraka (Ci. 26.77)</i>		Auswirkungen
<i>vyāyāma</i>	körperliche Überanstrengung	Körperliche Anstrengungen, die über die persönliche Belastungsgrenze hinausgehen, sind schädlich und belasten das Herz. Anhaltende Überanstrengung kann Herzkrankheiten verursachen.
<i>abhighāta</i>	Traumata	Verletzungen in Herznähe können direkt Herzkrankheiten verursachen. Generell schädigen Traumata Gewebsstrukturen ( <i>dhātu</i> ) und aggravieren <i>vāta</i> .
<i>karśana</i>	Kachexie	<i>vāta</i> -Aggravation
<i>chardi</i>	Erbrechen	Erbrechen schwächt den Körper, reduziert das Nährgewebe <i>rasa</i> und aggraviert <i>vāta</i> . Anhaltendes Erbrechen führt zu Elektrolytverschiebungen und wirkt sich negativ auf die Herzfunktionen aus.
<i>gadāticāra</i>	falsche medizinische Behandlung	Bei falscher Behandlung können verschiedene Krankheiten zu Herzleiden führen, z. B. kann sich aus Diabetes mellitus oder Hypertonie eine koronare Herzkrankheit entwickeln.
<i>ativireka</i>	zu intensiv durchgeführte Ausleitungstherapie ( <i>pañca-karma</i> )	Schwächung des Körpers, Reduktion des Nährgewebes <i>rasa</i> und <i>vāta</i> -Aggravation

**Tab. 13.8** Fortsetzung, Ätiologische Faktoren der *hṛd-roga* und deren Auswirkungen.

ätiologische Faktoren nach <i>Caraka (Ci. 26.77)</i>		Auswirkungen
<i>basti-atiyoga</i>	zu intensiv durchgeführte Einlauftherapie ( <i>basti-karma</i> )	Schwächung des Körpers und <i>vāta</i> -Aggravation
<i>tikṣṇa-guṇa</i>	„Scharfes“ (scharfe und reizende Nahrungsmittel, stark reizende Medikamente, heißes Klima, hitzige Emotionen etc.)	<i>pitta</i> -Aggravation und Reduktion von <i>ojas</i>
<i>āma</i>	Stoffwechselzwischenprodukte durch eine geschwächte Verdauung	Beeinträchtigung der <i>srotas</i> -Funktionen
<i>vega-sam-dhāraṇa</i>	Unterdrückung natürlicher Körperbedürfnisse (insbesondere der Atmung)	<i>vāta</i> -Aggravation und Fehlleitung der natürlichen Bewegungsrichtung von <i>vāta</i>
<i>cintā, bhaya, trāsa</i>	psychische Faktoren: Sorgen, Ängste, Stress	Diese und ähnliche psychische Faktoren aggravierern <i>vāta</i> . Vor allem bei psychosomatischen Herzkrankheiten sind sie von entscheidender Bedeutung.
ätiologische Faktoren nach <i>Bhāvamiśra (Mk. 34.1 f.)</i>		Auswirkungen
<i>aty-uṣṇa</i>	stark erhitzend	<i>pitta</i> -Aggravation
<i>aty-amla</i>	sehr sauer	<i>pitta</i> -Aggravation, Beeinträchtigung der <i>srotas</i> -Funktionen
<i>ati-kaṣāya</i>	sehr adstringierend	Schwächung des Körpers, Reduktion des Nährgewebes <i>rasa</i> und <i>vāta</i> -Aggravation
<i>ati-tikta</i>	sehr bitter	Schwächung des Körpers, Reduktion des Nährgewebes <i>rasa</i> und <i>vāta</i> -Aggravation

## 13.2.2 Pathogenese

„Die aggravierten *doṣa* verderben *rasa-dhātu* und dringen (so) in das Herz ein.<sup>16</sup> Dort beeinträchtigen sie die Herzfunktionen, was als *hṛd-roga* bezeichnet wird.“ (*Bhāvamiśra, Mk. 34.2*)<sup>17</sup>

Diese generelle Beschreibung der Pathogenese gilt für sämtliche Herzkrankheiten. Obwohl nur *rasa-dhātu* erwähnt wird, so sind auch andere Körperkomponenten in den Krankheitsprozess involviert (s.S. 165 f.).

*rasa-dhātu* steht im Zentrum des Geschehens; es ist das Haupt-*dūṣya*. Als primäres Nährgewebe versorgt es das Herz über die *rasa-vaha-srotas*.

Die *doṣa* können die **Beschaffenheit von *rasa-dhātu*** pathologisch verändern:

- *kapha* z.B. erhöht die Viskosität von *rasa-dhātu*, wodurch das Blut „dicker“ wird. Ein derartig verändertes *rasa-dhātu* begünstigt die Entstehung von Arteriosklerose.
- Durch den *pitta*-Einfluss vermehren sich Säure und Hitze in *rasa-dhātu*, was entzündliche Reaktionen fördert.
- *vāta* schließlich erhöht die Fließgeschwindigkeit und den Druck von *rasa-dhātu*-Zuständen, die mit Tachykardien und Hypertonie gleichzusetzen sind.

<sup>16</sup> Die *rasa-vaha-srotas* nehmen ihren Ursprung im Herzen und führen auch dorthin zurück.

<sup>17</sup> „*dūṣayitvā rasam doṣā viguṇā hṛdayam gatāḥ hṛdi bādham prakurvanti; hṛd-rogam taṃ pracakṣate*“

### 13.2.3 Generelle Symptome

Die bei *Caraka* (Ci. 26.78) genannten generellen Symptome von Herzleiden (*hṛd-rogā*) decken sich weitestgehend mit modernen Beschreibungen. Die Symptomliste in **Tab. 13.9** ist allerdings nicht erschöpfend, worauf auch im Text selbst hingewiesen wird<sup>18</sup>.

### 13.2.4 Arten

In den Klassikern werden fünf verschiedene Arten von *hṛd-rogā* beschrieben. Bis auf die letzte Form, deren Ursache Helminthen oder andere pathogene Organismen darstellen, werden sie jeweils nach *doṣa*-Dominanzen eingeteilt:

- *vāta*-dominiert
- *pitta*-dominiert

- *kapha*-dominiert
- *tri-doṣa*
- *krimi-ja*

Selbst wenn es schwerfällt, anhand der klassischen Symptome eindeutige Zuordnungen zu modernen Krankheitsbildern vorzunehmen, so könnte die *vāta*-dominierte Form einer koronaren Herzkrankheit, die *pitta*-dominierte Form einer Endokarditis und die *kapha*-dominierte Form einer Herzinsuffizienz entsprechen.

### 13.2.5 Spezifische Symptome

In den folgenden Abschnitten sind die spezifischen Symptome den verschiedenen Formen von *hṛd-rogā* zugeordnet.

**Tab. 13.9** Generelle Symptome der *hṛd-rogā* und deren Erläuterung.

Faktor		Erläuterung
<i>rujā</i>	Schmerz (v. a. thorakal)	Besonders bei der koronaren Herzkrankheit ist der thorakale Schmerz in Form einer Angina pectoris das Kardinalsymptom.
<i>vaivarnya</i>	veränderte Hautfärbung	Verschiedene Hauterscheinungen können auf Herzerkrankungen hinweisen, z. B. Zyanose, Blässe, Wangenrötung (engl.: flush).
<i>śvāsa</i> <i>kāsa</i> <i>hikkā</i>	Atemnot Husten Schluckauf	Besonders die Dyspnoe, aber auch Husten und Schluckauf sind typische Symptome bei der Herzinsuffizienz (Asthma cardiale).
<i>aruci</i>	Appetitlosigkeit	–
<i>trṣā</i>	Durst	–
<i>āsyā-vairasya</i>	veränderte Geschmackswahrnehmungen	–
<i>kapha-utkleśa*</i> , <i>chardi</i>	Übelkeit, Erbrechen	Übelkeit und Erbrechen treten häufig in Zusammenhang mit kardialen Durchblutungsstörungen auf.
<i>mūrcchā</i> , <i>pramoha</i>	Bewusstseinsstörungen	<i>mūrcchā</i> und <i>pramoha</i> bezeichnen verschiedene Grade von Bewusstseinsstörungen (z. B. Benommenheit, Synkopen), die auch bei Herzerkrankungen entweder anfallsweise oder dauerhaft zu beobachten sind.
<i>jvara</i>	Fieber	Fieber ist ein Leitsymptom bei infektiösen Herzerkrankungen.

\* *Caraka* benutzt den Ausdruck *utkleśa* („aufregen, aufwühlen“) von *kapha*. In diesem Zusammenhang ist damit eine veränderte, von der Magenregion nach oben gerichtete Bewegung von *kapha* gemeint, welche sich als Übelkeit äußert.

<sup>18</sup> „*vividhās-tathā 'nye*“ (*Caraka*, Ci. 26.71)

## vāta-dominierte Form

(*Caraka, Ci. 26.71*)

- Angina pectoris (*stambha*)
- reißende kardiale Schmerzen (*bheda*)
- Intensivierung der Schmerzsymptomatik nach der Nahrungsaufnahme (*jirne*)
- subjektives Gefühl von „Leere“ in der Herzregion (*nya-bhāva*)
- Palpitationen (*drava*)
- Tachykardien, Flimmern (*spandana*)
- „Abmagerung, Austrocknung“ (*oa*), generalisierte Kachexie oder lokal in Form von Herzmuskelatrophie oder -dystrophie
- Bewusstseinstrungen, Synkopen (*moha*)
- Herzstillstand (*stambha*)

## pitta-dominierte Form

(*Caraka, Ci. 26.72 und S. 17.33*)

- Unwohlsein (*saṁtrāsa*)
- Müdigkeit, Mattigkeit (*klama*)
- Benommenheit (*dyana*)
- Synkopen (*moha*)
- brennende Empfindungen (*dāha*)
- Hitzewallungen (*tāpa*)
- Schweißausbrüche (*sveda*)
- Fieber (*jvara*)
- gelbliche Verfärbung der Haut (*pīta-bhāva*)
- bitterer Geschmack im Mund (*tiktatā vaktre*)
- saures und bitteres Aufstoßen (*tiktāmlodgi-  
raṇa*)

## kapha-dominierte Form

(*Caraka, Ci. 26.73*)

- Schweregefühl (*guru*)
- Gefühl, „etwas Feuchtes bedecke das Herz“ (*stīmita*)
- thorakale Kongestion; eingeschränkte Beweglichkeit des Herzmuskels<sup>19</sup> (*stabdhatā*)
- vermehrter Speichelfluss (*praseka*)
- Husten (*kāsa*)
- Benommenheit (*tandrā*)
- Fieber (*jvara*)

## tri-doa-Form

(vgl. *Caraka, Ci. 26.73*)

*hṛd-roga*-Formen, bei denen alle drei *doa* beteiligt sind, äußern sich als Kombination der genannten Symptome. Es handelt sich dabei meist um fortgeschrittene Stadien von Herzerkrankungen, die schwer zu behandeln sind.

## kṛmi-ja

(*Caraka, Ci. 26.73*)

Die klassischen Beschreibungen dieser Form von *hṛd-roga* werden uneinheitlich interpretiert. Die wörtliche Übersetzung von *kṛmi* lautet „Wurm“. Viele Ayurveda-Ärzte jedoch zählen zu *kṛmi* neben den Helminthen auch andere pathogene Organismen, wie Bakterien, Viren oder Pilze, und fassen somit alle infektiösen Herzerkrankungen unter dieser Form zusammen (s.S. 333 f.).

Für die Autoren scheint *kṛmi-ja-hṛd-roga* nach den Beschreibungen v. a. der *Caraka-Saṁhitā* eine **Sekundär- oder Folgeerscheinung** der *tri-doa*-Form zu sein. Sie wird als sehr virulent bezeichnet und ist durch extreme Schmerzen und Juckreiz in der Herzregion charakterisiert. Aufgrund der kontroversen Beurteilung und der Intensität dieser Erkrankung erfolgt keine Darstellung der ayurvedischen Therapieverfahren.

## 13.2.6 Therapie

In den folgenden Abschnitten werden zunächst die allgemeine Therapie von Herzerkrankungen und nachfolgend die speziellen Therapieverfahren zu den einzelnen klassischen Formen von *hṛd-roga* vorgestellt.

### Allgemeine Therapie

Folgende Empfehlungen haben sich als **Grundlagentherapie** bei sämtlichen Herzerkrankungen bewährt.

- allgemeine Therapieleitlinien für *hṛd-roga*
- strenge Vermeidung der ursächlichen Faktoren
- Ausleitung (*odhana*) mit größter Vorsicht (lediglich *virecana* und *basti*)
- Präparate mit harmonisierender Wirkung auf das Herz (*hṛdya*)
- Atemtherapie (*prāṇāyāma*) unter Anleitung eines Experten

<sup>19</sup> wie z. B. bei konstriktiver Perikarditis

- psychische Harmonisierung, v. a. durch Meditation
- Manualtherapie
- Ölmassagen (*abhyāṅga*), insbesondere der Füße (*pādābhyāṅga*)
- milde Dampfbäder (*svedana*) mit feuchter Kompresse über der Herzregion
- Stirngüsse (*śirodhāra*)

### Medikamentöse Therapie

Im Folgenden sind die allgemein hilfreichen Präparate bei allen Formen von *hṛd-rogā* genannt, die bei Bedarf spezifiziert sind.

#### ■ Basistherapeutika

##### Pulver (*cūrṇa*)<sup>20</sup>

- **Darreichung:** 2× tägl. mit reinem *ghī*, Milch oder Wasser mit Rohrohrzuckermasse (*guḍa*)
- **Pulver:** *Arjuna* (*Terminalia arjuna*) 3–5 g

##### Milchabkochung (*kṣīra-pāka*)

- **Herstellung:** Pulver in 100 ml Wasser und 100 ml Milch kochen, bis das Wasser verdunstet ist (also bis auf eine Flüssigkeitsmenge von ca. 100 ml).
- **Darreichung:** 2× tägl.
- **Präparat:** *Arjuna* (*Terminalia arjuna*) 3 g

Die Milchabkochung hat bei der Einnahme von *Arjuna* (*Terminalia arjuna*) gegenüber dem reinen Pulver den Vorteil, eventuelle Nebenwirkungen durch die trockenen und adstringierenden Eigenschaften dieser Pflanze zu reduzieren. Wird die etwas aufwendigere Milchabkochung eingesetzt, so entfällt die Gabe des *Arjuna*-Pulvers.

#### ■ Therapie bei Herzschmerzen

##### Medizinische Asche (*bhasma*)<sup>21</sup>

- **Darreichung:** 2–3× tägl. mit reinem *ghī*
- **Präparat:** *Śrīṅga-bhasma* 300 mg

#### ■ Therapie bei allen fortgeschrittenen Fällen

##### Sonderpräparate auf mineralischer Grundlage (*rasauśadha*)

- **Darreichung:** 2× tägl. mit Honig
- **Präparat:** *Javāharamoharā-rasa* 125 mg oder *Nāgārjunābhra-rasa* 125 mg



Bei dem Einsatz von *Nāgārjunābhra-rasa* sind das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung zu beachten.

#### ■ Therapie bei Kongestionen

##### Sonderpräparat auf mineralischer Grundlage (*rasauśadha*)

- **Darreichung:** 2× tägl. mit Honig
- **Präparat:** *Hṛdayārṇava-rasa* 200–300 mg



Das traditionelle Herstellungsverfahren und die Dosierung sind zu beachten.

### Ernährung und Verhalten

Die Ernährung und das Verhalten sollten sich bei Herzerkrankungen an den Empfehlungen in **Tab. 13.10** orientieren.

### Therapie bei *vāta*-Dominanz

Bei *vāta*-dominierten Herzerkrankungen haben sich folgende klassische Therapiemaßnahmen bewährt (vgl. *Caraka*, *Ci.* 26.81–89).

#### Ausleitung (*śodhana*)

Einläufe (*basti*) sind eine sehr wichtige kausale Behandlung von *vāta*-Erkrankungen, auch des Herzens. Erfahrungsgemäß sind die reinigenden Einläufe (*nirūha-basti*) bei *vāta*-dominierten Herzerkrankungen von größerer Bedeutung, da auf andere ausleitenden Verfahren verzichtet werden muss.

##### Dekokteinläufe (*nirūha-basti*)

- **Form:** *nirūha Nr. 2* (**Tab. 10.11**, S. 82 f.)
- **Dekokt für *nirūha-basti*:** *Daśamūla-kvātha*
- **Öl für *mātra-basti*:** *Nārāyaṇa-taila*

### Äußere Anwendungen

#### Ölmassagen (*abhyāṅga*)

- **Durchführung:** 1 Woche lang 1× tägl., dann 2–4 Wochen alle 2 Tage und danach möglichst 1× pro Woche mit *vāta*-reduzierenden Ölen.
- **Öl:** *Nārāyaṇa-taila*

Im Anschluss an die Massage sollten bei schonender Wärme und mit feuchter Kompresse über der Herzregion **Dampfbäder** (*svedana*) erfolgen.

<sup>20</sup> *Bhāvamiśra*, *Mk.* 34.11

<sup>21</sup> *Bhāvamiśra*, *Mk.* 34.13

**Tab. 13.10** Besondere Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen bei Herzerkrankungen.

	empfehlenswert	zu meiden
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerste, Weizen, länger als ein Jahr gelagerter Reis, <i>Mudga</i> (<i>Vigna radiata</i>), Soja (geringe Mengen)</li> <li>• warme Kuhmilch, <i>ghī</i> (geringe Mengen)</li> <li>• Honig, länger als ein Jahr gelagerte Rohrohrzucker- und Rohrzucker (<i>guda</i>), Rohrzucker</li> <li>• Kürbis, Rettich, Zucchini, Spargel, Artischocken</li> <li>• Weintrauben, Äpfel, Birnen, Honigmelonen, Granatäpfel, alle anderen süßen Früchte</li> <li>• Ingwer, <i>Yavānī</i> (<i>Trachyspermum ammi</i>), Knoblauch*, Fenchel**, Gewürznelken, Kardamom, Kurkuma, Safran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schwer verdauliche, <i>srotas</i>-blockierende (<i>abhiṣyandī</i>) Nahrungsmittel</li> </ul>
<b>Verhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausreichend Ruhe</li> <li>• nur geringe körperliche Belastung</li> <li>• Entspannungsübungen</li> <li>• Meditation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übermaß an körperlicher Anstrengung (inkl. Geschlechtsverkehr)</li> <li>• zu viel Reden</li> <li>• psychische und emotionale Belastungen (Aggressionen, Sorgen, innere Anspannung und Ängste)</li> <li>• Unterdrücken der körperlichen Bedürfnisse (<i>vega-dhāranā</i>)</li> </ul>

\* Knoblauch ist bei *pitta*-dominierten Herzerkrankungen in geringen Mengen zu verwenden.

\*\* Fenchel ist besonders gut bei *pitta*-dominierten Herzerkrankungen.

Als besonders wirksam hat sich bei Herzerkrankungen mit *vāta*-Dominanz die äußere Anwendung von *Daśa-mūla* und Kuhurin erwiesen, das traditionell in Indien eingesetzt wird, hierzulande aus hygienischen Gründen allerdings nicht grundsätzlich empfohlen werden kann.

Die Verwendung von verschiedenen Urinarten hat im Ayurveda eine lange Tradition, selbst die innere Einnahme. Dies mag auf die meisten modernen Menschen abstoßend wirken. Allerdings sprechen gute Gründe dafür, diese Heilmittel nicht unreflektiert abzulehnen. Wissenschaftlich begründete Fakten könnten hierbei helfen. Nach ayurvedischer Auffassung beinhaltet Urin Substanzen, die die „*srotas* im Körper öffnen“, also die Transportfunktionen, z. B. von Blutgefäßen, verbessern. Als ein Beispiel hierfür sei die **Urokinase** des menschlichen Urins erwähnt, die bekanntermaßen thrombolytisch wirkt und auch von der modernen Medizin bei Herzinfarktpatienten eingesetzt wird. Ähnliche Substanzen könnten im Kuhurin enthalten sein, den die ayurvedischen Texte für die

Behandlung von *vāta*-dominierten Herzkranken empfehlen. Das klinische Bild der *vāta*-dominierten Herzleiden, besonders die Schmerzsymptomatik im Sinne einer Angina pectoris, ist mit der koronaren Herzerkrankung gleichzusetzen. Somit könnte Kuhurin Substanzen enthalten, die die Reduktion von Blockaden in den Koronararterien unterstützen.

### Stirngüsse (*śirodhāra*)

- **Durchführung:** 1 Woche lang 1× tägl., dann 2–4 Wochen alle 2 Tage und danach möglichst 1× pro Woche
- **Öl:** *Nārāyaṇa-taila* oder ersatzweise: Sesamöl

### Medikamentöse Therapie

#### Medizinisiertes Öl (*taila*)

- **Hinweis:** Folgende Öle sind nach klassischem Grundrezept selbst herzustellen und wahlweise einzunehmen. Auch für die Ölmassage eignen sich diese Öle.

- **Darreichung:** 1–2× tägl. 10–20 ml eines medizinierten Öls mit folgenden Bestandteilen (zu gleichen Teilen)
- **Rezeptur:**
  - *Puṣkaramūla* (*Inula helenium*)
  - *Śuṅṭhī* (*Zingiber officinalis*)
  - *Triphalā-cūrṇa*
  - *Hīṅgu* (*Ferula assa-foetida*)

Klassischerweise werden auch 1–2× tägl. 10–20 ml eines medizinierten Öls eingenommen, das aus *Daśa-mūla* und Kuhurin besteht (Anmerkung s. o.).

### Dekokt (*kvātha*)

- **Darreichung:** 2× tägl.
- **Dekokt:** *Daśamūla-kvātha* 30–40 ml

### Pulverkombination (*cūrṇa*)

- **Darreichung:** 3× tägl. mit reinem *ghī* und einer Prise Salz 5–6 g zu gleichen Teilen
- **Rezeptur:**
  - *Puṣkaramūla* (*Inula helenium*)
  - *Śuṅṭhī* (*Zingiber officinalis*)
  - *Chardiripu* (*Hedychium spicatum*)
  - *Harītakī* (*Terminalia chebula*)

## Therapie bei *pitta*-Dominanz

Bei *pitta*-dominierten Herzerkrankungen lauten die klassischen Therapieempfehlungen wie folgt (vgl. *Caraka, Ci.* 26.90–95):

### Ausleitung (*śodhana*)

#### Purgieren (*virecana*)

- **Form:** *virecana Nr. 1* oder *virecana Nr. 2*, je nach Allgemeinzustand und Stuhlgang des Patienten (**Tab. 10.9**, S. 78 f.)
- **Fett für die innere Oleation:** reines *ghī*

## Äußere Anwendungen

### Packungen (*lepa*)

- **Durchführung:** 2× tägl. bis zum Abklingen der Symptome folgende kühle Drogen mit kühlem Wasser vermengen und ca. 5 mm dick auf der vorderen Thoraxseite in der Herzregion auftragen.
- **Zusatz:** z. B. *Candana* (*Santalum album*), *Śatapatrī* (*Rosa centifolia*)

### Ölmassagen (*abhyāṅga*)

- **Durchführung:** 1 Woche lang 1× tägl., dann 2–4 Wochen alle 2 Tage und danach möglichst 1× pro Woche mit kühlenden, *pitta*-reduzierenden Ölen
- **Öl:** z. B. *Candanādi-taila*

### Ganzkörpergüsse (*kāya-śeka*)

- **Durchführung:** 1 Woche lang 1× tägl., dann 2–4 Wochen alle 2 Tage und danach möglichst 1× pro Woche mit kühlenden, *pitta*-reduzierenden Ölen
- **Öl:** z. B. *Candanādi-taila*

## Medikamentöse Therapie

### Mediziniertes Butterreinfett (*ghṛta*)

- **Hinweis:** Folgende *ghī* sind nach klassischem Grundrezept selbst herzustellen und wahlweise einzunehmen. Ersatzweise können die genannten Substanzen auch zusammen mit *ghī* direkt eingenommen werden.
- **Darreichung:** 2× tägl. mit 10–20 ml reinem *ghī*
- **Präparat:** Wasserpflanzen (Lotus, Seerosen, Algen etc.) oder *Laghu-pañcamūla*-Paste mit Traubensaft

## Therapie bei *kapha*-Dominanz

Es folgt ein Überblick zu den klassischen Therapieempfehlungen bei *kapha*-dominierten Herzerkrankungen (*Caraka, Ci.* 26.96–99):

### Ausleitung (*śodhana*)

! Bei Herzkranken ist das therapeutische Erbrechen nur mit größter Vorsicht durchzuführen! Jegliche Kontraindikationen müssen ausgeschlossen sein und alle möglichenfalls erforderlichen Notfallmaßnahmen müssen zur Verfügung stehen.

### Emesis (*vamana*)

- **Form:** *vamana Nr. 3* (**Tab. 10.8**, S. 75 f.)

## Äußere Anwendungen

### Dampfbäder (*svedana*)

- **Durchführung:** Dampfbäder sollten 1 Woche lang 1× tägl., dann 2–4 Wochen alle 2 Tage und danach möglichst 1× pro Woche bei schonender Wärme und mit feuchter Kompresse über der Herzregion erfolgen.



Gupta / Stapelfeldt

[Praxis Ayurveda-Medizin](#)

kaya-cikitsa - Therapiekonzepte für Innere Erkrankungen

456 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)