



Folgen von Fehlverdauung aus der Sicht des Ayurveda

Das zentrale Thema der ayurvedischen Physiologie ist die Nahrungsaufnahme und Verdauung. Ohne Nahrungsaufnahme kann der Körper nicht erhalten werden und erkrankt. Der Stoffwechsel wird in der ayurvedischen Diagnose eigenständig, unabhängig von der Beurteilung der *doṣas* betrachtet. Eine ayurvedische Therapie beginnt grundsätzlich damit, den Stoffwechsel zu regulieren. Ohne diese Maßnahme sind alle anderen therapeutischen Bemühungen entweder nutzlos oder von kurzem Erfolg.

agni – das Verdauungsfeuer

agni heißt wörtlich Feuer und existiert durch das Feuerelement, *tejamahābhūta*.

Feuer gibt es nicht nur im Menschen, sondern in der ganzen Welt in Form der Sonne, dem Feuer im Herd oder dem Glanz in Edelsteinen. Die Funktionen jeder Art von *agni* sind Umwandlung, Hitzeproduktion sowie Bildung von Farbe und Schein.

Im Menschen führt *agni* dazu, dass Kraft, Mut und Intelligenz gebildet werden und Immunität entsteht. *agni* ist ein zentraler Faktor für die Prozesse des Lebens und Alterns. Der *agni* in einem Individuum stellt eine Funktion von *pitta* dar. Das kann man sich so vorstellen wie Tee heiß sein kann: die Hitze ist *agni* und der heiße Tee ist *pitta*.

agni im Körper wird in dreizehn Formen aufgeteilt:

1. ein *jaṭharāgni* – Verdauungsfeuer des Gastrointestinaltraktes
2. fünf *bhūtāgni* – Verdauungsfeuer der fünf Grundelemente (*bhūtas*)
3. sieben *dhātvaṅni* – Verdauungsfeuer der sieben Grundgewebe (*dhātus*)

jaṭharāgni – Verdauungsfeuer des Gastrointestinaltraktes

Der *jaṭharāgni* ist der wichtigste *agni*. Aus ihm entstehen alle anderen Formen von *agni*. Er sitzt in Magen und Duodenum und verdaut das aufgenommene Essen. Dort spaltet er die Nahrung auf und trennt sie in die Nahrungssensenz und Abfallstoffe. Dabei nutzt er die aus ihm entste-

hende Energie, also Anteile seiner selbst, um sie an die anderen, von ihm abhängigen *agni*-Formen, weiterzugeben. Bei dieser Verdauung entsteht der Nährsaft, der aufgenommen und zu den *bhūtāgnis* transportiert wird.

Fünf bhutagnis – Verdauungsfeuer der fünf Grundelemente

Die *bhūtāgnis* verdauen die vorverdaute Nahrung weiter in immer feinere Anteile, bis eine homologe Flüssigkeit aus den Elementen (*mahābhūtas*) Erde (*pr̥thivī*), Wasser (*āp*), Feuer (*tejas*), Luft (*vāyu*) und Raum (*ākāśa*) entsteht.

Dabei verdaut jeder *bhūtāgni* die Substanzen, die aus den gleichen Grundelementen bestehen wie er selbst und reduziert damit komplizierte Kombinationen von Elementen zu vielseitig einsetzbaren elementaren Einzelteilen. Der in fünf elementare Gruppen aufgeteilte, homogenisierte Nährsaft wird dann mit den klaren Flüssigkeiten, *rasadhātu*, in die Zirkulation im Körper geschickt.

Sieben dhātvaṅni – Verdauungsfeuer der sieben Grundgewebe

Durch den Nährsaft werden direkt die Gewebe des Körpers ernährt. Jedes der sieben Gewebe, *dhātus*, hat seinen eigenen *agni*, der in den Gewebekanaln und in jeder Zelle dieses Gewebes sitzt. Diese ziehen aus dem Nährsaft die elementaren Bausteine heraus, die für den Gewebenaufbau und -stoffwechsel notwendig sind. So sorgen sie für Aufbau und Ernährung der eigenen *dhātu* und die Bildung von *dhātu*-spezifischen Abfallprodukten.

ama – unreife Metabolite, Schlacken

Wird den *agnis* entsprechend gegessen, also nur bei Hunger und bis zur Sättigung Nahrung aufgenommen, bleibt das System sauber und funktionell gesund.

Wird aber unabhängig vom Zustand des *agni* Nahrung gegessen, dann wird die Nahrung nur unvollständig verstoffwechselt. Unreife Metabolite entstehen. Diese haben einen stark reizenden, klebrigen

und giftigen Charakter. Diese Stoffwechselschlacken werden »*āma*« genannt. Sie werden also nicht mit der Nahrung aufgenommen, sondern bilden sich bei unvollständigem Abbau der Nahrung.

»Nach der vollständigen Verdauung entsteht Plasma, aber durch unvollständigen Prozess der Verdauung entsteht *ama*.

Plasma erwirbt Süße und Feuchtigkeit durch die Wirkung von dem Stoffwechselfeuer des Magen-Darm-Trakts und nährt all die anderen Gewebe, indem er wie göttlicher Nektar wirkt.

Wenn durch schwache Verdauungskapazität und schlechte Transformationskapazität Plasma entweder scharf oder sauer in seinen Eigenschaften wird, wirkt es wie Gift und lässt viele Krankheiten entstehen.«

Śā. Sa. I 6: 5-6

āma zirkuliert durch den Körper. Wegen seiner Klebrigkeit bleibt *āma* an den Stellen hängen, an denen die innere Wand der Biokanälchen verändert ist. Dort setzt es sich ab und blockiert die Biokanäle. Da *doṣas* ebenfalls durch die Kanäle ziehen, verbinden auch sie sich mit *āma*. Sie werden durch das *āma* gereizt und aggressiver.

Die *doṣas* und die Nähressenz können wegen *āma* die Gewebe nicht mehr richtig ernähren. Die Fehlernährung führt zur Fehlfunktion der Gewebe, sodass auch diese in den Krankheitsprozess einbezogen werden. So entstehen durch die Fehlfunktion von *agni* zunächst *āma* und dann Erkrankungen über Blockierung der Biokanälchen und Reizung der *doṣas*. Schließlich setzen sich die veränderten *doṣas* in dem Gewebe mit der Fehlfunktion der Biokanäle fest, was am Ende zu Strukturveränderungen im Gewebe führt.

Erkrankungen der agnis

Drei Haupterkrankungen werden im klassischen Ayurveda beschrieben, in denen *agni* primär gestört ist. Diese drei sind die Grunderkrankungen im Ayurveda. Wird die Nahrung nicht korrekt aufgespalten und aufgenommen, erkrankt unfehlbar das gesamte System. Diese Erkrankungen sind im Einzelnen: *agnimandya*, *ajīrṇa* und *alāsaka*.



■ agnimandya

agnimandya ist die Erkrankung, in der eine Störung von *agni* vorliegt.

Ätiologie und Pathogenese

agni wird durch Verhaltensweisen gestört, die dem inneren Rhythmus widersprechen, beispielsweise Fasten oder Überessen, unregelmäßiges Essen, ungesunde Kombination von Lebensmitteln. Das Unterdrücken von natürlichen Impulsen wie Stuhlgang, Urinieren, Gähnen oder Schlafen oder die mangelnde Kontrolle über psychisch-geistige Impulse wie Sorgen, Trauer, Ärger oder Kummer kann *agni* stören. Aber auch eine fehlerhafte Therapie schwächt *agni*, eine Erkrankung oder Unregelmäßigkeit der Jahreszeiten, Umwelt und Zeit.

Durch diese Ursachen werden zunächst die *doṣas* gereizt. Sie schwächen *agni* und werden ihrerseits durch die Schwächung von *agni* weiter gestört. Dadurch findet der Stoffwechsel nicht korrekt statt und die Gewebe werden nicht richtig aufgebaut und ernährt.

Formen und Symptome

Eine Reizung jedes einzelnen *doṣas* führt zu einer besonderen Form von *agnimandya*: die Reizung von *kapha* führt zur Verlangsamung von *agni*, *mandāgni*. Die Steigerung von *pitta* führt zu einem verschärften *agni*, *tīkṣṇāgni*, und die Reizung von *vāta* zu einem instabilen *agni*, *viśamāgni*.

Isst man entsprechend diesen Formen von *agni* korrekt, dann entsteht keine Erkrankung. Richtet man seine Nahrungsaufnahme aber nicht danach, dann entstehen Störungen durch Fehlverdauen. Auch wenn man keine Störung im Verdauen direkt wahrnimmt, kann man *agnimandya* an den folgenden Symptomen erkennen: Appetitverlust, Blähung, aufgeblähtes Abdomen, dünne Stühle mit faulem Geruch, unregelmäßiges Urinieren, Reizbarkeit, Schlafstörungen und schlechter Atem. *āma* wird dann leicht gebildet. Insbesondere *mandāgni* gilt als die Wurzelursache von anderen Erkrankungen.

Therapeutische Ansätze

Die Basis der Therapie klingt einfacher als sie in der Praxis ist: Immer dem Hunger entsprechend essen. Um die Ernährungsgewohnheiten zu ändern und zunächst einmal *agni* zu entlasten und wieder auf-

zubauen, wird ein gemäßigtes Fasten empfohlen, bis der Hunger klar kommt. Danach sollte zunächst eine warme, flüssige Ernährung aufgenommen werden. Später bei eindeutigem Hunger warmes, leichtes, würziges Essen. Auch gemäßigte körperliche Übungen helfen, *agni* zu stärken und *āma* abzubauen. Verdauungsfördernde Gewürze und Phytopharmaka unterstützen diesen Prozess, zum Beispiel Dill, Pfeffer, Asafötida, *hingvaṣṭaka-cūrṇa* oder *jīrakādi-vaṭi*. Solange *agni* gestört ist, dürfen keine Ölbehandlungen stattfinden, höchstens trockene Massagen.

■ ajirna

Bei *ajirṇa* wird die aufgenommene Nahrung nach der Verdauung im Darm nicht aufgenommen, sondern verbleibt im Magen-Darm-System.

Ätiologie und Pathogenese

Die Ursache von *ajirṇa* liegt in einem nicht behandelten *agnimandya*. Dadurch wird *agni* immer weiter geschwächt und kann die Nahrung nicht ordentlich weiterverarbeiten. Inzwischen wird nicht primär *jaṭharāgni* selbst gestört, sondern die *dhātvaṅnis* und die *bhūtaṅnis*. Auch die Formen der drei *doṣas*, die die Verdauung regulieren, werden gereizt und können ihrer Funktion nicht mehr richtig nachkommen. Das betrifft insbesondere das *pitta* der Verdauung, *pācaka-pitta*, das die Nahrung vorantreibende *vāta*, *samānavāyu*, und das die Nahrung befeuchtende *kapha*, *kledaka-kapha*.

Formen und Symptome

Auch hier führt die Störung der verschiedenen *doṣas* zu verschiedenen Formen. *āmājirṇa* entsteht durch *kapha*-Einfluss, *vidagdḥājirṇa* durch *pitta*-Einfluss und *viṣṭabdhājirṇa* durch *vāta*-Einfluss.

Allen gemeinsam ist, dass zunächst der Geschmackssinn nachlässt und die Nahrung nicht mehr so gut und intensiv schmeckt. Dann kommt es zum Aufblähen des Bauches. Später entstehen Verstopfung oder Durchfälle, Lethargie, Kopfschmerzen, Schwindel, Körper- oder Rückenschmerzen. Der Betroffene entwickelt einen übermäßigen Durst, Übelkeit, Fieber und Schwindel.

Therapeutische Ansätze

Zunächst ist das gleiche Vorgehen indiziert wie bei *agnimandya*, da diese Erkran-

kung ja die Grundlage von *ajirṇa* ist. Auf jeden Fall muss überprüft werden, welche der oben angegebenen Verhaltensweisen Ursache für die Verdauungsstörung sein kann und den Patienten darüber aufklären und ihm helfen, ein solches Verhalten in Zukunft zu vermeiden. Veränderungen in Ernährungs- und Lebensstil sind nicht leicht umzusetzen, sodass im *Āyurveda* ein schrittweises Vorgehen empfohlen wird. Als Tonika für die Verdauungssysteme werden *citṛaka* (*Plumbago zeylanica*), Asafötida und/oder *triphalā* gegeben. Auch äußerliche und yogische Techniken, die die Gewebefeuere aktivieren, sind indiziert.

■ alasaka

Bei dieser Erkrankung bleibt das Essen ohne weitere Verdauung für längere Zeit im System stecken. Auch diese Erkrankung ist eine direkte Folge und damit eine Komplikation von *agnimandya*.

Ätiologie und Pathogenese

Dementsprechend sind die gleichen Verhaltensweisen wie bei *agnimandya* ursächlich, insbesondere zu viel *kapha*-produzierende Nahrung, Essen während der Verdauung, übermäßiges Essen von schweren oder trockenen Nahrungsmitteln und Unterdrücken von natürlichen Bedürfnissen.

Durch diese Verhaltensweisen entsteht *āma*. Das schwächt den Magen. Bei weiterer Reizung der *doṣas* fangen *vāta* und *kapha* an, miteinander zu reagieren und schwächen den Magen weiter, sodass die Nahrung im Magen unbehandelt liegen bleibt.

Formen und Symptome

Alle drei *doṣas* und *āma* führen zu jeweils typischen Formen von *alasaka*. Gemeinsame Symptome sind akutes Aufblähen des Bauches mit Winden und Schmerz. Es kommt zur absoluten Obstipation, weder Winde noch Stuhl gehen mehr. Die Betroffenen klagen über viel Durst und Schwindel. Das ganze kann – wie beim Ileus aus schulmedizinischer Sicht auch – lebensgefährlich werden, wenn der Darm sein Aktivität nicht wieder aufnimmt.

Wenn der Prozess weiter geht und die *doṣas* mit *āma* verbunden durch den ganzen Körper ziehen und die Plasma-tragenden Kanälchen verkleben, wird der ganze Körper steif wie ein Stein und



extrem schmerzhaft. Diese Komplikation ist aus āyurvedischer Sicht unheilbar.

Therapeutische Ansätze

Wenn sich nichts mehr bewegt im Darm, dann darf keine weitere Nahrung gegeben werden. Wenn der Betroffene stark genug ist, wird ein Erbrechen oder eine Magenspülung mit Salzwasser eingeleitet, um den Magen zu reinigen, eventuell sollte danach ein Abführen und Einläufe erfolgen, um den Darm zu reinigen und die Propulsion wieder zu erwecken. Ist der Betroffene schon zu sehr geschwächt, ist diese Therapie zu belastend für ihn. Dann muss mit Fasten und Gewürzen gearbeitet werden.

Dabei sollte man bedenken, dass dann *agni* so schwach ist, dass Nahrung und Medikamente schlecht aufgenommen werden. Die wichtigsten Heilkräuter sind diejenigen, die den *agni* wieder stärken und solche, die die Propulsion des Magen-Darm-Systems wieder fördern wie zum Beispiel *harītakī* (*Terminalia chebula*) oder *hingu* (*Ferula asafoetida*).

Zusammenfassung

Die Verdauung ist ein zentrales Thema der Physiologie im Āyurveda. Das Fehlverdauen (*agnimandya*) ist eine der wichtigsten Erkrankungen, die nicht nur alle anderen Magen-Darm-Erkrankungen nach sich zieht, sondern auch die Grundlage für alle anderen Erkrankungen ist. Auch in der Praxis beobachtet man, dass typischerweise die Zeichen der Fehlverdauung den Symptomen anderer Erkrankungen weit vorausgehen. Auch in der Therapie von Erkrankungen ist die Korrektur der Funktion der Verdauungsfeuer (*agnis*) und der die Verdauung regulierenden *doṣas* zentral, um eine gründliche und dauerhafte Behandlung zu ermöglichen.

Literatur

Klassische Quellen:

agnimandya

Ca. Sa. Ci. 15, M.N. 6

ajirna

Ca. Sa. Ci. 15, Ca. Sa. Vi. 2, Su. Sa. Su.46, Ast. H&. Su. 8, M.N. 6

alaska

Su. Sa. Ut. 56, Ast. Hr. Su. 8, M.N. 6

Moderne Literatur:

Gupta HH. Einführung in den Ayurveda

Gupta HH. Ayurvedische Küchenapotheke

Jain RN, Thite NY. Rogavijnan und Vikritivijnan, Bd 1 und 2

Drs Subhash u. Sunanda. A Textbook of Kayacikitsa Ranade, Band 1-3

Verfasserin

Dr. med. Hedwig H. Gupta
Fachärztin für Orthopädie
und Rheumatologie
Leiterin der Vidya Sagar
Akademie für Ayurveda und
Yogatherapie

Lammstr. 1

71679 Asperg

Tel.: (071 41) 9900844

E-Mail: info@dr-gupta.de

www.dr-gupta.de

www.vidya-sagar.de

