



Das PCO-Syndrom aus āyurvedischer Sicht

Das Syndrom der polyzystischen Ovarien, auch PCO-Syndrom genannt, ist eine der häufigsten hormonell bedingten Stoffwechselstörungen von Frauen im gebärfähigen Alter. In Europa ist ca. jede zehnte Frau davon betroffen. Den Namen verdankt das Syndrom der Tatsache, dass sich in den Eierstöcken viele Zysten aneinandergereiht befinden. Dies sind unvollständig gereifte Eizellen, die durch eine Veränderung der Eierstockwand nicht springen können. So sammeln sie sich im Rindbereich der Eierstöcke an. Die Eierstöcke verändern sich zystisch und vergrößern sich. Die betroffene Frau merkt das meist an einer verzögerten oder ausbleibenden Monatsblutung, teilweise mit unregelmäßigen Zwischenblutungen.

Die Frauen sind oft unfruchtbar oder haben Schwierigkeiten, schwanger zu werden. Sind sie schwanger, haben sie häufiger Fehlgeburten. Weitere Symptome des Syndroms betreffen ganz andere Gebiete als die der Fruchtbarkeit. Die Betroffenen leiden an einer verstärkten Körperbehaarung mit männlichem Haarverteilungsmuster, Haarverlust und fettiger Haut mit Akne-artigen Exanthenen.

Dazu kommt eine Neigung zu Adipositas, Diabetes mellitus Typ II, zu Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck. Dadurch haben die Patientinnen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Auch psychisch leiden die betroffenen Frauen: Nicht nur unter den körperlichen Symptomen, sondern sie neigen auch stärker zu Depression und sozialem Rückzug.

Die Ätiologie der Erkrankung ist noch nicht vollständig geklärt. Eine genetische Prädisposition, Stress, Suchterkrankungen und Essstörungen scheinen bei der Verursachung bedeutsam zu sein.

Offenbar spielen das blutzuckersenkende Hormon Insulin, das Anti-Müller-Hormon und Androgene bei der Störung eine Rolle. Aus Sicht der konventionellen Medizin ist das PCO-Syndrom nicht heilbar. Man kann nur symptomatisch behandeln. Normalisiert sich das Gewicht einer PCO-Patientin, so sind häufig die Beschwerden der Periodenrhythmik wie die des Stoffwechsels gemeinsam gelindert.

Die āyurvedische Anatomie und Physiologie

Der Āyurveda ist ein energetisches Medizinsystem. Aus seiner Sicht werden alle Funktionen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene durch das harmonische Zusammenspiel der *doṣas vāta*, *pitta* und *kapha* angestoßen, umgesetzt und stabilisiert.

doṣas wirken durch ihre Eigenschaften. *vāta*, der als trocken, kalt, instabil, leicht und sehr fein beschrieben wird, ist für die Kontrolle, Taktung und Bewegung verantwortlich. *pitta* sorgt für Verdauung, Wärmeentwicklung und Farbgebung. Es ist scharf, heiß, durchdringend und leicht fettig. *kapha* führt über seine Eigenschaften schwer, dicht, langsam, süß und kalt zu Stabilität und Kraft. Alle *doṣas* entstehen im Magen-

Darm-Trakt: *vāta* im Dickdarm, *pitta* im Mitteldarm und *kapha* im Magen.

Die *doṣas* fließen gemeinsam mit den verschiedenen Gewebeflüssigkeiten und der Immuns substanz durch Biokanäle. Diese sind als funktionelle Systeme geordnet.

Die Verdauung ist eines der zentralen Themen des Āyurveda. Alles, was aufgenommen wird, wird zunächst im Magen-Darm-System durch das Verdauungsfeuer, *agni*, verdaut, das in seinen Brenneigenschaften von den *doṣas* beeinflusst wird. Wird die Nahrung unvollständig verstoffwechselt, entstehen toxische Metaboliten. Diese werden *āma* genannt. Sie blockieren die Biokanäle und verstopfen den Zellstoffwechsel [1, 2].

Das PCO aus āyurvedischer Sicht

Aus āyurvedischer Sicht ist das PCO-Syndrom eine Form der Stoffwechselstörung. Alle drei *doṣas* können diese auslösen. In jedem Fall wird *agni* gestört und kann nicht vollständig verstoffwechseln. Es wird *āma*, Schlacke, gebildet. Dies verklebt die Biokanal-Systeme an den Stellen, die individuell am schnellsten angreifbar sind.

Auf der Ebene des weiblichen Geschlechtesystems kommt es durch die Verklebung der Eierstöcke zum fehlenden Eisprung. Die Gebärmutter wird nicht gut versorgt, so dass ein Embryo, das sich eingenistet hat, nicht hinreichend genährt wird und leichter abgeht.

Betrifft das *āma* andere Biokanal-Systeme, dann kommt es zu den anderen Symptomen: bei Zukleben der Blutgefäße kommt es zu Arteriosklerose, bei Zukleben der Plasma-tragenden Kanäle zu Schwellungen. Der Bluthochdruck kann auch infolge der Zunahme an Flüssigkeit entstehen. Die erhöhten Blutzucker- und Blutfettwerte sind Zeichen der erhöhten Klebrigkeit des Systems durch *āma*. Dieses *āma* lagert sich ab und führt zur erhöhten Bildung von Fettgewebe oder zur Bildung von Zysten in den Eierstöcken. Auch die geistig-emotionale Schwere mit Depressivität, sexueller Unlust und sozialem Rückzug entsteht durch *āma* [3].

Therapie des PCO-Syndroms

Verhindern der ätiologischen Faktoren

In der āyurvedischen Therapie ist es immer wichtig, die auslösenden Faktoren zu finden. Verändern wir diese nicht, bekommt die Störung immer wieder Boden, um sich immer wieder neu zu bilden. Daher sollte man in Ruhe über das Leben, das die Patientin führt, nachdenken und überprüfen, ob bestimmte

Eigenschaften dort immer wieder vorkommen.

Wird *vāta* vermehrt durch zu viele Aufgaben, durch Unregelmäßigkeit, Überforderung, Unsicherheit, Mangel an Schlaf und Ruhe? Wird *pitta* durch zu viel Leistungsbetonung, Organisation und Konkurrenz gereizt? Wird es parallel dazu gebremst durch den Mangel an Möglichkeit, das zu tun und zu sagen, was die Patientin eigentlich wirklich will? Muss zu viel Ungerechtigkeit und Unehrllichkeit geschluckt werden? Wird *kapha* beschwert durch ein Übermaß an Langeweile, Trauer, süße Speisen und Bewegungsarmut?

Über ein ausgeglichenes Leben mit einem der Person entsprechenden Maß an Be- und Entlastung und genügend Zeit für Selbst und Raum für die eigenen Wünsche ist das Gleichgewicht der *doṣas* gut wiederherzustellen.

agni-Förderung und Ernährungstherapie

Da die Störung vom Stoffwechsel, und die Bildung von *āma*, den Schlacken, in der Verursachung der Erkrankung zentral sind, ist es sehr wichtig, *agni*, den Stoffwechsel zu stärken und *āma* zu verdauen.

Das geschieht zunächst durch eine Phase des āyurvedischen Fastens. Beispielsweise ist eine *kicaḍi*-Kur mit Pippali – eventuell auch als Treppenkur mit erst aufsteigenden, dann absteigenden Dosierungen – sinnvoll. Dazu wird nur warmes Wasser getrunken. Das sollte allerdings nur dann so durchgeführt werden, wenn es der Patientin angenehm ist.

Widerstrebt ihr das *kicaḍi* oder fühlt sie sich zu heiß durch die Schärfe von Pippali, dann sollte sie lieber mit Brühen den *agni* stärken und das *āma* reduzieren. Nachdem die Patientin sich leichter fühlt, kann langsam die Ernährung normalisiert werden. Zentral ist, dass die Patientin nur bei Hunger und nur bis zum Sättigungsgrad isst, damit sich nicht wieder neu *āma* bildet.

Die Ernährung wird durch Gewürze unterstützt. Eigentlich sind alle Gewürze hilfreich. Beschrieben sind Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Pippali, Kreuzkümmel, Kümmel, Muskat, Chili, Basilikum und Asafötida. Um *agni* wach zu halten, ist ein kleiner Aperitif vor dem Essen, zum Beispiel durch einen halben Teelöffel Ingwer mit Honig oder Zitronensaft und Steinsalz günstig. Und ein Di-

gestift mit grünen, bitteren Kräutern wie Fenchel, Verbene oder Tulsi als Tee.

Verhaltenstherapie und Yoga

Neben der Ernährung ist das Verhalten wichtig. Von den Techniken der Gesunderhaltung sind zentral das morgendliche Trinken von heißem Wasser, das Ölziehen zum Entfernen von Schlacken, die trockene Selbstmassage und die tägliche Bewegung. Aus ayurvedischer Sicht ist Bewegung hilfreich, um *agni* aktiv zu halten. Dabei sollte der Körper sich erwärmen, aber es sollte nicht bis zur Erschöpfung gegangen werden.

Daher sind Yoga oder Gymnastik geeignet, aber auch ein sinnvolles Maß an zügigem Gehen, Trampolinspringen, Ballsportarten etc. Sollte die Betroffene festgestellt haben, dass sie ihren Raum und ihre Interessen nicht genug vertritt, sind eventuell auch Verteidigungsformen wie Karate oder Kalari sinnvoll. Bogenschießen zum Treffen der eigenen Ziele. Oder wenn die Leichtigkeit zu sehr fehlt, dann eventuell Tanzen oder Klettern.

Yoga ist eine zentrale Stütze der ayurvedischen Therapie beim PCO-Syndrom, weil Yoga der Betroffenen hilft, in Balance und in Bewegung zu kommen und zu bleiben. Dabei sind einerseits die Verhaltensnormen des Yoga geeignet, das Leben zu vereinfachen und zu strukturieren. Die körperlichen Übungen sollten aktivierend sein und die Selbstbeobachtung in der Ruhe wie in der Aktivität fördern.

Auch mit den Atemübungen kann man direkt den Stoffwechsel steigern. Insbesondere aktivierende Atemformen lassen *agni* stärker werden. Ausgleichende Atemübungen und Entspannungstechniken harmonisieren den Stress und damit auch das hormonelle System. Auch eine Visualisation und eine Konzentration, zum Beispiel auf das zweite *cakra* im Becken oder auf das Nabel-*cakra*, eventuell gekoppelt mit einer Atemlenkung wären indiziert.

Phytopharmaka

Es gibt auch spezielle Heilkräuter, die bei PCO-Syndrom eingesetzt werden. Diese helfen, den Stoffwechsel zu harmonisieren, *agni* zu steigern, *ma* zu verdauen. Sie werden eingesetzt, um den Eisprung zu erleichtern.

Zu diesen gehört z. B. *triphalā guggulu*. Andere können das Gleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Hormonen nor-



Abb. 1: Yoga ist ein fester Teil der ayurvedischen Therapie

malisieren. Dies tun beispielsweise *āmalakī* und *śatāvārī*. Wieder andere stützen die geistig-emotionale Seite wie etwas *brāhmī*. Einige davon sind bei Kinderwunsch geeignet, andere nicht. Manche davon darf man nur zu bestimmten Phasen der Periode einnehmen. Daher sollte ein ayurvedisch behandelnder Arzt oder Heilpraktiker sich genau mit den Phytopharmaka auskennen.

pañcakarma

Eine Reinigungs-Behandlung mit *pañcakarma* ist eine hervorragende Therapie-Option für ein hartnäckiges PCO-Syndrom. Insbesondere bei vorhandenem Kinderwunsch. Dafür sollte man sich aber hinreichend Zeit nehmen. Mindestens drei Wochen, wenn man gründlich sein möchte. Und diese Reinigungskur muss auf jeden Fall gut vorbereitet werden, weil im *pañcakarma* nicht *āma* ausgeleitet wird, sondern die *doṣas*.

Vorhandene Schlacken gelten sogar als Kontraindikation für den *pañcakarma*. Daher müssen diese vorher verdaut werden. Das kann vorbereitend zu Hause durchgeführt werden, beispielsweise über eine *kicaḍi*-Kur mit Pippali-Treppenbehandlung. Nach einer *pañcakarma*-Behandlung sollte man bedenken, dass man zwar sehr gut gereinigt ist, aber nicht kräftig.

Mindestens drei Wochen sollte man einplanen, in denen man nicht auf Höchstleistung fahren muss [3].

Fazit

Das PCO-Syndrom ist eine häufige Erkrankung, die mit Periodenstörungen, Un-

fruchtbarkeit, hormonellen Dysbalancen und Stoffwechselerkrankungen einhergeht. Seitens der konventionellen Medizin haben wir keine kausale Therapieoption.

Der Āyurveda ist ein energetisch-funktionelles Medizinsystem. Dieser erkennt das PCO-Syndrom als eine Erkrankung durch *agni*-Schwäche und *āma*. Mittels eines differenzierten Therapiekonzepts kann man aus ayurvedischer Sicht kausal das PCO behandeln.

Dr. med. Hedwig H. Gupta
Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,
Āyurveda, therapeutischer Yoga,
Akupunktur, manuelle Medizin
Vorstandsmitglied von DĀGAM e.V. und DeGYT e.V.
Leiterin der vidya sāgar Akademie
für Āyurveda und Yogatherapie
Lammstr. 1,
71679 Asperg
www.vidya-sagar.de
Tel. 07141 9900844

Keywords: PCOS, Āyurveda, Yoga, Phytotherapie, *pañcakarma*

Literatur:

- [1] Gupta H. Einführung in den Āyurveda. Verlag für Vedische Wissenschaften. 2. Auflage. 2017
- [2] Gupta H. Āyurveda-vijñāna I - V. Verlag für Vedische Wissenschaften. 2013–2021
- [3] Gupta H. Āyurveda für Frauen. Verlag für Vedische Wissenschaften. 2021



Dr. med. Hedwig Gupta arbeitet seit über 20 Jahren auf dem Gebiet von Āyurveda und Yogatherapie.

Sie ist Fachärztin für Orthopädie mit

Schwerpunkt Rheumatologie und führt die Zusatzbezeichnungen Akupunktur und Manuelle Therapie. Sie ist Mitgründerin und Vorständin in den Fachgesellschaften DeGYT, DĀGAM und ADAVED. Sie arbeitet in ihrer Praxis mit geschlossenem Gesundheitszentrum und *pañcakarma*-Klinik in Asperg, wo sie auch die *vidya sāgar* Akademie für Āyurveda und Yogatherapie leitet.