

# Reizdarm-Behandlung durch Ayurveda

## Was ist ein Reizdarm?

Zunächst einmal gilt es zu klären, was ein „Reizdarm“ überhaupt ist. Das Reizdarmsyndrom „RDS“ ist eine häufig funktionelle Störung des Verdauungstraktes ohne fassbare organische Ursachen. Es ist durch immer wiederkehrende Bauchbeschwerden wie Schmerzen, Stuhlnormmäßigkeiten und Blähungen gekennzeichnet. Die genaue Ursache der Erkrankung ist bisher nicht ausreichend bekannt. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

## Wie wird der Reizdarm noch genannt?

- Colon irritabile
- Spastisches Colon
- Colica mucosa

## Welche Beschwerden verspürt man bei einem Reizdarm-Syndrom?

Der Reizdarm ist eine ungefährliche Erkrankung, kann jedoch den Betroffenen durch die Vielfältigkeit der Beschwerden in seiner Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Das Reizdarmsyndrom (RDS) macht sich durch eine Reihe von typischen, oft quälenden Beschwerden bemerkbar, die sich tagsüber steigern können, nachts jedoch aufhören:

- Schmerzen, Krämpfe oder Missempfindungen im gesamten Bauchraum, die sich nach Stuhlgang bessern
- Durchfall, Verstopfung oder Wechsel zwischen beiden
- Veränderte Stuhlkonsistenz (hart, wässrig oder breiig)
- Blähungen mit aufgetriebenem Leib
- Gefühl der inkompletten Darmentleerung

Treffen diese Symptome innerhalb eines Jahres während insgesamt 12 Wochen zu und lassen sich keine anderen Ursachen dafür finden, dann ist die Diagnose Reizdarmsyndrom (RDS) gesichert.

Die meisten Patienten, die mit einem Reizdarmsyndrom in unserer Klinik behandelt werden, haben schon viele Therapien ausprobiert, meist ohne Erfolg. Die ®ayurveda-Medizin kann für diese Patienten viel tun, wenn sie bereit sind, alte Gewohnheiten und eingefahrene Rhythmen zu verändern. Das Besondere an der ®ayurveda-Medizin ist ihr individueller und ganzheitlicher Ansatz, die gesamte Lebensweise geht in die therapeutischen Überlegungen mit ein.

## Was ist Ayurveda?

Bevor auf die ayurvedischen Therapiemaßnahmen des Reizdarmsyndroms eingegangen wird, sollen hier einige Grundanschauungen der ®ayurveda-Medizin erläutert werden.

Der ®ayurveda ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt. Er umfasst wesentlich mehr als das, was landläufig unter „Medizin“ verstanden wird. Das drückt auch der Sanskrit-Begriff „Ayurveda“ aus: „®ayur“ bedeutet Leben, „veda“ heißt Wissen. ®ayurveda ist also die Wissenschaft, die das Leben in seiner Gesamtheit betrachtet. Sie beschäftigt sich deshalb mit allen Einflüssen, die auf unser Leben einwirken. Die

®yurveda-Medizin möchte den Menschen ein langes, erfülltes und gesundes Leben ermöglichen, wobei vorbeugende Aspekte besonders betont werden.

### Energien und Strukturen

Der ®yurveda geht davon aus, dass im menschlichen Organismus 3 Kräfte wirksam sind, die 3 Dosha (sprich: „Dooscha“) Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch bringt bereits bei Geburt eine für ihn typische Konstellation dieser 3 Dosha mit. Diese individuelle Konstellation der Dosha bezeichnet man als ayurvedische Konstitution (Prakriti). Aus ayurvedischer Sicht sind alle Menschen von Geburt an verschieden und müssen deshalb auch unterschiedlich behandelt werden. So haben manche Menschen eine kühle, trockene Haut und frieren leicht, was Zeichen einer Vata-dominierten Konstitution. Andere haben eine warme, geschmeidige Haut und bevorzugen eine kühle Umgebung (Hinweis auf eine Pitta-dominierte Konstitution). Es gibt Menschen, die bei Belastung mit Gewichtsabnahme reagieren (Vata- oder Pitta-dominierte Konstitution) und solche, die leicht an Gewicht zunehmen (Kapha-dominierte Konstitution). Die meisten Menschen weisen eine Mischkonstitution aus 2 dominierenden Dosha auf. Einige wichtige Merkmale der einzelnen Dosha sind in Tabelle 1 aufgelistet.

Diese 3 Energien, Vata, Pitta und Kapha, bestimmen nicht nur unsere körperlichen und geistigen Eigenschaften, sondern erfüllen auch bestimmte Funktionen in unserem Körper (s. Tabelle 2). Vata ist für die Bewegung zuständig, Pitta für die Umwandlungsprozesse, Kapha gibt uns Struktur und Stabilität.

Wir und damit unsere Dosha stehen in ständiger Wechselbeziehung zur Umwelt. Äußere Einflüsse können einzelne körpereigene Dosha stärken oder sie schwächen. Die Dosha können dadurch aus ihrem natürlichen Gleichgewicht geraten. Dauert ein solches Ungleichgewicht der Dosha an, können sich daraus Krankheiten entwickeln. Der ®yurveda schaut nicht nur auf die Krankheit, sondern fragt immer nach der Grundkonstitution, d.h. auf welchem „Boden“ eine Krankheit entstanden ist. Erst im 2. Schritt stellt sich die Frage nach dem Ungleichgewicht der Doshas.

### Das Reizdarmsyndrom - ayurvedisch betrachtet

Aus ayurvedischer Sicht handelt es sich beim Reizdarmsyndrom um eine Vata-Störung. Das bedeutet, dass im Hinblick auf die Konstitution eine Vata-Verstärkung besteht. Die 3 Dosha haben im Körper eine Hauptlokalisierung. Der Hauptsitz von Vata ist der Dickdarm, der bei Vata-Menschen sehr sensibel ist. Menschen mit einer Vata-Konstitution neigen deshalb ohnehin eher zu Verdauungsproblemen mit Blähungen, Stuhlnunregelmäßigkeiten und Verstopfung als die anderen Konstitutionstypen. Ihr Verdauungsfeuer ist meist schwach ausgeprägt.

### Therapeutische Maßnahmen aus ayurvedischer Sicht

Die ayurvedische Anschauung von Therapie ist sehr umfassend und individuell. Ausgehend von den skizzierten Zusammenhängen über die Entstehung von Krankheiten umfasst die ayurvedische Therapie folgende Bereiche:

Erstens Ernährung, zweitens allgemeine Lebensführung und erst an dritter Stelle stehen medikamentöse und physikalische Maßnahmen.

Da es sich beim Reizdarmsyndrom um eine Verstärkung des Vata-Dosha handelt, ist es wichtig, Vata zu normalisieren. In die therapeutischen Überlegungen geht jedoch auch immer die ayurvedische Konstitution mit ein.

## Ernährung

Aus ayurvedischer Sicht gehört die Ernährung zu den drei Säulen des Lebens. Deshalb steht am Beginn jeder ayurvedischen Behandlung eine entsprechende Ernährungsberatung. Im Unterschied zur westlichen Ernährungswissenschaft gibt der ®yurveda individuelle Ernährungsempfehlungen. Die Ernährung soll so ausgerichtet sein, dass sie zum Ausgleichen der Doshas dient, beim RDS also vor allem Vata regulierend ist.

Grundsätzlich soll man regelmäßig essen und abends warme, leichte und flüssige Speisen bevorzugen. Zur Regulierung von Vata sollten warme Getränke sowie warme, ölige Speisen bevorzugt werden. Die Nahrung sollte wenig rohe Nahrungsmittel beinhalten. Schweres Essen und sehr scharfe Gewürze sind zu vermeiden. Um die Verdauung zu fördern, eignen sich Ingwerwasser\* sowie Gewürze\* wie Anis, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom. Kaffee, schwarzer Tee und trockene Nahrungsmittel führen zu einer Vata-Verstärkung und sind deshalb zu vermeiden.

Um das Verdauungsfeuer anzuregen, eignet sich auch ein Aperitif\* mit Kreuzkümmel und Steinsalz vor dem Essen.

## Allgemeine Lebensführung

Auch hier gilt es, Vata zu beruhigen durch einen regelmäßigen Tagesablauf und die Vermeidung von Überanstrengungen jeder Art, sowohl körperlich, als auch geistig seelisch. Es empfiehlt sich, früh zu Bett zu gehen und vor Sonnenaufgang aufzustehen. Auch die morgendliche Ganzkörperselbstmassage mit Sesamöl wirkt Vata-ausgleichend. Die Zunge ist ein Spiegel unserer Verdauung. In der Regel zeigt sich bei Verdauungsproblemen morgens ein Belag auf der Zunge. Das Abkratzen des Zungenbelages sowie die anschließende „Mundspülung“ mit Öl sollte wie das Zähneputzen Teil der Morgenhygiene sein.

## **Therapie im engeren Sinne**

Man unterscheidet bei den medikamentösen und physikalischen Maßnahmen ganz allgemein drei Vorgehensweisen:

### 1. Lindernde Maßnahmen:

Der Bauch kann mit warmem Sesamöl massiert und mit einer warmen Packung behandelt werden (z. B. Ingwerpaste). Bei leichter Verstopfung hat sich eine Mischung\* aus Steinsalz, schwarzem Pfeffer und Hing (Asafoetida) bewährt, bei Bauchschmerzen und Blähungen Präparationen mit Piper longum (langem Pfeffer), Fenchel und Ingwer.

### 2. „Ausleitende Verfahren“:

Wie oben bereits beschrieben, entstehen nach ayurvedischer Anschauung Krankheiten durch eine Verbindung der gestörten Doshas und Schwachpunkten in der Körperstruktur. In der „ausleitenden“ Behandlung wird zunächst diese krankmachende Verbindung von Bioenergie und Struktur „aufgeweicht“ und Überschüssiges „ausgeleitet“. Seit über 2000 Jahren bewährt sich in dieser Hinsicht im ®yurveda das sogenannte Pa/cakarma-Verfahren. Dabei handelt es sich um ein komplexes Therapieverfahren mit Schwitzölbehandlungen sowohl äußerlich, als auch innerlich in Form von Massagen, Dampfbädern und speziell zubereiteten Dickdarmeinläufen. Die Pa/cakarma-Therapie wird auch in unserer Klinik durchgeführt und ist bei Patienten mit Reizdarmsyndrom sehr wirkungsvoll.

### 3. Stärkende und aufbauende Maßnahmen:

Nach der Behandlung der Erkrankung ist es aus ayurvedischer Sicht besonders wichtig, den Verdauungstrakt zu stärken. Bewährt hat sich hier vor allem Triphala Churna (Präparation auf der Basis von Terminalia chebula, Emblica officinalis, Terminalia bellerica), abends mit warmem Wasser eingenommen. Triphala bringt das Vata in die „richtige Richtung“. Hier spielen auch Dosha ausgleichende Präparate wie Ashwagandha und Amalaki eine große Rolle.

### **Erläuterungen zu den mit \* gekennzeichneten Präparationen**

Ingwerwasser: 4 dünne Ingwerscheiben pro Liter Wasser wie Tee aufgießen und 10 Min. ziehen lassen

Verdauungskräuter: Mischung aus Anis, Fenchel, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel zu gleichen Teilen, davon nach den Mahlzeiten ½ Teelöffel kauen

Aperitif: 1 l Wasser mit 1 TL gemahlenem Kreuzkümmel und 1 EL geriebenen Ingwer auf ¾ l herunterköcheln, zum Schluss ½ TL Steinsalz dazugeben; davon ca. 30 ml 10 Minuten vor dem Mittagessen trinken.

### **Dr. med. Kartes-Rohwer**

Ärztin - Habichtswald-Klinik AYURVEDA

Wigandstraße 1

34131 Kassel- Bad Wilhelmshöhe

Tel.: 0561/3108-99

[info@ayurveda-klinik.de](mailto:info@ayurveda-klinik.de)

[www.ayurveda-klinik.de](http://www.ayurveda-klinik.de)

Tabelle 1  
**Charakteristika der Konstitutionstypen**

V®TA	Kühle, trockene Haut Unruhige Augen, zu Trockenheit neigend Unregelmäßiger Appetit, Neigung zu Obstipation Unstetes Wesen
PITTA	Warme, geschmeidige Haut Bestimmter Blick, Neigung zu roten Augen Regelmäßiger starker Appetit, häufiger Stuhlgang Durchsetzungsstarkes Wesen
KAPHA	Kühle, geschmeidige Haut Große, feuchte Augen Regelmäßiger Appetit, regelmäßiger Stuhlgang Ruhig, gelassen im Wesen

Tabelle 2  
**Funktion der Dosha im Organismus**

V®TA	Atembewegung Darmbewegung Geistige Beweglichkeit
PITTA	Verdauung und Stoffwechsel Sehen Entschlossenheit und Durchsetzungskraft
KAPHA	Struktur und Wachstum Befeuchtung von Haut und Schleimhäuten Stabilität, gutes Langzeitgedächtnis