

Cholesterin- und Fettstoffwechsel im Ayurveda ¹

Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts erfährt Linderung durch jahrtausendealte Wissenschaft | Dr. Vasant Lad, BAM & S, MASc

Der Ayurveda kennt drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha), sieben Dhatus (Gewebe) und drei Malas (Ausscheidungsstoffe). Die Dhatus sind hierbei Bestandteile der individuellen Konstitution (Prakriti) – jedes dieser Gewebe hat eine unikate Funktion (vgl. Tab. 1). Das Cholesterin ist eng verbunden mit Meda Dhatu (Fett). Dieses gilt als Energiespeicher und dient der Durchfeuchtung / Ölung der Gewebe. Wir finden Meda Dhatu auch im Gehirn, im Rückenmark, der Leber und den Nieren sowie in den Nebennieren.

Cholesterin spielt in der Leber eine Rolle bei der Biosynthese von Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird und dem Körper für die Verstoffwechslung von Nahrungsfetten zur Verfügung steht. Zudem hilft Cholesterin auch bei der Heilung jeglicher entzündlicher Läsionen im Körper.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist eine Stoffwechselstörung, die mit einer Leberfunktionsstörung in Verbindung gebracht werden kann. Die Leber ist der Sitz von Bhuta Agni, wovon es fünf mit entsprechenden Wirkungsbereichen gibt. (vgl. Tab. 2).

Bhuta bedeutet so viel wie „Element“ oder „das, was sich in Materie manifestiert“.

Kapha Dosha, Meda Dhatu (Fett) und Cholesterin werden vorwiegend von den Elementen Wasser und Erde (Parthiva Agni und Apas Agni) bestimmt und verfügen daher über annähernd gleiche Eigenschaften. Sie sind schwer, träge, ölig, schleimig und klebrig.

Wenn Parthiva Agni und Apas Agni niedrig sind, werden deren Attribute nicht verarbeitet, mit anderen Worten: Die Leber verstoffwechselt Cholesterin und Fett ungenügend bis gar nicht, was in der Folge zu Hyperlipid-

Tab. 1: Die Hauptgewebe des Körpers

Bezeichnung	Bedeutung	Funktion
Rasa Dhatu	Plasmagewebe	Ernährung
Rakta Dhatu	Blutgewebe	Sauerstoffaufnahme / -verteilung
Mamsa Dhatu	Muskelgewebe	Lepana („Verputzen“) Energie, Fortbewegung, Stärke
Meda Dhatu	Fettgewebe	Geschmeidigkeit (Ölen, Schmierern)
Asthi Dhatu	Knochengewebe	Stütze
Majja Dhatu	Knochenmark	Innenkommunikation, Auffüllen der Körperräume
Sukra Dhatu	Reproduktionsgewebe Mann	Zeugung, Stress- und Emotionsbewältigung
Artava Dhatu	Reproduktionsgewebe Frau	

ämie und Hypercholesterinämie im Blut führen kann. Dies wiederum begünstigt Ablagerungen bis hin zu Fettsträngen an den Gefäßwänden, was in eine Arteriosklerose mündet. Dieses Geschehen im Körper wird im Körper als Sira Kathinya (Verhärtung der Blutgefäße oder Venen) bezeichnet.

Eine gesunde Gefäßwand ist weich und elastisch. Durch Ablagerungen wird sie dick, spröde, klebrig und entzündlich. In der Folge bleiben Fett, Kalzium, Fibrin (Gewebekleber) und andere zelluläre Bestandteile an den Gefäßwänden hängen, und es kommt zur Plaquebildung. Da Cholesterin ursprünglich auch die Aufgabe hat, Läsionen zu heilen und Entzündungsherde zu befrieden, sammelt es sich zudem in den entzündeten Bereichen der betroffenen Gefäße an – mit den entsprechenden Folgen. Mutter Natur ist ein sehr guter Arzt, allerdings ein

sehr schlechter Chirurg. Die Gefäße werden mit der Zeit immer härter, unelastischer und brüchiger – und Tag für Tag verengt sich dieser wesentliche Stoffwechselweg immer mehr.

Für gewöhnlich verläuft dieser Prozess sehr langsam. Schließlich kann aber die Gefäßdurchblutung komplett blockiert werden, was ernste Folgen nach sich zieht (s.u.). Im Ayurveda spricht man dann von Sroto Rodha (blockierte Passage).

Ursache einer Arteriosklerose ist oftmals eine Ernährung, die reich an gesättigten Fetten ist. Andere Faktoren, die die beschriebenen Gefäßveränderungen begünstigen, sind beispielsweise ungenügende körperliche Bewegung, Bluthochdruck, eine familiäre Veranlagung zu hohen Cholesterinwerten, Diabetes mellitus und Rauchen.

Tab. 2: Die fünf Bhuta Agnis

Bhuta Agni	Element	Funktion
Nabhasa Agni	Äther	Zellgröße und -form
Vayavya Agni	Luft	Zellatmung
Tejo Agni	Feuer	Zellstoffwechsel
Apas Agni	Wasser	Nahrungsstoffwechsel
Parthiva Agni	Erde	Mineralstoffwechsel

¹ Originalpublikation in: Ayurveda Today, Volume XXV, Number 3

Hohe Cholesterinwerte sind, wie bereits erwähnt, eine Stoffwechselstörung, die mit dem Unvermögen der Leber, Fett zu verstoffwechseln, in Zusammenhang steht.

Man sollte also nicht davon ausgehen, dass prinzipiell nur mollige Personen zu hohen Cholesterinwerten neigen. Ich habe in meiner jahrelangen Praxis sehr viele schlanke Patienten gesehen, die einen hohen Cholesterinspiegel zu beklagen hatten.

Anzeichen und Symptome

Die Diagnose wird anhand der Krankengeschichte als auch unter Anwendung von Darshana (Inspektion), Sparshana (Palpation) sowie Prashana (Anamnese) gestellt. Eine gründliche Untersuchung umfasst ebenfalls Blutdruckkontrolle, Blutbild, Belastungstests, EKG und Angiographie.

Im Allgemeinen haben Menschen mit hohen Cholesterinwerten auch hohe Triglyzeride im Blut, wie beispielsweise die meisten Diabetes-II-Patienten. In manchen Fällen gehen hohe Cholesterinwerte aber auch mit einem normalen Triglyzeridlevel einher. Oder umgekehrt: Es liegt ein hoher Triglyzeridwert, aber ein normaler Cholesterinwert vor – hier handelt es sich um Risikopatienten für einen Herzinfarkt.

Ein ayurvedischer Arzt kann einige weitere Anhaltspunkte zur Abschätzung eines eventuell erhöhten Cholesterinspiegels heranziehen: Wenn die Radialis-Arterie sehr gut zu erfühlen ist und hin und her „gerollt“ werden kann, wird sich diese im Fall einer Cholesterinerhöhung verdickt anfühlen. Ein weiteres Indiz findet sich in den Augen, wo sich in der „sclerocorneal junction“ ein weißlicher Ring abzeichnen kann. Ebenso sind eine Rille am Ohr läppchen, viele Haare in den Ohrmuscheln und Lipome (gutartige Fettgeschwulst) Anzeichen für erhöhtes Cholesterin. Hohe Cholesterinwerte gehen nicht zuletzt oft einher mit einer Schilddrüsenunterfunktion. Eine Person mit einem Doppelkinn beispielsweise wird mitunter auch erhöhte Cholesterinwerte aufweisen.

Im Frühstadium ergeben sich keine auffallenden Beschwerden.

Ab einem gewissen Punkt jedoch könnten sich erste Symptome anhand bestimmter Organreaktionen bemerkbar machen. Je nachdem, wo im Körper das erhöhte Cholesterin zur Verengung der Blutgefäße führt – Herz,

Kopf, Nieren, Netzhaut oder Extremitäten –, sind auch die Symptome ausgeprägt. So wird der Patient im Fall eines betroffenen Herzmuskels beispielsweise über Angina-pectoris-Schmerzen oder ischämische Attacken klagen oder gar einen Herzinfarkt erleiden. Sind die zerebralen Gefäße betroffen mit einer entsprechend reduzierten Gehirndurchblutung, führt dies zu Benommenheit, Ohnmachtsanfällen, zerebralen Läsionen, Lähmungen und Schlaganfall. Im Bereich der Nieren kann es zu Nierenversagen kommen. Ist die Netzhaut beeinträchtigt, kann dies mit verschwommener Sicht und Blindheit einhergehen. Im Falle von betroffenen Extremitäten (Shakha) wird das Ergebnis eine Krampfader oder Trombophlebitis sein.

Behandlung

Ayurvedische Kräuter

Die ayurvedische Kräuterbehandlung variiert abhängig vom Pakruti-Vikruti-Muster und den betroffenen Organen. Auf jeden Fall ist die Behandlung Dosha-spezifisch (Dosha Pratyanyika) und krankheitsspezifisch (Vyadhi Pratyanyika).

Basis jeglicher Kräutermedizin ist die Verwendung von Kapha reduzierenden Heilpflanzen wie u. a. Chitrak, Kutki, Trikatu, Neem und Kurkuma.

Chitrak und Trikatu (Ingwer, schwarzer Pfeffer und langer Pfeffer) unterstützen Agni und die Fettverbrennung. Kutki löst überschüssiges Fett und verbessert die parenchymalen Leberfunktionen. Neem ist extrem bitter und hilft, Fett aus dem Blut zu entfernen. Kurkuma wird als Blutreiniger verwendet und aktiviert die Ausscheidung von Fettsäuren.

Gute pflanzliche Blutverdünner sind Triphala Guggulu, Shilajit, Chitrak und Trikatu. Arjuna kann hier noch hinzugefügt werden, um Herzkrankheiten zu vermeiden. Um den Blutdruck zu senken, sollten Passionsblume und Weißdorn hinzugefügt werden – alternativ kann auch Sarpaghandha verwendet werden.

Arjuna, Gokshura und Puskaramula – zusammen mit Neem, Kurkuma und Guggulu – haben sich erfolgreich bei Angina pectoris bzw. Herzschmerzen gezeigt.

Im Fall von Nierenleiden können Purnarnava und Gokshura angewendet werden oder Pur-



Dr. Vasant Lad

arbeitete mehrere Jahre als medizinischer Leiter eines ayurvedischen Krankenhauses in Puna / Indien. Seine akademische und praktische Ausbildung umfasste zudem das Studium der westlichen Medizin und der Chirurgie. Er ist weltweit anerkannter Experte für Ayurvedische Medizin sowie Begründer und Leiter des Ayurvedic Institute in Albuquerque, New Mexico. Dr. Lad ist regelmäßig in Deutschland und unterrichtet in Maria Laach / Eifel.

Kontakt über:

Tel.: 02652 / 527756

info@euroved.com

www.ayurveda.com, www.euroved.com

narnavadi Guggulu und Gokshuradi Guggulu.

Sollen Benommenheit, Schwindel oder verschwommene Sicht behandelt werden, empfehlen sich Sarasvati, Brahmi, Jatamamsi und Shankha Pushpi.

Bei retinaler Blindheit schafft eine Augewäsche mit Triphala-Tee Abhilfe, ebenfalls kann eine Kombination aus Triphala-Tee und Punarnarava für die Augenbehandlung benutzt werden.

Symptome an den Extremitäten (Shakha) erfordern die Gabe von Kaishore Guggulu, Yogaraja Guggulu oder Rasnadi Guggulu. Kaishore Guggulu erweist sich als sehr günstig bei Thrombophlebitis, Goraksha Chinchu Guggulu hingegen eher im Falle von Krampfadern und / oder thrombotischen Herden.

Natürlich variieren die Mengen der vorgenannten Präparate in Abhängigkeit von der spezifischen Konstitution und Verfassung des Patienten.

Ein Standardrezept, das sich zur Reduzierung erhöhter Cholesterinwerte bewährt hat, sei hier aber genannt:

Kräuter in diesem Artikel

Arjuna (*Terminalia arjuna*)
 Bhumi amalaki (*Phyllanthus niruri*)
 Brahmi (*Centella asiatica*)
 Chitrak (*Plumbago zeylanica*)
 Gokshuradi guggulu (Mischung)
 Gokshura (*Tribulus terrestris*)
 Goraksha chinch guggulu (Mischung)
 Hagedorn Beere (*Crateagus oxycanthus*)
 Jatamamsi (*Nastordachys jatamamsi*)
 Kaishore guggulu (Mischung)
 Kutki (*Picrorhiza kurroa*)
 Neem (*Azadiracta indica*)
 Nirgundi (*Vitex negundo*)
 Passionsblume (*Passiflora incarnate*)
 Punarnava (*Boerhaavia diffusa*)
 Punarnavadi guggulu (Mischung)
 Pushkaramula (*Inula racemosa*)
 Rasnadi guggulu (Mischung)
 Sarasvati (Mischung)
 Sarpaghanda (*Rauwolfia serpentina*)
 Shakha pushpi (*Evolvulus alsinoides*)
 Shilajit (*Asphaltum*)
 Trikatu (Mischung)
 Triphala (Mischung)
 Triphala guggulu (Mischung)
 Turmeric (*Curcuma longa*)
 Yogaraja guggulu (Mischung)

Anmerkung:

Die Kräuter und Mischungen, die im Artikel genannt werden, sind traditionelle Zusammensetzungen, die in den alten Schriften aufgeführt werden. Einige dieser sind aus verschiedensten Gründen schwer oder fast gar nicht zu erhalten. Zum einen handelt es sich mitunter um artgefährdete Spezies, zum anderen sind beispielsweise einige Mittel durch die indische Regierung vom Export ausgeschlossen. Ein weiterer Teil ist schlicht und einfach in Deutschland nicht erhältlich.

500 mg Punarnava
 300 mg Arjuna
 200 mg Shilajeet
 200 mg Triphala Guggulu

Normalerweise sollte diese Rezeptur dreimal am Tag eingenommen werden. Jeder Patient mit erhöhten Cholesterinwerten indes sollte jeden Abend Triphala einnehmen oder alternativ Bhumi Amalaki vor dem Schlafengehen. Dies entgiftet die Leber und senkt das Cholesterin.

Manuelle Anwendungen

Abhyanga (Ölmassage) sollte mit Pitta- und Kapha-reduzierenden Ölen vorgenommen werden – angeraten ist ebenfalls eine Schwitztherapie mit Nirgundi Svedana. Als Nasenanwendung empfehlen sich Nasya oder Vacha Thailam, damit die Hirndurchblutung angeregt wird.

Lebensstil

Sicherlich wird der Patient seinen Lebenswandel anpassen müssen. Rauchen sollte aufgegeben, Übergewicht abgebaut werden. Eine verstärkte sportliche Betätigung unterstützt die Durchblutung. Regelmäßig praktizierte, spezielle Atemübungen (Bhastrika Pranayama, Kapala Bhati Pranayama) und Yoga Asanas (Agni Sara Kriya, Surya Namaskara) können dabei helfen, die Elastizität der Gefäße zu erhalten.

Ernährung

Der Ayurveda sieht für betroffene Patienten eine Kapha-reduzierende Ernährung vor.

Der Patient muss seinen Blutdruck regulieren und die Cholesterinwerte durch eine angemessene fett- und cholesterinarme Ernährung senken. Gedünstetes Gemüse, Getreide, Hirse und Buchweizen sind allesamt sehr zuträglich – ebenso Orangen-, Granatapfel- oder auch Cranberrysaft. Die besten Öle, die genutzt werden können sind Sonnenblumenöl, Färberdistelöl, Leinsamenöl und Olivenöl.

Ganz verzichtet werden sollte auf frittierte Speisen. Zucker und gesättigte Fette sollten so wenig wie möglich auf dem Speiseplan stehen. Gesättigte Fette bestehen aus Tryglyceriden und gesättigten Fettsäuren und sind im Regelfall die Fettverbindungen, die bei Kälte erstarren. Hauptquellen für gesättigte Fette sind Fleisch- und Schmalzprodukte, aber auch Milcherzeugnisse wie Butter, Sahne und Käse, mitunter auch einige pflanzliche Öle wie Kokosnuss-, Baumwollsamensamen- und Palmkernöl. Selbst das sonst häufig empfohlene Ghee ist bei erhöhtem Gesamtcholesterinspiegel zu meiden, weil dieses ebenfalls zu Hyperlipidämie führen kann.

Fazit

In der modernen Medizin werden diverse pharmazeutische Produkte angewandt, um den Cholesterinwert zu kontrollieren (u. a. HMG-CoA Reduktasehemmer wie z. B. Atorvastatin in Lipitor®).

Um welches Medikament es sich auch immer handelt; es sollte bedacht werden, dass es für die Leber als solches belastend ist und die Leberwerte ggf. drastisch erhöhen kann.

Entsprechend kann ein Langzeitgebrauch beispielsweise von Statinen wie oben beschrieben ebenfalls zu Komplikationen führen.

Mitunter wird es unumgänglich sein, moderne Medikamente einzusetzen (z. B. Nitroglycerin, Blutdrucksenker oder Thrombosehemmer) – der Ayurveda jedoch sieht die besten und nachhaltigsten Ansätze für die Kontrolle des Cholesterinwerts in einer Lebensstilumstellung mit regelmäßiger körperlicher Betätigung und in der Einhaltung von Ernährungsregeln in Verbund mit adäquaten Kräutermitteln.

Literaturhinweis

Lad, Vasant: *Das große Ayurveda-Heilbuch: Die umfassende Einführung in das Ayurveda.* Windpferd Verlag, 17. Aufl., 2010

Lad, Vasant: *Lehrbuch des Ayurveda (Band 1: Die Grundprinzipien).* Narayana Verlag, 2012