



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

# Die Behandlung rheumatoider Arthritis durch ayurvedische Medizin

**Syal Kumar, HP BAMS MD**

Gelenkbeschwerden werden zu einem großen Gesundheitsproblem in der modernen Gesellschaft. Ayurveda hat bereits vor Jahren die Anzeichen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten verschiedener Gelenkerkrankungen beschrieben. Rheumatoide Arthritis ist eine der Krankheiten, die in der heutigen Zeit gehäuft auftreten. Im Ayurveda wird sie den Vata-Erkrankungen zugeordnet.

Gemäß der ayurvedischen Lehre entstehen Krankheiten aufgrund einer Doshastörung. Wenn die Doshas im Gleichgewicht sind, haben selbst ansteckende Bakterien keine Möglichkeit, eine Krankheit im Körper hervorzurufen. Das Gleichgewicht der Doshas befindet sich dauerhaft im Fluss. Sie folgen einem bestimmten Rhythmus im Körper. Diese Harmonie kann durch innere und äußere Einflüsse gestört werden.

Rheumatoide Arthritis ist eine der Krankheiten, die mit Ayurveda effektiv behandelt werden können. Die grundlegende ayurvedische Behandlungsmethode beruht auf einer Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems. Ayurveda ermöglicht eine heilende und lindernde Behandlung der rheumatoiden Arthritis abhängig von der Dauer der chronischen Erkrankung.

### **Pathologie /Krankheitsbild**

Krankheiten entstehen aufgrund einer Störung des Gleichgewichts der drei Doshas Vata, Pita und Kapha. Dieses Ungleichgewicht stört wiederum die übrigen Gewebe. Es gibt viele Ursachen für die Störung der drei Doshas. Ungünstiges Essverhalten (exzessiver Verzehr, Essen zu ungünstigen Zeiten, falsch zusammengestellte Nahrungsmittel) und ungünstige Verhaltensweisen (zu wenig Bewegung, Schlaf während des Tages, Wachheit bei Nacht, Arbeiten in einseitiger Körperhaltung) sind die Hauptursachen für rheumatoide Arthritis. Andere Ursachen sind ungünstige Angewohnheiten, Nachwirkungen falscher Behandlungen, klimatische Einflüsse, genetische Faktoren und das Alter.



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

Spezifische Auslöser für rheumatoide Arthritis sind unverträgliche Lebensmittelkombinationen wie der Verzehr von Milchprodukten mit Fisch oder Fleisch, der Verzehr von Milchprodukten mit sauren Gemüsen oder Zitrusfrüchten sowie Bananen mit Joghurt oder Buttermilch, Alkohol mit Süßspeisen, der Verzehr von Honig und Ghee zu gleichen Teilen, der Verzehr von Honig mit heißen Speisen sowie der Verzehr von Speisen, die zu einer Übersäuerung des Körpers führen. Diese Ernährungsweise lässt Giftstoffe im Magen entstehen, die langsam mit den Nährstoffen aufgenommen werden und den Stoffwechsel stören. Normalerweise hat der Körper die Fähigkeit, kleinere Giftmengen auszuscheiden, aber wenn sich regelmäßig größere Giftmengen ansammeln, ist der Körper nicht mehr in der Lage, alle abzubauen.

Die Angewohnheit tagsüber zu schlafen und nachts wach zu liegen sowie viele Stunden in einer einseitigen Haltung zu arbeiten und zu wenig Bewegung, erhöhtes Körpergewicht, Darmträgheit, exzessiver Alkoholgenuss und Rauchen sind einige der Faktoren, die eine Erkrankung begünstigen. Im Allgemeinen haben Raucher häufig Verdauungsschwierigkeiten aufgrund der Wirkung des Nikotins. Nikotin vergiftet außerdem das Blut.

### **Pathogenese / Krankheitsentstehung**

Die anabolen Vorgänge im Körper sind abgeschlossen, wenn Nährstoffe in Gewebe umgewandelt werden. Gemäß ayurvedischer Lehre gibt es sieben Gewebearten: Rasa (Lymphe/Gewebsflüssigkeit), Rakta (Blut), Mamsa (Muskeln), Meda (Fett), Asthi (Knochen), Majja (Knochenmark) und Sukla (Sperma / Ovum). Die Toxine, die auf die oben beschriebene Weise entstehen, sammeln sich in diesen Geweben an, wodurch die verschiedenen Krankheiten entstehen. Solange die Gifte nicht ausreichen, um eine Krankheit auszulösen, ruhen sie dort. Sie treten erst in Erscheinung, wenn sich eine günstige Situation ergibt. Diese Gifte werden in der ayurvedischen Terminologie Ama genannt. Ungünstige Angewohnheiten und Verhaltensweisen bereiten den Boden für dieses Ama. Das so produzierte Ama wird vom Blut aufgenommen und durch das verunreinigte Vata im ganzen Körper verteilt.

Das Verhalten und die Bewegungen der Körperteile werden von Vata unterstützt und kontrolliert. Vata fördert die Knochen, die Muskelkontraktion und -expansion, die



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

einwandfreie Nervenleitung, die korrekte Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane etc.. Bei RA ist die Funktion von Vata gestört. Die Verformung von knöchernen Gelenken und die Schädigung des Knorpelgewebes steht mit den oben genannten Zuständen im Zusammenhang. Nach Ayurveda ist Rakta (Blut) ein wichtiges Gewebe, das Nährstoffe in alle Körperregionen transportiert und die einzelnen Körperteile ernährt. So verunreinigen verunreinigtes Blut und Vata wiederum Knochen und Knorpel und (Ama) lagert sich zwischen den Gelenken ab, wo es die spezifischen Symptome von rheumatoider Arthritis hervorruft.

### **Der Begriff Ama**

Ama wird im Körper auf zwei Ebenen produziert:

1. Lokales Ama : Es wird normalerweise im Magen-Darm-Trakt produziert
2. Systemisches Ama: Ama kann auch auf den systemischen Ebenen gefunden werden

Unvollständig verdaute Nahrungsbestandteile sammeln sich im Darm, was zu Darmerkrankungen wie Gastroenteritis etc. führen kann. Ein Teil des Ama durchdringt den Darmschleim, zirkuliert im Körper und wirkt als Antigen. Dies verursacht eine Verunreinigung der Doshas in einem größeren Ausmaß. Rheumatoide Arthritis ist eine solche Krankheit, bei der ein Antigen-Antikörperkomplex die Gewebeschädigung verursacht.

Ama ist eine echte Mischung von unverdauten Proteinen, Kohlenhydraten, Fett und bakteriellen Substanzen und ein Teil seiner Proteinbestandteile muss zunächst in den Kreislauf gelangen, um als Antigen erkannt zu werden. Normalerweise findet keine Absorption eines intakten oder unverdauten Proteins statt, aber unter bestimmten Umständen erhalten ganze Proteinmoleküle Zugang zum systemischen Kreislauf, wo sie ernsthafte immunologische Störungen auslösen.

Ama kann als Antigen betrachtet werden, das die Fähigkeit hat, Immunreaktionen im Individuum hervorzurufen. Aufgrund seiner Protein- und bakteriellen Bestandteile verhält es sich wie ein exogenes Antigen. In bestimmten Situationen kann es die Rolle eines Hapten (Halb-Antigen) übernehmen. Es kann im Körper als Autoimmun-Antikörperproduktion erzeugt werden und als durch freie Radikale ausgelöste Krankheit.



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

### **Die Symptome der rheumatoiden Arthritis:**

- Schmerzhaft, geschwollene, steife Glieder. Die gleichen Gelenke auf beiden Körperseiten (symmetrisch) sind normalerweise betroffen, besonders die Hände, Handgelenke, Ellenbogen, Schultern und Füße
- Morgensteifigkeit. Gelenksteifigkeit kann auftreten nach langem Schlafen oder Sitzen und kann wenigstens 60 min. oder bis zu mehreren Stunden andauern
- Ausbildung Knötchen an den Druckpunkten des Körpers, wie Ellenbogen, Fingergelenken, Rückgrat und Unterschenkelknochen
- Erschöpfung, ein generelles Krankheitsgefühl (Unwohlsein), mäßiges Fieber, Appetitmangel und Gewichtsverlust

### **Klassifikationskriterien der rheumatoiden Arthritis**

1. Morgensteifigkeit, die wenigstens eine Stunde anhält, bevor eine deutliche Verbesserung eintritt
2. Arthritis in drei oder mehr der folgenden Gelenkregionen auf beiden Körperseiten: Mittelgelenk der Finger, Fingerknöchel (das größte Gelenk, das jeden Finger mit dem Rest der Hand verbindet), Handgelenk, Ellenbogen, Knie, Knöchel oder die Gelenke zwischen Zeh und Fuß (das Gelenk am Zehansatz, am nächsten zum Fuß)
3. Arthritis in den Gelenken der Hand: besonders im Handgelenk, den Knöcheln oder den Mittelgelenken der Finger
4. Gelenkschwellung an den Gelenken beider Körperhälften (symmetrisch) oder Gelenkschwellungen auf beiden Körperseiten (aber nicht notwendigerweise an den gleichen Gelenken), die das Mittelgelenk der Finger, Knöchel und oder das Gelenk zwischen Zehen und Fuß betreffen
5. Knötchen, die sich unter der Haut an den Druckpunkten des Körpers oder dort, wo Gelenke hervorstehen, ausbilden
6. positiver RF-Test (RF: rheumatoider Faktor)
7. Veränderungen am Röntgenbild, die entkalkte (porös werdende) Knochen oder ungleichmäßige Stellen von Knochenschwund (Osteoporose) nur um die Gelenke herum zeigen, die von rheumatoider Arthritis hervorgerufen werden. Poröser Knochen im ganzen Körper (Osteoporose) verteilt und nicht im Zusammenhang mit rheumatoid veränderten Gelenken, gilt nicht als Nachweis einer RA.

### **Behandlung von rheumatoider Arthritis**



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

Die ayurvedische Behandlung lässt sich je nach Krankheitsbild in zwei Wege gliedern.

Die Behandlung von Patienten mit leichter bis mäßiger rheumatoider Arthritis beinhaltet hauptsächlich die Einnahme bestimmter Präparaten, eine spezielle Diät und Ratschläge zu gezielter Bewegung. Im Ayurveda werden verschiedene Präparate verwendet, die aus rund 3000 Kräutern gewonnen werden. Diese Präparate werden sowohl intern als auch extern verabreicht: Kashaya (Kräuterabkochungen), Arishta (fermentierte Kräuterpräparate), Choorna (Kräuterpulver), Gutika (Kräuterpillen), Leha (Kräuterpaste), Ghrita (Kräuterghee, Ghee: geklärtes Butterschmalz) und Thaila (Kräuteröl). Thaila wird hauptsächlich als äußere Anwendung verwendet, Choorna äußerlich und innerlich und die restlichen Präparate innerlich. Alle Präparate zusammen ergeben eine Gesamtzahl von ca. 1000 und jedes Präparat besteht aus ca. 10 bis 100 Kräutern. Diese aus speziellen Kombinationen hergestellte Präparate haben klassische Namen und werden den Patienten verordnet.

### **Wirkungsweise der internen Kräuterpräparate für rheumatoide Arthritis**

Nach der ayurvedischen Pharmakologie beruht die Wirkung der Kräuter auf Rasa (Geschmack), Guna (Eigenschaften), Veerya (Wirkstoffgehalt), Vipaka (Wirkung nach der Verdauung) und Prabhava (spezielle Verhaltensweisen). Diese Eigenschaften verleihen den Kräutern ihre Wirksamkeit gegen die Krankheit. Wenn die Kräuter zur Herstellung klassischer Präparate auf eine spezielle Weise kombiniert werden, dann wird ihre Wirkungsweise sich von dem der Einzelbestandteile unterscheiden und als Kombination jeweils eine spezielle Wirkung entfalten. Die Wirkungsweise der Präparate hängt also immer von der speziellen Kombination der Kräuter ab.

Das Behandlungsprinzip jeder Krankheit umfasst:

1. Ama besänftigen
2. die Schädigung beseitigen

Die Entstehung von Ama durch die Beseitigung einer unvollständigen Verdauung zu verhindern, ist Teil der Vorbehandlung. Besondere Medikamente werden eingesetzt um die Wirkung von Ama auf systemischer Ebene zu verhindern, indem sie die Entstehung von Antigenen reduzieren. Währenddessen kommt es zu einer Linderung der mit RA in Zusammenhang stehenden Symptome. Es hilft auch die normalen Körperfunktionen wieder herzustellen, wenn diese gestört sein sollten, in der Regel handelt es sich dabei um



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

Darmträgheit, Schlaflosigkeit, etc. Wenn das Ama erst einmal besänftigt ist, sollte die spezifische Therapie der rheumatoiden Arthritis beginnen.

Bei rheumatoider Arthritis wirken die verabreichten Zubereitungen dahingehend, dass sie das gestörte Vata und Rakta besänftigen. Dies führt zu einer Reduktion von Schmerz, Entzündung, Schwellung und Steifheit. Die in den Präparaten enthaltenen Kräuter reduzieren die Leukozytenzahl in der Gelenkflüssigkeit, senken die erhöhten Serum- Transaminase-Spiegel und verkürzen die Blutsenkungsgeschwindigkeit. Dies bewirkt einen effektiven Rückgang des entzündeten Gewebes. Die Medikamente fördern auch die Durchblutung und normalisieren die Blutversorgung der Gelenke. Die Blutversorgung der Gelenke wird normalisiert durch die Eröffnung der kollateralen Durchblutung. Einige der ayurvedischen Medikamente haben eine deutlich entzündungshemmende Wirkung, indem sie die 5-Lipoxygenase inhibieren und damit die Entstehung der entzündungsfördernden Botenstoffe der Arachnoidsäurenkaskade reduzieren. Genau diese Botenstoffe sind bei der rheumatoiden Arthritis erhöht.

Die Schädigung wird behoben durch eine Panchakarma Kur (eine Reinigungsbehandlung des Körpers) kombiniert mit einer speziellen Diät und Ratschlägen für vorsichtige Bewegungsaktivität. Die Behandlung hat zum Ziel abgelagerte toxische Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Mithilfe der innerlich angewendeten Präparate und der äußeren Anwendungen werden die tief eingelagerten Toxine gelöst und gehen langsam in den Darm über. Wenn sie im Darm angelangt sind, werden sie durch die Panchakarma-Therapie beseitigt (Reinigung oder Abführbehandlung bei rheumatoider Arthritis).

Äußere Anwendungen sind sehr wichtig vor einer Panchakarma-Behandlung, da sie die Entgiftung während der Panchakarmakur unterstützen. Äußere Behandlungen wie Pizhichil (ein Guß von warmem Öl über den Körper), Lepa ( die Verwendung einer Paste) und Kizhi (einer Massage mit warmen Kräuterbeuteln) helfen Schmerz, Schwellung und Brennen zu reduzieren, indem sie die Blutzirkulation anregen, verstopfte Zwischengewebsräume (Interstitialraum) eröffnen und den Abfluss der Lymphe normalisieren.



## AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

Panchakarma beinhaltet 5 Reinigungsbehandlungen: Vamana (Erbrechen), Virechana (Reinigung), Vasti (Darmspülung), Nasya (Nasenbehandlung) und Raktamoksha (Aderlass). Bei der Reinigungsbehandlung werden die Darmspülung und in schweren Fällen der Aderlass angewendet, um Giftrückstände zu entfernen. Die für Virechana benutzten Zubereitungen sind Kräuterpulver oder Kräuteröle, die die Toxine aus dem Körper entfernen und gleichzeitig gegen die Toxine im Körper wirksam sind. Vasti wird mithilfe einer bestimmten Kombination von Kräuterabkochungen und Ölen, die wie oben beschrieben wirken, durchgeführt.

Nach einer erfolgreichen Reinigungsbehandlung werden immunregulierende und immunmodulierende Kräuterpräparate über einen bestimmten Zeitraum verabreicht. Zusammen mit einer bestimmten Ernährungsweise trägt eine gezielte Verhaltensumstellung dazu bei, das beste Ergebnis zu erzielen. Mahlzeiten zur rechten Zeit, leicht verdauliches Essen, Verzehr von saisonalen Produkten, Vermeidung von ungünstigen Zusammenstellungen von Lebensmitteln sowie die eingangs genannten Lebensmittel und richtigen Verhaltensweisen unterstützen eine schnelle Genesung. Die Vermeidung von negativen Verhaltensweisen wie Schlafen während des Tages, Wachheit bei Nacht, exzessiver Geschlechtsverkehr usw. spielen eine bedeutende Rolle im Heilungsprozess.

### **Bewegung**

Angemessene und regelmäßige Bewegung der Gelenke fördert die Durchblutung, vermehrt die Gelenkflüssigkeit und stabilisiert die Muskulatur.

### **Fazit**

Eine fachgerechte ayurvedische Behandlung kann Symptome wie Schmerzen, Entzündungen, Schwellungen und Verformungen heilen oder reduzieren, indem sie das Knorpelwachstum fördert. Die Ayurveda-Medizin geht davon aus, dass es bei allen Krankheiten heilbare und nichtheilbare Beschwerden gibt. Dieses Medizinsystem verfügt über keine magischen Heilkräfte, die jede Krankheit heilen können. Es ist die Pflicht eines qualifizierten Mediziners, der die ayurvedische Heilkunst auf fundierte Weise gelernt hat, dies zu erkennen und Behandlungen entsprechend durchzuführen.



# AYURVEDA KLINIK

*Traditionelle Indische Medizin (TIM)  
an den Kliniken Essen-Mitte*

## **Kontakt und Information**

Syal Kumar, HP BAMS MD

Institut für traditionelle indische Medizin (TIM) an den Kliniken Essen-Mitte

Erich Rothenfußer-Haus am Knappschafts-Krankenhaus, Am Deimelsberg 34a, 45276 Essen

Telefon: +49 (0)201 174 – 25602, E-Mail: [tim@kliniken-essen-mitte.de](mailto:tim@kliniken-essen-mitte.de)

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