

# Diagnostik über die Sinne im Ayurveda

Gesundheit mit allen Sinnen

**Autor: Dr. med. Detlef Grunert**

Die Diagnostik mit Hilfe aller Sinnesorgane des Arztes bzw. Therapeuten ist Grundlage der ayurvedischen Gesundheitsvorsorge und Therapie. Damit ist nicht nur die Untersuchung des Pulses mit Hilfe des Tastsinns gemeint, sondern tatsächlich der Einsatz aller Sinne. Auch in der modernen Medizin wird die Diagnose über die Sinne des Arztes gestellt! Im Folgenden werde ich versuchen, die Grundzüge der ayurvedischen Diagnostik und im Besonderen den hohen Wert der Sinne bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti) und von Störungen (Vikriti) sowie bei der Diagnose manifester Erkrankungen an Beispielen zu erläutern.

Insbesondere sind die Augen, die Ohren, die Nase und der Tastsinn des Arztes gefordert; der Geschmacksinn wurde früher direkt, und wird heute in der Regel nur indirekt (bei der Anamnese = Befragung) eingesetzt. Die Kombination aus umfassendem Wissen, jahrelanger Erfahrung und „Training“ der eigenen Sinne gemeinsam ergeben den „siebten Sinn“ des guten Diagnostikers, ohne den auch bei Einsatz aller modernen Technik eine Diagnose manchmal nicht möglich ist.

## Diagnostik über die Sinne im Ayurveda

### 1. Der optische Sinn (Die Inspektion)

Der **erste Eindruck** und die **Ausstrahlung** eines Menschen zusammen mit dem Ergebnis der Befragung (Anamnese s. unten) sind richtungsweisend in der Diagnostik für alle weiteren Maßnahmen! Die Augen des Arztes nehmen z.B. die Größe, den Körperbau und indirekt das Gewicht, die Hautfarbe, die Haarfarbe, die Augen, die Zähne usw. wahr, woraus er Rückschlüsse auf die körperlichen Eigenschaften der Konstitution, auf Störungen oder Erkrankungen ziehen kann. Gleichzeitig kann er die Körperhaltung, den Gang, den Gesichtsausdruck, die Gestik usw. beurteilen und dadurch Hinweise auf die psychische Verfassung erhalten. Auch physiologische Parameter wie Aktivität und Qualität der Muskulatur, die Atmung evtl. auch Pulsbewegungen im Halsbereich oder über dem Herzen etc. sind wichtige Faktoren.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata**: Sehr groß oder klein; schmaler Körperbau mit schmalen Händen und Gelenken; geringes Gewicht; feine, bräunliche Haut (trocken); trockenes, nicht sehr dichtes Haar, kleine Zähne; etc.
  - **Pitta**: Schlank, muskulös, mittelgroß; wohlgeformte Hände, weiche Gelenke; helle Haut (warm), Sommersprossen; feines, frühzeitig graues Haar; mittelgroße, regelmäßige Zähne; etc.
  - **Kapha**: Kräftig, stark, stämmig; große Hände, kräftige Gelenke; hohes Gewicht; helle Haut (kühl, feucht); kräftiges, dichtes Haar; große, regelmäßige Zähne; etc.
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung**: Untergewicht; sehr trockene, rissige Haut mit dunklen Flecken, evtl. Ekzeme; sehr dünne, spröde Haare; steife Gelenke; Unruhe und Nervosität; sehr unruhige Augen; evtl. hektische, flache Atmung; schneller Puls; unsicherer Gang; schlechte Muskelspannung und

„schlappe“ Körperhaltung; wirkt niedergeschlagen, ängstlich und eher depressiv; etc.

- **Pitta-Störung:** Evtl. Gewichtsverlust (trotz Heißhunger); gerötete Haut, evtl. nässende Ekzeme; entzündete, gerötete Gelenke; gerötete Augen; evtl. hektische Atmung; schneller, sichtbarer Puls (an Hals und Schläfen); erhöhte Muskelspannung und verspannte Haltung; wirkt perfektionistisch und eher aggressiv; etc.
- **Kapha-Störung:** Gewichtszunahme, Übergewicht; fettige, feuchte Haut; fettige Haare; geschwollene Gelenke und Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen); unbeweglich; langsame Reaktionen; kaum sichtbare, flache Atmung; verminderte Muskelspannung und schlechte Haltung; langsamer, schleppender Gang; wirkt müde und träge; etc.

☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen

- **Lungenentzündung (Pneumonie):** Gerötetes oder sehr blasses Gesicht evtl. blaue Lippen; geöffneter Mund, angestrenzte Atmung; Einziehungen zwischen den Rippen; hör- und fühlbar: rasselnde, laute Atmung; rasselnder Husten; erhöhte Temperatur (Fieber); schneller Puls.
- **Asthma bronchiale:** Häufig bei Kapha-Konstitution; blasses Gesicht, evtl. blaue Lippen; geöffneter Mund, angestrenzte Atmung; hör- und fühlbar: pfeifende Atmung; Husten trocken oder mit groben Geräuschen; schneller Puls bei normaler Temperatur.
- **Parkinson-Krankheit:** Grobes Zittern, Steifheit, fehlende Mimik, Anlaufprobleme
- **Chronische Ekzeme (Neurodermitis):** Trockene Haut, Rötung der Haut, evtl. Entzündungen der Haut.
- **Hepatitis (Leberentzündung):** Gelbfärbung von Haut und Skleren der Augen.

## 2. Der Tastsinn (Die Palpation)

Der Tastsinn ist im Ayurveda wie in der modernen Medizin eine der wichtigsten Methoden der Untersuchung. Dabei sind sowohl die Oberfläche (Haut, Haare und auch Schleimhaut), wie auch tiefe Strukturen, Organe aber auch krankhafte Prozesse bis hin zu Tumoren zugänglich. Getastet wird mit Hand und Fingern. Beurteilt wird die Lage, die Größe, die Oberflächenstruktur, die „Härte“ oder Dichte, die Beweglichkeit etc. der getasteten Strukturen. Das Ergebnis wird mit Hilfe von Eigenschaften (Gunas) beschrieben. Wichtige Eigenschaften sind z.B. feucht oder trocken, glatt oder rau, weich oder hart, kompakt oder mobil, grob (groß) oder winzig (klein). Auch „Bewegungen“ im Körper wie Darmbewegungen, das Schlagen des Herzens etc. werden getastet. Fortgeleitete Phänomene, wie z.B. das Reiben eines durch Arthrose zerstörten Gelenkes und auch der sehr wichtige Puls werden über den Tastsinn erfasst.

Einige Sätze zur Wertigkeit der ayurvedischen Pulsdiagnostik:

Aus der Frequenz und den Eigenschaften des Pulses wie hart oder weich, schwer oder leicht, kräftig oder dünn, hoch oder flach, heiß oder kalt etc. können wichtige Rückschlüsse auf die körperlichen und psychischen Eigenschaften eines Individuums gezogen werden (Beispiele siehe unten). Gleichzeitig erhält der Untersucher Auskunft über die Emotionen des Patienten, das Krankheitsstadium und evtl. die Prognose. Dazu kommt im Ayurveda die Lage des Pulses, d.h. die Tastbarkeit des Radialispulses (Puls am Unterarm über der A. radialis) unter Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger bei verschiedenem Druck des Untersuchers. Der Vata-Anteil wird unter dem Zeigefinger, der Pitta-Anteil unter dem Mittelfinger und der Kapha-Anteil unter dem Ringfinger getastet. Dieser Teil der Untersuchung hilft die Konstitution (Prakriti) und die vorhandenen Störungen (Vikriti) zu bestimmen. Voraussetzung für eine sinnvolle Pulsdiagnostik ist ausreichend Übung und Erfahrung sowie ein umfangreiches Wissen.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata:** Schneller, flacher Puls (wie eine Schlange); Puls am intensivsten unter dem Zeigefinger bei „kräftigem“ Druck der tastenden Finger. Haut fein, kühl und trocken.
  - **Pitta:** Mittelschneller, hüpfender Puls (wie ein Frosch); Puls am intensivsten unter dem Mittelfinger bei „kräftigem“ Druck der tastenden Finger. Haut warm.
  - **Kapha:** Langsamer, ruhiger Puls (wie ein Schwan); Puls am intensivsten unter dem Ringfinger bei „kräftigem“ Druck der tastenden Finger. Haut kalt und feucht.
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung:** Verstärkter Puls unter dem Zeigefinger bei geringem Druck. Sehr kalte, trockene, raue Haut.
  - **Pitta-Störung:** Verstärkter Puls unter dem Mittelfinger bei geringem Druck. Evtl. sehr warme Haut.
  - **Kapha-Störung:** Verstärkter Puls unter dem Ringfinger bei geringem Druck. Kalte, sehr feuchte, teigige Haut.
- ☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen
  - **Herzrhythmusstörung (Beispiel):** Sehr schneller, flacher, unregelmäßiger Puls bei Vata-Störung = Tachyarrhythmie.
  - **Bluthochdruck (Hypertonie):** Sehr harter, kräftiger Puls und verstärkter Vata und/oder Pitta-Puls.
  - **Leberzirrhose:** Harte, evtl. vergrößerte Leber mit knotigem und stumpfen Unterrand.
  - **Tumor gut- oder bösartig:** Tastbare Struktur von unterschiedlicher Größe, Konsistenz, Oberflächenstruktur etc..
  - **Knochenbruch (Fraktur):** Tastbare (und sichtbare) Schwellung, ungewöhnliche Kontur und Beweglichkeit des Knochens; „Knirschen“ der Bruchstelle bei Bewegung.

### 3. Der akustische Sinn (Hinhören und die Auskultation)

Durch Auskultation - heute meist mittels Stethoskop - hört der Untersucher im wahrsten Sinne des Wortes in den Patienten hinein. Er beurteilt das Atemgeräusch, die Herztöne und evtl. krankhafte Herzgeräusche, die Geräusche der Darmbewegungen und der Verdauung, evtl. krankhafte Flussgeräusche in Blutgefäßen oder in Organen (z.B. in der Schilddrüse).

Sehr wichtig ist aber auch das „**Hinhören**“, d.h. das Wahrnehmen vom Atemgeräuschen (Rasseln, Pfeifen, Husten, etc.), das Wahrnehmen der Sprache (ruhig, hektisch, stotternd, tief oder hoch, etc.) und als Voraussetzung jeder Diagnosestellung die Befragung des Patienten (Anamnese), die Aufnahme der Informationen über das Gehör sowie die Interpretation, Wertung und Speicherung der gehörten Informationen. Insbesondere im Ayurveda ist die **ausführliche** Befragung bei der Konstitutionsbestimmung und bei der Diagnostik von Erkrankungen (Dauer je nach Erkrankung bis zu einer Stunde und mehr!!) unerlässlich.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata:** Schnelle Sprache, leise Stimme
  - **Pitta:** Hohe, eher laute Stimme
  - **Kapha:** Ruhige Sprache, tiefe und angenehme Stimme
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung:** Hektische Sprache, Stottern. Trockener Husten, dauerndes Räuspern.

- **Pitta-Störung:** Eher aggressive Stimme. Rasselnder Husten mit Fieber bei eitriger Bronchitis.
- **Kapha-Störung:** Näseln (bei Sinusitis), träge Stimme. Husten mit Pfeifen und evtl. Rasseln (bei Asthma bronchiale).
- ☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen
  - **Diverse Herzfehler:** Hörbare Geräusche bei der Auskultation. Veränderte Herztöne. Bemerkung: Nicht bei jedem Herzfehler ist ein krankhaftes Geräusch hörbar!
  - **Asthma bronchiale:** Rasseln, Giemen und Pfeifen über der Lunge.
  - **Gastroenteritis:** Verstärkte Darmgeräusche hörbar.
  - **Darmverschluss:** Entweder verstärkte Darmgeräusche bei massiven Bauchschmerzen oder keine hörbaren Darmgeräusche.
  - **Hochgradige Schilddrüsenüberfunktion:** Evtl. schwirrendes Geräusch über der Schilddrüse.
  - **Hochgradige Verengung (Stenose) der Halsschlagader (Arteria carotis):** Fauchendes Geräusch über dem Gefäß.

#### 4. Der Temperatursinn

Das Fühlen der Temperatur des ganzen Körpers gibt dem Untersucher Hinweise auf Fieber oder Untertemperatur. Erhöhte Temperatur ist ein Hinweis auf Infektionen und Entzündungen kommt aber auch vor bei massiv erhöhtem Stoffwechsel oder bei Überhitzung. Auch einzelne Bereiche des Körpers können eine erhöhte Temperatur aufweisen (s. unten). Die Befragung des Patienten hinsichtlich Temperaturempfindlichkeit gibt Hinweise auf die Konstitution bzw. auf Störungen.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata:** Mag Wärme.
  - **Pitta:** Abneigung gegen Hitze. Hat warme Haut.
  - **Kapha:** Abneigung gegen Kälte und Nässe. Hat kalte, feuchte Haut.
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung:** Häufig kalte Hände und Füße. Häufig **erkältet** mit wenig Schleimbildung.
  - **Pitta-Störung:** Fieber mit roter Haut und sehr starkem Schwitzen bei Fieberabfall.
  - **Kapha-Störung:** Ständig kalt/feuchte Füße und Hände. Häufig **erkältet** mit viel Schleimbildung.
- ☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen
  - **Schwere Infektionen des ganzen Körpers (Virusgrippe, Sepsis, Malaria, etc.):** Hohes Fieber bis über 40°C andauernd oder rezidivierend (wiederkehrend).
  - **Leichte Infektionen des ganzen Körpers (z.B. einfache Virusinfekte):** Fieber in der Regel unter 39.5°C.
  - **Abszess oder Phlegmone z.B. der Haut:** Lokale Überwärmung mit Rötung und Schmerz.
  - **Starker Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen und Sonnenbestrahlung:** Evtl. massiv erhöhte Körpertemperatur.
  - **Ausgeprägte Schilddrüsenüberfunktion (Thyreotoxikose):** Stark erhöhte Körpertemperatur wegen massiv erhöhtem Stoffwechsel.
  - **Bestimmte Tumoren mit stoffwechselaktiven Produkten:** Fieber in unregelmäßigen Abständen.

## 5. Der Geruchsinn

Eine gute Nase und ein guter „**Riecher**“ im übertragenen Sinne sind unerlässlich für einen guten Diagnostiker. Der Geruchsinn wird eingesetzt bei der Bestimmung der Konstitution aber v.a. bei der Erkennung von schweren Erkrankungen.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata:** Wenig, fast geruchloser Schweiß. Wenig, schwach riechender Urin.
  - **Pitta:** Viel, stark riechender Schweiß. Stark riechender Urin.
  - **Kapha:** Viel, kaum riechender Schweiß. Heller, schwach riechender Urin.
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung:** Sehr wenig geruchloser Schweiß.
  - **Pitta-Störung:** Starker Körpergeruch mit übermäßigem Schwitzen. Dünner, stark riechender Stuhl.
  - **Kapha-Störung:** Viel, kalter, kaum riechender Schweiß. Schleimiger, wenig riechender Stuhl.
- ☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen
  - **Schwere Erkrankungen der Leber mit stark verminderter Leberfunktion:** Körpergeruch nach Ammoniak.
  - **Schwere Nierenerkrankungen mit stark eingeschränkter Nierenfunktion:** Körpergeruch nach Urin.
  - **Stoffwechselerkrankungen z.B. Zystinose:** Intensiver übler Geruch nach Aminosäuren.
  - **Stoffwechselerkrankungen z.B. Ahornsirupkrankheit:** Geruch nach Ahornsirup.
  - **Schwerer Brechdurchfall mit Ketoazidose:** Geruch nach Azeton.
  - **Durchfall durch Clostridium difficile (schwere Enterokolitis):** Süßlich, fauliger Geruch des Stuhls.
  - **Angina tonsillaris:** Eitriger Mundgeruch.
  - **Harnwegsinfekt:** Geruch des Urins nach Ammoniak etc..

## 6. Der Geschmacksinn

Der Geschmacksinn spielt bei der Diagnostik heute eine relativ geringe Rolle. Die direkte Überprüfung des Geschmacks z.B. des Urins als Test auf Diabetes mellitus („süße Ausscheidung“) ist aus verständlichen Gründen nicht mehr aktuell. Bei der Befragung des Patienten spielt der Geschmack allerdings eine Rolle.

Der Geschmack (Rasa) ist allerdings einer der wesentlichen und grundlegenden Faktoren für die Therapie.

Beispiele:

- ☉ Bei der Bestimmung der Konstitution (Prakriti)
  - **Vata:** Mag süß, sauer und salzig.
  - **Pitta:** Mag süß, bitter und herb.
  - **Kapha:** Mag scharf, bitter und herb..
- ☉ Bei der Bestimmung von Störungen (Vikriti)
  - **Vata-Störung:** Sehr intensives Verlangen nach sauer, salzig oder süß.
  - **Pitta-Störung:** Heißhunger auf süß.
  - **Kapha-Störung:** Isst übermäßig scharf.
- ☉ Bei (ausgewählten) Erkrankungen
  - **Salzverlust bei schwerem Brechdurchfall:** Intensives Bedürfnis nach salzig (und süß).
  - **Diabetes mellitus:** Süßer Geschmack des Urins.

## 7. Der „siebte Sinn“ und Bemerkungen zum Schluss

Jede **sinnvolle** Diagnostik, insbesondere auch im Ayurveda, nutzt die Sinne in vielfältiger Weise. Jeder Therapeut und ganz besonders jeder Arzt muss daher seine Sinne trainieren und schärfen. Der Einsatz der modernen Technik wie Labor, Ultraschall, Kernspin etc. ist aus der heutigen Medizin nicht wegzudenken – aber ohne vorherigen Einsatz des Spür**sinn**s des Arztes wird die Diagnostik inklusive aller Technik **sinnlos**. Allerdings möchte ich an dieser Stelle bemerken, dass auch der Einsatz „sonstiger diagnostischer Techniken“ z.B. Augendiagnostik, Pendeln, etc. ohne umfassenden klinisches Wissen, jahrelange Erfahrung mit **allen** diagnostischen Möglichkeiten unter Einsatz **aller** Sinne völlig **sinnlos** ist.

Nach einem Sprichwort muss ein Ayurveda-Arzt 10 Jahre an der Universität und aus Büchern studieren, dann 10 Jahre in der Natur und weitere 10 Jahre in der Stadt – dann ist er ein guter Arzt! Auch wenn man die Zeiten auf jeweils 6 Jahre reduziert, bleiben 18 Jahre bis ein erfahrener Ayurveda-Arzt ausgebildet ist!

*Um zu sehen, musst du die Augen offen halten. Um zu erkennen, musst du sie schließen und denken. A.F.*

*Alle Menschen sind klug. Die einen vorher, die anderen nachher. Chinesisches Sprichwort*

### Literatur:

1. Caraka Samhita. Chowkhamba Sanskrit Series Office
2. Grunert, D.: Therapie über die Sinne im Ayurveda. CO'MED 12/2004 50-53
3. Ranade, S.: Ayurveda – Wesen und Methodik. Haug Verlag 1994
4. Ranade, S.: Kayachikitsa. Chowkhamba Sanskrit Pratishtan. Delhi 2001
5. Srikanta Sena: Ayurveda Lehrbuch. Vasati Verlag 2003
6. Swami Sada Shiva Tirtha: The Ayurveda Encyclopedia. Sri Satguru Publications. Delhi 1998
7. The Compendium of Ayurvedic Medicine Principles and Practice. Indian medical Science series No.81. Sri Satguru Publications
8. Upadhyay, G.P.: The Science of Pulse Examination in Ayurveda. Sri Satguru Publications. Delhi 1997