

## MIT YOGA UND AYURVEDA DIABETES II VERSTEHEN UND VERM(H)INDERN

# Ansätze für Körper und Geist

Nach Analysen der Deutschen Diabetes Gesellschaft von 2021 erkrankten mittlerweile circa 9,5 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einem Typ-2-Diabetes. Die Folgen können für Körper und Psyche teils schwerwiegend sein. Die Betroffenen und die Behandelnden ringen mit den notwendigen Verhaltensänderungen zur Behandlung und Prävention. Das Scheitern zeigt sich in der wachsenden Diabetespandemie.<sup>1</sup> ForscherInnen halten eine Zunahme auf 12 Millionen bis 2040 alleine in Deutschland für möglich.<sup>2</sup> Dabei ist die Erkrankung oftmals zu verm(h)indern. Genau an dieser Stelle kann der Yoga eine wichtige Rolle spielen.

Text: Birgit Lenarz und Anja Ortmann-Heuser

Betrachten wir die Entwicklung eines Diabetes II, stellen wir schnell fest, dass diese mit ungünstigen Ernährungsgewohnheiten und Lebensstil verbunden ist. Es geht um zu viel und ungesundes Essen und zu wenig Bewegung. Das finden wir auch schon als Krankheitsursachen (»HETU«) in der Charaka-Samhitā, einer der klassischen Schriften der Ayurveda-Medizin (Entstehung 100 vor bis 200 nach Christus).<sup>3</sup> Die Ayurveda-Medizin setzt genauso wie moderne Behandlungsstrategien des Diabetes II auch bei der Verhaltensänderung an. Verhaltensänderung definieren wir in diesem Kontext als das Ablegen von ungünstigen, weniger nützlichen Gewohnheiten mit gleichzeitigem Entwickeln von nützlicheren, weil gesundheitsfördernden Gewohnheiten. Das Verständnis und der Umgang mit Gewohnheiten und Mustern (samskāra) ist eine wichtige Domain des Yoga. In diesem Artikel wollen wir aufzeigen, wie wir Yoga darauf ausrichten, Menschen mit Diabetes II, die uns im Yoga-Unterricht begegnen, zielgerichtet unterstützen zu können.

## Diabetes II aus Sicht der Schulmedizin

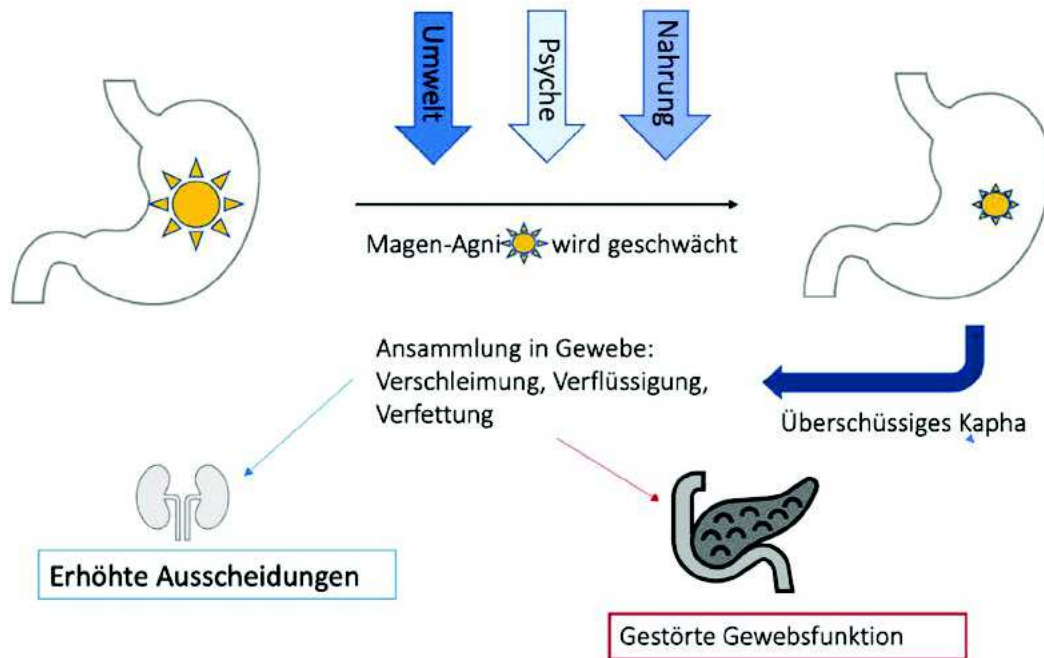
Der Diabetes zeichnet sich dadurch aus, dass die über die Nahrung aufgenommenen und assimilierten Zuckermoleküle aus dem Blut nicht mehr

ausreichend in die Zellen transportiert werden. Für diesen Transport ist hauptsächlich das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse verantwortlich. Beim Diabetes II spricht man von einem relativen Insulinmangel, das heißt im Laufe der Zeit verlieren die Körperzellen ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Die moderne Klassifikation unterscheidet beim erworbenen Diabetes II heute fünf verschiedene Subtypen, um genauer therapieren zu können.<sup>4</sup>

Bleiben die Zuckermoleküle im Blut, richten sie dort Schaden an, zum Beispiel indem sie das Gefäßendothel zunächst der kleinsten Blutgefäße verletzen. Mögliche schwere Folgen sind zum Beispiel Erblindung, Niereninsuffizienz, Koronare Herzerkrankungen, Neuropathien und so weiter. Oft ist der Diabetes II Teil des Metabolischen Syndroms. Das Metabolische Syndrom, auch »Wohlstandssyndrom« genannt, ist das gemeinsame Auftreten von Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen. Als Ursachen werden unter anderem Rauchen, Alkohol, Stress und Bewegungsmangel diskutiert.

Auch wenn derzeitige Therapien die Betroffenen zu einer Ernährungsumstellung und Bewegungstherapie motivieren wollen, zeigen Umfragen, dass die

© Anja Orttmann-Heuser (aus: Seminarunterlagen)



meisten DiabetikerInnen sich damit schwertun. Der geringere Teil der PatientInnen versucht, ohne Medikamente den Diabetes II in Griff zu bekommen, und die meisten vertrauen auf Insulin und orale Antidiabetika als alleinige Maßnahmen.<sup>5</sup>

**Die ayurvedische Sicht auf den Diabetes II**

In der Charaka-Samhitā wird die Pathogenese des Diabetes Mellitus im Rahmen der prameha (Erkrankungen des Harntraktes) beschrieben (Charaka-Samhitā, Nidānasthana, 9. Kapitel). Der Ayurveda unterscheidet dabei heilbare und unheilbare Formen, je nachdem, welche Gewebe geschädigt sind. Faktoren, die bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielen, sind agni und dosha. Mit agni werden die Verdauungsfunktionen des Körpers beschrieben. Das ayurvedische Dosha-Konzept fasst die Eigenschaften und Funktionen unseres Körpers in drei Bereichen (vāta, pitta und kapha) zusammen. Gesundheit bedeutet unter anderem die individuelle Balance der drei dosha, bei Krankheit sind ein oder mehrere dosha entgleist.

Wenn wir hier den Diabetes II einordnen, so finden wir ihn in der Gruppe der Prameha-Erkrankungen wieder, die durch ein erhöhtes kapha-dosha

initiiert werden. Vereinfacht ausgedrückt, verteilt sich das erhöhte kapha-dosha im ganzen Körper, es folgen Verschleimung, Verflüssigung oder Verfettung der Gewebe. Dadurch sind die biologischen Prozesse gestört, die Funktionsfähigkeit der Organe wird geschwächt und der Körper versucht das »Zuviel« durch erhöhte (Urin-)Ausscheidungen loszuwerden (Charaka-Samhitā, Nidānasthana).

Aus dieser Darstellung ergeben sich schon folgende Therapieprinzipien, um die Pathologie abzuschwächen oder sogar umzukehren:

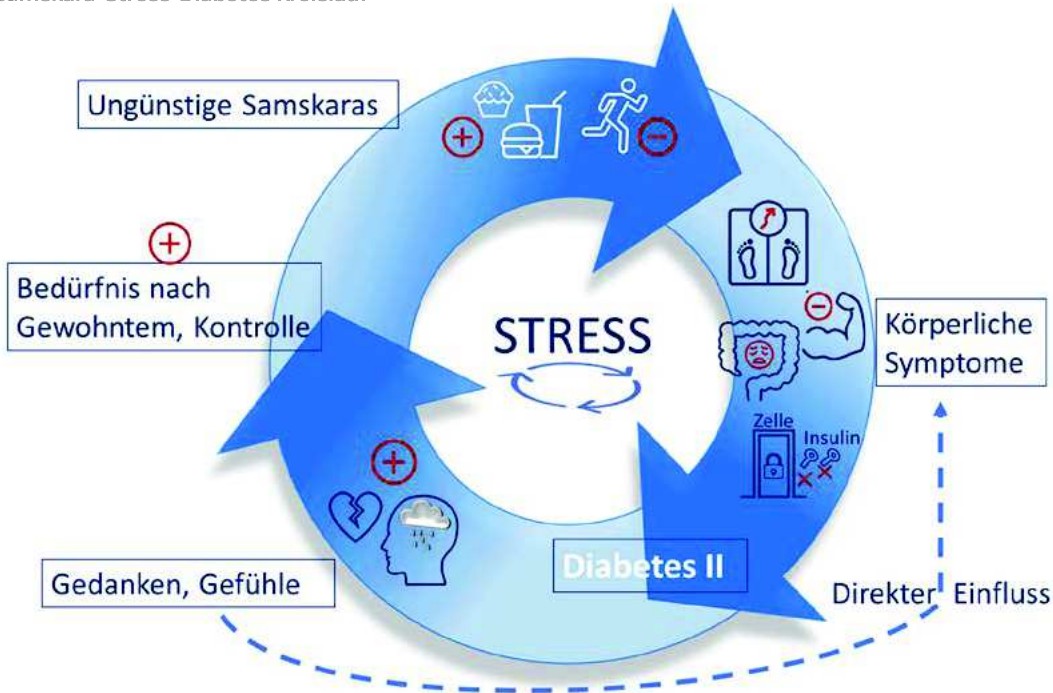
1. Deutliche Reduktion der Ursachen
2. Stärkung des Verdauungsprozesses
3. Reduktion des kapha-dosha

Den Urvätern der Ayurveda-Medizin war bereits vor 2 000 Jahren bewusst, dass der Weg zur Gesundung auch mentale Stärke erfordert. Mit Sattvāvajaya-Chikitsā beschrieb Charaka die mentale Säule jeder Therapie und folgerichtig kam dem Yoga an dieser Stelle eine wichtige Rolle zu.<sup>6</sup>

**Der Einfluss von Stress und Psyche**

Neben ungesunden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten wirkt sich Stress auf den Verlauf eines

## Samskāra-Stress-Diabetes Kreislauf



© Birgit Lenarz (aus: Seminarunterlagen)

Diabetes II aus, denn Stress treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Möglicherweise lösen stressreiche Lebensereignisse sogar einen Diabetes Typ 2 aus, wie aus einer aktuellen Studie hervorgeht.<sup>7</sup>

Hier kommen mehrere Mechanismen zusammen, die sich auf Dauer ungünstig auswirken. Einige davon wollen wir hier auszugsweise darstellen. Beginnen wir mit dem erhöhten Energiebedarf des Gehirns. Immerhin können das bei einem hohen Stressniveau bis zu 70 Prozent mehr sein. Vereinfacht ausgedrückt unterstützen Botenstoffe, allen voran Cortisol, den Abbau der Energiereserven im Körper und liefern »Zucker«. Gleichzeitig hemmt Cortisol den Muskelaufbau und begünstigt über die Zeit den Abbau der Muskelmasse. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger Insulinrezeptoren und weniger Insulinbindung. Gegebenenfalls drosselt unser Gehirn noch die Insulinproduktion oder löst Hungergefühle aus, um seinen erhöhten Energiebedarf durch externe Nahrungsaufnahme zu stillen. Ein bestimmtes Appetithormon steigert insbesondere das Verlangen nach Süßem und kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln. All das lässt die Energie im Blut in Form von Zucker steigen.

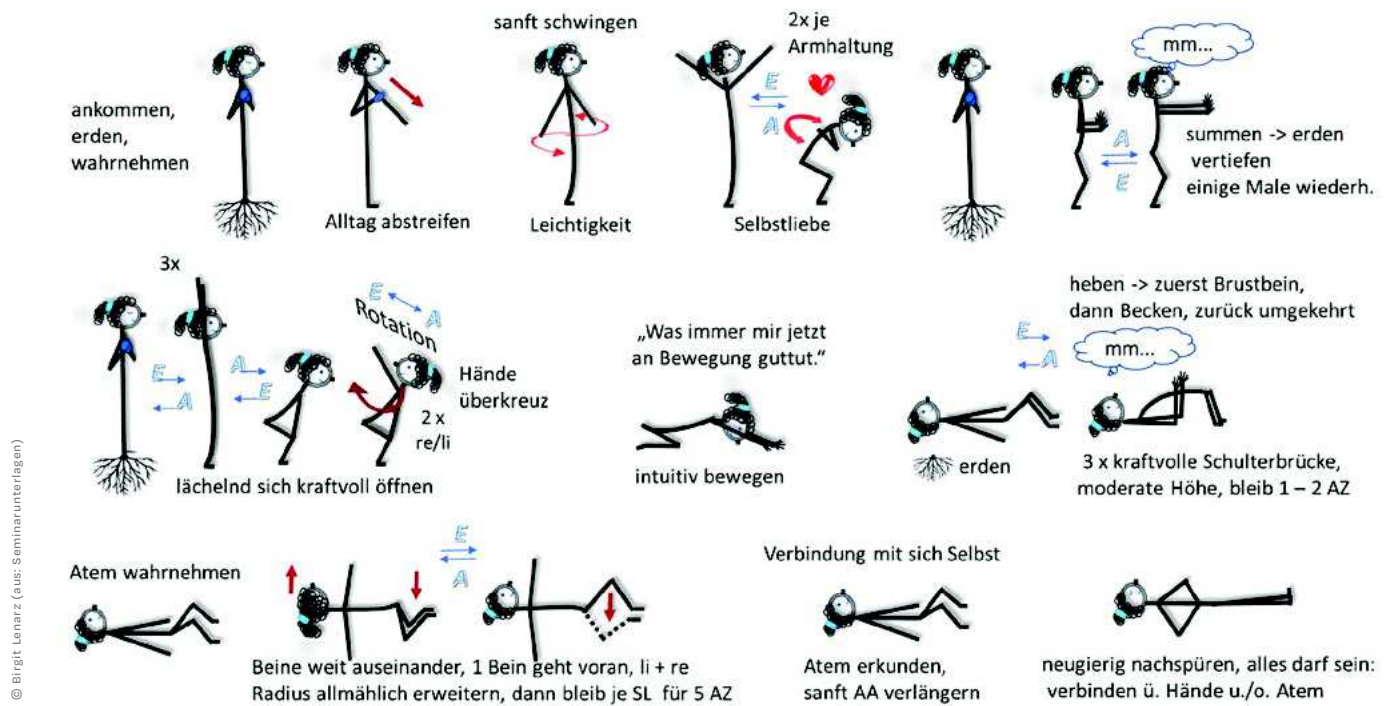
Ein weiterer Aspekt ist unser Umgang mit Sorgen. Ein belastendes Gedankenkarussell kann

Stress auslösen oder begleiten und Ängste und Depressionen begünstigen. Leidet unsere Seele, nimmt unsere Gesundheit langfristig weiteren Schaden und begünstigt eine mögliche Folgeerkrankung wie den Diabetes II. Ängste und Sorgen wegen der Erkrankung kommen hinzu und der Stresspegel bleibt hoch. Hier sei noch erwähnt, dass Menschen mit einem bestehenden Diabetes im Vergleich zur Gesamtbevölkerung ein drei- bis vierfach erhöhtes Risiko haben, an depressiven Störungen zu erkranken.<sup>8</sup>

Bei vielen wirkt sich dauerhafter Stress auch auf das Aktivitätsniveau aus. Die Lust sich zu bewegen nimmt ab. Damit verpufft der natürliche Blutzuckerspiegelsenker, denn Muskelkontraktion verbraucht Zucker. Typische Gefühle von Scham und Angst nehmen weiter zu und das Körperbewusstsein verändert sich. In der Folge werden die Signale des Körpers schlechter wahrgenommen und die eigenen Bedürfnisse mehr und mehr ignoriert – ein Kreislauf, der die ungünstigen samskāra und die Symptome weiter nährt. Letztendlich beeinflusst Stress auch indirekt, denn er kann leicht dazu führen, dass die Selbstfürsorge vernachlässigt wird.

Im Umkehrschluss ist es nur logisch, dass ein ausbalanciertes Stressmanagement erheblich zu

Mögliches Praxisbeispiel: Yoga für das Üben zu Hause



© Birgit Lenarz (aus: Seminarunterlagen)

einer Verh(m)inderung des Diabetes II beiträgt. Ausschlaggebend ist ein selbstwirksamer und ganzheitlicher Ansatz, der den persönlichen Stressreaktions-Stil auf allen Ebenen beeinflusst.

In der schematischen Darstellung ist der Kreislauf von ungesunden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie Stress zusammengefasst.

Der ganzheitliche Ansatz über Yoga macht den Unterschied

Ganzheitlichkeit ist ein fast schon abgegriffenes Wort und nicht immer sind die Ideen und Konzepte dahinter fassbar. Wir bemühen daher wieder Charaka, um den Begriff mit konkreten Ansätzen aus dem Yoga zu füllen. Charaka definiert das Menschenbild ganz klar: »Psyche (Geist), Selbst und Körper; diese drei sind ein Dreistock. Auf dieser Verbindung beruht die Welt. Alles darin hat seine Basis. Das ist der Mensch.«<sup>9</sup> (Charaka-Samhitā 1.1.46) Daraus folgt: je mehr es uns gelingt, diese drei Ebenen individuell anzusprechen, umso erfolgreicher können wir die Betroffenen unterstützen. Auf das Krankheitsbild Diabetes II bezogen bedeutet das, dass wir den Körper über Bewegung und Ernährung wieder in eine

verbesserte Stoffwechsellage bringen. Es braucht also auf der körperlichen Ebene einen Fokus auf Muskelarbeit und die Stärkung des agni. Hier bietet uns der Yoga eine Vielfalt an kräftigenden Bewegungen, Haltungen und Drehvarianten, die bei Bedarf angepasst werden können.

Wie bereits erwähnt, schaffen die Betroffenen die Veränderung der Gewohnheiten ohne eine geistige Stärke nur schwer. Dabei hilft es ihnen, wenn wir ihnen Wege aufzeigen, wie sie ihre Mitte stärken können, um dann selbstwirksam die Balance zwischen den Ebenen herzustellen. Mit Mitte sei hier eine gefühlte innere Sicherheit und Verbundenheit mit sich selbst gemeint.

Durch einen achtsamen Yoga können wir beispielsweise gezielt die eingeschränkte Körperwahrnehmung verbessern, das Öffnen für Neues und das Loslassen von alten Mustern fördern. Speziell die Möglichkeiten, die uns der Yoga in Bezug auf Atemwahrnehmung und -lenkung bietet, sind auch bei diesem Personenkreis eine Quelle für mehr Verbundenheit mit sich selbst. Um im Alltag immer wieder dieses Gefühl zu nähren und zu verankern, eignen sich zum Beispiel Rituale, die wir leicht in den Unterricht mit einflechten können.

Eine Yoga-Praxis für DiabetesII-TeilnehmerInnen

Die kurze Beispielpraxis für das eigenständige Üben greift unsere Überlegungen nochmal bildlich auf. Wie ein roter Faden durchzieht das Erden, Loslassen, Spüren und neugierige Erforschen mit der Zuwendung zum Atem die Praxis. Āsana und kleinere Flows erfordern Muskelaktivität und die Rotationen stärken die Verdauungsfunktionen. Aus dieser Praxis können leicht kleine Anker im Alltag entstehen, die die Achtsamkeit und das Innehalten zu einer neuen Gewohnheit werden lässt – in kleinen machbaren Schritten.

Fazit

Aufgrund der Bedeutung der Diabetes II-Erkrankung als Volkskrankheit in unserer Gesellschaft, das Leid, dass durch diese Erkrankung entsteht, und die Schwierigkeiten, die Betroffene im Umgang damit haben, lohnt es sich, das Potenzial vom Yoga ganz gezielt hier einzusetzen. Durch die verschiedenen Perspektiven aus der Ayurveda-Medizin sowie der Psychologie und der Stressforschung lassen sich entscheidende Ansatzpunkte aus dem Yoga ermitteln.

Die Autorinnen vermitteln ihr Wissen in gemeinsamen Workshops. Mehr Informationen unter [www.yoga-und-meditation.org](http://www.yoga-und-meditation.org)

## Literatur

- 1 **Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2021.** Link: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user\\_upload/06\\_Gesundheitspolitik/03\\_Veroeffentlichungen/05\\_Gesundheitsbericht/20201107\\_Gesundheitsbericht2021.pdf](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user_upload/06_Gesundheitspolitik/03_Veroeffentlichungen/05_Gesundheitsbericht/20201107_Gesundheitsbericht2021.pdf) – abgerufen am 04.07.2022
- 2 **2040: Bis zu 12 Mio. Menschen mit Typ-2-Diabetes in Deutschland.** Link: [www.diabetes-online.de/a/prognose-fuer-deutschland-bis-zu-mio-menschen-mit-typ-diabetes-bis-1965810](http://www.diabetes-online.de/a/prognose-fuer-deutschland-bis-zu-mio-menschen-mit-typ-diabetes-bis-1965810) – abgerufen am 04.07.2022
- 3 **Meulenbeld, Gerrit Jan:** A History of Indian Medical Literature. Groningen: Egbert Forsten 1999
- 4 **Gelingt die Einteilung in 5 Diabetes Subtypen mit klinischen Routinedaten?** Link: [www.dia-binfo.de/nachrichten/article/gelingt-die-einteilung-in-5-diabetes-subtypen-mit-klinischen-routinedaten.html](http://www.dia-binfo.de/nachrichten/article/gelingt-die-einteilung-in-5-diabetes-subtypen-mit-klinischen-routinedaten.html) – abgerufen am 04.07.2022
- 5 **Online-Patientenumfrage Typ 2 Diabetes.** Link: [www.diabetesde.org/system/files/documents/presentation\\_umfrage\\_pm\\_webseite\\_o.pdf](http://www.diabetesde.org/system/files/documents/presentation_umfrage_pm_webseite_o.pdf) – abgerufen am 17.06.2022
- 6 **Wolz-Gottwald, Eckard:** Yoga als Therapie. In: Therapie und Spiritualität 1989, S. 153ff
- 7 **Wang, Meng; Gong, Wei-Wei; Hu, Ru-Ying; Pan, Jin; Lv, Jun; Guo, Yu; Bian, Zheng; Chen, Zheng-Ming, Li, Li-Ming, Zhong, Jie-Ming:** Associations between stressful life events and diabetes: Findings from the China Kadoorie Biobank study of 500,000 adults. Link: <https://doi.org/10.1111/jdi.13028> – abgerufen am 04.07.2022
- 8 **Nolde, Elisabeth:** Mehr als nur ein bisschen traurig. Link: [www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/mehr-als-nur-ein-bisschen-traurig](http://www.medical-tribune.de/medizin-und-forschung/artikel/mehr-als-nur-ein-bisschen-traurig) – abgerufen am 04.07.2022
- 9 **Mittwede, Martin (Übers.):** Vortrag »Körper und Psyche im ayurvedischen Denken«, Europäische Ayurveda Akademie 2022

BIRGIT LENARZ

Yogalehrerin in der Krishnamacharya-Tradition, Heilpraktikerin für Yoga-Therapie.  
[www.yoga-und-meditation.org](http://www.yoga-und-meditation.org)

ANJA ORTTMANN-HEUSER

Yogalehrerin in der Krishnamacharya-Tradition, Heilpraktikerin für Ayurveda-Medizin und Yoga-Therapie.  
[www.svastha-ammersee.de](http://www.svastha-ammersee.de)