

## Das alte medizinische System Ayurveda

Diese mehr als 5000 Jahre zurückreichende Heilkunst erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit, und wird sowohl in den Städten als auch in den ländlichen Gegenden Indiens praktiziert. Mehr als 70 % der indischen Bevölkerung nutzen diese Wissenschaft in ihrer täglichen Lebensroutine, um sich erfolgreich Besserung bei leichten und chronischen Leiden zu verschaffen.

Ayurveda, oder "Das Wissen vom Leben" bietet eine ganzheitliche Methode zur Gesunderhaltung und Heilung, und wird aufgrund dessen auch ausserhalb Indiens immer mehr geschätzt. Für Menschen, denen die Natur am Herzen liegt, die sich für Naturheilmethoden und natürliche Heilmittel begeistern, und auch für solche, die an Nebenwirkungen oder Allergien durch herkömmliche Medikamente leiden, erscheint Ayurveda als eine gute Alternative.

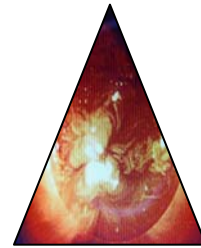
### Die Theorie in aller Kürze:

Laut Ayurveda besteht alles Seiende aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In Kombination bilden diese Elemente die drei Doshas (Sanskrit: die Funktionen, die leicht durcheinander geraten): Vata, Pitta und Kapha. Ein Gleichgewicht der Doshas bedeutet Gesundheit. Vata ist die Bewegung, Pitta die Hitze, und Kapha die Struktur. Sowohl die Konstitution des Menschen als auch eine Störung der Gesundheit lassen sich mit Hilfe dieser Kategorien beschreiben.

Vata-Krankheiten rufen Schmerzen hervor, besonders im Muskel- und Knochenbereich. Andere Beispiele sind: Arthritis, degenerative Wirbelsäulenerkrankungen, Migräne, Darmkoliken, Hexenschuß, Entzündung des Ischiasnervs, chronische Verstopfung, Schlaflosigkeit und Geisteskrankheiten. Vata-Menschen neigen zu Unbeständigkeit; sie sind meist dünn, geschäftig, und haben eine ausgeprägte Gestik.



Pitta-Krankheiten sind in der Regel entzündlicher Natur: Fieber, Geschwüre, Gastritis, Schuppenflechte und Ekzeme sind hier zu nennen, aber auch fast alle Blutkrankheiten fallen hierunter. Pitta-Menschen neigen zu Unbeherrschtheit, Magenbeschwerden und Blutkrankheiten.



Kapha-Krankheiten sind oft organischer Art. Beispiele sind Fettleibigkeit, Diabetes und Atembeschwerden. Kapha-Menschen sind meist gut gebaut, haben ein ruhiges Wesen, und nehmen leicht an Gewicht zu, sogar wenn sie wenig essen.



### Diagnose und Therapie

Während der ersten Konsultation bestimmt der Arzt die Art der Krankheit, sowie die Konstitution der hilfeschenden Person durch Abgleich mit der ayurvedischen Krankheitslehre, durch Pulsfühlen, Augendiagnose, Betrachtung von Zunge, Stimme, Urin, Stuhl und Hautbeschaffenheit etc.. So stellt er die Zusammensetzung, bzw. das Ungleichgewicht der Doshas fest. Die dem im Übermaß vorhandenen Dasha entgegengesetzten Qualitäten werden dem Körper in Form von Kräutertees, -ölen oder -pulvern zugeführt. Außerdem wird eine auf die Krankheit abgestimmte Ernährungsweise empfohlen.

Bei Vata-Krankheiten werden mit erwärmenden Pflanzen medizinierte Öle auf den Körper aufgebracht. Verschiedene Ölanwendungen wie *Abhyangam*, *Dhara*, *Sirovasthi*, *Pichu*, *Kayaseka* etc. gehören in diese Kategorie.

Im Falle einer Kapha-Krankheit werden erwärmende Pflanzen in Pulverform äusserlich angewendet. Zu dieser Art von Behandlung gehören u.a. *Choorna Sweda*, *Patra Potala Sweda* und *Dhanya Sweda*.

Pitta-Krankheiten werden mit der äusserlichen Anwendung von Ghee oder Milch, die mit kühlenden Pflanzen aufbereitet wurden, behandelt. Hierzu gehören z.B. *Ksheera Dhara*, *Pizhichil*, *Ksheera Seka* und *Ksheera Dhuma*.

Das Herzstück der ayurvedischen Therapie ist Pancha Karma, die Entgiftung des Körpers. Sie dient auch der Vorbeugung vor Krankheiten. Hierzu werden Einläufe, *Vasthi* genannt, Abführen, *Virechana*, die Reinigung der Sinnesorgane und Nasennebenhöhlen durch *Nasyam* etc. je nach Krankheitsbild oder Vorbeugemaßnahme angewendet.

### **Pflanzenmedizin und Ayurveda**

Ayurveda unterscheidet sich von der Pflanzenheilkunde dahingehend, da hier nicht nur die Pflanze und ihre chemischen Wirkstoffe im Mittelpunkt stehen.

Sowohl die Eigenschaften der Pflanze, als auch die Form der Zubereitung und Art der Verabreichung sind im Ayurveda von grosser Bedeutung.

Pflanzen können z.B. schwere, leichte, kühlende, erwärmende, trocknende oder ölenende Eigenschaften besitzen. Jede Heilpflanze wird gemäß ihren Eigenschaften, mit denen sie auf den Körper wirkt, klassifiziert. Eine erwärmende Pflanze z. B. eignet sich nicht, wenn das Feuerelement oder eine Pitta-Krankheit vorherrschen. Für Menschen mit Vata- oder Kapha-Krankheiten ist sie jedoch gut geeignet.

Zubereitungsarten für Heilpflanzen sind u.a. Abkochungen, medizinisches Öl, Ghee oder Honig, trockene Pulver, feine Pulver und fermentierte Präparate. Ein Beispiel: eine erwärmende Pflanze in Pulverform hilft bei Kapha-Krankheiten und dieselbe Pflanze in einer Ölzubereitung hilft bei Vata-Krankheiten. Kapha, was sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammensetzt, hat ölige und kalte Eigenschaften, weshalb es besser ist, bei einer Kapha-Krankheit erwärmende Pflanzen in Pulverform zu verabreichen. Vata hingegen ist kühl und trocken und die Behandlung erfolgt durch die

Verabreichung der gleichen Pflanze in einem öligen Medium.

Mit Hilfe des Konzeptes der Eigenschaften, von denen es zwanzig gibt, lassen sich Krankheitsmuster, geeignete Heilpflanze(n) und die Art, in der die Pflanzen dem Körper zugeführt werden, bestimmen. Die Variationen und Möglichkeiten der Zusammenstellung von Eigenschaften sind nahezu unendlich. Somit gibt es eine unendliche Anzahl von Krankheiten und Heilpflanzenkombinationen, in unterschiedlicher Zubereitungsart.

Die Schönheit der ayurvedischen Medizin, und der Unterschied zur Pflanzenheilkunde liegen also im Herausfinden der korrekten und entgegengesetzten Eigenschaften der Heilpflanzen zu den Krankheiten, und die Auswahl des Mediums, in dem die Eigenschaften verabreicht werden. Es entspricht überhaupt nicht der Theorie des Ayurveda, eine Pflanze nur in Pillen- oder Kapselform zu verschreiben.

Ayurveda ist eine Kunst. Der Arzt arbeitet als Vermittler, um die Eigenschaften von Mutter Erde (Makrokosmos) dem einzelnen Menschen (Mikrokosmos) zuzuführen.

Die Herangehensweise des Ayurveda ist - verglichen mit anderen medizinischen Systemen - einzigartig. Die wichtigsten Methoden aus dem Bereich des Ayurveda sind: Ernährungsrichtlinien, Entgiftungsbehandlungen, Kräutertzubereitungen, sowie Yoga *Asana*, Atemübungen und Meditation.

Körper und Geist können ebenso leicht Wohnstätte der Krankheit wie des Wohlergehens sein. Wohlergehen wird durch das Gleichgewicht der biologischen Kräfte, Krankheit durch deren Ungleichgewicht erreicht. Ziel im Ayurveda ist es, das Gleichgewicht im Krankheitsfall wiederherzustellen, und es aufrechtzuerhalten, damit wir gesund bleiben.

Wer sich ayurvedisch behandeln lassen möchte, sollte sich den Arzt/ Heilpraktiker sorgfältig aussuchen, denn die unsachgemäße Anwendung ayurvedischer Heilmethoden durch mangelhaft ausgebildete Therapeuten kann sonst auch Nebenwirkungen hervorrufen.

Ayurveda ist in Deutschland fast ausschließlich als Wellnessmassage in Kurhotels und Wellnesszentren bekannt. Man kann jedoch nach einer Wochenendausbildung, ob in Deutschland, Indien oder Sri Lanka nicht ayurvedisch behandeln, und auch eine 100-stündige Ausbildung genügt nicht, um als qualifizierter Therapeut zu arbeiten, wenn ein voller ayurvedischer Grad ein Studium von fünfzehn Jahren voraussetzt.

Ayurveda betont die Vorbeugung vor Krankheiten, die Verjüngung der Körpersysteme, und die Lebensverlängerung. Die Voraussetzungen dafür, und das Versprechen des Ayurveda erfüllt sich in den unterschiedlichsten Behandlungen, die nicht nur Herzbeschwerden und Kopfschmerzen beseitigen, sondern uns ermöglichen, uns selbst und unsere Umwelt besser zu verstehen, und ein langes, gesundes Leben in Gleichgewicht und Harmonie zu führen.

So können wir unser ganzes Potential nutzen und unsere innere Natur im täglichen Leben verwirklichen und zum Ausdruck bringen.

Ohne körperliche Gesundheit kann es keine geistige Gesundheit geben und umgekehrt. Die ayurvedische Medizin betrachtet psychische und physische Symptome und Krankheiten als gleichrangig. Beide entstehen aus einem Ungleichgewicht im Menschen, und werden durch ein Wiederherstellen des geistigen und physischen Gleichgewichts behandelt.

Laut Ayurveda setzt wirkliches Wohlbefinden eine Harmonie des gesamten Lebens und Lebenswandels eines Menschen voraus. Daher ist die Veränderung von Lebensgewohnheiten eine der wichtigsten Vorbeugemaßnahmen und Therapiemethoden des Ayurveda.

प्रयोग : शमयेत् व्याधिं ऐकं यो अन्यमुदीरयेत् ।  
न असौ विशुद्ध शुद्धस्तु शमयेद्यौ न कोपयेत् ॥