30 Ayurveda

E. Stapelfeldt

Das Wichtigste in Kürze

- Der Ayurveda ist ein holistisches (ganzheitliches) Naturheilkundesystem. In einer über 2000 Jahre währenden Tradition in Südasien hat er eine Fülle von empirischem Heilwissen hervorgebracht.
- Ayurveda fußt auf eigenen Konzepten der Physiologie und Pathophysiologie (besonders auf der *Dosha*-Lehre). Sein psychosomatischer Grundansatz ist stark individuumsbezogen.
- Das diagnostische Instrumentarium des Ayurveda ermöglicht die Früherkennung von pathogenetischen Disharmonien.
- Umfangreiche Empfehlungen für Ernährung, Lebensstil und psychische Harmonisierung bilden die Grundlage für die ayurvedische Prävention. Als therapeutische Verfahren werden vor allem Phytotherapie, Manualtherapie und Ausleitungsverfahren praktiziert.
- In Mitteleuropa befindet sich der Ayurveda in der Pionierphase. Besonders bei chronischen Erkrankungen und funktionellen Störungen mit psychischer Komponente hat er sich hierzulande bewährt. Er stellt eine sinnvolle Ergänzung zur modernen Präventivmedizin dar.

30.1 Einführung

Erfahrungswissen einer langen Tradition. Das holistisch ausgerichtete Naturheilsystem des Ayurveda ist von der WHO als **traditionelle Medizin Indiens** anerkannt. Bereits vor 2000 Jahren war das systematische Lehrgebäude des Ayurveda etabliert, und noch heute werden nach Angaben der WHO 65% der indischen Landbevölkerung vorrangig durch Ayurveda gesundheitlich versorgt. Selbst wenn Evidenznachweise rar sind, die den modernen naturwissenschaftlichen Qualitätsansprüchen genügen, bietet der Ayurveda wertvolles **empirisches Wissen**, das im Umgang mit zahlreichen Patientengenerationen optimiert wurde (weiterführende Literatur u. a. [1, 2, 3]).

Paradigma. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben". Tatsächlich strebt der Ayurveda mehr als die physische Symptomfreiheit des Patienten an. Er bemüht sich im Sinne einer Naturphilosophie um die **Harmonie von physiologischen, psychischen, sozialen und ökologischen Faktoren**, welche aus Sicht des Ayurveda die Grundlage für natürliche Heilung aus eigener Kraft bilden. Die gestörte Harmonie stellt die Ursache für pathologische Prozesse dar. Konzeptionell werden diese komplexen Zusammenhänge mithilfe der sog. *Dosha*-Lehre erfasst, die Ähnlichkeiten mit der antiken Humoralpathologie oder „(Vier-)Säftelehre" aufweist.

Vorteile des Ayurveda als Präventivmedizin. Der holistische Ansatz des Ayurveda entspricht in hohem Maße den Forderungen einer modernen Präventivmedizin. Sein diagnostisches Instrumentarium ermöglicht die Erfassung von Disharmonien bereits in frühen Krankheitsphasen, zudem ist die ayurvedische Gesundheitslehre seit ihren Anfängen auf Vorbeugung ausgelegt. Mithilfe einer umfangreichen Palette von Empfehlungen für Ernährung, gesunden Lebensstil und psychische Harmonie ermöglicht er die eigenverantwortliche Steigerung von Lebensqualität und Salutogenese durch den Patienten selbst. Zudem erfüllt der Ayurveda die Erwartungen der Patienten in modernen Industrienationen: Er vermeidet Standardisierungen in Diagnose und Therapie, sondern bemüht sich mittels Konstitutionslehre und psychosomatischer Grundorientierung um die **individuelle und ganzheitliche Betrachtung** des Patienten.

Therapieansätze und Indikationen. Therapeutisch bietet die Ayurvedamedizin weit mehr als die aus dem Wellnesssektor bekannten Ölmassagen. Mit ihrer breit gefächerten Therapiepalette stellt sie ein komplexes Naturheilkundesystem dar. Hervorzuheben sind Ernährungs- und Ordnungstherapie, Phytotherapie, Ausleitungsverfahren und Manualtherapie sowie Techniken zur Entspannung und emotionalen Harmonisierung (s. a. Kap. 32).

Die individuelle Kombination dieser vergleichsweise sanften Maßnahmen hat sich bei **chronischen Erkrankungen** und **funktionellen Störungen** mit **psychischer Komponente** bewährt. Dabei weisen sie vergleichsweise geringe Nebenwirkungen auf. In der Akut- und Intensivmedizin hingegen sind ayurvedische Verfahren meist nicht ausreichend und sollten dann eher ergänzend zu den schulmedizinischen eingesetzt werden, z. B. zur Reduktion von Nebenwirkungen und um Rezidiven vorzubeugen.

Ayurveda heute. Bislang befindet sich Ayurveda in Mitteleuropa in der Pionierphase. Die Qualitätssicherung von Ausbildung und Therapieverfahren hat erst begonnen. Auch Infrastrukturen für optimale Ayurvedatherapien sind lückenhaft. So ist der Bedarf an nachhaltiger Aufklärung über Ayurveda, Akzeptanz im Gesundheitssystem, gut ausgebildeten Ärzten und Therapeuten, Erhältlichkeit ayurvedischer Literatur und Medizinprodukte, voll ausgestatteten Therapieeinrichtungen und der Kostenübernah-

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG

me durch Versicherungsträger noch nicht zufriedenstellend. Dennoch ist Ayurveda besonders im deutschsprachigen Raum ein dynamisch wachsender Bereich der Komplementärmedizin, der zunehmend ins Bewusstsein des öffentlichen Interesses rückt und aufgrund der Ergebnisse aus Pilotstudien förderungswürdig erscheint.

30.2 Grundelemente der Physiologie und Pathophysiologie

Die *Dosha*-Lehre [1, 4] ist das Herzstück des ayurvedischen Ansatzes. Die drei *Doshas* (*Vata*, *Pitta* und *Kapha*) werden als übergeordnete Steuerprinzipien wesentlicher physiologischer und pathologischer Prozesse des Körpers angesehen und beeinflussen bis zu einem gewissen Grad auch psychische Aspekte:

- Das **kinetische Prinzip** *Vata* (wörtlich „Wind") reguliert sämtliche Transportprozesse im Körper. *Vata*-Erkrankungen manifestieren sich hauptsächlich als schmerzhafte oder degenerative Erscheinungen in Bewegungsapparat und Nervensystem.
- Das **thermale Prinzip** *Pitta* (wörtlich „Galle") steuert Verdauungs- und Stoffwechselprozesse und ist für den Wärmehaushalt zuständig. Typische *Pitta*-Symptome sind Entzündungen und Blutungen.
- Als **synthetisierendes Prinzip** sorgt *Kapha* (wörtlich „Schleim") für anabole Prozesse. Pathologische *Kapha*-Zustände zeigen sich z. B. in Form von Übergewicht, Atemwegserkrankungen und Altersdiabetes.

Klassisch werden die drei *Doshas* mithilfe von **spezifischen Qualitäten** beschrieben. *Vata* ist beweglich, trocken, leicht und kühl; *Pitta* heiß, sauer und penetrierend; *Kapha* schwer, fettig, kalt und träge. Anhand dieser Qualitäten werden innere Milieuverhältnisse und Symptome ayurvedisch klassifiziert. Pathologische Milieuverhältnisse werden als *Dosha*-Störungen bezeichnet, aus denen sich die Symptomatologie entwickelt. Ähnlich wie aus den Grundfarben Blau, Rot und Gelb alle Farben entstehen, so lassen sich aus den drei Grund-*Doshas* durch unterschiedliche Mischungsverhältnisse unendlich viele Schattierungen von Milieuverhältnissen und Symptomaspekten ableiten.

Das *Dosha*-Theorem wird nicht nur für die Klassifizierung von physiologischen und pathophysiologischen Prozessen im Körper genutzt, sondern auch zur Einteilung von Konstitutionstypen, Charakteren, Nahrungs- und Heilmitteln, klimatischen Bedingungen, Lebensverhältnissen, Gefühlen usw. *Dosha*-Störungen lassen sich mithilfe von Maßnahmen entgegengesetzter Qualität ausgleichen.

Die *Doshas* bilden den Dreh- und Angelpunkt für Diagnose und Therapie im Ayurveda. Doch daneben spielen im Ayurveda verschiedene andere physiologische und pathophysiologische Aspekte eine Rolle, wie z. B. [1, 4]:

- Gewebe (*Dhatu*)
- Verdauung und Stoffwechsel (*Agni*)
- Transportfunktionen (*Srotas*)
- Abfallprodukte, Toxine, Schlacken (*Mala*)
- pathologische Stoffwechselzwischenprodukte (*Ama*)

30.3 Diagnostik

Profil. In der Schulmedizin wird unter dem Begriff „Diagnose" meist die Identifikation einer Krankheit *nach* ihrer Manifestation verstanden. Im Gegensatz hierzu sieht die ayurvedische Medizin die Diagnose als **Momentaufnahme aller physiologisch und pathophysiologisch relevanten Faktoren.** Es wird ermittelt, ob die jeweiligen Faktoren sich in einem harmonischen Funktionszustand befinden oder ob sie Unter-, Fehl- oder Überfunktionen aufweisen. Erst in einem zweiten Schritt werden spezifische Symptomkombinationen als bestimmte Krankheitsbilder identifiziert. Der Übergang zwischen Gesundheit und Krankheit ist somit für den Ayurveda fließend. Die Art der Symptome wird meist durch die individuelle Konstitution des Patienten vorgezeichnet.

Früherkennung. Die Diagnostik der ayurvedischen Medizin zielt darauf ab, Disharmonien zu erkennen, möglichst bevor sich diese als ausgereifte Symptome manifestieren. Somit sind die für die Schulmedizin schwer fassbaren frühen Krankheitsstadien im Ayurveda besonders interessant. Meist handelt es sich hierbei um Befindlichkeitsstörungen wie Abgeschlagenheit, tolerierbare Schmerzen oder undifferenzierte Verdauungsbeschwerden, auf die das moderne Diagnoseinstrumentarium noch nicht reagiert. Je nach Art der Disharmonie wählt der ayurvedische Arzt ausgleichende Therapiemaßnahmen aus, um den weiteren Verlauf aufzuhalten. Damit bietet die ayurvedische Früherkennung weniger ein Schema, bei dem konkrete diagnostische Parameter auf spezifische Krankheitsbilder hinweisen, sondern ermittelt vielmehr **allgemeine Disharmonien, aus denen verschiedene Krankheitsbilder erwachsen können.**

Konstitution. Die Konstitutionsbestimmung [1, 4] stellt einen wesentlichen Teil der Diagnose dar. Auf der Grundlage des oder der in einer Persönlichkeit vorherrschenden *Doshas* teilt der Ayurveda die Menschheit in sog. Konstitutionstypen ein. Der Typus wird anhand von genetisch angelegten Merkmalen der Physis, Physiologie und Psyche bestimmt. Auch familiäre Dispositionen sind Teil der Konstitution. Die Kenntnis des konstitutionellen Typus liefert dem ayurvedischen Arzt wertvolle Informationen über individuelle Reaktionsweisen auf äußere und innere Einflüsse sowie über spezifische Symptome bzw. Erkrankungen, für die der Patient anfällig ist. Somit kann das Wissen um die Konstitution für eine individuelle Prophylaxe genutzt werden.

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG

Holistischer Ansatz. Eine ayurvedische Diagnose versucht stets, den Patienten bzgl. all seiner Seinsebenen und Lebenssphären zu erfassen. Neben einer Konstitutionsbestimmung werden Immunstatus, Beweglichkeit und Vitalität untersucht. Ferner spielen Verdauung und Ausscheidungsfunktionen, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie Lebensrhythmen und geografische, soziale und berufliche Lebensumstände eine große Rolle.

Klassische Methoden. Die ayurvedische Diagnostik beruht auf den geschulten Sinnen des Diagnostikers. Zusätzlich zu einer umfangreichen Anamnese wird ein aus acht Elementen bestehendes System von klinischen Untersuchungsmethoden [1, 4] angewendet:

- Anamnese
- Palpation
- Auskultation und Perkussion
- Stuhl
- Urin
- Puls
- Zunge
- Augen
- Antlitz, Hautbild, Gewebestrukturen und Körperbau

Die Pulsdiagnostik wird von einigen Ärzten besonders hervorgehoben.

Weblinks

In Indien:

- **Gesundheitsministerium** (AYUSH, CCIM): www.indianmedicine.nic.in; www.ccimindia.org
- **Universitäten:** www.ayurveduniversity.com; www.bhu.ac.in/ayurveda
- **Forschung:** www.ccras.nic.in
- **Phytotherapie:** www.nmpb.nic.in

Westlich:

- **Ausbildungen:** www.ayurveda-akademie.org
- **Kuren und Kliniken:** www.ayurveda-akademie.org/04_kuren/04_1.php; www.ayurveda-klinik.de; www.parkschloesschen.de
- **Produkte:** www.ayurveda-marktplatz.de
- **Verband** (Ärzte und Therapeuten mit Adressenliste): www.ayurveda-verband.eu
- **Verbraucherportal:** www.ayurveda-portal.de
- **Yoga:** www.iayt.org; www.yoga.de
- **Sonstige** (jeweils Suchbegriff Ayurveda):
  - **Forschung:** www.medline.de;
  - **Komplementäre Medizin:** www.cambase.de;
  - **World Health Organization:** www.who.int;

30.4 Praxis der ayurvedischen Prävention

„Ziel des Ayurveda ist, die Gesundheit des Gesunden zu fördern und die Krankheiten des Erkrankten zu beseitigen." (aus: Caraka-Samhita, ca. 1. Jh. v. Chr.)

Prävention und Symptombehandlung sind gleichwertige Zielsetzungen des Ayurveda. Diese Bereiche lassen sich im ayurvedischen Denkmodell genauso wenig voneinander trennen wie die Berücksichtigung körperlicher *und* psychischer Aspekte. Auf dieser konzeptionellen Grundlage hat der Ayurveda umfangreiche Empfehlungen zum Zweck der Gesundheitserhaltung und -förderung hervorgebracht. Mit dem Anspruch als „Wissen vom Leben" sollen diese Empfehlungen sämtliche Lebensbereiche harmonisieren und so einen Urgrund für die Entstehung von Gesundheit schaffen. Diese Harmonisierung geschieht einerseits durch die am Patienten durchgeführten Behandlungen. Andererseits liegt ein Großteil der Verantwortung beim Patienten selbst, indem er mittels der ayurvedischen Gesundheitslehre sein **Leben umgestaltet**.

30.4.1 Ursachenvermeidung

Jede therapeutische Bemühung wird in ihrer Wirkung eingeschränkt, wenn krankmachende Verhaltensweisen beibehalten werden. Somit beginnt jede ayurvedische Behandlung mit Ursachenerforschung, Patientenaufklärung und Motivation zur Ursachenvermeidung [4]. Nach ayurvedischem Verständnis sind es hauptsächlich **falsche Ernährungs-, Verhaltens- und Denkgewohnheiten**, die den Urgrund für die Krankheitsentstehung bilden. Als gesundheitsfördernde Faktoren werden die drei sog. „Säulen des Lebens" betont: Ernährung, Schlaf und Psychohygiene.

30.4.2 Ernährung

Der Ayurveda klassifiziert Nahrungsmittel nicht in Hinblick auf ihren Gehalt an einzelnen Nährstoffen, sondern hinsichtlich der Qualitäten der Nahrung (z. B. erwärmend, befeuchtend, schwer verdaulich) und wie diese nach Abschluss sämtlicher Stoffwechselprozesse das innere Milieu bzw. die *Dosha*-Verhältnisse verändern [1, 4]. Der Bedarf an Nahrungsmitteln richtet sich nicht nach Durchschnittswerten oder Laborparametern, sondern nach verschiedenen Faktoren, die individuell diagnostisch ermittelt werden müssen. Hauptfaktoren wären: Konstitution, *Dosha*-Verhältnisse, Symptome, psychische Disposition, Verdauungskapazität, Nähr- und Kräftezustand sowie Tages- und Jahreszeiten. Ferner bestimmt die Bemühung um gute Bioverfügbarkeit viele Empfehlungen der ayurvedischen Diätetik.

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG

Ausgewählte Ernährungsempfehlungen als Ergänzung zur modernen präventiven Diätetik sind:

- **Drei Mahlzeiten**: Eine optimale Mengenverteilung im Einklang mit Biorhythmen wird gewährleistet, wenn früh wenig, mittags die Hauptmahlzeit, abends leicht und nicht nach 19 Uhr gegessen wird.
- **Regelmäßigkeit**: Der Körper stellt sich auf jeweils zu den gleichen Zeitpunkten eingenommene Mahlzeiten besser ein und kann so die Nahrungsmittel gut verwerten.
- **Zwischenmahlzeiten meiden** und erst essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist (nach ca. 4–5 Stunden).
- **In Maßen**: Das Fassungsvermögen des Magens sollte durch eine Mahlzeit nicht voll ausgeschöpft werden; generell fördert maßvolles Essen die Langlebigkeit.
- **Leicht verdaulich, besonders abends**: Schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Käse, Eier, Fisch, Fleisch und fettige Nahrungsmittel benötigen einen hohen Energieaufwand für ihre Verdauung und beeinträchtigen die Transportprozesse im Körper; auch Joghurt und Salat/Rohkost, besonders wenn sie abends genossen werden. Schwerverdauliche Nahrungsmittel fördern u. a. Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus.
- **Warme Nahrung** ist bekömmlich und verbessert die Bioverfügbarkeit; auch Frühstück (z. B. Getreidebrei mit Obst und Gewürzen), Abendessen (z. B. Suppen oder Reisgerichte mit Gemüse) und wichtige Getränke (v. a. Milch und Leitungswasser) sollten gekocht werden.
- **Gewürze** unterstützen die Verdauung; besonders Bitterstoffe sollten über diesen Weg zugeführt werden, z. B. Gelbwurz (Curcuma longa).
- **Rein, reif und frisch**: Nahrungsmittel aus Bioanbauverfahren und frisch selbst zubereitete Mahlzeiten.
- **Wenig Säure**: Das saure Milieu fördert eine Vielzahl von Erkrankungen, besonders Entzündungen; zu meiden wären z. B. Essig, Tomaten und saure Früchte.
- **Wenig „trockene" Nahrungsmittel** wie Mais, Hirse und Blattgemüse; generell sollten Mahlzeiten mit guten Fetten (Olivenöl, Sesamöl, *Ghii* = Butterreinfett) und ausreichend Sud zubereitet werden. Trockenheit fördert degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Nervensystems.
- **Falsche Kombinationen** meiden: Milch ist im Ayurveda ein sehr hochwertiges, aber „sensibles" Nahrungsmittel und sollte stets aufgekocht, mit bestimmten Gewürzen angereichert (Safran, Kardamom, Ingwer, Zimt) und v. a. nicht mit sauren oder salzigen Nahrungsmitteln oder mit Bananen zur gleichen Mahlzeit kombiniert werden. Nicht nur Milchunverträglichkeiten lassen sich hierdurch minimieren, sondern nach klassischem Verständnis auch Hautkrankheiten.
- **Langsam und mit Aufmerksamkeit essen**: Die Verwertung der Nahrungsmittel und die Befriedigung durch die Mahlzeit werden dadurch gesteigert.
- **Gute Atmosphäre**: Psychische Komponenten wirken sich nach ayurvedischer Erfahrung auf die Verdauung aus.
- **Wenig Fleisch**: Eine ausgewogene vegetarische Ernährung hat allgemein bekannte Vorteile. Selbst wenn klassische Ayurvedatexte diverse Fleischsorten in ihrer Wirkung beschreiben, so wird in der Praxis Fleisch nur bei reduziertem Nähr- oder Kräftezustand empfohlen. Nach ayurvedischem Dafürhalten fördert übermäßiger Fleischkonsum (mehr als ca. 1- bis 2-mal pro Woche) u. a. die Bereitschaft zur Tumorbildung und belastet die Psyche. Huhn gilt als das bekömmlichste Fleisch.

30.4.3 Lebensstil

Ein einseitiger oder belastender Lebensstil verursacht und fördert nach ayurvedischer Auffassung eine Vielzahl von Erkrankungen [1, 4]. Nach eingehender Analyse der individuellen Gewohnheiten und Lebensumstände wird daher eine Lebensstilberatung durchgeführt, die unter Berücksichtigung von Konstitution und Frühsymptomen sämtliche Lebensbereiche harmonisieren soll. Hierdurch wird nicht nur Krankheiten vorgebeugt, sondern es können darüber hinaus Lebensqualität und Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Gesundes Leben im Rhythmus der Natur

- **Rhythmisches Leben**: Ausgewogenheit und Regelmäßigkeit in Arbeit, Erholung, Ernährung, Schlaf und Bewegung unter Einhaltung natürlicher Biorhythmen bilden die Grundlage für physische, psychische und immunologische Kraft.
- **Überanstrengung meiden:** Angemessene Bewegung, ausreichende Ruhephasen und v. a. die Anpassung der persönlichen Leistungsansprüche an die eigenen Ressourcen.
- **Stimulanzien** wie Alkohol, Nikotin, Genussgifte und Sinnesüberflutung (z. B. durch Medien) sowie intensive Reisetätigkeit wirken einem Gleichgewicht entgegen; einfache menschliche Freuden wie Naturnähe, Kunst, Geselligkeit, Tanz und Spiel bieten oft mehr Befriedigung.
- **Ausreichend Schlaf** regeneriert als „Säule des Lebens" v. a. psychische Kräfte und gleicht Stresserscheinungen aus; man sollte früh abends zu Bett gehen (nicht nach 22 : 30 Uhr) und auch minutenlange Ruhephasen regelmäßig während des Tages einrichten, besonders nach dem Mittagessen; **tiefer Tagesschlaf** hingegen belastet Verdauung und Stoffwechsel.
- **Unterdrücken der natürlichen Reinigungsreflexe** meiden (wie Stuhl, Harn, Winde, Tränen), da dies zu vegetativ vermittelten Spannungen im gesamten Körpersystem führt.

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG

Gesundheitsfördernde Morgenroutine

- **Früh morgens** aufstehen, um die positiven Naturkräfte, die dieser Zeit eigen sind, zu nutzen.
- Nach dem Aufstehen 2 – 3 Gläser **lauwarmes Wasser** trinken: Dadurch werden Stoffwechsel und Ausscheidungsfunktionen sanft angeregt.
- Dann die üblichen **körperlichen Reinigungsmaßnahmen** verrichten (Zähneputzen, Stuhlgang etc.), jedoch noch nicht duschen bzw. baden.
- **Selbstmassage** mit warmem Sesamöl (v. a. von Kopf, Ohren und Füßen, am besten jedoch des ganzen Körpers): fördert den Nährzustand, die Durchblutung und Entspannung des Bewegungsapparates und hält Haut und Haare jung.
- 1 – 2 Esslöffel (EL) Sesamöl ca. 10 min im Mundraum halten (sog. **Ölziehen**), dadurch werden Kiefer und Zähne gekräftigt und die Mundschleimhaut gepflegt.
- **Nasenspülungen** mit lauwarmem Wasser in physiologischer Kochsalzlösung beugen Erkältungskrankheiten vor.
- Danach 2 – 3 **Sesamöltropfen in jedes Nasenloch** geben, um die Nasenschleimhaut zu pflegen, die Sinne zu stärken und Rhinitiden sowie Kopfschmerzen vorzubeugen.
- Möglichst noch im eingeölten Zustand **gymnastische Übungen** verrichten, ohne die körperliche Belastungsgrenze zu erreichen. Im Sinne der ganzheitlichen Fitness sind *Yoga*-Haltungen und -Atemübungen zu empfehlen.
- Eine **Trockenabreibung** mit Kichererbsenmehl entfernt das überschüssige Öl und regt die Blutzirkulation der Haut an.
- Erst **danach baden oder duschen** unter minimaler Verwendung von Seifenstoffen, da diese die Haut austrocknen.
- Regelmäßige **Meditation** wirkt im Sinne einer Psychohygiene ausgleichend auf alle geistigen Funktion und fördert geistige Klarheit, Leistungsfähigkeit, Genussfähigkeit und Zufriedenheit.

30.4.4 Phytotherapie

Über 700 Heilpflanzen wurden nach ayurvedischen Kriterien pharmakologisch klassifiziert und sind seit über 2000 Jahren im Einsatz. Zudem verwendet man tierische und metallisch-mineralische Substanzen; die Zahl der Rezepturen von Kombinationspräparaten ist enorm groß. Das Potenzial der ayurvedischen Heilsubstanzen wird traditionell auch für die Prävention genutzt. Konstitutionelle Anlagen und Krankheitstendenzen können mit ihrer Hilfe ausgeglichen werden [5].

Besonders interessant ist eine Klasse von Heilmitteln, die im Ayurveda *Rasayana* genannt werden (Tab. 30.**1**). Nach klassischer Definition bewirken sie die Regeneration geschwächter oder geschädigter Gewebe. In der Praxis werden sie zur Verbesserung des Nähr- und Kräftezustandes, für die Abwehrsteigerung, zur Gesundheitsförderung und Prävention, in der Rekonvalenszenz und in der Geriatrie verwendet. Auch Nahrungsmittel und Gewürze können *Rasayana*-Wirkung aufweisen. Man unterscheidet *Rasayanas* mit allgemeiner von denen mit spezifischer Wirkung auf einzelne Gewebe, Organsysteme oder *Doshas*.

Ein weiterer Bereich der ayurvedischen Phytotherapie (*Vaji-karana*) beschäftigt sich mit der **Optimierung der Fortpflanzungsfunktionen** und der Prävention von pränatalen oder frühkindlichen Störungen. Durch die phytotherapeutische Verbesserung der Qualität der elterlichen Keimzellen sollen noch vor der Zeugung die optimalen gesundheitlichen Bedingungen für die Nachkommenschaft erwirkt werden.

Tabelle 30.**1** Beispiele gesundheitsfördernder ayurvedischer Phytotherapeutika und ihre Indikationen.

Botanische Bezeichnung	Sanskrit-Bezeichnung	Hauptindikationsbereiche
Emblica officinalis, Phyllanthus emblica	*Amla, Amalaki*	bestes Mittel zur allgemeinen Gesundheitsförderung
Terminalia chebula	*Haritaki*	allgemeine Gesundheitsförderung, reinigende Wirkung (laxativ)
Withania somnifera	*Ashvagandha*	Bewegungsapparat, v. a. Muskelgewebe; *Vata*-Symptome
Tribulus terrestris	*Gokshura*	Harntrakt
Commiphora mukul	*Guggulu*	Fettstoffwechsel
Tinospora cordifolia	*Guduci*	Haut und Blut; *Pitta*-Symptome
Piper longum	*Pippali*	Immunsystem und Atemtrakt; *Kapha*-Symptome
Convolvulus pluricaulis	*Shankhapushpi*	Nerven, Psyche und Intelligenz
Bacopa monnieria	*Brahmi*	Nerven, Psyche und Intelligenz
Asparagus racemosus	*Shatavari*	weibliche Fortpflanzungsorgane
Mucuna pruriens	*Kapikacchu, Atmagupta*	männliche Fortpflanzungsorgane

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG

30.4.5 Ausleitung

Mit fortschreitendem Alter sammeln sich **ausscheidungspflichtige Stoffe** im Körper an. Diese bezeichnet der Ayurveda als *Mala*, die hiesige Naturheilkunde als „Schlacken". Es handelt sich hierbei um Substanzen heterogenen Ursprungs, denn sowohl atheromatöse Ablagerungen als auch Harnsäurekristalle, Schwermetalle, Residuen chemischer Medikamente oder andere Stoffe können dazu gerechnet werden. Sie gelangen durch externe Zufuhr in den Körper (z. B. Umwelttoxine, belastete Nahrungsmittel, Genussgifte) oder akkumulieren intern (als pathologische Metaboliten oder durch insuffiziente Ausscheidungsfunktionen). Nach ayurvedischer Beobachtung stellen sie wichtige pathogenetische Faktoren für viele Erkrankungen dar.

Der Ayurveda empfiehlt, diese Substanzen präventiv auszuleiten und hat zu diesem Zweck ein komplexes System von **Verfahren zur stationären inneren Reinigung** entwickelt (*Pancakarma*). Die einzelnen Verfahren sind aus den meisten großen Naturheiltraditionen bekannt und wurden weltweit praktiziert – auch in Mitteleuropa bis in die frühe Neuzeit. Die Besonderheit des ayurvedischen Ansatzes liegt in der Art ihrer Kombination. Eine entsprechende Kur nimmt bei kompletter Durchführung ca. 4 Wochen in Anspruch.

Gemäß klassischer Vorstellung wird durch die Ausleitungsverfahren eine ursächliche Korrektur der inneren Milieuverhältnisse des Patienten vorgenommen und somit für eine harmonische Funktion der *Doshas* gesorgt (s. a. [1, 3]).

Grundkonzept

Als Ausleitungsorgan wird vorrangig der Gastrointestinaltrakt genutzt, jedoch ist die reinigende Wirkung der ayurvedischen Verfahren nicht auf diesen beschränkt. Durch ein Konzept von aufeinander abgestimmten Therapiemaßnahmen lässt sich eine systemische Wirkung erzielen.

Zunächst wird der Körper des Patienten in einer **Vorbereitungsphase** durch orale und externe Zufuhr mit geeigneten medizinierten Fetten geschwemmt, um fettlösliche pathologische Substanzen aus Gewebsverbänden und Zellen zu lösen. Zeitgleich sorgt die gesteigerte Einnahme von Flüssigkeiten für die Mobilisierung von wasserlöslichen Schlacken. Durch anschließende externe **Wärmezufuhr** wird die Leitfähigkeit der Transportsysteme des Körpers gesteigert, welche die gelösten Substanzen in die Nähe des Gastrointestinaltraktes führen. Schließlich werden die vorbereiteten Substanzen mittels der therapeutisch induzierten **Ausleitungsverfahren** über den Gastrointestinaltrakt eliminiert. Da diese Verfahren den Körper vorübergehend schwächen, wird als **Nachbehandlung** nach jedem ausleitenden Eingriff eine Regenerationsphase mit schonender Diät angeschlossen, bevor die nächste Phase vorbereitet wird.

Die **invasiven Therapieverfahren** (Emesis, Purgieren, Blutentzug) werden nur bei strenger Indikationsstellung durchgeführt und müssen von kundigem Fachpersonal beaufsichtigt werden. Generell sollte die Ausleitung nach ayurvedischer Erfahrung anderen Therapiemaßnahmen vorgeschaltet werden, da sich einige Beschwerden allein durch diese Maßnahmen beheben lassen und das Körpersystem nach der Reinigung einer geringeren Intensität an Heilreizen, z. B. der Phytotherapie, bedarf.

Ausleitende Therapiemaßnahmen (*Pancakarma*)

Vorbehandlung (Mobilisierung fett- und wasserlöslicher Schadstoffe):
- maximale orale Zufuhr von medizinierten Fetten und geeigneten Flüssigkeiten
- Ölmassagen
- Dampfbäder

Hauptbehandlung:
- Emesis: therapeutisches Erbrechen (einmal pro Kur; nur bei strenger Indikation)
- Purgieren: therapeutisches Abführen mittels oral verabreichter Laxanzien (einmal pro Kur)
- reinigende Dekokteinläufe und nährende Ölklistiere (im täglichen Wechsel)
- nasale Applikationen (mehrfach pro Kur)
- Blutentzug (nur bei Indikation)

Nachbehandlung (Regeneration):
- strenge Heildiät (fettfreie Suppen aus Reis und Hülsenfrüchten)
- Ruhe

30.4.6 Manualtherapie

Ölmassagen sind in Europa zum Symbol der Ayurvedatherapie avanciert und haben einen festen Platz im hiesigen Wellnesssektor erlangt. Durch ihre Wirkung auf Psyche und Vegetativum (s. u. Abschnitt „Entspannung") können sie einen Beitrag zur **Stressreduktion**, Prävention psychosomatischer Erkrankungen und Steigerung der Lebensqualität leisten (Tab. 30.**2**).

Traditionell werden Ölmassagen bereits in der **Säuglingspflege** eingesetzt, um Motorik, Sensorik und Gewebeaufbau des Kindes zu fördern. Bei Erwachsenen wird die tägliche Ölmassage empfohlen, um **Bewegungsapparat, Nervensystem und Haut** zu tonisieren sowie um Erkrankungen in diesen Bereichen vorzubeugen. Grundsätzlich rechnet man manualtherapeutische Anwendungen im Ayurveda jedoch zu den externen **Ausleitungsverfahren**, da sie pathologische Faktoren über die Haut eliminieren.

aus: Nixdorff, Check-Up-Medizin (ISBN 9783131452719) © 2009 Georg Thieme Verlag KG