

Ayurveda

Ayurveda (die Wissenschaft vom Leben) ist die traditionelle Medizin Indiens, die ganzheitliche indische Naturheilkunde. Es ist ein Teil der spirituellen "vedischen Wissenschaften" (veda = vollständiges Wissen), die auch Yoga, Meditation und Astrologie einschließen und ein umfassendes Verständnis des gesamten Universums vermitteln sollen.

Therapieansatz

Ayurveda beschäftigt sich nicht nur mit dem materiellen Körper und wurde Aufzeichnungen zufolge bereits 4000 vor Christus praktiziert. Es umfasst die Bereiche Kräuterheilkunde, Ernährungslehre, Körperarbeit, Sexualtherapie, Ordnungstherapie, Chirurgie, Psychologie und Spiritualität. Durch die hinduistische Kultur verbreitete sich Ayurveda im Osten bis nach Indonesien. Die Buddhisten fügten ihre Erkenntnisse hinzu, so wurde Ayurveda zur Grundlage der Heilsysteme in Tibet, Sri Lanka und Burma und beeinflusste die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Im Westen entwickelten die Griechen (Hippokrates), angeregt durch die indische Heilkunst, ihre alte griechische Heilkunde. Und auch die Heiltraditionen der Römer, Kelten, Germanen und Slawen hatten Gemeinsamkeiten mit Ayurveda. Im Mittelalter und in der Renaissance kamen zahlreiche ayurvedische Kräuter nach Europa, die unter anderem von HeilerInnen wie Hildegard von Bingen verwendet wurden (zum Beispiel Galgant). Noch heute werden etwa 80 Prozent der Bevölkerung Indiens mit ayurvedischen Methoden behandelt. Eine moderne Fassung des Ayurveda entstand in Zusammenarbeit von westlichen Medizinern mit Maharishi Mahesh Yogi, dem Begründer der Transzendentalen Meditation. Diese im Westen fast ausschließlich praktizierte Form des Ayurveda wird Maharishi Ayurveda genannt.

Gesundheit ist Harmonie

Gesundheit bedeutet im Ayurveda, in Harmonie mit sich und seiner Umwelt zu sein. Der Grundsatz der ayurvedischen Medizin ist, Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu vermeiden. Das wird durch die Balance der drei elementaren Lebenskräfte erreicht, die auch die drei Körpersäfte oder Doshas genannt werden: Vata, Pitta und Kapha. Von Geburt an dominiert meist eine der drei Kräfte oder eine Mischform von zwei Kräften, seltener sind alle drei Kräfte gleich stark ausgeprägt. Treten Krankheiten auf, ist nach ayurvedischer Ansicht eines der Doshas zu stark ausgeprägt und muss wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Die Körpersäfte werden durch Einflüsse wie die Ernährung, das Klima, die Jahreszeiten, den Lebensstil und die Gefühle beeinflusst.

Ein Überschuss oder Mangel eines Doshas äußert sich durch einen Überschuss oder Mangel der ihm zugeschriebenen Eigenschaften.

Wenn überschüssige Körpersäfte in die physischen und energetischen Kanäle des Körpers gelangen, kann der ayurvedischen Medizin zufolge der Fluss und damit die Versorgung des Körpers gestört werden. Ist die Verdauung geschwächt, können unverdaute Nahrungsbestandteile gemeinsam mit den Körpersäften die Kanäle blockieren und sich an Schwachstellen des Körpers ablagern, wo in der Folge Krankheiten entstehen. Das Konzept der "Kanäle" oder "Srotas" im Ayurveda hat einerseits Ähnlichkeiten mit dem westlichen System der Blut- und Lymphgefäße etc., andererseits mit dem Meridiansystem der chinesischen Medizin.

Bei der Diagnose wird der Zustand der Doshas durch Puls- und Zungendiagnose, die Untersuchung des Bauches und eine Befragung des erkrankten Menschen festgestellt. Als wichtig wird auch die so genannte "Prakriti"-Analyse betrachtet. Dieser Überblick über die astrologischen Geburts-Konstellationen, Umstände der Zeugung und der Schwangerschaft soll dem Ayurveda-Therapeuten die "Basisdaten" über den Patienten liefern.

Vata

Das Dosha Vata steht, vereinfacht gesagt, für das Element Luft und bedeutet "das, was die Dinge bewegt". Es ist das elementarste der drei Doshas, bringt die Knochen hervor, hält die Atmung und Bewegung aufrecht. Es ist für die sinnliche und mentale Balance zuständig und fördert die geistige Verständnis- und Anpassungsfähigkeit. Die Eigenschaften, die Vata zugeschrieben werden, sind trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich und antreibend.

Vata sitzt vor allem im Dickdarm.

Zu viel Vata führt zu Hyperaktivität, Gewichtsverlust, Zittern, Verspannungen, Verstopfung, Verlangen nach Wärme, zu Schlaflosigkeit, Störungen der Sinne, darüber hinaus zu unzusammenhängendem Sprechen, Benommenheit, Verwirrung und Depression.

Zu den typischen Krankheiten, die Vata zugeschrieben werden, gehören Störungen des Nervensystems, Epilepsie, Lähmungen, Arthritis und Schlafstörungen.

Menschen mit einer Dominanz von Vata sind meist ungewöhnlich groß oder klein, dünn und haben einen schwach entwickelten Körper mit hervortretenden Knochen. Vata-Typen neigen oft zu Furcht und Ängstlichkeit, sind meist unentschlossen, vergesslich und sprunghaft.

Pitta

Das Dosha Pitta steht, vereinfacht gesagt, für das Element Feuer und bedeutet "das, was die Dinge verdaut". Es ist für alle chemischen und Stoffwechsel-Prozesse im Körper verantwortlich, bringt das Blut hervor, steuert die Körpertemperatur und steht nicht nur mit der körperlichen, sondern auch mit der mentalen Verdauung in Zusammenhang. Die Eigenschaften, die Pitta zugeschrieben werden, sind ölig, scharf, heiß, leicht, unangenehm im Geruch, beweglich und flüssig.

Pitta sitzt vor allem im Dünndarm.

Zu viel Pitta führt zu Gelbfärbungen des Stuhls, des Harns, der Augen und der Haut, sowie zu Hunger, Durst, innerer Hitze, Fieber, Entzündungen und Infektionen.

Zu den typischen Krankheiten, die Pitta zugeschrieben werden, gehören fiebrige und infektiöse Erkrankungen, Leberstörungen, Magengeschwüre, Übersäuerung, Furunkel (Abszess) und Hautausschläge.

Menschen mit einer Dominanz von Pitta sind meist von mittlerer Körpergröße und haben einen mäßig entwickelten muskulösen Körper. Pitta-Typen neigen oft zu Wut und Ärger, sind leicht reizbar, kritisch und haben einen starken Willen.

Kapha

Das Dosha Kapha steht, vereinfacht gesagt, für das Element Wasser und bedeutet "das, was die Dinge zusammenhält". Es bildet den Großteil des Körpergewebes, sorgt für die Substanz, aber auch für positive Emotionen wie Liebe, Mitgefühl, Geduld und Vergebung. Die Eigenschaften, die Kapha zugeschrieben werden, sind nass, kalt, schwer, dumpf, klebrig, weich und fest.

Kapha sitzt vor allem im Magen.

Zu viel Kapha führt zu einer eingeschränkten Verdauung, Übergewicht, Übelkeit, Blässe, Husten, Atemproblemen, geschwollenen Gelenken, Lethargie, Schwere, sowie zu einem Mangel an Aktivität und einem gesteigerten Schlafbedürfnis.

Zu den typischen Krankheiten, die Kapha zugeschrieben werden, gehören Asthma, Bronchitis, Erkältungen, Grippe, geschwollene Drüsen, Ödeme und gutartige Tumore.

Menschen mit einer Dominanz von Kapha sind meist klein und stämmig, untersetzt und haben einen gut entwickelten Körper mit Tendenz zu Fettleibigkeit. Kapha-Typen neigen oft zu Sentimentalität und Romantik, sind meist langsam, konservativ und schüchtern.

Behandlung

Krankheiten entstehen - nach ayurvedischer Ansicht - aus zwei Gründen, die zwei unterschiedliche Behandlungsansätze erfordern. Einerseits können sie physikalische beziehungsweise biologische Gründe haben, etwa ein Ungleichgewicht der Säfte und Energien im Körper. In diesen Fällen wird mit Hilfe von Kräutern, Ernährungsumstellung, Mineralien, Körperarbeit, Yoga, aber auch bei schweren Fällen mit Operationen behandelt. Um das Gleichgewicht der Doshas wieder herzustellen und den Körper zu entschlacken, sind unter anderem Fastenkuren, Ölmassagen, Bäder, ausleitende Verfahren wie Erbrechen, Einläufe oder Aderlass gebräuchlich. Eine besonders entgiftende Wirkung wird dem Ghee (geklärte Butter) zugeschrieben.

Sollen den Krankheiten andererseits "schicksalhaft" Ursachen zugrunde liegen, also Irrtümer, die in diesem oder einem früheren Leben begangen wurden - zum Beispiel die Wahl des falschen Berufs oder ein Mangel an Liebe - erfordert die Ayurveda-Behandlung eine Veränderung des Lebensstils und der Lebenseinstellung. Dafür werden Ordnungstherapie, Edelsteine, Yoga, Mantras, Gebete, Meditationen und geistiges Heilen eingesetzt. Der erste Schritt und die Basis für das Verständnis sowie die Auflösung der Krankheit ist die Selbstprüfung, wobei Krankheit als spirituelle Chance und Lernaufgabe begriffen wird.

Die sechs Geschmacksrichtungen

Bei der Behandlung durch Kräuter, Nahrungsmittel und Mineralien spielen die sechs Geschmacksrichtungen eine wesentliche Rolle. Den Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, scharf, bitter und zusammenziehend werden besondere Eigenschaften und Wirkungen zugeschrieben. Jeder Mensch braucht alle sechs Geschmacksrichtungen, um gesund zu bleiben. Die Verteilung richtet sich je nach der individuellen Konstitution. Zu große Mengen einzelner Geschmacksrichtungen können den Körper jedoch ins Ungleichgewicht bringen. Die Ernährung kann eine Therapie mit Kräutern unterstützen oder behindern, weshalb der Ernährung ein großer Stellenwert im Ayurveda zukommt. Sie wird auch als die Essenz der Gesundheitsvorsorge betrachtet, da sich der Körper aus dem zusammensetzt, was er aufnimmt. Die richtige Ernährung sollte auch dem Klima, der Jahreszeit und dem Alter angepasst werden.

Der süße Geschmack:

Kapha wird durch den süßen Geschmack am meisten erhöht. Er wird auch als schwer und feucht bezeichnet. Der süße Geschmack baut Körpergewebe auf und stärkt es, beruhigt die Schleimhäute, ist auswurfördernd und ein mildes Abführmittel. Er harmonisiert den Geist, fördert die Zufriedenheit und ist ein Gegenmittel bei brennenden Empfindungen. Der süße Geschmack ist der wichtigste, weil er den höchsten Nährwert besitzt. Die meisten Nahrungsmittel werden dieser Geschmacksrichtung zugeordnet. Zuviel süße Nahrung schädigt Milz und Bauchspeicheldrüse und bildet Toxine.

Der salzige Geschmack:

Vata wird durch den salzigen Geschmack am stärksten verringert. Er wirkt beruhigend, abführend, fördert in geringen Mengen die Verdauung, verursacht in großen Mengen aber Erbrechen. Zu viel Salz

schädigt die Nieren und das Gewebe. Außerdem kann durch zu viel davon die Haut faltig werden und die Haare ausfallen.

Der saure Geschmack:

Pitta wird durch den sauren Geschmack am meisten erhöht. Er ist anregend, nährend, vertreibt Gase, lindert den Durst und fördert den Großteil der Gewebebildung. Zuviel Saures schädigt die Leber und übersäuert den Körper.

Der scharfe Geschmack:

Kapha wird durch den scharfen Geschmack am stärksten verringert. Er wird auch als heiß und trocken bezeichnet. Der scharfe Geschmack wirkt stimulierend auf das Abwehrsystem, schweißtreibend, verbessert den Stoffwechsel, löst Stauungen auf und fördert die Organfunktionen. Zuviel Scharfes schädigt die Lungen und trocknet sie aus.

Der bittere Geschmack:

Vata wird durch den bitteren Geschmack am meisten erhöht, Pitta am stärksten dadurch verringert. Er wird auch als kalt und leicht bezeichnet. Der bittere Geschmack wirkt blutreinigend, entgiftend, verringert das Körpergewebe und fördert geistige Leichtigkeit. Er wird gemeinsam mit dem zusammenziehenden Geschmack gegen Fieber, Infektionen und Verletzungen am häufigsten therapeutisch verwendet. In zu großen Mengen kann Bitteres zu Kälte führen, erschöpfend wirken und dem Herzen schaden. In unserer westlichen Kultur herrscht jedoch meist ein Mangel an bitterem Geschmack in der Nahrung, wodurch sich Toxine im Körper ansammeln können.

Der zusammenziehende Geschmack:

Er stoppt Blutungen, übermäßiges Schwitzen und Durchfall, fördert die Heilung von Haut und Schleimhäuten und bewahrt die Festigkeit des Gewebes. Der zusammenziehende Geschmack hat im Hinblick auf Mineralstoffe einen großen Nährwert. Die meisten grünen Gemüsesorten werden dieser Geschmacksrichtung zugeordnet. Gemeinsam mit dem bitteren Geschmack wird er bei der Behandlung von Fieber, Infektionen und Verletzungen eingesetzt. Zuviel Zusammenziehendes schadet dem Dickdarm und löst Kontraktionen aus.

Weitere Therapieformen

Die ayurvedischen Therapien sind einerseits Reduktionstherapien zur Reinigung und andererseits Tonisierungstherapien zur Nahrung des Körpers. Einige der angewendeten Praktiken sind:

- Pancha Karma (Reinigungstherapie durch Einläufe, Nasenspülungen, Abführen, Erbrechen und Aderlass)
- Abhyanga (sanfte Massage)
- Vishesh (Tiefenmassage)
- Garshan (kombinierte Öl- und Trockenmassage)
- Udvarthana (Massage mit gewebeaktivierenden Substanzen)
- Pizzichilli (sanfte Ganzkörpermassage unter fließend-warmem Öl)
- Svedana (Kräuterdampfbad)
- Basti (Einläufe mit reinigender, beruhigender oder nährender Wirkung)
- Shirodhara (warmer, kontinuierlicher Ölstrahl auf Stirn und Schläfen)
- Shirobasti (beruhigendes Einwirken eines Kräuterölbades auf den Kopf)
- Nasya (vitalisierende, ausleitende Kopfbehandlung)
- Netra Tarpana (Augenbehandlung)
- Rasayana Therapie (Schönheit und Verjüngung)

- Kamasutra Ayurveda und Tantra (Sexualstellungen und -praktiken)
- Marma-Therapie (ähnlich Akupunktur bzw. Akupressur)
- Aroma-Therapie (ätherische Öle und Räuchersubstanzen)
- Yoga (meditative Körperübungen, meist im Sitzen oder Liegen)
- Pranayama (Atemlenkung)
- Meditation (Übungen zur Beruhigung des Geistes)
- Mantra-Therapie (das Singen von verschiedenen Silben, zum Beispiel Om)
- Edelstein-Therapie (zum Ausgleich der Aura und kosmischer Einflüsse)
- Farb-Therapie (zur Harmonisierung des Geistes und der Emotionen)
- Vastu (architektonische Maßnahmen)
- Alchemie und anderes mehr

Anwendungsgebiete

Im Westen hat Ayurveda besonders bei der Behandlung von Migräne, Schlafstörungen und Bluthochdruck sowie psychosomatischen Störungen oder zur Linderung der Beschwerden bei chronischen Erkrankungen durchgesetzt. Durch die besondere Wertschätzung der Vorbeugung werden häufig Ayurveda-Kuren als Wellness-Programme angeboten. Obwohl die ayurvedischen Vorstellungen von Gesundheit und Krankheitsursachen ein eigenständiges Weltbild darstellen und mit der klassischen westlichen Schulmedizin nur schwer in Einklang zu bringen sind, können viele Ansätze des Ayurveda als fernöstliche Vorläufer der modernen psychosomatisch orientierten Vorsorgemedizin betrachtet werden.

Wirkweise und Wirksamkeit

Da Ayurveda ein umfassendes ganzheitliches Verfahren ist, kostet die Therapie meist viel Zeit und Aufwand. Kräutertherapien müssen oft einen Monat oder länger angewendet werden, bis sie Wirkung zeigen, vor allem wenn chronische Beschwerden behandelt werden. Eine Umstellung des Lebensstils zeigt meist erst nach mehreren Monaten Wirkung. Die milden ayurvedischen Methoden sind kaum erfolgversprechend, wenn das Leben der zu Behandelnden nicht ins Gleichgewicht gebracht wird. Ungesunde Ernährung, Stress im Beruf und Alltag können die Wirkung der Therapie beeinträchtigen oder sogar aufheben.

Über die Wirksamkeit von ayurvedischen Methoden existiert eine Reihe von klinischen Studien sowie von Ergebnissen aus Tierversuchen mit Ayurveda-Arzneien. Die Ergebnisse werden von der medizinischen Fachwelt allerdings angezweifelt, weil viele Studien von Wissenschaftlern durchgeführt worden sind, die der TM-Gruppe (TM = Transzendente Meditation) angehören, die auch als TM-Sekte bezeichnet wird. Sie wurde von dem Inder Maharishi Mahesh Yogi gegründet und steht in zahlreichen westeuropäischen Ländern in Verbindung mit Gesundheitszentren und Pharmafirmen, die ayurvedische Heilmittel herstellen. Eine bewusste kritische Haltung gegenüber denjenigen, die Studien durchführen oder finanzieren, ist bei jeder Therapierichtung wichtig.

Risiken und Gefahren

Den Therapieerfolgen sind dort Grenzen gesetzt, wo organische Schäden vorliegen. Als alleinige Behandlung schwerer Erkrankungen ist Ayurveda nicht empfehlenswert, weil die Wirksamkeit nicht ausreichend belegt ist. Wer nur auf die Ayurveda-Diagnostik vertraut, riskiert, dass schwere Erkrankungen übersehen werden und eine umfassendere Diagnostik und angemessene Behandlung versäumt werden könnten. Einige Medikamentenmischungen enthalten nicht unerhebliche Mengen an Quecksilber oder anderen Schwermetallen. Die Langzeitwirkungen dieser Präparate wurden bislang nicht dokumentiert.