

Hans-Heinrich Rhyner

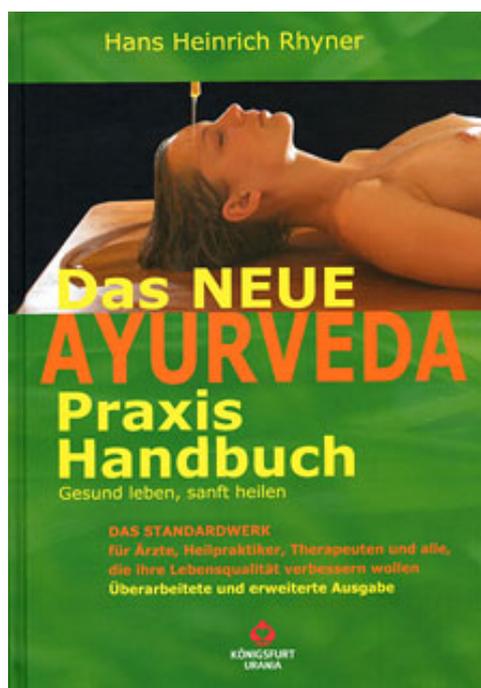
Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Leseprobe

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

von [Hans-Heinrich Rhyner](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6933>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



4 Physiologie

Kriyasharira

»Es gibt drei pathophysiologische Faktoren (Dosha), nämlich Vata, Pitta und Kapha. In ihrem normalen Entwicklungsstand unterstützen sie die physiologischen Vorgänge des Körpers. Im anormalen Zustand führen sie zu verschiedenen pathologischen Abläufen im menschlichen Organismus.«

CARAKA SAMHITA: Vimana Sthana, Kapitel 1, Vers 5

Alle Lebensvorgänge bilden eine fortschreitende Entwicklung. In der Ayurveda durchläuft diese Entwicklung sehr klare und charakteristische Stufen. Die fünf grobstofflichen Elemente (Panchamahabhuta) Äther, Wind, Feuer, Wasser und Erde, beeinflusst von den pathophysiologischen Faktoren (Dosha), bilden der Reihe nach die sieben Körpergewebe (Saptadhatu) Plasma, Blut, Muskel, Fett, Knochen, Knochenmark und Fortpflanzungsgewebe. Der Umwandlungsprozess schafft verschiedene Abfallprodukte, die ihrerseits auch physiologische Funktionen ausüben. Des Weiteren werden in diesem Kapitel das biologische Feuer (Agni) besprochen, ohne das kein metabolischer Prozess denkbar ist, und die toxischen Stoffwechselprodukte (Ama), die durch die Malfunktion von Agni entstehen können. Traditionell wird die Behandlung dieser Themen Dosh-Dhatu-Mala-Vijnana genannt, was wiederum auf die genau bestimmte Reihenfolge der physiologischen Entwicklung hindeutet – deshalb meine Bezeichnung »Evolutionäre Physiologie«.

Die drei pathophysiologischen Faktoren – Tridosha

Wie werden anorganische Substanzen zu einem lebendigen Organismus? Die Upanishaden und Ayurveda teilen eine interessante gemeinsame Auffassung von der Entstehung der Urzelle (Adibija). Diese besagt, dass sich zuerst das Wasserelement zu einer geleeartigen Substanz (Kalalam) verdickt hat, in der sich eine organische Urmasse (Pindasthanukam) oder Protoplasma formierte. Durch regulierte metabolische Prozesse, die durch die anderen Elemente verursacht wurden, entstand eine erste Keimzelle (Adibija).¹

SUSHRUTA sagt, dass die Harmonie und damit die Gesundheit jedes Organismus von den drei pathophysiologischen Faktoren (Tridosha) unterstützt und erhalten wird und dass es kein Leben ohne Vata, Pitta und Kapha geben kann.² Der menschliche Körper wird von den pathophysiologischen Faktoren (Dosha) gestützt, so wie ein Haus von seinen Ecksäulen getragen

95

¹ Vrikshayurveda of Parashara, Bijopatti Kanda, Verse 1–6; ² SUSHRUTA SAMHITA: Sutra Sthana, Kapitel 20, Vers 3

wird. Deshalb finden wir in der klassischen Literatur den Ausdruck »der von drei Säulen Getragene« für unseren Körper (Trishuntam). Das Ungleichgewicht einer oder mehrerer dieser Faktoren kann dagegen Krankheit und gar Tod bedeuten. Sie bewirken die Gesundheit der Organismen durch Schaffung, Assimilation und Abgabe von Energie – vergleichbar mit Mond, Sonne und Wind, die die Erde erhalten. Ihre physiologische Wirkungsweise zeigt sich durch die Entwicklung eines gesunden Körpers mit attraktiver Ausstrahlung und Agilität.

Aus dem bisher Zitierten können wir klar ersehen, dass die pathophysiologischen Faktoren entweder pathologische oder physiologische Auswirkungen auf jeden Organismus haben. Deshalb trifft die Bezeichnung »pathophysiologische Faktoren« genau zu. Besser und genauer ist aber die Sanskritbezeichnung Doshā oder Tridosha. In anderen Wissenschaften sind wir auch mit sehr vielen Fremdwörtern konfrontiert, meist griechischen oder lateinischen. Wollen wir Ayurveda studieren, sollten wir uns die Mühe machen, die wichtigsten Sanskritbegriffe zu erlernen und zu verstehen, insbesondere diejenigen, die kaum treffend übersetzt werden können. Die Wurzel des Wortes »Doshā« bedeutet Störung oder Verderben. Damit ist die Wirkung klar umschrieben. Auf gar keinen Fall sollte Doshā mit Humor (Körperflüssigkeit) übersetzt werden, denn das Tridosha-Konzept der Ayurveda lässt sich nicht direkt mit der antiken Lehre der Körpersäfte vergleichen.

Wir wollen uns vorerst mit dem zugrunde liegenden Konzept der physiologischen Zustände und den wichtigen Funktionen der einzelnen Doshā befassen:

Vata	Pitta	Kapha
<p>Prinzip der Bewegung: Korrelative und kommunikative Wirkkraft, mittels derer ein Körperteil Einfluss auf einen anderen ausübt und die den Körper als Teil oder Ganzes bewegt.</p>	<p>Prinzip der Umwandlung: Substanzielle und metabolische Wirkkraft, welche biochemische Veränderungen verursacht.</p>	<p>Prinzip der Struktur: Aufbauende und erhaltende Wirkkraft, welche der Erhaltung und Reproduktion dient.</p>
<p>Funktionen: Enthusiasmus, Einatmen, Ausatmen, Bewegungen wie Laufen, Sprechen, Kreislauf aller Elemente und Substanzen im Organismus, Entsorgung von Abfallprodukten, Wehen.</p>	<p>Funktionen: Sicht, Verdauung, Hitzeproduktion, Hunger, Durst, Weichheit, Geschmeidigkeit, körperliche Ausstrahlung, Fröhlichkeit, Intelligenz.</p>	<p>Funktionen: Üppigkeit, gut funktionierende Gelenke, Stabilität, Ausdauer, Mut, Selbstzufriedenheit, Widerstandsfähigkeit.</p>

Die drei pathophysiologischen Faktoren können nicht als völlig unabhängige Einheiten betrachtet werden, sondern stehen immer in Beziehung zueinander und sind unzertrennlich. Alle drei Faktoren müssen in einem Organismus vorhanden sein, damit dieser funktionieren kann. Ihr Zusammenwirken ist mit den beiden Schalen einer Waage zu vergleichen: Wenn wir auf der einen Seite etwas wegnehmen, gerät die Waage aus dem Gleichgewicht. In diesem Fall haben wir aber drei Waagschalen, was die Sache auf den ersten Blick etwas komplexer erscheinen lässt. Die Doshā-Waage, um bei diesem Beispiel zu bleiben, reagiert eben nicht nur auf eine Veränderung des Gewichtes einer Substanz, sondern auch auf die Veränderung anderer Qualitäten. Die folgende Tabelle soll dies verdeutlichen, insbesondere, dass die Doshā sich

Die drei pathophysiologischen Faktoren - Tridosha

sowohl im Zustand einer Über- als auch einer Unterfunktion befinden können. Beides bedeutet einen anormalen Zustand, der zu krankhaften Veränderungen führen kann.

Vata	Pitta	Kapha
Unterfunktion	Unterfunktion	Unterfunktion
Normal	Normal	Normal
Überfunktion	Überfunktion	Überfunktion

Daraus wird erkennbar, dass die Bandbreite für den Normalzustand sehr eng ist. Hinzu kommt, dass, wenn einer der Dosha anormal wird, dies auch meist negative Auswirkungen auf die beiden anderen Dosha hat, die sich eigentlich

im Gleichgewicht befinden. Der Begriff von Krankheit ist, wie wir in der Pathologie noch sehr genau erkennen werden, äußerst exakt und tritt lange vor der Äußerung irgendwelcher Symptome ein.

Da die Dosha in ihrem physiologischen Zustand zur Bildung gesunder Körpergewebe führen, werden sie in dieser Funktion in der klassischen Literatur manchmal auch als Dhatu (die Substanz, die den Körper unterstützt) bezeichnet. Andererseits werden sie, wenn die Dosha durch ihr extremes Ungleichgewicht zur Produktion von toxischen Stoffwechselprodukten (Ama) führen, auch Mala (die Substanz, die aus dem Körper eliminiert werden muss) genannt. Dieser Wirrwarr macht es dem Außenstehenden nicht leicht, sich in den ayurvedischen Texten zurechtzufinden. Ich werde in meinem Buch nur die deutsche Bezeichnung »pathophysiologische Faktoren« oder das Sanskritwort »Dosha« verwenden. Wenn alle drei pathophysiologischen Faktoren gemeint sind, gebrauche ich auch das Wort »Tridosha«, da »Tri« drei bedeutet. In keinem Fall werden die Dosha völlig aus dem Körper eliminiert oder in Körpergewebe umgewandelt.

Die Dosha sind aus den fünf Elementen Äther, Wind, Feuer, Wasser und Erde entstanden. Das oder die vorherrschenden Elemente geben dem einzelnen Dosha seinen Charakter. So bildet Vata eine Kombination von Äther und Wind, Pitta hauptsächlich von Feuer mit einem geringen Anteil von Wasser und Kapha von Wasser und Erde.

Elemente (Mahabhuta)	Pathophysiologische Faktoren (Dosha)	Eigenschaften, die die Dosha von den Elementen übernehmen
Äther (Akasha) Wind (Vayu)	Vata	kalt, trocken, beweglich, leicht, durchdringend, klar, rau
Feuer (Tejas) Wasser (Ap) (gering)	Pitta	heiß, leicht ölig, beweglich, flüssig, durchdringend, sauer, scharf
Wasser (Ap) Erde (Prithivi)	Kapha	kalt, feucht, schwer, unbeweglich, weich, süß, schleimig

In der Gesundheitsvorsorge kann jeder Mensch mit Hilfe der oben genannten Eigenschaften leicht den Zustand seiner Dosha feststellen. Eine trockene Haut zeigt zum Beispiel eine Überfunktion von Vata an. Großer Appetit bedeutet, dass Pitta vorherrscht. Ein Schweregefühl oder ein süßer Geschmack im Mund morgens beim Aufstehen weist auf die Dominanz von Kapha hin. Entsprechende Maßnahmen, die antagonistisch zu den auftretenden Merkmalen der Dosha sind, stellen das physiologische Gleichgewicht schnell und einfach wieder her, lang bevor irgendwelche ernsthafteren Zustände auftreten können. Damit bildet das Wissen von

Konstitution des Patienten (Prakriti)	Vorbehandlung (Purvakarma)	Eliminierende Behandlung (Pradhanakarma)	Nachbehandlung (Pascatakarma)
Forts. Pitta	<ul style="list-style-type: none"> • Abhyanga mit Balaguducyadi Thaila • Bei Atrophien: heiße nährnde Wickel (Navarakizhi) 		<ul style="list-style-type: none"> • Yoga
Kapha	<ul style="list-style-type: none"> • Dipana mit Ingwer oder Trikatu • Innere Ölkur mit Sesamöl oder Guggulutiktaka Ghrita oder Nagara (Ingwer) Ghrita oder Sesamöl • Schwitzbad (Ushma Sweda) • Pulverwickel (Curna Pinda Sweda) • Medizinisches Pflaster (Lepa) mit Kottamchukkadi Lepa • Abhyanga mit Kottamchukkadi Thaila 	<ul style="list-style-type: none"> • Virecana • Anuvasana mit Sahacaradi Thaila und Niruha Vasti mit Dasamula Kwatha 	<ul style="list-style-type: none"> • Appetitanregende, nicht fette Diät • Wässriger Getreidebrei mit Ingwer • höhere Dosis Yograja Guggulu • Yoga

Kopfschmerzen - Shiroroga

Der Migränepapst im deutschsprachigen Raum hat mir einmal gesagt: »So viele Migränepatienten es gibt, so viele Behandlungsstrategien muss es geben. Einmal sind Serotoninantagonisten, ein andermal aber Serotonin wirksam.« So sieht das auch die klassische Ayurveda und hat vor ein paar tausend Jahren auf Grund der verschiedenen Ursachen und Kombinationen äußerst unterschiedliche Behandlungsstrategien entwickelt.

Ätiologie

Kopfschmerzen entstehen durch Störungen von Vata, Pitta, Kapha, individuell oder in Kombination, oder von Raktadhatu, durch Verlust von Körpergewebe, durch Mikroorganismen, durch starke Sonneneinwirkung (Suryavarta) oder durch Erkrankungen wie Migräne (Suryavarta), Fazialislähmung (Anantavata), Hemikranie und Meningitis.⁷

Symptome

Plötzliche Kopfschmerzen, ohne ersichtlichen Grund, verstärkt nachts, die durch feste Bandagen um den Kopf und Wärmebehandlungen reduziert werden, sind die Symptome von Vata-Kopfschmerzen.

525

⁷ MADHAVA NIDANA: Kapitel 60, Vers 1

Praxisbeispiele - Cikitsa Sthana

Wenn der Patient Schmerzen empfindet, als ob er glühende Kohlen im Kopf hätte oder als ob Rauch aus Augen, Nasen und Ohren treten, die sich nachts und mittels kühlender Maßnahmen reduzieren, sind dies Symptome für Pitta-Kopfschmerzen.

Ein Gefühl der Schwere, Fülle und Kälte im Kopfbereich sowie Schwellungen im Gesicht, insbesondere um die Augen, sind Symptome von Kapha-Kopfschmerzen.

Wenn Blut-, Muskel- und Fettgewebe sowie Vata und Kapha, die normalerweise im Kopf residieren, abnehmen oder reduziert werden, dann werden die Kopfschmerzen sehr intensiv.

Ständige stechende Schmerzen, als ob der Kopf weggefressen oder gleich explodieren würde, und das Ausscheiden von Wasser und Eiter durch die Nase sind Symptome von Kopfschmerzen verursacht durch Mikroorganismen.

Kopfschmerzen, die bei Sonnenaufgang beginnen, mit Schmerzen in den Augen und Augenbrauen, die mit dem Lauf der Sonne zum Zenit zunehmen und nach Sonnenuntergang langsam abnehmen, werden Suryavarta (Migräne) genannt, eine gefürchtete Krankheit, bei der alle Dosha involviert sind.

Wenn alle drei Dosha zusammen zunehmen und die Region im Nacken, in den Augen, Augenbrauen und Schläfen befallen, produzieren sie starke Schmerzen. Sie werden von einem Pulsieren im oberen Teil der Wangen und Steifigkeit des Unterkiefers begleitet. Das ist Anantavata oder Fazialislähmung.

Übermäßiger Konsum von trockener und zu viel Nahrung, einem sich Aussetzen kalter Brisen oder Schneefall, körperliche Überanstrengung, Unterdrücken der natürlichen körperlichen Bedürfnisse und andere Aktivitäten erhöhen Vata, das alleine oder in Verbindung mit Kapha eine Gesichtshälfte befällt. Schmerzen entstehen an den Seiten, im Nacken, an den Augenbrauen, Ohren, Augen und der Stirn. Der Schmerz ist extrem schneidend und kann die Funktion der Augen oder Ohren stark beeinträchtigen. Das ist Ardhavabeda oder Hemikranie.

Wenn Rakta, Pitta und Vata zunehmen und sich in den Schläfen sammeln, resultiert das in starken Kopfschmerzen, die zusammen mit Brennen, rötlichen Schwellungen, Heiserkeit und Steifigkeit auftreten. Diese Krankheit wird Shankhaka (Meningitis) genannt und gilt nicht nur als unheilbar, sondern kann auch tödliche Folgen haben.⁸

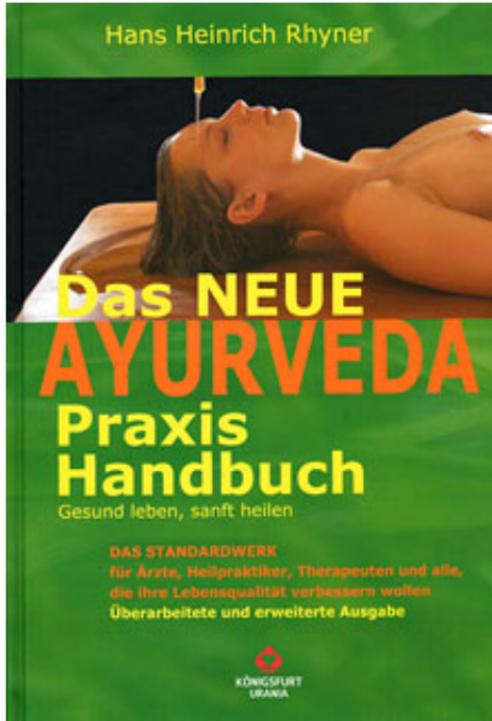
Behandlung

Bei Kopfschmerzen verursacht durch erhöhtes Vata werden innere und äußere Ölbehandlungen (Sneha), Wärmeanwendungen (Sweda), Kopfeinlauf (Shirovasti), Nasya, arzneiliche Pflaster (Lepa, Shirolepa) sowie eine Vata-reduzierende Diät empfohlen.

Bei Kopfschmerzen verursacht durch erhöhtes Pitta werden kühlende arzneiliche Pflaster (Lepa, Shirolepa), kalte Bäder, Nasya, innere Ölkur mit Ghee und anschließende Abführkur (Virecana) mit frischem Traubensaft oder Triphala sowie eine Pitta-reduzierende Diät empfohlen. Falls Rakta auch involviert ist, soll zudem ein Aderlass vorgenommen werden.

Bei Kapha-Kopfschmerz helfen reduzierende Therapien (Langhana), frische, die Schleimhaut reizende Säfte wie Zitronensaft für Nasya, Rauchtherapie und Gurgeln mit heißen Substanzen. Der Patient soll altes Ghee einnehmen, gefolgt von Schwitztherapie und Abführkur (Virecana).

⁸ MADHAVI NIDANA: Kapitel 60, Verse 2-15



Hans-Heinrich Rhyner

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de