

Rhyner / Frohn Heilpflanzen im Ayurveda

Leseprobe

[Heilpflanzen im Ayurveda](#)

von [Rhyner / Frohn](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b7014>

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>



DIE KONZEPTE DES AYURVEDA

Die ayurvedische Vorstellung von Natur und Mensch beruht auf einer umfassenden Sicht der Dinge: Jedes ist ein Teil des Ganzen. Die Sankhya-Philosophie lehrt, dass alles im Zusammenhang mit dem großen Ganzen des Universums lebt und wirkt, da auch die ganze Schöpfung einen gemeinsamen Ursprung hat. Diesem zufolge setzt sich die gesamte belebte und unbelebte Natur aus den immer gleichen fünf Elementen, aus Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, zusammen.

Die zweite Säule, auf der das ayurvedische Konzept ruht, ist die Lehre von den drei Dosha Vata, Pitta und Kapha. Der Sanskritbegriff Dosha (Dushya) bedeutet »etwas, das gestört werden kann«. Es liegt also in der Natur des gesunden Zustandes, das er nicht stabil ist und mithin aus dem Gleichgewicht geraten kann. Weshalb Gesundheit eben auch störanfällig ist. Die vier bedeutsamsten »Störungen« sind Geburt und Tod, Alter und Krankheit.

Die Dosha sind als biologische Prinzipien zu verstehen, die alle körperlichen und teilweise auch die seelischen Vorgänge im menschlichen Organismus steuern. Diese bioenergetischen Prinzipien sind wechselseitig voneinander abhängig und befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht.

Da nach Auffassung des Ayurveda die Dosha von Geburt an bei jedem Menschen in einem individuell anderen Verhältnis angelegt sind, gibt es unterschiedliche Konstitutionstypen. Die Konstitution erlaubt unter anderem Aussagen über die physischen und psychischen Veranlagungen eines Menschen und ist damit für Diagnose und Therapie gleichermaßen hilfreich.

Gewachsene Heilkraft

Angesichts der holistischen Vorstellung einer universellen Herkunft allen Lebens lässt sich verstehen, warum pflanzliche Therapeutika im Ayurveda einen so herausragenden Stellenwert besitzen. Denn in jeder Pflanze ist die Energie und damit die Heilkraft der gesamten Natur potenziert enthalten. Diese Auffassung geht einher mit der Überzeugung, dass ein Wirkstoff nicht allein effektiv sein kann, sondern erst im Zusammenklang mit allen anderen in der Pflanze enthaltenen Wirkstoffen: »Behandle den Menschen als Ganzes, gib die Pflanze als Ganzes.« Dieses ganzheitliche Prinzip wird bei allen ayurvedischen Maßnahmen, auch bei der Zusammenstellung der Ernährung berücksichtigt (siehe Seite 261).

Universelle Bausteine

Jede Materie besteht aus den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Wind und Äther (Raum). Im menschlichen Organismus prägt sich dies folgendermaßen aus:

Erde manifestiert sich im Skelett und im Bewegungsapparat mit allen Muskeln, Bändern und Sehnen. Darüber hinaus ist dieses Element in der Haut und den Haaren ausgeprägt.

Feuer ist abgebildet in den komplexen Abläufen des Stoffwechsels, also beispielsweise der Verdauung. Das Element steht jedoch auch für die Hirnfunktionen und damit für alle intellektuellen und mentalen Fähigkeiten sowie für die Sehkraft.

Wasser ist, ganz gemäß seiner Beschaffenheit, in Urin, Schleim, Gewebeflüssigkeit, Speichel, Tränen und Zellflüssigkeit zugegen. Zudem ist es lebenswichtig für die Aufrechterhaltung sämtlicher Organfunktionen.

Wind dirigiert alle Bewegungsabläufe im Körper sowie die Nerven-, Lungen- und Herzfunktion.

Äther wird durch die Hohlräume des Magen-Darmtrakts und des Brustraums, den Mund- und Rachenraum, die Atemwege sowie durch die Blutgefäße repräsentiert.

Die fünf Elemente und die sechs Sinne

Die Elemente bilden nicht nur die körperlichen Strukturen, sie sind auch mit sinnlichen Empfindungen verbunden. Jedem der fünf Bausteine des Lebens ist einer unserer Sinne, ein Sinnesorgan, eine bestimmte ausführende Tätigkeit sowie ein ausführendes Werkzeug oder Organ zugeordnet. Diese Systematik kann vor allem bei der



Diagnose von körperlichen Beschwerden richtungsweisend sein.

So gehört zum Feuer, das bekanntermaßen mit Licht, Wärme und Farbigkeit assoziiert wird, der Sehsinn. Mit dessen Hilfe kann Bewegungen ganz bewusst eine Bichtung gegeben werden. Aus diesem Grund wird Feuer auch mit Gehen und Laufen und somit den Füßen als ausführenden Werkzeugen in Zusammenhang gebracht.

Der Geruchssinn und damit auch die Nase werden dem Element Erde zugeordnet, ebenso wie die Ausscheidung über den Darm.

Wasser korrespondiert mit dem Geschmacksinn und so auch mit der Zunge. Als ausführende Organe sind dem nassen Element die Geschlechtsorgane und infolgedessen die Sexualität zugeordnet.

Der Tastsinn und somit auch das dazugehörige Sinnesorgan der Haut wird der Luft zugeprochen. Die Hand gilt als ausführendes Werkzeug dieses Sinnes, indem sie festhält, annimmt und weitergibt.

Hören und Horchen gehören zum Element Äther, da in ihm der Schall übertragen wird. Das dazugehörige Sinnesorgan ist das Ohr, die ausführenden Strukturen sind Mund und Stimmbänder, sie sind grundlegend für die Kommunikation mit anderen Menschen.

Die drei Dosha

Jeder Mensch besteht zwar aus denselben Grundbausteinen, deren Zusammenstellung ist jedoch bei jedem anders. Demzufolge hat jeder Mensch eine andere Konstitution. Sie diktiert seine Reaktionen und sein Verhalten -je nachdem, welches Dosha überwiegt. Das individuelle Verhältnis der drei Dosha zueinander ist von der Entwicklung im Mutterleib an festgelegt. Es prägt die Erscheinung eines Menschen und seine typischen Merkmale - im gesunden wie im kranken Zustand - und steuert alle körperlichen und seelischen Vorgänge. So besitzt jeder Mensch von Geburt an eine eigene, unverwechselbare Natur mit entsprechend unterschiedlichen Bedürfnissen und Vorlieben. Bei jedem regeneriert sich beispielsweise der Körper anders, ist unterschiedlich aktiv beim Aufbau von Körpergewebe und arbeitet auf verschiedene Art und Weise bei der Entgiftung und Entschlackung.

Basis der Gesundheit: Balance der Dosha

Nach der Lehre des Ayurveda ist das Gleichgewicht der drei Dosha (Tridosha) die grundlegende Voraussetzung für Gesundheit. Gleichgewicht bedeutet jedoch nicht, dass alle Dosha zu gleichen Teilen im Körper vertreten sein müssen. Vielmehr geht es dabei um die individuelle Balance der Dosha. Bewegen sich ein oder mehrere Dosha aus ihrem Gleichgewichtszustand, greift das in die körperlichen wie emotionalen Regelkreise ein und ebnet den Weg für gesundheitliche Störungen und Krankheiten. Entsprechend geht man im Ayurveda auch von einem mehrstufigen Prozess der Krankheitsentstehung aus.

Angesichts der zentralen Bedeutung der Dosha zielen sämtliche therapeutische Maßnahmen wie auch die Ernährung darauf ab, deren Balance zu erhalten oder wieder herzustellen. Diesen Zustand der Harmonie zwischen den Dosha nennt man im Sanskrit »Sattva« - Synonym für Liebe, Ausgeglichenheit und Klarheit der Gedanken. Um Sattva zu erreichen, bedient sich der Ayurveda verschiedener Methoden. Neben speziellen konstitutionsgemäßen diätetischen Maßnahmen und den Behandlungen des Pancakarma sind dies vor allem pflanzliche Arzneien. Denn die Phytotherapie ist tonangebend im ayurvedischen Behandlungskanon.

Vata-Dosha

Vata setzt sich zusammen aus den beiden Elementen Luft und Äther. Damit repräsentiert dieses Dosha das Prinzip der Bewegung: Ihm obliegt die Regelung der Muskeltätigkeit, der Funktionen der inneren Organe und Sinnesorgane sowie die Aktivität des Gehirns und des Nervensystems.

Das Vata-Dosha wird auch der »Lenker des Körpers« genannt, weil dieses bewegliche Prinzip die Aufgabe hat, die beiden unbeweglichen Dosha Pitta und Kapha zu aktivieren und zu führen. Befindet sich Vata im Gleichgewicht, sind es die anderen beiden Dosha in der Regel ebenfalls.

Die typischen Eigenschaften von Vata-Dosha sind: trocken, rau, leicht, schnell, beweglich und kalt. Körperlich wird dieses Dosha im unteren Körperdrittel lokalisiert, im Beckenraum mit den Hüften, den Geschlechtsorganen sowie im Dick-

darm. Im Gesicht ist die Vata-Region im unteren, beweglichen Drittel mit Mund und Ohren zu finden.

Ist Vata-Dosha übermäßig aktiviert und dominiert die anderen Dosha, staut es sich in den genannten Regionen und kann hier die entsprechenden Störungen auslösen. So kann es in Folge einer Vata-Dominanz zu Verstopfung, Blähungen, nervösen Magenbeschwerden, zu krampfartigen Periodenschmerzen und anderen Menstruationsbeschwerden kommen. Weitere charakteristische Vata-Probleme sind unter anderem Schlafstörungen, Erschöpfung, chronische Müdigkeit, Nervosität und Angstzustände. Ist Vata aus dem Gesamtgleichgewicht der Dosha geraten, kommt es zudem zu rascheren Verfallsprozessen und zur Abmagerung des Körpers, da sämtliche Abbauvorgänge beschleunigt sind. Entsprechend ist das Frühstadium einer Krankheit häufig von Vata-Dosha dominiert.

Charakteristische Ausprägung

- leichter Knochenbau, schlanke, mitunter zu schlanke Figur (Gewichtsschwankungen nach oben sind während der Erwachsenenzeit möglich)
- nur zart entwickelte Muskulatur
- hervortretende Knochen, Gelenke und Venen
- eher dunkler Teint mit Neigung zu Muttermalen
- trockene Haut
- spärlicher Haarwuchs
- brüchige Nägel
- Veranlagung zu körperlichen Unregelmäßigkeiten, wie beispielsweise Überbiss oder Beckenschiefstand
- Neigung zu unregelmäßiger Lebensführung
- unterschiedlich stark ausgeprägter Appetit
- ausgeprägte Geräusch- und Berührungsempfindlichkeit
- schnelle Auffassungsgabe und große Fantasiebegabung
- begeisterungsfähig, offen und gesprächig
- kreativ, feinfühlig
- mitunter vergesslich und unkonzentriert
- oft wenig ausgeprägter Wille und mangelndes Selbstvertrauen
- sprunghaftes, unstetes Wesen
- wechselhafte emotionale Verfassung
- Stimmungsschwankungen

Vata-Effekte

Gerät Vata aus dem Gleichgewicht, können Gewichtsverlust, Schwäche, Verstopfung, Lähmungen, Arthrose, Bluthochdruck, raue Haut, Angst sowie Ruhe- und Schlaflosigkeit die Folgen sein.

Im ausgeglichenen Zustand fördert Vata hingegen Vitalität und Abwehrkraft, einen gesunden Schlaf, sorgt für eine gute Funktion von Darm und Harnorganen und den Aufbau der Körpergewebe. Auf psychischer Ebene bewirkt dieses Dosha Heiterkeit und einen klaren und wachen Geist.

Pitta-Dosha

Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Es repräsentiert den Temperaturhaushalt im Körper, reguliert die Verdauung und wirkt maßgeblich auf die Aktivität des Stoffwechsels ein. Auch die Intelligenz und Auffassungsgabe eines Menschen werden von Pitta gesteuert.

Typische Eigenschaften dieses Dosha sind: heiß, scharf, leicht, durchdringend, feucht-ölig und sauer. Der Sitz von Pitta ist im mittleren Körperdrittel, in den Verdauungsorganen. Darüber hinaus ist dieses Dosha in der Haut und im Blut lokalisiert. Im Gesicht wird ebenso das mittlere Drittel mit Nase und Wangen dem Pitta-Dosha zugeordnet.

Wie Vata fördert auch ein übermäßig aktives Pitta Rajas (Leidenschaft), was sich auf emotionaler Ebene in Zorn, Eifersucht oder Hass bemerkbar machen kann. Charakteristische körperliche Beschwerden sind Entzündungen, fieberhafte Infekte, Sodbrennen und Magenleiden. Hautkrankheiten und Störungen der Sehkraft können ebenfalls Folgen einer Pitta-Dominanz sein.

Charakteristische Ausprägung

- mittelstarker Knochenbau mit Neigung zur Zartheit
- schlanker und wohlproportionierter Körper (üblicherweise nur leichte Gewichtsschwankungen)
- mittelstark ausgeprägte Muskulatur
- hellerer Teint mit Neigung zu Sommersprossen und Muttermalen
- sonnenempfindliche Haut
- feines Haar

Darreichung und Dosierung

Zur äußerlichen Anwendung vermischt man am besten 3 bis 5 Tropfen ätherisches Kiefernöl mit einem Trägeröl. Für ein Erkältungsbad gibt man ein paar Tropfen Kiefernöl und zwei Handvoll Steinsalz ins Badewasser. Bei Inhalationen mit Kiefernöl ist auf eine sorgfältige Dosierung zu achten (2 bis 3 Tropfen); Personen mit Neigung zu Allergien der Atemwege sollten davon absehen.

FRAUENMANTEL

Alchemilla vulgaris

Kein Sanskritname bekannt

Rosengewächse (Rosaceae)



Vorkommen

Frauenmantel wächst in ganz Europa, Nordamerika und in den gemäßigten Zonen Asiens.

Verwendete Pflanzenteile

Arzneilich verwendet wird das Frauenmantelkraut, die während der Blütezeit gesammelten, frischen oder getrockneten oberirdischen Teile.

Wirkrelevante Inhaltsstoffe

Die Droge enthält Gerbstoffe vom Ellagitannintyp, Bitterstoffe, wenig ätherisches Öl und Flavonoide.

Ayurvedische Eigenschaften

Die Grundeigenschaften sind leicht und trocken. Der Geschmack ist herb und bitter. Die energetisierende Wirkung ist kühlend. Die Verdauungswirkung ist scharf. Pitta und Kapha werden vermindert, Vata verstärkt.

Neben- und Wechselwirkungen

Nebenwirkungen sind nicht zu erwarten. Die vieldiskutierten leberschädigenden Wirkungen sind nicht nachgewiesen.

Gegenanzeigen

Keine bekannt.

Anwendung und Indikationen

Frauenmantel wirkt adstringierend (zusammenziehend) und blutungsstillend. Er wird beim Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhö) und bei übermäßiger Menstruationsblutung angewendet, ebenso bei Durchfall.

Westliche Heilanzeigen

Die Gerbstoffe und Flavonoide sind für die adstringierende Wirkung bei Durchfall, Magen- und Darmkatarrhen verantwortlich. Der Tee ist mild blähungstreibend und wirkt zusammen mit anderen bitterstoffhaltigen Drogen appetitanregend. Schulmedizinisch nicht anerkannt, aber in der Volksmedizin als wirksam erachtet, wird Frauenmantel aufgrund der gelbkörperregulierenden Wirkung bei Menstruationsstörungen und Beschwerden in den Wechseljahren wie auch zur Förderung der Milchbildung und zur Stärkung der Gebärmutter vor und nach der Geburt verabreicht. Auch bei früheren Fehlgeburten wird Frauenmantel ab dem dritten Schwangerschaftsmonat empfohlen. Weiter wirkt Frauenmantel entzündungshemmend, wundheilend und blutstillend. Äußerlich angewendete Umschläge mit Frauenmantel-Abkochung helfen bei Geschwüren, eitrigen Entzündungen und Ekzemen.

Darreichung und Dosierung

Für den Tee werden 2 Teelöffel (rund 2 g) Frauenmantelkraut mit 150 ml siedendem Wasser übergossen und nach 10 bis 15 Minuten abgeseiht. Drei- bis fünfmal täglich eine Tasse davon trinken.



Rhyner / Frohn

[Heilpflanzen im Ayurveda](#)

280 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

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