

Einblick in die Welt des Ayurveda

Cornelia Nussbaum

Der Begriff

Ayurveda setzt sich aus den beiden Sanskritwörtern *veda* (Wissen/Wissenschaft) und *ayus* (Leben, Lebensdauer). Ayurveda ist eine über 2000 Jahre alte Wissenschaft vom Leben. Dazu gehört das Wissen über den Körper, Diagnostik, Pharmakologie, Therapeutik und darüber hinaus philosophisches Wissen über die spirituelle Situation des Lebewesens, über die Ursachen des Leids oder das Erlangen von permanentem Glück.¹

Geschichte

Die ältesten Vorstellungen einer indischen Medizin sind aus der vedischen Zeit (*Periode der vedischen Medizin*) ab ungefähr der Mitte des 2. Jahrtausends v. Chr., vor allem im Atharvaveda, überliefert. Hieraus entwickelte sich ab etwa 500 v. Chr. das davon unterscheidbare medizinische System des Ayurveda, dessen acht Traktate nicht mehr als Gesamttext erhalten sind. Eine Phase der medizinischen Sanskritliteratur, die ebenfalls Ayurveda genannt wird, beginnt mit der christlichen Zeitrechnung und ist zuerst in Samhitas enthalten, die Ärzten wie Charaka und Sushruta zugeschrieben werden. In den Werken Sushrutas, Charakas und später zudem im Werk des sicher nachweisbaren Vagbhata, der im 7. Jahrhundert gelehrt hat, finden sich Inhalte der ayurvedischen Texte wieder.²

Heute in Indien

In Indien ist Ayurveda immer noch die vorherrschende und gelebte Medizin. Praxen und Kliniken über den gesamten Subkontinent verteilt bieten zusammen mit pharmazeutischen Betrieben die medizinische Grundversorgung für den grössten Teil der Bevölkerung. Diverse klassische und moderne Ayurveda Präparate werden angeboten. In den Ballungszentren wird Ayurveda vor allem in den Spitälern mit moderner Schulmedizin kombiniert. An über 300 Colleges und Universitäten kann die fünfjährige Ausbildung zum Ayurveda Mediziner absolviert werden. Und es besteht die Möglichkeit mit einer postgradualen Dissertation oder einer Habilitation abzuschliessen.

Heute in der Schweiz

Leistungen eines Naturheilpraktikers mit eidgenössischem Diplom in Fachrichtung Ayurveda-Medizin können in der Schweiz – bei entsprechender Zusatzversicherung – mit der Krankenkasse seit 2015 abgegolten werden.

Wie funktioniert Ayurveda?

Grundlagen

Der ayurvedischen Vorstellung zufolge entwickelt sich das Materielle aus dem Feinstofflichen, sodass der herkömmliche Begriff der Anatomie deutlich weiter gefasst werden muss. Auch geht Ayurveda davon aus, dass das Leben die Manifestation der Vereinigung von Körper, sensorischen und motorischen Fähigkeiten, Geist und Seele ist. Diese verschiedenen Aspekte stützen einander und sind folglich voneinander abhängig. Im Ayurveda geht es nicht nur um physische «Medizin». Ayurveda berücksichtigt die spirituellen und sozialen Aspekte des Lebens ebenso wie die Ernährung und die Bewegung. Gemäss alter indischer Philosophieschulen unterliegen alle Prozesse des Universums dreier Gunas (Steuerprinzipien/ Eigenschaften).

Gunas

Gunas (Eigenschaften) werden vor allem benutzt, um psychische Komponenten zu beschreiben. Es gibt die drei Gunas: sattva (reine Wahrheit), rajas (Staub), und tamas (Dunkelheit). Wobei sattva als erstrebenswert gilt.

Dhatu & Srotas

Als Dhatu werden Körpergewebe bezeichnet. Sie durchziehen den ganzen Körper und unterstützen die verschiedenen Funktionen. Den primären Geweben, welche selbst produktiv tätig sein können, werden sekundäre nicht produktive zugeordnet. Die verschiedenen Gewebe produzieren unterschiedliche Abfallstoffe.

Doshas

Die Dosha-Lehre ist im Zentrum des Ayurveda. Es gibt drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Diese setzen sich unterschiedlich aus den fünf Elementen (Wasser, Erde, Feuer, Luft und Äther) zusammen. Vata: Luft & Raum, Pitta: Feuer & Luft, Kapha: Wasser & Erde.

Sie bestimmen den Tages- und Jahresablauf aber sie verändern sich auch im Verlauf des Lebens. Der Geburtsvorgang ist stark Vata dominiert, grundsätzlich aber gilt die Kleinkindzeit als Kapha-Phase, welche in der Pubertät durch eine Pitta-Phase abgelöst wird. Im Verlauf des Erwachsenenalters nimmt die Pitta-Energie ab und das Vata nimmt zu.

Anhand optischer und persönlicher Merkmale können einer Person ein oder zwei (selten alle drei) Doshas zugeteilt werden. Daraus lässt sich schliessen, für welche Krankheiten man anfällig ist, wie man sich am besten ernähren und den Alltag gestalten sollte. Ein Dosha-Test für Kinder ist im Anhang. Das ursprüngliche Dosha eines Menschen heisst Prakriti. Vakriti heisst es, wenn in einer Krankheit ein anderes Dosha dominiert. Einzelne Krankheiten werden selten nur einem Dosha zugeteilt, meistens werden die

verschiedenen Symptome den Elementen resp. den Eigenschaften (Qualitäten zB rau, trocken, schleimig) zugeordnet und darüber behandelt.

Beispiele:

- Die Kleinkindzeit gilt als Kapha-Phase: Sie bewegen sich noch langsam, sind weich, sind kompakt und im Wachstum.
- Ein Husten kann trocken und rau oder schleimig sein
- Alte Menschen (Vata) wirken «ausgetrocknet», ihre Haut ist trocken und rau.

Agni & Ama

Mit Agni ist das Verdauungsfeuer gemeint und mit Ama die Schlacken-/Abfallstoffe. Für Ayurveda ist es essenziell, dass die Verdauung richtig funktioniert. «Du bist, was dein Körper verdauen kann». Viele Krankheiten können sich nur entwickeln, weil die Verdauung nicht richtig funktioniert. Entsprechend zielen viele präventive Massnahmen darauf ab, den Lebensstil so anzupassen, dass die Verdauung optimal unterstützt wird und auch therapeutisch werden oft bzw. Einläufe, resp. reinigende Auslaufverfahren angewendet.

Ein gutes Agni ist vorhanden, wenn – nach Berücksichtigung des Doshas – ein Mal täglich (meistens morgens) eine durchschnittlich grosse, geformte und nicht zu stark riechende Portion Stuhl leicht abgesetzt werden kann. Natürlich spielt bei der Agni-Diagnose auch noch Farbe des Stuhls und weitere Faktoren eine Rolle. Ein Übermass an Ama kann z.B. an einer belegten Zunge erkannt werden.

