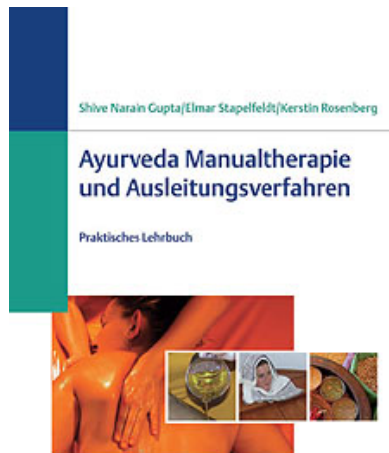


# Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren

Leseprobe

[Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren](#)

von [Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg](#)



 Haug

<http://www.narayana-verlag.de/b3658>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

  
Narayana Verlag

## ***upanāha-sveda* – Pasten und Packungen aus Blättern oder Getreide**

*upanāha-sveda* sind lokale Schwitztherapien mit warmen Breiumschlägen, die aus speziellen Getreiden, Blättern, arzneilichen Ölen, Milch und Kräutern hergestellt werden. Häufig verwendet werden u. a. Senfsamen, Leinsamen, Weizenmehl, Baldrianwurzeln, Sesamsamen, Reis, *urad* oder *Azadirachta-indica*-Blätter.

Die Pasten und Packungen werden vor allem auf schmerzhafte oder geschwollene Stellen des Bewegungsapparats aufgetragen und bewirken eine Regulation von *āma-vāta*. Je nach Indikation werden auch dünne, kalte Packungen aufgelegt, um *pitta*-Störungen auszugleichen, dicke oder dünne, warme oder kalte Packungen, um *vāta*- und *kapha*-Störungen auszugleichen und zusammenziehende *lepas* (*ālepana*), um Gewebe zu reduzieren. Die Auflagen werden in der Regel nicht absorbiert und werden nach der Anwendung wieder abgenommen.

### **Indikation**

Indikationen für *upanāha-sveda* sind:

- abdominale Schwellungen mit Flatulenz oder Obstipation (lokale Anwendungen),
- Ischias-, Rückenschmerzen, Kyphosen, Körper- und Gelenkschmerzen, Schmerzen in Beinen/Oberschenkeln/Fersen,
- Kiefersperre,
- Tumoren, Zysten.

Speziell für den Rücken wird *upanāha-sveda* häufig angewendet. Nach jeder Rückenmassage (*pr̥ṣṭhābhyaṅga*) sollte ein *upanāha-sveda* folgen.

Eines der gängigsten **Rezepte** für das *lepa* der *upanāha-sveda*-Rückenbehandlung: 3 gehäufte Esslöffel Beinwellpulver mit dem Schneebesen in ca. 1 l kaltes Wasser einrühren (Mischverhältnis 1 : 6) – am besten über Nacht stehen lassen. Circa ½ bis 1 Stunde unter Rühren köcheln lassen, max. 70 °C.

Wenn möglich, auch noch länger unter Rühren köcheln lassen – doch Vorsicht, die Masse brennt leicht an!

Falls die Masse zu trocken bzw. dickflüssig sein sollte, so sollte etwas heißes Wasser zugegeben werden, bis eine breiige Masse entsteht (sollte vom Löffel fließen können).

Nach diesem Herstellungsvorgang wird das *lepa* im fließfähigen und ca. 45 °C heißen Zustand auf die betroffene Region am Rücken aufgetragen.

### **Dauer**

Die Dauer wird folgendermaßen veranschlagt:

- Die Rückenmassage mit Kräuteröl zur Vorbereitung des *lepas* benötigt circa 30–40 min.
- Das *lepa* selbst sollte 20 min aufgetragen bleiben.
- Anschließend 5 min *svedana*.
- Nachruhephase in Rückenlage 10 min.
- Insgesamt 90 min.

## ***uṣma-sveda* – Dampfbehandlung**

*uṣma-sveda* bedeutet Dampfbehandlung mit Heilpflanzen. Die Schwitzbehandlungen können lokal in bestimmten Körperregionen (*nāḍī-sveda*) oder als Ganzkörperbehandlung im Schwitzkasten (*vāṣpa-sveda*) verabreicht werden. *Uṣma-sveda* gehört zu den am häufigsten angewendeten Schwitztherapien und wird nach einer Ölmassage oder als *pūrva-karma*-Behandlung bei *pañca-karma* eingesetzt. Der Patient sollte so lange im Schwitzkasten sitzen bzw. liegen oder mit

einem lokalen Dampfschlauch bearbeitet werden, bis der Körper gut durchgewärmt und die Körperoberfläche mit einem Schweißfilm überzogen ist (ca. 10 min). Der Kopf sollte von der Schwitzbehandlung ausgeschlossen sein und kühl gehalten werden. Häufig verwendete Heilpflanzen sind Basilikum, Vitex trifolia/negundo, Trachyspermum-ammi-Samen, Retichtblätter, Bambusblätter, Weißkohl, Beinwell, Eukalyptus- oder Rizinusblätter.

### Indikation

Folgende Indikationen bestehen:

- Rhinitis, Sinusitis (direkte Hitze auf den Kopf, Dampfinhalation),
- raue Stimme, Heiserkeit (Inhalation),
- Tumoren, Zysten.

### ***tapah-sveda* – Schwitzbehandlung mit trocken-heißen Gegenständen**

*tapah-sveda* ist eine trockene Schwitztherapie, die wirkungsvoll bei einer *kapha-vikṛti* und bei *āma-vāta* eingesetzt wird. Heiße, feste Gegenstände, wie z. B. Sandbeutel, Wärmflaschen, heiße Steine oder Ziegel, warme Tücher oder Wickel, werden auf die betreffenden Körperstellen gelegt. Auch wärmende Hände und trockene Sauna zählen zu den *tapah-sveda*-Behandlungen. Diese Therapieform wird im Allgemeinen überwiegend für *kapha*-Störungen wie Fettsucht, Wasseransammlungen und phlegmatische Beschwerden angewendet, da sich das überschüssige *kapha* mit Trockenheit gut eliminieren lässt. Auch typische Frauenleiden, wie z. B. Menstruationsschmerzen und durch *āma* verursachte Beschwerden des

Bewegungsapparats, erfahren eine wirkungsvolle Linderung.

### Indikationen

Indikationen für *tapah-sveda* sind:

- Husten, Dyspnö, Asthma (Hitze jeglicher Form auf die Brust),
- Schluckauf (Brustbereich),
- Ohrenscherzen, Nackenschmerzen, Halsschmerzen, Kopfschmerzen (*vāta/kapha*-bedingt): gewärmtes Stück Stoff auf Kopf und Nacken; Wärmekissen, Wärmflaschen.

### ***drava-sveda* – heiße Aufgüsse mit Pflanzenabsuden**

*drava-sveda* sind Schwitzbehandlungen, die vor allem bei den Beschwerden der *pitta-vikṛti* zum Einsatz kommen und bei denen der ganze Körper mit flüssigen Pflanzenabkochungen behandelt wird. Dies geschieht entweder als Voll- oder Teilbad (*avagāha-sveda*) oder in Form eines warmen Körpergusses mit warmem Dekokt (*śeka/pariśeka*). Sehr verbreitet sind z. B. Sitzbäder aus einem Absud von Azadirachta indica und *kvātha* zur Behandlung von Hämorrhoiden, Fisteln oder Hauterkrankungen.

### Indikation

Indikationen für *drava-sveda* sind:

- Dysurie/Oligurie (Lokal-*svedana* im Blasenbereich: warmes Sitzbad),
- Hämorrhoiden, Fisteln, benigne Prostatahypertrophie (warme Sitzbäder).

## 2.7 Individuelle Behandlungskonzepte für jede Konstitution

Das Herz der ayurvedischen Therapiemethoden liegt in ihrer **individuellen** und **konstitutionsgerechten** Anwendungsweise. Jeder Mensch erhält entsprechend seiner körperlichen und psychischen Befindlichkeit „seine“ spezielle Form der Manualtherapie, in der die einzelnen Massagen mit ihrem Druck, ihrer Geschwindigkeit und Streichrichtung sowohl auf **technischer Ebene** sowie in ihrer **energetischen Qualität** auf die persönlichen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt werden. Die Auswahl des richtigen Massageöls und der Einsatz begleitender Ernährungs- und Kräutertherapien spielt ebenfalls eine große Rolle für die therapeutische Wirksamkeit der ayurvedischen Massage.

Um eine Ayurveda-Massage als ganzheitliche und typgerechte Therapie einzusetzen, bedarf es einer fundierten Ausbildung und praktischen Erfahrung in der ayurvedischen Heilkunde, in Diagnostik und Behandlungstechniken. Oftmals ist es nicht einfach zu entscheiden, welche Behandlungsstrategien den optimalen Lösungsansatz enthalten: Soll eine *Pitta-prakṛti* mit *vāta-kapha-vikṛti* nun eine *pitta*-Behandlung oder *vāta-kapha*-ausgleichende Behandlungen erhalten? Dürfen Übergewichtige *kapha*-Personen mit einer *vāta*-Störung (wie z. B. starke Ängste oder Schlafstörungen) auch entspannende und nährende Ölmassagen verabreicht bekommen? Dies sind Fragen, die uns in der ayurvedischen Praxis täglich begegnen und deren differenzierte Antwort ein umfassendes Wissen über die allgemeinen Wirkprinzipien der ayurvedischen Therapiekonzepte und eine persönliche Einschätzung über die individuelle Reaktion des Patienten voraussetzt.

Grundsätzlich basieren die Therapiestrategien des Ayurveda immer auf dem Ausgleich der *doṣas*. Jede Behandlung dient der Stärkung bzw. Wiederherstellung der Grundkonstitution *prakṛti*. Entsprechend des Therapiegrundsatzes: „Gleiches nährt Gleiches, Gegensätzliches gleicht sich aus“, werden die Behandlungstechniken, Öle und Gesundheitsempfehlungen auf die signifikanten Eigenschaften und Merkmale des Konstitutionstyps abgestimmt.

Als präventive Maßnahmen und in der täglichen Gesundheitspflege dient der *doṣa*-gerechte Einsatz ayurvedischer Behandlungsformen dem Ausgleich und der Harmonisierung des individuellen Gleichgewichts. Wirken die Behandlungen als therapeutische Intention, so werden sie entsprechend der Beschwerdebilder und *doṣa*-Störungen abgestimmt und oftmals in Kombination mit anderen Verfahren (wie z. B. Ausleitungsverfahren, Ernährungs- oder Ordnungstherapien) spezifisch eingesetzt (Tab. 2.5). Wurde die krankheitsverursachende *vikṛti* durch die therapeutischen Maßnahmen erfolgreich behandelt, kehrt der Therapeut zu den *prakṛti*-begleitenden Therapieformen zurück. Speziell in der Therapie zur Behandlung von Beschwerden und Schmerzzuständen des Bewegungsapparats werden kurzfristig oftmals Massage-techniken oder Öle eingesetzt, die den Grundbedürfnissen der *prakṛti* widersprechen und nur so lange Verwendung finden, wie die Indikationen des Beschwerdebildes überwiegen.

**Tabelle 2.5** Typgerechte Behandlungsgundsätze zum *doṣa*-Ausgleich.

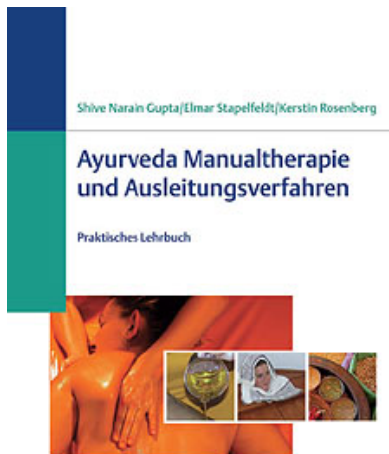
	<i>vāta</i>	<i>pitta</i>	<i>kapha</i>
hervortretende Eigenschaften/Merkmale von Haut und Körper	Leichtigkeit, Trockenheit, Kälte, Beweglichkeit, Rauigkeit	Hitze, leichte Öligkeit, neigt zu Säurebildung und Schärfe, Beweglichkeit	Schwere, Öligkeit, Weichheit, schleimig, Unbeweglichkeit, Stabilität, Kälte
Effekte der typgerecht eingesetzten Massage	befeuchtet die trockene Haut; entspannt und stärkt das Nervensystem und das psychische Gleichgewicht; gleicht typische <i>vāta</i> -Beschwerden aus	verbessert den Glanz der Haut; nährt die Muskulatur und beruhigt die Nerven; zentriert und klärt die körperliche und geistige Kraft; gleicht typische <i>pitta</i> -Beschwerden aus	regt den Kreislauf und die Lymphe an; fördert die Durchblutung, die Entgiftung und den Gewebestoffwechsel; gleicht typische <i>kapha</i> -Beschwerden aus
empfehlenswerte Massageöle	Sesamöl ( <i>Sesamum indicum</i> ), Mandelöl ( <i>Prunus dulcis</i> ), <i>koṭṭamcukkā-dī-taila</i> , <i>nārāyaṇa-taila</i>	Kokosöl ( <i>Cocos nucifera</i> ), Olivenöl ( <i>Olea europaea</i> ), <i>jātyādi-taila</i>	Senfö ( <i>Sinapis</i> oder <i>Brassica nigra</i> ), Sesamöl ( <i>Sesamum indicum</i> ), Rizinusöl ( <i>Ricinus communis</i> )
Techniken und Intention der <i>abhyāṅga</i>	<i>samvahana</i> – sanfte, leichte, nährende und lang gezogene Ausstreichungen; <i>anu-loma</i> ; für das emotionale Gleichgewicht sind sich wiederholende Abläufe, liebevolle Berührung und energiegelade <i>marma</i> -Behandlungen wichtig	<i>samvahana</i> und <i>mardana</i> -Techniken in exakt synchronem Behandlungsablauf; <i>anu-loma</i> ; für das emotionale Gleichgewicht sind ein professioneller Rahmen und präzise ausgeführte Techniken notwendig, um eine Entspannung und vertrauensvolles Loslassen herbeizuführen	<i>mardana</i> – druckvolle Massage mit wenig Öl oder <i>laṅghana</i> -Behandlung; <i>prati-loma</i> ; für das emotionale Gleichgewicht ist trotz anregender Massagetechniken auf einen geborgenen und ruhevollen Behandlungsrahmen und -ablauf zu achten

### 2.7.1 Ganzheitliche Manualtherapie mit typgerechter Ernährung

Um die Manualtherapie in ihrer ganzheitlichen Wirkung langfristig zu verstärken, sollte sie von ganzheitlichen Ernährungsempfehlungen begleitet werden, die auf die Konstitution und die behandlungsspezifischen Bedürfnisse abgestimmt sind (Tab. 2.6). Alle Massagetechniken und Ölbehandlungen üben einen unmittelbaren Einfluss auf den Stoffwechsel *agni* aus und die entsprechende Diätetik und Kräutherapie verstärken ihre Nachhaltigkeit.

Die Beschaffenheit des *agni* hängt grundsätzlich von der Dominanz der *doṣas* ab und wird mit einer konstitutionsbezogenen Ernährung ausgeglichen. Alle *snehana*-Behandlungen können *agni* schwächen und werden aus diesem Grund durch stoffwechselanregende Ernährungsempfehlungen unterstützt:

- Vorwiegend gekochte Nahrung einnehmen und auf kalte und trockene Nahrungsmittel verzichten.
- *Agni*-anregende Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Pfeffer, Chili u. a. mit den Speisen einnehmen.



Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg

[Ayurveda Manualthherapie und Ausleitungsverfahren](#)

Praktisches Lehrbuch

299 Seiten, geb.  
erschienen 2006



 Haug

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)