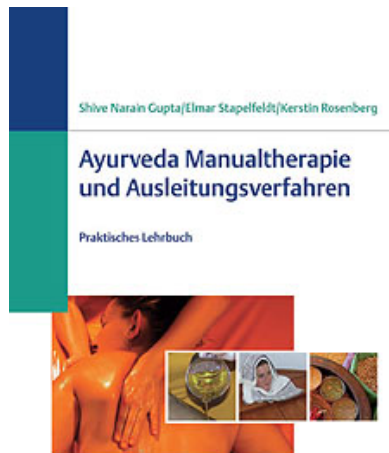


# Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren

Leseprobe

[Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren](#)

von [Gupta, Stapelfeldt, Rosenberg](#)



 Haug

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

Das Kopieren der Leseprobe 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

ßige, schwere Mahlzeiten sind in den meisten Fällen dafür verantwortlich. Die strikte Einhaltung gewisser Regeln während dieser intensiven Mobilisation ist entscheidend für einen erfolgreichen Kurverlauf und sollte daher sehr ernst genommen werden. Während der internen Oleation sind nahezu die gleichen Verhaltens- und Ernährungsregeln einzuhalten wie eingangs für den gesamten Ausleitungsprozess beschrieben. Besonders wichtig ist es, während dieser Zeit keine *srotas*-blockierende Nahrungsmittel (*an-abhiṣyandī*) einzunehmen. Aber auch Fasten ist kontraindiziert.

### Verhalten am Tag vor Beginn der Oleation

Folgende Regeln sind am Tag vor der Oleation einzuhalten (*CS Sū. 13.60 f.*):

- warme Nahrung,
- feuchte oder flüssige Nahrung,
- Nahrung in angemessener Menge (die Mittagmahlzeit sollte am Abend, die Abendmahlzeit am nächsten Morgen verdaut sein; nicht fasten),
- keine *srotas*-blockierende Speisen,
- keine ungünstige Lebensmittelkombination (z. B. Milch mit Saurem oder Salzigem),
- die Nahrung sollte nicht zu ölig/fettig sein.

### Verhalten während der Oleation

Während der Oleation ist folgendes Verhalten günstig (*CS Sū. 13.62 f.*):

- den ganzen Tag über heißes Wasser trinken (besonders nach der *ghī*-Einnahme),
- ruhen (sitzend oder liegend), aber Tagesschlaf meiden,
- abends früh zu Bett gehen,
- jegliche körperliche Anstrengung meiden,
- keine sexuelle Betätigung,
- lautes Reden und Diskussionen meiden,
- Wandern, Reisen oder Ausflüge meiden,

- leichte Atemübungen (z. B. yogisches *prāṇāyāma*) und Gymnastik (z. B. Yoga-*āsanas*) sind zulässig,
- jegliche klimatischen Reize (Kälte, Sonne, Wind) meiden,
- Entspannung, emotionale Erregung wie Ärger und Sorgen meiden,
- Staub und Rauch vermeiden,
- keine Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse (z. B. Stuhl, Urin, Aufstoßen, Windabgang etc.),
- Ernährung leicht und dem Appetit angemessen (nicht fasten, um Kräfteverlust zu vermeiden),
- nichts Kaltes, Saures, Schweres, Trockenes und *srotas*-Blockierendes (z. B. Joghurt, Käse, Fleisch etc.).

### Diskussion: ambulante Durchführung der internen Oleation

In vielen Kureinrichtungen Europas wird die interne Oleation (*sneha-pāna*) ambulant durchgeführt, d. h. die Patienten nehmen eine standardisierte Menge *ghī* in Eigenregie zu Hause ein, bevor sie die Kureinrichtung aufsuchen und dort die Ausleitung (*pradhānakarma*) durchführen. Die Hauptgründe hierfür sind sicherlich eine Verkürzung der stationären Phase und somit Kosteneinsparungen für den Patienten.

Medizinisch gesehen birgt ein solches Vorgehen einige Nachteile, ja Gefahren. Grundsätzlich sind Standardisierungen im Ayurveda selten möglich. Dies gilt auch für die interne Oleation, wie die detaillierten Beschreibungen deutlich machen: Eine individuelle Feinabstimmung auf den Grad der Verstoffwechselung und eine therapeutische Sofortreaktion auf kritische Situationen bei der Einnahme der Fette sind bei Standardverfahren nicht möglich. Um Komplikationen zu vermeiden, behelfen sich solche Kureinrichtungen damit, die Dosis des Fettes gering zu halten. Doch eine niedrige Dosis bringt selten den gewünschten Effekt und die intendierte Reinigung bleibt oberflächlich. Ferner ist bei einer ambulanten

Vorbereitungsphase selten gewährleistet, dass die Patienten die Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen konsequent einhalten. Oft wird weiterhin beruflichen Verpflichtungen nachgegangen. Die Erfahrung zeigt, dass unter ungeeigneten Rahmenbedingungen Komplikationen (wie Erbrechen des *ghīs*, Erschöpfung, Unruhe und stockender Ablauf bei den Eliminationsverfahren) viel häufiger auftreten.

Aus medizinischer Sicht sollte deshalb die interne Oleation stationär durchgeführt werden. Eine gangbare, wenn auch nicht ideale Lösung ist die „halbambulante“ Form. Eine intensive Einweisung und Aufklärung des Patienten (am besten unter Verwendung von schriftlich fixierten, übersichtlichen Informationen zum Nachlesen) muss im Vorfeld erfolgen. Der Zeitpunkt der Oleationsphase muss gut gewählt sein, so dass der Patient zu Hause kaum negative Einflüsse zu erwarten hat. Für die entsprechenden Nahrungsmittel sollte ebenfalls gesorgt sein. Tägliche Telefonate oder Kurzvisiten mit dem Patienten ermöglichen die Einschätzung der Situation und die Feinabstimmung der Dosierung. Auf jeden Fall muss für die Endphase der Oleation konsequente Ruhe und ein Minimum an körperlicher und geistiger Belastung gewährleistet sein (keine beruflichen oder familiären Verpflichtungen, keine körperliche Anstrengung, also im Haus bleiben, kein Sport, warme Mahlzeiten etc.). Man sollte eine solche Form jedoch nur bei stabilen Patienten mit guter Compliance einsetzen.

### 3.1.2 Sudation (*svedana*)

„Selbst trockene Hölzer werden weich und geschmeidig durch Applikation von Öl und Hitze – wie dann erst der lebendige Mensch...“  
(*CS Sū. 14.5*)

## Einleitung

Unter Sudation versteht man eine Reihe von Maßnahmen, die eine **vermehrte Schweißbildung** zur Folge haben. Die diaphoretische Wirkung ist jedoch nur ein peripheres Anzeichen für eine Vielzahl von therapeutisch nutzbaren Prozessen, die im Inneren des Körpers durch die Anwendungen vonstatten gehen. Der Ayurveda hat – wie andere Naturheilkundetraditionen auch – in der Anregung der Schweißausscheidung eine große Zahl positiver Wirkungen erkannt. In den klassischen Lehrtexten wird der Sudation sogar jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet (*CS Sū. 14, SS Ci. 32*).

Doch sind diese Verfahren nicht für jeden Patienten geeignet. Indikationen und Kontraindikationen müssen im Einzelfall individuell ermittelt werden.

Wie elaboriert die Sudation im Ayurveda eingesetzt wird, zeigt die große Zahl der praktizierten Methoden, die alle wiederum spezifische Indikationen und Kontraindikationen mit sich bringen.

Im Rahmen des Gesamtkonzepts *pañca-karma* werden diaphoretische Maßnahmen während der **Vorbereitungsphase** (*pūrvakarma*) eingesetzt. Sie fördern den Abtransport der zuvor durch Fette gelösten pathologischen Akkumulationen von den peripheren Geweben hin zum Gastrointestinaltrakt. Von dort aus ist dann die Elimination mittels der einzelnen Hauptverfahren (*pradhāna-karma*) deutlich einfacher.

## Wirkungsweise der Sudation

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Zudem ist sie eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane. Die im Schweiß befindlichen Stoffe sind gemeinhin bekannt (wie Wasser, Harnstoff, Kochsalz, Cholesterin). Zusätzlich sondern die von Aschner (Asch-

ner 2000, S. 181 ff.) als „unsichtbare Hautatmung“ bezeichneten Vorgänge auch gasförmige Abfallstoffe wie Kohlensäure und flüchtige Fettsäuren ab. Man kann sogar davon ausgehen, dass der Schweiß zudem bislang unerforschte Stoffwechselprodukte enthält, die verschiedene pathologische Prozesse fördern, sofern sie im Körper verbleiben. Besonders im Rahmen der Humoralpathologie bzw. der Mili-eutheorie kommt diesen Stoffen eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Krankheitsentstehung zu. Zudem sezernieren die Talgdrüsen der Haut fettige Substanzen, die eine pflegende Wirkung auf die Haut besitzen.

Durch die Sudation werden diese Ausscheidungsvorgänge intensiviert und zur Herstellung einer Homöostase therapeutisch genutzt. Verschiedene naturheilkundliche Therapiesysteme haben die Haut auch als „Drainageorgan“ eingesetzt, z. B. mittels Schröpfen, Blasenzug, Setzen von künstlichen Geschwüren etc. Im Ayurveda steht die Sudation im Vordergrund.

Die Schweißbildung selbst zeigt allerdings nur äußerliche Prozesse an. Innerlich fördert die Sudation Erwärmung und Hyperämisierung des Körpers und regt Sekretions-, Transport- und Ausscheidungsvorgänge anderer Organe an. Zum Beispiel wirkt sie lokal entkrampfend, erweitert periphere Gefäße und löst Kongestionen.

Somit ist durch die Sudation eine weit reichende systemische Wirkung zu erwarten, die auf der Anregung natürlicher körpereigener Selbstheilungsmechanismen beruht.

Ayurveda betont drei Wirkungen der Sudation:

- Ausscheidung von Abfallstoffen (*mala*),
- Erhöhung der Leitfähigkeit selbst feinsten Transportbahnen (*srotas*) im gesamten Körper,
- Anregung des Flüssigkeitsaustausches in den Geweben.

Durch die wärmende Wirkung werden generell *vāta*- und *kapha-doṣa* besänftigt.

## Verschiedene Sudationsverfahren

Der klassische Ayurveda beschreibt eine Vielzahl von Verfahren, die zur Sudation eingesetzt werden können (vgl. *CS Sū. 14.25–64*). Einige davon werden heute nicht mehr praktiziert, da einfachere, moderne Verfahren zur Verfügung stehen. Die grundsätzliche Klassifizierung der Methoden ist jedoch selbst heute noch für den differenzierten Einsatz sinnvoll.

### Klassifikation der Sudationsverfahren

Verschiedene Sudationsverfahren sind in der Literatur beschrieben (*CS Sū. 14.65 f.*).

**1. a Ganzkörperbehandlung (*sarvāṅga*).** Die systemischen Sudationsverfahren bewirken eine Erwärmung des gesamten Körpers, systemische Hyperämisierung und Schweißabsonderung über die Hautoberfläche und regen verschiedene Ausscheidungsprozesse im Körper an. Ayurvedisch gesprochen fördern sie die Transportfunktionen im gesamten Körper, indem sie die *srotas* öffnen und aktivieren. In diesem Sinne werden sie als Vorbehandlung (*pūrva-karma*) im *pañca-karma*-Prozess genutzt. Sie werden nach den Ganzkörperölmassagen durchgeführt und zwar vorrangig in Form von Ganzkörperdampfbehandlungen in Schwitzkabinen, deren Wirkung durch Heilkäuterzusätze intensiviert und spezifiziert werden kann. Besonders während der Vorbereitung auf Emesis und Purgation ist diese Form der Sudation indiziert. Eine Reihe von anderen Verfahren stehen für spezielle therapeutische Zwecke zur Verfügung, wie im Kapitel „Manualtherapie“ beschrieben.

**1. b Lokale Behandlungen (*ekāṅga*).** Die Wirkung der lokalen Sudation ist vergleichbar mit der systemischen, ist allerdings auf die Region der Anwendung sowie angrenzende Versorgungsgebiete beschränkt. Bei *pañca-karma* nutzt man sie nach einer lokalen Ölmassage

**Tabelle 3.15** Sudationsverfahren (CS Sū. 14.25–64).

Verfahren	Feucht	Trocken	Systemisch	Lokal	Zusätze möglich	Besondere Indikationen
Dampfkabine, Feuchtsauna	x		x		x	
Trockensauna, Infrarotkabinen		x	x			
Vaporisatoren, „heiße Rolle“	x			x	x	x
Wärmflaschen, Infrarotlicht, erhitzte Sandbeutel, Getreidekissen		x		x		(x)
Ganzkörperbäder	x		x		x	x
Teilbäder (z. B. Sitzbäder)	x			x	x	x
Ganzkörpergüsse	x		x		x	x
Packungen und Wickel <sup>1</sup>	(x)			x	(x)	x
Erhitzende Bolusmassagen <sup>2</sup>	x		x		x	x

<sup>1</sup> Packungen und Wickel werden im klassischen Ayurveda zu *nirāgni-sveda* gerechnet.

<sup>2</sup> Die Bolusmassage („Beutel“-Massage) ist eine Mischform aus Sudation und Oleation.

am unteren Rumpf und den Oberschenkeln, um die Einläufe (*basti*) vorzubereiten sowie nach einer Ölmassage im Kopf-Nacken-Schulter-Bereich vor der nasokraniellen Ausleitung (*nasya*). Viele weitere Verfahren stehen für lokal begrenzte Symptome zur Verfügung.

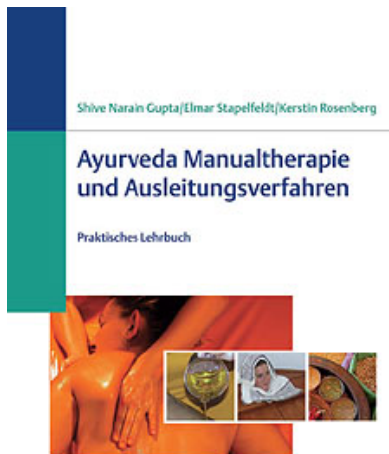
**2.a Anwendung mit „fettigen“ (bzw. feuchten) Substanzen (*snigdha-sveda*).** Abgesehen von einzelnen Anwendungen, die tatsächlich mit Fetten durchgeführt werden (z. B. die Reisbeutelmassage), fallen in diese Kategorie vor allem die der feuchten (wässrigen) Hitze wie Dampfanwendungen, Bäder und Güsse. Im Rahmen der gezielten Milieubehandlung wurden Unterschiede in der Wirkung zwischen feuchter und trockener Hitze festgestellt. Feuchte Hitze wird generell bevorzugt, vor allem aber bei *vāta*- und in milder Form bei *pitta*-Erkrankungen eingesetzt.

**2.b Mithilfe trockener Hitze (*rūkṣa-sveda*).** Zu den trockenen Sudationsverfahren gehören z. B. trockene Sauna, Infrarotanwendungen, Wärmflaschen und erhitzte Sandbeutel (*bāluka-sveda*). Sie wirken stärker „entfeuchtend“

und kommen nur bei besonderen Indikationen wie *āma*, *kapha*-Aggravationen und *medas*-Zunahme zum Einsatz (z. B. Adipositas, rheumatische Erkrankungen mit *āma*-Assoziation).

**3.a Verwendung externer Wärmequellen (*sāgni-sveda*).** Der Einsatz externer Wärmequellen ist gängig als therapeutische Sudation in einer medizinischen Praxis. Neben der im Rahmen von *pañca-karma* bevorzugten Kabine zur systemischen Dampfbehandlung sollten auch Apparaturen oder Mittel zur lokalen Wärmeanwendung zur Verfügung stehen. Die einzelnen Verfahren wurden bereits in Kapitel „Manualtherapie“ detailliert beschrieben. Tabelle 3.15 zeigt eine zusammenfassende Aufzählung mit klassifikatorischen Hinweisen.

**3.b Ohne Verwendung externer Wärmequellen (*nirāgni-sveda*):** Folgende Verfahren sind eher als Ergänzung zu den therapeutisch gezielt nutzbaren Sudationsmethoden mit externen Wärmequellen zu verstehen (CS Sū. 14.64):



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)