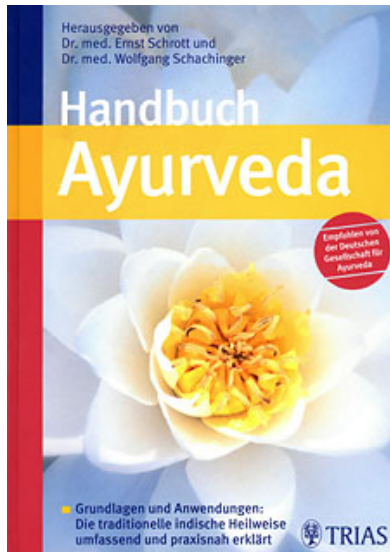


Schrott / Schachinger Handbuch Ayurveda

Leseprobe

[Handbuch Ayurveda](#)

von [Schrott / Schachinger](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6936>

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

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



Das vedische Weltbild

Dr. med. Ernst Schrott

Der Veda ist die Sprache der Natur. Er ist das ewige Wissen um die Gesetze des Lebens, das Funktionieren der Pflanzen um die Sonne, das Wesen des Menschen und die Natur des Lebens.

Mensch, Natur und Kosmos sind eins

Das vedische Weltbild ist auch die Grundlage der ayurvedischen Medizin. Die Kernaussage lautet: Mensch, Natur und Kosmos sind eins. Für den vedischen Weisen existieren alle scheinbaren Verschiedenheiten nicht unabhängig oder losgelöst von einander, sondern sind in Einheit verbunden. Umgesetzt auf praktisches Leben bedeutet das: Alles steht mit Allem in Wechselwirkung. Was immer der Mensch tut, denkt, fühlt oder lässt, hat seinen Einfluss auf alles andere und umgekehrt.

Diese All-Verbundenheit und unbegrenzte Wechselwirkung, die zu allen Zeiten Denker und Philosophen beschrieben haben, überschreitet Alltagserfahrungen. Wir verstehen und akzeptieren den Einfluss menschlichen Bewusstseins allenfalls auf der sozialen Ebene, im Kreise von Freunden oder der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Ein solcher Einfluss endet aber aus vedischer Sicht nicht beim direkten Kontakt und im sozialen Miteinander. Er reicht weit über die Grenzen alltäglicher Erfahrungen hinaus.

Diese uralte Vorstellung wird in ähnlicher Weise von Quantenphysikern geteilt. Experimentell gibt es Erkenntnisse dafür, dass alles im Universum in Wechselwirkung miteinander steht („infinite Korrelation“) und untrennbar miteinander verbunden ist. Grund-

lage dieses neuen physikalischen Weltbildes ist eine einheitliche Feldtheorie, eine Weiterführung der Relativitätstheorie Einsteins. Albert Einstein war überzeugt: „Der Mensch ist ein Teil eines Ganzen, das von uns Universum genannt wird, ein Teil, das in Raum und Zeit begrenzt ist. Seine Gedanken und Gefühle scheinen ihm getrennt vom restlichen Universum – eine Art optische Täuschung seines Seins.“

In einem der ältesten ayurvedischen Texte, der Charaka-Samhita, heißt es in etwas anderen Worten: Mensch und Universum sind gleich. Was immer im Universum, das ist auch im Menschen und umgekehrt. Der Mensch ist kosmisch, das Individuum ist kosmisch.

Veda – die stille Intelligenz der Natur

Die Rishis, die Seher und Weisen der vedischen Kulturepoche, beschrieben dieses Einheitsfeld auch als Veda, als reines Wissen. Laut der Überlieferungen und der alten Texte, erfuhren sie den Veda in reiner Bewusstheit, in der Stille ihrer tiefen Meditationen. Sie erkannten dabei den Veda als das Ur-Ordnungsprinzip, den Bauplan der Schöpfung, die stille Intelligenz der Natur.

Veda heißt reines Wissen. Der Veda ist der Ausgangspunkt und das Ziel der Evolution, er ist der Bauplan der Schöpfung, die stille Intelligenz der Natur.

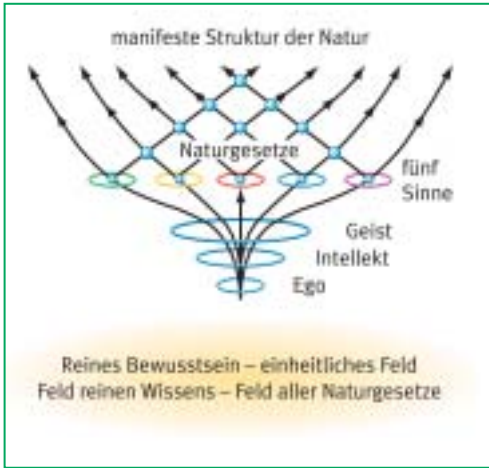


Abb. 1 Entfaltung der Naturgesetze aus dem Bereich des reinen Bewusstseins.

Veda – die Grundlage von Mensch und Natur

Die vedische Philosophie beschreibt, wie Geist, Sinne und Körper aus diesem Feld reinen Wissens, dem Veda, schrittweise hervorgehen und wie sich die Gesamtheit der Naturgesetze aus eben diesem unmanifesten Feld aller Naturgesetze entwickeln und entfalten (**Abb. 1**). Dabei gilt: Mikrokosmos ist gleich Makrokosmos, in jedem Teil ist die Ganzheit des Lebens enthalten, der Mensch ist ein Abbild des Universums. Das Individuum ist kosmisch.

Ganzheitliche Diagnose und Therapie

In der ayurvedischen Medizin beschränken sich daher Vorbeugen und Heilen letztlich nicht auf bloße körperliche und psychische Muster, die das Individuum kennzeichnen. Man erkennt die unzähligen Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umwelt. Diagnose und Therapie schließen daher auch sein Wohnumfeld, das soziale Leben, die Kräfte der äußeren Natur, vor allem den Einfluss

der Tages- und Jahreszeiten und schließlich auch die kosmischen Einflüsse von Planeten und Galaxien mit ein.

Die praktische Grundlage zur Beschreibung dieser komplexen Zusammenhänge, bildet ein einfaches, aber umfassend zu verstehendes Betrachtungsmodell von Mensch, Natur und Kosmos, in dessen Mittelpunkt drei universelle Naturprinzipien stehen, die so genannten Tri-Doshas: Vata, Pitta und Kapha.

Definition des gesunden Menschen

समदोषः समान्निश्च समधातुमलक्रियः ॥
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥४१॥

samadōṣaḥ samānīśca samdhātumalakriyaḥ ॥
prasannātmēndriyamanaḥ svastha ity abhīdhīyate ॥41॥

Der Mensch,
dessen Doshas im Gleichgewicht,
dessen Agni gut,
dessen Dhatus und Malas normal
funktionieren
und dessen Seele, Geist und Sinne
stets voller Glückseligkeit,
wird als gesund bezeichnet.

Quelle: Sushruta, Sutrasthana, Vers 41

Die Doshas – Dreiklang der Persönlichkeit

Dosha heißt wörtlich „Fehler oder Abweichung“. Gemeint ist das Abweichen oder Heraustreten aus der Harmonie und Ordnung kosmischer Einheit. Im ayurvedischen Sprachgebrauch sind die drei Doshas die grundlegenden Regelkräfte, die in der äußeren Natur wirken und unsere eigene Natur durchdringen und formen. Sie können an-

Grundlagen des Ayurveda

hand ihrer Eigenschaften (Gunas, s. Seite 30) erkannt und bestimmt werden. Da sie sowohl körperliche als auch geistige Anlagen, Eigenschaften und Funktionen charakterisieren, beschreiben sie die gesamte Persönlichkeit eines Menschen:

- seine individuelle Natur, also die Konstitution,
- Talente, Mentalität und Temperament,
- typische Verhaltens- und Reaktionsmuster,
- individuelle Vorlieben und Abneigungen,
- Lernmuster,
- Ernährungsbedürfnisse,
- Berufswünsche und – im Falle von Abweichungen von der individuellen Norm,
- die Natur seiner Befindlichkeitsstörungen oder Krankheiten.

Die drei Doshas sind wie ein Dreiklang der Persönlichkeit. Sind sie gut gestimmt, in individueller Harmonie, dann erfreut sich der Mensch körperlicher und geistiger Gesundheit. Er fühlt sich wohl und glücklich, integriert und ganz, ist in Frieden mit sich und schöpft aus seinem vollen, naturgegebenen Potenzial. Um in der Terminologie des Ayurveda zu sprechen: Er ruht in sich, gegründet in Einheit, in Samhita. Die Doshas sind in vollkommener Harmonie.

Individuelles Gleichgewicht der drei Doshas bedeutet Gesundheit.

Sind die Doshas dagegen im Ungleichgewicht – und nur dann sind sie eigentlich im strengen Sinne Doshas, also *Abweichungen* von der natürlichen Norm – dann entstehen Unwohlsein, bei zunehmender und anhaltender Störung auch psychische und körperliche Krankheiten.

Die Natur von Vata

Vata ermöglicht Wachheit, Bewegung und Kommunikation.

Ein klarer und wacher Geist, aufmerksame Sinne, natürliche Lebendigkeit, die Fähigkeit Informationen aus der Umwelt aufzunehmen und mit der Umwelt zu kommunizieren, sind die normalen und gesunden Eigenschaften von Vata. Dieses Dosha gewährleistet alle Formen von Aktivität, sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene: Denken, Sprechen, Atmen, alle Arten körperlicher Bewegungen, Herzschlag, Peristaltik, Aufnahme und Ausscheidung von Stoffen, Stofftransport in den Zellen, Blutkreislauf oder Informationsübermittlung im zentralen und peripheren Nervensystem.

Obwohl Vata an allen Sinnesleistungen essenziell beteiligt ist, sind seine bevorzugten Sinne und Sinnesorgane, an denen sich auch Störungen, vor allem Übererregungen von Vata, meist zuerst manifestieren, die Haut und der Tastsinn sowie das Ohr und das Gehör.

Die Natur von Pitta

Pitta steht für Energie- und Wärmebildung, Stoffwechsel, Temperament und Dynamik.

Gesundes Pitta sorgt für einen ausgewogenen Energie- und Wärmehaushalt, steuert bedürfnisgerecht alle Verbrennungsvorgänge in den Verdauungsorganen, Zellen und Geweben. Während Vata die Sensitivität, Wachheit, Flexibilität und Lebendigkeit der Persönlichkeit eines Menschen charakterisiert, ist es bei Pitta das Temperament, die Zielstrebigkeit,

die innere und äußere Dynamik und Energetik von Denken, Fühlen und Handeln und das emotionale Erleben.

Der bevorzugte Sinn, dem Pitta in erster Linie zugeordnet ist, ist das Sehen. Entsprechend zeigen sich Störungen von Pitta auf der Ebene der Sinnesorgane häufig zuerst am Auge.

Die Natur von Kapha

Kapha verleiht Stabilität und Ausdauer, gibt dem Körper, seinen Zellen und Organen die Form und Gestalt und regelt den Flüssigkeitshaushalt im Organismus.

Gutes, ausgewogenes Kapha bedeutet normale Befeuchtung von Haut, Schleimhäuten und ausgewogener Flüssigkeitshaushalt im gesamten Organismus, aber auch wohlproportionierte Körperfülle, Stärke und Festigkeit der Gewebe und Organe. Auf geistiger Ebene gewährleistet dieses Dosha Ruhe, Stabilität und Ausdauer und ermöglicht langfristig und stetig ausgerichtetes Denken und Handeln. Kapha ist die materielle Grundlage unseres Seins.

Die bevorzugten Sinne des Kapha-Prinzips sind das Schmecken und Riechen. Störungen von Kapha zeigen sich an den Sinnesorganen häufig zuerst an Zunge und Geruchsorgan.

Die Mahabhutas

In der Vorstellung des Ayurveda leiten sich die drei Doshas von fünf virtuellen Elementen oder Bausteinen, den *mahabhutas* ab, die sie somit auch charakterisieren. Aus Samhita gehen die Mahabhutas schrittweise und über Zwischenstufen hervor (s. Seite 157). Sie for-

► Charakteristika von Vata, Pitta und Kapha

Vata

- Wachheit
- Lebendigkeit
- Bewegung
- Sinneswahrnehmung
- Kommunikation
- bevorzugte Sinne: Gehör und Tastsinn

Pitta

- Stoffwechsel
- Verdauung
- Energie
- Wärmehaushalt
- Emotionalität
- Temperament
- Bevorzugter Sinn: Sehen

Kapha

- Formgebung
- Struktur
- Wasserhaushalt
- Ausdauer
- Stärke
- bevorzugte Sinne: Schmecken und Riechen

men schließlich die drei Doshas, die dann allem Naturgeschehen eine lebendige Dynamik verleihen (**Abb. 2**):

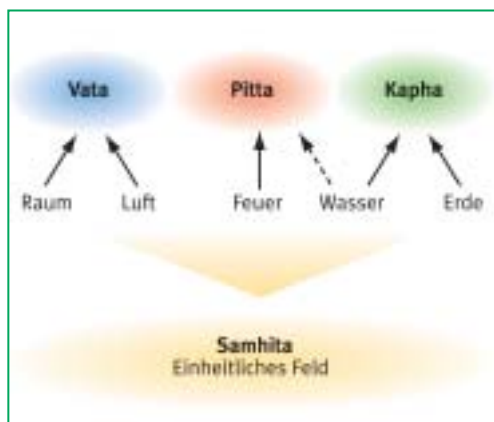


Abb. 2 Manifestation der Elemente und Doshas aus Samhita.

Grundlagen des Ayurveda

- *akasha* (Raum) und *vayu* (Luft) formen Vata.
- *tejas* (Feuer) und geringer auch *apah* oder *jala* (Wasser) bilden Pitta.
- *jala* (Wasser) und *prithvi* (Erde) sind die Grundlage für Kapha.

Die fünf Elemente veranschaulichen symbolisch Naturerscheinungen und geben einen ganzheitlichen Eindruck ihrer Bedeutungen, Eigenschaften und Wirkungen.

- Erde kennzeichnet die größte Erscheinungsform der Materie. Sie steht für alle festen Formen und Strukturen in der äußeren Natur und in unserem Organismus. Im Körper sind das zum Beispiel die festen Bestandteile von Knochen, Zellgerüst, Nägel, Haare, Stützsubstanzen.
- Wasser symbolisiert den flüssigen Anteil von Körpersäften wie Blut, Plasma, Lymphe, Urin.
- Feuer bezeichnet Energie und Wärme, die Stoffe besitzen oder die im Körper durch Verbrennung entstehen.
- Luft ist ohne Widerstand, leicht und beweglich. Die Luft selbst, Gase und flüchtige Stoffe im Organismus werden von diesem Element bezeichnet.
- Der Raum schließlich ist der subtilste Mahabhuta, der alle anderen Naturerscheinungen umschließt und im Körper die Hohlräume benennt.

► Charakteristika der Elemente

Erde (<i>prithvi</i>)	Festigkeit, Form, Rauheit
Wasser (<i>jala</i>)	Flüssigkeit
Feuer (<i>tejas</i>)	Hitze
Luft (<i>vayu</i>)	Ausdehnung, Bewegung
Raum (<i>akasha</i>)	Fehlen jeden Widerstandes

Das bedeutet für die Eigenschaften der Doshas:

- Vata geht aus Luft und Raum, den immateriellen Mahabhutas hervor. Vata ist dementsprechend leicht, ohne Widerstand, weit, unbegrenzt und kalt, denn es fehlt ihm das Element „Feuer“, das Wärme schenkt.
- Pitta leitet sich ab aus Feuer, geringfügig auch aus Wasser. Dieses Doshas ist dementsprechend warm und leicht flüssig.
- Kapha wird aus Erde und Wasser, den schweren Elementen gebildet, ist also schwer, flüssig, träge und, wie Vata, ebenfalls kalt.

Diese Eigenschaften oder Gunas genannt, lassen sich in Kenntnis der Mahabhutas erweitern und geben eine vollständige Beschreibung der Natur der Doshas.

Die Gunas der Doshas

Die Doshas geben sich nicht nur über ihre Funktionen, sondern auch über ihre Eigenschaften – *guna* – zu erkennen. Diese Eigenschaften sind grundlegend und charakterisieren Vata, Pitta und Kapha nicht nur in unserem Geist-Körper, sondern auch in der äußeren Natur, in den Erscheinungen und Merkmalen von Tier- und Pflanzenwelt, Landschaften, Jahreszeiten, Wetter und Klima. Über die Gunas lassen sich vor allem auch die Störungen der Doshas und die dazugehörigen geistigen und körperlichen Krankheiten erkennen und einordnen.

Geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, vermehren sie sich oder sammeln sie sich an einem bestimmten Ort im Körper an, dann verstärken sich verschiedene oder alle Gunas des entsprechenden Doshas in Körper

► Die Gunas – Grundeigenschaften der Doshas

Vata

<i>ruksha</i>	trocken, rau
<i>sita</i>	kalt, kühl
<i>laghu</i>	leicht
<i>suksma</i>	subtil, winzig
<i>cala</i>	beweglich
<i>visada</i>	klar, glatt
<i>khara</i>	grob, spröde
<i>bahu</i>	reichlich, viel
<i>capala</i>	flink, schnell

Pitta

<i>sasneha</i>	leicht, ölig
<i>usna</i>	heiß, warm
<i>tiksna</i>	scharf
<i>drava</i>	flüssig
<i>amla</i>	sauer
<i>sara</i>	bewegend
<i>katu</i>	scharf, ätzend

Kapha

<i>guru</i>	schwer
<i>sita</i>	kalt, kühl
<i>mrdu</i>	weich
<i>snigdha</i>	ölig, feucht
<i>madhura</i>	süß
<i>sthira</i>	stabil, fest
<i>piccila</i>	klebrig, schleimig

und Geist und erzeugen spezifische Symptome: Normales und natürliches Vata ermöglicht klares, schnelles und flexibles Denken und Handeln. Gestörtes Vata kann sich in Konzentrationsstörungen, Gedankenzu- drang, hyperaktivem Verhalten oder Tremor zeigen. Normales Pitta sorgt für ausgewogenen Wärmehaushalt. Zuviel Pitta kann mit Brennen und Entzündung einhergehen. Gesundes Kapha verleiht eine weiche, geschmeidige, normal gefettete Haut. Angesammeltes Kapha äußert sich demgegenüber in fettiger Haut oder in Flüssigkeitsansammlungen in Geweben.

Die Hauptlokalisationen der Doshas

Wenngleich die Doshas ubiquitär im Körper präsent sind und wirken, so werden ihnen doch energetische und funktionelle Hauptlokalisationen zugeschrieben. Es sind gleichzeitig auch die Bereiche, in denen sich Störungen jeweils am ersten und häufigsten manifestieren (**Abb. 3**).

Die Hauptlokalisation von Vata im Körper ist der Unterbauch. Er ist sozusagen die Wurzel von Vata, und die Ausscheidungsorgane Dickdarm, Blase, Niere oder Uterus werden von ihm energetisch und regulativ beeinflusst. Auch Becken, Beine, Hüften, Knochen unterliegen vor Ort seinem Einflussbereich. Obwohl vor allem das Nervensystem hauptsächlich mit Vata assoziiert ist, liegt sein „Zuhause“ im unteren Körperbereich, entfernt vom zentralen nervösen Steuerorgan. Obstipation, Kreuzschmerzen, Menstruationsbeschwerden, kalte Füße oder unruhige Beine können so die erste Manifestation von Vata-Störungen sein.

Pitta ist vor allem in der Körpermitte zentriert, im Bereich der Verdauungs- und Stoffwechselorgane. Es entfaltet seine primäre Wirkung im Dünndarm und im säurebildenden Anteil des Magens, ist an der Schweißproduktion, an der Blutbildung und an der Bildung von Rasa (s. Seite 60), der ersten Essenz von Nahrung, beteiligt. Zwölffingerdarmgeschwüre, Gastritis, Durchfälle, Anämie oder Hyperuricämie sind typische Pitta-Entgleisungen im Bereich der Hauptlokalisation dieses Doshas.

Kapha schließlich sitzt vor allem im schleimbildenden Anteil des Magens, in Brustraum, Kopf, Nacken und in den Gelenken. Dort sorgt Kapha für die Befeuchtung der Schleimhäute (Atemwege, Magen-Darm-

Grundlagen des Ayurveda

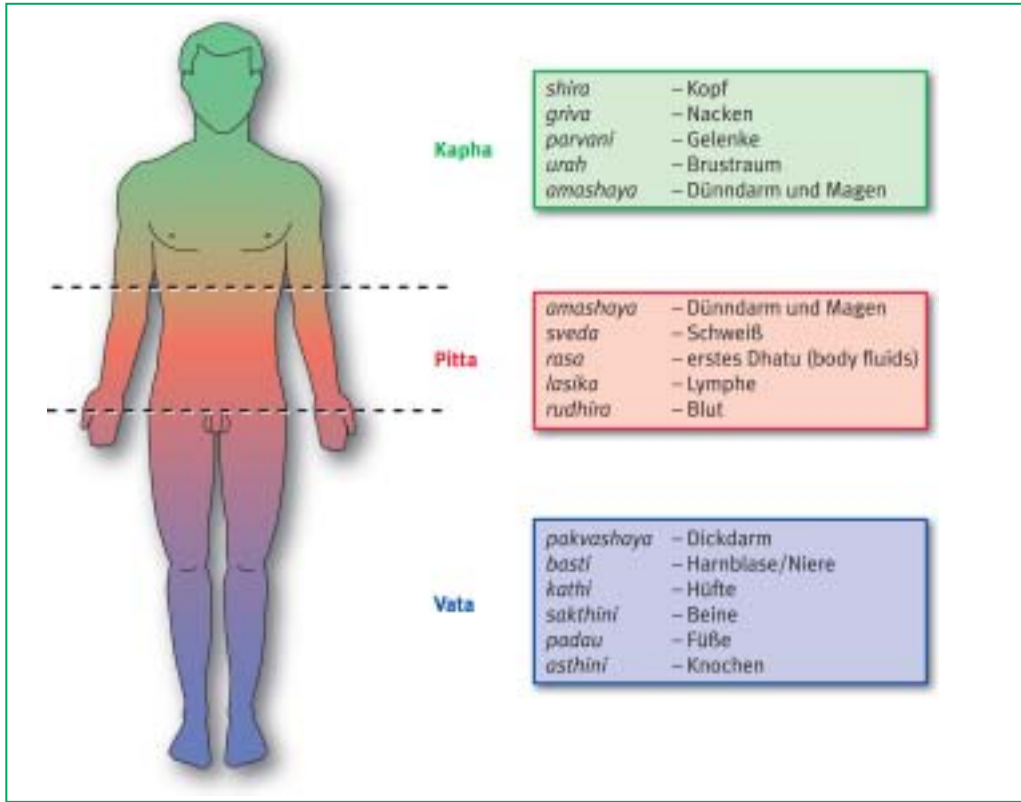


Abb. 3 Hauptlokalisierung von Vata, Pitta und Kapha im Körper.

Trakt, Nasennebenhöhlen) und die Schmirung der Gelenke sowie die Flüssigkeits- und Fettanteile des Nervensystems (Liquor, Substanz des Nervensystems). Erste Kaphastörungen vor Ort sind Verschleimung der Atemwege und Nebenhöhlen oder Schwere- und Völlegefühl im Magen.

Vata-, Pitta- und Kapha-Störungen

In der praktischen Anwendung des Dosha-Konzepts werden vor allem die Vermehrungen oder Anregungen beachtet. Eine pathologische Abnahme eines Doshas zeigt sich im Gegensatz dazu in der Regel in einer Zunah-

me des oder der entsprechenden gegensinnig wirkenden anderen Doshas.

So offenbart sich zu geringes Vata in Langsamkeit, Müdigkeit oder abnehmender Wachheit, was gleichzeitig die Symptome vermehrten Kaphas sind. Abnahme von Pitta geht mit Frieren, Adynamie oder Temperamentlosigkeit einher. Das sind wiederum die Zeichen von zunehmendem Vata und/oder Kapha. Nimmt Kapha ab, verliert der Patient an Gewicht, wird unruhig, leidet an Schlafstörungen oder trockener Haut, dann ist Vata gegensinnig vermehrt.

Grundsätzlich kann jedes Dosha für sich gestört, vermehrt oder verringert sein, oder es liegt eine Kombination veränderter und belasteter Doshas vor.

Körperliche und psychische Zeichen einer Vata-Störung

Ein Zuviel an Vata zeigt sich auf der psychischen Ebene (Beispiele) durch

- geistige Unruhe: Angst, Sorgen, Gedanken-zudrang (man kann nicht abschalten),
- Nervosität,
- Konzentrationsstörungen,
- Gedächtnisstörungen, Wortfindungsstö-rungen,
- Schlafstörungen,
- Überempfindlichkeit der Sinne.

Auf körperlicher Ebene können unter ande-rem auftreten:

- Gelenk-, Rücken- oder Kopfschmerzen,
- trockene Haut und Schleimhäute,
- trockener Stuhl (Verstopfung),
- Blähungen,
- Krämpfe,
- Herzrhythmusstörungen,
- Lähmungen, Kribbelempfindungen, Gang-unsicherheit,
- Zittern.

Grundregeln zum Ausgleich einer Vata-Störung

Die Natur von Vata sind Bewegung, Lebend-igkeit, Veränderlichkeit, Trockenheit, Kälte, Sensitivität. Um diese Grundeigenschaften zu harmonisieren, wenn sie aus dem Lot gera-ten sind, werden gegensinnige Maßnahmen angewendet:

- Ruhe,
- Wärme, feucht-warme Anwendungen
- Regelmäßigkeit in der Lebensweise, auch regelmäßige Mahlzeiten,
- nahrhaftes, auch öliges und warmes Es-sen,
- Ölanwendungen,
- ausreichend Flüssigkeitszufuhr,

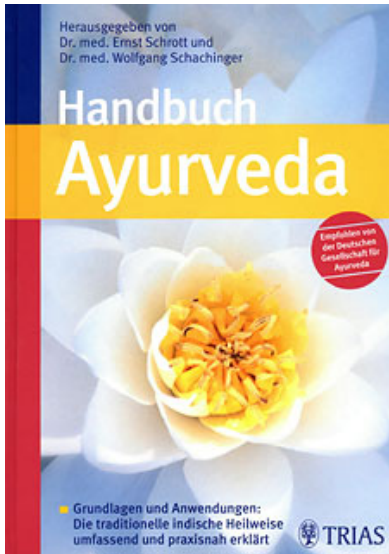
- Meiden von sensibilisierenden und über-reizenden Handlungen und Gewohnhei-ten.

Praktische Tipps

- Zeitig zu Bett gehen, am besten vor 22 Uhr, noch in der Kapha-Zeit des Abends, um Stabilität und Ruhe mit in den Schlaf zu nehmen.
- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, am besten immer zur gleichen Stunde und immer in Ruhe mit Aufmerksamkeit. Sich Zeit zum Essen nehmen. Nach dem Essen noch mindestens 10 Minuten sitzen blei-ben (s. allgemeine Essensregeln Seite 97).
- Nahrungsmittel mit der Geschmacksrich-tung süß, sauer und salzig, und warmes, öliges, nahrhaftes Essen beruhigen Vata am meisten.
- Regelmäßige Ölmassagen mit warmem Sesamöl oder Vata-Massageöl beruhigen die Nerven und tun vor allem Vata-Perso-nen (s. Seite 28) gut.
- Vata-Tee, Vata-Churna, Vata-Aromaöl (s. Seite 172) verwenden.
- Sich Zeit für einen Morgenspaziergang nehmen, der mit den Kräften des noch jungen Tages nährt.
- Regelmäßig einige Minuten Gandharva-Musik hören. Sie beruhigt und entspannt, schenkt inneren Frieden und Zuversicht.

Das gilt es zu meiden

- Unregelmäßige Lebensweisen,
- Nachtwachen,
- langes Arbeiten am PC, langes Fernsehen,
- unnötige Aufregungen,
- zu viel Rohkost, blähende Speisen wie Lauch, Zwiebel, Kohl, Kraut, frische Voll-kornprodukte, Hefegebäck,
- beim Essen Fernsehen, Zeitung lesen, Ra-dio hören,



Schrott / Schachinger

[Handbuch Ayurveda](#)

Grundlagen und Anwendungen: Die traditionelle indische Heilweise umfassend und praxisnah erklärt. Empfohlen von der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda

368 Seiten, geb.
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de