

# Ayurveda

Magazin Vol 15, 2019-2 € 5.50

Die Wissenschaft des Lebens

*Titelthema*

**Psychosomatik**  
*das große Potenzial des Ayurveda*

**Angststörungen**  
*Diagnostik Prävention und Therapie*

**Ayurvedische Kräuter**  
*für ein besseres Gedächtnis*

**Yoga als Weg**  
*zu körperlicher und  
mentaler Gesundheit*



ayurvedamagazine.org

[www.ayurveda-rhyner.com](http://www.ayurveda-rhyner.com)

## DIE KRAFT VON AYURVEDA SPÜREN



### **100% Ayurveda BIO Produkte**

*Traditionelle Ayurveda Herstellung in Österreich  
mit Kräutern aus Europa*

### **100% Ayurveda INDYA Produkte**

*Klassische Ayurveda Produkte aus Indien*

### **100% Ayurveda HEILMITTEL**

*Hausapotheke von Dr. Hans H. Rhyner*

*Unsere besten Wünsche begleiten Sie!*

*Irene & Dr. Hans H. Rhyner, MD*

[info@ayurveda-rhyner.com](mailto:info@ayurveda-rhyner.com)



KERGER/2006/18439

Herausgeber und  
Chefredakteur Hauptschriftleiter  
**Benny Thomas**

Gruppeneditor  
**C Gouridasan Nair**

Koordination deutsche Ausgabe  
**Gayatri Puranik**

Leitender Redakteur  
**Byju Aryad**

Koordinierungs-Redakteur  
**Ninu Susan Abraham**

Linguistische Beratung  
**Rosemarie Kelle**  
(rosi.kelle@rediffmail.com), (tw. Florian Kelle)

Formgebung und Entwurf  
**Lal Joseph**

Rechtsberater  
**Adv. Biju Hariharan**

#### Geschäftspartner im Ausland

USA : Chicago : **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954  
USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232  
USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629  
USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8997  
Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265  
UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378  
Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780  
Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584  
Middle East : **Anil Nath**, Ph: 506854500  
Singapore : **Mahesh A.** Ph: +65 906 22828  
Germany : **Gayathri Puranik** Ph: +49 179 127 5002  
Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829  
Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820  
Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086  
Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 3953

#### Geschäftspartner Indien

Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111  
Chennai : **C N Ramachandran**, Mob: +91 9841726257  
Coimbatore : **Gurumurthy**, Mob: +91 989 460 4804  
Eastern India : **Sanjay D. Narwani**, Mob: +91 983 120 7202  
Hyderabad : **Ephram Joseph**, Mob: +91 939 131 5072  
Bangalore : **Shivakumar Vishwanathan**, Mob: +91 829 618 0856  
Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161  
Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Geist hat einen großen Einfluss auf Krankheit und Gesundheit. Lange Zeit galt dieser Gedanke hierzulande schlicht als „esoterisch“ und „unwissenschaftlich“. Mittlerweile ist dessen Akzeptanzschlagartig gewachsen und hat für neue Impulse in der Gesellschaft, im Gesundheitssystem und in der Wissenschaft gesorgt.

Im Ayurveda ist das Verständnis und der Umgang mit psychischen Störungen ausgereift und etabliert. Die inhärente Ganzheitlichkeit ist so tief verankert, dass Vergleiche mit der westlichen Biomedizin immer nur ein Teil des ayurvedischen Verständnisses abbilden.

Die vielen verschiedenen Aspekte der Entstehung einer psychischen Störung, sowie deren Diagnostik Therapie und vor allem Prävention, sind in der ayurvedischen Betrachtungsweise sehr umfangreich. Die zugrundeliegende philosophische Basis erlaubt es, einen fachübergreifenden Bogen über Ayurveda, Yoga, Mantras, Meditation, Rituale und weiteres mehr zu schlagen – also ein vernetztes Vorgehen zwischen den traditionellen Wissenschaften schlechthin und über sie hinaus, um Gesundheit (wieder) zu erlangen und zu erhalten.

Unser **Titelthema PSYCHOSOMATIK** bietet eine kleine Auswahl an Artikeln, geschrieben von praxiserprobten Ayurveda-Vaidyan. Wir laden Sie ein, mit ihnen Ihr Wissensfenster zu erweitern.

Unsere Bemühung „Connecting Ayurveda across the World“ findet in dieser Ausgabe einen frischen Impuls durch die **Rubrik „Terminologie“**. Die Begrifflichkeit in Sanskrit, die Ur-Sprache des Ayurveda, stellt ganze Konzepte dar, die in der Regel keine einfache Übersetzung im Deutschen zulassen. Diese Rubrik wird auf einzelne Begriffe eingehen und sie ausführlich erklären. An dieser Stelle geht ein großer Dank an Dr. Hedwig Gupta für Ihre Unterstützung. Ihr großartiger Band „Ayurveda-Vignyan-1“ bietet einen sehr guten Einstieg in das Thema.

Die **Rubrik Ayurveda-Lebenstil** hat unterschiedliche Themen für den Alltag in petto. In dieser Ausgabe freue ich mich ganz besonders einen leichteren Touch einbringen zu dürfen und erzähle von meinem **Gespräch mit Dr. Gupta und Mr. John** in Birstein!

Herzlichst  
Ihre

**Gayatri Puranik**

**Geschäftsführung**  
FM Media Technologies PVT Ltd,  
Penta Square, Opp.Kavitha,  
MG Road, Cochin -682016, Kerala,  
India.  
Tel/Fax: +91 484 2341715  
Email: editor@  
Ayurvedamagazine.org  
www. Ayurvedamagazine.org

**Herausgegeben, gedruckt und  
publiziert durch**  
**Benny Thomas**  
FM Media Technologies Pvt. Ltd,  
Penta Square, Opp.Kavitha,  
MG Road, Cochin -682016,  
Kerala, India.  
Editor: Benny Thomas

**Gedruckt durch:**  
Druk Printall AS



**Hinweis** : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegen nicht in der Verantwortung des Herausgebers. Die Informationen in diesem Magazin dienen nicht einer Krankheitsdiagnose oder einer Heilbehandlung. Sie ersetzen nicht den Besuch und nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.

# In dieser Ausgabe

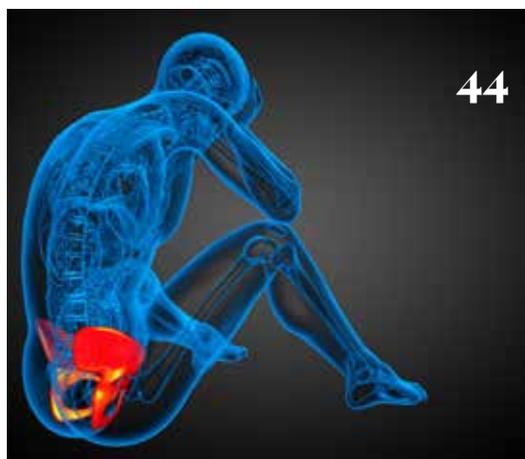
- 06** Ayurvedische Kräuter für ein besseres Gedächtnis
- 10** Selbsthilfe Tipps bei psychosomatischen Schmerzen
- 12** Saisonale Rezepte
- 16** Yoga als Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit
- 20** Psychosomatik



- 24** Bewährte Behandlungsmethoden von Angststörungen
- 28** Nasya in der Behandlung psychischer Erkrankungen
- 32** Aktuelle Forschungstrends: Ayurveda und Bio-Medizin
- 36** Wirksam bei körperlichen und mentalen Beschwerden: Shirodhara, Shirovasti, Shiroabhyanga, Shiropichu



- 40** Ayurveda Medizin in der Behandlung von Bluthochdruck
- 44** Ischialgie? Marma-Therapie hilft
- 48** Das Geheimnis der Panchamahabhutas



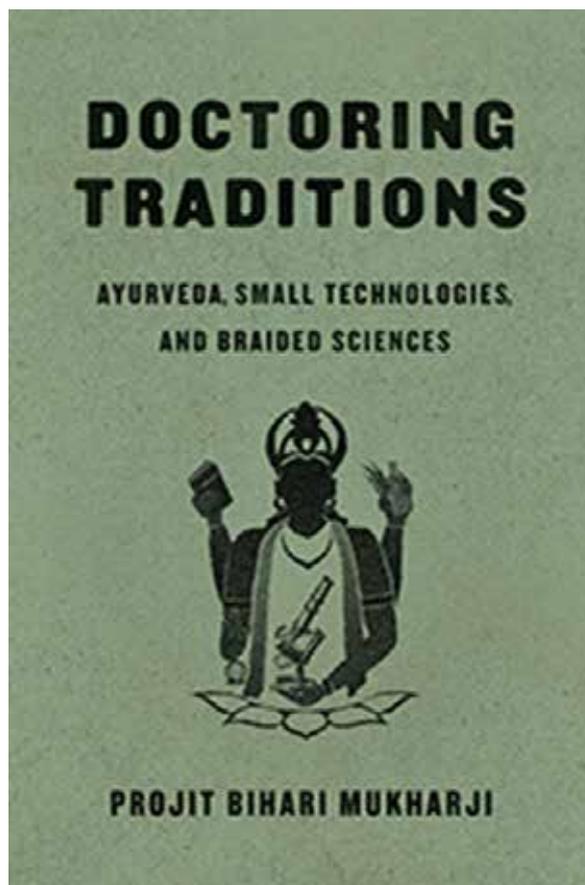
- 50** Mr. John kommt nie allein Ein Gespräch mit Dr. Gupta in Birstein
- 52** Das Reizdarmsyndrom ist ayurvedisch heilbar
- 56** Aktuelles

## *Buchvorstellung*

# Die Entwicklung der Moderne im Ayurveda

**W**as ist modern im modernen Ayurveda? Dieser Frage geht der Historiker Projit Bihari Mukharji in seinem zweiten Werk *Doctoring Traditions - Ayurveda, Small Technologies and Braided Sciences* nach.

Anhand indisch-sprachiger Quellen untersucht Mukharji die Entstehung des modernen Ayurveda in Bengalen zwischen 1870 und ca. 1930. Detailgenau zeigt der Autor wie die führenden ayurvedischen Gelehrten Bengalens jener Jahre sich mit europäischen „kleinen“ Technologien wie Taschenuhr, Thermometer oder Mikroskop und den sie begleitenden Konzepten aus der westlichen Medizin auseinandersetzten. Dabei kam es nicht zu einer einfachen Adoption westlicher medizinischer Vorstellungen, vielmehr wurden westliche und ayurvedische Ideen von den einzelnen Vaidyas kreativ miteinander verflochten und zu einer Reihe höchst eigener Physiogramme entwickelt. So wurde beispielsweise die aus der Entdeckung der Hormone hervorgegangene Endokrinologie mit tantrischen Elementen zu Physiogrammen verbunden, in denen der Körper einer Art Flusssystem gleich in dem sich die Doshas frei bewegten. Durch die Taschenuhr veränderte sich die Pulsmessung, die nicht länger nur von einem erfahrenen Arzt vorgenommen



werden musste, sondern auf Pfleger und Familie des Patienten übertragen werden konnte. Folglich änderte sich auch das Arbeitsfeld der Vaidyas von diagnostischer Arbeit hin zu pharmazeutischen Aufgaben. Damit macht Mukharji deutlich, dass die Geschichte der Modernisierung des Ayurveda auch ihre Verlierer hatte. Stärker noch als die Diagnostik gehörten hierzu mythisch-magische

Vorstellungen wie die des Fieberdämons Jworasur, dessen Zorn Fieber verursachte und dessen Mythos fester Bestandteil des vormodernen Ayurveda Bengalens war. Daneben verloren auch nicht-stoffliche Konzepte oder therapeutische Verfahren wie die Aura-Therapie an Bedeutung. Andererseits fand die Modernisierung des Ayurveda einen zusätzlichen Ausdruck im Engagement der führenden Vaidyas Bengalens in politisch-sozialen Organisationen der Baidya-Kaste, mit Verbindung zu den großen politischen Strömungen Indiens jener Jahre. Mukharji bietet eine äußerst detailreiche und anschauliche Darstellung, die jedem anempfohlen sei, der sich für die Entwicklung zentraler ayurvedischer Konzepte interessiert. Das Buch ist in englischer Sprache im Hausverlag der Universität von Chicago erschienen und online als E-Book, Taschenbuch oder gebundene Ausgabe erhältlich.

# Ayurvedische Kräuter für ein besseres Gedächtnis

Vom Augenblick der Geburt an, ist die Gedächtnisleistung ein wichtiger und zentraler Teil der Entwicklung eines Menschen. In diesem Artikel stellt **Dr. Madhavi H. Rabadia** Kräuter vor, die sie auf dem Weg vom Kleinkind zum Erwachsenen verbessern helfen und deren Wirkung in den originalen Verabreichungsformen des Ayurveda liegt.

## MEDHYA KRÄUTER

Die Kräuter, welche die Intelligenz und das Gedächtnis fördern, werden im Ayurveda als Medhya Kräuter bezeichnet. Das Alleinstellungsmerkmal des Ayurveda ist sein einzigartiger holistischer Ansatz im Umgang mit der gesamten Wissenschaft des Lebens, der Gesundheit und der Heilung.

Der Ayurveda misst dem Gedächtnis eine große Bedeutung bei. Medhya Kräuter wirken auf unsere psychomentele Ebene, die sich im Gehirn und im Nervensystem befindet – besonders in den höheren kortikalen Zentren. Die ayurvedischen Texte beschreiben zudem verjüngende Maßnahmen für die Körpergewebe durch die Zuführung von biologischer Nahrung.



### Dr. Madhavi H. Rabadia

Dozentin am Dravyaguna  
Department, Indian Institute  
of Ayurvedic Pharmaceutical  
Sciences,  
Gujarat Ayurved University,  
Jamnagar, Indien.  
Email: [apmadhavipatel@gmail.com](mailto:apmadhavipatel@gmail.com)



Solche Nahrungsmittel werden, wie die Verjüngungskur selbst, Rasayana genannt und sollen wie Mikronährstoffe wirken. Einige dieser Rasayanas wirken auf bestimmte Organe und Gewebe. Diejenigen, die auf das

**Medhya Kräuter  
verlangsamen die Alterung  
des Gehirns, wirken  
stresshemmend und  
verbessern das Gedächtnis.**

Gehirn zugeschnitten sind, heißen Medhya Rasayana. Sie verlangsamen die Alterung des Gehirns, helfen bei der Regeneration des Nervengewebes und sorgen für stresshemmende, adaptogene und gedächtnisverbessernde Effekte.

Die beliebtesten Medhya Rasayanas sind Ashwagandha (Schlafbeere, *Withania somnifera*), Brahmi (Kleines Fettblatt, *Bacopa monnieri*), Mandukaparni (Indischer Wassernabel, *Centella asiatica*) und Shankhapushpi (*Convolvulus pluricaulis*).

Der Fachbegriff für Kräuter, welche die Leistung des Gehirns beeinflussen können, ist Nootropika. Sie sind auch als ‚intelligente‘ Drogen (smart drugs) bekannt, verbessern die Gedächtnisleistung und erhöhen die Blutversorgung des Gehirns. Hier eine Liste der weltweit bewährtesten Kräuter zur Verbesserung der Gedächtnisleistung:

## **BRAHMI**

**(Kleines Fettblatt, *Bacopa monnieri*)**

Das Kleine Fettblatt ist eine nervenstärkende Heilpflanze mit vorzüglichen Wirkungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit. Die in Indien heimische Pflanze wird häufig eingesetzt, um die Intelligenz und geistige Gesundheit von Kindern zu verbessern. Der indische Name ‚Brahmi‘ geht auf den hinduistischen Schöpfergott Brahma zurück. Brahmi soll in Indien seit mehr als 3000 Jahren zur Verbesserung der Gedächtnisleistung eingesetzt werden.

## **VACHA (Kalmus, *Acorus calamus*)**

Die Sumpfpflanze Kalmus wird in Indien traditionell zur Behandlung von neurovegetativen Störungen eingesetzt. Sie ist bekannt für ihre gedächtnisfördernde Wirkung, die wiederum positive Auswirkung auf das Nervensystem hat. Eine Mischung aus Mandukaparni (Indischer Wassernabel, *Centella asiatica*), Brahmi (Kleines Fettblatt, *Bacopa monnieri*), Sarpagandha (Indische Schlangenzwurzel, *Rauwolfia serpentina*) und dem Rhizom (Wurzelstock) des Kalmus wird bei der Behandlung von Gedächtnisverlust verwendet.

## **GINKGO (*Ginkgo biloba*)**

Der Ginkgo verbessert die Gehirnaktivität und steigert die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und Nährstoffen. Er hilft dem Körper, freie Radikale zu entfernen, was sich positiv auf die Gedächtnisleistung, die Aufmerksamkeit und Klarheit auswirkt und bei manchen Menschen zu einer Linderung von Depressionen und Apathie führt.

## **JYOTISHMATI**

**(Rispenblütiger *Celastrus*, *Celastrus paniculata*)**

Der Rispenblütige *Celastrus* kommt in beinahe allen Regionen Indiens vor. In volksmedizinischen Rezepturen wird das Heilkraut gekocht und zur Blutreinigung eingenommen. Verwendung finden die Samen der Pflanze, denen ein positiver Effekt auf die Gedächtnisleistung zugesprochen wird. Sie schmecken bitter und riechen unangenehm.

## **MANDUKAPARNI**

**(indischer Wassernabel, *Centella asiatica*)** Der indische Wassernabel ist auf dem Subkontinent weit verbreitet und wird in den indischen Medizinsystemen seit Jahrhunderten zur Verbesserung der Gedächtnisleistung, zur Wundheilung, als leicht harntreibendes Mittel, zur Konzentrationssteigerung und zur Verbesserung der Aufmerksamkeit verwendet. Geschätzt sind auch die

**Smart Drugs aus Brahmi, Guduchi, Mandukaparni oder Ginkgo wirken auf Gehirn und Gedächtnis.**

beruhigenden und stresslindernden Eigenschaften der Heilpflanze.

Pharmakologische und klinische Versuche haben ergeben, dass der indische Wassernabel die Konzentrationsfähigkeit sowie die allgemeine Leistungsfähigkeiten und das Verhalten von geistig behinderten Kindern verbessert. In weiteren klinischen Versuchen wurde nachgewiesen, dass die Einnahme eines Extrakts aus dieser Heilpflanze den Intelligenzquotienten geistig behinderter Kinder erhöht.

## **ASHWAGANDHA**

**(Schlafbeere, *Withania somnifera*)**

Auch die Schlafbeere wird seit Jahrtausenden zur Behandlung vieler Krankheiten eingesetzt. Sie ist eine der bekanntesten und am besten erforschten ayurvedischen Heilpflanzen und nimmt den Platz in der ayurvedischen Tradition ein, den Ginseng in der chinesischen Medizin inne hat, weshalb sie oft der ‚indische Ginseng‘ genannt wird.

## **YASTIMADHU**

**(Echtes Süßholz, *Glycyrrhiza glabra*)**

Süßholz ist weltweit für seine vielfältigen heilenden Eigenschaften bekannt. Charaka – ein ayurvedischer Arzt und der Verfasser des Charaka Samhita – hat dieser wertvollen Heilpflanze den Namen ‚Medhyadravya‘ gegeben, was soviel bedeutet wie: ‚die, welche die Gedächtnisleistung und den Verstand schärft‘. Süßholz stärkt, belebt und verjüngt das Gehirn. In Zeiten hoher Belastung kann die Pflanze geistige Funktionen so anregen, dass sich die Betroffenen ruhig und entspannt fühlen. Sie stärkt den Blutkreislauf und den Sauerstofftransport in das Nervensystem und bringt den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht. Studenten nehmen das natürliche Heilmittel vor wichtigen Prüfungen ein, um sich den

erforderlichen Lernstoff auch im Detail besser merken zu können.

## SHANKHAPUSHPI

(*Convolvulus pluricaulis*)

Diese wunderschöne weißblütige Pflanze aus der Familie der Süßgräser verbessert die Gedächtnisleistung auf äußerst effiziente Weise. Sie lindert psychischen Stress, regelt den Blutdruck und verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. In Indien gibt man Kindern diese Heilpflanze seit Jahrhunderten als probates Mittel zur Steigerung der Gedächtnisleistung und kognitiven Fähigkeiten, besonders dann, wenn Prüfungen anstehen. In jüngster Zeit wurde Shankhapushpi wegen ihrer Fähigkeit, die Gedächtnisleistung zu steigern, auch weltweit bekannter.

## GUDUCHI

(Herzblättriger Mondsame, *Tinospora cordifolia*)

Guduchi ist bekannt für ihre Eigenschaft, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, und wird zur Behandlung vieler Krankheiten eingesetzt. Ihre Wirkstoffe reparieren beschädigte Zellen, beleben absterbende Gehirnzellen und verjüngen den ganzen Körper. Der Herzblättrige Mondsame ist eine hervorragende Heilpflanze zur Bekämpfung von Krebs, zur Regelung des Immunsystems und zur Steigerung der Gedächtnisleistung.

## ECHTER HAFER (*Avena sativa*)

Echter Hafer hilft beim Wiederaufbau des Nerven- und Gehirngewebes. Er senkt die Oxidation der Zellen, hilft bei Schlaganfällen und schwerer Anorexie, in deren Verlauf Zellen möglicherweise schon abgestorben sind. Haferflocken dagegen haben im Verlauf ihrer Verarbeitung fast ihren gesamten Nährstoffgehalt verloren und sollten deshalb gemieden werden.

## ROSMARIN

(*Rosmarinus officinalis*)

Rosmarin wird seit dem Altertum zur Steigerung der Gedächtnisleistung eingesetzt. Noch heute verbrennen

griechische Studenten Rosmarin im Haus während ihrer Prüfungsvorbereitungen. Er ist eine wärmende Heilpflanze, die die Blutzirkulation des Gehirn anregt und dadurch die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung verbessert. Wegen dieser Eigenschaften gilt er bei Verliebten als Symbol der Treue.

## SUNTHI/ADRAKA

(Ingwer, *Zingiber officinale*)

Ingwer verbessert die Gedächtnisleistung und die Durchblutung des Gehirns sowie aller Teile des Körpers. Zudem hilft er, das Gehirn besser mit Nährstoffen zu versorgen.

## VERABREICHUNG AYURVEDISCHER HEILPFLANZEN

Die größte Herausforderung beim Transport von Medikamenten in das zentrale Nervensystem ist die Überwindung der Blut-Gehirn-Schranke, die notwendig ist, um die

gewünschte Wirkung zu erzielen. Zur Behandlung von Krankheiten des zentralen Nervensystems verfügt Ayurveda über originelle Verabreichungsformen für Heilpflanzen oder aus diesen hergestellten Präparaten. Allerdings stehen qualifizierte Untersuchungen, die nachweisen, dass die Heilkräuter die Blut-Gehirn-Schranke überwinden und das zentrale Nervensystem tatsächlich erreichen können, noch aus.

## NASYA

Eine dieser Methoden ist "Nasya" (Gabe ayurvedischer Mittel durch die Nase), eine praktische, nicht-invasive, schnelle und einfache Vorgehensweise, um dem zentralen Nervensystem therapeutische Wirkstoffe zuzuführen. Dabei werden pulverisierte Heilkräuter oder heilkräftige Öle durch die Nase eingeatmet. Um solche Öle herzustellen, werden die Kräuter in einer Mischung aus vier Anteilen Öl und sechzehn Anteilen Wasser über einer kleinen Flamme so lange gekocht, bis das Wasser restlos verdunstet ist.

## MASSAGEN

Eine weitere, ebenfalls einfache Methode ist das Auftragen des heilkräftigen Öls

*Originale ayurvedische Verabreichungsformen zur Behandlung von Erkrankungen des zentralen Nervensystems.*



auf den Körper, wo es anschließend mit sanften oder intensiveren Schlägen mit den Händen einmassiert wird. Ob diese Technik die Überwindung der Blut-Gehirn-Schranke ermöglicht, ist jedoch noch nicht nachgewiesen.

Allerdings weiß man, dass Massagen das Stressniveau im Körper verringern und die Durchblutung des Gehirns fördern. Deshalb liegt die Vermutung nahe, dass diese Massagetechnik die enge Verbindung zwischen den Endothelzellen in den Gefäßen des zentralen Nervensystems entspannen und auf diese Weise das Eindringen der Heilmittel erleichtern.

## ÖLANWENDUNGEN

Des Weiteren vertraut Ayurveda bei der Behandlung von Krankheiten des Nervensystems auf mehrere nicht systemische und nicht-invasive Therapien der transkraniellen

*Ayurveda vertraut bei der Behandlung auf nicht-systemische und nicht-invasive Therapien.*

Ölanwendung. Verfahren wie Shirodhara (sanftes Fließen eines heilkräftigen Öls auf die Stirn), Shirovasti (eine besondere Lederkappe wird auf den Kopf des Patienten gesetzt und heilkräftiges Öl für 30 bis 45 Minuten hineingegossen), Shiroabhyanga (heilkräftiges Öl wird auf den Kopf aufgetragen und anschließend sanft einmassiert) und Shiroshika (ein kontinuierlicher Strom heilkräftigen Öls wird über den Kopf gegossen) können das Niveau der Hormone und der Gehirndurchblutung in einem ähnlichen Maß beeinflussen, ebenso wie die bereits erwähnte ayurvedische Massage.

## AROMATHERAPIE

Eine weitere beliebte Methode ist die Aromatherapie. Flüchtige Anteile der Heilpflanzen, die ätherischen Öle, kommen hier zum Einsatz, um die Gemütslage des Patienten und seine kognitiven Funktionen zu verändern. Die ätherischen Öle gelangen durch Dampfinhalation in den Körper oder werden äußerlich auf das Gesicht und die Arme aufgetragen. In Verbindung mit Massagen kann die Aromatherapie

helfen unruhige Demenzpatienten zu beruhigen.

## HINWEISE FÜR NEUGEBORENE

Den Lehren des Ayurveda zufolge muss sich ein Neugeborenes bestimmten Ritualen unterziehen, um sicherzustellen, dass sein Leben auf

### *Besänftigende und entspannende Anwendungen des Ayurveda für Neugeborene.*

Erden gesund und positiv verläuft. Sofort nach der Geburt werden heilige Mantras in sein Ohr gesungen, damit diese die ersten Worte sind, die das Kind hört. Darauf folgt das Einölen des Körpers (Snehana), das für das Kind genauso wichtig ist, wie für die Mutter. Das Baby wird mit Bala-Öl, dem Öl der Indischen Sandmalve (*Sida cordifolia*) einmassiert, was ihm Erleichterung von den mit dem Geburtsvorgang einhergehenden Anstrengungen und Traumata verschaffen soll. Nach dem Durchtrennen der Nabelschnur wird das Neugeborene in warmem Wasser gebadet. In diesem Wasser wurden duftende Kräuter mit natürlichen zusammenziehenden und blutreinigenden Eigenschaften gekocht. Die Sinne des Babys werden dadurch besänftigt und es entspannt sich. Danach wird ein in Öl (meist Bala-Öl) getauchter Wattebausch auf den Kopf des Babys gelegt, was der Regulierung (Anulomana) des Prana Vayu dienen soll. Prana (Energie) ist das wichtigste der fünf Vayus (Winde) und kontrolliert die Sinnesorgane, den Geist, den Verstand und grundsätzlich alle Lebensvorgänge. Am Ende gibt man dem Baby ein wenig Brahmi, Shankhpushpi, Vacha und Amla mit einem Tropfen Butterschmalz (Ghee), Honig oder Muttermilch. All diese Heilkräuter sind „Medhya“, stärken also das Gehirn und nähren die Sinnesorgane. Ghee ist sehr vorteilhaft für das Gehirn.



# Selbsthilfe

## Tipps bei psychosomatischen Schmerzen



**Dr. Akhilesh Sharma** ist ein qualifizierter ayurvedischer Arzt mit mehr als 25 Jahren Berufserfahrung. Er ist international renommiert und wurde mit dem Dhanvantari Award, der höchsten Auszeichnung auf diesem Gebiet, ausgezeichnet. Er ist im Beirat des California College of Ayurveda und regelmäßiger Referent auf Yoga- und Ayurveda-Konferenzen, berät das indische Gesundheitsministerium und ist Vorsitzender des Wissenschaftlichen Komitees der All-Indian Medicine Graduates Association.

Unwohl! Dieses häufig verwendete Wort weist bereits auf den emotionalen Aspekt von Schmerzen oder leichten Erkrankungen hin. Schmerzen, bis hin zu chronischen Schmerzen, können nicht nur durch körperliche Verletzungen, sondern auch durch Stress und emotionale Probleme hervorgerufen werden. **Dr. Akhilesh Sharma** erklärt in seinem Beitrag die Ursachen psychosomatischer Schmerzen und gibt Tipps zur Selbsthilfe.

### KOPFSCHMERZEN

Leichte oder chronische Kopfschmerzen können durch Gedanken oder Verhalten der Selbstentwertung wie Selbstkritik oder Angst verursacht werden.

Selbsthilfe-Tipp\*: Ein- und Ausatmen durch das linke Nasenloch (Chandra nadi), 2 Durchgänge à 10 Mal, zweimal täglich.

### SCHMERZEN IM NACKEN

Nackenschmerzen stehen für Unbeweglichkeit und Hartnäckigkeit.

Selbsthilfe-Tipp\*: Kreisen Sie mit den Nacken 50 Mal im und gegen den Uhrzeigersinn.

### SCHMERZEN IN DEN SCHULTERN

Schmerzen in der Schulter weisen darauf hin, dass die Person schwere emotionale Belastungen trägt. Die Schultern tragen alles.

Selbsthilfe-Tipp\*: Kreisen Sie mit den Schultern 50 Mal im und gegen den Uhrzeigersinn.

### RÜCKENSCHMERZEN (THORAX)

Schmerzen im oberen Rückenbereich können einen Mangel an emotionaler Unterstützung ausdrücken. Dies geschieht, wenn man sich nicht geschätzt oder

ungeliebt fühlt.

**Selbsthilfe-Tipp\*:** Legen Sie die Handflächen auf Höhe des Oberkörpers vertikal aufeinander in die sogenannte Namaste-Position, wobei die Daumen die Brust mittig berühren. Üben Sie mit den Daumen Druck auf die Brust aus und atmen Sie durch den Mund aus. Wiederholen Sie dies 20 Mal.

## **RÜCKENSCHMERZEN (LENDE)**

Schmerzen im unteren Rückenbereich deuten auf Angst vor Geldsorgen oder mangelnde finanzielle Unterstützung hin.

**Selbsthilfe-Tipp:** Führen Sie eine visuelle Meditation durch, in der Sie sich vorstellen, ein Bündel an Geldscheinen zu zählen. Wiederholen Sie dies täglich (durch Schein zum Sein).

## **SCHMERZEN IN DEN ELLENBOGEN**

Schmerzen in Ellenbogen und Armen symbolisieren eine fehlende Wertschätzung gegenüber der eigenen Lebenserfahrung und eine Verweigerungshaltung gegenüber Veränderung und Akzeptanz.

**Selbsthilfe-Tipp:** Legen Sie einfach Ihre Arme um sich selbst, als ob Sie Ihr eigenes Selbst umarmen würden, und sagen Sie: „Ich vertraue, liebe, akzeptiere, genehmige und vergebe mir selbst“. Wiederholen Sie dies täglich so oft wie möglich.

## **HÄNDE**

Schmerzen in den Händen können durch alle Arten des Haltens und Handhabens, des Schnappens und Greifens, des Packens und Loslassens hervorgerufen werden.

**Selbsthilfe-Tipp:** Halten Sie einen Stift fest in der Hand und stellen Sie sich vor, dass der Stift die so-und-so-Situation in Ihrem Leben ist. Sobald Sie bereit sind, die Situation loszulassen, werfen Sie den Stift einfach mit voller Kraft und befreien Sie sich.

## **BAUCHSCHMERZEN**

Bauchschmerzen können durch

unverdaute Gedanken hervorgerufen werden.

**Selbsthilfe-Tipp\*:** Legen Sie Ihre Hände auf den Bauchnabel und atmen Sie nach der 4-4-4-4 Regel: 4 Sekunden Einatmen, 4 Sekunden Halten, 4 Sekunden Ausatmen, 4 Sekunden Halten. Wiederholen Sie es so oft, wie Sie sich damit gut fühlen.

## **HÜFTSCHMERZ**

Schmerzen in der Hüfte können hervorgerufen werden durch großen inneren oder Leistungsdruck, sich stetig vorwärts bewegen zu müssen.

**Selbsthilfe-Tipp\*:** Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine vor sich gerade aus. Robben Sie durch Anheben der Hüften nach vorn und zurück, 25 Schritte vorwärts und 25 Schritte rückwärts.

## **SCHMERZEN IN DEN KNIEN**

Schmerzen im Knie können ein Zeichen von Stolz und Ego sein.

**Selbsthilfe-Tipp\*:** Auf den Boden legen, den linken Knöchel über das rechte Knie legen und das rechte Knie 5 Minuten lang auf und ab bewegen. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Knöchel und dem linken Knie.

## **WADENSCHMERZEN**

Wadenschmerzen können durch Stress und emotionale Spannungen verursacht werden.

**Selbsthilfe-Tipp:** Drücken Sie von hinten den empfindlichen Punkt in der Mitte der Wade zweimal täglich 20 Mal.

## **SCHMERZEN IM KNÖCHEL**

Schmerzen in den Knöcheln bedeuten, dass es an der Fähigkeit mangelt, Freude zu empfinden.

**Selbsthilfe-Tipp\*:** Legen Sie sich auf den Boden, die Beine leicht auseinander und drehen Sie die Knöchel im und gegen den Uhrzeigersinn 50 Mal.

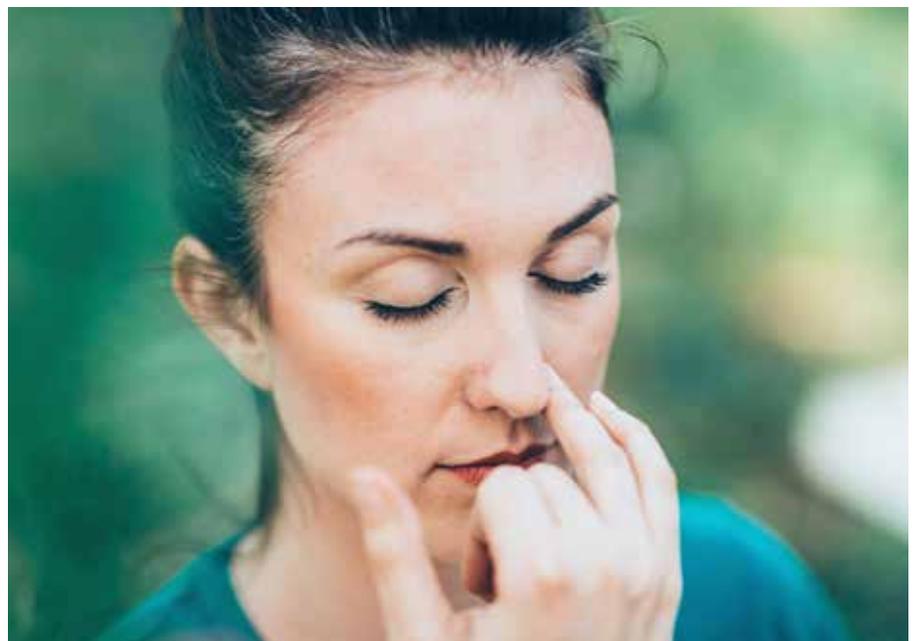
## **FÜSSE**

Schmerzen in den Füßen stellen die mangelnde Fähigkeit dar, uns selbst oder andere zu verstehen.

**Selbsthilfe-Tipp:** Lege Sie einen Tennisball unter die Füße und rollen Sie ihn hin und her. Wiederholen Sie diesen Vorgang im Sitzen oder Stehen.

Laut Dr. Sharma sind 90% der Erkrankungen psychosomatisch bedingt und können durch die Selbstheilungskräfte des Körpers beseitigt werden. Die Übungen unterstützen diese Kräfte. Wichtig dabei ist, sich beim Praktizieren der Übungen selbst zu beobachten und auf deren Wirkung zu achten.

*\*Disclaimer: Wir weisen darauf hin, dass in Yoga Ungeübte, die empfohlenen Übungen nur unter Anleitung eines Lehrers und in deutlich geringeren Wiederholungen praktizieren sollten.*



# Saisonale Rezepte



Dr. Jeevan, absolvierte sein Ayurveda-Studium an der Bharathiyar University in Indien und blickt auf eine lange Karriere als Arzt und Ausbilder zurück. Seit über 25 Jahren lehrt und praktiziert der Ayurveda Acharya („Meister“) in Deutschland und Indien.

**Dr. Jeevan, B.A.M.S**

Bad Endorf

[info@ayurveda-care.de](mailto:info@ayurveda-care.de)

(without blue hyperlink colour and underlining)

Der Ayurveda verfügt über eine reiche Tradition für die Gesundheit hilfreicher Rezepte. Mit viel Hingabe machtsichAyurvedaAcharya**Dr. Jeevan**Gedanken über die Anwendung ayurvedischer Prinzipien im europäischen Alltag. Das Besondere an seinen Rezepten sind die ausführlichen Dosha-Angaben zu jeder Zutat. Angepasst an persönliche Wünsche und Bedürfnisse, können bei der Zubereitung der leckeren Speisen einzelne Zutaten weggelassen oder reduziert werden. Die neugewonnenen Kenntnisse über die Doshas können natürlich auch für eigene Rezepte verwendet werden.



## KITCHARI

*Kitchari ist eine  
Verjüngungskur für Ihre  
Zellen!*

*Zutaten für 2 Personen*

100 g	Basmati Reis	½ TL	Senfsamen
100 g	Mung Dal	1 TL	frischer Ingwer
100 g	Gemüse nach Dosha Konstitution	¼ TL	Asafoetida (Hing)
700 ml	Wasser		Himalaya Salz
1 EL	Ghee	3 TL	Korianderblätter
2 TL	Koriander, gemahlen		
½ TL	Kurkuma, gemahlen		
1 TL	Kreuzkümmel, ganz		

Dal und Reis sorgfältig und mindestens zweimal unter fließendem Wasser waschen. Mit Kurkuma im gesalzenen Wasser bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Währenddessen Gemüse

in kleine Stücke schneiden und zur Reis-Dal-Mischung geben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Ghee in einer separaten Pfanne erhitzen, Senfsamen zufügen und diese erhitzen, bis sie zu springen beginnen. Kreuzkümmel und gehackten Ingwer hinzugeben. Anschließend Korianderpulver und Asafoetida hinzufügen und kurz anrösten.

Gewürzmischung in die gekochte Dal-, Reis- und Gemüse-mischung geben und gut umrühren. Mit Salz abschmecken und mit frischen Korianderblättern garnieren.

### AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

Ein Kitchari ist das Basisgericht der ayurvedischen Küche und wird oft als das indische „Essen für die Seele“ beschrieben. Es ist ein Gericht aus Basmatireis und Mungbohnen. Es enthält vollwertige Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette und eignet sich gut zur Entlastung des Verdauungsapparates. Es unterstützt Körper und Stoffwechsel bei der natürlichen Entgiftung, reinigt die Leber und unser Blut.

Eine Kitchari Mahlzeit oder Kur eignet sich sehr gut nach einer Krankheit, bei Überarbeitung oder beim Wechsel der Jahreszeiten. Man versorgt den Körper mit Nährstoffen und allen notwendigen Eiweißen, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren. So kann der Körper während der Kur ganz entspannt Gifte ausleiten und Fett verbrennen. Kitchari wirkt ausgleichend auf alle drei ayurvedischen Dosha-Typen (Vata, Pitta und Kapha).

ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Basmati Reis	V-K+P-	ist nährend
Mung Dal	V+K-P-	ist entzündungshemmend, fiebersenkend und gut für die Augen, ideal bei Bindehautentzündung
Vollkorn Basmatireis	V-K+P-	ist nährend
Ghee	V-P-K+	ist gut für das Gehirn, die Konzentration, bei Alzheimer und wirkt gegen Übersäuerung
Koriander, gemahlen	V-K-P-	
Kurkuma	V-K-P-	reinigt das Blut, entgiftet den Körper, reduziert Entzündungen, ist gut für die Haut, hilft gegen Blutarmut und senkt das Risiko an Diabetes zu erkranken.
Kreuzkümmel	V-K-P+	reinigt den Verdauungstrakt, stärkt die Gebärmutter
Senfsamen	K-V-P+	wirkt schweißtreibend, schmerzstillend, verbessert die Durchblutung
Ingwer	V-K-P+	erhöht das Verdauungsfeuer
Hing (Asafoetida)	V-K-P+	reduziert Blähungen
Himalaya Salz	V-KP+	
Korianderblätter	V-K-P-	

*Um Kapha zu reduzieren schwarzen Pfeffer verwenden!*



## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 TL	Kokosöl
½ TL	Senfsamen
	Curryblätter
1 cm	Ingwer, gerieben
1	kleine Schalotte
½ TL	Kreuzkümmel
2	Äpfel
1	grüne Chili
	Himalaya Salz
200 ml	Wasser
40 g	Kokosfleisch
250 g	Joghurt

Äpfel klein schneiden, Chili entkernen. Apfelstücke mit grünem Chili und Salz im Wasser kochen.

Kokosfleisch mit ¼ TL Senfsamen und etwas Wasser cremig pürieren und zur Apfelmischung geben. Alles vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Joghurt hinzugeben und verrühren.

In einer Pfanne Kokosöl erhitzen und ¼ TL Senfsamen hinzugeben. Wenn diese zu springen beginnen, Ingwer, Kreuzkümmel und Schalotten hinzugeben.

Nach kurzem Anbraten zur Apfelmischung geben.

### AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

In der ayurvedischen Ernährungslernlehre bringt eine Raita mit Butter, Milch oder Joghurt eine extra

Portion Säure in den Körper. Das unterstützt eine gute Verdauung. Der Körper muss selbst keine Säure produzieren und übersäuert auf diese Weise nicht.

Es können verschiedene Obst- und Gemüsesorten verwendet werden. Sehr gut eignen sich Äpfel, Birnen, Mango, Ananas, Papaya und Gurke.

## APFEL PACHADI (RAITA)

*Passt aufgrund der kühlenden Wirkung gut zu scharfen Gerichten.*



ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Kokosöl	V-P-K+	wirkt kühlend und nährend
Senfsamen	K-V-P+	wirkt schweißtreibend, schmerzstillend, verbessert die Durchblutung
Curryblätter	V-P-K-	absorbieren Giftstoffe aus dem Essen, sie wirken blutreinigend und entzündungshemmend, helfen bei Magenschleimhautentzündung
Ingwer	V-K-P+	erhöht das Verdauungsfeuer
Kreuzkümmel	V-K-P+	reinigt den Verdauungstrakt, stärkt die Gebärmutter
Schalotte	V-K-P+	
Apfel	V+P-K+	
Chili	V-K-P+	
Himalaya Salz	V-KP+	
Kokosfleisch	V-P-K+	
Joghurt	V-K-P+	

*Senfsamen und Joghurt weglassen, um Pitta in Balance zu halten!*



*Dieser pikante Gries ist würzig, nährend und leicht verdaulich.*

## RAVA UPMA

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 100 g Rava (Gries)
- 1 TL frischer Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 TL Urad Dal
- Curryblätter
- 1 TL Senfsamen
- 6 TL Ghee
- 2 TL Rosinen
- 2 TL Cashewkerne
- 360 ml Wasser
- 2 EL Kokosflocken
- Obst nach Belieben

Rava in etwa 2 TL Ghee rösten bis sich die Farbe verändert. Anschließend Pfanne vom Herd nehmen und Beiseite stellen.

2 TL Ghee in einer weiteren Pfanne erhitzen, Schalotten und Ingwer klein schneiden, zugeben und etwas anbraten. Urid Dhal, Cashewkerne und Rosinen hinzugeben und leicht braun anbraten. Senfsamen und Curryblätter hinzugeben.

Nun heißes Wasser hinzufügen und mit etwas Salz würzen. Zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und köcheln lassen. Rava unter ständigem Rühren zugeben. 2 TL Ghee zugeben und abgedeckt 5-6 Minuten köcheln lassen bis das Wasser aufgesaugt ist und Rava sämig ist.

Noch einmal umrühren und nach persönlichem Geschmack mit Kokosflocken, Banane oder anderem Obst verfeinern.

V-- K+ P-

### AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

Von 6 bis 8 Uhr in der Früh

dominiert die Kapha Zeit. Die meisten Menschen haben dann noch keinen Hunger. Ein warmer Brei mit wärmenden Gewürzen und wahlweise Reisflocken, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut etc. füllt den Magen und schenkt Energie für den gesamten Tag. Zudem ist er dank der Gewürze leicht verdaulich. Mit nur wenigen Handgriffen kann man dieses Gericht mit verschiedenen Gemüsesorten in eine leicht verdauliche Hauptmahlzeit umwandeln.

Die Kombination aus Gewürzen und Getreide sorgt für einen geregelten Blutzuckerspiegel und ein starkes Immunsystem. Dieses Gericht ist reich an Eiweiß und Ballaststoffen, ist fettarm und erhöht das Energielevel.

ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Rava (Gries)	V-K+P-	
Ingwer	V-K-P+	erhöht das Verdauungsfeuer
Schalotte	V-K-P+	
Schwarze Linsen (Urid dal)	V-K-P+	sind wärmend und reduzieren Vata. Sie sind nährend, geben Kraft und helfen bei Migräne
Curryblätter	V-P-K-	absorbieren Giftstoffe aus dem Essen, sie wirken blutreinigend und entzündungshemmend, helfen bei Magenschleimhautentzündung
Senfsamen	K-V-P+	wirkt schweißtreibend, schmerzstillend, verbessert die Durchblutung
Ghee	V-P-K+	ist gut für das Gehirn, die Konzentration, bei Alzheimer und wirkt gegen Übersäuerung
Rosinen	V-P-K+	
Cashewkerne	V-P-K+	wirken kühlend und nährend
Kokosflocken	V-P-K+	wirken kühlend und nährend

*Für Vata ist auch Couscous sehr empfehlenswert!*

# Yoga als Weg zu körperlicher und mentaler Gesundheit



## **Kaithapram**

### **Vasudevan Namboodiri**

Yoga M.Sc. – AYUSH-zertifiziert  
Yoga Lehrer, Yoga TTC aus  
Sivanadasram (Neyyar Dam)  
Direktor, Patanjali Yoga  
Training & Research Center  
Email: vasumasg@gmail.com

Nach einer von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vertretenen Definition, besteht Gesundheit nicht in der bloßen Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit beschreibt vielmehr einen Zustand umfassenden Wohlbefindens auf physischer, mentaler, sozialer und spiritueller Ebene. Der Yoga Guru **Kaithapram Vasudevan Namboodiri** erläutert, wie wir diesen Zustand erreichen können, indem wir Yoga in unser Leben integrieren.

**E**s heißt, Yoga befriedige leicht alle Bedürfnisse des menschlichen Lebens. Es ist eine systematische Methode ganzheitlicher Persönlichkeitsentwicklung, läßt uns unsere animalische Natur überwinden und eine höhere Bewusstseinsstufe erlangen.

Yoga ist ein therapeutisches „Fitnessprogramm“, das zu unserem vollständigen Wohlbefinden beiträgt. Heute gilt Yoga nicht nur als Mode, sondern auch als Lebensweise.

Die Schriften der Upanishaden sprechen von fünf Ebenen, welche die menschliche Existenz ausmachen. Die größte ist unser physischer Körper, bestehend aus den fünf Grundelementen (Panchamahabhuta), Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, und die Ernährung (Annamaya Kosha).

Subtiler ist Pranamaya Kosha, die aus Lebensenergie bestehende Ebene. Prana fließt in jeden Teil unseres Körpers und hilft dabei, ihn lebendig und gesund zu erhalten. Je nach Funktion wird Prana in fünf Bereiche unterteilt: Prana,

***Yoga –  
therapeutisches  
Fitnessprogramm  
und Methode zur  
ganzheitlichen  
Entwicklung der  
Persönlichkeit.***

der Lebensspender (verbunden mit Atem); Apana, die absteigende Kraft; Udana, die aufsteigende Kraft; Samana, die Prana und Apana ausgleichende Kraft sowie Verdauung; Vyana, die im ganzen Körper diffundierende Kraft. Das richtige Gleichgewicht zwischen allen fünf Bereichen gewährleistet Gesundheit.

Manomaya Kosha ist die nächste, die mentale Ebene. Hier befinden sich Wahrnehmung, Gedächtnis und Ego, also die Funktionen des Geistes.

Vijnaanamaya Kosha ist die intellektuelle Ebene. Sie leitet den Geist an, die grundlegenden Instinkte

zu beherrschen. Differenzierung ist ihre starke Seite.

Anandamaya Kosha, die Ebene der Glückseligkeit, ist die feinste Schicht der Existenz. Es handelt sich um einen Zustand der Stille und Glückseligkeit, frei von Emotionen.

Begabungen werden in der Anandamaya und Vijnanamaya Kosha ausgeglichen. Die Probleme beginnen auf der intellektuellen Ebene. Im Yoga Vasishtha finden wir hierzu eine ausführliche Beschreibung:

In diesem philosophischen Werk erkundigt sich Rama bei Vasishtha,

seinem Guru und Heiligen, nach Aadhi und Vyaadhi. Vasishtha erklärt dem Rama, körperliche Erkrankungen sind Vyaadhi, geistige (oder psycho-mentale) Erkrankungen sind Aadhi. Aadhi ereignet sich, wenn sich der Geist in Unruhe befindet und durch Emotionen und Begehren aus dem Gleichgewicht gerät. Das hat Auswirkungen auf das Prana, dessen Fluss unterbrochen wird. Verdauung, Atmung, Durchblutung und andere lebenswichtige Funktionen des Körpers geraten in Schwierigkeiten. Eine schlechte, übermäßige oder unregelmäßige Verdauung ist die Folge. Das gleiche Muster tritt auch in allen anderen Organsystemen



auf. Allmählich werden diese Schwierigkeiten zu körperlichen Beschwerden, die Vyaadhi genannt werden. Es kann auch zu einem Wechselspiel zwischen Aadhi und Vyaadhi kommen, was dann als psychosomatische Krankheit bezeichnet wird. Sie entstehen im Geist, wirken auf Prana und manifestieren sich als Erkrankungen des Körpers. Das bedeutet, dass bei psychosomatischen Erkrankungen diese drei Ebenen beteiligt sind. Beispiele solcher Erkrankungen sind Asthma, Diabetes mellitus oder Bluthochdruck. Yoga-Institute wie SVYASA (die Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana, eine Yoga-Hochschule im südindischen Bangaluru – Anm. d. Red.) empfehlen daher einen integrierten Ansatz zur Behandlung solcher Erkrankungen. Mithilfe von Yoga-Übungen können alle fünf Ebenen in Einklang gebracht werden.

Zur Reinigung oder Entgiftung des inneren und äußeren Körpers werden im Hatha-Yoga eine Reihe von Praktiken (Kriya) erwähnt. Beispiele sind Neti, Dhouti und Kapalabhati. Yogische Lockerungsübungen (Sookshma Vyaayaam) und Asanas geben dem Körper Flexibilität und Entspannung.

Mentale Spannungen verursachen ein Ungleichgewicht im Atemmuster. Richtige Atmung und Pranayama harmonisieren das Pranamaya Kosha, also die Ebene der Lebensenergie.

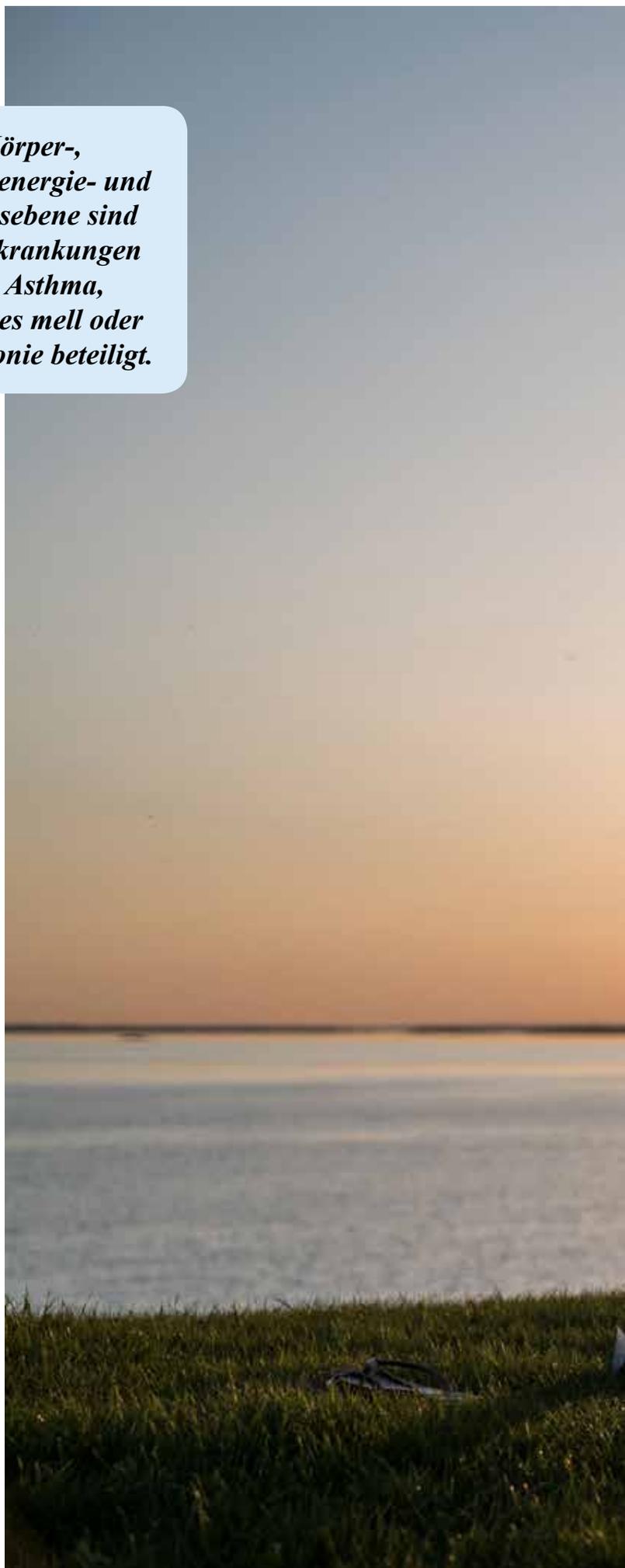
Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation) helfen beim Ausgleich des Geistes. Transzendente Meditation ist eine anerkannte Methode zur Heilung psychosomatischer Beschwerden. Gebete und Gesänge werden verwendet, um Emotionen zu transformieren. Dadurch entsteht eine positive Lebenseinstellung.

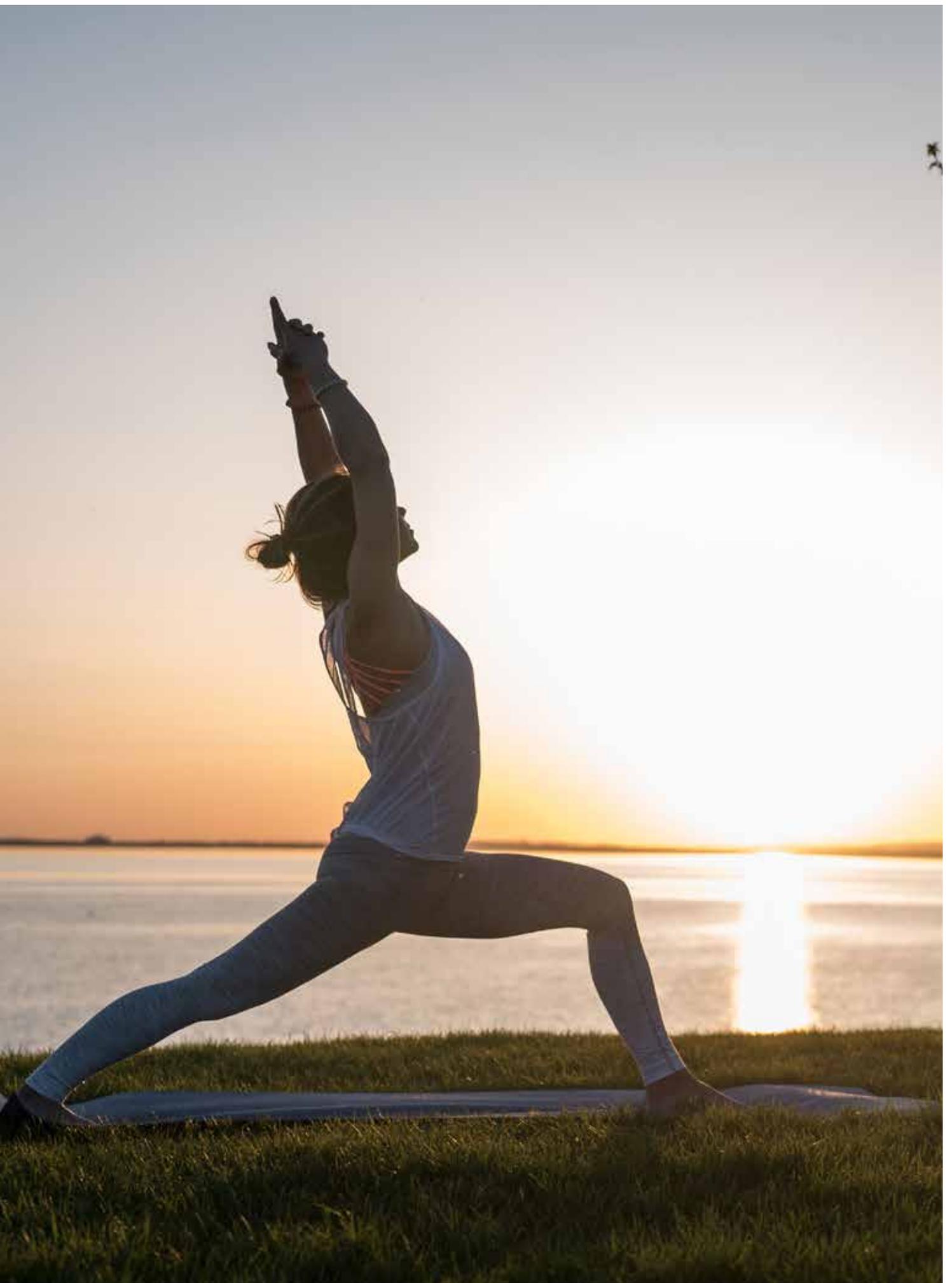
Der Intellekt fragt nach Logik. Er analysiert und unterscheidet das, was dauerhaft in dieser Welt ist und erkennt die ursprüngliche Natur des Selbst. Wissen löst die Bindungen und Erregungen des Geistes und zerstört die inaktiven Reste des Karma.

Alle Arbeiten und Tätigkeiten in einem Zustand der Seligkeit zu vollbringen (Karma-Yoga), ist der Schlüssel zu einem Leben erfüllt von Ananda, Glückseligkeit.

Tatsächlich kennen wir eine Reihe von Formen des Yoga, wie Karma-Yoga, Jana-Yoga, Bhakti-Yoga und Raja-Yoga, die den verschiedenen individuellen Bedürfnissen von Individuen entsprechen. Seine große Beliebtheit und die hohen Erwartungen machen weitere Forschungen zu Yoga notwendig, um unsere bisherigen Kenntnisse auf diesem Gebiet zu erweitern.

***Körper-,  
Lebensenergie- und  
Geistesebene sind  
bei Erkrankungen  
wie Asthma,  
Diabetes mell oder  
Hypertonie beteiligt.***





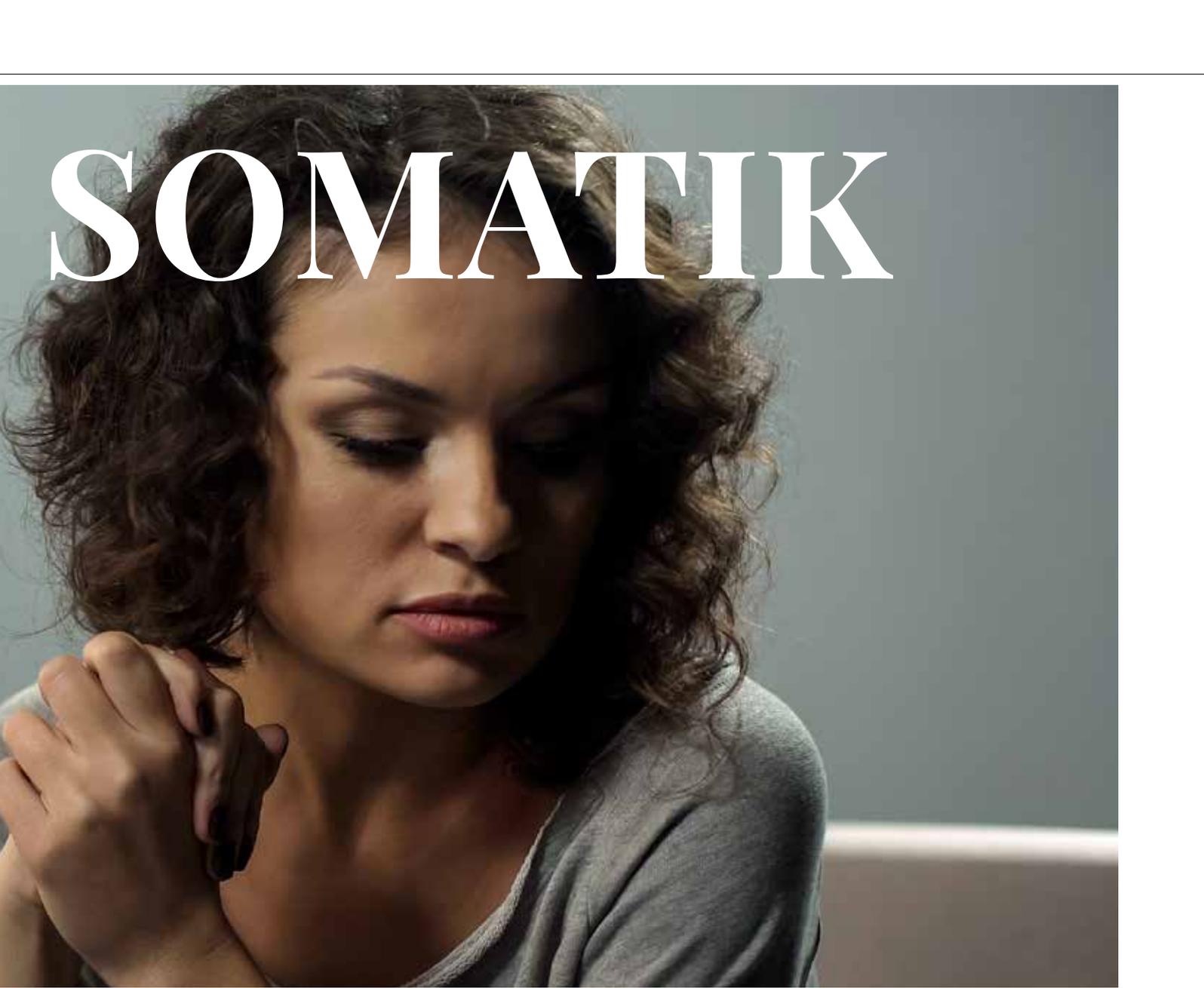
# PSYCHO

*Im Umgang mit psychosomatischen Beschwerden zeigt sich ein großes Potenzial des Ayurveda. Psychosomatik setzt sich aus den beiden altgriechischen Wörtern psyche (Atem, Hauch, Seele) und soma (Körper, Leib) zusammen. Die Wortbedeutung klingt fast so, als wäre sie aus dem Ayurveda abgeleitet, wo der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele im Fokus steht. Es liegt also nahe, dass Vaidyas und Ayurveda-Ärzte bei der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden auf ein umfassendes ayurvedisches Wissen und eine ganzheitliche Methodik zurückgreifen können.*

*In den folgenden beiden Beiträgen geht es um Angststörungen. Die Autoren, die Ayurveda-Ärzte Kritika Pandey und Dr. K. Satheesh, diagnostizieren Angststörungen aus der Sicht des Ayurveda als Ausdruck einer gravierenden Vata-Störung und berichten über ihre Behandlung. Wichtig dabei ist das Miteinander von Patient und Arzt. Der Patient leistet seinen aktiven Anteil für die Wiederherstellung seines psychosomatischen Gleichgewichts mit seiner Tagesroutine, Ernährung und mit Achtsamkeitsübungen, wie Yoga und Meditation – als präventive Maßnahmen auch über den Behandlungszeitraum hinaus. Der ärztliche Anteil sieht manuelle und Reinigungstherapien vor. Auch eine unterstützende Psychotherapie wird nicht ausgeschlossen. Zudem kommen Medikamente zum Einsatz. Hier dürfte der größte Unterschied zur westlichen Medizin darin bestehen, dass die Medikamente aus Heilpflanzen hergestellt werden und auf synthetische Stoffe verzichten.*

*Diese und weitere Beiträge der Ärzte beschreiben verschiedene Behandlungsmöglichkeiten bei gleicher oder ähnlicher Diagnose. Auch dies ist typisch für den Ayurveda: je nach der individuellen diagnostischen Konstellation des Patienten erlauben das über 2000 Jahre gesammelte Wissen und die Erfahrungen dem Arzt die erfolgreiche Anwendung unterschiedlicher Behandlungskonzepte. Dies sollte bei Vergleichen von Behandlungskonzepten stets in Betracht gezogen werden.*

# SOMATIK



## Angststörungen Diagnostik, Prävention und Therapie

Laut der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) stellen Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung unserer Zeit dar. Als Ursachen werden verschiedene Faktoren wie individuelle Kindheitserfahrungen, psycho-sozialer Stress oder eine genetische Disposition diskutiert. **Kritika Pandey**, Assistenzärztin am Ayurveda-Lehrkrankenhaus CBPACS in Neu-Delhi, zeigt im Folgenden die Behandlung von Angststörungen aus der Sicht des Ayurveda auf.

**A**ngststörungen lassen sich im Wesentlichen in drei Subtypen unterteilen: Phobien, Panikattacken und Generalisierte Angststörungen. Typische Symptome für Angststörungen sind Angstgefühle, große Sorgen, Vermeidungs- und Rückzugsverhalten sowie somatische Symptome.

Ihre körperlichen Symptome beschrieb schon Anfang des 17. Jahrhunderts der anglikanische Geistliche und englische Schriftsteller Robert Burton (1577-1640) in seinem Hauptwerk *Die*



*Anatomie der Melancholie* über die Angst: „Viel Beklagenswertes ruft die Angst im Menschen hervor: Röte, Blässe, Zittern, Schweiß. Mit einem Male schüttet sie Kälte und Hitze über den ganzen Körper, führt zu Herzklopfen oder Ohnmacht. Oft befällt sie Männer, die sich in der Öffentlichkeit zeigen oder dort gar reden sollen.“

Mit einer anderen Terminologie, aber durchaus vergleichbar mit der in den modernen Wissenschaften beschriebenen Angst, führt Charaka in der Charaka Samhita in *Chittovega* (Angst) als *Manas Vikara* (geistige Erkrankung) ein: Die Gunas (Wesensmerkmale) von Chittovega sind Rajas und Tamas, womit es allen anderen Manas Vikaras gleicht. In der Pathogenese spielen Prana, Udana, Vyana Vayu, Sadhaka Pitta und Tarapaka Kapha eine Rolle. Durch den Asharaya-Ashrayi Bhava, der Interdependenz zwischen Manas und seiner feinstofflichen Umgebung ist auch Hridaya (Herz) betroffen und damit auch die Manovaha Srotas.

## DIAGNOSTIK

### ANAMNESE

Hamilton Angst-Rating-Skala; Interviewplan für Angststörungen; EKG.

***Bei der Entstehung von Angst liegt eine Störung des Prana, der Lebensenergie, im Körper vor.***

### ÄTIOLOGIE

Genetische Disposition oder Vererbung; hormonelles/biochemisches Ungleichgewicht (Serotonin und Dopamin); Persönlichkeitstyp; soziale Faktoren; Vorerkrankungen; Drogen und andere Substanzen, wie Beruhigungsmittel, Steroide usw.

### RISIKOFAKTOREN

Weibliches Geschlecht sowie fehlende Mittel zur Bewältigung des täglichen Bedarfs.

## PATHOGENESE

Das sympathische Nervensystem kann sich im Zustand konstanter Spannung befinden.

## KLINISCHE SYMPTOMATIK

Herzklopfen; Atemnot und Nervosität; Brustschmerzen; Zittern; Schwindel und Ohnmacht; Schlaflosigkeit; Anorexie; Kopfschmerzen; Parästhenie und Schwäche; Müdigkeit.

## DIFFERENTIALDIAGNOSTIK

Posttraumatische Belastungsstörung; Phobien; Alkoholismus.

## PRÄVENTION

- 1) Madhura Rasa Pradhana Ahara, als eine Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an süß schmeckender Nahrung (nicht unbedingt zuckerhaltig!).
- 2) Sadvritta Palana, eine ethische und positiv motivierte Lebensführung
- 3) Yoga und Meditation
- 4) Vermeidung der Angstursache
- 5) Vermeidung ungesunder Lebensmittel
- 6) Verzicht auf Kaffee, Tee, Softdrinks, scharfe Speisen, Alkohol und Rauchen
- 7) Vermeidung von Stressfaktoren

## THERAPIE

### 1) Ärztliche Beratung

Sie umfasst die Interaktion mit dem Patienten und macht den Arzt mit den Angstursachen des Patienten vertraut.

Ärztliche Empfehlungen können beinhalten,

- zu lesen und Musik zu hören,
- den Kontakt zu optimistischen und fröhlichen Menschen zu suchen,
- Ortsveränderungen und das Aufsuchen

***Angststörungen verursachen Ungleichgewichte im Vata Dosha.***

friedvoller, ruhiger Orte,

- Belastungen zu vermeiden,
- Übungen, Meditation und Yoga zu praktizieren,
- auf übermäßigen Konsum von Koffein, Alkohol und Tabak (Rauchen) zu verzichten.

## 2) Nidana Parivarjana

Hier liegt der Schwerpunkt auf der Vermeidung Angst hervorrufender Faktoren. So wie gleiche Pole sich abstoßen und entgegengesetzte Pole sich anziehen, verursacht diese Erkrankung Ungleichgewichte im Vata Dosha. Daher sollte alles vermieden werden, was dieses erhöht.

## 3) Vata-ausgleichende Lebensführung

Damit sind Lebensgewohnheiten gemeint, die helfen, Vata zu normalisieren. Hierzu gehört das Einhalten einer Tagesroutine, Achtsamkeitsübungen und eine unterstützende Ernährungsweise.

### a) Tagesroutinen

Unregelmäßigkeiten in Alltag und Berufsleben stören die natürliche Chrono-Hygiene, was schließlich zu Angststörungen bis hin zur Erkrankung führen kann. Um dem entgegenzuwirken, sollten wir möglichst Störungen unserer Tagesroutine vermeiden. Wenn der Körper genügend Ruhe, Bewegung und geistig-spirituelle Praxis erhält, entspannen sich Geist und Nervensystem von selbst und Vata wird befriedet. Einige Schritte, um Vata auszugleichen:

**Vata-ausgleichende Lebensführung und Ernährung sind Optionen des Ayurveda gegen Angst.**

- Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen
- Essen zu festen Zeiten und Intervallen
- Schlafen zu festen Zeiten

### b) Achtsamkeitsübungen

Mit täglich 15 Minuten Achtsamkeitsübungen lässt sich bereits eine Wirkung erzielen. Nach persönlicher Wahl:

#### Meditation oder Gebet

Diese Praktiken fördern eine positive Geisteshaltung, unterstützen den Fluss von Prana im Körper und unterstützen die Verdauung – auch bei der „Verdauung“ von Gedanken und Sinneseindrücken. All diese Faktoren beruhigen die Angst.

#### Pranayama

Bei der Entstehung von Angst und Furcht liegt eine Störung des Prana, der Lebensenergie im Körper, vor. Die Praxis von Pranayama

**Bereits 15 Minuten Achtsamkeitsübungen täglich sind wirkungsvoll.**

gleicht Prana aus und beruhigt bei Angststörungen. Pranayama löst angesammelte Spannungen, unterstützt das Nervensystem und führt zur Aktivierung und Ausgleichung der den Geist beeinflussenden mikroskopisch feinen Kanalsysteme wie Manovaha Strotas, Pranavaha Strotas, Ida Nadi, Pingla Nadi und Sushumna Nadi.

#### Yoga

Yoga bewegt Prana, löst Spannungen, beseitigt Stagnation und beruhigt den Geist.

Geeignete Übungen sind „Hase“ (Shashankasana), „Berg“ (Tadasana), „Fisch“ (Matsyasana), „Frosch“ (Mandukasana), „Kobra“ (Bhujangasana) und die tief entspannende „Totenstellung“ (Shavasana).

#### Marma-Punkte

Tala Hrida Marma ist derjenige Marma-Punkt, der den Geist beruhigt, die Angst lindert und die Konzentration stärkt. Ungleichgewichte in den Manovaha

Strotas werden durch eine Stimulierung des Tala Hrida Marmas korrigiert.

## Vata-ausgleichende Ernährungsweise

Eine Kraft spendende Ernährung hilft bei der Kontrolle des Angstniveaus. Eine Ernährung, die ein Vata-Ungleichgewicht erzeugt, ist dagegen zu vermeiden.

### 3) Panchakarma-Therapien

- Abhyanga (äußere Ölung, Massage). Empfehlenswert sind Bhringraja- oder Brahmi-Öle.

- Snehapana (innere Ölung) mit Mahakalyanaka Ghrita 30-50ml für 3-7 Tage.

- Shiroabhyanga (Ölmassage des Kopfes).

- Shirovasti mit mediziniertem Öl, wie Himasagara Taila, täglich 45 Minuten für 7 Tage.

- Shirodhara mit medizinierten Flüssigkeiten wie Milch, Buttermilch, Wasser, Öl. Sehr wirksam ist Jaladhara. 45-90 Minuten täglich für 7 Tage.

- Pichu Dharana mit Ksheerabala Taila.

- Takra Dhara, 45 Minuten täglich für 14 Tage.

- Nasya Karma mit Brahmi Swarasa; 5 Tropfen für jedes Nasenloch; einmal täglich für 7 Tage.

- Shirolepa mit einer Paste (Kalka) aus Brahmi-Blättern.

### 4) Verordnung von Arzneimitteln

Optionen sind einzelne Heilpflanzen wie Ashwagandha, Jatamansi, Brahmi, Mandukaparni sowie ayurvedische Rezepturen wie Kalyanaka Ghrita, Brahmi Vati, Sarpagandhadi Vati, Sarasvatarishta, Mukta Pishti, Mahakalyanak Ghrita, Brahmi Ghrita, Chandanadi Taila, Himasagara Taila oder Ksheerabala Taila.

*Kritika Pandey ist Assistenzärztin am Chaudhary Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan Hospital, einem staatlichen Ayurveda-Lehrkrankenhaus in New Delhi.*



# Bewährte Behandlungsmethoden von Angststörungen



**Dr. K. Satheesh, MD(Ay)**

Assistant Professor in  
Manasroga.

VPSV Ayurveda College,  
Kottakkal

Ph: 9249993257

email: drsatheeshpdm@gmail.com

Angst ist im Ayurveda ein Zustand mentalen Ursprungs. Der Ayurveda verfügt über eine Reihe bewährter Therapieformen, die den Körper ins Gleichgewicht bringen und damit Angstzustände lindern, indem er zuerst die Ursache der Angst diagnostiziert und sie dann behandelt.

**Dr. K. Satheesh** erläutert die ayurvedische Sicht auf Angststörungen.

## WAS IST ANGST, WAS ÄNGSTLICHKEIT?

Angst ist ein starkes Gefühl der Besorgnis, der Nervosität oder der Beunruhigung vor bestimmten Aktivitäten beziehungsweise Handlungen oder vor einem möglichen Ereignis. Jeder von uns ist hingegen von Zeit zu Zeit ängstlich. Viele Menschen werden nervös bei Problemen am Arbeitsplatz, vor einer Prüfung, wenn sie wichtige Entscheidung treffen oder einer Gruppe gegenüber treten müssen.

David Barlow, ein renommierter amerikanischer Psychologe am Center for Anxiety & Related Disorders der Universität Boston, definiert Ängstlichkeit als „einen zukunftsorientierten Stimmungszustand, in dem man nicht bereit oder vorbereitet ist, mit bevorstehenden negativen Ereignissen umzugehen“. Kurz: bei Ängstlichkeit handelt es sich um „eine Furcht ohne angemessenen Grund“.

*Im Ayurveda liegen psychische Störungen im Einflussbereich von Rajas und Tamas, den Prinzipien der Dynamik und Trägheit.*

## WAS SIND ANGSTSTÖRUNGEN?

Wenn Angst im Leben überhand nimmt, wird es zu einer Störung. Normalerweise können wir nicht zwischen normalen Emotionen und Angststörungen trennen; erst wenn sich Ängste auf die persönlichen sozialen Beziehungen und den beruflichen Alltag auswirken, werden sie zu einer schweren psychischen Störung.

Die stetigen Begleitsymptome von Angst sind Muskelverspannungen, Unruhe, Reizbarkeit, Müdigkeit, Herzklopfen, unruhiger Schlaf, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten. Angststörungen umfassen generalisierte Angststörungen, Panikattacken, eine Koexistenz von Angst und Depressionen,

Phobien und Zwangsstörungen. In der Regel sind Angststörungen mit Depressionen verbunden.

Starke Angst kann bei einigen Patienten sogar zu Selbstmordversuchen führen, insbesondere beim Eintreten unerwünschter Lebensereignisse wie Arbeitsplatzverlust, Scheidung, Liebesversagen oder finanziellen Problemen.

## DAS KONZEPT VON ANGST IM AYURVEDA

Ayurveda siedelt psychische Störungen vor allem im Einflussbereich von Rajas und Tamas an, also den Dynamik und Trägheit zugrundeliegenden Eigenschaften. Auch die Tridoshas spielen eine wichtige Rolle bei der Pathogenese von Angststörungen. Symptome wie Unruhe, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Phobien, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme können auf das Vata Dosha zurückgeführt werden. Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen fallen dagegen unter das Pitta Dosha und Symptome wie Depression und Müdigkeit werden dem Kapha Dosha zugeordnet. Von den Hauptsymptomen sind Angst, Müdigkeit, Depressionen und Konzentrationsschwierigkeiten hauptsächlich tamasik; Reizbarkeit, Unruhe und Schlaflosigkeit in erster Linie rajasik.

Darüber hinaus spielt Satvabala eine starke Rolle in der Pathologie der Angststörungen. Laut Ayurveda sind Heenasattva, also Menschen mit mentaler Schwäche, anfälliger für Angststörungen. Chittovega (ängstlicher Zustand des Geistes), einer der von Acharya Charaka beschriebenen Manasarogas, ist der exakte Begriff, um Angststörungen im Ayurveda zu bezeichnen.

## BEHANDLUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN

Ayurveda folgt einem ganzheitlichen Ansatz bei der Behandlung jeglicher psychischen Störung. Dabei sind Yuktivyapasaraya chikitsa (medikamentenbasierte Behandlung)

und Sattvavajaya chikitsa (Beratung und Psychotherapie) die wichtigsten Ansätze.

Shodhana (Therapie der Beseitigung oder Reinigung), Shamana (Beruhigungstherapie), Medhya Rasayana (Therapie zur Stärkung der mental-intellektuellen Gesundheit) und Sattvavajaya (Therapieansatz ohne Medikamente zur Behandlung mentaler Störungen) sind Therapieformen, die effektiv zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt werden können.

## DIE ROLLE VON SHODHANA BEI ANGSTZUSTÄNDEN

Laut Ayurveda lässt sich in der Pathologie aller psychischen Störungen, einschließlich der Angststörungen, eine Blockade der Manovaha Srotas, Kanäle eines für Zeitgefühl und Intellekt zuständigen Gehirnareals, feststellen. Bei der Reinigung dieser Blockade kommt der Shodhana-Therapie eine zentrale Bedeutung zu. Die Erstlinientherapie zur Behandlung von Angststörungen ist Virechana (Reinigungstherapie), die im Anschluss an eine geeignete Snehapana (Öleationstherapie) zum Einsatz kommt. Avipathy churna ist hierbei das bevorzugte Medikament der Wahl.

## SHAMANA-THERAPIE

Nach der Shodhana-Therapie, können Shamana-Medikamente verabreicht werden.

Geeignet für die Behandlung von Ängsten nach gängiger Praxis sind:

1. Drakshadikwatham
2. Kalyanakagritha
3. Mahakalyanakagritha
4. Mahapaisachikagritha
5. Chandanadi taila, Himasagara taila oder Ksheerabala taila für den Kopf

Die Wahl des geeigneten Medikaments erfolgt gemäß der beim Patienten angezeigten Symptome.

## DIE BEDEUTUNG VON SHIRODHARA

Die hohe Wirksamkeit von Shirodhara bei der Beruhigung von

Angstsymptomen beruht sowohl auf dem verwendeten Medikament wie auf der Behandlungsart selbst. Shirodhara kann mit Taila, Takra oder Ksheera durchgeführt werden. Auch hier richtet sich die Wahl des geeigneten Medikaments nach den Symptomen beim Patienten. Über die Wirksamkeit von Shirodhara bei Angststörungen liegen bereits eine Vielzahl an Forschungsarbeiten vor.

## MEDHYA RASAYANA

Medhya Rasayanas werden hauptsächlich als Shamana-Therapie sowie zur Vorbeugung eines Rückfalls eingesetzt. Einige nützliche Medhya Rasayana, die bei der Behandlung von Angststörungen als wirksam erachtet werden, sind

1. eine Kombination von Aswagandha mit Bala und Sweta Sankhpushpi Churna
2. Kombination von Ashwagandha mit Kushta und Sweta Sankhpushpi Churna.

## DIE ROLLE VON

## SATTVAJAYA CHIKITSA

Menschen mit geringer mentaler Stärke (Heenasattva) sind anfällig für Angststörungen. Zur Behandlung und Vermeidung eines Rückfalls muss die mentale Stärke (Satvabala) des Patienten durch unterstützende

*Shodhana, Shamana, Medhya Rasayana, Satvavajaya sind die Therapieoptionen des Ayurveda zur Behandlung von Angststörungen.*

Eigenmaßnahmen und Psychotherapie verbessert werden.

Yoga-Übungen, insbesondere Pranayama (Atemübungen) und Meditation, helfen dabei, zu entspannen und Stress und Belastungen abzubauen. Es verbessert die persönliche Satvabala

und hilft dabei, einen Zustand allgemeiner mentaler Gesundheit zu erreichen.

## ERNÄHRUNG

Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Linderung von Panikattacken, Phobien und anderen Angststörungen. Viele Nahrungsmittel oder Lebensmittelprodukte führen zu einer Verschlimmerung des Zustandes. Daher sollten beispielsweise gebratene, überkochte und stark gewürzte Lebensmittel vermieden werden. Ayurveda sagt "Ahara sudhousat vasudhihi", was übersetzt bedeutet 'Die Klarheit des Geistes kommt von einer guten Qualität der Ernährung'.

## FAZIT

Angststörungen sind schwere psychische Störung. Menschen, die unter Angst leiden, haben Sorgen und Ängste, die ihre täglichen Aktivitäten behindern können. Aber mit der richtigen ayurvedischen Behandlung können sie diese Gefühle bewältigen und zu einem normalen Leben zurückfinden.





# Santulan Ayurveda Healing Centre

*Life in Balance*

Traditionelle Ayurvedakuren  
Nahe dem Erholungsgebiet  
Lonavala, Indien  
(2 h von Mumbai)  
Seit 1982

- Authentisches Panchakarma zur Verjüngung, Stärkung der Gesundheit und Behandlung von chronischen Erkrankungen
- Gegründet von Dr. Shri Balaji També, weltweit bekannter Ayurveda Experte und Pionier
- Vielseitige ayurvedisch-vegetarische Küche
- Internationales Team von erfahrenen Ärzten und Therapeuten, auch deutschsprachig
- Yoga, Meditation und themenbezogene Vorträge sind wichtige Bestandteile der Kur
- Entwicklung und Herstellung (GMP) der Santulan Qualitätsprodukte nach überlieferten Rezepturen

**Buchen Sie jetzt Ihre Kur für 2019 und für 2020**

Wir beraten Sie gerne:  
Santulan Ayurveda München  
+49 89 983 773  
[www.ayu.de](http://www.ayu.de)



**AB SOFORT VERFÜGBAR**

## ORGANIC WELLNESS TULSI TEE

*Einfach wohltuend mit feinem Geschmack  
zum immer wieder genießen*

*Authentisch Fair Biozertifiziert*

**OM Vital Vertriebs GmbH**

**+49 6221 7599481 buero@ayurvedalive.de**

**WWW.AYURVEDALIVE.DE**

# Nasya in der Behandlung psychischer Erkrankungen

Sodhanas (Reinigung) werden dann praktiziert, wenn ein hohes Ungleichgewicht der Doshas vorliegt. Von den fünf Sodhanas wirkt Nasya ausgleichend auf die Doshas des Kopf- und Nackenbereichs, deren Behandlung dem Ayurveda-Fachbereich Oordhwanga zugeordnet sind. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Methode des Ayurveda, die auf Körper und Geist bei einer Vielzahl klinischer Krankheitsbilder einwirkt. Bei Nasya werden nach vorbereitenden Behandlungsmaßnahmen spezifische Medikamente in die Nasenlöcher geträufelt. In diesem Artikel erläutert uns der renommierte ayurvedische Psychiater **Dr. Jithesh Madhavan** Bedeutung und Nutzen von Nasya.

*Disclaimer: Die beschriebenen Behandlungen und zugrundeliegenden Diagnosen dürfen nur durch einen ausgebildeten ayurvedischen Arzt vorgenommen werden.*

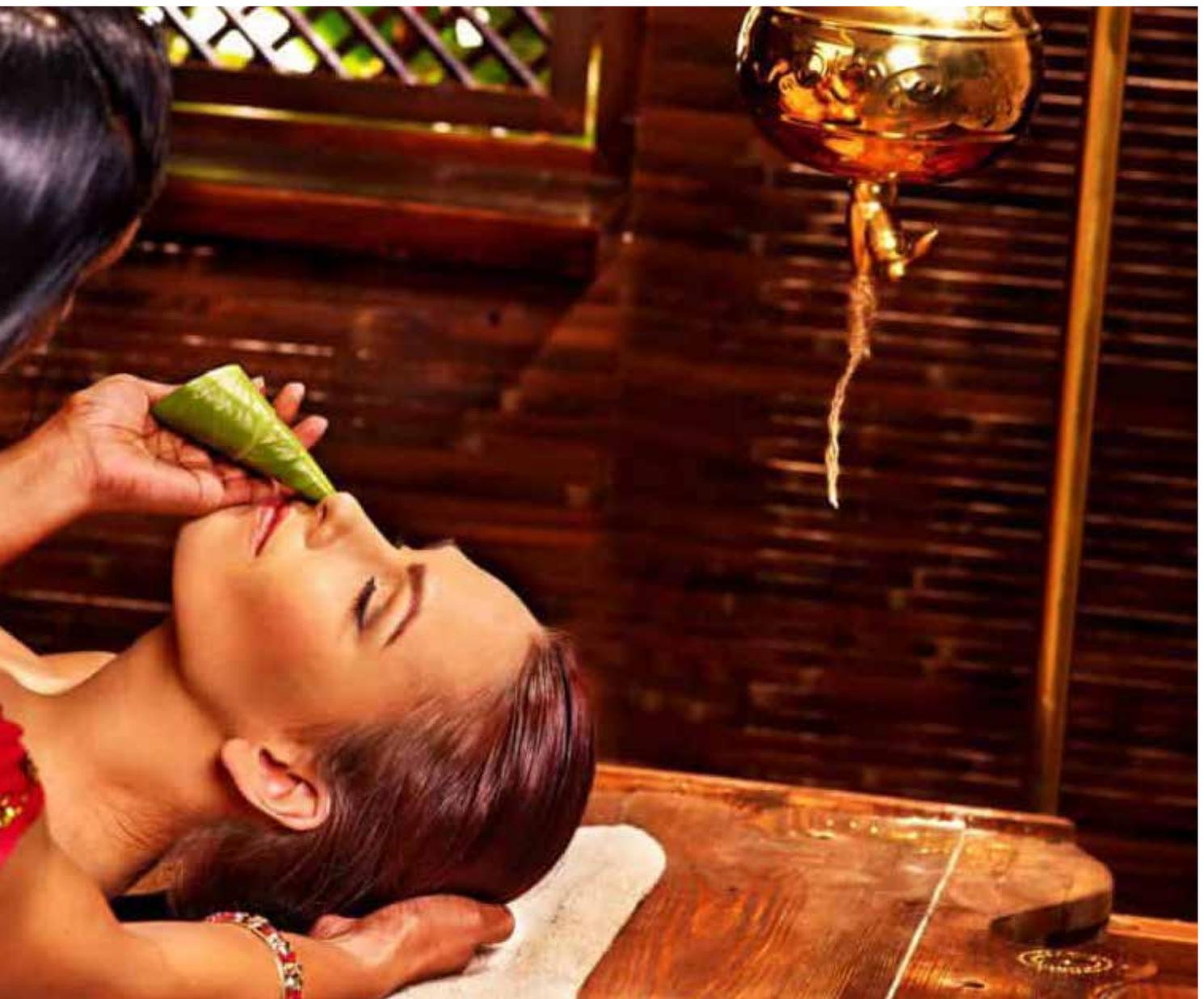


**Dr Jithesh Madhavan , MD, PhD**  
Associative Professor,  
PG department of Ayurvedic  
Psychiatry  
VPSV Ayurvedic medical college,  
Kottakkal, India



## DIE BEDEUTUNG VON NASYA

Aus ayurvedischer Sicht wirkt Nasya mehrschichtig – lokal, allgemein und systemisch – aufgrund der Behandlungsmaßnahmen an sich und des verwendeten Medikaments. Nasya wirkt somit nicht nur im Kopf- und Nackenbereich (Shiro), einem zentralen Marma des Ayurveda, sondern zudem auf Prana, Manas und die Indriyas (die Sinne). Nasya stimuliert auch das limbische System, das hier eine Schlüsselfunktion einnimmt und mit Emotionen, Gedächtnis und Lernen assoziiert wird. Folglich wird Nasya häufig und effektiv zur Behandlung einer Vielzahl psychischer Erkrankungen eingesetzt.



***Behandlung nur  
durch geschulte Ärzte  
und Praktiker des  
Ayurveda.***

Laut einer Studie von Brennan et al ist die Riechzelle kein gewöhnliches Neuron, sondern für Lernen und Erinnern zuständig. Als Teil des Schutzmechanismus wird sie alle vier bis acht Wochen erneuert. Da viele Nebenhöhlen in die Nasenhöhle entwässern, kann die Einträufelung eines Nasya-Medikaments im Anschluss an eine entsprechende Sweda- oder Schwitztherapie, die Kanäle reinigen und so die überschüssigen Doshas ausleiten.

Auf klinischer Ebene lassen sich drei Nasya-Behandlungsmethoden klassifizieren: Brimhana Nasya zur Beruhigung von Vatha und zur Verbesserung der Dhatus, Samana Nasya zur Wiederherstellung des Gleichgewichts der Doshas und auch innerhalb einzelner Doshas und Sodhana Nasya zur Beseitigung der überschüssigen Doshas. Das verwendete Medikament variiert je nach Krankheitsbild.

Der Ayurveda kennt ein spezielles Dosiersystem namens „Bindu“ mit einer Bandbreite etwa zwischen 0,25 und 0,5 ml, mit leichten Abweichungen bedingt durch die unterschiedliche Viskosität der verabreichten Medikamente. Die Auswahl des Medikaments erfolgt

nach Beurteilung aller vorliegenden klinischen Parameter; empfohlen wird eine Anwendung von bis zu 10 Bindus je Instillation. Sweda sollte vor und nach dem Instillationsprozess durchgeführt werden. Eine Nasya-Behandlung dauert gemäß den Vorgaben in den klassischen Kompendien bis zu Vyadhi Samana, also dem Verschwinden der Symptome oder der Feststellung von Samyak Lakshanas (Zeichen der Ausgeglichenheit) an.

**NASYA BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN**

Durch seinen Ansatz spielt Nasya eine bedeutende Rolle bei der Behandlung psychischer Störungen. Bei bestimmten Symptomen wird Nasya in den Anfangsstadien der Erkrankung nach

***Die in den drei Nasya-  
Behandlungsmethoden verwendeten  
Medikamente variieren je nach  
Krankheitsbild.***

den herkömmlichen Vorbereitungsmaßnahmen Sodhana, Snehapana und Swedhana durchgeführt. Es eignet sich auch zur ambulanten Behandlung bestimmter Erkrankungen. Nasya wirkt auf der Sareerika- und der Manasika-Ebene und kann somit bei psychischen Erkrankungen auf ihre physischen und psychischen Symptome einwirken.

Bei Erkrankungen wie Schizophrenie, die eine sehr tief verwurzelte Pathologie haben, kommt Nasya meist nach einer passenden Behandlung mit Snehapana, Swedhana gefolgt von Vamana oder Virechana zum Einsatz. Bei anhaltenden Symptomen müssen wir uns für die nächste Stufe von Nasya entscheiden. Beim Vorliegen einer schweren Symptomatik stehen verschiedene Optionen zur Verfügung: bei Vata-Dominanz werden Tailas wie zum Beispiel Sahacharadi Taila verwendet, bei Pitta-Dominanz kommen Kombinationen wie Tikta-Gritha oder Gritha-Manda zu Einsatz und bei Kapha-Dominanz lauten die Optionen Vilwadi-Gulika, Hingwadi-Yoga oder Rasnadi-Churna. Kapha Samana Nasya ist zugleich das Mittel der Wahl bei negativen Symptomen der Schizophrenie wie emotionale Unempfindlichkeit, mangelnde soziale Aktivität, Sprachstörungen usw.

Bei der Behandlung einer Depression im frühen Stadium eignet sich eine Nasya-Behandlung mit Vata Samana Ölen wie Sahacharadi oder Dhanwantara, bei einem mittleren oder schweren klinischen Krankheitsbild stellen die oben genannten Kaphahara-Medikamente eine wertvolle und nützliche Option dar. Zur Behandlung von Angst und damit verbundenen Störungen greift man eher auf Brimhana-Nasya zurück und erzielt damit positive Ergebnisse. Hierfür werden Öle wie Ksheerabala Taila oder Grithas wie Kalyanaka verwendet.

Nasya ist auch ein sehr wirksames Mittel bei der Behandlung von Symptomen, die mit Alkoholentzug assoziiert sind. Hier ist Brimhana Nasya mit Vata-Pitta ausgleichenden Medikamenten wie Ksheerabala Taila oder Dhatryadi Gritha ideal und effektiv.

Es verfügt über ein hohes Potential in der Behandlung Schlaf-assoziierter Symptome sowie bei akustischen und visuellen Halluzinationen, wie sie von Personen bei spontanem Alkoholentzug berichtet werden. Nasya mit ausgewählten Kombinationen und angepasst an die klinische Diagnose eignet sich auch zur Behandlung psychischer Störungen und Erkrankungen bei Kindern wie dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS), bei Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder mentaler Retardierung.

#### **FAZIT**

Nasya, die ayurvedische Sodhana-Behandlung für den Kopf- und Nackenbereich, gehört mit zu den wichtigsten Behandlungsmethoden eines Ayurvedapsychiaters und ist auch



zur Behandlung von Schlafstörungen im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen geeignet. Es zeichnet sich durch eine sehr hohe Wirksamkeit bei physischen und psychischen

*Nasya ist ein wirksames Mittel zur Behandlung physischer und psychischer Symptome bei psychischen Erkrankungen.*

Erkrankungen aus. Nasya kann ambulant durchgeführt werden und kann mit niedriger medikamentöser Dosierung zur Heilung von Erkrankungen beitragen. Nasya wirkt auf folgenden Ebenen:

- es reinigt die Stirnhöhlen-Kanäle und beseitigt Verstopfungen,
- es stimuliert die vitalen Zentren des Kopfbereichs,
- es korrigiert neurovaskuläre Anomalien,
- das verabreichte Medikament nährt die Gewebe,
- es heilt Erkrankungen des Kopfbereichs (Siras) und des Körpers.

Eine wissenschaftlich-medizinisch fundierte Nasya-Behandlung kann Wunder bewirken und erweist sich als äußerst wirkungsvoll bei Vorliegen der beschriebenen Krankheitsbilder.

## 12. SONNENWEG-KONGRESS Ganzheitliche Therapien bei Krebs



**14. und 15. September 2019**

Kongresscenter: JUFA Hotel Jülich

### Auf dem Programm stehen

Fachvorträge, Seminare, Workshops, Individuelle Beratung, Gesundheitsausstellung und weitere Aktionen

**Der SONNENWEG-KONGRESS informiert über** komplementäre Therapien, präventive Maßnahmen, aktiven Gesundheitsschutz und Hilfe zur Selbsthilfe

[www.sonnenweg-verein.de](http://www.sonnenweg-verein.de)

## Stellenanzeige „ Media Consultant, Kundenberater, Anzeigenverkauf (m/w/d)“



Das Ayurveda Magazin erscheint in Kooperation mit unserem langjährigen indischen Medienpartner seit 2018 am deutschen Markt.

Das Ayurveda Magazin entwickelt sich auf den verschiedenen Kommunikationskanälen kontinuierlich weiter und sucht für Print und Online eine/n erfahrene/n

### **Media Consultant, Kundenberater, Anzeigenverkauf (m/w/d)**

#### **Ihr Aufgabengebiet**

- Sie beraten und betreuen Bestandskunden – vorwiegend telefonisch – über unsere Print- und Online- Produkte
- Sie akquirieren aktiv Neukunden und bauen den bestehenden Kundenstamm aus
- Sie entwickeln mit uns neue Angebote und vermitteln diese erfolgreich unseren Kunden

#### **Ihr Profil**

- Sie verfügen über Kenntnisse oder Berufserfahrung im Anzeigenverkauf bzw. in der Vermarktung von Mediaprodukten
- Sie sind kommunikationsstark und verfügen über Verkaufsgeschick
- Sie sind hochmotiviert und verspüren große Freude für diese Aufgabe
- Sie haben ein freundliches und souveränes Auftreten und sind gern im Kundenkontakt
- Sie pflegen die Daten und halten sie auf dem neuesten Stand
- Sie arbeiten eigenständig und zuverlässig

#### **Das erwartet Sie**

- Ein attraktives und interessantes Arbeitsumfeld mit Wachstumschancen
- Eine flache Hierarchie in einem kleinen Team mit hoher Sozialkompetenz
- Eine leistungsbezogene Bezahlung aus Fixum und Provision

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbungsunterlagen an Gayatri Puranik, Schubertstr. 37, 69214 Eppelheim, E-Mail [gayatri@ayurvedalive.de](mailto:gayatri@ayurvedalive.de)



# Aktuelle Forschungstrends: Ayurveda und Bio-Medizin

Die aktuelle Forschung befasst sich immer häufiger mit Ayurveda-Mitteln und den Wirkungen von Ayurveda, auch im Vergleich zur Biomedizin – vier Beispiele aus internationalen Wissenschaftsjournalen.



## STUDIE ZU DEPRESSION

In einer breit angelegten Studie geht Eliot Steer von der Stanford University den Ähnlichkeiten zwischen dem ayurvedischen und biomedizinischen Verständnis von Depression nach. Im Ayurveda führt eine durch übermäßiges Kapha oder Vata ausgelöste Störung des Verdauungsfeuers (Agni) zu negativen Emotionen und belastenden Gedanken, die sich wiederum negativ auf die Verdauung auswirken. Diese Wechselwirkung zwischen Verdauung und Geist/Emotion hat inzwischen auch die Biomedizin erkannt, wird dort aber als Wechselwirkung zwischen Entzündungen im Gastrointestinaltrakt

und depressiven Episoden beschrieben. Trotz dieser Unterschiede führt laut Steer die Erkenntnis eines Wechselspiels zwischen Kopf und GI-Trakt, zwischen Geist und Verdauung, bei der Behandlung einer depressiven Erkrankung in beiden medizinischen Schulen zu ganz ähnlichen Empfehlungen: Ernährung, Lebensführung, Übungen oder Sport gehören sowohl im Ayurveda als auch in der Biomedizin zu den wichtigsten Mitteln der Prävention und Behandlung von Depressionen. Eine dritte Ähnlichkeit zwischen Ayurveda und Biomedizin sieht Steer schließlich darin, dass beide in der Wiederherstellung eines gesunden physischen und

***Die Wechselwirkung  
zwischen Verdauung  
und Geist/Emotion  
anerkennen die  
Biomedizin und der  
Ayurveda.***

mentalen Gleichgewichts das eigentliche Ziel der Behandlung einer Depression sehen. Für die Biomedizin handelt es sich dabei um das homöostatische Milieu, also das interne, sich selbst regulierende Gleichgewicht des Gastrointestinaltraktes. Der

umfassendere Ayurveda strebt dagegen auf die Wiederherstellung des verloren gegangenen Gleichgewichts der Doshas, das er als Voraussetzung für Gesundheit schlechthin begrift.

## DAS WISSENSCHAFTLICHE KORSETT

Der Artikel Steers zeigt aufs Neue, wie grundlegend wichtig die wissenschaftlich vergleichende Forschung ist. Auch Piyus Chaudhary vom MSM Institut of Ayurveda in Sonapat, Indien ruft dazu auf, ayurvedische Medikamente nicht ausschließlich mit naturwissenschaftlichen Verfahren – Isolierung von Wirkstoffen auf Molekularebene – zu erforschen. Die innovative Forschung solle sich in Zukunft auch an den klassischen ayurvedischen Texten orientieren und Rezepturen mit Wirkstoffkombinationen einbeziehen.

## WIRKSAMKEIT VON SHIRODHARA

Während Studien über ayurvedische Kräuter oder ihre Wirkstoffe mittlerweile keine Seltenheit mehr sind, steht es um die Erforschung

der Wirksamkeit ayurvedischer Behandlungen, gemäß internationaler wissenschaftlicher Standards, deutlich schlechter. Der von Stringer vom Ayurveda Healthy Living, einer kleinen Privatklinik im australischen

**Studien können die Wirksamkeit der Shirodhara-Behandlung ergründen.**

Port Douglas, publizierte Fallbericht sticht hier mit einem praktischen Ansatz hervor. Zur Evaluation der Wirksamkeit von Shirodhara bei einer 51-jährigen Multiple Sklerose Patientin entwickelten die Klinikärzte einen Quick Mood Score, mit dessen Hilfe die Patientin ihren Zustand vor und nach der Shirodhara-Behandlung angeben sollte. Da die Behandlung die Beschwerden der Patientin linderte, fiel die Bewertung positiv aus. Swathika Meenraj et al hingegen gingen in einem

Laborexperiment am Indian Institute of Technology in Chennai, Indien der Frage nach, welche Kräfte bei einer Shirodhara-Behandlung wirken. Mithilfe einer Shirodhara-Simulation verglichen die Forscher das Fallgewicht von Ksheerabala- bzw. Mahanarayana-Öl und Wasser. Fällt das Öl aus einer Höhe von vier Angulas (ca. 7,5 cm) auf einen Sensor, beträgt die wirkende Fallkraft der Öle in etwa 0,01 Newton und liegt damit unter der des Wassers (0,03 N). Gleichzeitig haben die Öle mit ca. 7.3 Millisekunden eine längere Wirkungsdauer als das Wasser (6,9ms) und können so ihren stimulierenden Effekt über längere Dauer entfalten. Die heilende Wirkung von Shirodhara erklärt sich laut der Autoren aber nur zum Teil durch die beobachteten physikalischen Unterschiede. Neue und vergleichende Studien zur Wirkung verschiedener ayurvedischer Öle und Shirodhara-Mittel sind notwendig, will man die Wirksamkeit dieser ayurvedischen Behandlung weiter ergründen.

rm

### Quellen:

**CHAUDHARY, P.**, 2019. *Preformulation Studies for Ayurveda Drugs: A Review. International Research Journal of Pharmacy*, 10(3), S.16–19; <https://doi:10.7897/2230-8407.100372>.

**STEER, E.**, 2019. *A cross comparison between Ayurvedic Etiology of Major Depressive Disorder and bidirectional Effect of Gut Dysregulation. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), S.59–66; <https://doi:10.1016/j.jaim.2017.08.002>.

**STRINGER, G.**, 2019. *Clinical Case Report of a Novel use of Quick Mood Score to Evaluate Ayurvedic Shirodhara Treatment. Advances in Integrative Medicine*, 6, S. 126; <https://doi:10.1016/j.aimed.2019.03.366>.

**MEENRAJ S et al.**, *Impact force measurement in Shirodhara, J Ayurveda Integr Med*; <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2018.12.006>.



**ayurveda-portal.de**  
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit

Informieren Sie sich unabhängig, aktuell und kostenlos rund um das Thema Ayurveda, sowohl für Einsteiger als auch für Profis:

Fachartikel, Videos, Interviews, Broschüren, Doshatest, Rezepte und Buchvorstellungen  
ausgewähltes Anbieter Verzeichnis,  
Veranstaltungskalender, Kleinanzeigen,  
Ratgeber für Kuren, Produkte, Ausbildungen,  
Interviews, Forum u.v.m

[www.ayurveda-portal.de](http://www.ayurveda-portal.de)



# Ayurveda und Yoga



Von Julia Lang

## AYURVEDA, DIE ÄLTESTE LIFESTYLE-MEDIZIN

Was gerade unter der Bezeichnung Lifestyle-Medicine in den USA Furore macht, erinnert verblüffend an die uralten Empfehlungen des Ayurveda. Inspiriert wird diese neue Art der personalisierten Medizin von den Erkenntnissen der Epigenetik, deren Begründer, Bruce Lipton, nachweisen konnte, welchen Einfluss die Art, wie wir leben, auf Zellebene hat.

Nicht die Gene kontrollieren unser Leben, sondern die Lebensumwelt, das Milieu oder genauer ausgedrückt, die Art, wie wir diese Umwelt wahrnehmen. Schon eine alte, ayurvedische Weisheit besagt: Du wirst zu dem, was du siehst!

Der konventionelle medizinische Ansatz, der die Menschen zu Opfern ihrer Gene stilisiert, weicht langsam dem epigenetischen, der den Menschen als Schöpfer sieht, der es selbst in der Hand hat, seine Genexpression zu regulieren. Es geht hier ebenso um die bewusste Gestaltung des physischen, sozialen und elektromagnetischen Umfelds, wie um die Schulung der Wahrnehmung, die Veränderung von Überzeugungen und Glaubenssätzen, die Entwicklung hilfreicher Gewohnheiten und eines förderlichen Lebensstils.

## AHIMSA

Ayurveda, in Verbindung mit Yoga, ist für all dies ein großartiges Instrument. Denken wir hier nur an Jnana Yoga, dem Weg des Wissens, und Raja Yoga, den königlichen Weg, der die acht Stufen auf dem Weg zur Beherrschung und Befreiung des Geistes umfasst: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Das erste Gebot der Yamas und damit das oberste im Yoga, ist Ahimsa, Nicht-Verletzen. Wenn Ayurveda lediglich als Rezeptsammlung in Bezug auf unterschiedliche Dosha-Eigenschaften und ohne Verbindung zum Yoga angewendet wird, fällt dieser Aspekt zuweilen weg und es werden auch Fleisch und weitere tierische Substanzen als

Nahrung empfohlen. Beachten wir jedoch die ursprüngliche Verbindung von Ayurveda und Yoga, bietet heutzutage einzig eine pflanzliche Ernährung die Möglichkeit, Leid zu vermeiden. Milch und Milchprodukte, die in den alten yogischen und ayurvedischen Schriften beschrieben und empfohlen wurden, entsprechen in keiner Weise den heute verfügbaren Substanzen, die großes Leid in sich tragen.

Das Schöne am Ayurveda, der Lehre von den Eigenschaften, ist ja, dass er in allen Zeiten und Ländern immer an die Bedürfnisse der Menschen angepasst werden kann. Und so können auch Menschen, die eine vegane Lebensweise aus ethischen und/oder gesundheitlichen Gründen bevorzugen, von den hilfreichen Empfehlungen dieser ältesten Gesundheitslehre profitieren.

## RHYTHMUS

Mit dem Dinacharya, der Anpassung an die zirkadiane Rhythmik, und dem Ritucharya, der Anpassung an die jahreszeitliche Rhythmik bietet die Mutter der Medizin außerdem wertvolle Unterstützung dabei, wieder in Harmonie mit den natürlichen Rhythmen der Erde und des Kosmos zu kommen, eine Verbindung, die dem modernen Menschen durch seine von der Natur abgekoppelte Lebensweise oft fehlt. Genau diese Rhythmen sind aber essentiell für Gesundheit auf allen Ebenen.

*The author is an alternative practitioner, therapist of Ayurveda and Yoga, head of the vegan Ayurveda therapy area as well as lecturer and instructor at Yoga Vidya, Bad Meinberg.*

*Die Autorin ist Heilpraktikerin, Ayurveda- und Yogatherapeutin, Leiterin des veganen Ayurveda Therapiebereichs sowie Ausbildungs- und Seminarleiterin bei Yoga Vidya, Bad Meinberg.*

**Julia Lang**  
 ayurveda-kongress@yoga-vidya.de  
 www.yoga-vidya.de

# Wirksam bei körperlichen und mentalen Beschwerden: Shirodhara, Shirovasti, Shiroabhyanga, Shiropichu

Mit vier Kopfbehandlungen, darunter Shirodhara, verfügt der Ayurveda über ein wirkungsvolles Mittel gegen Erkrankungen, die durch Stress ausgelöst werden. **Dr. Jeena** vom Ayurveda College Kottakal beschreibt anhand eines Fallbeispiels aus ihrer klinischen Praxis die Kausalität von Stress – Symptomen – Erkrankung und deren Behandlung.



**Dr. JEENA.N.J., MD (Ay)**  
Associate Professor & HOD  
Vaidyaratnam P.S.Varier  
Ayurveda College, Kottakkal

**E**inmal besucht mich eine junge, verheiratete Frau von 18 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern in meiner Ambulanz. Sie klagte über Kopfschmerzen, die sie bei ihren täglichen Arbeiten und Aktivitäten beeinträchtigten. Auch ihre Eltern waren besorgt. Einige Monaten nach ihrer Heirat hatte ihr Mann seine Arbeit im Ausland wieder aufgenommen. Die Eltern der Frau erzählten mir, dass die Kopfschmerzen vor allem dann auftraten, wenn sie bei ihren Schwiegereltern lebte, in ihrem Elternhaus würden die Probleme nicht auftreten. Nach drei oder vier Sitzungen erzählte mir die Patientin, dass der jüngere Bruder ihres Mannes, damals noch ein Schüler der 12. Klasse, sie zu einer kurzen intimen Beziehung überredet hatte. Das belastete sie, weil sie mit keinem ihrer Familienmitglieder darüber sprechen konnte. Der Stress war der Grund für ihre häufigen Kopfschmerzen.

Diesen Fall aus meiner klinischen Praxis erwähne ich, weil er die Bedeutung von Stress, Angst oder Kopfschmerzen in unserem Alltag heutzutage zeigt. Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, derentwegen Menschen aus unterschiedlichen Klassen und Schichten unter mentalen Belastungen dieser Art leiden. Geschäftsleute sorgen sich um ihre Geschäfte, Arbeiter und Angestellte klagen über hohe Arbeitsbelastungen, schlechte Bezahlung oder zu hoch gesteckte Ziele, Studenten im Dauerstress sorgen sich um Zulassung und die nächste Prüfung und Hausfrauen fühlen sich aufgrund ihres hektischen Alltags unwohl: alle diese Umstände enden schließlich in Stress, Schlaflosigkeit, Depressionen und Kopfschmerzen. Laut einer aktuellen



Medikamenten eine Heilung der Erkrankung erzielen. Hier liegt der Hauptunterschied zur westlichen Medizin, in der die Gabe von Anxiolytika, Betablockern, Analgetika und Beruhigungsmitteln die wichtigste Methode zur Behandlung verschiedener Stresszustände und Kopfschmerzen darstellt. Diese bieten oft nur eine vorübergehende Erleichterung. Zudem haben viele Patienten Schwierigkeiten, diese Medikamente regelmäßig und über einen längeren Zeitraum einzunehmen.

Das Schöne am Ayurveda ist, dass sich diese Beschwerden durch die äußere Anwendung verschiedener Heilmittel auf Kopf und Kopfhaut und nur weniger Medikamente zum Einnehmen sehr gut bewältigen lassen.

Im Ayurveda werden vier verschiedene Behandlungsmethoden zur Anwendung auf dem Kopf beschrieben – Shiro Abhyanga, Shiropichu, Shirovasti und Shirodhara. Shiro Abhyanga ist die Anwendung von Kräutermittel auf die Kopfhaut. Dabei handelt es sich eigentlich um eine regelmäßige Praxis, die von den meisten Bewohnern Keralas vor dem Baden durchgeführt wird. Normalerweise wird ein Öl auf die Kopfhaut aufgetragen. Dies fördert die Weichheit des Haares, wirkt vorbeugend gegen Juckreiz und Haarausfall und entfernt Haut- und Haarschuppen. Bei Shiropichu wird ein mit Kräutermittel getränktes Tuch oder Wattebausch (in

indischen Umfrage sind 90% der Kopfschmerzen auf unterschiedliche psychische Probleme zurückzuführen. Zu diesen Problemen trägt außerdem physischer Stress ausgelöst durch Schlaf- und Ruhemangel, schlechte Ernährungsgewohnheiten, häufiges Reisen, extreme klimatische Bedingungen, Luft- und Wasserverschmutzung oder übermäßige Nutzung elektronischer Geräte bei.

Laut Ayurveda addieren sich all diese Probleme zu ursächlichen Auslösern der meisten Krankheiten. Die Therapiestrategie basiert darauf, diese ätiologischen Faktoren soweit wie möglich zu beseitigen und die Erkrankung zu behandeln. Der Therapieplan sieht verschiedene Behandlungen vor, die lediglich unterstützt durch die Einnahme von

***Das Schöne am Ayurveda ist, dass sich durch Stress ausgelöste Beschwerden durch äußere Anwendungen und nur weniger Medikamente sehr gut bewältigen lassen.***



der Regel eine Zubereitungen auf Öl- oder Gheebasis) für eine bestimmte Zeit auf die Kopfhaut gelegt. Bei Shirovasti wird eine Kappe um den Kopf fest fixiert, die das Öl oder Medikament für einen Zeitraum von 30 bis 60 Minuten hält.

Bei einer Shirodhara-Behandlung legt sich der Patient bequem in Rückenlage auf einen Tisch (droni) an dessen Kopfende ein spezieller Dhara-Topf befestigt wird. Das Medikament wird in den Topf gefüllt und fließt in einem kontinuierlichen Strom auf die Stirn des Patienten. Das Medikament ist normalerweise lauwarm. Die Prozedur kann je nach Zustand des Patienten und vorliegender Erkrankung bis zu einer Stunde andauern.

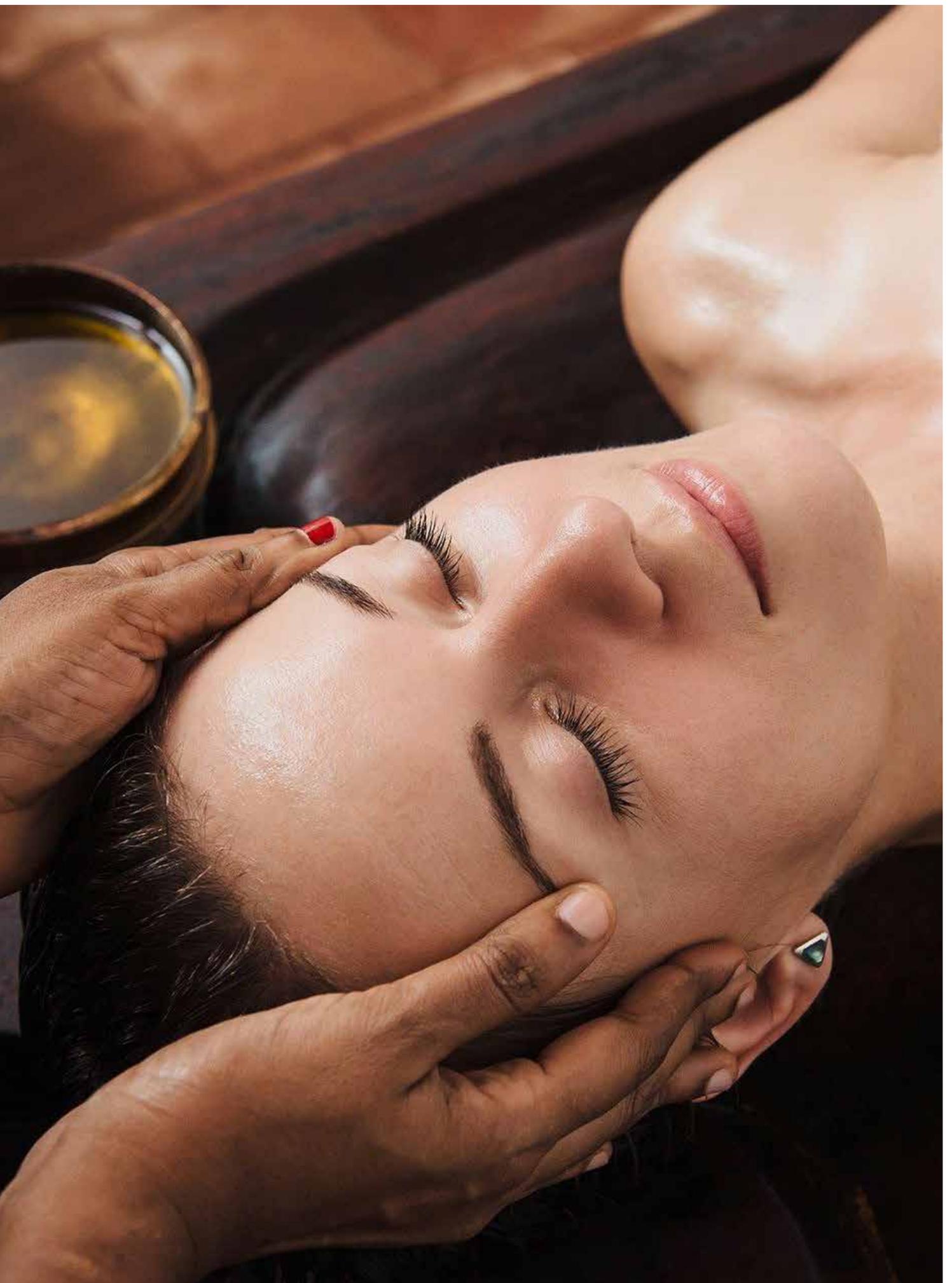
Shirodhara ist erfrischend und kühlt Kopf, Körper und Geist. Es fördert den Schlaf und wirkt wie ein Entspannungsmittel. Shirodhara spielt auch eine wichtige Rolle bei der Stimulation des Gehirns und der Beruhigung erkrankter Hirnregionen. Erkrankungen wie zerebrale Atrophie oder zerebrale Lähmung reagieren ebenfalls gut auf Shirodhara. Kleinhirnataxie, Schwindel, Demenz, Parkinson und psychiatrische Erkrankungen wie Schizophrenie, Depressionen oder Zwangsstörungen können ebenfalls gut mit dieser Methode behandelt werden und auch bei der Kontrolle von Blutungen bei ophthalmischen Erkrankungen wie zum Beispiel diabetischer Retinopathie oder Glasblutungen hat sich Shirodhara bewährt. Aus meiner Praxis kenne ich mehrerer Fälle von Schlaflosigkeit und psychischem Stress, die ich allein mit Shirodhara über einen Zeitraum von 7 oder 14 Tagen behandelt habe. Reisende, die an Jetlag leiden, können sich gegen den Stress und zur Regeneration von Körper und Geist ebenfalls einer Shirodhara-Behandlung unterziehen.

Für Shirodhara werden verschiedene Arten von Kräutermittel verwendet, wie zum Beispiel bestimmte Kräuteröle (Tailadhara), Milchezubereitung (Ksheeradhara) mit Kräutern, ebenfalls mit Buttermilch (Takraadhara), Wasser gekochte Medikamente (Kashayadhara) usw. Die Auswahl des Mittels richtet sich nach Zustand des Patienten und Art der Erkrankung.

Shirodhara gehört zu den ayurvedischen Behandlungsmethoden mit einer breiten Akzeptanz und guten allgemeinen Verträglichkeit. Dhara kann in allen Altersgruppen durchgeführt werden, zum Beispiel auch bei einem kleinen Kind. Bei den meisten Erkrankungen führt Shirodhara zur Linderung und spielt eine wichtige Rolle bei Verjüngungs- und Revitalisierungstherapien kranker wie gesunder Menschen.

***Shirodhara erfrischt und kühlt Körper und Geist und wirkt wie ein Entspannungsmittel.***







**Dr. Subin Vaidyamadham M.D.(Ay)**  
Assistant Professor in Pachakarma  
Ashtavaidyan  
VPSV Ayurved College,  
Kottakkal, Kerala  
9961732125,  
Email: subinvaidyamadham.ayu@gmail.com

# Ayurveda Medizin in der Behandlung von Bluthochdruck

**B**luthochdruck ist eine der häufigsten Ursachen für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und der Gehirngefäße sowie daraus resultierender Todesfälle. Neue Ergebnisse lassen vermuten, dass die Zahl der unter Bluthochdruck leidenden Erwachsenen bis 2025 auf 1,56 Milliarden ansteigen könnte. Dann

**Der Blutdruck setzt sich aus dem unteren (diastolischen) und dem oberen (systolischen) Wert zusammen. Der systolische Blutdruckwert entsteht beim Zusammenziehen des Herzmuskels, der diastolische beim darauffolgenden Entspannen.**

behandelt. Obwohl dieses Verfahren bei den meisten Krankheiten angewandt wird, bestehen bei der Langzeittherapie doch gewisse Einschränkungen und blutdrucksenkende Medikamente weisen oft Nebenwirkungen auf.

auf das Blut (Rakta) oder Vata (Wind) ausüben, können die normale Bewegung des Blutes (Rakta) in den Blutgefäßen verändern. Zu diesen Faktoren gehören der Konsum von Alkohol, Salz, Bewegungsarmut, psychische und

Art des Blutdrucks	Systolisch mm HG (oberer #)		Diastolisch mm HG (unterer #)
Normal	unter 120	und	unter 80
Prähypertonie	120 - 139	oder	80 - 89
Hoher Blutdruck (Hypertension) Stufe 1	140 - 159	oder	90 - 99
Hoher Blutdruck (Hypertension) Stufe 2	160 oder höher	oder	100 oder höher
Hypertensive Krise (bedarf medizinischer Notversorgung)	über 180	oder	über 110

wäre jeder dritte Erwachsene über 20 Jahre davon betroffen.

Die arterielle Hypertonie, ist eine chronische Erkrankung, bei der der Blutdruck des arteriellen Gefäßsystems erhöht ist. Das Herz wird dadurch belastet und muss schwerer arbeiten, um das Blut in den Blutgefäßen zirkulieren zu lassen. Besonders tückisch ist, dass 85 Prozent der Betroffenen keine erkennbaren Krankheitszeichen aufweisen und dass, wie einige Untersuchungen ergeben haben, in 95 Prozent der Fälle mit den Möglichkeiten der Bio-Medizin keine Ursache für den Bluthochdruck gefunden werden kann.

Die moderne Medizin stuft Bluthochdruck nach Messergebnissen ein:

Akuter Bluthochdruck wird in der modernen Medizin als Notfall gehandhabt. Das genaue Krankheitsbild, das den Anstieg des Blutdrucks verursacht, wird untersucht und

## BLUTHOCHDRUCK AUS AYURVEDISCHER SICHT

Keiner der ayurvedischen Texte nimmt direkt auf Bluthochdruck Bezug, es gibt aber eine Reihe unterschiedlicher Bezeichnungen, die das Phänomen veranschaulichen: Raktagata Vata, Siragata Vata, Avrita Vata, Dhamani Prapurnata, Rakta Vriddhi, Rakta Chapa, Rakta Sampida, Vyana Bala, Dhamanipraticaya, Rasa Bhara, Rudhira Mada, Raktavata. All diese komplexen Sanskritbegriffe wurden eigens geschaffen, um den Krankheitsverlauf des Bluthochdrucks angemessen zu beschreiben.

In einfacheren Worten: Ayurveda versteht das Blut (Rakta) als die mobilste Komponente der grundlegenden strukturellen Einheiten. Bei gesunden Menschen treibt Vata (Wind) das Blut (Rakta) durch die Blutgefäße. Bestimmte Faktoren (Nahrung, Handlungen, Wetter und mehr), die direkt oder indirekt negativen Einfluss

körperliche Belastungen oder extreme jahreszeitliche Schwankungen.

## THERAPIEANSATZ

Ayurveda bietet für die Langzeitbehandlung der arteriellen Hypertonie und deren zugrundeliegenden Erkrankungen im Vergleich zur Bio-Medizin einen ungefährlicheren phytotherapeutischen und ganzheitlichen Ansatz an.

Folgende Pflanzen werden in den ayurvedischen Texten zur Behandlung von Bluthochdruck beschrieben:

## SARPAGANDHA (Indische Schlangenzwurzel)

Die Wurzel der Pflanze ist eine natürliche Quelle des Alkaloids Reserpin und wird seit dem Altertum als Heilmittel des Ayurveda genutzt. Im Jahr 1931 wurde sie in der indischen Literatur zum ersten Mal als Medikament zur Behandlung von Bluthochdruck und Psychosen



***Ayurveda bietet für die Langzeitbehandlung der arteriellen Hypertonie und deren zugrundeliegenden Erkrankungen im Vergleich zur Biomedizin einen ungefährlicheren phytotherapeutischen und ganzheitlichen Ansatz an.***

beschrieben, in der westlichen Medizin dagegen erst seit der Mitte 1940er Jahre. Die Einnahme von 200 bis 300 mg der pulverisierten Wurzel entspricht der von 0,5 mg Reserpin.

**ARJUNA (Arjuna-Baum)**

Die Rinde des Arjuna-Baums (*Terminalia arjuna*) wirkt herzstärkend, weshalb die Heilpflanze in der

ayurvedischen Medizin für eine ganze Bandbreite an Herzkrankheiten eingesetzt wird. Dem Patienten werden sechs Teelöffel der pulverisierten Rinde zweimal täglich nach dem Essen mit derselben Menge Wasser verabreicht. Als Koronardilatanz, schützt Arjuna das Herz, stärkt den Kreislauf und trägt dazu bei, den Tonus und die Gesundheit des Herzmuskels zu erhalten. Ein halber Teelöffel (500 mg auf 1 g) wird dreimal täglich mit Honig und warmem Wasser eingenommen. Eine Dosis von 15 mg/kg kann vor den irreparablen Schäden eines Herzinfarkts schützen.

**LASHUNA (Knoblauch)**

Auch die Wirkung von Knoblauch (*Allium sativum*) als blutdrucksenkendes Mittel wurde an Bluthochdruckpatienten untersucht. Die heilkräftigen Eigenschaften der Pflanze werden seit Jahrhunderten geschätzt und Knoblauch gehört zu den pflanzlichen Heilmitteln, die auch wissenschaftlich eingehender untersucht werden. In den vergangenen

Jahrzehnten lag der Fokus dabei auf dem Einsatz zur Atheroskleroseprävention.

Knoblauch zeigt vielfach günstige Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die durch zahlreiche Studien nachgewiesen wurden. Knoblauch senkt den Blutdruck, verhindert Blutplättchenaggregation, unterstützt die körpereigene Fibrinolyse, senkt den Serum-Cholesterinspiegel und den Triglyzeridwert und schützt die Elastizität der Aortenwand. Um diese günstigen Wirkungen zu erreichen, müssen große Mengen an frischem Knoblauch eingenommen werden: pro Tag 0,25 bis 1 g/kg oder ungefähr 5-20 Zehen zu je 4 g für eine Person mit einem Körpergewicht von 78,7 kg.

**GOKSHURA (Erd-Burzeldorn oder Erdsternchen)**

Erd-Burzeldorn (*Tribulus terrestris*) wirkt signifikant blutdrucksenkend sowohl systolisch als auch diastolisch.



Ohne bekannte Nebenwirkungen wird der Dorn für die Langzeittherapie von Patienten mit moderatem Bluthochdruck vor allem in Verbindung mit Wasseransammlungen empfohlen. Verwendet wird ein Wasserextrakt aus der gesamten Pflanze einschließlich der Früchte (ghanasatwa). Nimmt man davon täglich 3 mg in drei getrennten Dosen ein, werden die oben genannten heilenden Effekte wirksam.

### **ASHWAGANDHA (Schlafbeere)**

Stress ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für das Herz-Kreislauf-System, führt zur Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse) und verursacht oxidativen Stress. Die ergänzende Einnahme von 2 mg eines aus der Wurzel der Schlafbeere (*Withania somnifera*) gewonnenen in Milch eingerührten Pulvers erhöht die Effizienz der Behandlung.

### **PANCHAKARMA**

Panchakarma gehört zu den herausragenden Innovationen der ayurvedischen Medizin und reinigt den Körper von krankmachenden Stoffwechselprodukten. Mittels der Panchakarma-Therapie werden Doshas (Gifte und Schlacken) auf natürlichem Weg durch die nächst gelegenen Körperöffnungen entfernt.

Virechana (Abführen) ist eine Reinigungsbehandlung (Shodhana Karma) bei blutkausalen Erkrankungen (Raktaja Roga), denn die Darmentleerung ist die beste Behandlungsmethode für das Pitta Dosh, das funktionell mit Blut (Rakta) verbunden ist. Daneben wirkt sie auch auf die Vata-Anteile der arteriellen Hypertonie.

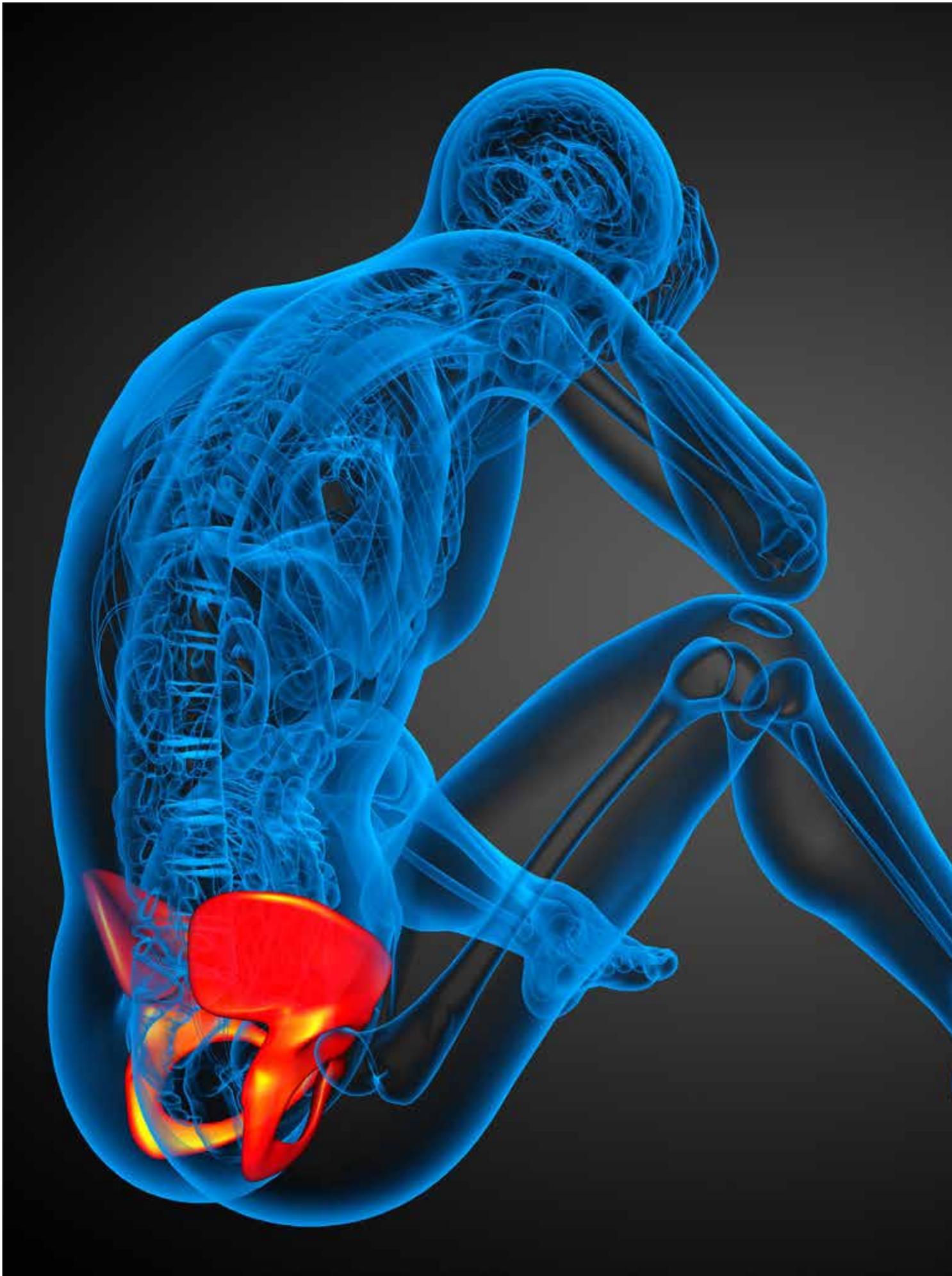
Shirodhara, der ayurvedische Stirnguss, ist eine Behandlungsmethode, bei der heilkräftiges Öl oder andere Flüssigkeiten langsam und stetig über die Stirn fließen. Eine standardisierte

Shirodhara-Behandlung führt einen Zustand aufmerksamer Ruhe herbei, der dem Entspannungszustand einer Meditation ähnelt.

Ergänzend zu den beschriebenen medizinischen Behandlungsmethoden, lautet die grundsätzliche Botschaft des Ayurveda klar und deutlich: Eine gesunde Lebensführung mit angemessener Ernährung, Bewegung – entsprechend der jeweiligen Jahreszeit – und Geisteshaltung, verhindert Bluthochdruck. Genau darauf sollte viel mehr geachtet werden.

*Disclaimer:*

**Die Medikation sollte nur unter Aufsicht ayurvedischer Ärzte erfolgen.**



# Ischialgie? Marma-Therapie hilft

Nicht selten sind Probleme mit dem Ischiasnerv die Ursache für Rückenschmerzen. **Dr. Karthik K. Nandan** erklärt im folgenden Artikel, wie diese Beschwerden mittels Marma-Therapie behandelt werden können.



**Dr. Karthik K. Nandan, BAMS MS, MSc Yoga**

Assistant Professor  
Dhanvantari Ayurveda Medical College  
Siddapur, Karnataka  
Healthcare Consultant  
Sarathy Ayurveda Hospital, Kochi  
Chief Consultant, Ortho Healing Clinic.

karthikknandan@gmail.com  
+919961419947, +919400111989

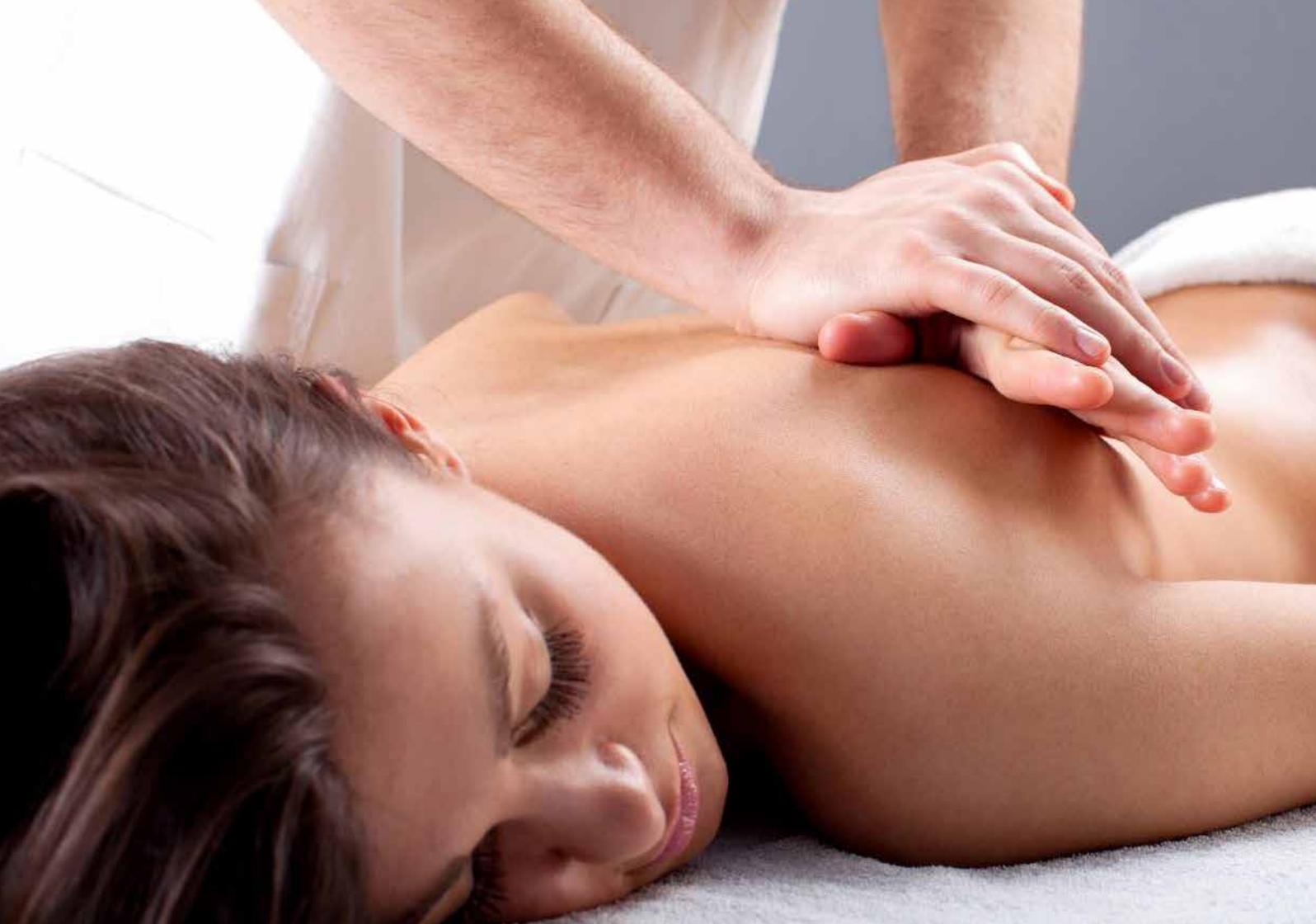
*Bei Ischias leiden  
verschiedene Marmas  
durch eine Hemmung  
der Doshas.*

**M**it Ischialgie, kurz „Ischias“, bezeichnet man Schmerzen, die durch einen entzündeten Ischiasnerv verursacht werden. Die Entzündung des Ischiasnervs entsteht im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule und des Kreuzbeins. Von dort aus verbreitet sie sich über das Gesäß in die Beine, wo sich der Nerv oberhalb der Kniekehle in zwei Äste aufspaltet. Schmerzen oder Lähmungserscheinungen (Grdhrasi) äußern sich entlang dieser Nervenbahn. Die Schmerzen, die dem Betroffenen große Qualen bereiten können, entstehen in der Taille (Kati) und wandern langsam in die Hüfte (Sakthi), die Knie (Janu), die Knöchel (Gulpha) und die Füße (Pada). Unter den vielen verschiedenen Ursachen von Ischias sind degenerative oder knöcherne Veränderungen der Wirbelkörper am weitesten verbreitet.

## **MARMA SIND ENERGIEPUNKTE**

„Marma“ beschreibt einen empfindlichen Energiepunkt, eine Schnittstelle zwischen Muskeln, Nerven, Gelenken, Knochen, Sehnen, Arterien und Venen, entweder als Verbindung von mindestens zwei oder bis hin zu allen dieser Elemente. Das Sushruta Samhita definiert Marma als „Marayanthi ithi marma“, was bedeutet: Bestimmte lebenswichtige anatomische Punkte des Körpers verursachen Schmerzen und Fehlfunktionen der betreffenden Organe oder können sogar zum sofortigen Tod (Marayanthi) führen, wenn sie verletzt werden.

Bei Ischias leiden folgende Marmas durch eine Hemmung (Avarana) der Doshas: Katikataruna, Nitamba, Kukundara, Lohitaksha, Urvi, Ani, Janu, Indrabasti, Gulpha, Kurcha, Talahrdaya und Ksipra. Meiner Meinung nach sind entweder alle Marmas (was sehr selten vorkommt) oder eine bestimmte Gruppe (was gewöhnlich der Fall ist) betroffen.



<b>Katikataruna Marma:</b>	<b>Liegt am Rand des Beckenknochens.</b>
Nitamba Marma:	Liegt auf beiden Seiten des Beckenknochens.
Lohitaksha Marma:	Liegt nahe der Oberschenkelfalte.
Urvi Marma:	Liegt auf der Mitte des Oberschenkels.
Ani Marma:	Liegt drei Finger über dem Janu Marma, also der Mitte des Knies.
Janu Marma	Liegt auf der Mitte des Knies.
Indrabasti Marma:	Etwa in der Mitte zwischen Janu (Knie) und Gulpha (Fußknöchel).
Gulpha Marma:	Ertastbar in der Mitte und seitlich der Fußknöchel.
Kurcha Marma:	Liegt auf dem Fußrücken.
Talahrdaya Marma:	Im Zentrum der Fußsohle.
Ksipra Marma:	Liegt zwischen dem großen und dem zweiten Zeh.

## **MARMAS UND IHRE REFLEXPUNKTE**

Stimuliert werden die Marmapunkte durch Massagen. Das Massieren wirkt auf die entsprechenden Regionen des ganzheitlichen Körper-Geist-Systems. Am wirkungsvollsten ist hier ein beständiger Druck für etwa ein bis zwei Minuten mit der Daumenkuppe oder der Spitze eines anderen Fingers (die Fingernägel sollten natürlich gekürzt sein) auf den jeweiligen Marmapunkt. Marmas sind sehr empfindliche Regionen, weshalb man beim Massieren äußerst vorsichtig sein muss.

## **DAS KONZEPT DER MARMA-THERAPIE**

Ein Stau der Doshas um ein, zwei oder beinahe alle der oben genannten Marmas beeinträchtigt diese wiederum und blockiert den Fluss der kosmischen Energie (Prana Vayu) aus den sechs Chakren (Shat Chakra) zu ihrem Zielort (in diesem Fall die Beine). Durch



liegen, also vom Katikataruna hinab zum Ksipra Marma. Auf diese Weise wird der Patient schneller von seinen Schmerzen befreit. Geht man jedoch umgekehrt vor, massiert die entfernten Marmapunkte zuerst und arbeitet sich zum Katikataruna Marma hoch, zeigt die Erfahrung, dass die Schmerzen entweder sehr langsam nachlassen oder in den mittleren Marmas auftauchen und beim Patienten sehr große Qualen auslösen.

Wichtig ist deshalb, dass die Marma-Therapie nur von einem technisch versierten Arzt durchgeführt wird, der das Wissen um die anatomische

Position der beteiligten Feinstrukturen beherrscht und die Fähigkeit hat,

***Marma-Therapie  
nur durch technisch  
versierte Ärzte,  
um Schmerzen zu  
vermeiden.***

die Pathophysiologie der erkrankten Körperregion mit einzubeziehen und zu analysieren. Eine solche Person ist ein Segen, da sie Patienten, die an Ischias leiden, Linderung von ihren Schmerzen bringen kann.

***Massagen stimulieren  
die Marmapunkte  
und lösen die Dosha-  
Blockaden.***

das Einwirken auf den Marmapunkt versuchen wir, die Doshas, die den Weg der kosmischen Energie blockieren, zu verlagern oder aufzulösen. Sobald die Doshas teilweise oder völlig gelöst sind, lassen die Symptome allmählich nach oder verschwinden sofort. Meiner Meinung nach beginnt die Energie aus dem Ajna Chakra (Stirn; das „Dritte Auge“) hinab in das Muladhara Chakra (Wurzelchakra) zu fließen, sozusagen aus einer Region der höheren Energiekonzentration in die einer niedrigeren. Diese Reihenfolge sollte deshalb auch für die Massagen gelten: von den oberen, rumpfnahen Marmapunkten hinab zu denen, die weiter von den betroffenen entfernt

## WICHTIGE BEGRIFFE DIESER AUSGABE

Adhi (o. Aadhi)	Gedanken, Sorgen, Stress
Chittovega	Angst, Angststörung
Heenasattva	mentale, geistige Schwäche
Hridaya	das Herz
Indriya	Sinn, Sinnesorgan, feinstofflicher Sinn
Manas; manasika	geistig-mentale Ebene; die geistig-mentale Ebene betreffend
Manasaroga	die ayurvedische Teildisziplin der psychisch-geistigen Erkrankungen
Manovaha Srotas	die feinstofflichen Kanäle des Psychisch-geistigen
Medhya Rasayana	Ayurvedische Heilmittel zur Beförderung geistig-mentaler Gesundheit
Nadi	feinstofflicher (Energie-) Kanal
Prana	Lebensenergie; Atem
Rajas; rajasik	Prinzip der Dynamik; rajas-artig
Srotas	der Biokanal (Einzahl)
Sattva	psychomentele Ebene, Geist
Sattvabala	psychisch-mentale, geistige Kondition
Tamas, tamasik	Dunkelheit, Prinzip der Dumpfheit; tamas-artig
Vikara	Erkrankung
Vyadhi (o. Vyaadhi)	Krankheit; Ungleichgewicht

# Das Geheimnis der Panchamahabhutas



Die Terminologie des Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und wird bis heute angewendet. Der Grund dafür ist, dass die gängigen Übersetzungen die genaue Bedeutung oftmals verfehlen. Begriffe wie Dosha, Kapha, Pitta oder Guna müssen je nach Zusammenhang und Kontext verstanden werden. So wird Dosha sehr oft mit Fehler übersetzt und gleichzeitig betont, dass Gesundheit das Ergebnis einer an die individuelle Dosha-Konstitution angepassten Lebensführung ist. Da Ayurveda ein anspruchsvolles Lebens- und Gesundheitssystem ist, das sich auch mit mentaler und psychischer Gesundheit befasst, macht es wenig Sinn von einer individuellen „Fehlerkonstitution“ zu sprechen. Andere Begriffe, wie zum Beispiel das so schwer zu übersetzende Guna, besitzen unterschiedliche Bedeutungen. Ein wichtiger Grund für diese Mehrdeutigkeit besteht darin, dass der Ayurveda Elemente aus verschiedenen philosophischen Schulen aufgenommen hat, in denen diese Begriffe unterschiedlich interpretiert wurden. Zusätzlich erschwert wird dies durch die sprachlichen Barrieren. Sanskrit ist eine reiche Gelehrtensprache aus dem indischen Altertum, die, anders als Latein oder Altgriechisch, als lebende Sprache erhalten geblieben ist. Will man Ayurveda verstehen, muss man also einige Hürden überwinden.

Mit dem Beitrag über die Panchamahabhutas oder fünf Elemente, beginnt unsere Artikelserie zur Erläuterung zentraler Konzepte des Ayurveda. Ziel ist es, den Zugang zu Ayurveda und der zugrunde liegenden Philosophie zu erleichtern.

Der folgende Artikel gibt Auszüge aus dem 2013 im Verlag für vedische Wissenschaften erschienenen Einführungswerk Ayurveda-vijnana (Band 1) von **Hedwig Gupta** wieder.

**D**as Vaisheshika, eines der philosophischen Systeme des alten Indien, kennt sieben padarthas (Objekte des Wissens). Neben guna (Eigenschaft), karma (Handlung), samanya (Gemeinsamkeit), vishesha (Verschiedenheit), samavay (Inhärenz) und abhava (Nicht-Existenz) gehört hierzu dravya, die Substanz. Von dravya werden neun Arten beschrieben:

- *Panchamahabhuta* (die fünf großen Elemente)
- *Atman* (Seele)
- *Manas* (Geist)
- *Kala* (Zeit) und
- *Dik* (Raum, Richtung)

Aus dieser Aufzählung wird schon ersichtlich, dass unter *dravya* nicht allein Grobstoffliches, sondern auch Fein- oder Nichtstoffliches verstanden wird. Zu allen Arten von Substanzen, wie übrigens auch zu den erwähnten Objekten oder Kategorien des Wissens findet man ausführliche philosophische Erklärungen und ließen sich viele Seiten füllen. Doch zurück zu den *panchamahabbutas*.

## DAS WORT PANCHAMAHABHUTA SETZT SICH ZUSAMMEN AUS DEN DREI SANSKRITBEGRIFFEN

- *Pancha* fünf
- *Maha* groß oder großartig und
- *Bhuta* Geist, Element

Die *panchamahabbutas* stellen Prinzipien dar, die alles aufbauen. Sie sind ewig, alles entsteht aus ihnen, Verbindungen von *mahabbutas* entwickeln sich, die gesamte Evolution entsteht durch immer neue, veränderte Kombinationen, die sich irgendwann wieder lösen. Entstandenes vergeht wieder und die reinen *mahabbutas* bleiben übrig.

Was sind nun diese *panchamahabbutas*?  
Im Caraka Samhita finden wir eine

Aufzählung: „Die *mahabbutas* sind *akasha*, *vayu*, *tejas*, *ap* und *prthivi*. *Shabda* (Klang), *sparscha* (Berührung), *rupa* (Gestalt), *rasa* (Geschmack) und *gandha* (Geruch) sind ihre jeweiligen *gunas* (Eigenschaften).“ (Ca. Sa. Sa. 1: 27)

**Prthivi**, die Erde, ist das Prinzip bzw. Element der Masse, Substanz und Stabilität und ist wegen *gandha-tanmatra* am Geruch erkennbar.

**Ap** (auch *jala*), das Wasser, ist das Prinzip bzw. Element der Kohäsion und Flüssigkeit. Man kann *ap* wegen *rasa-tanmatra* schmecken.

**Tejas** (Feuer), das Prinzip bzw. Element der umwandelnden, ausstrahlenden Energie. *Tejas* ist sichtbar, weil in ihm *rupa-tanmatra* ist.

**Vayu**, die Luft, das Prinzip bzw. Element der Beweglichkeit. *Vayu* ist wegen *sparscha-tanmatra* fühlbar oder tastbar.

**Akasha**, der Himmel, ist das Prinzip bzw. Element des freien Raumes. *Akasha* ist über Hören wahrnehmbar, weil in ihm nur *shabda-tanmatra* ist.

Die Attribute und Eigenschaften der *panchamahabbutas* sind:

Dieses *mahabbutas* sind nun die Basis der Welt, der Erscheinungen und daher ist es ausgesprochen wichtig, sie zu verstehen. Jedes Ding besteht zu unterschiedlichen Anteilen aus den fünf *mahabbutas*. Anders als bei den chemischen Elementen des Periodensystems, in dem immer wieder neue Elemente gefunden werden können, ist die Zahl fünf hier komplett und allumfassend zu verstehen.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein Glas dampfender Tee. Zunächst hat er eine Masse – also hat er *prthivi-mahabhuta* in sich. Dann ist er zusammenhängend. Bei Bewegungen zerstaubt er nicht – also hat er auch *ap-mahabhuta* in sich. Dann ist er heiß, sonst würde der Tee nicht dampfen, und hat eine Farbe – damit zeigt sich, dass er auch *tejas-mahabhuta* in sich trägt. Den Tee können wir fühlen, wenn er die Kehle hinabläuft. Auch wenn nicht dominant, muss er auch ein wenig *vayu-mahabhuta* in sich tragen. Und nicht zuletzt, braucht der Tee Platz. Damit beweist sich, dass er auch aus *akasha* besteht. Kühlt unser Tee aus, wird *tejas-mahabhuta* weniger im Tee. *Tejas* baut sich aber nicht ab, sondern trennt sich aus der Verbindung mit den anderen *mahabbutas* im Tee und begibt sich in die Umgebung \*\*\*\*\*

*Fortsetzung folgt!*

Prthivi	Ap / Jala	Tejas	Vayu	Akasha
schwer ( <i>guru</i> )	flüssig ( <i>drava</i> )	heiß ( <i>ushna</i> )	leicht ( <i>laghu</i> )	weich ( <i>shlakshna</i> )
rau ( <i>khara</i> )	fettig ( <i>snidgha</i> )	scharf ( <i>tikshna</i> )	kalt ( <i>shita</i> )	leicht ( <i>laghu</i> )
hart ( <i>kathina</i> )	kalt ( <i>shita</i> )	subtil ( <i>sukshma</i> )	klar ( <i>vishada</i> )	subtil ( <i>sukshma</i> )
unbeweglich ( <i>asara</i> )	dumpf ( <i>manda</i> )	leicht ( <i>laghu</i> )	rau ( <i>khara</i> )	sanft
klar ( <i>vishada</i> )	glatt ( <i>slakshna</i> )	klar ( <i>vishada</i> )	trocken ( <i>ruksha</i> )	
dicht ( <i>sandra</i> )	feucht ( <i>klinna</i> )	trocken ( <i>ruksha</i> )	subtil ( <i>sukshma</i> )	
stabil ( <i>sthira</i> )	klebrig ( <i>picchila</i> )	farbig ( <i>rupa</i> )		
grob ( <i>sthula</i> )	kompakt ( <i>ghana</i> )			
Geruchssinn ( <i>gandha-tanmatra</i> )	Geschmackssinn ( <i>rasa-tanmatra</i> )	Sehsinn ( <i>rupa-tanmatra</i> )	Tastsinn ( <i>sparscha-tanmatra</i> )	Hörsinn ( <i>shabda-tanmatra</i> )

# Mr. John kommt nie allein

## *Ein Gespräch mit Dr. Gupta in Birstein*



Mr. John kommt immer mit Dr. Gupta und Dr. Gupta kommt immer mit einem Schmunzeln. Dem Schmunzeln folgt stets eine Geschichte und die Geschichte handelt immer von Mr. John!

Das Leben ist voller ernsthafter Momente und Krisen, die schließlich zu einer hohen (und ungesunden) Ernsthaftigkeit bei den Menschen führen. Dr. Gupta, Professor und Arzt am Ayurveda College in Nadiad in Indien und langjähriger Dozent an der Rosenberg Europäischen Akademie für Ayurveda, ist sich dessen bewusst und hat eben stets ein Lächeln, und – natürlich – Mr. John immer mit dabei. So, sagte Dr. Gupta, kann der schwere und ernsthafte Stoff des Ayurveda besser aufgenommen werden – natürlich ein durch und durch ayurvedischer Ansatz!

*Ein guter Freund und Patient von Dr.*

*John fragte ihn mal: „Dr. John gibt es nicht ein einziges Mittel, das alle Krankheiten und alle Wehwehchen vernichten könnte?“*

*„Natürlich gibt es das“, sagte Dr. John.*

*Der Patient blickte auf, erstaunt und verwundert zugleich. „Ach ja? Und was möge dann dieses Mittel sein, Dr. John?“*

*„Liebe, mein lieber Freund, ganz einfach nur Liebe“ sagte Dr. John mit ruhiger Stimme.*

*Der gute Freund und Patient von Dr. John war noch mehr verwundert. Er runzelte seine Stirn und fragte zögernd, „...aber was ist, wenn das nicht funktioniert?“*

*„Oh“, sagte Dr. John auf seine ruhige Art und mit seiner üblichen*

*Zuversicht, „dann brauchst du eben die doppelte Dosis!“*

Mr. John ist Dr. Guptas Rezept, um im ernsthaften Seminarraum für eine gesunde Entspannung und Offenheit zu sorgen und eine herzliche Verbindung mit der Gruppe zu schaffen.

Verbindung ist überhaupt wichtig. Eine Verbindung zu schaffen heißt auch Vertrauen schaffen. Ob zwischen Menschen oder in einem Menschen selbst.

*Kasturi Mriga, das scheue Tier, roch einst auf seinen Wanderwegen in den Himalayas ein wunderbares Parfüm. Der Duft war interessant und schön, und Kasturi Mriga wollte wissen, wo er herkam. Es schnüffelte an allem herum, um es herauszufinden. Aber stets blieb er ihm verborgen.*

Von nirgendwo schien der Duft herzukommen, aber er war immer wieder da. Kasturi Mriga suchte alles ab – die Pflanzen, die Steine, die Erde, die anderen Tiere, aber vergebens. Kasturi Mriga suchte und suchte, bis zu seinem Tod. Es gelang ihm nie die Quelle dieses betörenden Duftes zu finden.

Der scheue Hirsch wusste ein Leben lang nicht, dass es vergebens war, den schönen Duft in der Umgebung zu suchen. Denn den schönsten Duft trug \*Kasturi Mriga in sich. Er selbst war die Quelle dieses wunderbaren Parfüms.

So ist es auch bei uns Menschen. Das fehlende Stück im Puzzle, das man in allen möglichen Dingen außerhalb sich selbst sucht – mit Erfolg, Geld, Ruhm, Macht usw. ringt man um Freude, Zufriedenheit und Gesundheit. Aber Freude, Zufriedenheit und Gesundheit ist eigentlich für alle stets da. Es ist nur die Verbindung zu der Quelle in sich, die fehlt.

Ach ja! Verbindung! Das ist doch das, was mit Yoga zu erreichen sein soll. Hat denn Mr. John auch was mit Yoga zu tun gehabt? Oh ja, natürlich!

Ein Patient kommt zu Dr. John, „Dr. John, ich habe ein furchtbares Problem. Ich kaue unentwegt an meinen Fingernägeln. Schauen Sie doch, wie sie aussehen und es ist überhaupt sehr unangenehm. Meine Frau mag das auch nicht, wenn ich das tue. Aber ich kann einfach nicht aufhören! Was kann ich machen? Haben Sie nicht etwas dagegen?“

„Ja, sicher“, sagte Dr. John. „Gehen Sie zur Yogastunde und lernen Sie Pranayam (Atemübungen) und Meditation.“

Der Patient war zufrieden mit dem Rat und meldete sich bei einer naheliegenden Yogaschule an.

Einige Wochen später traf Dr. John ihn zufällig auf der Straße.

„Grüße Sie! Wie geht es Ihnen? Machen Sie jetzt Yoga und haben Sie Ihr Problem gelöst?“ fragte Dr. John.

„Oh, ja. Ich habe mich sofort angemeldet und mache bereits seit einiger Zeit Yoga.“

„Und Ihr Problem? Haben Sie das jetzt im Griff?“ fragte Dr. John.

„Ich mache seitdem ganz fleißig Yoga und es macht mir Spaß. Ich kaue nicht mehr an meinen Fingernägeln!“ sagte der Patient.

„Das ist doch wunderbar!“ sagte Dr. John.

„Naja, es ist aber so, Dr. John ... wissen Sie, das ist echt schwierig. Ach, schauen Sie doch her!“ sagte der Patient und zeigt auf seine abgekauten Fußnägel.

Lachen Sie ruhig! Denn Lachen heißt entspannt sein, Lachen heißt Verbindung aufbauen, Lachen heißt Freude spüren und Freude ist Gesundheit.

GP

\*Kasturi Mriga ist der Hirsch Moschus moschiferus und die ursprüngliche Quelle des Moschus-Parfüms.

# Füße die schweben

## Die ayurvedische Fußmassage mit Kräuter-Ghee und der Kaash\*-Schale:

- Gleicht Hitze im Körper aus
- Verhilft zu einem geruhsamen Schlaf
- Erfrischt „schwere“ Füße
- Wirkt entspannend

\*Kaash: Legierung mit einem hohen, wirkungsvollen, Kupferanteil



# Das Reizdarmsyndrom ist ayurvedisch heilbar

## Von Dr. Manu

Statistisch betrachtet, erkrankt jeder Fünfte irgendwann einmal im Leben am Reizdarmsyndrom. Betroffen sind beide Geschlechter, wobei die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung bei Frauen doppelt so hoch ist. Das Reizdarmsyndrom (RDS) wirkt sich oft sehr nachteilig auf die Lebensqualität aus, weil die Betroffenen aus Angst oder Scham vor den Symptomen dazu neigen, ihr soziales Leben einzuschränken, Reisepläne aufzuschieben oder am Arbeitsplatz ausfallen. Ayurveda verfügt über Behandlungen zur Linderung der Symptome bis hin zur vollständigen Heilung.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine chronische Erkrankung des Gastrointestinaltraktes (GIT).

### Die typischen Symptome des Reizdarmsyndroms sind:

- Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Blähungen und/oder Sodbrennen, übermäßige Verdauungsbeschwerden
- Unverzüglicher Stuhldrang nach dem Essen
- Das Gefühl unvollständiger Entleerung nach dem Stuhlgang
- Durchfall und/oder Verstopfung und der Wechsel zwischen beidem
- Kleinknotig-harter oder weicher Stuhl mit oder ohne Schleimbeimengung

### URSACHEN DES RDS

Als chronische Erkrankung des Verdauungssystems spielt die Ernährung eine große Rolle bei der Entstehung und Entwicklung des RDS. Seine Ursachen liegen also in erster Linie in den Ernährungsgewohnheiten des Patienten. Weitere Faktoren, wie zum Beispiel Stress und psychische Belastungen am Arbeitsplatz, spielen nur eine zweitrangige Rolle.

**Der Ayurveda bezeichnet Nahrung als „die größte Medizin“.**

Im Ayurveda nennt man Nahrung „Mahabheshajam“, was „die größte Medizin“ bedeutet. Die richtige Ernährung wirkt vorbeugend gegen nahezu alle chronischen Erkrankungen, heilt viele von ihnen, stärkt unser Immunsystem und unsere Gehirnfunktionen, lässt uns glücklich und jung fühlen, repariert unsere DNS und bereichert unser Leben insgesamt. Andererseits hat eine falsche Ernährungsweise negative Auswirkungen auf unseren Körper.

Im Ayurveda gibt es ein Sprichwort: „Wenn deine Ernährung richtig ist, benötigt man keine Medizin. Wenn deine Ernährung nicht richtig ist, hilft keine Medizin“. Demgemäß sind nach Ayurveda die ursächlichen Faktoren des RDS in den falschen Ernährungsgewohnheiten zu finden.

Diese sind:

### VISHAMASANAM

Vishamasanam bedeutet, Lebensmittel zu essen, die unserem Verdauungssystem nicht zuträglich sind. Das kann auf verschiedene Arten geschehen:

#### a) die falsche Art von Lebensmitteln

**Wenn die Ernährung stimmt, benötigt man keine Medizin, stimmt sie nicht, hilft keine Medizin.**

Leider essen wir heutzutage oft nicht mehr wirkliche Lebensmittel, sondern verzehren industriell produzierte, nährstoffarme Produkte, die eine Vielzahl an Geschmacksverstärkern (Mononatriumglutamat), künstlichen Süßungsmitteln, Zusätzen, Pestiziden, Konservierungsstoffen und Allergenen enthalten. Zudem sind viele unserer Lebensmittel gentechnisch verändert. Wir trinken auch nicht mehr normales Wasser, sondern löschen unseren Durst mit Sprudelwasser oder Fruchtsäften, die viel Zucker und ähnliches enthalten, und die für unsere Verdauung und Enzyme eine große Herausforderung darstellen.





## VEGA DHARANAM

Vega dharanam bedeutet Kontrollieren und Aufschieben der natürlichen Bedürfnisse aus der Darmtätigkeit, des Urinierens und der abgehenden Winde. In unserer schnelllebigen Zeit ignorieren die Menschen gerne diese Bedürfnisse für Stunden oder sogar Tage. Das kann verschiedene Störungen in der Darmbeweglichkeit und den üblichen Darmfunktionen zur Folge haben, die schließlich zum RDS führen können.

## AJEERNAM

Als Folge unvollständiger oder nur teilweise verdauter Nahrung kann im Darm „Ajeernam“ entstehen. Ajeernam (auch „Verdauungs-Faulschlamm“ genannt) wird giftig und kann unzählige Krankheiten hervorrufen. Dieser „Faulschlamm“ ist die Ursache vieler chronischer Erkrankungen, einschließlich des Reizdarmsyndroms und kann zu Problemen im Darm führen:

- Die zellschichtdünne Auskleidung des Verdauungstraktes kann geschädigt werden. Das Immunsystem, welches direkt unter dieser Zellschicht liegt, wird aktiviert und reagiert mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien (z.B. Gluten, Milcheiweiß).
- Das gesamte Nervensystem im Verdauungstrakt wird durch das giftige Ajeernam gereizt und führt zu schmerzhaften Krämpfen, Durchfällen oder Verstopfung.
- Ajeernam bildet ein Milieu für schädliche Bakterien, welche sich so in unserem Verdauungstrakt ausbreiten (der eigentlich keimfrei sein sollte), und das zu einer bakteriellen Fehlbesiedelung (SIBO)

***RDS – oft mit Angst  
und Scham vor  
den Symptomen  
verbunden –verringert  
die Lebensqualität.***

Diese Lebensmittel sind schädlich für unseren Gastrointestinaltrakt, können Darmentzündungen, allergische Reaktionen oder Lebensmittel-Empfindlichkeiten auslösen und verursachen Trägheit in unseren Organen.

### **b) die falsche Kombination von Lebensmitteln**

Unser Verdauungssystem ist nicht dafür ausgelegt, komplexe und anspruchsvolle Lebensmittelkombinationen zu verdauen. Verdauungsenzyme haben gut definierte Aufgaben und Grenzen und wenn wir diese Beschränkungen missachten, und planlos und willkürlich essen, müssen Bauchbeschwerden zwangsläufig entstehen. Im Ayurveda erzeugen falsche Kombinationen von Lebensmitteln giftige Stoffwechselprodukte, die das RDS und andere chronische Krankheiten verursachen.

### **c) essen zur falschen Zeit**

Wir alle haben unsere eigene biologische Uhr, die entsprechend dem natürlichen Rhythmus unseres Körpers arbeitet und nahezu einem 24-Stunden-Kreislauf entspricht. Sie kontrolliert, reguliert und entscheidet darüber, wann die beste Zeit ist, um zu essen, zu verdauen, zu schlafen und für jede andere körperliche Aktivität. Mahlzeiten zur falschen Zeit, stören unsere biologische Uhr und diese Störung kann zum RDS oder anderen chronischen Krankheiten führen.

## ADHYASANAM

Adhyasanam bedeutet, zu essen, noch bevor das vorherige Essen vollständig verdaut ist. Das führt zu Störungen im Magen, verursacht Bauchbeschwerden und verhindert die ordnungsgemäße Verdauung und Verstoffwechslung der bereits aufgenommenen Lebensmittel.

## ANASANAM

Anasanam bedeutet, keine gesunde Nahrung zu sich zu nehmen. Wiederkehrender Nährstoffmangel stürzt unser Immun-, Nerven- und endokrines System in ein Chaos. Die Folgen können das RDS und andere nährstoffbedingte Störungen sein.

## ATYAMBUPANAM

Atyambupanam bedeutet, eine übermäßige Menge an Wasser zu trinken. Es ist trendig, täglich mehrere Liter Wasser oder Tee zu trinken. Dies hat jedoch nachteilige Auswirkungen auf unsere Magenfunktionen.

## KRIMI

Krimi bedeutet, dass Eiterbakterien, Viren oder andere Parasiten im Darm zum RDS führen können, wenn der Befall nicht richtig behandelt wird. Wenn beispielsweise jemand einen infektiösen Durchfall mit Antibiotika behandelt, sich aber nicht richtig ernährt oder die Anordnungen nicht korrekt befolgt, können Überreste dieser Infektion im Darm verbleiben und zu einem späteren Zeitpunkt zu einem RDS-Anfall führen.

des Dünndarms führt. SIBO kann Symptome wie Blähungen, Krämpfe, Durchfälle, Verdauungsstörungen oder Übelkeit auslösen, die denjenigen des Reizdarmsyndroms sehr ähneln.

## DIE BEHANDLUNG DES REIZDARMSYNDROMS NACH AYURVEDA

Die ayurvedische Therapie des RDS und jeder anderen chronischen Erkrankung unterscheidet sich grundlegend von einer konventionellen Behandlung. Niemand wacht eines schönen Morgens auf und stellt fest, dass er oder sie am Reizdarmsyndrom erkrankt ist. Das RDS ist eine chronische Erkrankung, die sich über einige Wochen, Monate oder sogar Jahre entwickelt. Zudem sind die auslösenden Faktoren und der Krankheitsverlauf nicht bei allen Patienten gleich. Ayurveda betont die Einzigartigkeit des Einzelnen und somit auch die Einzigartigkeit der krankheitsauslösenden Faktoren für jede einzelne Person. „Eine Lösung für alle“ gibt es somit weder für das RDS noch für jede andere chronische Erkrankung. Das Erkennen der zugrundeliegenden Ursachen sowie der Mechanismen und Muster der Fehlfunktionen bei einer Erkrankung ist wesentlich für eine personalisierte Behandlung.

*Ayurvedische  
Therapien reinigen  
und stabilisieren das  
Verdauungssystem.*

## DIE THERAPIE DES REIZDARMSYNDROMS ERFOLGT IN MEHREREN SCHRITTEN:

- Nidana Parivarjanam (Vermeidung der verursachenden Faktoren in Ernährung und Lebensweise)
- Pachanam (Neutralisierung oder Verstoffwechslung und damit Abbau des Ajeernam, des „Faulschlamm“ im Darm)

- Deepanam (Stabilisierung und Wiedererlangung der Funktionstüchtigkeit des aus Verdauung, Enzymen und Hormonen bestehenden Komplexes)

- Sodhanam (Herausspülen der krankheitsverursachenden Faktoren aus dem Darm)

## NIDANA PARIVARJANAM

Folgende Stoffe und Lebensmittel sollten RDS-Patienten meiden:

- Alle verarbeiteten, industriell produzierten Lebensmittel, welche Geschmacksverstärker (Mononatrium glutamat), Transfette, künstliche Süßstoffe, Konservierungsmittel, Pestizide, Allergene und andere, Zusätze enthalten.

- Gluten, Milchprodukte

- Hülsenfrüchte und Bohnen

- Gemüse von Kreuzblütengewächsen wie Blumenkohl, Kohl usw,

- Kalte oder gekühlte Lebensmittel und Getränke wie Alkohol, Kaffee, Schokolade, Rohkost, rohe grüne Säfte oder Smoothies,

- Große Mengen an Wasser oder Tee zu trinken.

Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen beim RDS:

- Kein permanentes Essen. Zwischen den Mahlzeiten sollte eine Lücke von mindestens vier Stunden liegen und in dieser Zeit nur gekochtes (heißes oder warmes) Wasser getrunken werden.

- Spätabendliches Essen meiden. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte drei Stunden vor dem Zubettgehen eingenommen werden.

- Nur frisches, gut gekochtes und warmes Essen zu sich nehmen, das nicht trocken ist. Rohe, kalte und trockene Lebensmittel irritieren den Darm und verschärfen die Symptome. Basmatireis, Kartoffeln, Kichary (ein Gericht aus Reis, Mungbohnen und Gewürzen), Brei/Haferbrei, gedünstetes Gemüse mit wenig Gewürzen, Bio-Lammfleisch, glutenfreies Brot, Gemüse- oder

Fleischbrühe sind ideale Optionen.

- Gut und lange kauen. Nahezu 20 % der Verdauung erfolgt bereits während des Kauens. Gutes Kauen mindert die Schwere der RDS-Symptome.

- Stresshafte Gedanken vermeiden. Sanfte Bauchatmung und achtsame Meditation kann helfen, mit Stress besser umzugehen.

## PACHANAM

Pachanam ist eine individuelle Behandlung mit spezifischen Kräuterkombinationen und personalisierten Lebensmittelempfehlungen, um giftiges Ajeernam (Faulschlamm) und damit verbundene Komplikationen wie SIBO (bakterielle Fehlbesiedlung), Lebensmittelunverträglichkeiten, Appetitlosigkeit oder Übelkeit zu neutralisieren und abzubauen. Wurde Ajeernam abgebaut und verstoffwechselt, normalisiert sich der Darm und die Symptome des RDS klingen von selbst ab.

## DEEPANAM

Das Reizdarmsyndrom beeinträchtigt den Enzym-Hormon-Haushalt. Deepanam nennt sich die ayurvedische Verfahrensweise, um die optimale Funktion dieses Systems aus Verdauungs-Enzymen und -Hormonen wiederherzustellen.

## SODHANAM

Bei besonders hartnäckigem und giftigen Ajeernam (Faulschlamm) kann es vorkommen, dass der Patient nicht auf Deepanam oder Pachanam anspricht. Gemäß des ayurvedischen Behandlungsprotokolls erfolgt dann die aktive Entfernung von Ajeernam aus dem Darm durch Panchakarma. Mit dieser Methode können selbst hartnäckige krankheitsauslösenden Faktoren diagnostiziert, lokalisiert und ausgeleitet werden, ohne die normalen Körperfunktionen zu beeinträchtigen. In chronischen Fällen des RDS kann sich Sodhanam als wirksames Mittel erweisen. Nach einer Sodhanam-Behandlung ist das Risiko für ein erneutes Auftreten des Reizdarmsyndroms sehr gering.

# Deutschland: Ayurveda Dachverband gegründet

Am 7. Mai mündeten zwei Jahre intensiver und konstruktiver Austausch in die Gründung eines Ayurveda-Dachverbandes für Deutschland, der Ayurveda Dachverband Deutschland e.V. oder kurz: ADAVED soll der Stimme des Ayurveda in Politik und Presse, bei Krankenversicherungen und Ärzteverbänden durch die Bündelung aller Kräfte in einem Dachverband Gehör verschaffen. Auf dem Treffen der 23 Gründungsmitglieder wurde die Satzung mit Verbands-, Stimmrecht- und Beitragsordnung beschlossen. Mitglieder können in Deutschland ansässige Körperschaften des öffentlichen oder privaten Rechts und Personengesellschaften sein, die die Zwecke des Vereins fördern. Der ADAVED setzt sich dafür ein, dass der Ayurveda in Deutschland als traditionelles Medizin- und Gesundheitssystem anerkannt, gefördert und verbreitet wird. Auf dem Ayurveda-Symposium in Birstein soll am 14. September auf einer Podiumsdiskussion mit namhaften deutschen und indischen Referenten über die weitere Entwicklung von Ayurveda in Deutschland diskutiert werden.



# International: 5. Weltyogatag



Am 21. Juni wurde weltweit der "International Yoga-Tag" gefeiert. In Indien fand die diesjährige zentrale Veranstaltung im ostindischen Ranchi statt, wo nach Angaben der indischen Tageszeitung The Hindu mehr als 40.000 Teilnehmer gemeinsam mit dem indischen Premierminister Modi eine Reihe unterschiedlicher Asanas praktizierten. Der auf Initiative Modis 2015 von den Vereinten Nationen zum Weltyogatag erklärte 21. Juni wurde auch außerhalb Indiens in einer Reihe von Zeremonien und Veranstaltungen begangen. Die Presseagentur AP zitierte den deutschen Botschafter in Indien, Walter Lindner, der von 4000 Teilnehmern an Yoga-Feierlichkeiten in Deutschland berichtete. Neben Veranstaltungen von indischen Botschaften und Konsulaten gab es eine Vielzahl an Events, die von Yoga-Lehrern, -Schulen und -Praktizierenden organisiert wurden. In New York praktizierten 11.000 Yoga-Begeisterte den Sonnengruß im Regen.

# Italien: Zusammenarbeit in der Geriatrie

In Italien haben sich Ayurvedic Point, eine in Mailand von dem Arzt und Neurologen Dr. Antonio Morandi geleitete ayurvedische Ausbildungs- und Behandlungseinrichtung, und das IMMS-PAT, eine der größten geriatrischen Einrichtungen Italiens, auf eine Zusammenarbeit verständigt. Das medizinische und Pflegepersonal des IMMS-PAT soll mittels Bildungsangebote für den Einsatz traditioneller Medizin in der Geriatrie und die Umsetzung entsprechender Forschungsprojekte sensibilisiert und gewonnen werden. Den Beginn der Zusammenarbeit markierte ein Symposium zur Rolle von Ayurveda und Akupunktur in der Behandlung älterer und gebrechlicher Patienten.



# Deutschland: 10. Ayurveda-Kongress in Bad Meinburg



„Glück, Gesundheit, geistiges Wachstum – Ayurveda als Schlüssel zu geistigem und körperlichem Wohlbefinden in allen Lebensphasen“. Unter diesem Motto lud der Berufsverband der Yoga Vidya Gesundheitsberater (BYVG) im Juni zum 10. Ayurveda-Kongress ins westfälische Bad Meinburg ein. Mit einem der größten Yoga-Anbieter in Deutschland als Veranstalter zeugt dieser Kongress von der enormen Bedeutung einer sich gegenseitig ergänzenden Zusammenarbeit von Ayurveda und Yoga. Die Veranstalter zeigten sich sehr zufrieden mit der Teilnehmerzahl und der regen Annahme des reichhaltigen Programms.

# Österreich: Ayurveda Days des ÖBA

Die Sinnlichkeit des Ayurveda stand Ende Mai 2019 auf den zweiten Ayurveda-Days in Wien im Fokus. Mit der vom Österreichischen Berufsverband für Ayurveda (ÖBA) organisierten Fachmesse soll der wachsenden Ayurveda-Community in Österreich ein Ort des Austauschs und der Vernetzung bereitet werden. In ihrem Blog zogen die Veranstalterinnen ein positives Fazit. Rund 600 Besucher fanden den Weg ins Wiener Museums-Quartier. Das Programm umfasste erstmals auch ein eintägiges Weiterbildungsprogramm.



# Deutschland: Yoga-World Stuttgart

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr kamen Yoga-Begeisterte zur Yoga-World zusammen. Das Angebot dieser bunten Mitmachmesse, die Ende April in der Landesmesse Stuttgart stattfand, umfasste diesmal auch ein Ayurveda-Forum, das drei Tage lang mit einem reichhaltigen Angebot an Vorträgen und Workshops zu Ayurveda lockte und sich über großen Zulauf erfreute. Die Planung für Yoga-World 2020 mit Ayurveda in München und Stuttgart laufen bereits.



## Deutschland: India Summer Days Karlsruhe

In Karlsruhe boten die India Summer Days im Juli ein buntes Programm mit indischem Kunsthandwerk, und zahlreichen kulturellen Darbietungen. Ein reichhaltiges Angebot zu Yoga und Ayurveda gewährte auch Einblicke in die ayurvedische Kochkunst.

## Termine:

Vom 13.-15. September veranstaltet die Europäische Akademie das 21. **Internationales Ayurveda Symposium** im hessischen Birstein mit namhaften Ärzten, Professoren, Therapeuten und Praktizierenden aus Indien und Europa. Schwerpunkte des diesjährigen Symposiums mit Fachvorträgen, Workshops und Podiumsdiskussionen sind die Praxis ayurvedischer Diagnoseverfahren, Stoffwechsel-Erkrankungen und die ayurvedische Kinder- und Jugendheilkunde. Das hochkarätige Symposiums-Programm mit international anerkannten Ärzten und Wissenschaftlern richtet sich besonders an Teilnehmer mit einem beruflichen Ayurveda-Bezug, aber auch an Ayurveda Interessierte. Das Rahmenprogramm bildet ein musikalisches Programm mit klassischer indischer Musik und ein Marktplatz mit Messeständen. Interessierte finden Näheres auf [www.ayurveda-symposium.org](http://www.ayurveda-symposium.org).

Am 14.-15. September findet in Jülich der 12. **Sonnenweg-Kongress** statt. Auf dem Kongress informieren namhafte Referenten über komplementäre Therapien, präventive Maßnahmen, aktiven Gesundheitsschutz und Hilfe zur Selbsthilfe im Kampf gegen den Krebs. Der Sonnenweg e.V. versteht den Kongress als eine Brücke zum umfangreichen Schatz ganzheitlicher Therapien in der Krebsmedizin.

Vom 25. bis 29. Oktober wird Diwali, das indische Lichterfest, gefeiert. Die Feierlichkeiten beginnen am 25. Oktober mit Dhanvantari Jayanti (auch als Dhanteras oder Dhanotrayodashi bekannt), dem Geburtstag Dhanvantaris, des Gottes der Gesundheit und Vaters des Ayurveda. Die vierarmige, mit Kräutern und Necktartopf dargestellte Gottheit wird in Indien von traditionellen Ärzten verehrt. Die indische Regierung hat 2016 den Dhanvantari Jayanti zum Nationalen **Ayurveda-Tag** erklärt und bemüht sich seither bei den Vereinten Nationen um die Schaffung eines Weltayurvedatages. Ein entsprechendes Memorandum mit der WHO ist auf Initiative der Regierung in New Delhi im vergangenen Jahr unterzeichnet worden. Außerhalb Indiens wird auch die britische All-Party Parliamentary Group – Indian Traditional Sciences um den Ayurveda-Experten und Buchautor Amarjeet S. Bhamra Veranstaltungen zum Ayurveda-Tag organisieren.

## Abonnement Zeitschrift "AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens"

Anrede: Nachname, Vorname: Geburtsdatum:  
ggf. Firma: E-Mail:  
Straße: Ort:  
Land: Telefon:

Ich möchte "AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens" zum Preis von 20 € pro Jahr (Versandkosten innerhalb Deutschland inkl., außerhalb DE: 14,80 pro Jahr) abonnieren.

Die Zahlung soll erfolgen:

per Vorkasse (Zahlungsbedingung außerhalb Deutschland)  per Einzugsermächtigung (nur Deutschland)

Kontoinhaber:

IBAN: BIC:

Ich / Wir ermächtige /n die Firma OM Vital Vertriebs GmbH Zahlungen von meinem /unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

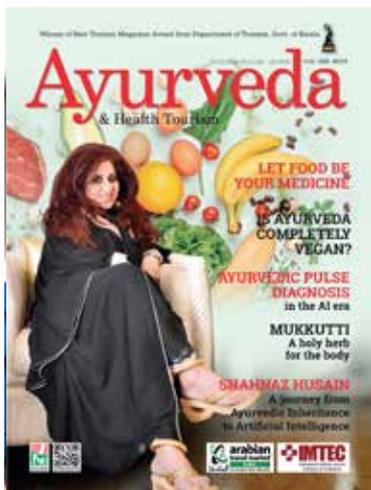
Der Bezug von "AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens" kann mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Kalenderjahres gekündigt werden.

ja, ich möchte über Neuigkeiten per E-Mail Newsletter informiert werden.

Datum, Ort Unterschrift:

*\* Selbstverständlich halten wir uns bei der Nutzung Ihrer Daten an die DSGVO.*

OM Vital Vertriebs GmbH, Schubertstrasse 37 (Eingang Seestr.), 69124 Eppelheim, Tel. + 49-6221-7599481 – Fax 7599482 Onlineshop: [www.ayurvedalive.de](http://www.ayurvedalive.de)



# Ayurveda

& Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org) | [marketing@ayurvedamagazine.org](mailto:marketing@ayurvedamagazine.org)

## SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms. ....

Address: .....

City: .....

Pin: .....State: .....

Email: .....

Tel: .....

Payment Details: DD/MO: .....



**FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.**  
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,  
Kerala, India, Tel: +91 484 4034055  
Email: [marketing@ayurvedamagazine.org](mailto:marketing@ayurvedamagazine.org)  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)

# AYURVEDA AN EINEM BESONDERS AUTHENTISCHEN ORT



## DR. MATHAIS GANZHEITLICHES GESUNDHEITZENTRUM

### Wellness-Programme:

- Panchakarma • Anti-Aging • Stress
- Gewichtskontrolle
- Entgiftung • Verjüngung

### Behandlungsprogramme:

- Arthritis • Herzerkrankungen
- Diabetes • Asthma
- neuro-muskuläre Beschwerden
- Suchtentwöhnung

### Besonderheiten:

- 30 Hektar große zertifizierte Bio-Farm
- 25 Luxus-Zimmer (Deluxe bis Suite)
- Frische ovo-vegetarische Küche
- Bibliothek • Spazierwege
- Kräutergarten (über 200 Heilpflanzen)
- Hauseigene authentische ayurvedische Öle & Medikamente
- Gäste aus über 100 Ländern
- Indiens erstes NABH-zertifiziertes AYUSH-Krankenhaus

## KERALAS BESONDERS AUTHENTISCHE AYURVEDA-BEHANDLUNGEN



*Ein Quell des Wohlbefindens*

Soukya Road, Samethanahalli, Whitefield, Bangalore - 560067, India  
Tel: +91-80-28017000-8 • Mob: +919845374400  
www.soukya.com • info@soukya.com