ISSN 2582-4511

Ayurveda Magazin

Vol 15, 2019-3

€ 5.50

Die Wissenschaft des Lebens

Interview mit Staatssekretär AYUSH Dr. Rajeesh Kotecha

Dosha-Balance im Alltag



Hattinger Krankenhaus
Mit evidenzbasiertem Ayurveda zu weltweiter Akzeptanz

Connecting Ayurveda Around the World

AN FM MEDIA PUBLICATION

OM Vital Vertriebs GmbH

Eine Publikation der FM Media mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe OM Vital Vertriebs GmbH

ayurvedamagazine.org

AADISAKTTHI™
AYURVEDA VILLAGE

Die Natur spüren und fühlen wie neugeboren



Das auf einer Hügelspitze in Kovalam ruhende ayurvedische Dorf wird Sie zweifellos mit viel positiver Energie und großer Zuversicht erfüllen, sobald Sie hierherkommen. Treten Sie in dieses Dorf ein und erleben Sie die bewährten Prinzipien der 5000 Jahre alten ayurvedischen Wissenschaft. Es ist der perfekte Ort für eine Pause vom hektischen Lebensstil der Stadt und einfach nur zu entspannen, sich zu erholen und zu relaxen. Dieses Dorf eignet sich perfekt, um viele der lästigen Probleme zu lösen, die den modernen Menschen plagen.

Die Therapien hier folgen einem zweigleisigen Ansatz: konkrete Behandlungen und Änderung des Lebensstils. Die Behandlungen gehorchen den ayurvedischen Prinzipien des Tridosha. Die ansässigen Ayurveda-Ärzte h bieten ausführliche Konsultationen an, um die Ursachen des Ungleichgewichts der Tridoshas mit den Techniken der Beobachtung oder darsana, Berührung oder sparsana und Befragung oder prasna zu bestimmen. Auf der Grundlage dieser Konsultation erhalten die Patienten detaillierte Beschreibung ihrer Behandlung in den nächsten Tagen oder Wochen.

Die Vaidyas sorgen für Linderung, von welchen Krankheiten auch immer die Patienten leiden. Einige der behandelten Krankheiten und ihre Therapien sind:-

1. Podikizhi bei Spondilis, Arthrose und Rheuma
2. Elakizhi bei Gelenksteife, Gelenkentzündungen













3. Udvarthanam gegen Fettleibigkeit
4. Kativasthi bei Kreuzschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden
5. Urovasthi bei Asthma, Herzkrankheiten und muskulären Brustschmerzen
6. Shirovasthi bei Gesichtslähmung, Schlaflosigkeit, Migräne, Alzheimer-Krankheit
7. Nasyam gegen überschüssigen Schleim aus der Nebenhöhle, verbessert die Konzentration und das Gedächtnis

Darüber hinaus werden Wellnessbehandlungen wie Kräuterdampfbad, Kräuter-Gesichtsbehandlung, Chavittithirumu, Pichu, Snehapanam und viele andere praktiziert.

Die hier angebotenen Behandlungspakete sind: das Panchakarma-Entgiftungspaket für 3 bis 4 Wochen, das Verjüngungspaket für 10 bis 14 Tage, das Verjüngungspaket für 21 bis 28 Tage, das Stressmanagement-Paket für 10 bis 14 Tage, das Gewichtsreduktionspaket für 3 bis 4 Wochen, das Hals- und Wirbelsäulenpflegeprogramm für 10 bis 14 Tage, das Psoriasis-Behandlungspaket für 2 bis 3 Wochen, die Arthritis-Behandlung für 3 Wochen, Sukhanidra für 10 bis 14 Tage, das Schönheitspflegeprogramm für 7 bis 10 Tage und das Anti-Aging-Programm für 30 bis 45 Tage.

Neben all diesen Behandlungen kann man hier auch Yoga von Experten auf diesem Gebiet studieren. Der hier angebotene Yoga-Kurs ist ein Anfängerkurs, der 7 bis 14 Tage dauert.

Weitere Annehmlichkeiten, die es bei in- und ausländischen Touristen sehr beliebt machen, ist die Nähe zum internationalen Flughafen Trivandrum (nur 15 Minuten entfernt). Der gesamte Campus hat Zugang zu High-Speed-Internet über Wifi. Einige der Yogastunden finden direkt am Pool statt. Vom Dachrestaurant genießen Sie den Blick auf den Indischen Ozean. Alle Zimmer haben einen 180 Grad Meerblick und im Dorf praktizieren bekannte und sehr erfahrene Ärzte und Therapeuten.

Schließlich werden alle Behandlungen hier nur nach Rücksprache mit dem Physiotherapeuten abgeschlossen. Eine spezielle Ayurveda-Diät, interne Medikamente, Gesundheitsgetränke und Yoga sind Teil der Programme und Pakete.

Jetzt fehlen nur Sie!
Kommen Sie zum Ausruhen und Loslassen!



AADISAKTTHI™
AYURVEDA VILLAGE

Aadisaktthi Ayurveda Village LLP
227/A, K.S. Road, Vellar, Kovalam,
Trivandrum, Kerala, India - 695527
+919633178787, +919633177722
info@aadisaktthiayurveda.com

aadisaktthiayurveda.com

Vol. 15, 2019-3 € 5.50

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

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 5953

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
Puducherry	:	**K. Ramasubramanian,** +91 989 497 7161
Trivandrum	:	**Kuriyan K. Raju,** Mob: +91 944 610 6644

Namaste liebe Leserinnen und Leser,

Agni, ein einzigartiges Kernkonzept im Ayurveda und wörtlich richtig aber inhaltlich unzureichend als „Feuer" übersetzt, spielt eine Schlüsselrolle in allen essenziellen Lebensprozessen. Am deutlichsten merkt man das in Bezug auf eine gesunde Verdauung und einen guten Stoffwechsel – unser Titelthema für diese Ausgabe. Beide Prozesse hängen maßgeblich von der Qualität des Agni ab. Insofern ist es nicht verwunderlich, dass viele der weitverbreiteten Störungen, die auf das Konto des modernen Lebensstils gehen, von Agni beeinflusst werden.

In der vorliegenden Ausgabe gehen Ayurveda-Ärzte aus Indien auf Störungen wie Diabetes und Hypothyreose ein. Die Rolle von Yoga bei Diabetes wurde im Rahmen einer Studie untersucht, die Beschreibung der Studie und die Ergebnisse geben wir in dieser Ausgabe wieder.

Von unseren Reihen wird die Terminologie, wie bereits angekündigt, fortgesetzt.

Wir möchten in unserem Magazin die Arbeit der Ayurveda-Ärzte aus Indien in Deutschland vorstellen. Sie ist vielfältig aber doch anders als in Indien.

Indische Ayurveda-Ärzte, auch „Vaidya" (die Wissenden) oder Ayurveda Acharya genannt, absolvieren an anerkannten Hochschulen in Indien ein Medizinstudium in Ayurveda. Dieses Studium mit dem Abschluß B.A.M.S. (Bacherlor of Ayurveda Medicine and Surgery) ist in seiner Dauer und Tiefe vergleichbar mit einem Medizinstudiengang der modernen Schulmedizin in Europa oder anderswo auf der Welt. Da jedoch das Wissen der ayurvedischen Wissenschaft mit der Schulmedizin nicht zu vergleichen ist, ist für Ayurveda-Ärzte das Führen eines Doktortitels und eine selbstständige, medizinische Tätigkeit in Deutschland nicht möglich. Wir lenken hiermit Ihre Aufmerksamkeit auf diese Situation, denn eine Änderung wäre wünschenswert.

Für das neue Jahr freuen wir uns ganz besonders, Ihnen das ausführliche Interview mit Dr. Rajesh Kotecha, dem Staatssekretär des AYUSH* Ministeriums, Indien, wiedergeben zu können. Unter anderem berichtete Dr. Kotecha über neue Ansätze und inspirierende Lichtblicke in der Gemeindearbeit für Gesundheit und Prävention, insbesondere in den ländlichen Gebieten Indiens.

Ende Oktober 2019 war Bundeskanzlerin Angela Merkel in Indien bei Premierminister Narendra Modi zu Besuch. Es gab erstmals ein MoU in dem Yoga und Ayurveda einen Platz finden.

Als Folge dessen gibt es einen neuen Ansatz der Koopration zwischen dem AYUSH Ministerium und dem Frankfurter Innovationszentrum (FIZ). In unserer Rubrik Aktuelles informieren wir Sie über erste Details dieses Projekts.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lesezeit und einen guten Start ins neue Jahr!

Gayatri Puranik

**AYUSH ist die Abkürzung für: Ayurveda-Yoga-Unani-Sidha-Homeopathy. Neuerdings kommt Sowa-Rigpa als Tibetische Medizin dazu. Das AYUSH Ministerium kümmert sich um die politischen Belange der traditionellen Gesundheits- und Medizinsysteme.*

Geschaeftsfuehrung
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:
FLYERALARM

Hinweis : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegennicht 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 Interview: AYUSH-Staatssekretär Dr. Rajesh Kotecha im Gespräch

10 So gleichen Sie Ihre Doshas im Alltag aus

14 Diabetestherapie im Ayurveda

20 Studie: Yoga und Diabetes Typ-2

26 Hypothyreose aus ayurvedischer Perspektive



30 Internationales Symposium für Ayurveda

32 Saisonale Rezepte

36 Meine Mission: weltweite Akzeptanz durch evidenzbasierten Ayurveda





40 Neue Literatur zu Ayurveda

42 Das Geheimnis der Panchamahabhutas



44 Auf den Spuren des Ayurveda

46 Brimhana - Ernährung für die Gesundheit

52 Lachen - Medizin für die Seele

54 Aktuelles



"Es geht darum unserer eigenen Kompetenz treu zu bleiben und daraus das Beste vom Besten zu machen."



*Ein Interview mit **Rajesh Kotecha**, Vaidya, AYUSH Staatssekretär im indischen Gesundheitsministerium und Vizedekan der Gujarat Universität*

IH: Herr Kotecha, Sie tragen den Titel Vaidya, stammen aus einer Familie, die über Generationen das Heilwissen des Ayurveda an die nächste Generation weitergab. Sie sind Träger des Padmashri Awards, der vierthöchsten zivilen Auszeichnung Indiens. Sie sind Ayurveda-Arzt und seit 2013 Vize-Dekan der Gujarat Universität und haben dazu beigetragen, dass sich diese Universität innerhalb von drei Jahren in Indien von Platz 331 auf 29 verbesserte und bei der NAAC* Akkreditierung, die nach einem weltweiten Klassifizierungsstandard für erstklassige Universitäten vergeben wird, mit „A" eingestuft wurde.

2017 wurden Sie ins Gesundh eitsministerium AYUSH* gerufen und begleiten dort seither das Amt des Staatssekretärs. Auch hier hat sich unter Ihrer Leitung Vieles verändert. Bei Ihrem Amtsantritt erkannten Sie Verbesserungsbedarf in der internationalen Anerkennung des Ayurveda als ein Gesundheitssystem, in seiner praktischen Anwendung, in der Forschung und beim Export von ayurvedischen Produkten. Sie wollten für mehr Transparenz und Qualität auf allen Ebenen sorgen. Welche Zwischenbilanz ziehen Sie nach zwei Jahren Amtszeit?

GESUNDHEITSPROGRAMM UND PILOTSTUDIE

RK: Die Regierung unter Premierminister Narendra Modi bat mich in dieses Amt. Und nach gut zwei Jahren



bin ich froh sagen zu können, dass wir zusammen mit der Regierung und mit ihrer Unterstützung eine Menge Veränderungen auf den Weg gebracht haben. Um nur ein paar Punkte wie unser Budget zu nennen, das nach den zwei Jahren doppelt so hoch ist, sind wir zu einem Bestandteil des größten Hilfsprogramms Indiens geworden. Das Ziel ist dabei Menschen zu unterstützen und von Anfang an präventive Vorsorge zu fördern. Das ist innovativ in dem Sinn, dass die Regierung wünscht, dass ihre Bevölkerung gar nicht erst krank wird und zum Arzt gehen muss. Der Plan sieht vor 50.000 Gesundheits- und Wellness-Zentren über ganz Indien verteilt einzurichten. Aus der Sicht von AYUSH tragen wir mit Wissen und Maßnahmen wie Yoga, Yoga-Schulungen, Aufklärung über Gesundheit und Prävention sowie mit den ethischen Vorstellungen von AYUSH auf der Graswurzelebene der Barkas* dazu bei. Aber da ist vor allem noch etwas: Ein Zehntel dieser Zentren wird ausschließlich von AYUSH betrieben. Das heißt, keine konventionelle Medizin, sondern ausschließlich AYUSH Medizin. Wir schaffen Behandlungsstandards und bis 31. März 2020 4.200 Einrichtungen. In jedem Zentrum gibt es einen Ayurveda „Community Health Officer", einen Yoga Lehrer und diese Leute gehen hinaus zu den Menschen und machen Gesundheitsuntersuchungen. Danach greift ein Programm in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum, wo wir Heilpflanzen anbauen und das Wissen darüber verbreiten. Der Gedanke dahinter ist, dass Menschen lernen zu verstehen, dass Wohlbefinden in ihrer Verantwortung liegt. Dass sie gesund bleiben sollen. Dass sie etwas dafür tun müssen, damit sie nicht krank werden. Für alles gibt es heute eine Pille, das ist für die Menschen wie ein mentales Programm. Nun, eine Pille schlucken ist keine Lösung. Das ist es nicht, was wir wollen.

IH: Basieren die Programme auf wissenschaftlichen Grundlagen?

RK: Nun, alle diese Anstrengungen sind evidenzbasiert. Wir haben vor Kurzem ein Drei-Jahres-Programm für eine Pilotstudie in Indien beendet. Klinisch diagnostizierte Stoffwechselerkrankungen, entweder Diabetes oder Bluthochdruck oder Übergewicht, behandelten wir dabei entweder als einzelne Erkrankung oder gemeinsam. Aus einer Million Teilnehmern an der Studie haben wir 80.000 Patienten registriert. Sie erhielten ihre Medizin gemäß dem Protokoll des "Council Medicine", das auch ayurvedische Medizin, Lifestyle-Veränderungen und Yoga vorsieht. Diese 80.000 Patienten begleiteten wir über drei Jahre – mit erstaunlichen Ergebnissen. Die durchschnittliche Lebensqualität hatte sich drastisch verbessert. Vielen der Patienten wurde von ihren Ärzten geraten, auf die Einnahme der früher ärztlich verordneten Medikamente zu verzichten. Bei den meisten Patienten normalisierte sich der Blutdruck. Die wenigste Zeit brauchen sie noch Medikamente. Diese Erkenntnisse implementieren wir jetzt in das öffentliche Gesundheitsprogramm auf nationaler Ebene.

KOSTENFREIE GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR 500 MILLIONEN MENSCHEN

IH: Dieses Programm richtet sich an die ganze Bevölkerung und es entstehen ihr keine Kosten?

RK: Genau. Es ist völlig kostenlos bei freiem Zugang. Deshalb gilt es als das größte nationale Gesundheitsprogramm. Es besteht aus zwei Komponenten. Die eine ist diese grundsätzliche Ebene aus Förderung, Prävention und auch Behandlung und wird auf einer tertiären Behandlungsstufe ausgeführt. Dafür besteht eine Versicherungssicherheit für 500 Millionen Menschen. Erst dann denkt die Regierung über einen kleinen Beitrag nach. Es handelt sich um ein auf Transparenz und Kompetenz basiertes Modell.

IH: Ist der Grund für dieses Programm, weil Indien sieht, wieviel Gesundheit im Westen kostet?

RK: Ja ... ein Überangebot und eine Vielzahl der Ausgaben sind unnötig. Deshalb ist Indien eher auf das Wohlbefinden ausgerichtet. Gut, die Kosten sind minimal und es gibt eine Menge an positiven Nebeneffekten. AYUSH hat für solche Gesundheitszentren ein Set entwickelt. Es nennt sich „Großmutter's Set", zu dem auch einfache Medikamente gehören. Geschulte „Gesundheitsarbeitern" erhalten dieses Set mit etwas Ayurveda-Medizin und etwas homöopathischer Medizin, das bei sehr, sehr einfachen Problemen wirksam zu sein scheint.

IH: Zum Beispiel ein Kräutergarten zuhause.

RK: Sehr wichtig ist es, ihn zu nutzen. Viele Menschen nutzen das. Es ist eine simple Lösung. Wir müssen es nicht komplizierter machen als es ist.

IH: Da haben Sie wohl Recht.

RK: In 90 Prozent der Fälle braucht es keinen Arzt, wenn wir ein paar Hausmittel haben. Wir sind von Heilpflanzen umgeben. Sie standen am Anfang meiner Karriere. Ich arbeitete als Arzt in einer Ambulanz in einem Dorf in Gujarat. In diesen sechs Monaten vor meiner Universitätslehrzeit machte ich dort, fern jeglicher moderner Kommunikation, wunderbare Erfahrungen. Es gab keine Mobiltelefone und abseits der Hauptstraßen gab es auch keine Transportmittel. Schon nach einem Monat war der Medikamentenvorrat aufgebraucht und die Nachlieferung stellte uns vor Probleme. Also musste ich mir eine Lösung überlegen.



Ich sagte mir, lass uns die lokalen Ressourcen versuchen. Also ging ich hinaus in die Umgebung und zu einigen Bauernhöfen. Was ich da fand, waren sehr viele Ayurveda-Kräuter wie Vasa, Kantakari, Gokshura und so weiter. Wenn ein Patient zu mir kam, nahm ich ihn zu einem Ort und zeigte ihm zum Beispiel Kantakari. „Das ist eine gute Medizin für dich. Das nimmst du für dich und dann benötige ich deine Hilfe." „Was für einen Gefallen kann ich Ihnen erweisen?" „Diese Menge sollst du für dich nehmen, aber du nimmst mehr mit, trocknest das für mich und bringst es zu der Apotheke von der Regierung." Die Patienten waren sehr glücklich darüber. Und nach einiger Zeit brachte jemand dies und das und jemand anderes versuchte jemanden bei der Herstellung der Medizin nachzuahmen und so ging das weiter. Ich war mit dieser ersten Erfahrung in meiner Karriere sehr glücklich.

DIE AYURVEDA-VISION INDIENS IM DIALOG MIT DEM WESTEN

IH: Wenn wir auf Europa blicken, haben Sie vor mit unserem Gesundheitsministerium in einen Dialog zu treten?

RK: Gerade hatte ich einen sehr guten Dialog. Ich traf den für Homöopathie und die Regulierung von Homöopathie und traditioneller Medizin zuständigen Direktor der Gesundheitsbehörde für die Arzneimittelzulassung und seine Mitarbeiter. Wir sprachen zum Beispiel darüber, was für die Harmonisierung des Ayurvedischen Arzneibuches mit dem hiesigen Arzneibuch nötig ist. Natürlich dürfen wir die EU dabei nicht außer Acht lassen. Wir werden auch über die Öffnung hier sprechen, aber es war eine fruchtbare Diskussion. Auch Staatssekretärin Sabine Weiss vom Gesundheitsminsterium und ich hatten ein sehr gutes Gespräch. Ziel war ein "Memorandum of Understanding", ein Rahmenvertrag, zwischen den beiden Ländern, so dass wir mit der Zusammenarbeit beginnen können. Wir versuchen, dass dieser Vertrag unterzeichnet wird, wenn Kanzlerin Angela Merkel demnächst Indien besucht. Dann gibt es zwischen den beiden Ländern eine gemeinsame Absichtserklärung zur traditionellen Medizin. Die Umsetzung liegt dann bei einer gemeinsamen Arbeitsgruppe. Das erste Treffen der Arbeitsgruppe wird in Berlin stattfinden und wir haben die deutschen Teilnehmer für das zweite Treffen nach Indien eingeladen. Es ist ein gemeinsames Vorhaben, wenn die Kanzlerin nach Indien kommt. Sie sehen, es passieren eine Menge Dinge.

IH: Was sind die Ziele?

RK: Eines ist einen AYUSH Lehrstuhl einzurichten. Ein weiteres ist, dass wir gerne eine Versicherungsabdeckung in Deutschland hätten. Dann sprachen wir auch über den Import von Produkten.

IH: Ja.

RK: Wir haben gefragt, ob unter der gemeinsamen Arbeitsgruppe und da wir in Indien unter der Nationalregierung gerade daran arbeiten, eventuell kein Bedarf mehr an einer zweifachen Prüfung besteht. Und, wie schon erwähnt, diskutierten wir über eine Versicherungsabdeckung der Behandlungen. Dabei wies ich darauf hin, dass es um den therapeutischen Wert gehe und nicht, wie im Westen betrachtet, um Wellness. Ich

diskutierte darüber, dass das auch im Westen kostenfrei sein sollte. Und ich erwähnte die Anerkennung der Berufe auf den Ebenen von Therapie und Behandlung. Ich schlug vor, dass dafür unsere Expertise zur Verfügung steht. Wir verfügen in Indien über ein gutes formales System und meine Gesprächspartner wollten die Möglichkeiten ausloten.

IH: Wurden konkrete Maßnahmen verabschiedet, was Indien für eine Zusammenarbeit zu leisten hätte?

RK: Ja, insofern, dass wir unsere Eckpfeiler abgesteckt und Wünsche geäußert haben, was zu tun wäre und es nun an die gemeinsame Arbeitsgruppe weitergeben, die dafür zuständig ist, die Details auszudiskutieren.

IH: Ich frage hier nach, weil unsere Arzneimittelzulassungsbehörde seit Jahren mit Indien im Kontakt steht und sich bisher nicht bewegt hat. Das ist der Grund dafür, weshalb Ayurveda auf der Ebene der Nahrungsergänzungsmittel verkauft werden. Es können keine Medikamente auf den Markt einge bracht wird, weil unser System, unsere Gesetze so gemacht sind, dass es sich nicht einmal Big Pharma leisten könnte.

RK: Ich diskutierte auch über die Kosten für die Arzneimittelregistrierung. Das ist sehr hart. So brachte ich ein, dass vielleicht Europa daran arbeiten könnte. Grundsätzlich können wir sagen, dass das noch unreif ist, es gibt dazu keine Übereinstimmung und in einem kurzen Treffen ist das auch nicht möglich. Wir müssen den Dialog fortsetzen und uns dabei auf die Grundidee besinnen.

RM: Kommen wir zum Schluss. Was sind Ihre Ziele für die nächsten 5 Jahre?

RK: Meiner Ansicht nach sollten wir nicht die originale Grundkompetenz von Indien verlassen nur um den vielen Erwartungen aus westlichen Ländern zu entsprechen. In zehn Jahren hat sich Indien verändert. In zehn Jahren wird sich alles verändert haben. Wir reden von gerade einmal zehn Jahren. Was wir (in Indien und bei AYUSH, Anm. d.Red.) anstreben, ist, es zu einer Weltklasse zu bringen. Es geht nicht darum unsere eigene Kompetenz zu verlassen und das Beste zu kopieren, sondern unserer eigenen Kompetenz treu zu bleiben und daraus das Beste vom Besten zu machen. Das ist der Plan.

IH: Ein schöner Plan. Herr Staats-sekretär, wir danken Ihnen für das Gespräch.

Das Interview mit AYUSH Staatssekretär Rajesh Kotecha führten Iris Hüttner, Gayatri Puranik, Ravi Mehra am Rande des 21. Internationalen Ayurveda Symposiums in Birstein.

*NAAC ist eine unabhängige Körperschaft für die Bewertung höherer Bildungseinrichtungen in Indien. NAAC steht für National Assessment and Accreditation Council

*AYUSH ist das Akronym aus den fünf Naturheilsystemen Ayurveda Yoga Unani Siddha Homeopathy und ein eigenständiges Ministerium

*Barkas ist ein Stadtteil von Hyderabad



Einführung in die Lehre der Doshas – Teil 1: Das Vata-Dosha

So gleichen Sie Ihre Doshas im Alltag aus

Von Dr. Arya Krishna



Im Ayurveda manifestiert sich die universelle Lebenskraft in den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Befinden sich die drei Doshas im Gleichgewicht, sind Körper und Geist gesund. Gerät eines der Doshas aus dem Gleichgewicht sind Krankheiten die Folge. Wie aber lassen sich die Doshas im Körper ohne Einnahme von Medikamenten steuern?

Wir alle bestehen aus einer einzigartigen Kombination dieser drei Kräfte.

Die individuelle Dosha-Konstitution wird bereits bei der Empfängnis bestimmt und bleibt ein Leben lang erhalten.

Obwohl jeder alle Doshas in sich hat, dominieren bei den meisten Menschen eines oder zwei der drei Doshas. Im Laufe des Lebens verändert sich der Anteil jedes Doshas durch Faktoren wie Umgebung, Ernährung, Jahreszeiten, Klima oder Alter. So ist zum Beispiel die Kindheit von Kapha, das frühe und mittlere Erwachsenenalter von Pitta und das hohe Alter von Vata geprägt.

EMPFEHLUNG ZU ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL FÜR DEN AUSGLEICH DES VATA-DOSHA

Ernährungsempfehlungen für den Vata-Typ

LEBENSMITTEL	VORZUGSWEISE	REDUZIEREN ODER MEIDEN
Gemüse	Sehr gut sind Spargel, Rüben, Gurken und Karotten. Grünes Blattgemüse, Sellerie, Seetang, Kürbis	Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohl, rohe Zwiebeln, Kartoffeln
Obst	Vorzugsweise süße und saure Früchte wie Bananen, Avocados, Beeren, Trauben, Kirschen, Pflaumen, Ananas, Mangos und Papayas	Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln, rohe Äpfel, Birnen, Granatäpfel, Kakis
Hülsenfrüchte	Gelbe Mungbohnen, Tofu (mariniert), grüne Mungbohnen	Alle anderen Bohnenarten wie Soja, Kichererbsen und Kidneybohnen verstärken Vata
Gewürze	Die meisten Gewürze sind günstig für Vata: Asafoetida/Hing, Kreuzkümmel, Kurkuma, Nelken, Senfsamen, Kardamom, Schwarzer Pfeffer, Ajwain (Königskümmel), Zimt, Dill, Fenchel, Ingwer	Sehr scharfe Pfefferarten wie Cayenne und Chilischoten
Getreide	Weizen, Reis, Hafer (gekocht), Quinoa	Gerste, Buchweizen, Mais, Hirse und Roggen
Milchprodukte	Fast alle Milchprodukte sind günstig für Vata. Denken Sie daran Milch vor dem Verzehr abzukochen	Speiseeis, Milchpulver und Sojamilch
Fleisch	Huhn, Pute, Eier, Meeresfrüchte	Rind

ERNÄHRUNG

1. Für eine Vata-Person ist es genauso wichtig, wie sie isst, wie was sie isst. Wichtig ist ein gesundes Frühstück, da über Nacht das Vata im Körper angestiegen sein könnte. Essen Sie langsam und in regelmäßigen Abständen und wählen Sie warme, süße und leicht verdauliche Speisen.

2. Bevorzugen Sie Speisen, die süß, sauer und salzig sind, da diese nahrhaft sind.

3. Denken Sie daran, lieber weniger als zu viel zu essen.

4. 1 Esslöffel Zuckerrübensirup auf 1 Tasse warme Milch vor dem Schlafengehen beruhigt das Vata-Dosha.

5. Beginnen Sie den Tag mit einem heißen Gewürztee.

REZEPT FÜR HEISSEN GEWÜRZTEE

ZUTATEN

¼ Teelöffel frischer Ingwer gerieben

¼ Teelöffel gemahlener Kardamom

¼ Teelöffel Zimt

¼ Teelöffel Königskümmel (Ajwain)

1 Tasse kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

Die Gewürze in kochendes Wasser geben. Den Tee 5 Minuten lang zugedeckt ziehen lassen. Die Kräuter und Gewürze abseihen. Heiß servieren.

EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ALLTAG

1. Personen mit einer Vata-Konstitution sollten Hautsalben verwenden und ihre Haut mindestens einmal pro Woche vor dem Baden mit Öl massieren. Es können Sesam-, Kokos- oder medizinische Öle verwendet werden.

2. Fußmassage vor dem Schlafen gehen.

3. Schwierigkeiten beim Einschl afen zählen zu den häufigsten Anzeichen für ein Vata-Ungleichgewicht. Den Kopf mit 2 Tropfen Ksheerabala (medizinisches Öl) vor dem zu Bettgehen einzureiben hilft. Denken Sie daran eine regelmäßige Schlafenszeit einzuhalten.

4. Gespaltenes und trockenes Haar sowie trockene und rissige Haut sind weitere Zeichen für ein Vata-Ungleichgewicht. Das Auftragen von Öl auf Haar und Haut kann hier Abhilfe schaffen. Vermeiden Sie den Hautkontakt mit aggressiven Chemikalien und Seifen. Eine Mischung aus Kichererbsenmehl und Joghurt kann anstelle von Seife verwendet werden.

5. 1 Teelöffel Honig + 1 Teelöffel Olivenöl + 1 Eiweiß + 1 Teelöffel Rosenwasser vermischen und auf das Gesicht auftragen. Nach 20 Minuten abwaschen. Diese Mischung wirkt auf die Vata-Haut wie eine perfekte feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske.

6. Vor dem Schlafengehen Aloe Vera Gel auf Gesicht und Körper aufgetragen.

Unter Aufsicht eines erfahrenen Arztes können bei einem bestehenden Vata-Ungleichgewicht auch Einläufe und milde Reinigungstherapien regelmäßig zur Anwendung kommen.



YOGA UND MEDITATION FÜR MENSCHEN MIT VATA-DOMINANZ

Vata besitzt Eigenschaften wie rau, kühl, leicht, subtil, mobil, nicht schleimig und grob. Im Herbst und Winter sammelt sich am meisten Vata an. Richtig praktiziert, sind Yoga-Asanas eine ideale und nicht anstrengende Methode, um die Ansammlung der Abwärtsluft im Dickdarm (dem Sitz von Vata) zu lindern, Gelenke und Muskeln zu massieren und nervöse Spannungen abzubauen. Die folgenden Asanas



sind im Allgemeinen alle geeignet, um Vata zu reduzieren.

1. Balasana / Kinderpose

2. Adho Mukha Svanasana / Nach unten schauender Hund

3. Halasana / Pflugstellung

4. Malasana / Girlandenstellung

5. Apanasana / die Übung, die Winde befreit

Denken Sie daran, die Übungen langsam und in der Haltung des regenerativen Yoga zu meditieren.

Wenn Sie meditieren, wählen Sie eine Sitzmeditation und praktizieren dann zweimal täglich je 20 Minuten. Bei einer transzendentalen Meditation verwenden Sie ein Mantra (sehr gut: Gayatri Mantri) und praktizieren die Übung sitzend und mit geschlossenen Augen zweimal täglich für je 15-20 Minuten.

BALANCE FÜR DEN VATA-PITTA TYP

Bei einer Kombination von zwei Doshas, hängt die richtige Ernährung und Lebensführung auch von saisonalen Faktoren ab. Im Herbst und Winter muss eine Vata-beruhigende Ernährung eingehalten werden. Im Frühjahr und Sommer muss dann eine Pitta-beruhigende Ernährung eingehalten werden.

ERNÄHRUNG

1. Verwenden Sie Öl und Ghee zum Kochen. Bei Übergewicht begrenzen Sie die Menge auf 8 Teelöffel pro Tag.

2. Süßer Geschmack beruhigt beide Dosha, Süßes bedeutet nicht Zucker. Weizen, Gerste, Reis, Zucchini, Maniok und Kürbis haben alle einen süßen Geschmack und sind gesündere Optionen.

3. Nehmen Sie ein leichtes Frühstück und Abendessen ein und essen Sie bis spätestens 20.00 Uhr. Das Mittagessen sollte die schwerste Mahlzeit des Tages sein.

4. Flüssigkeiten sollten eine Stunde vor oder eine Stunde nach den Mahlzeiten eingenommen werden, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen. Ein paar Schlucke beim Essen sind jedoch in Ordnung.

GESUNDE LEBENSWEISE

1. Tägliche Ölmassagen beruhigen Vata und Pitta.

2. Eine Reinigungstherapie einmal in 3 Monaten wird empfohlen.

3. Je nach Jahreszeit, können die für Vata und Pitta genannten Kräutertees eingenommen werden.

Ernährungsempfehlungen für den Vata-Pitta Typ

LEBENSMITTEL	EMPFOHLEN	MEIDEN/REDUZIEREN
Getreide	Gekochte Vollkorngetreide	Hefe
Früchte	Reife, süße Früchte beruhigen sowohl Vata und Pitta	Trockenfrüchte, Oliven, Orangen, Aprikosen
Gemüse	Gekochtes Gemüse. Salate und Rohkost im Sommer erlaubt.	Grüne Paprika, Kohlköpfe, Artischocken, Radieschen, rohe Zwiebeln
Hülsenfrüchte	Im Allgemeinen verstärken Bohnen das Vata, aber gekochte Bohnen mit Gewürzen wie Knoblauch, Pfeffer, Kreuzkümmel oder Ingwer beruhigen Vata und Pitta.	Kichererbsen, getrocknete Erbsen, Sojabohnen, Kidneybohnen
Fleisch	Mit Ausnahme von Fleischsuppe sollte der Konsum von Fleisch begrenzt bleiben	Dunkles Hühnerfleisch, Schalentiere
Gewürze	Kümmel, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer, Sternanis, Salz, Pfeffer, Kurkuma	Asafoetida, Cayennepfeffer, roher Knoblauch, Ingwer
Milchprodukte	Gekochte Milch und Buttermilch	Meiden Sie den Verzehr von Rohmilch, Käse und Joghurt



4. Denken Sie daran, auf die Symptome der Dosha-Dominanzen zu achten und entsprechend zu handeln.

ERNÄHRUNG UND LEBENSWEISE FÜR DEN VATA-KAPHA TYP

Bei Konstitutionen mit zwei dominanten Doshas gilt als allgemeine Regel, Ernährung und Lebensweise nach den Jahreszeiten auszurichten. Eine Vata beruhigende Ernährung und Lebensweise in Sommer und Herbst und eine Kapha beruhigende Ernährung und Lebensweise in Winter und Frühling.

ERNÄHRUNG

1. Der bevorzugte Geschmack für den Vata-Kapha Typ ist adstringierend und stechend. Eine übermäßige Aufnahme von süß-saurem Geschmack sollte vermeiden werden.

2. Vermeiden Sie es, zu viel Tee, Kaffee und Alkohol zu trinken.

Ernährungsempfehlungen für den Vata-Kapha Typ

LEBENSMITTEL	EMPFOHLEN	MEIDEN/REDUZIEREN
Getreide	Hafer, Weizen, Vollkornreis, Basmatireis, Amaranth, Buchweizen, Quinoa und Gerste	Raffiniertes Mehl
Gemüse	Gemüse wie Rüben, Karotten, Blattgemüse, Bohnen, Kohl, Pfefferschoten Paprika	Meiden Sie rohes sowie faseriges Gemüse wie Jackfrucht, Artischocke Blumenkohl
Früchte	Äpfel, Birnen, Guaven, Pflaumen, Avocados	Mangos, Papaya - im Allgemeinen sollte besonders süße oder saure Früchte gemieden werden
Milchprodukte	Magermilch, Milchersatz wie Kokosmilch, verdünnte Mandelmilch, Ghee, Butter	Sojamilch, ungekochte Milch, Joghurt, Käse
Fleisch	Weißes Fleisch wie Huhn oder Pute, Eiweiß	Schwein, Rind, Eigelb, Meeresfrüchte
Gewürze	Kurkuma, Pfeffer, Kreuzkümmel, Asafoetida, Bockshornklee	-

3. Ein Getränk aus 1 TL Amla-Pulver, 1 TL Honig und ½ Tasse heißem Wasser kann am Morgen mit leerem Magen getrunken werden.

4. Halten Sie das Frühstück und Abendessen leicht und machen Sie das Mittagessen zur schwersten Mahlzeit des Tages. Das Abendessen sollte bis spätestens 20 Uhr erfolgen.

5. Die schluckweise Einnahme (Wasser, das mit Kreuzkümmelkernen gekocht wird) den ganzen Tag über, hilft, die erschwerten Kapha und Vata zu beruhigen.

6. Die Aufnahme von Fetten wie Olivenöl, Ghee, Senföl sollte möglichst auf 6 Teelöffel pro Tag begrenzt werden.

LEBENSWEISE

1. Eine Ölmassage am Morgen beruhigt Vata. Entfernen Sie das Öl mit Kichererbsen- oder Mungbohnen-Mehl zur Beruhigung des Kapha.

2. Meiden Sie Seifen und künstlichen Feuchtigkeitscremes.

3. Die Verwendung von Amla-Pulver statt Shampoo für die Haarwäsche ist eine gute Option.



4. Machen Sie täglich Ihre Yoga-Übungen.

5. Vermeiden Sie es, nachts wach zu bleiben und tagsüber zu schlafen.

6. Das Einträufeln von 2 Tropfen reinem Öl/ Anu Thaila (Kräuteröl) in jedes Nasenloch unmittelbar nach dem Zähneputzen ist gut für Personen dieses Typs.

Ich habe versucht, eine allgemeine Vorstellung davon zu geben, wie man seine Doshas ausbalanciert. Dafür ist es natürlich wichtig, seine Dosha-Konstitution zu kennen und den Anweisungen seines Arztes zu folgen. Der Schlüssel zur Erhaltung Ihres persönlichen Gleichgewichts besteht darin, Ihre Sensibilität dafür zu schärfen, potenzielle Ungleichgewichte zu erkennen, die sich aus Ihrer Umgebung oder aus Ernährungs- oder emotionalen Ungleichgewichten ergeben können, und Praktiken anzuwenden, die diesen Einflüssen entgegenwirken.

In der nächsten Ausgabe lesen Sie Teil 2: Die Doshas Pitta und Kapha



Dr Arya Krishna

BAMS, FOR ist Mitherausgeberin, American Ayurvedic Journal of Health, Redakteurin bei International Ayurveda Medical Journal, Sachverständige für At Home with Ayurveda (UK) und Ayurveda Beraterin bei Beri Esthetique, New Jersey (USA).

Diabetestherapie im Ayurveda



Ist von Zivilisationskrankheiten die Rede, zählt der Diabetes Mellitus Typ 2 zu den am häufigsten genannten. Mit Prameha liegt ein altes ayurvedisches Krankheitskonzept vor, dass auch Diabetes umfasst. ***Dr. P.K. Mohanlal, M.D. (Ay)*** *erläutert dieses Konzept und zeigt die verschiedenen Möglichkeiten des Ayurveda, Diabtes zu behandeln.*

Wichtiger Hinweis: Die Inhalte dieses Artikels dienen ausschließlich der Information. Es werden auch Präparate genannt, die ayurvedische Medikamente sind. Eine Einnahme sollte nur auf Rat und unter Betreuung eines erfahrenen, fachkundigen ayurvedischen Arztes (B.A.M.S.) erfolgen.

Ayurvedische Gelehrte kategorisieren Krankheiten als Maharogas (schwere Gebrechen), die bleibende Schäden in den Shariradhatus (Körpergewebe) verursachen, chronisch sind, schwere oder sogar tödliche Komplikationen zur Folge haben oder andere Verschlimmerungen des Zustands mit sich bringen. Die klassischen ayurvedischen Texte erwähnen acht solcher Maharogas, darunter Prameha, wozu auch Diabetes mellitus zählt. Schon allein die Einordnung unter diese Klassifikation weist auf Prameha als einer chronischen Erkrankung hin. Prameha führt zu Degenerationserscheinungen und schweren, insbesondere vaskulären Komplikationen. Der Zustand des Körpers verschlechtert sich dabei von Tag zu Tag.

BEDEUTUNG DER NAHRUNG

Süße, saure und salzige Nahrung sind äußerst wichtig, um dem Körper die Energie und Aufbaustoffe zuzuführen, die er benötigt. Von Geburt an ist der Mensch an Süße gewöhnt: sie gibt seinem Körpergewebe die notwendige Grundfestigkeit.

Madhurasa (süßer Geschmack, Süße) ist der Grundbaustein des Körpers und wichtige Bestandteile der Nahrung, wie Kohlenhydrate, Proteine, Mineralien, Vitamine und Wasser werden ihm durch süße, saure und salzige Lebensmittel zugeführt, die, sollten sie im Übermaß konsumiert werden, der Lehre des Ayurveda zufolge das Dosha Kapha (auch: Sleshman, Phlegma, Schleim) beeinträchtigen. Gerät Kapha aus dem Gleichgewicht, wird der Verdauungsprozess gestört und die Darmlymphe (annarasa), die in den Blutkreislauf fließt, erhält große Mengen der süßen Substanzen. Zudem ist die durch die Verdauung süßer Nahrung gebildete Darmlymphe ebenfalls süß und ein deutlicher Indikator für einen zu hohen Zuckergehalt. Dasselbe gilt für salzige Substanzen.

Die Shariradhatus (Körpergewebe) werden durch die ins Blut geleitete Darmlymphe kontinuierlich genährt. Die Nährstoffe jedes in Annarasa enthaltenen Dhatus werden von Dhatwagnis (inneres Feuer oder innere Energie) oder den jeweiligen Substanzen/Enzymen, die auf die Nährstoffe jedes im Kreislauf zirkulierenden Dhatus wirken, in das jeweilige Dhatu umgewandelt. Auf diese Weise wird der ganze Körper genährt. Fehlt oder funktioniert Dhatwagni nicht richtig, werden die Stoffwechselprozesse schwer gestört.

GESTÖRTE VERDAUUNGSPROZESSE

Alle genannten ätiologischen Faktoren besitzen Eigenschaften, die Kapha (Schleim, die Körperflüssigkeiten), Pitta (Galle, die Verdauungs- und Stoffwechselfaktoren), Mamsa (Fleisch und Muskeln), Rekta (Blut), Shukra (Samen) und Majjan (Knochenmark) beeinträchtigen. Betroffen sind alle Bestandteile des Körpers, ganz besonders aber diejenigen, die den Körper aufbauen. Dadurch werden alle Srotas (Kanäle des Körpers) verstopft und die Verdauungsprozesse des Körpers geraten in Unordnung.

Bei Diabetes (Prameha) ist Dhatwagni, das Gewebefeuer, das auf die süßen Bestandteile der Darmlymphe (annarasa) einwirkt, fehlerhaft oder völlig abwesend.

Dadurch werden die flüssigen (sleshma, kapha) und süßen (madhura) Zustände (Bhava), die süßen Bestandteile des Blutes, nicht in Shariradhatus (Körpergewebe) umgewandelt, sondern verbleiben im Blut und werden mit dem Urin ausgeschieden. Zucker (Madhura) ist somit im Urin nachweisbar. Der Urin ist getrübt und die Betroffenen müssen häufig Wasser lassen: sie sind an Prameha (Diabetes) erkrankt. Falsche Ernährung der Dhatus führt zu Dhatukshaya, einer Abnahme der Ernährungsfaktoren des Körpers, und die Betroffenen werden immer schwächer. Mit Fortschreiten der Krankheit nimmt Ojas (die Immunität/Vitalität) immer weiter ab, bis sie letztendlich zum Erliegen kommt. Dadurch kommt es zu



weiteren Folgeerkrankungen, den Upadravavikaras (abnormer Zustand in Folge schlechter Ernährung), unter denen das Kreislauf- und Nervensystem besonders stark leiden. Die damit verbundenen Gefäßerkrankungen können bis zum Tod führen.

Da die süßen Substanzen nicht in Shariradhatus (Körpergewebe) verstoffwechselt werden, lebt der Körper so lange von seinen Gewebereserven, bis diese aufgebraucht sind und der Betroffene stirbt. Im Ayurveda wird dieser Prozess folgendermaßen erklärt: „Agni (das Verdauungsfeuer) verdaut die Nahrung. Ist keine Nahrung vorhanden, verdaut Agni die Doshas. Fehlen auch diese, verdaut Agni die Dhatus und, sobald auch diese vollkommen aufgebraucht sind, verschlingt Agni das Leben selbst, wodurch der Tod eintritt."

Übermäßiges Schwitzen, fauliger Körpergeruch, fortschreitende Schwäche, häufiges Bedürfnis zu sitzen, liegen oder schlafen, das Gefühl schleimiger Substanzen in Brustkorb, Augen, Ohren oder auf der Zunge, ein Schweregefühl des Körpers, übermäßiges Wachstum der Haare und der Nägel, Vorliebe für Kälte, Trockenheit in der Kehle und im Gaumen, ein süßes Gefühl im Mund und ein brennendes Gefühl in Hände und Füßen zählen zu den wichtigsten Symptome, die einer Prameha-Erkrankung vorausgehen. Mit Fortschreiten der Krankheit kommt es zu verfestigter und zunehmender Symptomatik. Der Patient wird von Tag zu Tag schwächer.

DIE STUFEN DER PRAMEHA

Ayurveda beschreibt zwanzig verschiedene Arten von Prameha, die sich anhand der Beeinträchtigung der Doshas unterscheiden.

Der Urin der drei Doshas Kapha, Pitta und Vata markiert dabei die drei Stufen der Krankheit. Aufgrund spezifischer Ursachenfaktoren von Prameha, wird anfangs zunächst Kapha stark gestört, weshalb die erste Stufe „Kaphaprameha" genannt wird: die Kapha-Diabetes. Beim Fortschreiten der Krankheit, entsteht Dhatukshaya, was zu einer Schwächung von Pitta führt. In diesem Stadium treten Pitta-bezogene Symptome auf. Sobald Dhatukshaya unumkehrbar weiter verläuft, wird Vata beeinträchtigt und im Krankheitsbild treten vata-bezogene Merkmale auf.

Prameha beginnt also mit Kaphameha (Kapha-Urin), geht dann zu Pitta-Urin (Pittameha) über und gipfelt in Vatameha (Vata-Urin), dessen letztes Stadium Madhumeha (Zuckerurin) ist. Unumkehrbare Dhatukshaya produziert unzählige Upadrava Rogas (Krankheiten aufgrund schlechter Ernährung). Beginnend mit Kaphameha schreiten alle Mehas (Urine) zum Stadium des Madhumeha fort, sofern sie unbehandelt bleiben. Da aber alle Pramehas (von Kaphameha bis Vatameha) unterschiedliche Zuckeranteile (madhuramsha) im Urin aufweisen, werden alle Pramehas auch als Madhumehas bezeichnet.

Wird die Krankheit chronisch, ähnelt der Urin Honig und der Patient wird sehr schwach.

Zu den oben bereits erwähnten Prameha-Symptomen, kommen dann noch krankhaft gesteigerte Nahrungsaufnahme (Polyphagie), krankhaft gesteigerter Durst (Polydipsie), Erschöpfung, Gewichtsverlust, Impotenz, Darmträgheit, Schlafstörungen oder Schwindelgefühle hinzu. Zudem werden Symptome und Krankheiten, die damit in Zusammenhang stehen, erkennbar.

Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Schläfrigkeit, Husten, Nasennebenhöhlenentzündungen sind mögliche Komplikationen im Frühstadium (Kaphameha). Schmerzen in Harnblase (vasti), Harnröhre (mehana) und den Hoden (mushka), Fieberhaftigkeit, brennendes Gefühl, Gastritis (Anl apitta), Durchfall und gelege ntliche Ohnmachtsanfälle können im zweiten Stadium (Pittam eha) auftreten. Darmverschluss (Uda vartta), Tremor, Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit, Gewebeschwund



(Atrophie), Husten, Kurzatmigkeit gehören zu den Symptomen des dritten Stadiums (Vatameha).

Sind die oben genannten Symptome noch nicht vollständig ausgeprägt, ist die Kapha-Prameha heilbar (susadhya). Sobald jedoch alle Symptome vorhanden sind, ist die Krankheit unheilbar (asadhya). Pitamehas sind behandelbar (yapya), was bedeutet, dass die Behandlung so lange fortgesetzt werden muss, bis der Patient ohne Komplikationen leben kann. Vatamehas dagegen sind nicht heilbar, was besonders für Madhumeha (Zuckerurin) und Sahaja (erbliche) Meha gilt.



BEHANDLUNG

Die Prognose für Prameha ist negativ. Wird die Erkrankung jedoch rechtzeitig erkannt und die Behandlung im Anfangsstadium begonnen, kann das Fortschreiten der Krankheit, sofern sie nicht angeboren ist, angehalten und einem Rückfall vorgebeugt werden.

Die Behandlung orientiert sich am körperlichen Zustand des Patienten.

Ist er gesund genug, sollte eine Shodhana (reinigende) Behandlung, das Panchakarma, durchgeführt werden. Ist er von schlechter Gesundheit, sollten ihm Medikamente zur Wiederherstellung seiner Kräfte und zur Verbesserung der Gesundheit verabreicht werden. Vor der Durchführung der Panchakarmas sollte Snehanam (innere und äußere Ölung) gemacht werden. Für die Behandlung von Prameha werden bestimmte Präparate wie Senföl (sarshapa thaila), Niemöl (arishta taila), Nikumbha Thaila (Baliospermum montanum), Öl der Belerischen Myrobalane (Terminalia bellerica) (aksha thaila) oder das Öl der indischen Buche (karanja thaila) verordnet. Diese Öle sind für die Stimulation der Gewebefeuer (dhatwagni), vor allem jene, die Zucker (madhuramsa) im Blut verstoffwechseln, besonders geeignet. Kshudragokshura-Öl wird speziell für Snehanam empfohlen.

Im Anschluss an eine passende Schwitzkur (Sveda Karma) sollen Erbrechen (vamana), Abführen (virechana), öliger Einlauf (anuvasana vasty) und Viroha Basti gemacht werden. Durchgeführt dürfen diese Anwendungen jedoch nur dann, wenn die Gesundheit des Patienten dies erlaubt. Ist ein Diabetes-Patient zu schwach, könnten sie tödliche Konsequenzen haben. Ist seine Gesundheit jedoch stabil genug für eine Shodhana (reinigende)-Therapie, wird diese das Fortschreiten der Krankheit im Körper zum Stillstand bringen und alle Blockaden (rodha) der Körperkanäle (srota) entfernen. Dadurch werden die Kanäle (dhatuvaha srotas) gereinigt und das Gewebefeuer (dhatwagni) stimuliert. Wird diese Behandlung regelmäßig wiederholt, kann allen Krankheiten, einschließlich Prameha, vorgebeugt werden. Sie reinigt und verjüngt den Körper.

Im Anschluss an die Shodhana-Therapie sollten passende Medikamente verabreicht werden. Patienten, deren Gesundheit zu schwach für eine Shodhana-Therapie ist oder die zwar bei guter Gesundheit sind, die Therapie jedoch aus anderen Gründen nicht machen können, sollten lindernde (samana) Medikamente erhalten.

Mit fortschreitender Prameha wird Kapha schwächer und der Körper wird von Vata und Pitta beherrscht.

Langsam setzt sich dann eine Vata-Dominanz durch und der Patient wird sehr schwach. In diesem Stadium sind viele Folgeschäden (anubandha vikaras) erkennbar. Schwitzkuren (sveda) und Reinigungsbehandlungen (shodhana) sollten nun nicht angewandt werden.

EFFEKTIVE PRÄPARATE

Sehr schwache Patienten und solche, deren Körper durch Prameha sehr ausgemergelt ist, sollten generell fettlose und antidiuretische Nahrung sowie Präparate, die den Körper aufbauen und die Gesundheit verbessern, erhalten. (Brimhayedoushadhaharairamedo mutralai: krisam).

Ayurvedische Heilmittel wie Nisakathakadi Kashaya, Kataka-khadiradi Kashaya, Ekanayak-ashadanga Kashaya, Ekanayakasdhira Quadha und andere haben sich in der Prameha (Diabetes)-Therapie als sehr effektiv erwiesen. Die dauerhafte Einnahme dieser

Extrakte (kashaya) nährt den Körper und senkt den Blutzuckerspiegel nach und nach. Auch Präparate wie Chandraprabha Gulika, Neeruryadi Gulika, Vasanthakusumakara Rasa, Mehamudgaravati, Dwanwamtharaghritha, Salmalighritha, Guggulu-thiktaka Ghritha sind von hoher Wirksamkeit.

Die klassischen ayurvedischen Texte erwähnen eine große Anzahl an Extrakten (kashayas), Pillen (gulikas), Ghees (ghrita, geklärte Butter), Ölen (thailas), Kräuterweinen (arishtas) unter denen der Arzt die zur körperlichen Verfassung und der Krankheit des Patienten passenden auswählen kann. Zudem listen die Texte geeignete und ungeeignete Krankenkost.

Auch eine kräftige Pulvermassage (udvarthana) ist für die Behandlung (chikitsa) von Prameha wichtig. Sie erzeugt das innere Feuer (dhatwagni), durch das Kapha verringert wird. Zudem wird durch die Massage das Fett (meda) verstoffwechselt und der Körper gewinnt an Stärke. Auch die Haut wird dadurch heller.

Amalaki (Amlabaum; Phyllanthus emblica) und Nisha (Kurkuma, Curcuma longa) sind sehr effektive Präparate zur Behandlung von Prameha. Zur Steigerung seiner Kraft und Vitalität sollte der Patient täglich in Amalaki-Saft (svarasa) gemischtes Nisha-Pulver zu sich nehmen. Säfte (svarasas), Extrakte (kashayas) oder Wasser mit Ekanayaka (Salacia reticulata), Asana (Bridelia montana), Khadira (Gerber-Akazie, Acacia catechu), Bilva (Bengalische Quitte, Aegle marmelos), Bimbi (Tindola, Cephalandra indica) und anderen zubereitetes Wasser helfen bei Prameha.

Im Falle von Upadravavikaras (abnorme Zuständ in Folge



schlechter Ernährung) sollte das passende Präparat gegeben werden. Bei Herz- und Gefäßerkrankungen eigenen sich Shringa Bhasman (pulverisiertes und gebranntes Hirschgeweih), Prabhakara Vati (ein Herztonikum), Sdhira Quadha, Arjunayaukt Rasonadi Quadha und andere.

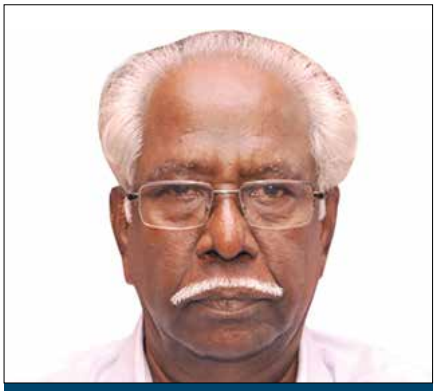
Bei brennendem Gefühl der Handflächen und Fußsohlen (karapadadaha) werden Amrithash adangam-Extrakt und Kaishora-Guggul-Pillen (eine Mischung aus Indischer Myrrhe, Amla und Myrobalane) empfohlen. Ist der Patient schwach, ausgemergelt und verspürt Brennen an den Handflächen und Fußsohlen sowie taube Füße (padasupti) sind Ruksha Svedas (Schwitzkur) als Schwitzkuren mit gehackten Blättern (patrapottala sveda) nicht ratsam. Massagen (abhyanga) beispielsweise mit Pinda-Öl, Kshira-Dhuma (Rauchwerk), Shashtika Pinda-Sveda oder Mamsayukta Shastkapinda Sveda dagegen haben sich als äußerst wirksam erwiesen. Sie nähren und verjüngen den Patienten.

Eine Ölmassage und ein Bad in lauwarmem Wasser (abhyangasveda) sollten täglich (dinacharya) gemacht werden. Sie lindern das Taubheitsgefühl und das Brennen.

Selbst wenn der Krankheitsverlauf bereits das Stadium Madhumeha erreicht hat und der Arzt keine Überlebensmöglichkeit sieht, sollte man die Hoffnung nicht aufgeben. Der Patient kann über einen längeren Zeitraum regelmäßig Shilajit (Steinharz, Bergteer) einnehmen, entweder in dafür geeigneten Extrakten (kashayas) oder in anderer Form. Das wird den Patienten mit Sicherheit nähren und verjüngen. Shilajit ist ein weiteres, ungemein effektives Präparat zur Behandlung von Prameha.

Konsequent eingehaltene körperliche Anstrengungen sind ein unverzichtbarer Teil der Prameha-Therapie.

Durch die körperliche Aktivität ent-steht Körperhitze (sharia ushma), die die Dhatwagni (Gewebefeuer) stimuliert, wodurch der Stoffwechselprozess verbessert wird und die Gewebe (dhatus), die durch die Verstoffwechslung des Zuckers (madhurasa) gebildet werden, genährt werden. Der Blutzuckerspiegel wird durch all diese Maßnahmen gesenkt. Zur Vorbeugung von Diabetes empfiehlt der Ayurveda strenge körperliche Übungen und das Einhalten der Nahrungsvorschriften der Weisen (munis), damit Prameha erfolgreich überwunden werden kann.



Dr. P.K. Mohanlal

M.D. (Ay), Director (Retired), Ayurveda Medical Education, Kerala

www.ayurveda-rhyner.com

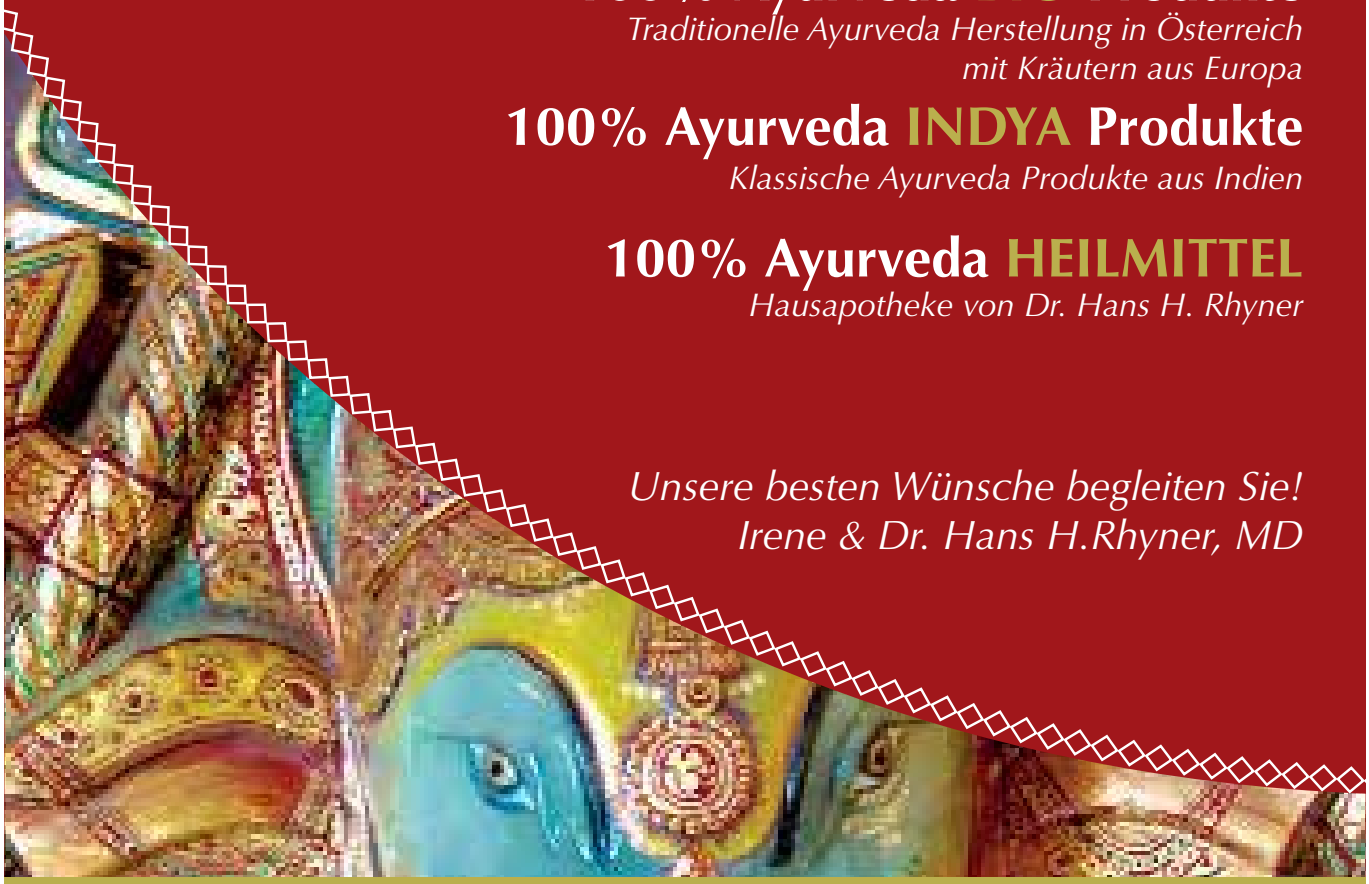
DIE KRAFT VON AYURVEDA SPÜREN

AYURVEDA
RHYNER®

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

Studie: Yoga und Diabetes Typ-2

Auswirkungen der Integration von Yoga in die tägliche Lebensweise

Verschiedene Studien belegen die kurzfristigen positiven Auswirkungen, die Yoga auf den Verlauf von Typ-2 Diabetes hat. Obwohl viele Studien darauf hinweisen, dass Yoga zu einer verbesserten Stoffwechselregulierung bei Typ-2 Diabetes führt, liegen bisher noch keine Vergleichsstudien zur Wirkung der Übungen auf den Bedarf an Medikamenten und den Fettspiegel einer städtischen Bevölkerung Südindiens vor. Deshalb hatte die vorliegende Untersuchung das Ziel, die Wirksamkeit eines auf Yoga basierenden Programms zur Änderung der Lebensführung (YLWP) auf Typ-2 Diabetes mit der eines Programms zur Änderung der Lebensweise mittels konventioneller Übungen (kÜLWP) zu vergleichen.

Dieser Studie, die von 2003 bis 2007 in Indien durchgeführt wurde, lag die Hypothese zugrunde, dass das Programm mit Yoga-Übungen (YLWP) bessere Ergebnisse bei der Kontrolle der Diabetes und positive Veränderungen bezüglich des Medikamentenbedarfs und des Fettspiegels erreichen würde.





Dieser Studie, die von 2003 bis 2007 in Indien durchgeführt wurde, lag die Hypothese zugrunde, dass das Programm mit Yoga-Übungen (YLWP) bessere Ergebnisse bei der Kontrolle der Diabetes und positive Veränderungen bezüglich des Medikamentenbedarfs und des Fettspiegels erreichen würde.

DIE AUSWAHL

Für die zweiarmige randomisierte interventionelle Vergleichsstudie wurden 277 männliche und weibliche Personen mit Typ-2 Diabetes, alle älter als 28 Jahre, die den von der Studie verlangten Voraussetzungen entsprachen, aus fünf Gebieten (östlich, westlich, nördlich, südlich und zentral) in und um Bangalore ausgewählt.

Alle Teilnehmer wurden entweder dem Yoga-Programm (YLWP) oder einem Programm mit konventionellen Übungen (kÜLWP) zugeordnet.

Das spezielle Diabetes Yoga-Programm beinhaltete Yoga-Haltungen (yogasanas), Atemübungen (pranayama), Meditation und Vorträge über die yogische Lebensweise. Die Kontrollintervention umfasste körperliche Übungen und Unterricht in gesunder Lebensweise. Medikationswert, Blutzucker, glykosyliertes Hämoglobin (HbA1c) und Lipidprofil wurden am Beginn der Studie und im neunten Monat gemessen. Finanziert wurde die Studie im Rahmen des Programms „Außeruniversitäre Forschung“ von der Abteilung für Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha und Homöopathie (AYUSH) des Ministeriums für Gesundheit und Familie in Neu-Delhi. Begutachtet wurde der Projektantrag vom Expertenkomitee des AYUSH und das Ethikkomitee der SVYASA (Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana) Universität Bangalore genehmigte das Forschungsprotokoll.

Diabetes mellitus ist eine der bedeutendsten globalen Probleme im Gesundheitssektor und rund 150 Millionen Menschen sind davon weltweit betroffen.

In Indien nimmt die Verbreitung der Typ-2 Diabetes und der frühzeitigen koronaren Herzerkrankungen in allen sozioökonomischen Gruppen sehr schnell zu. Parallel dazu verläuft eine epidemische Ausbreitung der Fettleibigkeit. Die wichtigsten Ursachen für diesen schnellen, weltweiten epidemiologischen Wandel sind das Altern der Bevölkerung, genetische Faktoren, veränderte Ernährungsgewohnheiten mit abnehmender körperlicher Aktivität und psychosozialer Stress. Die damit einhergehenden Störungen des Lipoproteinstoffwechsels, wie erhöhte Konzentrationen von Triglyceriden und Lipoproteinen niedriger Dichte (LDL) in Verbindung mit verminderten Lipoproteinen hoher Dichte (HDL) und oxidativer Stress spielen eine wichtige Rolle beim Auftreten früher Arteriosklerose bei einer Diabeteserkrankung. Deshalb ist die grundlegende Bedeutung von Programmen zur Änderung der Lebensweise durch Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für die Verringerung des Auftretens von Typ-2 Diabetes weithin anerkannt. Es gibt Berichte darüber, dass die Empfehlungen der Ärzte in Diabetes-Kliniken gewöhnlich ineffektiv sind.

Auch haben Untersuchungen ergeben, dass Menschen wesentlich offener für Veränderungen des Lebensstils sind als für pharmazeutische Verfahren.

Geringe Gewichtsabnahme durch Veränderung der Ernährung und körperliche Betätigung haben das Vorkommen von Typ-2 Diabetes in Hochrisikogruppen in den USA innerhalb von drei bis vier Jahren um vierzig bis fünfzig Prozent sinken lassen.

YOGA BEUGT VOR

Yoga, eine weitgehend zugängliche Methode zur Behandlung von Beschwerden, die mit der Lebensweise zusammenhängen, wie Bluthochdruck, Bronchialasthma, Diabetes und Erkrankungen der Herzkranzgefäße, wird seit den 1970ern erforscht. Eine kritische Überprüfung der gesamten Publikationen über die Auswirkungen von yoga-basierten Programmen auf die Risikoprofile von Erwachsenen mit Typ-2 Diabetes, die zwischen 1970 und 2006 veröffentlicht wurden, ergab, dass Yoga die Risikoprofile mindert und einen Beitrag zur Vorbeugung und Behandlung von kardiovaskulären Komplikationen leisten kann. Diese günstigen Auswirkungen von Yoga scheinen in der Entspannungswirkung zu liegen, die das Potential hat, erhöhte Stressreaktionen mittels Techniken zu verringern, die das Beherrschen von Bewusstseinsveränderungen fördern.



EINSCHLUSSKRITERIEN DIESER STUDIE WAREN:

a. Typ-2 Diabetes bei Männern und Frauen, die älter als 28 Jahre waren

b. Ein venöser Blutzuckerspiegel von höher als 120mg in nüchternem Zustand zum Zeitpunkt der Diagnose (laut Krankenbericht)

c. Die Typ-2 Diabetes musste länger als ein Jahr bestehen

d. Diabetespatienten, die mittels einer durch eine dauerhafte Einnahme von blutzuckersenkenden Medikamenten oder Insulin mindestens drei Wochen lang stabilisiert waren und

e. noch nie Yogaübungen gemacht hatten.

Ausgeschlossen waren Patienten, die unter schweren Komplikationen der Typ-2 Diabetes, wie chronische Infektionen (Tuberkulose, HIV und andere), Erkrankungen der Herz kranzgefäße, schwerem Bluthochdruck, Nierenerkrankungen, proliferativer Retinopathie und/oder Hirngefäßerkrankungen litten. Nicht ausgeschlossen wurden dagegen Patienten mit peripherer Neuropathie, leichten Harnoder kutanen Pilzinfektionen, leichtem bis moderaten Bluthochdruck und Fettleibigkeit.

Die Einsatzmodule für die beiden Gruppen wurden von einem Team bestehend aus zwei erfahrenen Yoga-Experten der Universität, einem Physiotherapeuten und einem Diabetologen mit großer Umsicht entwickelt.

Die Maßnahmen beider Module hatten

a) die herkömmliche Diabetes-Beratung,

b) Stressbewältigung und

c) die Befähigung zu langfristigen Änderungen in der Lebensführung zum Ziel.

Das spezielle Yoga-Modul für das auf Yoga basierenden Programms zur Änderung der Lebensführung (YLWP) entsprach demjenigen einer früheren Studie zu Yoga bei Diabetes. Dieser „Ganzheitlicher Ansatz des Yoga bei Diabetes“ (Integrated Approach of Yoga in Diabetes – IAYD) basiert auf dem Wissen aus den alten Schriften zum Yoga (Patanjali, Yoga Sutras, Bhagavadgita und Mandukya Karika).

SPEZIFISCHE ÜBUNGEN

Die Übungen schlossen (1) körper liche Praxis wie Reinigungstechniken (kriyas), Lockerungsübungen (shithilikarana vyayama), Sonnengruß (suryanamaskara) und Yogahaltungen (asanas), um die Wirkung leichter körperlicher Übungen zu erzielen, (2) Atemübungen (pranayama) und Meditation (dharana und dhyana), um den Geist zur Ruhe zu bringen, (3) religiöse Sitzungen (Bhakti Yoga) für eine bessere emotionale Stabilität und (4) Vorträge und yogische Therapie, um die Gedanken durch Selbstanalyse (jnana yoga) zu korrigieren, ein. Das Modul zum Programm zur Änderung der Lebensweise mittels konventioneller Übungen (kÜLWP) bestand aus (1)physiotherapeutischen Standardübungen und Gehen mit dem Ziel, eine vergleichbare Intensität an körperlicher Anstrengung zu erreichen, (2) nicht-yogische Atemübungen wie sie in der Physiotherapie angewandt werden und (3) Erholung in der Rückenlage. Beide Gruppen hatten Lektüre zur

konventionellen Diabetesberatung zur Verfügung.

Von den 520 ausgewählten wurden 277 (darunter 87 weibliche) Teilnehmer (141 im auf Yoga basierenden Programm zur Änderung der Lebensführung (YLWP), 136 im Programm zur Änderung der Lebensweise mittels konventioneller Übungen (kÜLWP)) auf Zufallsbasis zwei Gruppen zugeteilt; 264 absolvierten die ersten zwölf Wochen des Training und 173 (88 in der Yoga- und 85 in der Kontrollgruppe) die gesamte Studie. Der Bedarf an oral eingenommenen blutzuckersenkenden Medikamenten sank bei dreißig Patienten im auf Yoga basierenden Programm (YLWP) und bei vierzehn im Programm mit konventioneller Übungen (kÜLWP), wobei die erste Gruppe, YLSP, mit 12,8%, p<0,001 eine signifikante Verringerung der Mittelwerte erreichte, die zweite, kÜLWP, mit 3,7% dagegen eine nicht signifikante. Bei p=0,05 ergab sich ein signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Die, gesamte medikamentose Behandlung, die alle Medikament-Kategorien umfasste, nahm in der ersten Gruppe (YLWP) (p=0,004) und 10,9 % ab, wobei sich keine signifikanten Unterschiede zur zweiten Gruppe (kÜLWP) oder zwischen den Gruppen ergaben. Sie sank bei 35 Patienten der ersten und bei 19 der zweiten Gruppe. Bei denjenigen, die zum Zeitpunkt der Auswahl der Probanden Insulin nahmen (16 in der ersten und 10 in der zweiten Gruppe), konnten fünf aus der ersten und einer aus der zweiten Gruppe damit aufhören; es ergab sich somit keine signifikante statistische Veränderung.

Lipoproteine hoher Dichte (HDL) stiegen in der ersten Gruppe (YLWP, p=0,002) um 7%, wobei sich zwischen den Gruppen (p=0,007) signifikante Unterschiede ergaben. Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) waren bei der ersten Gruppe (YLWP) um 12,3 % (p<0,001) reduziert, also signifikant. Der Unterschied lag bei den beiden Untersuchungsgruppen bei p=0,003. Triglyzeride, Gesamtcholesterin und Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL) nahmen in beiden Gruppen deutlich ab, wobei es unbedeutende Unterschiede zwischen den Gruppen und besseren Wirkungsgrößen in der Yoga-Gruppe gab.

VERÄNDERUNGEN DES BLUTZUCKERS

Bei der Yoga-Gruppe (YLWP) ergab sich im neunten Monat eine deutliche Reduktion des Nüchternblutzuckers um 7,2 %. Der postprandiale Blutzucker, der Blutzucker nach Nahrungsaufnahme, sank bei beiden Gruppen signifikant: um 14,6 % bei der Yoga-Gruppe (p<0,001) und um 8,9% in der Vergleichsgruppe (p=0,019); der Unterschied zwischen den beiden Gruppen war nicht signifikant. Die Konzentration des glykosylierten Hämoglobins (HbA1) nahm in beiden Gruppen ab, um 14,1 % bei der Yoga-Gruppe (p<0,001) und bei der anderen (p=0,002) um 0,5 %; auch hier war der Unterschied zwischen den beiden Gruppen nicht signifikant.

Nach einer Dauer von neun Monaten hatten die Maßnahmen zu signifikanten Unterschieden bei Lipoproteinen hoher Dichte (HDL), Lipoproteinen niedriger Dichte (LDL) und Medikamenteneinnahme geführt, wobei die Effektstärke bei der Yoga-Gruppe (YLWP) höher lag. In beiden Gruppen kam es zu einer Senkung des postprandialen Blutzuckers, des glykosylierten Hämoglobins (HbA1), der Triglyzeride, des Gesamtcholesterins und der Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL), wobei die Effektstärke bei der Yoga-Gruppe stärker war (unbedeutende Unterschiede zwischen den Gruppen). Eine deutliche Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels trat jedoch nur in der Yoga-Gruppe auf. Eine von K. E. Innes et al durchgeführte Untersuchung von 25 Yoga-Studien zum Typ-2 Diabetes kam zu dem Ergebnis, dass Yoga-Übungen mit einer Senkung des Blutzuckers um 6,1 – 34,4 % und des glykosylierten Hämoglobins (HbA1c) um 10,5 – 27,3 % in Zusammenhang stehen.

Unsere Studie untermauert die Wirksamkeit von Yoga in einer südindischen Diabetes-Population mit wissenschaftlichen Belegen.

Sie ist die erste Studie, die eine mit 12,8 % nachweislich höhere Senkung der oral eingenommenen blutzuckersenkenden Medikamente bei der Yoga-Gruppe (YLWP) im Vergleich zu der mit konventionellen Übungen (kÜLWP) dokumentiert.

BEWEGUNG IST WICHTIG

Die Wirksamkeit von Bewegung unterschiedlicher Art auf die Zunahme der Lipoproteine hoher Dichte (HDL) und Abnahme von Lipoproteinen niedriger Dichte (LDL) wurde von mehreren



Studien bewiesen. Es scheint, dass moderate Bewegung (und nicht starke Bewegungen) bei der Reduzierung der Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL) der Triglyzeride wirkt, wogegen ein nachhaltiger Anstieg der Lipoproteine hoher Dichte (HDL) nach kräftiger Bewegung wie Joggen vorkommen kann. Dies könnte die nicht-signifikanten Veränderungen der Lipoproteine hoher Dichte (HDL) und der Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) in unserer Gruppe mit konventionellen Übungen (kÜLWP) erklären. Auch scheint diese Beobachtung darauf hinzuweisen, dass die Zunahme der Lipoproteine hoher Dichte (HDL), die wir in der Yoga-Gruppe fanden, mit anderen Bahnen als der Bewegungskomponente verbunden ist. Wie man weiß, verhindert die Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden (HPA)-Achse und des sympathoadrenergen (Nebennieren)-Systems die Glukoseaufnahme durch periphere Gewebe, indem die Insulinausschüttung gehemmt, die Insulinresistenz erzeugt und die hepatische Glukoseproduktion erhöht wird. Möglicherweise haben ein besseres sympathovagales Gleichgewicht, bessere Insulinrezeptorempfindlichkeit und verringerter oxidativer Stress zu den günstigen Auswirkungen der ganzheitlichen Yoga-Übungen beitragen.

Wie bereits erwähnt, verbessern alternative Bewegungsmethoden, Stressreduktion und Entspannungstechniken, zu denen auch die kognitive Verhaltenstherapie gehört, die Gemütslage durch bessere Blutzuckerkontrolle und der Vorbeugung der Komplikationen des metabolischen Syndroms.

Psychologischer Stress, der sich zu einer Depression entwickelt, trägt zu einer unzureichenden Mitarbeit. Die psychologische Behandlung der Depression hat jedoch eine bessere Blutzuckerkontrolle gezeigt und die Lebensqualität erhöht.

Eine Intention-to-treat-Analyse ergab eine bessere Reduktion ($p<0,05$, Mann-Whitney-Test) der oral eingenommenen blutzuckersenkenden Medikamente (Yoga 12,8%) und eine Zunahme der Lipoproteinen hoher Dichte (HDL) um 7% in der Yoga-Gruppe verglichen mit der Kontrollgruppe; der Nüchternblutzucker sank nur in der Yoga-Gruppe (7,2%, $p=0,016$). Der postprandiale Blutzucker, der Blutzucker nach Nahrungsaufnahme, sank bei beiden Gruppen ($p<0,01$) signifikant (Yoga, 14,6%, Kontrollgruppe 9%), glykosyliertes Hämoglobin (HbA1) bei der Yoga-Gruppe um 14%, der Kontrollgruppe um 0,5%, Triglyzeride bei der Yoga-Gruppe um 15,4%, der Kontrollgruppe um 16,3%, Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL) bei der Yoga-Gruppe um 21,5%, der Kontrollgruppe um 5,2% und das Gesamtcholesterin bei der Yoga-Gruppe um 11,3%, der Kontrollgruppe um 8,6%. Bei der Reduktion des Blutzuckers, des glykosyliertes Hämoglobin (HbA1), der Triglyzeriden, des Gesamtcholesterin und der Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL) wirkt ein auf Yoga basierendes Programm zur Änderung der Lebensführung somit ähnlich wie ein Programm zur Änderung der Lebensweise mittels konventioneller Übungen. Bei Typ-2 Diabetes eignet sich Yoga allerdings besser zur Reduzierung der oral eingenommenen blutzuckersenkenden Medikamente und der Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) sowie einer Erhöhung der Lipoproteine hoher Dichte (HDL) als konventionelle Übungen.

Zusammenfassend kann man also sagen: ein auf Yoga basierendes Programm zur Änderung der Lebensführung eignet sich zur Reduktion der oral eingenommenen blutzuckersenkenden Medikamente, der Erhöhung der Lipoproteine hoher Dichte (HDL) und einer Senkung der Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) besser als ein Programm zur Änderung der Lebensweise mittels konventioneller Übungen. Bei der Senkung des Blutzuckers, des glykosylierten Hämoglobin (HbA1), der Triglyzeriden, der Lipoproteine sehr niedriger Dichte (VLDL) und des Gesamtcholesterinspiegels erzielen beide Programme ähnliche Wirkungen. Unsere Studie empfiehlt, dass Yoga, eine günstige Technik, die weltweit bekannt und akzeptiert ist, in die Programme zur Vorbeugung von Typ-2 Diabetes in der klinischen Praxis eingebunden werden sollte.

Dr. Nagarathna Raghuram

MBBS, MD, FRCP (UK), Dekan, Abteilung Yoga und Lebenswissenschaft an der SVYASA (Swami Vivekanananda Yoga Anusandhana Samsthana), Bangalore, Indien, verbindet ihr medizinisches Wissen mit ihren tiefen Yoga-Kenntnissen als Leiterin des „Haus für Gesundheit" mit 160 Betten an der SVYASA. Sie hat Yoga-Therapiepläne für Asthma, Diabetes, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Verdauungsprobleme und Krebs erarbeitet und unzählige Publikationen zur Yoga-Therapie veröffentlicht.

E-Mail: rnagaratna@gmail.com

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

Hypothyreose aus ayurvedischer Perspektive

Von Prof. M.S. Baghel

Hypothyreose ist ein weltweites Gesundheitsproblem, das als pathologische Reduktion der Synthese und Sekretion von Schilddrüsenhormonen auftritt. Eine Hypothyreose während der Schwangerschaft und im Säuglingsalter kann das Wachstum und die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes ernsthaft beeinträchtigen.



Die moderne Medizin betrachtet Anomalien der Schilddrüse, Störungen in der Hypophyse und hypothalamische Dysfunktionen als zugrundeliegende Ursachen einer Hypothyreose und unterscheidet entsprechend zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Hypothyreose. Die primäre Hypothyreose macht dabei über 95% aller Hypothyreose-Erkrankungen aus, von denen mehr als 90% durch Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse ausgelöst werden. Frauen und Menschen über 60 Jahre sind insgesamt häufiger betroffen.

Weltweit gilt eine zu geringe Jod-Aufnahme als häufigste Ursache für eine Hypothyreose. In Ländern mit ausreichender Jodversorgung ist die häufigste Ursache für Hypothyreose eine Autoimmunerkrankung (Hashimoto-Thyreoiditis). Ungeachtet präventiver Maßnahmen wie einer breiten Versorgung mit jodiertem Salz und trotz Strumakontrolluntersuchungen steigt die Zahl derjenigen, die an einer Schilddrüsenunterfunktion leiden, weiter an. Dies deutet auf die Existenz weiterer Ursachefaktoren hin. Anders als die moderne Medizin,

die Lebensstilfaktoren keine große Bedeutung beimisst, erklärt der Ayurveda den Faktor Autoimmunerkrankung – neben Jodmangel die zweite Hauptursache für Hypothyreose – als Folge einer fehlerhaften Lebensweise und Mängeln in der Schwangerschaftsvor- und Nachsorge.

Mit einer falschen Lebensweise in Verbindung stehende Ursachen für eine Erkrankung können sein: der Verzehr vieler mit Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln, Salzen und Chemikalien angereicherter Fertiggerichte, Pestizide und Düngemittel in Nahrungsmitteln sowie die Verwendung raffinierter, anstelle nativer Öle. Hinzu kommen verschiedene Formen psychischer Belastungen und eine genetische Disposition.

SYMPTOMATIK

Hypothyreose kann von einer großen Bandbreite von Symptomen wie Müdigkeit, Lethargie, Schwäche, mangelnder Motivation oder Schwerfälligkeit begleitet werden. Entsprechend reduziert sich die geistige Fähigkeit, mit Freude etwas zu erledigen oder zu arbeiten. Andere Patienten leiden unter gelegentlicher Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen, Gehirnnebel, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Nervosität, Schlaf- und Hörstörungen.

Körper- und Gelenkschmerzen unklarer Ursache können auch in Zusammenhang mit einer Hypothyreose stehen. Schwellungen der Gliedmaßen und im Gesicht, nicht eindrückbare Ödemschwellungen an den Sprunggelenken, Gewichtszunahme und Myxödeme (Ablagerungen von Mukopolysacchariden in der Haut) gehören zu den wichtigsten Beschwerden einer Hypothyreose-Erkrankung. Kalte, wunde und schuppige Haut, dünner werdende Augenbrauen, trockene, grobe und spröde Haare und Haarausfall



werden von den Patienten ebenso berichtet wie eine Unverträglichkeit gegenüber Kälte, Hitze, Schweiß und einer niedrigen Körpertemperatur, Kältegefühle, kalte Hände und Füße oder Kribbeln und Taubheitsgefühl in den Extremitäten.

Weitere häufige Symptome sind Verstopfung, Appetitlosigkeit und ein abnormales Gefühl im Bauchraum. Frauen können über prämenstruelle Beschwerden und/oder heftige Menstruationsblutungen (und später leichte Perioden) klagen. Eine Hypothyreose kann auch zu Unfruchtbarkeit führen und von einer Hashimoto-Thyreoiditis mit Kropf (vergrößerte Schilddrüse) begleitet sein.

THERAPIEOPTIONEN DER BIOMEDIZIN

Die moderne Behandlung erfolgt durch Hormonsubstitution mit Thyroxin. Seit 2008 besteht in amerikanischen und britischen Fachkreisen ein Konsens, demnach Menschen mit TSH unter 10 mIU/l im Allgemeinen keine Behandlung benötigen.

In zwischen 1990 und 2002 veröffentlichten Studien wurde berichtet, dass die Hypothyreosebehandlung fehleranfällig ist und durchschnittlich 18 % der Patienten entweder eine unzureichende Behandlung oder eine zu hochdosierte Therapie erhalten. Bei Vorliegen einer subklinischen Hypothyreose bleiben häufig Zweifel, ob eine Therapie mit Thyroxin begonnen werden soll, und in Fällen einer lebensbegleitenden Therapie erfolgt diese entweder ohne oder mit nur unzulänglicher Kontrolle. Die Therapiezufriedenheit nimmt mit zunehmendem Alter ab und Patienten über 30 Jahre sind mit den modernen Therapien quasi immer unzufrieden, da sich die Lebensqualität durch die Gabe von Thyroxin nicht verbessert. Trotz eines kontrollierten TSH-Levels persistieren die Symptome der Erkrankung und es kommt zu einer Verschlechterung der Lebensqualität.

Eine Therapie mit Thyroxin hat auch langfristige Nebenwirkungen und die Sicherheit während der Schwangerschaft ist ebenfalls ein großes Thema. Aus diesen Gründen suchen Menschen nach therapeutischen Alternativen. In Indien ist Ayurveda die beliebteste Option, wo mehr als 50 % der Patienten Rat bei ayurvedischen Ärzten suchen. Leider führt dies oft dazu, dass Patienten ihre biomedizinische Behandlung mit ayurvedischen Behandlungen wie Arzneimittel, Ernährungsumstellung, Yoga oder Pranayama ergänzen, ohne zuvor ihren behandelnden Arzt konsultiert zu haben – mit nachteiligen Folgen für ihre Gesundheit.

AYURVEDISCHE ALTERNATIV STRATEGIEN

Aus ayurvedischer Sicht wird Gesundheit durch die richtige Verdauung und Aufnahme der Nahrung durch Agni (das Verdauungs- und Stoffwechselelement im Körper) erhalten. Dies geschieht auf drei Ebenen: Verdauung und Aufnahme in Magen und Darm, Gewebestoffwechsel und Zellstoffwechsel. Agni ist der wichtigste Faktor für Verdauung und Stoffwechsel im Körper, welcher letztendlich das Gewebe nährt und die Abwehrkräfte aufbaut. Ojas, die Essenz des Verdauungsprozesses, ist verantwortlich für allgemeine Stärke, Virilität, Immunität, intakte Sensorik und Wohlbefinden von Manas (Psyche). So spiegelt sich eine partielle Verdauung als Ungleichgewicht in der Schilddrüsenhormonsekretion wider, die zu einer schlechten Gewebeernährung und zur Schwächung des Immunsystems führt (Ojas). Auch geistiges Glück ist das Ergebnis einer guten Verdauung. Die Folge (eines gestörten Stoffwechsels und schwachen Agnis, Anm. d. Red.) können verschiedene körperliche und geistige Beschwerden sein, die zu einer verminderten Lebensqualität und Beeinträchtigung in der Sinneswahrnehmung (z.B. Hörverlust) führen. Daher sind bei der Therapie der Hypothyreose drei Ebenen zu berücksichtigen:

1. Vermeidung von Faktoren, die für die Krankheitsentstehung verantwortlich sind.

2. Unterstützung des Körpers, um die Verdauung und den Stoffwechsel auf allen drei Ebenen zu stärken und Ungleichwichte der Doshas (Bioenergien) niedrig zu halten.

3. Wiederherstellung des Nährstoffspiegels (Rasayana) aller am Krankheitsprozess beteiligten Gewebe.

VERMEIDUNG NACHTEILIGER FAKTOREN

Lebensmittel, die Chemikalien, Zusatzstoffe oder Pestizide enthalten (z.B. Kaltgetränke, alte oder tiefgefrorene Lebensmittel, Geschmacksverstärker wie Glutamat, verarbeitete (raffinierte) Öle, Lebensmittel mit Konservierungsmittel sollten vermieden und die Verwendung von raffiniertem Zucker als Süssungsmittel oder Inhaltsstoff in Lebensmitteln reduziert werden. Ebenso sollte auf die richtige Einnahme der täglichen Mahlzeiten geachtet werden. So sollten nur die erforderlichen Mengen verzehrt, und die Mahlzeiten rechtzeitig und nur nach ordnungsgemäßer Verdauung vorheriger Mahlzeiten eingenommen werden.

UNTERSTÜTZENDE OPTIONEN

Nützliche Gewürze und Nahrungsmittel, die dem Körper helfen, die Verdauungskraft (Agni) wiederherzustellen sind Methi (Bockshornklee), Haldi (Kurkuma), Koriander, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer sowie Getreidearten wie Gerste, roter Reis, grüne Kichererbsen und Pferdebohnen (Kulattha). Auch Gemüse wie Amalaki, Trommelstock (Drumstick), Weißer Gänsefuß (Vas-tuka), Spitzer Kürbis (Parwal oder Patol) oder Guduchi können verzehrt werden. Reduzieren Sie dagegen die Verwendung von Paneer (indischer Käse), Käse und anderen schweren und öligen Lebensmitteln. Verwenden Sie zum Kochen gute native Öle wie Kokos-, Sesam-, Senf- oder Olivenöl. Brot und andere Backwaren aus fein gemahlenem Weizenmehl (Maida) sollten vermieden werden. Sehr hilfreich





ist ein Frühstück aus über Nacht eingeweichten grünen Kichererbsen, Ingwer und Bockshornklee.

Bei Verstopfung können Triphala- oder Haritaki-Pulver abends mit lauwarmem Wasser eingenommen werden. Alternativen hierzu sind auch andere Abführungsmittel, die keine Abhängigkeit verursachen.

AYURVEDISCHE THERAPIEOPTIONEN

Untersuchungen ayurvedischer Forschungseinrichtungen zeigen positive Ergebnisse der Hypothyreosebehandlung mit Panchakarma-Verfahren, Ernährungstherapien, Medikamenten, Yoga und Meditation Vamana (therapeutisches Erbrechen), Virechana (therapeutische Reinigung) und Shirovirechana (nasale Insufflationen) sind besonders wichtige Elemente der Panchakarmatherapie bei Hypothyreose, da sie eine Reduktion oder Verzicht der Gabe von Thyroxin ermöglichen, die Lebensqualität der Patienten verbessern und die Entwicklung eines subklinischen in ein manifestes Stadium verhindern helfen. Einzeln oder in Kombination können diese Therapieoptionen nach vorheriger ärztlicher Konsultation zweimal pro Jahr angewendet werden.

Yoga-Asanas wie Surya Namaskar, Shavashana, insbesondere Singhasana, Shirshasana, Ardha Chandrasana und Matsyasana sowie Pranayama in Verbindung mit Meditationsübungen sind ebenfalls von großem Nutzen in der Therapie der Hypothyreose.

Forschungen haben die Wirksamkeit verschiedener klassischer Verbindungen wie Navaka Guggulu, Kanchanar Guggulu, Shilajit-Zubereitungen, Arogyavardhini, Pippali, Jalakumbhi, Brahmi, Vidanga gezeigt. Diese Präparate sollten jedoch nur auf Anraten eines Arztes eingenommen werden.

Mit einfachen Veränderungen der Lebensweise und ayurvedischen Therapieoptionen lassen sich Krankheiten wie die Hypothyreose problemlos und mit einem Zugewinn an Lebensqualität behandeln.



Prof. M. S. Baghel

hatte bis Dezember 2015 den Lehrstuhl für Ayurveda an der Universität Debrecen (Ungarn) inne. Zuvor war er Direktor des Institute for P G T & Research in Ayurveda an der renommierten Gujarat Ayurveda Universität Jamnagar (Indien)

Email:
baghelayu@rediffmail.com

Internationales Symposium für Ayurveda

Birstein, 15.09.2019

Zum 21. Mal trafen sich vom 13. bis 15. September beim internationalen Symposium für Ayurveda Experten aus Politik, Medizin und Heilwissen aus neun Ländern zum fachlichen Austausch im hessischen Birstein. Auf dem dreitägigen Programm standen neben zahlreichen Vorträgen auch Fachgespräche zu aktuellen Entwicklungen.

Das Programm umfasste über vierzig Einzelvorträge und Podiumsgespräche zu den Themenschwerpunkten Stoffwechsel, Diagnostik und Kinderheilkunde, zu denen sich ein Fachpublikum und Interessierte auf dem Campus der Europäischen Akademie für Ayurveda (REAA) eingefunden hatte. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Ernährungsberater und Vaidyas (Ayurvedische Ärzte) referierten vor vollen Sälen und diskutierten bei Podiumsgesprächen. Das Sym-posium machte deutlich, dass Ayurveda international und auch in Deutschland an Bedeutung gewinnt.



FACHGESPRÄCHE UND EXPERTENRUNDEN

In den Podiumsrunden beim 21. Internationalen Ayurveda Symposium in Birstein sprachen die Experten über ayurvedische Diagnostik als einem eigenständigen Zugang zum Patienten, über Pilotstudien und die Wirksamkeit des Ayurveda bei Übergewicht, über Entwicklungen des Ayurveda in Ost und West und diskutierten die Frage, ob die ayurvedische Ernährung zum westlichen Lebensstil passe.

FACHGESPRÄCH AYURVEDISCHE DIAGNOSTIK

Bei einem Podiumsgespräch diskutierten Ayurveda-Ärzte und Therapeuten aus Deutschland, Indien und der Schweiz die ayurvedische Diagnostik im Sinne eines eigenständigen Zugangs zum Patienten. Von einem nach westlichen Standards geschulten Mediziner verlangt dieses komplexe Gebiet ein völliges Umdenken. Oliver Becker, Spezialist und Heilpraktiker, erklärte in wenigen Worten einige Grundsätze, zu denen die Kenntnis des Patienten (Rogi) und grundlegende Kenntnisse über Krankheit (Roga) zählen. Auf dieser Basis und mittels systematischer Vorgehensweise bei der Krankheitsanalyse, Befundung und Analyse der Symptome, Pathogenese und Entwicklung der Therapie sei ein Ayurveda-



Mediziner in der Lage die Krankheit zu diagnostizieren und – je nach Stadium – zu heilen. Der Schweizer Naturarzt Hans Rhyner bestätigte die akkurate ayurvedische Diagnostik und den damit verbundenen breiten Zugang zum Patienten, der weit über die Symptome hinausgehe. Dr. med. Ananda Chopra, leitender Arzt der Ayurveda-Klinik in Kassel-Wilhelmshöhe, wies auf die Eindimensionalität moderner bildgebender Diagnoseverfahren wie der Computer Tomographie hin, die zwar etwas abbilden, aber es nicht erklären würden. Für Chopra als Ayurveda-Arzt handele es sich dabei um Werkzeuge. Ergebnisse, im Sinne der Klärung von Ursachen, lieferten sie nicht. Becker sprach sich für den Einsatz beider Methoden aus, wies aber auf die Gefahr eines Verlustes der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeiten beim Arzt hin. Für ihn auffallend sei, dass Ayurveda-Medizin in unseren Breitengraden überwiegend von Frauen nachgefragt würde, dies auch für ihre Kinder und auch von Ärzten selbst. Der indische Ayurveda-Arzt S. Rajagopala erklärte dieses Phänomen damit, dass nahezu sämtliche Kinderkrankheiten mit der Naturmedizin zu heilen seien.

AYURVEDA-ERNÄHRUNG MUSS NICHT INDISCH SEIN

„Das beste Ayurveda ist, wenn man nicht merkt, dass es Ayurveda ist," sagte Ernährungsexpertin und Buchautorin Kerstin Rosenberg beim Expertengespräch "Passt die klassische Ayurveda-Ernährung in den Westen?" An dem Abschlussgespräch hatten Ayurveda-Ärzte, Ernährungsberater und Heilpraktiker teilgenommen.

Im Ayurveda gebe es, so Professor Tanuja Nesari, zwölf Nahrungsgruppen, in welche die westliche Ernährungspyramide – von Kohlenhydraten über Proteine bis zu den Vitaminen – vollständig integriert sei. Eine ayurvedische Ernährung bedeutet Kerstin Rosenberg zufolge, sich nach den ayurvedischen Prinzipien zu richten und nicht zwangsläufig indisch zu kochen. Zu den Prinzipien zählten unter anderem Klima und Ort, eine typgerechte Ernährung und die Sensorik. Um bei einer Ernährungsumstellung die Motivation beim Patienten aufrechtzuerhalten, riet Ernährungsberater Elmar Stapelfeld zu einer schrittweisen Umstellung. „Fleisch sollte in der Apotheke verkauft werden. Es ist kein Nahrungsmittel, sondern Medizin und dafür muss die Dosierung niedrig und die Qualität kontrolliert sein," so der Experte und brachte damit die Philosophie der ayurvedischen Ernährung – Nahrung ist Medizin – auf den Punkt. Eine vegane Ernährung bei Vata-Dominanz sieht Stapelfeld dennoch als nicht ratsam und bezeichnete sie als „sehr schwierig".

SACRO – FALLREGISTER FÜR DEN FACHAUSTAUSCH UNTER THERAPEUTEN

In einer Präsentation stellte Elmar Stapelfeld das Datenbank-Projekt sACRo vor. SACRo steht für „series of Ayurveda Case Reports online" und soll künftig einen Fachaustausch zu konkreten Fällen unter teilnehmenden Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten ermöglichen. Die Pilotphase umfasst das Reizdarmsyndrom, Arthrose, rheumatoide Arthritis und das Erschöpfungssyndrom. Als Register erfasst sACRo, nach vorheriger schriftlicher Einwilligung, über einen ausführlichen Fragebogen Patientendaten zu Diagnostik, Therapie und Monitoring. Das Projekt wurde von einem Team unter der Leitung von Elmar Stapelfeld am Charité-Forschungszentrum am Immanuel Krankenhaus Berlin nach internationalen wissenschaftlichen Standards entwickelt und berücksichtigt Parameter aus der medizinischen Praxis sowohl aus schulmedizinischer als auch aus ayurvedischer Sicht. Das Forschungsprojekt wird aus privaten Mitteln und Fördergeldern von VEAT, DÄGAM und REAA finanziert. www.sacro-projekt.de



Saisonale Rezepte

Der Ayurveda verfügt über eine reiche Tradition für die Gesundheit hilfreicher Rezepte. Nach den Sommerrezepten unserer letzten Ausgabe stellt Ihnen Ayurveda Acharya ***Dr. Jeevan*** *ayurvedische Rezepte für die kalte Jahreszeit vor – passend zu unserem Alltag und wie gewohnt mit ausführlichen Dosha-Angaben für jede Zutat. Nach persönlichen Wünschen und Bedürfnissen können einzelne Zutaten reduziert oder ganz weggelassen werden. Nutzen Sie Ihre neugewonnenen Kenntnisse über die Doshas für ihre Lieblingsrezepte oder entwickeln Sie eigene Rezeptideen.*



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

200 g Datteln

2-3 EL Cashewkerne

2-3 EL Mandeln

2-3 EL Pistazien

2-3 EL weiße Sesamsamen

40 g Leinsamen

½ TL Kardamom, gemahlen

1 EL Ghee

15 g Kokosraspeln o. Mohn, geröstet

VERJÜNGUNGSKUR FÜR IHRE ZELLEN

Cashewkerne, Mandeln und Pistazien auf mittlerer Hitze für 20 Minuten rösten, damit Röstaromen entstehen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Jetzt Sesamsamen und Leinsamen rösten bis sie knacken und springen. Nussmischung und die Hälfte des gemahlenen Kardamoms im Mixer grob hacken. Anschließend Sesam- und Leinsamen mit der anderen Hälfte des gemahlenen Kardamoms im Mixer zerkleinern. Beide Mischungen im Mixer vermengen. Datteln entkernen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls im Mixer zerkleinern. Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Dattelmasse zufügen und erwärmen bis sie eine zähe Konsistenz hat. Je nach Qualität der Datteln

kann dies 3 bis 5 Minuten dauern. Beide Mischungen verkneten. Wenn die Masse kalt genug ist, zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen in Kokosraspeln oder geröstetem Mohn rollen. Im luftdichten Behälter sind sie bei Raumtemperatur 8 bis 10 Tage haltbar.

AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

Süße Geschmacksrichtungen sind Vata-Pitta-reduzierend. Speziell nach dem Essen wirkt eine Süßigkeit gut gegen Pitta-Überschuss. Laddu mit ihren wärmenden und süßen Eigenschaften ölen den Körper von innen und sind deshalb auch heilsam bei Vata-Überschuss. Sesam ist gut für die weiblichen Geschlechtsorgane.



ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Datteln	V-P-K+	wirken anregend
Cashewkerne	V-P-K+	wirken kühlend und nährend
Mandeln	V-P+K+	sind gut für die Konzentration und erhöhen die Vitalität
Pistazien	V-P+K+	wirken erhitzend und spenden Energie
weiße Sesamsamen	V-P+K-	
Leinsamen	V-P-K+	
Kardamom	V-K+P-	beseitigt Blähungen, wirkt schweißtreibend, stimuliert den Appetit, reinigt den Mund nach dem Essen, hilft bei Übelkeit, erhöht das Verdauungsfeuer, wird bei Hautkrankheiten verwendet.
Ghee	V-P-K+	ist gut für das Gehirn, die Konzentration, bei Alzheimer und wirkt gegen Übersäuerung
Kokosraspeln	V-P-K+	wirken kühlend und nährend
Mohn, geröstet	V-K-P+	reduziert Blähungen
Himalaya Salz	V-KP+	
Koriander-blätter	V-K-P-	

Um Kapha in Balance zu bringen, Ingwerpulver zufügen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 mittelgroße Rote Beeten
1 Schalotte
2 kleine Äpfel
1 cm Ingwer
1 Sternanis
¼ TL Nelken
¼ TL schwarze Pfefferkörner
2 grüne Kardamomkapseln
¼ TL Kreuzkümmelsamen
¼ TL Fenchelsamen
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Steinsalz
500 ml Wasser
2 EL Kokosmilch Basilikum (1 Handvoll)
1 EL Sesamsamen
1 TL Ghee

Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden oder fein reiben. Einen Esslöffel Rote Beete beiseitelegen. Schalotten schälen und würfeln. Äpfel waschen und klein schneiden.

500 ml Wasser mit allen Zutaten, außer der Kokosmilch, dem Esslöffel Rote Beete und dem Steinsalz, in einem Topf zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme mindestens 45 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Die Flüssigkeit sollte sich dabei um ein Drittel reduzieren. Kokosmilch hinzugeben und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die restliche Rote Beete auf die Teller geben und mit Suppe auffüllen.

Mit Basilikum, Sesamsamen und Ghee anrichten.

AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

Vata-Probleme lassen sich mit einer warmen Suppe besänftigen. Insbesondere in der kalten Jahreszeit, wenn das Vata erhöht ist, birgt eine warme Suppe am Abend viele Vorteile.

Auf ayurvedische Weise gekocht ist sie sehr wohltuend bei Blutarmut. Rote Bete ist in vielerlei Hinsicht ein wertvolles Lebensmittel. Seit langer Zeit wird sie medizinisch genutzt. Sie ist reich an Betain, stimuliert die Funktion der Leberzellen, kräftigt die Gallenblase und hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten. Das sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselendprodukte und Toxine vollständig und zeitnah auszuscheiden. Rote Beete reguliert den Blutdruck und unterstützt ganz hervorragend jede Art von Entgiftung und innerer Reinigung des Körpers.



ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Rote Beete	V-K-P+	
Schalotte	V-K-P+	
Apfel	V+P-K+	
Sternanis	V-K-P+	
Nelken	V-K-P+	
schwarze Pfeffer-ferkörner	V-K-P+	
Ingwer	V-P+K-	erhöht das Verdauungsfeuer
Kardamom-kapseln	V-K+P-	erhöht Agni (Verdauungs-feuer), gut bei Hautkrankheiten
Ghee	V-P-K+	ist gut für das Gehirn, die Konzentration, bei Alzheimer und wirkt gegen Übersäuerung
Kreuzkümmel	V-K-P+	reinigt den Verdauungstrakt, stärkt die Gebärmutter
Fenchelsamen	V-K-P-	wirkt kühlend und süß, hilft gegen Magen- und Darmkolik-en (auch bei Kindern), fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele, gut für Augen und Herz, schleimbildend, entgiftet das Blut und lindert Menstruationsschmerzen
Rohrohrzucker	V-P-K+	
Steinsalz	V-P+K-	
Kokosmilch	V-P-K+	wirkt kühlend und nährend
Schnittlauch	V-K-P+	
Basilikum	V-K-P+	wirkt antiseptisch, antidepres-siv, schweißtreibend, hilft gegen Blähungen, verbessert die Verdauung, reduziert Fieber, stärkt das Immunsystem, hilft äußerlich bei Insektenstichen oder Hautinfektionen, wirkt als frischer Saft entgiftend, hilft gegen Husten, Erkältung, Ohrenschmerzen, Hautprob-leme

Um Pitta zu reduzieren, schwarzen Pfeffer und Steinsalz weglassen und mehr Kokosmilch hinzufügen!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

400 g	Gemüse nach Belieben, z. B. Zucchini, Karotten, Süßkartoffeln, Hokkaido, Gurken, Stangenbohnen, Zwiebeln
1EL	Kokosfleisch
2	Chilischoten
¼ TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Kreuzkümmel
1 EL	Joghurt
1 TL	Kokosöl
	Himalaya Salz
½ Bd.	Petersilie

Die festen Gemüsesorten (z.B. Karotte) in einen hohen Topf geben. Kurkumapulver und Salz zugeben und gut vermischen. Mit heißem Wasser aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Im abgedeckten Topf 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Restliches Gemüse hinzugeben und weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch mit dem Kochlöffelstiel vorsichtig umrühren.

Kokosfleisch aus der Kokosnuss schaben und im Mixer ohne Zugabe von Wasser pürieren. Zum Gemüse geben und leicht einrühren. Lauchzwiebel hinzugeben und etwas abkühlen lassen. Joghurt in das Gemüse geben und leicht vermengen. Kokosöl einrühren. Am Ende Petersilie kleinschneiden und unter die Mischung rühren.

Mit Reis oder Pasta servieren.

AYURVEDISCHE WIRKUNGSWEISEN

Wir kochen mit regionalem und saisonalem Gemüse, Pflanzen und Kräutern, um den Körper zu nähren und zu heilen. Aviyal kann mit beliebigen Gemüsesorten gekocht werden: Zucchini, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Rote Beete, Gurken, Pastinaken, Brokkoli, Paprika, um nur einige zu nennen. Es ist eine geschmackvolle Gemüsemischung in einer leichten Kokos-Joghurt-Sauce, die sich besonders wohltuend auf den Körper auswirkt.

ZUTATEN	DOSHA-WIRKUNG	BESCHREIBUNG
Kokosfleisch	V-P-K+	wirkt kühlend und nährend
Chilischoten	V-K-P+	
Kurkuma	V-K-P-	wirkt entzündungshemmend und entgiftend, hilft bei Erkrankung der oberen Atemwege und der Haut, wirkt gegen Heuschnupfen
Kreuzkümmel	V-K-P+	reinigt den Verdauungstrakt, stärkt die Gebärmutter
Joghurt	V-P-K+	
Kokosöl	V-P-K+	wirkt kühlend und nährend
Himalaya Salz	V-K-P+	

Um Pitta in Balance zu bringen, Joghurt vermeiden



Meine Mission: weltweite Akzeptanz durch evidenzbasierten Ayurveda

Aktuell gibt es im Vereinigten Königreich mehr als 600 Ayurveda-Zentren. In Deutschland setzen mehr als 500 Ärzte Ayurveda in ihrer Behandlungspraxis ein und in den USA praktizieren ayurvedische Ärzte in beinahe jeder Metropole. Der Ayurveda-Tourismus nach Indien, insbesondere nach Kerala, nimmt stetig zu.

Ja, Ayurveda gewinnt weltweit an Popularität – die weltweite Akzeptanz dieser traditionellen indischen Medizin ist jedoch nicht unumstritten.

Was ist der Unterschied zwischen Popularität und Akzeptanz? Ein politischer Anführer kann, beispielsweise aufgrund seiner rhetorischen Fähigkeiten, seiner Persönlichkeit oder seiner Öffentlichkeitsarbeit populär werden, wird von den Menschen aber nur dann akzeptiert, wenn sie von seinen Leistungen profitieren. Um populär zu sein, muss man sich einen Namen erarbeiten, um akzeptiert zu werden, muss man den Menschen das Gefühl geben, einer von ihnen zu sein.

Bevor ich mich den Hindernissen zuwende, die einer globalen Akzeptanz des Ayurveda im Wege stehen und den Schritten, die bei deren Beseitigung helfen können, möchte ich kurz über die Abteilung Neurologie und komplementäre Medizin am Evangelischen Krankenhaus (EvK) Hattingen GmbH berichten.



NEUROLOGIE UND KOMPLEMENTÄRE MEDIZIN

Die Komplementärmedizin ist ein bedeutender Lösungsansatz für die Herausforderung, die weltweite Gesundheitsfürsorge nachhaltig zu gestalten. Ganz praktisch gesehen, kann die Integration dadurch geschehen, dass entweder die Behandlungsprinzipien eines von zwei Systemen in das andere übernommen werden, oder ein System als ein assoziiertes zusammen mit dem Hauptansatz fungiert. Auch eine Kombination der beiden Möglichkeiten wäre denkbar. Auf diese Weise wird das Paradigma des Gesundheitswesens neu definiert und der Schwerpunkt darauf gelegt, was das Beste für den Patienten ist.

Welche Behandlungsweise hilfreicher ist, das ist allerdings nicht leicht festzustellen. Eine „Win-Lose"-Situation gibt es hier nicht, da allein das Wohl des Patienten im Vordergrund steht.

Rogers und Sheaff erinnern uns daran, dass die „Berechtigung der integrierten Anwendungslösungen die Bedürfnisse der Patienten und nicht die der Anbieter sind".

Organisationen, die den Patienten nicht in das Zentrum ihrer Integrationsbemühungen stellen, dürften kaum erfolgreich sein.

Integrierte Gesundheitssysteme sollten für Patienten leicht nachvollziehbar sein auch wenn es eine Herausforderung für solche Systeme ist, die Sicht des Patienten beizubehalten. Patienten müssen sich in integrierten Gesundheitssystemen leicht zurechtfinden können und der anhaltende Fokus auf den Patienten ist für Systeme dieser Art eine Herausforderung.

DER VISIONÄR

Unsere Abteilung behandelt zu Zeit Patienten mit extrapyramidalen Bewegungsstörungen wie Parkinson, Multiple Sklerose oder Motoneuron-Erkrankung (MND). Die Idee, eine integrierte Abteilung zu schaffen, war die bedeutende Vision ihres Direktors Professor Dr. med. Horst Przuntek, ein herausragender Neurologe und ehemals Professor für Neuromedizin an der Ruhr-Universität Bochum. Professor Przuntek ist Autor von über 750 wissenschaftlichen Veröffentlichung und blickt über die engen Grenzen der klassischen Schulmedizin hinaus.

DER URSPRUNG DES INTEGRATIVEN ANSATZES

Im Jahr 2003 stellte Professor Dr. Heiko Braak seine Theorie der Stufen bei Parkinson („Staging in Parkinson's Desease") in der Fachzeitschrift Neurobiology of Aging (24, 2003) vor. Sie besagt, dass die frühsten Anzeichen der Krankheit im enterischen Nervensystem, im Markhirn (Medulla) und im Riechkolben nachweisbar sind. Im Laufe der Jahre schreitet Parkinson dann fort und befällt das Soemmerring-Ganglion (Substantia nigra) und die Hirnrinde (Kortex). Belegt wird diese Theorie zunehmend durch Nachweise, dass nicht-motorische Symptome wie Störungen des Geruchssinns, Schlafstörungen und Verstopfung Jahre vor den ersten Bewegungsstörungen auftreten.

Zur gleichen Zeit wurde Professor Przuntek der Bedeutung von Behandlungen wie Basti (Einläufe) und Nasya (Nasenspülungen) sowie der damit einhergehenden Agni-, Ama- und Tridosha-Konzepte in der ayurvedischen Medizin gewahr. Dadurch erkannte er, dass Grundprinzipien des Ayurveda und der modernen Medizin ihm helfen könnten, einen Weg zur Heilung seiner Patienten zu finden. Die Idee der Integration zweier medizinischer Systeme war geboren.

DIE ARBEITSMETHODIK DER INTEGRATIVEN NEUROLOGIE

Die Abteilung für Neurologie und komplementäre Medizin wurde im Jahr 2009 gegründet und verfügt über vierzig Betten im Evangelischen Krankenhaus Hattingen. Das Team besteht aus dem Leiter und Leitenden Neurologen Professor Przuntek, drei neurologischen Oberärzten, zwei Ayurveda-Ärzten, sechs neurologischen Assistenzärzten, Ayurveda-Therapeuten, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden und Psychologen, die alle Hand in Hand arbeiten.

Das Ärzteteam, bestehend aus allopathischen und ayurvedischen Ärzten, führt während der täglichen Visiten bei den Patienten gemeinsame Gespräche. Ein mal wöchentlich bespricht das gesamte Team den Krankheitsverlauf eines jeden Patienten detailliert.

Der individuellen Bewertung der Tridoshas, Dhatus, Koshta, Agni und Ama entsprechend erhält ein Patient äußerliche und innerliche ayurvedische Heilbehandlungen durch erfahrene Therapeuten unter der Anleitung der ayurvedischen Ärzte. Einmal in der Woche findet, als Ergänzung zu den detaillierten individuellen Beratungen durch die ayurvedischen Ärzte, ein ayurvedisches Ernährungsseminar für die Patienten statt. Selbstverständlich gehört auch Yoga zum Standardrepertoire.

FORSCHUNGSPROJEKTE

Neben der Analyse der Auswirkungen komplementärer Medizin auf die motorischen Symptome von Parkinsonpatienten, für die unterschiedliche Skalen wie beispielsweise UPDRS III (Unified Parkinson Disease Rating Scale) verwendet werden, gibt es besondere laufende Forschungen wie:

- Auswirkungen von Nasya (Nasenspülungen) auf die Störungen des Geruchssinns und psycho-neurale Störungen sowie ihren Einfluss auf die Nase-Hirn-Achse (nose-brain axis).
- Auswirkungen von Basti (Ein läufe) auf die Mikrobiome und Auswirkungen der Behandlung auf die Darm-Hirn-Achse (gut-brain axis).
- Forschungen zu Dickdarm-mikrobiomen bei Parkinson und Multipler Sklerose.





- Auswirkungen ayurvedischer Ernährung auf die Mikrobiome.
- Auswirkungen von Gewürzen auf die Geruchsrezeptoren in der Nase und den Magen-Darm-Trakt, mit besonderem Augenmerk auf ihren Einfluss auf die Mikrobiome.
- Auswirkungen von Propion- und Buttersäure auf Multiple Sklerose.

EVIDENZBASIERTES AYURVEDA

Zu Beginn unserer Arbeit war es nicht leicht zu sagen, welche Behandlungsmethode hilfreicher war, nun jedoch, da wir die Ergebnisse unserer verschiedenen Forschungsprojekte untersuchen können, ist es uns möglich, den individuellen Nutzen festzustellen.

Klar geworden ist, dass die Grundlagen und Behandlungsmethoden des Ayurveda bei essentiellem Parkinson gemeinsam mit den konventionellen Methoden größere Stabilität bewirken.

Die Patienten sind stabil, die Symptome verschlechtern sich nicht und sie behalten verbesserte Lebensgewohnheiten bei, zu denen individuelle ayurvedischen Ernährungsgewohnheiten (Ayurved Pathayahara vihara), Tagesroutinen (Dinacharya) und das Leben im Einklang mit dem Rhythmus der Jahreszeiten (Ritucharya) gehören. Trotz einer Vielzahl von Anweisungen, fühlen sich die Patienten von ihren Ärzten nicht unter Druck gesetzt. Sogar das Gegenteil ist der Fall: Sie schätzen die Möglichkeit aktiv mit ihrer Krankheit umzugehen und zu ihrer Heilung oder der Linderung der Symptome beitragen zu können.

Der integrative Ansatz eröffnet den Patienten viele Möglichkeiten.

Bei meiner Arbeit in der Abteilung, in der Neurologen und Ayurveda-Ärzte Hand in Hand zusammenarbeiten, um die bestmögliche Behandlung für die Patienten zu gewährleisten, kann ich die positive Einstellung der Patienten für den komplementären, auf ihren Behandlungsbedarf abgestimmten Ansatz spüren.

Die ayurvedische Medizin wird von unserem Krankenhausmanagement, unseren Parkinsonpatienten und deren diversen Selbsthilfegruppen akzeptiert und uns ist es gelungen, eine soziale Akzeptanz in der Gemeinschaft zu schaffen. Auch Delegationen des AYUSH (Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy) und des indischen Konsulats in Frankfurt erkennen unsere Arbeit an und schätzen sie. Diese Akzeptanz ist der Lohn für zehn lange Jahre der hingebungsvollen und harten Arbeit unseres Teams.

Leider ist unsere Klinik das einzige Krankenhaus in Deutschland, das Ayurveda akzeptiert und dieser Medizin dieselbe Bedeutung beimisst wie der konventionellen Medizin, das einzige, in dem allopathische und ayurvedische Ärzte gemeinsame Visiten bei den Patienten abhalten.

Ich verstehe es als meine Mission, durch evidenzbasierten Ayurveda dieselbe Akzeptanz auf globaler Ebene zu erreichen.

Eine solche Akzeptanz konnten wir nur mittels Beweisen erreichen. In den vergangenen zehn Jahren konnten wir klinische Beweise für motorische und nicht-motorische Anzeichen und Symptome von Parkinson vorlegen. Dadurch sind wir nun in der Lage, unterschiedliche maßgeschneiderte Forschungsprojekte durchzuführen, die von systematischen Prüfungen und Metaanalysen bis hin zu interventionellen randomisierten kontrollierten Studien reichen.

KLASSISCHE TEXTE NUTZEN

Ich erinnere mich gut daran, wie mich Professor Przuntek einmal fragte, ob ich ihm aktuelle Forschungen zur ayurvedischen Behandlung von motorischen Blockaden (Freezing) des Gangs bei Parkinson besorgen könnte. Leider konnte ich ihm nur antworten, dass mir keine derartige Studie bekannt sei, ihn aber darauf aufmerksam machen, dass die klassischen Texte, die von unseren Gelehrten (Acharyas) verfasst wurden, Störungen des Gangs wie beispielsweise „skhalitham-cha gathaou“ im „ Kapha avarana Vyana“ erwähnen. Daraufhin fragte ich ihn: „Weshalb bestehen Sie auf aktuelle Beweise, wo doch schon unsere großen Acharyas diese Krankheiten und ihre Behandlung

erwähnt haben?“ Er meinte: „Ja, ich weiß, dass die großen Acharyas in den klassischen ayurvedischen Texten über eine große Anzahl von Krankheiten und deren Behandlung geschrieben haben. Diese Texte sind ein wertvoller Schatz und ich denke auch, dass sie damals intellektuell und sozial in der Lage waren, solche Krankheiten zu behandeln. Ich möchte aber wissen, ob das heutige Ayurveda und die Ayurveda-Ärzte dieselben Ergebnisse erzielen können.“

Es ist allerhöchste Zeit, dass wir wieder zu unserer Kultur der Beobachtung, der Forschung und der Analyse zurückfinden, die zur Zeit der großen Acharyas existierte.

Ayurveda konnte mehr als 5000 Jahre Bestand haben, weil sich diese traditionelle Medizin konsequent weiter entwickelte und die Art und Weise der Verbreitung den jeweiligen Erfordernissen anpasste

Von der mündlichen Lehre zur Schrift, vom Sanskrit zu Kommentaren in Sanskrit, Hindi, Englisch und andere Regionalsprachen. Was wäre wohl geschehen, hätte Punarvasu Atreya nicht seine Agniveshadi-Schüler gebeten, die Lehren niederzuschreiben? Was, wenn Hemadri, Arunadatta, Chakrapani, Indu und andere Acharyas ihre Kommentare nicht schriftlich verfasst hätten? Dasselbe Verdienst geht an all jene, die auf die eine oder andere Weise zur Weiterreichung des Ayurveda beigetragen haben. Ein Sprichwort sagt, dass die Notwendigkeit die Mutter aller Erfindungen ist. Auch die oben genannten Veränderungen geschahen aus Gründen, die wir heute gesellschaftliche Erfordernisse nennen.

Akzeptanz können wir dann erreichen, wenn wir die gesellschaftlichen Erfordernisse erkennen und die angemessenen Handlungen in die Wege leiten.

Eine dieser Handlungen ist die evidenzbasierte Forschung. An dieser Stelle möchte ich noch auf die diversen Ansätze zur evidenzbasierten Forschung im Ayurveda hinweisen, konkret auf die evidenzbasierte Medizin, die „Integration der besten Forschungsergebnisse mit klinischer Erfahrung und Patientendaten”. Das Vorgehen in der evidenzbasierten Medizin gliedert sich in fünf Schritte:

1. Problemstellung: Identifizieren Sie das klinische Problem.

2. Fragestellung formulieren: Formulieren Sie eine klinische Frage unter Verwendung von PICO (ein Hilfsschema der evidenzbasierten Medizin zur Formulierung einer recherchierbaren Fragestellung im Gesundheitswesen).

3. Beweis erbringen: Sammeln Sie Beweise unter Verwendung verschiedener Ergebnismessungen.

4. Beweis bewerten: Evaluieren Sie die Nachweise.

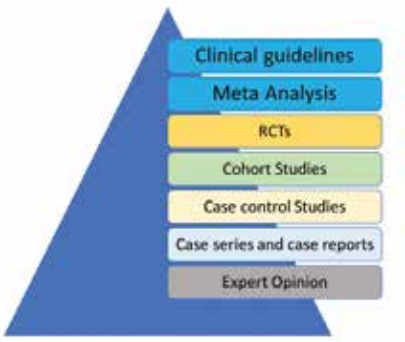
5. Wenden Sie die gefundenen Erkenntnisse auf den Patienten an.



Das Schaubild beschreibt die Beweishierarchie. Es gibt sehr viele Variationen, aber diese hier ist die geläufigste.

Der herkömmlichen Meinung zufolge zählen qualitative Nachweise weniger als quantitative.

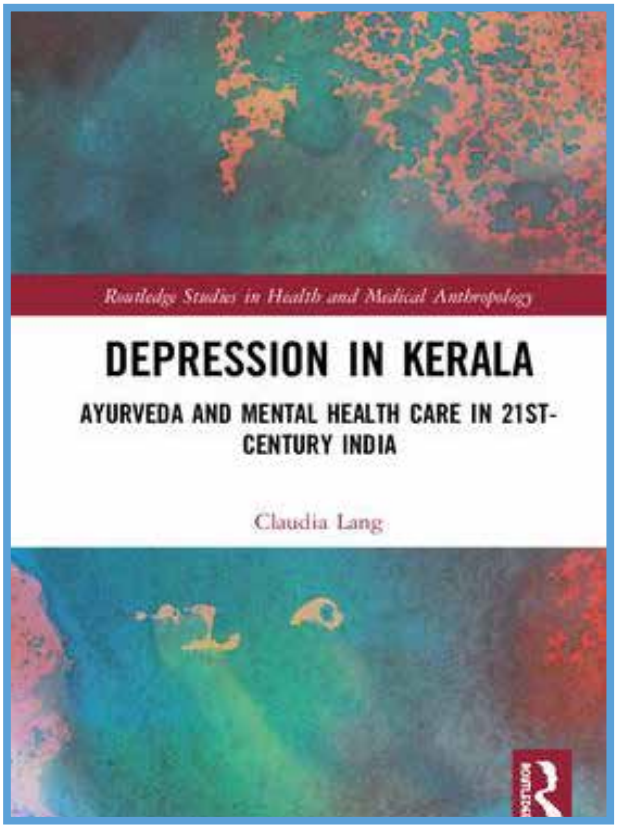
Deshalb nimmt die nicht durch Daten gestützte Meinung eines Experten die niedrigste Position ein, die Metaanalyse und randomisierte kontrollierte Studien die Spitzenposition. Diese Vorgehensweise, nämlich die Expertenmeinung am Ende der Skala einzuordnen, ist im Falle der ayurvedischen Studien ungerecht, da hier das Expertenwissen aus einer Folge von klinischen Leitlinien im Laufe der Jahre gewachsen ist. Die überarbeitete Version des Schaubilds korrigiert die Unterbewertung des Expertenwissens dahingehend, dass die klinischen Leitlinien über der Metaanalyse platziert wurden. Auf diese Weise passt es nun auch zu den Forschungsarbeiten des Ayurveda.





Dr. Sandeep D. Nair
MD MSc FNR,
seit 2011 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Abteilung Neurologie und Komplementärmedizin, EVK Hattingen. Studiert hat er am staatlichen Ayurveda College Trivandrum, wo er mit dem Bachelor der ayurvedischen Medizin und Chirurgie und dem Doktor der Medizin (Ayurveda – Panchakarma) abschloss, und an der DonauUniversität Krems, wo er seinen Master of Science über Neurorehabilitationsforschung ablegte. Dr. Sandeep war Assistenz professor für Panchakarma am Parassinikkadavu Ayurveda Medical College (PAMC), Kannur.
Email: s.nair@t-online.de

Neue Literatur zu Ayurveda

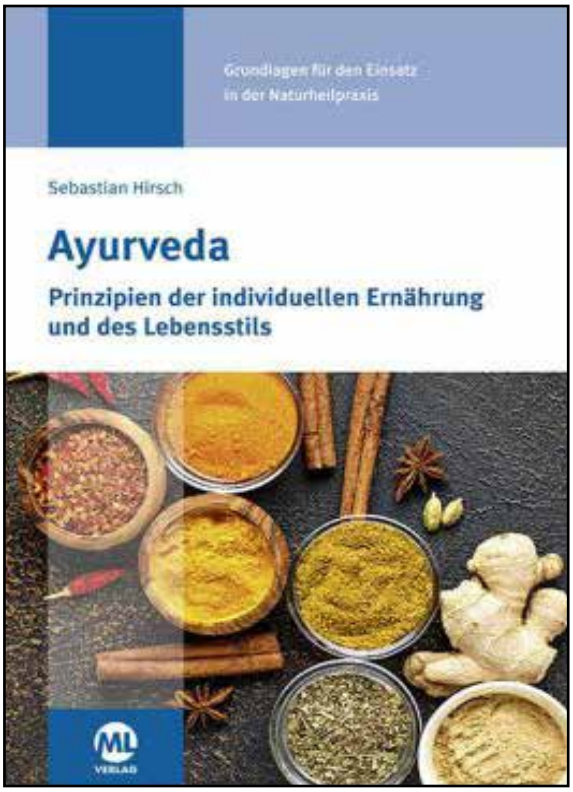


ISBN 97811384828079, 322 Seiten für 40,99 € (E-Book) bzw. 134,99 € (Hardcover)

Wie wird Depression, eine Erkrankung globaler Bedeutung, die ihren konzeptionellen Ursprung in Europa und Nordamerika hat, zu einer breit debattierten Volkskrankheit im südindischen Kerala? In ihrer anthropologischen Studie *Depression in Kerala. Ayurveda and Mental Health Care in 21st-century India,* erschienen 2018 in den Routledge Studies des britischen Taylor & Francis Verlag untersucht. Lang den Prozess der Glokalisierung von Depression worunter sie die Übersetzung eines globalen in ein lokales Phänomen durch verschiedene Akteure und Ebenen und deren Rückwirkungen auf den globalen Diskurs versteht. Zunächst führt Lang in die mediale Debatte über Depression in Kerala ein und zeigt, dass die Erkrankung in erster Linie physio-moralisch verstanden wird: als biologische Erkrankung des Gehirns und Folge von Modernisierung und sozialem Wandel. Gleichzeitig versuchen sehr unterschiedliche Akteure – die Bandbreite reicht von klassischer Schulmedizin über Ayurveda bis zu religiös-rituellen Heilern – Depression zu definieren und Behandlungsansätze aufzuzeigen. In dem zentralen Kapitel über Ayurveda zeichnet Lang die Entwicklung der modernen ayurvedischen Psychiatrie und deren konzeptionelles Verständnis von Depression nach.. Dabei versucht der Ayurveda sich gegenüber der Dominanz der schulmedizinischen Psychiatrie zu behaupten und gleichzeitig von spirituell-religiösen Ansätzen abzugrenzen. Da der Ayurveda das schulmedizinischer Konzept Depression übernimmt wertet Lang die Abgrenzung von der Schulmedizin letztlich als misslungen. Langs Feldforschung ist auch deshalb lesenswert, weil sie verdeutlicht, wie sehr sich das Krankheitskonzept „Depression" an kulturelle Unterschiede anpasst. Faszinierend wirkt dieses nicht immer leicht verständliche Buch, wenn man sich vergegenwärtigt, dass der hierzulande gelebte Ayurveda ebenfalls Prozesse durchmacht, die man als Glokalisierung bezeichnen kann.

AYURVEDA - ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

Dies zeigt sich in Sebastian Hirschs Einführungswerk *Ayurveda. Prinzipien der individuellen Ernährung und des Lebensstils* am Beispiel der Übertragung ayurvedischer Ernährungsprinzipien auf deutsche Essgewohnheiten. Seine Stärke entfaltet Hirsch, selbst Heilpraktiker, der sich an Berufskollegen und interessierte Laien wendet, in seiner ausführlichen Darstellung des ayurvedischen Verständnis von Stoffwechsel. Sie bleibt trotz einer Vielzahl an Sanskritbegriffen nicht zuletzt Dank seiner vielen anschaulichen Schaubildern und Schemata klar nachvollziehbar und verständlich. So wird einem anschaulich der Absorptionsprozess der Nahrung in den sieben Gewebsebenen (Dhatu) vermittelt. Sehr wertvoll ist auch Hirschs Diskussion verschiedener Nahrungsmittel und deren ayurvedische Eigenschaften, wobei er neben der klassischen Lehrmeinung



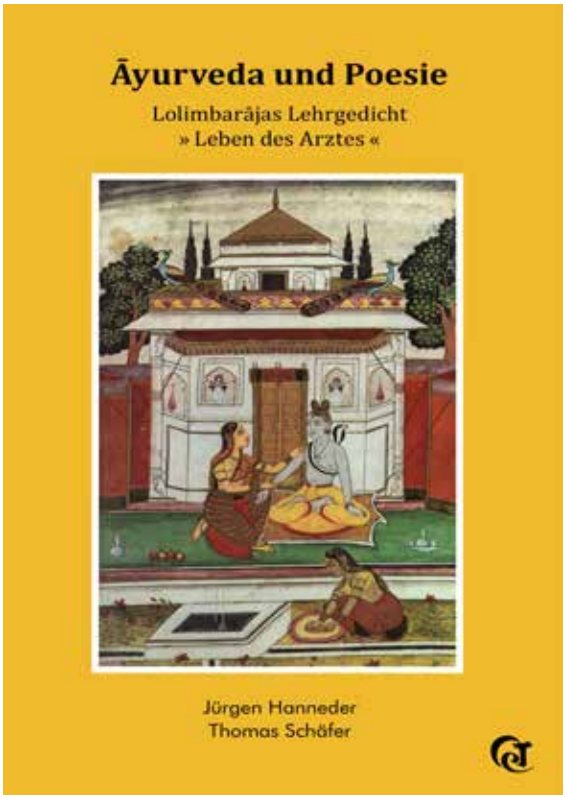
erschienen 2019 im ML-Verlag, ISBN-Nummer 9783947052240, 181 Seiten für 39,95 €

auch jüngere Entwicklungen wie Birkenzucker oder Ahornsirup berücksichtigt und damit der Nähe des Ayurveda zu alternativer Ernährung im europäischen Kontext Rechnung zollt. Hirschs Analyse heimischer Hausmannskost wie Käsespätzle mit Röstzwiebeln oder Wiener Schnitzel weist hier den Weg und zeigt, um es mit Lang zu sagen, wie sich Ayurveda in Mitteleuropa glokalisiert und dabei die Bewahrung der Gesundheit durch ein achtsames Alltagsleben, das auch äußere Einflüsse berücksichtigt, in den Mittelpunkt stellt. Auch wenn nicht alle der 13 Kapitel die gleiche inhaltliche Tiefe bieten (so reduziert Hirsch seine Ausführungen zur Tagesroutine (Dinacharya) auf die morgendlichen Rituale und das Frühstück, ohne auf die Bedeutung des Mittagessens einzugehen) ist Ayurveda ein für Interessierte mit Vorwissen ebenso wie für Laien hervorragend geeignetes Buch, um tiefere Einblicke in die Logik eines der zentralen Konzepte des Ayurveda zu gewinnen.

POESIE UND AYURVEDA

Dass man sich auch auf gänzlich andere Weise dem Ayurveda nähern kann, zeigt *Ayurveda und Poesie,* eine Übersetzung von Lolimbarajas Lehrgedicht „Leben des Arztes" von Jürgen Hanneder und Thomas Schäfer. Mit ihrer Übersetzung wollen die beiden Indologen (Hanneder als Inhaber des Lehrstuhls für Indologie in Marburg), dazu beitragen, den bislang vernachlässigten poetischen Qualitäten dieses Lehrgedichtes Gehör zu verschaffen. Bei dem von Mythen umrankten Lolimbaraja handelt es sich um einen zentralindischen Arzt und Poeten aus dem 16. Jahrhundert. Lolimbaraja (eine Hindu) adressierte sein Werk an seine Frau Murasa alias Ratnakala (eine Muslima) und schmückte seine medizinischen Empfehlungen zu Fieber-Heilmitteln, Behandlung gastro-intestinaler Störungen (grahani), Therapien für gynäkologische Erkrankungen, Mittel für Schwindsucht und sonstige Erkrankungen (Teile 1-5) mit allerlei sinnlichen Anreden, Rätseln und Dialogen. Dabei fehlt es den Anweisungen des Arztes nicht an Konkretheit, die überraschende Verse hervorbringen wie „Schöne, mit einem Körper anmutig wie eine goldene Schlingpflanze. Geliebte, höre! Shunthi, madakusama, mocarasa und ajamoda, gemischt mit Buttermilch, beruhigen schrecklichen Durchfall" (S. 52). Wie bedeutsam die richtige Ernährung ist, entgeht auch Lolimbaraja nicht, der für sich nur in Anspruch nimmt, tradiertes Wissen poetisch aufbereitet zu haben und uns daran erinnert: „Wozu braucht der Kranke Medikamente bei einer heilsamen Diät. Wozu braucht der Kranke Medikamente ohne eine heilsame Diät" (S. 30). Ein ausführlicher Anhang übersetzt die im Buch verwendeten Sanskritbezeichnungen für Heilmittel und Erkrankungen, wobei nicht jeder Begriff zweifelsfrei geklärt werden konnte. Das auch aus diesem Grund informative und gleichermaßen unterhaltsame Büchlein (111 Seiten) erschien 2018 im Indica et Tibetica Verlag (ISBN 978-3-923776-57-3) und kostet 18,00 €.

Ravi Mehra



Die Reihe TERMINOLOGIE

Das Geheimnis der Panchamahabhutas –

PRTHIVI, das Element der Erde und Prinzip von Masse

*"Mit einem Auszug aus dem Buch Ayurveda-vijana (Verlag für vedische Wissenschaften, Band1) von **Hedwig Gupta** setzen wir unsere Reihe zu grundlegenden Termini des Ayurveda fort.*



Die Untersuchung einer dampfenden Tasse Tee zeigte uns die Präsenz aller fünf *mahabhutas: prthivi, ap, tejas, vayu* und *akasha.* Wie aber können wir präzise wahrnehmen, ob und wie viel von den mahabhutas in etwas ist? Sehen wir uns hierzu *prthivi* etwas genauer an:

Prthivi fördert Schwere und Stabilität. Alles, was schwer und stabil ist, was Substanz hat, darin ist prthivi. Zudem wird prthivi über *gandha* (Geruch) wahrgenommen. Wann immer etwas über die Nase, das Sinnesorgan des Geruches *(ghrana)* wahrgenommen werden kann, muss darin prthivi enthalten sein. Das liegt daran, dass prthivi in dem Prozess der Formung der mahabhutas aus den tanmatras durch das Hinzufügen von *gandha-tanmatra,* der Essenz des Geruches, gebildet wird.

Prthivi bildet
kharatva (Rauigkeit)
sthaulya (Festigkeit)
gurutva (Schwere)

Dinge, die eine Rauigkeit, Festigkeit oder Schwere besitzen oder hervorrufen, bestehen (auch) aus prthivi.

Von den *trigunas*, die auch *mahagunas* genannt werden, fördert prthivi *tamas*, das Prinzip der Trägheit oder Dumpfheit. Wo immer wir Dumpfheit finden entsteht prthivi. Wo immer prthivi vorhanden ist, wird tamas mehr.

Im Körper bedeutet das: „Das Körperteil, das speziell dick, stabil, von massivem Ausmaß, rau und hart ist wie Nägel, Knochen, Zähne, Fleisch, Haut, Faeces, Haare, Bart und Schnauzbart, Hauthaar, Sehnen etc. mit Geruch ist parthiva, dominant in prthivi-mahabhuta“ (Ca. Sa. Sa. 7:16).

Ähnlich Vielschichtiges lässt sich auch über die übrigen vier *mahabhutas* sagen. Wenn wir uns nun nach der bhautischen Zusammensetzung von einem Stück Sahnetorte fragen, sehen wir die Eigenschaften wie Schwere, Kompaktheit, Stabilität, die uns schließen lassen, dass es einen beträchtlichen Anteil von *prthivi* geben muss. Weitere Eigenschaften wie Öligkeit und Schleimigkeit verraten zudem starke Präsenz von ap-*mahabhuta*. Das Essen von Sahnetorte tröstet uns, lässt uns aber auch dumpf und schwer werden und keine Lust mehr auf eine Partie Badminton haben – was uns wiederum auf eine Dominanz von prthivi schließen lässt. Nehmen wir zum Vergleich eine Prise Pfeffer, der heiß, leicht, rau und sehr gut beweglich ist. Damit ist Pfeffer dominant an *tejas* und dann als zweites an *vayu-mahabhuta*. Der Pfeffer lässt uns schwitzen und hilft uns bei der Verdauung. Wir bekommen einen roten Kopf und eventuell sogar rote Augen und fühlen uns später leichter als wenn wir keinen Pfeffer verwendet hätten.

Prthivi ist jedoch nicht nur in den Dingen um uns, sondern spielt auch eine Rolle dabei, wie unser Geruchssinn arbeitet. Geruch, der von gandha-tanmatra ausgeht, aus dem prthivi-mahabhuta entsteht, wird deshalb von unserem Geruchssinn in der Nase wahrgenommen, weil dieser Sinn aus prthivi-mahabhuta aufgebaut ist.

Jede Substanz *(dravya)* hat Eige nschaften, also selbstverständlich auch prthivi.

Im Ayurveda sind 41 Eigenschaften oder gunas beschrieben, die in fünf Gruppen unterteilt sind. Die zweite Gruppe, die mangurvadi nennt, umfasst die Eigenschaften der mahabhutas.

Dabei handelt es sich um zehn Eigenschaftspaare mit jeweils geg ensätzlichen Attributen. Sie sind extrem wichtig im Ayurveda und werden vor allem genutzt, um die Wirkung von Lebensmitteln oder von Heilkräutern zu beschreiben. Sehen wir uns die sechs ersten *gurvadi-gunas* genauer an, die auch bei der Therapieklassifizierung eine wichtige Rolle spielen, dieser Paare genauer an, um prthivi (und den Ayurveda) besser zu verstehen. Im ersten Paar – *guru* (schwer) und *laghu* (leicht) – besteht guru aus prthivi, während es im zweiten Paar – heiß und kalt – nicht vorkommt. Erst im dritten Paar – *snigda* (fettig, feucht) und *ruksha* (trocken) – begegnen wir prthivi, gemeinsam mit tejas und vayu, in der Eigenschaft ruksha.

Prthivi und die übrigen vier mahabhutas sind die Bestandteile der drei Doshas kapha, pitta und vata. Von diesen besteht kapha aus den mahabhutas ap und prthivi, d.h. aus den Elementen oder Prinzipien von Kohäsion und Masse. Für die Entstehung der Mahabhutas selbst spielen wiederum die trigunas, die drei großen Eigenschaften *sattva, rajas* und *tamas* eine Rolle. Während sattva leicht und hell ist und rajas mobil und stimulierend, ist tamas das Prinzip der Passivität und Negativität in Dingen. Im Gegensatz zu sattva und rajas ist tamas schwer und blockiert Bewegung. Tamas wirkt der Kraft der Manifestation im Geist, Intellekt und anderen Dingen entgegen, produziert Unwissenheit und Dunkelheit und führt zu Verwirrung. Indem Tamas das Prinzip der Aktivität im Körper blockiert, führt er zu Schlaf, Schläfrigkeit, Faulheit und einem Stadium der Apathie und Gleichgültigkeit. Einige dieser Eigenschaften haben wir bereits bei prthivi kennengelernt und tatsächlich bildet der triguna tamas die prthivi (und ap) mahabhutas. Da die mahabhutas ihrerseits die Doshas bilden, lässt sich nachvollziehen, dass tamas kapha-ähnliche Eigenschaften haben muss. In dem die fünf verschiedenen mahabhutas selbst von den trigunas gebildet werden, ihrerseits aber die Doshas bilden, nehmen sie eine zentrale Rolle im Ayurveda und seiner Philosophie ein. Ein Verständnis für jedes einzelne der panchamahabhutas hilft bei der Bestimmung der Eigenschaften und Wirkungsweisen jeder zusammengesetzten Substanz ebenso wie bei der Entscheidung über die jeweils für geeigneten Heilkräuter.

(Die Terminologie-Reihe setzt sich in jeder Ausgabe mit Artikeln zu ausgesuchten Begriffen fort.)



Dr. med. Hedwig H. Gupta

Fachärztin für Orthopädie
(Rheumatologie, Akupunktur, Chirotherapie)
Tätigkeitsschwerpunkte:
Ayurvedamedizin und
Therapeutischer Yoga
71679 Asperg
rezeption(@)dr-gupta.de

Auf den Spuren des Ayurveda

Bericht von Iris Hüttner

Die Ayurveda Promotion Society (APS) hatte im Oktober Reiseveranstalter aus über zwanzig Nationen rund um den Globus zu einer Ayurveda-Bildungsreise durch Indiens südlichen Bundesstaat Kerala eingeladen. Auf dem Programm standen der Besuch historischer und moderner Wirkstätten des Ayurveda sowie Vorträge, Fachgespräche und Kunst und Kultur.



Da Reiseveranstalter bei der Verbreitung des Ayurveda weltweit eine Schlüsselrolle einnehmen, hatte APS zur "International Ayurveda Ambassadors Tour" eingeladen. Über zwanzig Reiseprofis rund um den Globus waren dem Ruf nach Kerala gefolgt. "Wir wollen das ganze Spektrum des Ayurveda zeigen und an originale Orte der Ashta Vaidyas führen, wo sich die Teilnehmer ein Bild über den authentischen Ayurveda machen können," sagt Sajeev Kurup, Präsident von APS.

Ausgangspunkt war Bekal im Norden von wo aus die zwölftägige Reise über Kozhikode, Cheruthuruthi, Ernakulam, Kumarakom bis Kovalam im Süden Keralas führte. Die Eröffnungsveranstaltung fand im The Lalit, einem Resort der Luxusklasse mit einem ruhig gelegenen Ayurveda-Zentrum statt. Der international bekannte Ayurveda Arzt und Regierungsberater Professor GG Gangadharan führte die Delegation mit seinem Vortrag in den Ayurveda ein. In den darauffolgenden Tagen wechselten sich Information und Erlebnis ab. Zu letzterem zählte eine Vorführung des CVN Kalari in Kozhikode,



bei der die Kämpfer mit präzisen Bewegungen in atemberaubendem Tempo und kurzer Distanz zu ihrem Publikum mit scharfen Waffen wie Säbel, Messer und messerscharfen Metallbändern gegeneinander antraten. Mancher Stunt einer Hollywood-Produktion stammt aus dieser Schule. Die Auswirkung von Kalari auf den Ayurveda verdeutlichte der Vortrag von Acharya Vasudevan über den Zusammenhang von Kalari, Marma und Yoga. Dass die Ayurveda-Medizin Akut-Behandlung leistet, davon konnten sich die Delegierten im "Parassinikadavu Ayurveda Medical College" überzeugen, das auf Giftschlangenbisse spezialisiert ist und neben einer Klinik auch eine Hochschule betreibt. Ein weiteres Highlight war der Besuch des "Kerala Ayurveda Samajam", das älteste Ayurveda Krankenhaus der Welt, das kürzlich einen Dunkel-Raum (dark-room) rekonstruierte, wie er in früheren Jahrhunderten für 6-monatige Verjüngungsbehandlungen (Rejuven ation) genutzt worden war. Auf dem Gelände des Samajam befindet sich zudem eine Heilmittelproduktion, die in Fachkreisen für ihre hervorragende Qualität bekannt ist.

An den verschiedenen Orten fand stets ein reger Austausch zwischen den Delegierten mit den Ayurveda-Ärzten und Vaidyas statt.

Zu den Höhepunkten des kulturellen Rahmenprogramms zählten der Besuch des Künstlerdorfs "Sargaalaya Art & Craft Village" in Vadakkara in Nordkerala, in dem über dreißig Kunsthandwerker und Künstler in offenen Ateliers arbeiten und ihre Werke zum Kauf anbieten, das Ayurveda Museum in Ollur sowie das berühmte staatliche Universität für Katakali und Tabla, das "Kerala Kalamandalam" in Cheruthuruthi. Die Ausbildungen beginnen dort im Alter von 13 Jahren, dauern zehn Jahre und berechtigen nach erfolgreichem Bachelor- oder Master-Abschluss neben künstlerischen Darbietungen zur Lehrtätigkeit.

Ergänzend zu den Besichtigungen und Vorträgen, fanden an mehreren Orten Fachgespräche und B2B-Treffen statt, bei denen Ärzte und Betreiber von Ayurveda-Zentren sowie Dienstleister die Gelegenheit hatten, sich und ihr Angebot im persönlichen Gespräch vorzustellen. Höhepunkte hierbei bildeten der "Global Ayurveda Summit" im Grand Hyatt in Ernakulam und das abschließende Podiumsgespräch im Raviz Kovalam bei dem Sajeev Kurup, Präsident von APS, sich mit Shri Kadakampally Surendran, Keralas Minister für Tourismus und weiteren Regierungsvertretern aus Kerala und Südindien über die Entwicklung des Tourismus und speziell des Ayurveda-Tourismus austauschte und der Blick in die Zukunft vielversprechend ausfiel.

Die über 20 Teilnehmer lernten während der zwölf Tage nicht nur die große Spannweite des Ayurveda kennen, die vom SPA-Angebot bis zur Akut-Behandlung bei Giftschlangenbiss reichte und sich auch in den verschiedenen Unterkünften zeigte, sondern erlebten zugleich die landschaftliche Vielfältigkeit Keralas, vom bisher touristisch kaum bekannten abwechslungsreichen Norden bis zu dem heutigen touristischen Zentrum unter dem grünen Palmendach des Südens.

(Anm. d. Red.: Dieser Artikel wurde uns von der Autorin zur Verfügung gestellt. Alle Rechte verbleiben bei der Autorin.)



Brimhana

Ernährung für die Gesundheit

Ayurveda, die „Wissenschaft der Langlebigkeit“, kennt umfassende Lösungen für alle Arten von Leiden und Erkrankungen, wobei die meisten auf günstigen Ernährungsansätzen basieren, die leicht zu befolgen sind. Neben der Ernährungsweise sind Meditation und Yoga von großer Bedeutung. Zusammen bewirken sie einen ausgewogenen Energiehaushalt im Körper, sodass dieser auch von solchen schweren Leiden geheilt werden kann, mit denen sich die westliche Medizin nicht befasst. Untergewichtige Menschen, beispielsweise, können mit den wirksamsten Behandlungsmethoden des Ayurveda ein normales Körpergewicht erlangen.

Wichtiger Hinweis: Die Inhalte dieses Artikels dienen ausschließlich der Information. Es werden auch Präparate genannt, die ayurvedische Medikamente sind. Eine Einnahme sollte nur auf Rat und unter Betreuung eines erfahrenen, fachkundigen ayurvedischen Arztes (B.A.M.S.) erfolgen.





DIE WICHTIGE FUNKTION DES ESSENS

Viele Menschen, die eine Diät machen und Sport treiben, tun dies aus gesundheitlichen Gründen, aber auch der Neid auf gertenschlanke Modelle in den Medien kommt der milliardenschweren Diät- und Fitnessbranche zugute. Nun steht dem Ziel, einem superdünnen Ideal nachzueifern, eine große Schwierigkeit im Wege: eine solche Figur entspricht bei den meisten Frauen nicht ihren natürlichen Körpermaßen und schadet ihrer Gesundheit. Die möglichen Gefahren von Dickleibigkeit (sthaulya) sind wahrscheinlich allgemein bekannt, die ihres Gegenteils werden jedoch selten angesprochen.

Magerkeit (karshya) hat Konsequenzen für die Gesundheit.

Das ideale, gesunde Körpergewicht eines Menschen hängt von einer Vielzahl von Faktoren wie Alter, Größe, Geschlecht, Knochendichte und Körperbau ab. Ein dauerhaftes Unterschreiten des eigenen Idealgewichts bringt nicht zu unterschätzende Risiken mit sich, darunter eine verstärkte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, Blutarmut oder Osteoporose. Zudem können untergewichtige (krusha) Frauen eher Problemschwangerschaften durchlaufen oder überhaupt Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden. Untergewichtigkeit hat ernährungsbedingte Auswirkungen auf die körperliche und geistige Gesundheit. Im Ayurveda wird die Methode, die zu einer Gewichtszunahme verhilft, Brimhana genannt.

DER NUTZEN DER BRIMHANA THERAPIE

Rasayana ist eine der acht Richtungen des Ayurveda und ein spezialisiertes Verfahren mit Verjüngungsrezepturen, Diäten, gesundheitsförderndem Verhalten und Medikamenten. Bei richtiger Anwendung kann uns Rasayana einige Vorteile wie Langlebigkeit, Gedächtnis, Intelligenz, Gesundheit, jugendliches Alter, hervorragende Ausstrahlung, Aussehen und Stimme, optimale Stärke der Konstitution und der Sinnesorgane, Seriosität und Brillianz zu Teil werden lassen. In ayurvedischen Texten werden verschiedene Arten von pflanzlichen Rasayana-Rezepten erwähnt. Eine Durchsicht der relevanten aktuellen Literatur zeigt, dass die antioxidantive und immunmodulatorische Wirkung der Rasayana mittlerweile als gut erforscht gelten kann. Im Folgenden sollen nun häufig gebrauchte Rasayana-Mittel angesprochen werden, darunter Amalakaya (Myrobalanenbaum) Rasayana, Triphala (aus drei Früchten bestehend), Chyawanprash (ein indisches Kräutermus), Amalaki (Amlabaum) Rasayana, Amrita Rasayana, Brahma Rasayana, Ashwagandha (Schlafbeere) Rasayana, Narasimha Rasayana, Brahmi Rasayana, Amrita (Ambrosia) Prashama, Amala Churna und Amalkadi Ghrita.

STUFEN DER BRIMHANA-THERAPIE

1. Ayurvedische Ärzte verschreiben Kräuter und andere Wirkstoffe mit hohen Anteilen der Elemente Erde (prithvi) und Wasser (apa).

2. Vata (Wind) lässt den Körper abmagern oder Gewicht verlieren. Deshalb müssen die Wirkstoffe und Behandlungen Vata mindern und für ein Gleichgewicht der drei Doshas (Konstitutionen) sorgen.

3. Allen, die ein gesundes Gewicht erreichen sollten, werden Ganzkörpermassagen mit Kräuterölen (zum Beispiel Kshirabala taila), die Vata ausgleichen, empfohlen.





4. Die Verwendung ayurvedischer Kräuterpräparate, die Brihmana Rasayanas, verhilft zu einem gesunden Körpergewicht.

5. Auch die Ergänzung der Kost mit Ghee, Milch, Fleisch und weiteren Nährstoffen unterstützt die Gewichtszunahme. Wichtig dabei ist, dass diese Nahrung zur Steigerung von Kapha (Erde und Wasser) und zur Senkung von Vata (Wind) geeignet ist.

6. Stressreduktion, viele Stunden gesunder Schlaf und Mittagsschläfchen sind für die Gewichtszunahme sehr wichtig.

7. Gewichtszunahme erreicht man auch durch die Einschränkung harter körperlicher Arbeit.

Dem Charaka Samhita, einer wichtigen Abhandlung zum Ayurveda, die auf den Arzt Charaka zurückgehen soll, zufolge „nährt und erneuert Fleischsuppe alle Lebewesen. Sie gilt als Nektar für die Dehydrierten, während des Genesungsprozesses, für die Abgemagerten und für diejenigen, die sich nach Stärke und Glanz sehnen.

Richtig zubereitete Fleischsuppe lindert viele Krankheiten.

Sie fördert die Stimme, die Jugend, die Intelligenz, die Sinnesorgane und die Langlebigkeit. Nehmen Menschen, die körperliche Übungen machen, Geschlechtsverkehr haben und Wein trinken, regelmäßig Fleischsuppe zu sich, werden sie weder krank noch schwach.“ Anstatt große Mengen Fleisch zu essen, ist es besser, eine Fleischsuppe zu sich zu nehmen, die mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen für Ausgewogenheit sorgt. Dasselbe gilt für Milch. Es ist besser, sie zu verdünnen, mit Kräutern und Gewürzen zu kochen und anschließend mit Honig anzureichern. Das Ergebnis ist ein nährendes, leicht zu verdauendes Getränk.

WICHTIGE BRIMHANA BESTANDTEILE

GETREIDE: Vollkorngetreide, besonders Weizen, Hafer, brauner Reis, Kitchari (ein Gericht aus Gewürzen, Ghee, Reis und geschälten Mungbohnen) werden bevorzugt. Während der Genesungsphase sollte Haferschleim gegessen werden. Die Größe der Getreidekörner reicht von dick zu dünn, wobei die dünnen Körner am leichtesten zu verdauen sind. Manchmal werden sie mit verdauungsfördernden Gewürzen und/oder Heilpflanzen und Wurzeln zubereitet.

BOHNEN/LINSEN: Für alle, die Bohnen vertragen, eignen sie sich wegen ihrer schweren Qualität. Sie müssen eingeweicht und weichgekocht werden. Beim Kochen oder danach sollte man Öl zufügen, da sie sehr trocken sind. Um ihre Bekömmlichkeit zu verbessern, kann man sie schälen, teilen oder zermahlen. Besonders gut geeignet sind Mungbohnen, Bohnensprossen, Kichererbsen und schwarze Linsen.

ÖLE: Hochwertige Öle sind einer der Schlüsselfaktoren des Ernährungsprogramms. Die Ernährung sollte insgesamt großen Wert auf hochwertige Proteine, Kohlenhydrate und Fette legen, die zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln zählen.

Ob und wieviel man zu sich nimmt, sollte sich daran orientieren, wie gut man sie verdauen kann.

Sie sollten durch geeignete Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze (die leicht verdaulichen Lebensmittel) ausgeglichen werden. Essenzielle Fettsäuren sind in Fisch, Fischöl und Walnüssen, Ghee, Butter, Sesamöl, Olivenöl und Mandelöl enthalten. Kleinere Mengen Walnüsse sowie alle Arten von Samen sind ebenfalls sehr gut. Für ein klassisches

ayurvedisches Rezept weicht man zehn Mandeln über Nacht ein, schält sie danach, und kaut gut und mit Genuss. Um den Körper zu stärken, die Haut zu nähren und für Glanz zu sorgen, kann das Öl auch äußerlich aufgetragen werden.

Ein altes Sprichwort sagt: „Man kann jetzt den Ölhändler bezahlen oder später den Arzt."

GEMÜSE: Eine gute Wahl sind Wurzelgemüse, stärkehaltige und weiche Gemüse. Gemüse und Früchte aus biologischem Anbau enthalten ein größeres Spektrum an Spurenelementen, die in vielen Speiseplänen fehlen. Probieren Sie in Ghee gekochte Süßkartoffeln, Yams, Kartoffeln, Gurken, Rüben, Lotoswurzeln, Okra und Zwiebeln aus biologischem Anbau. Wegen seiner Enzyme und seines Prana (Lebensatem) kann frischer Gemüsesaft zwischen den Mahlzeiten getrunken werden. Gelegentlich kann auch Salat auf dem Speiseplan stehen, wenn für das Dressing ausreichend Öl verwendet wird.

FRÜCHTE: Feigen, Datteln, Mangos, Papaya, Rosinen, Bananen und Avocado aus biologischem Anbau sind schwerer verdauliche nahrhaftere Früchte. Auch Beeren, Trauben und gekochte Äpfel sind geeignet.

GEWÜRZE: Frischer Ingwer, schwarzer Pfeffer, Zimt, Kardamom, Knoblauch, Fenchel und Kümmel unterstützen die Verdauung besonders gut und gleichen die schwer verdaulichen Eigenschaften der oben genannten Nahrungsmittel aus. Man verwendet sie am besten mit Ghee und kocht sie mit Gemüse, Getreide und Bohnen.

SÜSSMITTEL: Der süßliche Geschmack nimmt bei der Ernährung eine Schlüsselposition ein. Alle oben genannten Proteine, Getreide, Bohnen, Früchte und Gemüse schmecken süßlich. Ihm wird zugeschrieben, für Kühle, Feuchtigkeit, Schwere und Zufriedenheit zu sorgen. Als Süßungsmittel werden komplexe Zucker wie Rohzucker, Jaggery (Rohrzucker), Gerstenmalz, Honig und Reissirup empfohlen, Einfachzucker dagegen nicht.

UNTERSTÜTZENDE EMPFEHLUNGEN:

Hilfreich für das Ernährungsprogramm sind Auszeiten, um mehr Zeit zum Ausruhen, Entspannen und Genießen zu haben, viel Schlaf, viel Zeit in der Natur und im Garten zu verbringen, Barfußgehen, ein Urlaub am Strand oder in den Bergen, nachts den Sternenhimmel betrachten, im Mondschein träumen, den Computer ausschalten, das Telefon abschalten – sich entschleunigen.

AYURVEDISCHE REZEPTUREN ZUR NORMALISIERUNG DES GEWICHTS

1. CHYAVANPRASH:

Chyavanprash ist das bekannteste und beliebteste Tonikum zur Normalisierung des Gewichts. Das Tonikum ist eine gelungene Kombination aus mehreren nahrhaften Kräutern, die helfen, die Knochen und die Muskeln zu stärken sowie das Immunsystem zu verbessern. Die regelmäßige Einnahme von Chyavanprash ermöglicht die Gewichtszunahme und eine bessere Körperkraft. Das Tonikum eignet sich für Personen jeden Alters und jeden Geschlechts. Die Einnahme von zwei Löffeln Chyavanprash verbessert den Blutkreislauf und belebt lebenswichtige Bausteine des Körpers. Es beschleunigt den Verdauungsprozess und sorgt so für ein schneller einsetzendes Hungergefühl.

2. VASANT KUSUMAKAR RAS:

Vasant Kusumakar Ras ist eine beliebte ayurvedische Medizin und in Pulver- oder Tablettenform erhältlich. Es ist ein verschreibungspflichtiges Medikament und man sollte es deshalb nur unter ärztlicher Anleitung einnehmen. Vasant Kusumakar Ras gilt als ein hervorragendes Verjüngungsmittel für die Nerven und die Blutgefäße und hilft auch, die Gedächtnisleistung, den Zustand der Haut, das Immunsystem und das Körpergewicht zu verbessern. Idealerweise nimmt man frühmorgens 125-250 g ein, egal ob nüchtern oder nicht, traditionell mit Zucker, Ghee oder Honig.



3. ASHWAGANDHA CHURNA:

Ashwagandha Churna ist ein bekanntes Heilkraut mit beinahe unglaublichen Wirkungen auf die Gewichtszunahme. Wegen seiner reichhaltigen Ernährungsvorteile wird das Pulver (churna) für viele medizinische Präparate eingesetzt. Die ideale Dosierung liegt bei täglich 100 mg.

4. SHATAVARI (INDISCHER SPARGEL):

Shatavari gilt allgemein als das Mittel für schwangere Frauen und stillende Mütter, hilft aber auch bei der Gewichtszunahme. Der indische Spargel ist auch ein hervorragender Feuchtigkeitsspende, hilft, das Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper zu erhalten und das Verdauungssystem deutlich zu verbessern.

5. ANNONA SQUAMOSA (ZIMTAPFEL):

Annona squamosa ist der wissenschaftliche Name des Zimtapfels, der als die geeignetste Frucht für eine gewünschte Gewichtszunahme überhaupt gilt. Das geschieht indem der Zimtapfel gegen Magersucht wirkt und die Körpermuskulatur sehr effizient stärkt.

6. YASHTIMADHU (SÜSSHOLZ):

Süßholz ist ein effizientes Mittel für Menschen mit einem sehr schwachen Immunsystem. Eine Person mit einem schwachen Immunsystem kann nicht zunehmen. Yashtimadhu versorgt solche Menschen mit der notwendigen Kraft und Ausdauer zum Erreichen dieses Ziels.

7. KSHIRABALA THAILA:

Dieses Öl auf Sesamölbasis heilt Krankheitserscheinungen der Samen und der Menstruation.

Zusätzlich zu den Nahrungsmitteln und Kräutern wird das Üben der acht Stufen des Yoga: Yamas, Niyamas, Asana, Pranayama, Pratyahara, Konzentration, Meditation und Stille für die Verjüngung des Körpers, des Verstands und des Geistes empfohlen. Das Brimhana Rasyana empfiehlt einen spirituellen Rückzug von mindestens einem Monat.

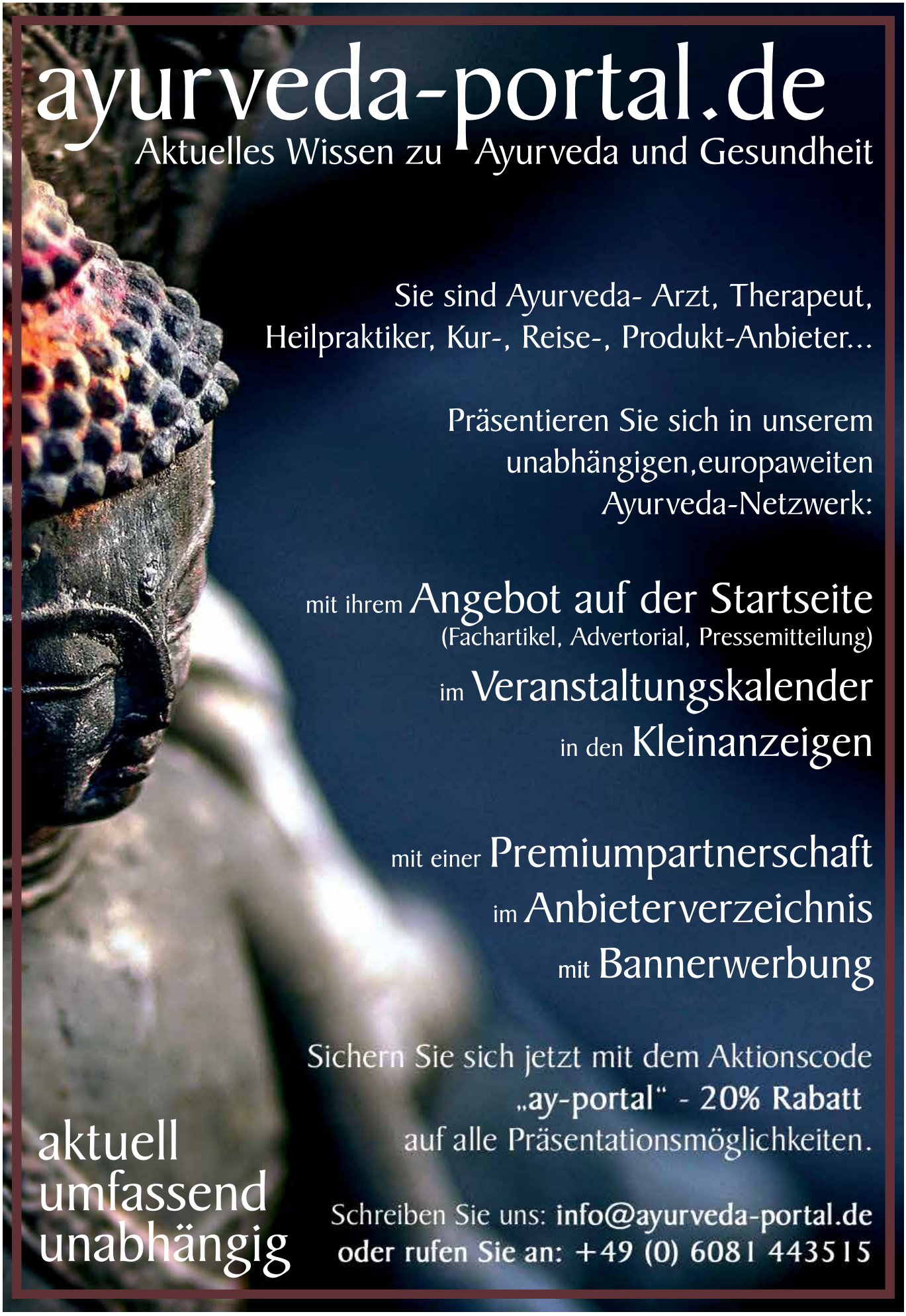
Das Wissen, das oben erwähnt wurde, bezieht sich auf die Erkenntnis, dass wir Alle Teil eines Ganzen sind, dass wir die Quelle des Lebens in uns haben und dass das Leben des Geistes unsterblich ist. Mit der Unterstützung von gesunder Nahrung, frischer Luft und liebevoller Güte kann man rundum glücklich sein.



Dr. Madhavi Rabadia

Dozentin der Abteilung Dravyaguna (Ayurvedische Pharmakologie)
Indian Institute of Ayurvedic Pharmaceutical Sciences
Gujarat Ayurved University, Jamnagar, Indien.
apmadhavipatel@gmail.com.




ayurveda-portal.de
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit
Sie sind Ayurveda- Arzt, Therapeut,
Heilpraktiker, Kur-, Reise-, Produkt-Anbieter...
Präsentieren Sie sich in unserem
unabhängigen,europaweiten
Ayurveda-Netzwerk:
mit ihrem Angebot auf der Startseite
(Fachartikel, Advertorial, Pressemitteilung)
im Veranstaltungskalender
in den Kleinanzeigen
mit einer Premiumpartnerschaft
im Anbieterverzeichnis
mit Bannerwerbung
Sichern Sie sich jetzt mit dem Aktionscode
„ay-portal“ - 20% Rabatt
auf alle Präsentationsmöglichkeiten.
aktuell
umfassend
unabhängig
Schreiben Sie uns: info@ayurveda-portal.de
oder rufen Sie an: +49 (0) 6081 443515

Lachen – Medizin für die Seele



Satish, der hausinterne Marmaspezialist in der Ayurveda-Klinik Ayurved-Dham, erzählt während seiner Behandlungen motivierende und positiv-stimmende Geschichten und Anekdoten. Einst sprachen wir über Wahl und Schicksal und Satish erzählte:

Arun war ein vehementer Befürworter des eigenen Willens bzw. ein Gegner des Schicksalsdenkens. Eines Tages nach einer heftigen Diskussion mit seinen Freunden, beschwor er, es Ihnen zu beweisen. Er sagte: „Ich habe mich dazu entschlossen, morgen nichts zu essen! Ihr werdet sehen, dass es morgen genauso werden wird, weil es nach meinem Willen geht."

Am nächsten Tag nahm er sich den Tag frei und beschloss, in den Wald zu gehen, damit er ja nicht in Versuchung geführt werde oder etwa aus Versehen doch etwas essen würde. Er ging ein ganzes Stück in den Wald hinein und entdeckte auf dem Weg einen Baum, der leicht zu erklimmen war und einladend aussah. Also kletterte er hinauf und dachte, den Tag dort zu verbringen und das Ende des Tages abzuwarten.

Eine kurze Weile später kamen zwei Männer herbeigeeilt. Sie fanden den Baum ebenfalls einladend, ließen sich nieder und öffneten ihre Essenspakete. Aber kaum wollten sie anfangen, hielt einer von ihnen inne und schaute scharf auf den Weg. Er schrak auf und flüsterte seinem Freund etwas zu. Die beiden standen sofort auf und verschwanden flugs in die entgegengesetzte Richtung. Kaum waren sie weg kamen zwei Polizisten und entdeckten die in der Eile dort liegengebliebenen Essenspakete. „Oho, die Schurken können nicht weit sein, komm lass uns schnell weiter." Sein Kollege hatte sich in der Zwischenzeit umgesehen und Arun hoch oben auf dem Baum entdeckt. „Ha", sagte er, „wir brauchen uns gar nicht zu beeilen, schau" … und zeigte mit seinem Stock nach oben.

Arun musste daraufhin herunterklettern und Rechenschaft ablegen. Selbstsicher und überzeugt erzählte er den Polizisten, was er gesehen hatte und zeigte in die Richtung, in der die zwei Männer weggelaufen waren. Die Polizisten schauten ihn ernsthaft an und hörten genau zu. Dann sah der eine seinen Kollegen an, schüttelte den Kopf und sagte höhnisch „Ja, klar, selbstverständlich sind sie dorthin weggelaufen. Geschichten wie deine hören wir jeden Tag. Jetzt pass mal auf Freundchen, ich rieche solche Dinge ganz schnell! Das hier ist eine Falle, ich weiß nicht warum du hier geblieben bist, aber ihr denkt, dass wir als hungrige Polizisten uns auf das Essen stürzen würden, dass ihr schön vergiftet uns bereitgestellt habt! Und während wir essen, lauft ihr schön weit weg. Na, so ein Pech, dass das jetzt nicht klappt."

„Genau", sagte sein Kollege, „jetzt kannst du das erstmal selber essen!"

„Nein, nein, nein, das geht nicht, auf keinen Fall! Heute geschieht alles nach meinem Willen und ich werde heute nichts essen!" sagte Arun, der Gegner des Schicksals, ganz aufgebracht und erzählte den Polizisten, warum er in den Wald gekommen war.

Aber es half alles nichts. Je mehr er erzählte, umso weniger glaubten ihm die Polizisten und drohten, ihn auf die Wache mitzunehmen und einzuschließen! Schließlich musste Arun, um seine Unschuld



zu beweisen und gegen seinen Willen eine gute Portion von dem liegengebliebenen Essen zu sich nehmen. Damit war es vorbei mit seinem Vorsatz für den Tag!

Man mag über die Geschichte schmunzeln und einige Geschichten erzählen, die das Gegenteilige aufzeigen. Aber vielleicht zeigt die Geschichte auch, dass der Glauben zu den Dingen im Leben gehört, die nicht zu ergründen sind, sondern einfach akzeptiert werden müssen.

DIE UNBEKANNTE GESCHICHTE DES EHRLICHEN HOLZHACKERS

Die ursprüngliche Geschichte über den ehrlichen Holzhacker stammt aus der Sammlung von Aesop. Darin gibt es einen ehrlichen Holzhacker, der täglich mit seiner Axt in den Wald geht und seine Arbeit fleißig und gewissenhaft verrichtet. Auch dem Gott Indra waren sein Fleiß und seine Ehrlichkeit aufgefallen. Als dann einmal die Axt des Holzhackers in den Brunnen fiel, wollte der Gott Indra dem Holzhacker helfen. Er ging hin und holte eine goldene Axt aus dem Brunnen. Die Freude des Holzhackers versch wand als er die Axt sah. Er meinte bestürzt zu Indra: „Oh, nein. Das ist nicht meine."

Indra staunte über seine Ehrlichkeit, griff aber nochmal in den Brunnen und holte eine silberne Axt heraus. Und auch diesmal sagte der Holzhacker, dass sie ihm nicht gehöre, er könne sie nicht nehmen.

Indra war beeindruckt. Er griff nochmal in den Brunnen. Diesmal holte er eine hölzerne Axt heraus, die der des Holzhackers sehr ähnlich war, aber an der oberen Spitze mit einem glitzernden Diamanten verziert war. Der ehrliche Holzhacker konnte nicht anders. Auch diesmal verneinte er und zeigte mit dem Finger auf den Diamanten.

Es blieb Indra nun nichts anderes übrig als dann doch die eigentliche und ursprüngliche Axt des Holzhackers aus dem Brunnen zu ziehen. Er war aber so zufrieden mit der Ehrlichkeit des Holzhackers, dass er ihm alle vier Äxte mitgab.



Soweit kennt man die Geschichte überall, meinte Satish, der positiv stimmende Marma-Therapeut. Aber es gibt einen unbekannten Teil der Geschichte.

Eines Tages, als die Frau des Holzhackers aus dem Brunnen Wasser holen wollte, rutschte sie aus und fiel hinein. Der Gott Indra hörte den Schrei des Holzhackers und merkte was passiert war. Er eilte noch einmal zur Hilfe. Die anfängliche Erleichterung des Holzhackers verwandelte sich schnell. Er schaute mit großen Augen auf die Figur der Angelina Jolie, die aus dem Brunnen erschien. Er holte Luft, wandte sich hastig zu Indra und sagte, „ja, genau!"

Indra war von der Antwort des Holzhackers nicht begeistert. Er schaute ihn scharf an und fragte, „mein lieber Holzhacker, wir wissen beide, dass das nicht deine Ehefrau ist. Wieso sagst du jetzt das?!"

Der Holzhacker verneigte sich voller Ehrfurcht vor Indra und meinte, „Oh ehrwürdiger Gott Indra, bitte verstehe mich nicht falsch. Aber versuche mich zu verstehen: Wenn ich jetzt nein sage und dann holst du Scarlett Johansen und vielleicht noch Halle Berry und dann erst meine Frau und ich müsste sie dann alle vier mit nach Hause nehmen. Wie soll ich das nur verkraften?"

Gott Indra verstand das Dilemma und das Verhalten des Holzhackers und lachte zufrieden. Der Holzhacker wurde wieder mit seiner Ehefrau vereint und beide bekamen den Segen von Indra bevor er sie verließ.

Auch Satish lachte zufrieden und sagte noch zu mir: Der zweite Teil der Geschichte ist erst für ein Publikum ab 16 Jahren freigegeben!

Aktuelles

Gründung Ayurveda-Medizin Verband Schweiz Ayurveda-Verband

AYURVEDA-MEDIZIN VERBAND SCHWEIZ
ASSOCIATION SUISSE DE MÉDECINE AYURVÉDIQUE
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DI MEDICINA AYURVEDICA

Mit der Gründung eines Ayurveda-Medizin Verband Schweiz (AMVS – ASMA) am 24. September, wollen sich die praktizierenden Heilpraktiker und Fachleute der Ayurveda-Medizin dem Gesundheitssystem als ein verlässlicher Partner präsentieren und die Interessen der Mitglieder gegenüber Behörden, Kassen, Politik und Öffentlichkeit vertreten. Mit der Gründung des Verbands soll auch den neu aufgekommenen Qualitätslevels und -ansprüchen in Berufen der Komplementärmedizin Rechnung getragen werden. Der AMVS versteht sich als Mitentwickler von nationalen und internationalen Qualitätsstandards und ist offen für Firmen, Organisationen und Institutionen aus dem In- und Ausland. An der Entwicklung eines Webauftritts (https://amvs.ch/) wird gearbeitet.

Auszeichnung für ayurvedische Diagnose-Studie

European Congress of Integrative Medicine

Mit dem ESIM-Award für klinische Forschung wurde auf dem vom 13.-15. September in Barcelona abgehaltenen Europäischen Kongress für integrative Medizin eine ayurvedische Diagnose-Studie zur Messung der Interrater-Reliabilität (Urteilerübereinstimmung) ausgezeichnet. Um das Ausmaß der Übereinstimmung der Diagnosen von vier verschiedenen Ärzten zu bestimmen, umfasste die 2019 von Kessler et al im Journal of Alternative and Complementary Medicine publizierte Studie eine ausführliche ayurvedische Untersuchung von 30 Patienten zur Diagnostizierung wichtiger ayurvedischer Variablen wie Prakriti oder Agni sowie des vorliegenden ayurvedischen Krankheitsbildes. Mit der Kappa-Statistik wurde die gängige Methode zur Messung der Interrater-Reliabilität gewählt. Im Ergebnis war die Übereinstimmung in der Bestimmung des Krankheitsbildes hoch, während sich für die Interrater-Reliabilität bei Prakriti oder Agni nur schlechte bis moderate Werte zeigten. Nach Ansicht der Autoren um Christian Kessler bestätigten die Ergebnisse vorliegende Erfahrungen von der Ungeeignetheit der Kappa-Statistik für Diagnose-Studien mit traditionellen Medizinsystemen und fordern detaillierte Leitlinien für die Durchführung ayurvedischer Diagnosestudien. Solche Leitlinien müssen unter anderem auch der Bedeutung unterschiedlicher kultureller Prägungen von Ayurveda-Ärzten – drei der Ärzte kamen aus Deutschland, einer aus Indien – für die Beurteilung von Phänotypen Rechnung tragen. Für die Autoren legen die Ergebnisse weitere Fragen nahe: inwieweit sind die diagnostischen Marker der einzelnen Doshas unterschiedlich stark ausgeprägt und, grundsätzlicher, welchen Nutzen und Bedeutung haben traditionelle Subkomponenten für die ayurvedische Diagnostik? Wie die Studie zeigt, kann die Antwort hierauf nicht mit Methoden erfolgen, die sich als ungeeignet erwiesen haben. Somit besteht eine der Herausforderung für zukünftige Diagnose-Studien in der Entwicklung von Methoden, die auch die Perzeption als diagnostisches Verfahren angemessen berücksichtigen.

RM

Ayurgenomics: eine deutsch-indische Absichtserklärung

Frankfurt, Neu-Delhi

Im Rahmen der deutsch-indischen Regierungskonsultation unterzeichneten Vertreter des Frankfurter Innovationszentrum Biotechnologie (FiZ) und All India Institute of Ayurveda in Neu-Delhi am 31. Oktober eine Absichtserklärung (Memorandum of Understanding) für eine zukünftige, mehrere Ebenen umfassende Kooperation zwischen der Erfahrungsmedizin Ayurveda und der modernen genanalytischen Präzisionsmedizin.

Nach Angaben des FiZ verfügt das Zentrum mit German Genethics über Expertise und Labore für eine molekulargenetisch gestützte Präzisionsmedizin. Im Bereich Forschung und Entwicklung sollen sich im Projekt „Ayurgenomics" der Erfahrungsschatz der indischen Heilkunst und die Methoden der modernen Medizin ergänzen und Wirkungsnachweisen nach den Prinzipien einer evidenzbasierten Medizin gesucht und belegt werden. Das über Jahrtausende hin angesammelte Wissen traditioneller Ärzte wird dabei auf seine Wirksamkeit auf genetischer und epigenetischer Ebene hin untersucht. „Es handelt sich letztlich um die Frage: Welche Veränderungen haben ayurvedische Praktiken und der Lifestyle – auch Yoga, Meditation und Wellness werden untersucht – auf die Abläufe in den Zellen? Wie greifen sie in die Expression von Genen ein und steigern sie so ihren Selbstschutz? Wie unterscheidet sich diese Wirksamkeit schließlich mit Blick auf Genvarianten? Was sich als objektiv wirksam zeigt, kann Eingang in die Medizin weltweit finden. „So würden alle Seiten profitieren: Ein breiteres Angebot an nachweislich wirksamen Medikamenten könnte die Gesundheitssysteme entlasten und Engpässen in der Heilmittelversorgung vorbeugen. Perspektivisch würde im Erfolgsfall auch bei einer wachsenden Weltbevölkerung eine flächendeckende medizinische Grundversorgung mit natürlichen, leicht auch in Apotheken vor Ort produzierbaren Mitteln, gewährleistet werden können", erläutert Christian Garbe, Geschäftsführer des FiZ. Letztlich besteht bei entsprechend nachgewiesener Wirksamkeit auch die Möglichkeit einer Integration ayurvedischer Therapieoptionen in das Gesundheitssystem, beispielsweise in Form von Kostenübernahmen. Auf akademischer Ebene des MoU sind verschiedene Veranstaltungsformate und eine Zusammenarbeit in der Ausbildung vorgesehen. Auf einer dritten Ebene soll in Zusammenarbeit mit der Industrie die Entwicklung relevanter neuer Produktentwicklungen vorangetrieben werden.

Die Absichtserklärung ist das Ergebnis von Gesprächen anlässlich der Veranstaltung „Deutsch-Indischer Erfahrungsaustauch über aktuelle Entwicklungen im HealthCare Sektor" im September dieses Jahres, bei dem auf Initiative des indischen Konsulats in Frankfurt neben Vertretern des FIZ auch Dr. Kotecha, Staatssekretär im AYUSH-Ministerium (Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani, Siddha und Homöopathie) zugegen war. Die Kooperation ist mit dem Gesundheitsministerium in Berlin abgestimmt. Potenzielle Indikationen sind neben der Onkologie insbesondere die Dermatologie, Nephrologie und Diabetes. Die nächsten Schritte auf dem Weg zur Konkretisierung der Absichtserklärung beginnen bereits im Januar 2020 u. A. mit Identifizierung geeigneter Marker.



Europäische Petition gestartet



Amarjit S. Bhamra, leitender Sekretär der britischen All Party Parliamentary Group on Indian Traditional Sciences (parteiübergreifende Parlamenta riergruppe für traditionelle indische Wissenschaften) hat im September 2019 eine Petition zur Integration von Yoga und Ayurveda in die europäischen Gesundheitssysteme gestartet. Die Petition richtet sich an das europäische Parlament und fordert von den Parlamentariern, sich auf nationaler und europäischer Ebene für eine ganzheitliche Sicht auf Gesundheit einzusetzen und auf die Anerkennung des Potenzials der Komplementärmedizin, einschließlich Ayurveda und Yoga hinzuwirken. Die 2014 auf Initiative Bhamras gegründete Parlamentariergruppe engagiert sich auch auf europäischer Ebene für eine Integration komplementärer Gesundheitssysteme wie Ayurveda, Yoga oder Unani, mehr präventive Gesundheitsversorgung und für einen ganzheitliche Ansatz in der Gesundheitsversorgung. Interessierte können die Petition online auf https://itsappg.org/petitions/ unterstützen.

Ayurveda-Heilpraktiker in Italien

Einen historischen Moment erlebte der Ayurveda in Italien mit der Norm UNI 11756:2019. In dem sie Anforderungen an Kenntnisse Fähigkeiten und Kompetenzen des Ayurveda-Heilpraktikers formuliert, ist UNI 11756:2019 ein wichtiger Schritt auf dem Weg der staatlichen Anerkennung des Ayurveda und ein Beitrag zur Homogenisierung der Ausbildung zum Beruf des Ayurveda-Heilpraktikers. Im Fokus der Norm steht die „technische Expertise im Bereich Prävention, Erhaltung und Verbesserung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens“ durch die „nicht-medizinischen Aspekte des Ayurveda“. Die Ente Nazionale Italiano de Unificazione (UNI) ist das italienische Gegenstück des Deutschen Instituts für Normung (DIN). Koordiniert wurde der Normentwurf durch den Ayurvedic Point unter Leitung von Antonio Morandi.

Stipendien für Ayurveda- Studium in Indien

Ayurveda, Yoga oder Homöopathie-Studierende, die einen Studienaufenthalt in Indien planen, können sich für ein Stipendium des AYUSH-Ministeriums an den Indian Council for Cultural Relations wenden. Die Förderung beinhaltet Immatrikulations- und Studiengebühren sowie einen anteiligen Beitrag zur Unterstützung der Lebenshaltungskosten für die gesamte Dauer des Studienaufenthalts. Bewerbungen online unter http://a2ascholarships.iccr.gov.in. Weitere Auskünfte erteilt die indische Botschaft in Berlin (cul.berlin@mea.gov.in oder 030-25795401/02).

Ehrungen

Der Begründer des Maharishi Ayurveda, der indische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi (†2008), wurde jetzt für seine Verdienste in den Bereichen Yoga, Meditation und Ayurveda von der indischen Regierung mit einer Sonderbriefmarke geehrt. Auch der Vaidya Brihaspati Dev Triguna, der Maharishi Mahesh Yogi bei der Wiederbelebung des ayurvedischen Wissens und Herstellung ayurvedischer Produkte unterstützt hat, wurde geehrt. Die Ehrung in Neu-Delhi fand im Rahmen eines großen Festaktes im Beisein des indischen Ministerpräsidenten Modi statt.





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

OM Vital Vertriebs GmbH Schubertstrasse 37 (Eingang Seestrasse), 69214 Epelheim
Tel. +49 6221 75 99 481 buero@ayurvedalive.de Fax. +49 6221 75 99 482
www.ayurvedalive.de

Events

Die **Yoga-World** am 17.-19. Januar 2020 in München. Neben den gesundheitlichen Aspekten des Yoga finden sich im umfangreichen Programm auch Beiträge zu Ayurveda https://yogaworld.de/infoseite-muenchen/.

Drei Monate später öffnet vom 17.-19. April 2020 dann die **Yoga- und VeganWorld** in der Landesmesse Stuttgart ihre Pforten und bietet Workshops und Vorträgen zu Yoga, Ayurveda und der veganen Welt. Das Programm befindet sich derzeit noch in der Ausarbeitung. Interessenten können sich auf https://yogaworld.de/infoseite-stuttgart/ über den aktuellen Stand erkundigen.

1. **Fachkonferenz** der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda-Medizin e.V. **(DÄGAM)** vom 15.-16. Februar 2020 in der vidya sagar Akademie im württembergischen Asperg mit einer Reihe von Fachvorträgen. Für die Teilnehmer besteht die Möglichkeit, themenbezogen Fälle aus der Praxis vorzustellen und zu diskutieren. Am Abend des ersten Tages Mitgliederversammlung der DÄGAM. Weitere Informationen unter https://daegam.de/ .

Der All-India Ayurvedic Congress, die International Academy of Ayurveda in Pune und die International Maharishi AyurVeda Foundation laden vom 1.-4. Oktober zum 6. **International Ayurveda Congress** nach Kathmandu, Nepal ein. Schwerpunkt des erstmals in Asien ausgerichteten Kongresses ist ein Meinungsaustauch zur Erhöhung der globalen Akzeptanz von Ayurveda. Ziel ist die Erarbeitung einer Road Map zur Globalisierung von Ayurveda auf den Ebenen Ausbildung und Forschung, Prävention und kurative Therapien sowie authentische Ayurveda-Produkte. Konferenzbeiträge können noch bis Ende Juli 2020 eingereicht werden. https://internationalayurvedacongress.com/nepal-2020/

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 15 € pro Jahr (Versandkosten innerhalb Deutschland inkl., außerhalb DE: gemäß DHL-Tarif) 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



Maharishi Ayurveda®
Krankenhaus

Vorbeugung
Verjüngung
Entlastung

Mit mehr als 5000 zufriedene Patienten aus 81 Länder.
Bei uns finden die Gäste unseres Hauses tiefgreifende Behandlungsansätze, die das Gleichgewicht wiederherstellen und die natürlichen Heilmechanismen des Körpers wieder in Gang setzen. Zusetzlich dazu gewinnt man ein inniges Verständnis über die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Aspekten des eigenen Lebens und dessen Einfluß auf das allgemeine Wohlbefinden.

Genießen Sie Ihren Aufenthalt in dem **Maharishi Ayurveda Krankenhaus** und kehren Sie mit verjüngtem und erfrischtem Geist und Körper heim

- Ayurvedische Konsultation anhand der Pulsdiagnose
- Panchakarma-Behandlungen gemäß den Anweisungen des Vaidya
- Blutegel-Therapie
- Maharishi Ayurveda Rasayana- & Heilmittel
- Klinik für Hämorrhoiden und Fisteln
- Transzendentale Meditation
- Yoga und Ayurveda-Kochkurse

PATIENT SAFETY & QUALITY OF CARE
NABH
ACCREDITED

NABH Akkreditiertes Ayurveda Krankenhaus



MAHARISHI AYURVEDA HOSPITAL
(Khosla Medical Institute & Research Society)

BP-Block, Shalimar Bagh (West)
Delhi-110088

TOLL FREE NO .: 1800-300-24125
Tel.: 011-27479501, 27479502, 27479503
e-mail : info@mahospital.org
web : www.maharishiayurvedaindia.org


kerala
God's Own Country
It's time for
KERALA.
Zeit für etwas Außergewöhnliches!
Zeit für eine Reise ins Neue!
Die Gelegenheit heißt Kerala.
keralatourism.org
STARK.Tvm.8669