

(Autor: Dr. Dietrich Wachsmuth)

PRAXIS DER KONSTITUTIONSTHERAPIE IM MAHARISHI AYURVEDA

I. Der ayurvedische Krankheits- und Therapiebegriff (14)

Gesundheit ist nach SUSHRUTA ausgewogene Funktion von Gewebe, Physiologie, Verdauung, Ausscheidungen und Stoffwechsel, wobei Selbst, Sinne und Geist in Harmonie und Glückseligkeit gegründet sind. Krankheiten sind letztlich auf den "Fehler des Intellekts" oder "inadäquaten Kontakt der Sinne" zurückzuführen; d. h. Folge des Lebens gegen die Ganzheit der Naturgesetze durch eingeschränkte Bewußtheit.

Krankheiten entstehen aus ayurvedischer Sicht nicht durch äußere Schicksalsschläge, sondern entwickeln sich allmählich durch Störung des Gleichgewichts sind also lebens-, umwelt- oder ernährungsbedingt.

Die Konstitutionstherapie besteht in folgenden grundlegenden Bereichen :

- a) in der Entlastung vom "Zuviel;
- b) in diätetischen Hinweisen, die das gestörte Gleichgewicht wieder ausbalancieren (Ernährung, Bewegung, Lebensführung);
- c) dem Einsatz spezifischer Heilmittel unter Berücksichtigung ihrer konstitutionellen Wirkung und
- d) der Stimulation des "inwendigen Arztes", Hinführen zum SELBST (Meditation, Yoga etc.).

Maharishi Mahesh Yogi bemüht sich seit etwa 1983, die traditionelle, sehr erfolgreiche indische Heilkunde in seiner ursprünglichen Ganzheit wieder zu beleben. Er nennt 20 Therapiemöglichkeiten, die alle Bereiche vom Transzendenten bis zum Verhalten therapeutisch berücksichtigen:

Meditation, Yoga-Asanas, Urklang- und Musiktherapie, Farb- und Dufttherapie, Berücksichtigung kosmischer Konstellationen (Jotish), Licht- und Bewegungstherapie, Diätetik, Pharmaka, Psycho- und Verhaltenstherapie.

Kernstück der Ayurveda-Therapie ist der Ausgleich der biologischen Grundprinzipien, der drei "Doshas", Vata, Pitta und Kapha - , weshalb man auch von Tri-Dosha-Lehre spricht. Diese drei Prinzipien sind Bewegung (auch Veränderung, Kreativität, Katabolismus), Verbrennung (Energie, Intelligenz, Metabolismus) und Substanz (Materie, Anabolismus, Ordnung). PARACELSUS (9) nannte sie Mercur (Geist), Sulfur (Flamme) und Sal (Stoff) (siehe Tabelle 1).

Die alten plastischen Begriffe sind eine gute Gedächtnisstütze für die ihnen zugeordneten polaren Grundeigenschaften, wie heiß-kalt, trocken-naß, rauh-weich, flüssig-fest, leicht-schwer. Diese sinnlich faßbaren Eigenschaften finden wir im übertragenen Sinne auch im psychischen Bereich, im Verhalten, in verschiedenen Bewegungsformen, in verschiedenen Anforderungen der Berufe, in Klimafaktoren, in Zuständen der Nahrungsmittel, im Tages-, Jahres- und Lebensrhythmus u. a. (Tab. 2).

Die Grundfunktionen des Lebens und ihre möglichen Störungen können wir am Bild eines Holzfeuers im Ofen anschaulich machen. Es ist ein ausgewogenes Verhältnis von Flamme, Brennmaterial und Luft notwendig. Viel Material (Kapha) erstickt das Feuer, zuviel Wind (Vata) läßt es zu rasch abbrennen, und ohne den zündenden Funken, die Flamme (Pitta), läßt sich das Holz nicht verbrennen. Es kann aber auch der ganze Ofen verrust und verstopft sein. Dann muß zunächst eine Reinigung des gesamten Organismus erfolgen, d. h. in vielen Fällen, besonders bei den chronischen Zivilisationserkrankungen, steht vor der Harmonisierung der Doshas eine allgemeine Reinigungstherapie.

II. Störung und Ausgleich der Grundprinzipien (Beispiele)

Es lassen sich alle pathologischen Symptome einer Störung - d. h. einem Zuviel oder Zuwenig - dieser drei biologischen Grundprinzipien zuordnen.

Vata, das Bewegungsprinzip, läßt sich, sowohl durch kalte und trockene Speisen, durch reichliche und schnelle Körperbewegungen, durch viel Veränderung in der Tätigkeit wie auch durch häufig unterbrochenen Schlaf oder durch seelische Schocks oder Sorgen verstärken, anreichern und schließlich aus dem Gleichgewicht bringen.

Pitta, das Verbrennungsprinzip dagegen wird durch Einwirkung von Hitze, von scharfen und heißen Speisen, von Zorn erregenden Emotionen, starker Betonung des Organisierens im Beruf vermehrt und schließlich gestört.

Kapha, das Substanzprinzip wird betont durch langen und tiefen Schlaf, durch kalte und saftige sowie schwere, d. h. nahrhafte Speisen, durch gleichmäßige und Sorgfalt erfordernde Tätigkeiten, Kraftübungen und harmonische Gefühle und Beziehungen.

Wenn eins dieser Grundprinzipien in irgendeinem Bereiche zu sehr betont und damit gestört ist, kann das Gleichgewicht des Organismus durch Förderung der anderen Elemente in diesem oder einem anderen Bereich wiederhergestellt werden.

Zum Beispiel nervöse Unruhe, gekennzeichnet durch Konzentrationschwäche und Schlafstörung, Ängstlichkeit u. ä. ("gestörtes Vata") läßt sich durch Förderung von Kapha (regelmäßige Lebensweise, kräftigende und aufbauende Speisen, die in Ruhe gut gekaut werden und Vermehrung von Pitta (z. B. durch warme Bäder, Massagen mit Sesamöl, warme Getränke und scharfe Gewürze) ausgleichen.

Eine Erkältung mit viel Schleimbildung und geschwellenen Schleimhäuten, Entzündungen der Atemwege, ist eine "Kapha-Störung". Im Begriff "Erkältung" liegt tatsächlich ein ätiologischer Hinweis: Denn Kälte und Nässe sind Eigenschaften der Elemente Erde und Wasser und betonen damit Kapha und führen schließlich zu der Kapha-Störung in **d e n** Organen, die nach dem ayurvedischen System am meisten das Kapha-Prinzip in sich tragen: den Nebenhöhlen und Lungen.

Hier kann man im Tridosha-System Ausgleich schaffen durch Betonung der entgegengesetzten Prinzipien, nämlich durch Pitta mittels Hitzeanwendungen (z. B. heiße Bäder, Trinken von heißem Wasser mit Ingwer, Kurkuma und Pfeffer) und Vata (bittere und aromatische Tees, leichte und trockene Speisen: z. B. Knäckebrot oder getoastetem Brot, statt kaltem, frischem Brot; rasche Bewegungen).

Jeder Mensch hat von Geburt an ein bestimmtes Mischungsverhältnis der drei biologischen Grundprinzipien, die für ihn charakteristische Konstitution. Diese soll natürlich nicht verändert, sondern nur deren Störung therapeutisch behoben werden. Die heilenden Maßnahmen müssen aber auf die **G r u n d k o n s t i t u t i o n** abgestimmt sein. Daher steht vor jeder Therapie sowohl die Konstitutionsdiagnose, als auch die Diagnose der Störung dieser Konstitution.

Der Geübte kann dies aus dem Puls erkennen, dem "Jivatman", dem "Ausdruck des innersten Selbst" nach ayurvedischer Auffassung. Wenn auch keine Körperfunktion, keine seelische Regung ohne Zusammenspiel aller drei Grundprinzipien entstehen und bestehen kann, so sind doch bestimmte Organ- und Seelenfunktionen durch ein Dosha besonders charakterisiert.

III VATA, das Prinzip der Bewegung, Veränderung

Als "Hauptsitz" des Vata gilt im Ayurveda der Dickdarm. Dort ist Vata auch direkt therapeutisch zu beeinflussen, z. B. durch Einläufe und Ölklistiere. Vata dominiert überhaupt im kleinen Becken und den Bewegungs- und Ausscheidungsorganen: in den Därmen, der Harnblase, den Beinen, Füßen und Gelenken.

Mit Hilfe von Vata können wir uns bewegen, denken, sehen und hören. Durch Vata wird der Geburtsvorgang ermöglicht, es ist überhaupt das erste Lebensprinzip und die treibende Kraft hinter den anderen beiden Grundprinzipien, Pitta und Kapha. Seine Eigenschaften sind leicht, kalt, trocken, beweglich und durchdringend (denken Sie an die Wirkungen des Windes). Symptome von Trockenheit, Brüchigkeit, Unregelmäßigkeit (z. B. Wechsel der Beschwerden hinsichtlich Zeit und Ort des Auftretens) starke Schmerzen, Krämpfe und schließlich auch Lähmungen und entsprechende nervöse Beschwerden, sind typisch für Vata-Störungen, natürlich auch Folgen von Zugluft, wie manche Formen von Entzündungen, Erkältungen, Neuralgien. Die meisten Erkrankungen haben ihren Ursprung in Vata-Störungen (Hektik, Reizüberflutung, Unbeständigkeiten) u. a. auch Arthrosen und entzündlicher Gelenk-rheumatismus!

Die wichtigsten Therapieprinzipien für Vata-Krankheiten und -Störungen bzw. deren Vorbeugung sind: Regelmäßigkeit des Lebenswandels, Ruhepausen und genügend Schlaf; Anwendungen von Öl und Hitze innerlich und äußerlich; kräftigende, nährende und wärmende Speisen und Gewürze, wie Nüsse, Vollreis, Vollweizen, Dinkel, süße Früchte, süße Wurzeln, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Muskat. Bei Neigung zu Vata-Störungen sollte man viel Ghee (Butterschmalz) zu den warmen Speisen nehmen und sich regelmäßig mit Sesamöl einmassieren, in schweren Fällen kurmäßig 50 ml Öl vor dem Schlaf rectal applizieren.

Homöopathisch kommen die antispychothischen Mittel und solche mit Vata-Modalitäten in Frage wie "Verschlimmerung von 2 bis 6 Uhr nachmittags oder morgens", "Verschlimmerung durch Sturm oder Kälte" usw, z. B. Pulsatilla, Thuja, Apis, Ferrum metallicum, Argentum metallicum. Aconitum, Sulfur und Argentum nitricum sind wichtige Vata-Pitta-Mittel. Der Puls des Vata-Patienten ist schnell und dünn oder hart oder in der Pulsqualität sowie Frequenz schwankend. Er bewegt sich "wie eine Schlange".

IV. PITTA, das Prinzip der Verbrennung, des Stoffwechsels

Pitta, das zweite grundlegende Lebensprinzip setzt sich aus den Elementen Feuer und Wasser (= Flüssigkeit) zusammen. Ohne **Pitta** gibt es keine Stoffumwandlung und auch keine seelische Wandlung. keine persönliche Reifung, welche Zweck des Lebens und der Evolution ist. Kein Leben ohne Konflikt, welcher Reinigung notwendig und Wachstum möglich macht. Krankheit ermöglicht Wandlung und damit Reifung, erfordert aber zu diesem Zweck eine einfühlende Therapie auf Grundlage dieser biologischen Grundprinzipien.

Nahrungsmittel wie Fleisch, Eier, Fisch, alle Arten von Alkohol, Salz, Säuren und Kaffee haben einen erhitzenden Charakter und produzieren einen Überschuß des Feuer-Elementes und damit im Körper Entzündungen und Aggressionen somatisch wie psychisch.

Bhattacharyya geht soweit zu postulieren, daß Kriege in der Welt nicht aufhören werden, solange die Menschen im Überschuß diese Speisen zu sich nehmen. Sie sollten sich derer enthalten und Nahrungsmittel bevorzugen, die das Feuer-Element beruhigen, wie Ghee (geklärte Butter), Buttermilch (= Bioghurt mit Wasser 1 : 3 verdünnt) und natüersüße Nahrungsmittel, wie Weizen, Vollreis, Rohrzucker, Wurzelgemüse und süße Früchte, Mandeln.

Als Folge von **Pitta** gelten die Wärme- und Energieerzeugung, das Sehvermögen, der Stoffwechsel, Hunger und Durst, die "Ausstrahlung" des Körpers, Liebe (Eros) und Intelligenz (Energie). Organisch dominiert **Pitta** im Dünndarm, Pankreas, Leber und Milz, im Blut, in den Muskeln, im Herz und in den Augen sowie in der Haut. Als "Hauptsitz" gilt der Zwölffingerdarm, durch den **Pitta** direkt regulierend beeinflusst werden kann, am stärksten durch Abführen mit salinischen Abführmitteln oder Rhizinusöl. Auch Aderlässe, das Anlegen von Blutegeln, blutiges Schröpfen und Canthariedenpflaster und andere antidyskratische Methoden (Aschner) wirken über die Regulation "gestörten" **Pittas**.

Typische Symptome von Pittastörungen sind brennende Empfindungen, Erhitzungen, Entzündungen, übermäßiges Schwitzen, Körpergerüche, Zornausbrüche (auch unterdrückter Zorn), Gallen- und Nierensteine, vorzeitiges Ergrauen, Haarausfall, Furunkulose, Pigmentnävi, Gelbsucht, Urtikaria, ständiger Hunger bzw. übermäßiger Durst, alle Arten von Geschwüren und Hämorrhagien und Erkrankungen der o. g. Pitta-Organen.

Das Grundprinzip der Behandlung von Pitta-Krankheiten ist das Purgieren, das Meiden von Hitze, besonders direkter Sonneneinwirkung mittags und im Sommer (besonders den Kopf vor Hitze schützen, nie Sauna!). Unter den Fetten gilt das Kokosöl als besonders kühlend und von den Nahrungsmitteln sind es die bitteren, herb-adstringierenden und die mild-süßen, die Pitta ausgleichen. Auch bei uns werden seit alters zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sowohl bittere Pflanzen als auch milde Speisen verwendet.

Typische bittere und antipyretische Pflanzen sind Aloe, Berberitze, Enzian, Hydrastis, China, Neem. Auch kühlende Diaphoretika wie Kamille, Holunderblüten, Zinnkraut, Minze, Scharfgarbe und als wichtigstes Gewürz: Koriander, wirken heilend bei Störungen des Pitta-Prinzips. Ausgleichend durch vermehrte Urinausscheidung wirken: Eibisch, Gerste, Spargel, Koriander, Löwenzahn, Fenchel, Zinnkraut, Bärentraubenblätter (11).

Homöopathisch werden je nach spezifischer Symptomatik Mittel helfen, die eine Pitta-Modalität aufweisen: wie "Verschlimmerung mittags" oder "mitternachts". Typische Mittel sind Capsicum, Euphrasia, Gelsemium, Lachesis, Ledum, Natrium sulfuricum, Phytolacca, Silicea, Veratum album und viele der Nosoden wie Diphterinum, Syphilinum, Vaccinum und vor allem Pyrogenium. Der Puls des Pitta-Patienten ist meist voll und schnellend. Er hüpfte "wie ein Frosch".

V. **Kapha**, das Substanz-Prinzip

Im **Kapha**-Typ des Ayurveda sind die Elemente Wasser (Flexibilität) und Erde (Stabilität) zusammengefaßt, die in der Hippokratischen Temperamentenlehre als gesonderte Konstitutionen aufgeführt werden: Phlegmatiker (Betonung des Wasserorganismus, Lymphatismus, Anpassungsfähigkeit) und Melancholiker (Athletiker, Kraft, Schwere, Zuverlässigkeit). (20,5,2)

Kapha dominiert in den Lungen (das Lungengewebe ist ca 2 ° C kälter als die übrigen Körperorgane, besonders im Gegensatz zu dem über 38 ° C warmen Herzen und den Oberbauchorganen) sowie im oberen Teil des Magens, der von vielen Autoren als der "Hauptsitz" von **Kapha** angesehen wird.

Daher gilt als drastische **Kapha**-Therapie das Erbrechen, welches bei Kindern, die häufig unter **Kapha**-Störungen (Erkältungen) leiden, ganz natürlich und spontan erfolgt, beim Erwachsenen unter erfahrener ärztlicher Leitung provoziert werden muß.

Typische Symptome von **Kapha**-Störungen sind alle Schweregefühle, Verdauungsschwäche, Übelkeit und alle Symptome von Müdigkeit, Langsamkeit, Dumpfheit und alle Krankheiten, die mit Stoffwechselschlacken, Ablagerungen und Gewichtsvermehrungen zu tun haben, wie Übergewicht, Diabetes mellitus, Atherosklerose sowie Erkrankungen mit vermehrter Schleimbildung. Auch Asthma-Bronchiale und alle Allergien haben eine **Kapha**-Komponente, da sie die Unfähigkeit bedeuten, fremde Stoffe, vor allem Proteine korrekt auszuscheiden. Elemente der Entzündung (Pitta) und Verkrampfung (Vata) sind als vergebliche Versuche des Organismus mit der Überflutung durch Fremdstoffe und -Reize fertigzuwerden, weitere Dosha-Störungen des allergischen Prozesses.

Die wichtigsten Prinzipien der Therapie von **Kapha**-Krankheiten sind das Maßhalten in der Ernährung, insbesondere das Eiweiß-Fasten, die Anwendung von Hitze innerlich und äußerlich, sowie kräftige und ausgiebige körperliche Übungen. Ein Mensch mit **Kapha**-Störungen sollte morgens nicht essen, wie es auch Aschner in seiner resolvierend-depletorischen Diät vorschlägt.

Als einziges Süßmittel ist Honig erlaubt, der sogar durch seine adstringierenden und scharfen Wirkungskomponenten als besonders geeignet zur Besserung von **Kapha**-Störungen gilt (3 Teelöffel tägl. auch bei Diabetikern). Honig darf nicht über 45 ° C erhitzt werden.

Säuglinge und Kleinkinder mit Übergewicht oder rezidivierenden Bronchitiden oder Lymphknotenschwellungen sollten ein- bis zweimal in der Woche je 10 - 20 Tropfen Honig und Rhizinusöl als Gemisch erhalten.

Sowohl bei Erkältungen als auch bei Übergewicht sollte man süße Früchte und insbesondere die nahrhaften und süßen Südfrüchte, wie Apfelsinen und Bananen streng meiden und sich an die allgemein günstige Regel halten, ab dem Nachmittag keinerlei tierische Proteine, also auch Käse und Joghurt, zu sich zu nehmen. Hilfreich gegen Verschlackung sind natürlich besonders die scharfen, katabol und resolvierend wirkenden Gewürze, wie Cayennepfeffer, Kurkuma und alle Heilpflanzen, die die Ausscheidung fördern und entwässern, vor allem wenn sie gleichzeitig eine trocknende und erhitzende Wirkung haben. Diuretika dieser Art sind z. B. Sellerie, Petersilie, Wachholderbeeren, Senf und Zimt.

Eine der wirksamsten und umfassendsten Heilpflanzen ist das Wermuth-Kraut. Es ist nicht nur gut für den Gallenfluß, gegen Magengeschwüre und Blähungen, sondern vertreibt auch Schwere aus dem Körper bzw. Dumpfheit aus dem Kopf und ist hervorragend bei Erkältungen. Neuere Untersuchungen ergaben eine Steigerung der Interferon-Bildung durch Wermuth. Ich setze ihn auch erfolgreich bei entzündlichen Gelenkerkrankungen ein. Obwohl sehr bitter, wirkt er aufgrund seiner erhitzenden Eigenschaft nicht störend auf das **Vata**-Prinzip. Wermuth, als dünner Tee nur wenige Sekunden überbrüht, sollte viel öfters von Menschen jeder Konstitution statt Kaffee getrunken werden!

Hervorragend gegen **Kapha**-Störungen läßt sich auch Süßholz als Tee oder Teebeimischung einsetzen. Ein schwacher Süßholztee wird nämlich auch von Kindern gern getrunken, die bittere und scharfe Heilmittel verschmähen. Aufgrund des süßen Geschmackes wirkt er wie erwartet anregend und kräftigend sowie die Schleimhäute beruhigend und ist immer noch ein beliebtes Gastritismittel (z. B. Suczulen, Caved-S).

Darüberhinaus ist Süßholz aufgrund seiner Pharmakodynamik schleimreduzierend und dadurch gut gegen Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündung und Lymphatismus. Süßholz rundet auch zusammen mit Fenchel die laxierende Wirkung von Sennes ab. (z. B. Klimax-Tee[®], Weleda-Abführtee[®]) und gehört damit zur abführenden und entschlackenden Diät nach Aschner, die durchaus den ayurvedischen Prinzipien entspricht, wenn man abends das tierische Eiweiß wegläßt.

Die einfachste und doch sehr wirksame Maßnahme gegen **Kapha**-Störungen ist Trinken von heißem Wasser, etwa 1 l über den Tag verteilt. Allein dadurch kann mancher Übergewichtige Hunger und Gewicht verringern!

Physikalisch erfordern **Kapha**-Störungen Hitze und Kreislauftraining, also warme, Temperatur steigernde Sitz- und Dreiviertel-Bäder mit Badesalz oder Heublumenextrakt sowie rasche Gymnastik und Waldlauf. Für ältere oder nicht belastbare Patienten kann man ein hervorragendes Kreislauftraining durch ansteigende Fußbäder nach Hauffe bzw. nach Schiele erreichen, am besten mit einer beheizbaren Wanne. Auch dadurch lassen sich eine Vielzahl chronischer Erkrankungen heilen, vom Ekzem bis zum Alterdiabetes, da Wärme zugleich Vata-Störungen ausgleicht.

Sehr erfolgreich gegen **Kapha**-Störungen ist die ayurvedische Nasenbehandlung, das Nashya, eine bestimmte Folge von Kopfmassagen, Dampfinhalationen und Instalation von Ingwer- oder Kalmuszubereitungen in die oberen Nasengänge.

Ein typisches homöopathisches Heimittel für die Kapha-Konstitution ist Calcium Carbonicum, ferner Aurum metallicum, Calcium Jodatum, Drosera, Inula, Iris. Die meisten homöopathischen Mittel passen jedoch zu charakteristisch gemischten Störungen mehrerer Doshas in unterschiedlichen Stadien.

Der Puls eines Kapha-Patienten ist langsam, weich und schwach. Er bewegt sich "wie ein Schwan". Ich möchte hier anregen, generell bei jedem Patienten auf ayurvedische Weise den Puls zu tasten und damit Erfahrung zu sammeln. Homöopathisch arbeitende Ärzte sollten das Kapitel Puls in der Abt. Generalities im Repertorium von Kent beachten und sich mit den Beziehungen der Pulsqualitäten zu den Doshas und homöopathischen Mitteln befassen, (s. 3,18).

VI. Allgemeine Regulationstherapie

Unabhängig von dem Ausgleich der Doshas muß die Therapie der meisten Zivilisationskrankheiten, besonders bei der Toxin- und Reizüberlastung des Organismus zunächst mit einer allgemeinen Beruhigung und Reinigung beginnen. In leichteren Fällen genügt es, sich an die ayurvedische Tagesroutine zu halten, die eine hervorragende Gesundheitsvorsorge ist.

Dabei beginnt der Tag schon am Abend vorher. Man sollte ab nachmittags keinerlei tierische Eiweißstoffe mehr zu sich nehmen, da diese durch den spezifischen Eiweißstoffwechsel und die Schwierigkeiten der Stickstoff- und Schwefelelimination eine besondere Belastung für die Leber bedeuten, die wiederum den Circadianrhythmus folgend zur Kapha- Pittazeit nachts (22.00 - 1.00 Uhr) ihre Erholungsphase hat. Dumpfer, verlängerter und unruhiger Schlaf, Schweregefühle am Morgen, und verlängerte Anlaufzeit können Folge einer Eiweißüberlastung sein. Bedenken Sie dabei, daß der Eiweißkonsum in den letzten hundert Jahren um das 10-fache zugenommen hat! Neben der Eiweißmast (Wendt) wirken chronisch überschüssige und mangelhaft abgebaute Proteine durch Toxinbildung belastend auf Leber, Niere und Lymphsystem und beanspruchen und stören schließlich das Immunsystem.

Am Abend sollen Geist und Sinne zur Ruhe kommen (kein Fernsehen!) und sich mit aufbauenden Dingen beschäftigen. Man sollte früh zu Bett gehen und früh ohne Wecker aufstehen. Nach dem Aufwachen muß man ein Glas Wasser trinken, bei Vata- oder Kapha-Konstitution warm bzw. heiß, bei Pitta-Konstitution temperiert. Zum Zähneputzen gehört auch das Abkratzen der Zunge mit einem umgedrehten Löffel, welches reflektorisch einen Reinigungsreiz auf den gesamten Darm ausübt.

Außerdem ist es für den Vatatyp wichtig, sich täglich dünn mit Sesamöl den ganzen Körper einzumassieren. Für den Kaphatyp genügt diese Prozedur 1 - 2 mal pro Woche, sonst ist für ihn eine kräftige Trockenbürstenmassage angebrachter. Für den Pittatyp ist Mandelöl geeigneter. Jeden Morgen sollte ein wenig Gymnastik und Entspannung erfolgen, bevor man in die Hektik des Alltags geht.

Das Frühstück sollte leicht sein, und erst zwei bis drei Stunden nach dem Aufstehen erfolgen. Das gilt besonders für den Kaphatyp bzw. entsprechende Krankheiten, insbesondere für den Diabetes mellitus. Man hat jetzt entdeckt, daß die Insulinregulation zwischen 4.00 und 8.00 Uhr nicht ausreichend funktioniert, so daß es bei Frühstück vor 8.00 Uhr zu sehr starken Zuckerschwankungen im Blut kommt.

Lediglich der Vatatyp, besonders wenn er entgegen seiner Natur schwere, körperliche Arbeit tun muß, braucht ein kräftiges, auch gewürztes und etwas salziges Frühstück, bei chronischer Magen- und Nervenschwäche am besten nach dem tonisierenden Diätplan von Aschner. Die Hauptmahlzeit sollte mittags vor 12.00 Uhr erfolgen, wenn natürlicherweise die Verdauungs- und Stoffwechselkraft am größten ist. Es ist vorteilhaft, zu der Mahlzeit kleine Schlucke heißen Wassers zu trinken. Das Wichtigste ist aber das gründliche Kauen. Nach dem Essen keine umfangreichen Süßspeisen zu sich nehmen, aber sich etwas hinlegen: der Kaphatyp höchstens 10 Min. (nie schlafen!), der nervöse Vatatyp dagegen bis zu einer halben Stunde.

Sehr erfrischend, ja nach ayurvedischer Auffassung verjüngend ist es, sich 3 x täglich Gesicht, Hände und Füße mit kaltem Wasser abzureiben. Abends sollte vor dem Essen durch Körper- und Entspannungsübungen eine Umschaltung zur Ruhephase erfolgen.

Als ein leichtes und eiweißarmes Essen kommen in Frage: eine Gemüsesuppe mit Nudeln oder Reis, Salat mit Knäckebrötchen oder getoastetes Vollkornbrot mit Butter und Honig oder mit etwas vegetarischem Brotaufstrich oder etwas Kompott. Es eignen sich abends auch gut Gries- oder andere Getreidebreie mit Milch ggf. mit Rosinen, Mandeln, Honig und mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer und Kardamon. Vor dem Schlafengehen empfiehlt sich ein kleiner Spaziergang, eine Tasse Melissentee mit Honig und ein warmes Fußbad. Vor dem Einschlafen sollte man das Ein- und Ausatmen bewußt wahrnehmen und versuchen, es von der Schädeldecke bis zu den Fußsohlen und darüberhinaus strömend zu fühlen. Sehr förderlich ist es, den Tagesablauf rückwärts noch einmal durchzugehen, und zwar mit allen auch unwichtigen Einzelheiten.

In schwereren Fällen muß eine intensive Reinigungskur, am besten unter ärztlicher Anleitung durchgeführt werden. Dabei kann der Kaphatyp durchaus längere Zeit nach Buchinger oder nach Mayr fasten. Jede Fastenkur erfordert neben der Nahrungsenthaltung auch reichlich Trinken, (vorwiegend heißes Wasser oder heiße Tees), systematische Wärmeanwendungen und Darmentleerungen. Der Pittatyp sollte nicht über drei bis vier Tage hinaus total fasten, der Vatatyp nur in modifizierter Form, z. B. als Molkekur oder als Distelöl-Bioghurt-Gemüsesaftkur. Die letzteren haben auch für den stark stoffwechselgestörten Patienten den Vorteil, daß der Stoffwechsel aktiv bleibt und damit zur Entgiftung besser beiträgt. Die innere Anwendung von Öl und Butterfett leisten nach den Erfahrungen mit der Distelölkur und dem Ayurveda tiefgreifende reinigende Wirkungen, die über die rein "wässrigen" Kuren hinausgehen. Ich vermute, daß dies auf der Bindung und Ausscheidung lipophiler Toxine beruht.

Die ayurvedische Fastenkur sieht drei bis fünf Tage rein vegetarische und nur warme Kost vor. Es werden also alle tierischen Fette und Eiweiße weggelassen. Dafür wird morgens im Rahmen der o. g. Tagesroutine statt Frühstück etwas warmes, flüssiges Butterschmalz getrunken, und zwar drei bis fünf Tage in jeweils ansteigender Dosierung je nach Verlauf und ärztlicher Anordnung.

Wenn das Snehana (die innere Ölung) vollständig ist, erfolgt ein Überwärmungsbad zur Anregung der Zirkulation und ein drastisches Abführen (Virechana) mit 30 - 40 ml Rhizinusöl und einer bitteren und adstringierenden Kräutermischung (Triphala). Die Ernährung an diesem Abführtag, bei dem für äußere Ruhe gesorgt sein muß, erfolgt ausschließlich durch eine dünne, warme Reissuppe, die mit Salz, Ingwer und Kreuzkrümmel gewürzt ist, um die Darmflora zu normalisieren und das reduzierte Agni anzuregen. Daran kann stationär eine Panchakarma-behandlung mit integrierten physikalischen Behandlungen, Diätregimes, Yogaübungen, Meditation u. a. zur psychosomatischen Regeneration anschließen.

VII. Agni, das Feuer des Stoffwechsels

Das gute Funktionieren des Stoffwechsels in allen Ebenen spielt in biologischen und traditionellen Heilverfahren eine zentrale Rolle. Es wird im Ayurveda "Agni" genannt. Dieses "biologische Feuer" ist nicht nur verantwortlich für die Zersetzung der Nahrung, sondern auch für die Gewebsernährung, und das Immunsystem, d. h. das Erkennen, Umwandeln und Ausscheidung von Gift- und Fremdstoffen, im weiteren Sinne auch für Intelligenz, Auffassungsvermögen, allgemeine Energie und Langlebigkeit.

Jegliche Nahrung muß in seine kleinsten Bestandteile abgebaut und dann zu körpereigenen Substanzen wieder aufgebaut werden, sofern es nicht zur Energie- und Wärmeregulation gebraucht wird. Dieser Vorgang ist besonders kompliziert bei den Proteinen. Diese sind bekanntlich artspezifisch und beanspruchen damit unser Immunsystem, das vorwiegend mit Proteinen und biogenen Aminen arbeitet.

In den letzten Jahren wird es immer bekannter, daß eine Vielzahl von Erkrankungen durch Nahrungsmittelallergien oder -Überempfindlichkeiten verursacht oder verstärkt werden. Mittlerweile leiden 10 - 20 % der Bevölkerung unter Allergien. Auch viele chronische oder unheilbare Erkrankungen, wie chronischer entzündlicher Rheumatismus und einige Formen von Geisteskrankheiten hängen ursächlich mit einer Störung des Immunsystems, das ja zum großem Teil im Darm lokalisiert ist, bzw. mit Nahrungsmittelüberempfindlichkeiten zusammen (13).

Auch wenn die naturwissenschaftliche Medizin keinen Begriff für das Phänomen der Überbelastung des Organismus mit Toxinen und Schlacken oder einfach überschüssiger, nicht umgesetzter Nahrung hat, so ist dieses Phänomen doch seit Jahrtausenden bekannt und von der ayurvedischen Medizin mit Ama bezeichnet und als Wurzel der meisten Erkrankungen identifiziert worden. Die wichtigste Ursache für das Auftreten von Ama (Schlacken) sind neben dem zunehmenden Bewegungsmangel die chronische quantitative und qualitative Fehlernährung und die Überladung mit Fremdstoffen (10).

Doppelt fatal wirkt sich nun die seit dem Zweiten Weltkrieg zu nehmende Unsitte aus, fieberhafte Erkrankungen des Kindesalters mit Antipyretika und Antibiotika zu bekämpfen. Damit wird dem Körper die Möglichkeit genommen, im "Feuer des Fiebers" Toxine zu verbrennen und auszuscheiden und eine gesunde Abwehrlage zu entwickeln. Dabei gibt es hervorragende Möglichkeiten, die Kinder mit Naturheilverfahren und homöopathischen Mitteln zu behandeln. Ich verweise hier nur auf die Bücher von Stellmann sowie von Göbel und Glöckler, die Kinderkrankheiten als Entwicklungsschübe erfassen. Schon Hippokrates nannte "Feuer das mächtigste aller Heilmittel" und Sushruta, einer der Väter des Ayurveda, lehrte ca. 500 v. Chr., daß "die mit Feuer behandelten Krankheiten nicht wiederkehren" (Zit. n. 2). Das Auftreten von Fieber signalisiert in der biologischen Therapie chronischer Krankheiten immer einen Schritt zur Heilung!

Agni wird nicht nur von Antipyretika und Antibiotika gedämpft, sondern auch durch Zufuhr von zuviel Nahrung, besonders von tierischem Eiweiß sowie von kalter Nahrung und kalten Getränken. Neuerdings hat man wissenschaftlich bestätigt, daß Pankreas und Gallenblase Säfte um ca. 30 % besser ausscheiden nach Einnahme heißer Getränke und Speisen. Gefördert wird Agni außerdem durch Hunger, gutes Kauen, Gewürze.

VIII. Ayurvedische Heilmittel

Die ayurvedische Medizin hat eine differenzierte und effektive Heilmittelherstellung entwickelt, bei der Heilpflanzen, Gewürze, Farbstoffe, Mineralien, Metalle und Tierstoffe transformiert und dynamisiert werden durch wiederholte Reinigung, Extraktion, Kombination, Zerkleinerung und Erhitzung.

Manche Ärzte arbeiten nur phytotherapeutisch wie Balaraj Maharishi, der in Indien die Mittel unmittelbar nach der Diagnose für den Patienten zubereiten läßt (U. Messner in 8). Dem westlichen Bedarf entsprechend hat er einige Standardmischungen entwickelt, die über MAP, Dr. O. Werner, CH - 6377 Seelisberg erhältlich sind.

Bewährt haben sich die Mischungen von je 2 - 3 Pflanzen gegen Migräne (MA 104), Spannungskopfschmerz (MA 264), Sinusitis (MA 290), Neurastenie (ängstlich, nervöser Typ: MA 151), aggressive Übererregbarkeit (MA 222), Menstruationskrämpfe (MA 244) und Herzschwäche, Durchblutungs- und Rhythmusstörungen des Herzens (MA 219 = Herztonikum), sowie gegen Maldigestion (MA 154). Letzteres bringt oft Erfolg in der Behandlung wenn eine eigentlich gut gewählte Therapie nicht anschlägt. Die Inhaltsstoffe von MA 154 basieren auf Zingiber officinale, Terminalia chebala, Pimpinella anisum, Rock Salt, Cassia lanceolata, also recht einfachen Substanzen, die von Balaraj als Nahrungsmittelergänzungen zum Ausgleich typischer Dosha-Störungen gedacht und erprobt sind.

Darüberhinaus sind die Präparate der Himalaya Drugs über die Kottus-Apotheke in München erhältlich. Deren LIV 52 wurde nach umfangreichen und modellhaften pharmakologischen und klinischen Prüfungen in der Schweiz für die Behandlung chronischer Lebererkrankungen zugelassen (R. Etzel in 9). Das Präparat Padma 28 (Import:

ist für fortgeschrittene Durchblutungsstörungen eingeführt und bewährt bei Kapha-Pitta-Krankheiten, nachgewiesen für Angina Pectoris, chronische Atemwegserkrankungen und -Allergien, chronische Leberentzündungen.

Mit zunehmender Erfahrung lernen wir immer mehr, unsere eigenen Heilmittel nach der Tridosha-Lehre einzustufen und gezielt einzusetzen. Einen praktikablen Anfang haben V. Lad und D. Frawley vom Ayurveda-Institut in Albuquerque/New Mexico mit der Klassifikation der meisten Heilpflanzen (14), Flury (5), Bhattacharyya (3) und Mukerji (18) für die Homöopathie geleistet.

IX. Psychophysiologische Koordination durch Meditation

Der 3. Hauptsatz der Thermodynamik besagt, daß mit der Temperatur die Entropie abnimmt. Vergleichbares gilt in der belebten Natur. Daher die Ruhigstellung als Basistherapie. Durch das bewußte Erleben tiefer Ruhe kommen psychosomatische Ordnungsvorgänge in Gang, die alle drei biologischen Grundprinzipien (Doshas) harmonisieren. Die verstärkte Empfindung der eigenen Mitte verstärkt auch das Empfinden für das Naturgemäße und ermöglicht somit zunehmend spontaneres Handeln im Sinne einer gesunden Lebensführung.

Dazu gibt es die unterschiedlichsten Anleitungen und Techniken vom Zen über das Autogene Training bis zur progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Maharishi Mahesh Yogi hat die Transzendente Meditation (TM) entwickelt, eine Art Urform der Entspannung, deren Wirkungen zugleich am besten wissenschaftlich dokumentiert sind. Empfohlen wird, 2 x täglich 15 - 20 Min. zu meditieren (8, 9, 11, 19, 21).

Zum Abschluß möchte ich noch einmal A. K. Bhattacharyya zitieren: "Wenn man die Tridosha-Methoden und -Einsichten auf alle Medizin-Systeme anwenden würde, könnte man ein vollkom^{en}es Medizin-System auf der sicheren und unveränderlichen Grundlage der Naturgesetze schaffen.....Alle Heilmittel, Methoden und Medizinen können umso erfolgreicher angewandt werden, je besser man deren Tridosha kennt... Tridosha ist das Prinzip, das alle Medizin-Systeme vereinen kann".

Literatur:

- 1) B. Aschner Konstitutionstherapie, Haug Heidelberg 1977
- 2) B. Aschner Behandlung des Gelenkrheumatismus, Hippokrates-Verlag 1949
- 3) A. K. Bhattacharyya Tridosha and Homoeopathy, Fa. KLM priv. ltd. Calcutta 1982 (reprinted)
- 4) H. Farner Fasten als Therapie, Hippokrates-Verlag, Stuttg.1985
- 5) R. Flury Realitätserkenntnis und Homöopathie; M. Flury-Lemberg, Bern 1979
- 6) Göbel/Glückner "Kindersprechstunde", Urachhaus, 1988
- 7) Stellmann "Kinderkrankheiten natürlich behandeln" GU
- 8) F.T.Gottwald/W.Howald "Selbsthilfe durch Meditation"/Gesundheit und Persönlichkeitsentfaltung durch Tiefenentspannung, MVG.Landsberg/Lech 1985
- 9) F.T.Gottwald/W.Howald (Herausgeber) Ayurveda, eine Einführung; Mitteilungsblätter d. Deutschen MERU-Gesellschaft, 4516 Bissendorf-2, 12/1986
- 10) B. Heyn Die sanfte Kraft der indischen Naturheilkunde, Die Wissenschaft vom langen Leben - Ayurveda - Barth/Scherz 1983
- 11) W.Howald Transzendente Meditation ebnet den Weg zu mehr Eigenverantwortlichkeit, Ärztliche Praxis XXXVIII (316 -319), 1986
- 12) N. Krack Biotypen, Haug Heidelberg 1980
- 13) V. Lad Das Ayurveda Heilbuch, Ed. Schangrila, Heldenwang 1986
- 14) V. Lad/D.Frawley Die Ayurveda Pflanzen-Heilkunde, "-", 1987
- 15) K. Lutz "Zur tibetischen Drei-Prinzipien-Lehre", Padma News Nr.1/87 S.7
- 16) R. Mackarnes "Allergie gegen Nahrungsmittel und Chemikalien" Hippokrates-Verlag, 1982
- 17) Maharishi Mahesh Yogi, Kastore, Gogte u. a. Maharishi-Ayur-Veda, Seminar für Ärzte, Vlodrop, NL, 1985 und 1986
- 18) R. K. Mukerji Constitution & Temperament, 3. rev. a. enlarged Ed. 1986 B. Jain Publishers (P) Ltd. New Dehli - 110055 (Homöopath. Konstitution)
- 19) E. Schrott/D. Wachsmuth Transzendente Meditation: Ruhe tiefer als Schlaf, Ärztl. Praxis XXXVI (861 - 865) 1984
- 20) R. Steiner Das Geheimnis der menschlichen Temperamente, Basel, 1975
- 21) D. Wachsmuth/G. Dolce Rechnerunterstützte Analyse des EEG während Transzendentaler Meditation und Schlaf Z. EEG/EMG 11 (183 - 188) 1980