

Gesund und vital mit Ayurveda

Seit jeher versuchen die Menschen dem natürlichen Alterungsprozeß Einhalt zu gebieten - mit mehr oder weniger Erfolg. Ein Auszug aus der Caraka Samhita zeigt, wie wichtig verjüngende Maßnahmen (Rasayana) vor über 3500 Jahren schon waren:

„Ihr Menschen, die ihr Vitalität sucht; Rasayana Therapien besitzen unvorstellbare und benevolente Konsequenzen. Sie fördern die Gesundheit, erhalten jung, beseitigen chronische Müdigkeit, sowohl körperliche wie psychische. Sie erhalten das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha, produzieren Stabilität, festigen die Muskeln, stimulieren die Produktion von Verdauungsenzymen (Agni) und verbessern den Teint, Ausstrahlung und Stimme.“¹

Der Wortteil „Rasa“ drückt in diesem Zusammenhang eine Verbindung mit dem ersten Körpergewebe Rasadhātu (Lymphe, Plasma) aus, denn es versorgt jede Zelle unseres Körpers mit Nährstoffen. Um den Alterungsprozeß zu verlangsamen, muß dieses Gewebe von erstklassiger Qualität und in angemessener Quantität vorhanden sein. Neben der Nützlichkeit dieser Therapie zu regenerierenden Zwecken, kann sie auch bei kranken Menschen eingesetzt werden. In heutiger Terminologie kann Rasayana als Prozeß zur Immunisierung bezeichnet werden. In unserer modernen Zeit, wo extrem intensiv gelebt wird, der Körper sowie die Psyche intensiven Belastungen ausgesetzt sind und negative Umwelteinflüsse jede unserer Zellen bombardieren, sind auch radikale aufbauende Behandlungen notwendig, um unsere Lebensqualität sichern zu können. Hier bieten sich die verjüngenden Therapie der Ayurveda mit ihrer hohen Wirksamkeit und Fehlen von unerwünschten Nebenwirkungen geradezu an. Da sich unser Organismus nicht über Nacht transformieren kann, ist es nur verständlich, daß solche Therapien sehr zeitaufwendig und komplex sind. Das kommt daher, daß wir vor der verjüngenden Therapie den Organismus zuerst von allen Schlacken und Toxinen reinigen müssen.

Der klassische Autor Vagbhata, ein buddhistischer Mönch und berühmter Arzt sagt dazu:

„Rasayana Therapien sollten so früh wie möglich angewendet werden und nur für diejenigen Menschen, welche ihr Gemüt unter Kontrolle haben, bei denen zuvor Ölbehandlungen, Aderlaß und andere reinigenden Therapien durchgeführt wurden. So wie ein verschmutztes Stück Tuch nicht eingefärbt werden kann, so sind Rasayana Behandlungen ohne Effekt, wenn der Körper zuvor nicht von allen toxischen Substanzen befreit wurde.“²

Die verjüngende Therapie in der Ayurveda wird deshalb in drei Schritten durchgeführt:

1. Vorbereitende Therapien wie Massagen mit geeigneten Ölen sowie die Einnahme von öligen Substanzen. Sie bezwecken, daß sich die Schlacken aus dem festen Gewebe lösen und sich in den Hohlorganen ansammeln.

¹ Caraka Samhita, Cikitsa Sthana, Kapitel 2, Vers 3

² Asthanga Hridaya, Uttara Sthana, Kapitel 39, Verse 2 und 3

2. Nun werden die angesammelten Gifte mittels eliminierenden Maßnahmen wie Purgieren, Einläufen, Aderlaß, etc. aus dem Körper entfernt.
3. Aufbauende Medikamente (Tonikum) oder Nahrungsmittel, die Gewebe, Organe, Systeme oder Konstitution systematisch regenerieren.

Das Interessanter am oben zitierten Vers ist, daß solche Therapien nur wirksam sind, wenn sie vom mittleren Lebensalter ab regelmäßig angewendet werden. Jemand, der erst im fortgeschrittenen Alter mit verjüngenden Maßnahmen beginnt, kann keinen umwerfenden Erfolg erwarten. Dies deckt sich auch mit meiner klinischen Erfahrung. Spätestens ab dem vierzigsten Lebensalter sollten man regelmäßig Reinigungs- und Aufbaukuren durchführen. Zu empfehlen wäre dazu zuerst einmal eine 63-tägige Kutipraveshika Rasayana Behandlung und anschließend jedes Jahr eine zwei- bis vierwöchige Ayurveda Kur. Aber wenn weder die Zeit noch die finanziellen Mittel für eine solche ideale Kur vorhanden sind, kann man mit gutem Willen und Disziplin selbst zu Hause verjüngende Therapien durchführen. Diese sähen zum Beispiel wie folgt aus:

- Im Frühjahr eine Entschlackung mittels Fasten. Je nach Konstitution müßte diese Fastenkur anders gestaltet werden. (a) Für Kapha-Konstitutionen ist ein rigoroses Fasten bis zu zwei Wochen angezeigt, wobei genügend warmes Wasser eingenommen werden soll sowie jeden Tag ein warme Suppe ohne Fett aber gut gewürzt. (b) Für Pitta ist ein Saft- und Fruchtfasten angezeigt (nur vorwiegend süß schmeckende Früchte). (c) Vata Menschen sollten eine Woche lang nur eine warme aber reichhaltige Mahlzeit zu Mittag einnehmen und in der restlichen Zeit jede Menge warmes Wasser oder mit Wasser verdünnte warme Milch trinken.
- Im Herbst ist eine Molkekur (Vata und Kapha Konstitutionen) oder eine Kur mit frischen süßen Traubensaft (Pitta Konstitution) und Öleinläufen (40 bis 100 ml Sesamöl) für alle Konstitutionen angezeigt.
- Nach der Frühjahrs- und Herbstentschlackung sollten aufbauende Mittel und Pflanzen, wie zum Beispiel SEVA Amla Püree oder Chyavanaprash eingenommen werden.
- Das ganze Jahr über soll zweimal in der Woche (Frauen idealerweise am Dienstag und Freitag; Männer am Mittwoch und Samstag) der ganze Körper mit warmem Öl einmaßiert werden. Das Öl (Sesamöl für Vata- und Kapha-Typen; Kokosöl für Pitta Konstitutionen) wird für eine halbe Stunde bis eine Stunde auf der Haut belassen. Anschließend nimmt man ein warmes Bad oder eine warme Dusche und ruht sich für eine halbe Stunde aus.
- Täglich sollte mindestens zehn Minuten bis eine halbe Stunde Yoga einschließlich Atemübungen (Pranayama) durchgeführt werden.
- Richten Sie Sich eine ruhige gemütliche Ecke in Ihrer Wohnung ein, wohin Sie Sich jederzeit zurückziehen können. Hier sollen Sie regelmäßig Introspektion und Meditation üben.

Autor: Dr. Hans H. Rhyner (Internet: www.ayurvedaseva.com Email dr.rhyner@bluewin.ch)