Ayurvedische Medizin

Dr med. Bertrand Martin / ©Fondation Ling, Lausanne / Switzerland, Feb. 1992.

Ayurveda (in Sanskrit: "Wissenschaft des Lebens") ist das älteste uns bekannte medizinische System und die umfangreichste aller aktuellen traditionellen Gesundheitswissenschaften. Historiker anerkennen es als den Vorläufer der chinesischen und der tibetanischen Medizin, und seine Ursprünge sind im (mindestens fünftausend Jahre) alten Indien zu finden. Die ersten grossen Abhandlungen über das Ayurveda stammen aus der klassischen Periode (Vagbhata, Sushruta und Caraka), und sie beschreiben auf sehr detaillierte Weise Krankheiten, ihre Ursachen, ihre Symptome und die Mittel, um sie zu vermeiden, resp. zu heilen. Die Beschreibung der Medikamente, ihrer Zubereitung, ihrer Verabreichung und Heilweise ist präzise und umfangreich. Man findet darin auch Prinzipien der Akupunktur, der Osteopathie und gewisser chirurgischer Eingriffe.

Heutzutage ist das Ayurveda in Indien wieder sehr verbreitet, wo es sich seit der Unabhängigkeit des Landes erneut durchzusetzen vermochte, und es wird geschätzt, dass 50 % der indischen Bevölkerung mit ayurvedischer Medizin versorgt wird, obschon es nur mit 2,5 % des nationalen Gesundheitsbudgets subventioniert wird ! Dies zeigt einerseits das grosse Interesse der indischen Bevölkerung für traditionelle Medizin, anderseits wie preiswert dieses System sich in ökonomischer Hinsicht auswirkt. Gegenwärtig verbreitet sich das Ayurveda auf der ganzen Welt, und seine Effizienz in gewissen Bereichen der Heilkunde, in denen die moderne Medizin manchmal unzureichend bleibt,wird anerkannt. Es kann sich auch in Bereichen komplementär als positiv auswirken, in denen die moderne Medizin an sich Erfolg hat. Das Konzept der "Doshas" bildet das Herzstück des Ayurveda. Es geht um drei metabolische Grundprinzipien, die die Funktion des menschlichen Organismus und der Natur insgesamt beherrschen. Es lässt sich von drei Gesetzesgruppen sprechen, im Rahmen derer die Natur funktioniert: VATA (Catabolismus/Ausscheidung/Bewegung), PITTA (Metabolismus/ Transformation/ Energie) und KAPHA (Anabolismus/Struktur/Form).

Gemäss dem Ayurveda ist Gesundheit das Resultat eines perfekten Gleichgewichts auf allen Ebenen des Lebens , und dieses wird erreicht, indem die Gesetze, die das Leben beherrschen, normal funktionieren können (d.h. indem die drei Doshas ausgeglichen gelebt werden). Die Evaluation des Ungleichgewichtes der Doshas erlaubt es, die Grundursache der Krankheit zu erkennen und sie zu korrigieren, indem das stimuliert wird, was den Organismus ausgleicht, resp. die Selbstheilungskräfte animiert. Ein anderes Schlüsselkonzept des Ayurveda besteht im sog. "Pakriti (Konstitutionstypen, resp. psycho-physiologische Konstitution). Die verschiedenen Konstitutionstypen basieren auf den Doshas. Obschon alle drei Doshas in jedem von uns vorhanden sind, variiert ihre relative Bedeutung, so dass wir auf sieben grundlegende psycho-physiologische Konstitutionstypen kommen, wovon jeder typische psychische und mentale Charakteristiken besitzt, die ein erfahrener Arzt erkennen und zur Gesundheitsförderung einsetzen kann. Diese Typen sind: Vata,Pitta, Kapha, Vata/Pitta, Vata/Kapha, Pitta/Kapha und Vata/Pitta/Kapha.

Das Wissen um die psycho-physiologische Konstitution des Patienten erlaubt es, dementsprechende Therapien zu verschreiben, die nicht nur der gegebenen Krankheit entsprechen, sondern auch dem Konstitutionstypus gerecht werden, was die Effizienz der Behandlung erhöht. So kommt es, dass Patienten, die dasselbe Leiden haben, aber verschiedenen Typen entsprechen,auch verschieden behandelt werden. Das Grundkonzept des Ayurveda entspricht einer ganzheitlichen Sicht von Gesundheit.Sein Gesichtsfeld schliesst

ebenso unbewusste Manifestationen ein wie auch konkrete materielle Befunde. Im Ayurveda ist die erste Ursache jeder Krankheit im Bereich des Bewusstseins zu suchen,und das Ziel ist, diese Ursache erneut ins Gleichgewicht zu bringen mit dem Körper und seiner Umwelt. Um dies zu erreichen werden zwanzig verschiedene Hauptstrategien verfolgt.

Mit dem Körper und seiner Physiologie wird auf verschiedene Arten umgegangen:

-Individuell abgestimmte Nahrungsempfehlungen, entsprechend der Krankheit und der Konstitution des Patienten.

-Physiologische Reinigungstechniken und Regeneration des Organismus (Pancha Karma), wodurch ein tiefgreifendes Gleichgewicht und eine Verjüngung des Körpers erreicht werden. Diese Behandlung schliesst ein: Das Abhyanga (Massagen mit Heilkräuteroelen), das Shirodhara (Tiefenentspannung),das Swedana (Sudation), die sog. Vasti und andere spezifische
Vorgehensweisen. Letztere können nur in einer spezialisierten Klinik angewandt werden, da sie eine vertiefte Kenntnis des Ayurveda voraussetzen.

- Mit der Behandlung durch Medikamente und Kräftigungsmittel, die aus Pflanzen und Mineralien gewonnen werden (Diese traditionellen Präparate, die teils seit Jahrtausenden
- schon verwendet werden, haben in der Regel keine Nebenfolgen). All diese aktiven Substanzen sind natürlichen Ursprungs und gleichen sich gegenseitig aus, wirken also gleichsam auf "holistische Art".

- Mit körperlichen Uebungen (Hatha Yoga), die der Integration von Körper und Geist behilflich sind, und die die verschiedenen Funktionen des physiologischen Systems.

- Mit Massagen der Energiezentren (MarmaTherapie), welche heutzutage anstelle der Akupunktur angewandt werden (welche vom Ayurveda aufgegeben wurde).

- Mit zahlreichen weiteren Methoden, wie der Musiktherapie
- (Gandharva-Veda), resp. "Wissenschaft der Klang-frequenzen und ihrer Wirkungen auf den Körper", der Farbtherapie, der
- Aromatherapie u.a.m.

- Was das Verhalten im Alltag des Patienten betrifft, so wird ihm empfohlen, die täglichen und saisonalen Rhythmen zu respektieren, die persönliche Hygiene und zudem Gewohnheiten, die gesundes Leben erleichtern.

- Die Folgen des Biorhythmus sind auf allen Ebenen wahrnehmbar. Ein gesundes Verhalten ermöglicht es den biologischen Rhythmen des Einzelnen, mit denen der Natur in Uebereinstimmung zu schwingen, so dass der betreffende Mensch sein Leben als "in Harmonie mit den Naturgesetzen" erlebt und dadurch unnötige
- Spannungen und Aggressionen vermeidet.

- Was das Bewusstsein anbetrifft, so ermöglicht es Meditation, dank einfachen geistigen Vorgehensweisen, einen Zustand tiefer Ruhe und Stille zu erreichen, welcher körperliches und geistiges Wohlbefinden erzeugt, Urquell ist von Regeneration und ganzheitlichem Gleichgewicht. Dieser Bewusstseinszustand wird erreicht, indem dem

Geist erlaubt wird, in die Stille einzutreten. Während der Meditation werden zunehmend beruhigte Bewusstseinszustände erreicht, bis man selbst zu reinem Bewusstsein geworden ist, in ganzheitlich heilender innerer Stille.

Ist es zur Gewohnheit geworden, diese innere Stille sozusagen zu SEIN, so kann man dann auch in sich selbst alle latent positiven Fähigkeiten erwecken und stimulieren, insbesondere unsere Selbstheilungskräfte, ohne die alle medizinischen Methoden ziemlich wirkungslos wären. Eigentlich geht es hier nicht nur darum, Krankheiten zu behandeln und zu heilen, sondern auch, ihnen zuvorzukommen. Das Hauptziel des Ayurveda ist es, einen Zustand idealer Gesundheit zu fördern, bei dem nicht nur das Gleichgewicht und das optimale Funktionieren des Körpers erreicht werden soll, vielmehr auch ein Zustand von Glückseligkeit, Selbstverwirklichung und von Zufriedenheit in allen Lebenslagen.Es gilt also, die natürlichen Kräfte des Organismus gegenüber Krankheit und Ungleichgewicht zu stärken, die Physiologie zu verjüngen, die Langlebigkeit zu steigern, das volle Gesundheitspotential zu fördern, psychisch und physisch, das Bewusstsein auszuweiten, aus dem heraus natürlicherweise Gleichgewicht, Kreativität und Glück geboren werden.

Ein nur partieller Umgang mit Gesundheit ist im Grunde nicht mehr zeitgemäss. Den das Leben ist ganz von Natur aus, und deshalb kann Gesundheit nur das Resultat sein einer integrierten Entwicklung aller Lebensbereiche : Geist, Körper, Verhalten, Umwelt. Zwar sind bei uns im Westen diesbezüglich beachtliche Fortschritte erzielt worden, aber es fehlt immer noch eine Wissenschaft, die eine wirklich ganzheitliche Sicht des Menschen beinhalten würde, seiner Entfaltungs möglichkeiten, seiner Beziehungen zum Universum, seines integralen Wissens um den Makrokosmos des Weltalls und des Mikrokosmos des Menschen! In Wirklichkeit ist das Ziel des Ayurveda, individuelles menschliches Bewusstsein zu integrieren mit universalem Bewusstsein, den menschlichen Körper eins werden zu lassen mit seiner Umwelt.

Dies ist möglich, wenn wir auf allen Lebensebenen zu wirken beginnen, indem wir Gleichgewicht und Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger, emotionaler und spiritueller Ebene endlich wieder herstellen.