

Traditioneller Ayurveda und moderne Anti-Aging-Medizin – Prävention und Verjüngung im Alter

Autor: Ralph Steuernagel

Unser Organismus altert, weil er lebt. Alterung schreitet unaufhaltsam in der Zeit voran - in seinen Wirkungen schlägt es sich dabei immer stärker belastend auf den Organismus in Form von nachlassenden Körperfunktionen, organischen Krankheiten und subjektivem Unwohlsein nieder.

Altern ist multifaktoriell, hat viele Ursachen und Konsequenzen. Obwohl heute über 300 Alternstheorien existieren, gibt es noch keine anerkannte Definition für das Altern.

Alterung aus ayurvedischer Sicht

Das Leben lässt sich ayurvedisch grob in drei Phasen einteilen – eine Aufbauphase von der Geburt bis zum ausgewachsenen Menschen, eine anschließende Erhaltungsphase über 3-4 Jahrzehnte und eine Abbauphase, die bei Frauen nach der Menopause startet und mit dem körperlichen Tod endet. Bei Männern ist der Übergang in die dritte Phase nicht durch ein derartiges Ereignis geprägt und daher etwas variabler. Qualitäten des Funktionsaspektes Kapha und damit der Elemente Wasser und Erde steuern in der Aufbauphase die Zunahme von Körpergewebe, diejenigen von Pitta und dem Feuerelement in der Erhaltungsphase den hohen Umsatz in allen Lebensbereichen und das Vata manifestiert sich über die Elemente Luft und Raum im letzten Lebensdrittel – es ist damit das vorherrschende Prinzip im höheren Alter.

Vata steht für katabole, also abbauende Vorgänge. Die Haupteigenschaften von Vata sind trocken, leicht, kalt, subtil, beweglich und rau. Vor allem Trockenheit und Kälte spielen im Alternsprozess eine zentrale Rolle.

- » Trockenheit fördert die Abnahme der Knochendichte sowie der Stärke und Elastizität des Knorpels – altersbedingte Arthrose oder Osteoporose können die Folge sein. Nimmt diese Eigenschaft altersbedingt zu, kann kein ausreichender Nährsaft (Rasa Dhatu) mehr produziert werden und in der Folge leiden alle weiteren Körpergewebe unter mangelhafter Versorgung. Vor allem das Muskelgewebe (Mamsa Dhatu) leidet unter einem Abbau, da es einerseits durch zunehmende Versteifung weniger gefordert wird und andererseits die Nahrung ausbleibt. Auch der Anstieg des Blutdrucks durch mangelhafte Gefäßelastizität ist u.a. auf Trockenheit zurückzuführen.
- » Die systemische Kältezunahme geht einerseits mit einer verringerten Durchblutung und andererseits mit einer Schwächung von Agni, unserem Körperfeuer, einher. Dadurch kommt es zu verringerter Leistungsfähigkeit, Appetit- und Durstmangel, schwacher Verdauungs- und Stoffwechsellistung (bsp. Abnahme der Glucosetoleranz) sowie einer Abnahme der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität. Die Gewebe werden inadäquat synthetisiert, das Ojas geht zurück und mit ihm die zellulären Immunfunktionen.

Bedeutet Alterung nur Verlust?

NEIN! Entgegen der modernen Medizin betrachtet der Ayurveda die Auswirkung des Alterns ganzheitlich. Zweifelsohne, Alterung ist körperlich mit zunehmenden Herausforderungen verbunden. Wir sind jedoch mehr als nur ein Haufen von 5 Elementen, die sich rein zufällig einmal in unserer gegenwärtigen Form manifestiert haben.

Unser Geist kann, wenn er aus Erfahrungen in den beiden ersten Lebensphasen gelernt hat, im Alter wesentlich klarer, ruhiger, zentrierter und friedvoller sein. Während er in der ersten Phase noch auf Erkundungsreise ist und in der zweiten Phase aktiv und zielorientiert arbeitet – und dabei auch viele schmerzvolle Erfahrungen durchlebt, so sollte er sich im Idealfall im Alter den unvergänglichen Werten widmen und somit das Spannungsfeld von Anhaftung und Abneigung überwinden. Je mehr dies gelingt, desto stärker tritt das Gefühl von Glück hervor und Weisheit kann sich entfalten.

Moderne Anti-Aging-Medizin aus ayurvedischer Sicht

Die drei Säulen moderner Anti-Aging-Medizin sind:

- » Ernährung inklusive Nahrungsergänzung durch Orthomolekulartherapie
- » Lebensstil
- » Hormontherapie

Die Empfehlungen zur Ernährung und gesundem Lebensstil könnten oft aus ayurvedischen Lehrbüchern stammen. So sind das „dinner cancelling“, also das Auslassen der Abendmahlzeit, sowie die Kalorienreduktion eine wirkungsvolle Methode der Stimulation von Wachstumshormon. So wird die Bedeutung von Schlaf, Stress, Bewegung und Zeitmanagement betont, die allesamt im Swasthavritta, der ayurvedischen Gesundheitslehre, vor über 2000 Jahren bereits definiert wurden. Die Gabe von Orthomolekulartherapeutika zielt darauf ab, freie Radikale durch Antioxidanzien unschädlich zu machen. Der klassische Ayurveda legte immer schon Wert auf eine Lebensweise, die gar nicht erst derartig viele freie Radikale erzeugt und zugleich mit Rezepturen wie dem berühmten Chyavanprash (ein Mus auf Basis von Amla-Früchten mit zahlreichen Heilpflanzen zubereitet) solchen entgegenwirkt.

Die Hormontherapie zielt darauf ab, gezielt durch Gabe verjüngender Hormone wie STH, DHEA, Melatonin, Pregnenolon, Serotonin, Östrogene, Progesteron und Testosteron Einfluss auf den Alterungsprozess zu nehmen. Der Ayurveda betrachtet diese Säule kritisch, da es sich bei derartiger Gabe nicht um Sekrete handelt, die unser Körper aufgrund einer Erkrankung nicht mehr herstellen kann und daher einer Substitution bedarf. Es geht auch nicht um die Idee der Hilfe zur Selbsthilfe durch Stimulation einzelner Drüsen – stattdessen werden hochdosiert stark wirksame Produkte verabreicht, deren Auswirkung nicht immer absehbar ist.

Auch der Ayurveda weiß um die Kraft gesunder Hormone und deren Potenzial zur Verjüngung. Nur die Methode, diese zu stimulieren unterscheidet sich und basiert auf ordnungstherapeutischen Prinzipien wie Schlafhygiene, Mahlzeitenreduktion und –optimierung sowie regelmäßige Reinigungskuren mit anschließenden Aufbaumaßnahmen. Die Phytotherapie kann nebenwirkungsärmer Hormone gezielt ansteuern, was bsp. im Rahmen der Phytoöstrogene hinreichend erforscht und erwiesen ist.

Ganzheitliche Verjüngung durch Ayurveda

Verjüngung wird im Ayurveda mit dem Begriff Rasayana beschrieben. Rasa bedeutet nährnde Essenz und Ayana ist der Weg durch verschiedene Kanäle. Rasayana Therapie wirkt sowohl allgemein als auch spezifisch verjüngend. So kann eine Rasayana Behandlung gezielt für alternde Organe wie unser Herz, Gehirn oder die Haut erfolgen mit der Zielsetzung, diese vor weiterem Abbau zu schützen, ihre Funktionalität zu unterstützen und ihre Regeneration zu beschleunigen.

Die Möglichkeit der Verjüngung beginnt im Kern mit der Geburt. Wenn Sie Ihre Konstitution mit allen Stärken und Anfälligkeiten verstehen, können Sie schon in jungen Jahren diejenigen Strukturen und Funktionen unterstützen, die anlagebedingt schneller altern. Vor allem Vata betonte Naturelle neigen aufgrund der sie steuernden Eigenschaften schneller zum Abbau und sollten daher spätestens in der zweiten Lebensphase die Kraft der Verjüngung nutzen.

Die Maßnahmen lassen sich als Dravya (substanzabhängig) und A dravya (substanzlos) Rasayana klassifizieren. An Substanzen kommen nebst ausgewählten Nahrungsmitteln wie Ghee (Butterreinfett) und Sharkara (medizinischer Rohrzucker) vor allem spezielle Heilpflanzen mit verjüngendem Rasayana-Potenzial zum Einsatz – hier einige Beispiele:

- » Amalaki – *Emblica officinalis* – wirkt abwehrsteigernd, herzstärkend, blutaufbauend, hautregenerierend
- » Ashwagandha – *Withania somnifera* – wirkt stärkend, muskelaufbauend, immunmodulierend, schlaffördernd und regenerierend
- » Brahmi – *Bacopa monniera* – verjüngt das Nervensystem, wirkt herzstärkend, schlaffördernd und hirnleistungssteigernd
- » Guduchi – *Tinospora cordifolia* – unterstützt Verdauung und Stoffwechsel, schützt die Leber, verjüngt die Haut und wirkt immunmodulierend
- » Pippali – *Piper longum* – verjüngt die Atemwege und optimiert somit die Sauerstoffaufnahmekapazität
- » Sariva – *Hemidesmus indicus* – ein exzellentes Rasayana nach Schwangerschaften und für Kinder mit spezifischem Bezug zum Blut und der Haut
- » Shatavari – *Asparagus racemosus* – die Pflanze zur Verjüngung in den Wechseljahren

Aus diesen und vielen weiteren Heilpflanzen lassen sich nach einer eingehenden ayurvedischen Diagnostik mit Konstitutionserforschung wahre Verjüngungs-Cocktails herstellen. Suchen Sie hierzu aber bitte einen erfahrenen Therapeuten auf, da eine Selbstverordnung nicht die gewünschten Wirkungen entfalten und in einzelnen Fällen auch unerwünschte Nebeneffekte haben kann.

Substanzlose A dravya-Rasayana Methoden umfassen Atemübungen, harmonische Bewegungen und Körperarbeit wie im Yogasana, mentale Techniken der Konzentration, Fokussierung und Meditation. Auch ein Werte-orientiertes Leben, die Erfüllung sinnlicher Bedürfnisse, materielle Sicherheit, regulierte zwischenmenschliche Beziehungen und spirituelle Ausrichtung zählen zu den zentralen Elementen von Rasayana. Wenn sich das Gefühl von innerer Ruhe, Harmonie und Glücksgefühlen bei Ihnen ausbreitet, sind Sie ganz nah dran...

Alterung betrifft alle Lebewesen – für verjüngende Methoden gibt es daher keine Altersbegrenzung. Bleiben Sie JUNG!