

## **Asavarishta – Kräuterweine in der Ayurvedamedizin**

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Die ayurvedische Lehre von Substanzen und deren Eigenschaften (Dravya Guna Vijnana) setzt sich aus vier ineinander greifenden Fachbereichen zusammen:

### **Nama Rupa Vijnana - Pharmakognosie**

Beschreibung der Arzneidrogen, Namen und Synonyme, morphologischer Charakter

### **Guna Karma Vijnana - Pharmakologie**

Eigenschaften und Wirkung der Arzneidrogen

### **Prayoga Vijnana - Therapeutik**

Einsatz der Arzneidrogen bei spezifischen Erkrankungen, Dosierungen, Trägersubstanzen (Anupana), begleitende Diät (Pathya & Apathya)

### **Bheshaja Kalpana - Arzneiherstellung/Pharmazie**

Sammlung und Ernte, Lagerung, Zubereitungsarten

Der vierte Fachbereich der pharmazeutischen Zubereitung beschreibt vielfältige Herstellungsprozesse für Substanzen aus der Pflanzen- und Tierwelt sowie dem Reich der Mineralien und Stoffe aus der Erdkruste.

Die klassischen fünf Extraktionsformen (Panca Kashaya) umfassen Frischsäfte (Svarasa), Pasten (Kalka), Abkochungen bzw. Dekokte (Kvatha), Kaltwasserauszüge bzw. Mazerate (Hima) und Teeaufgüsse bzw. Infuse (Phanta). Hinzu kommen die fettigen Zubereitungen der Butteröle (Ghrta) und Pflanzenöle (Taila), Konfekte (Avaleha), Sirupe (Sharkara), Extrakte (Ghanvati), Tabletten (Vati), Pillen (Gutika) und Pulver (Curna).

Keine Naturheilkunde hat es bis heute zu einer derartigen angewandten Vielfalt gebracht – genau diese alchimistischen Kenntnisse der Pharmazie haben der ayurvedischen Arzneimitteltherapie großartige Therapieerfolge ermöglicht.

Eine weitere besondere Gruppe alchimistischer Zubereitungen sind die Kräuterweine (Madhya Kalpana).

Diese werden in zwei Gruppen eingeteilt:

**ASAVA** Wein durch Fermentierung eines Frischsaftes oder Mazerates

**ARISHTA** Wein durch Fermentierung eines Dekoktes.

Beide Varianten ähneln sich in der Herstellung, den Arishta wird jedoch aufgrund der vorherigen intensiven Wirkstoffextraktion durch Abkochung eine stärkere Potenz zugeschrieben.

Ayurvedische Kräuterweine werden sowohl kurativ in der Heilkunde als auch präventiv in der Ernährungsmedizin eingesetzt.

Hierzu ein Zitat aus Caraka Samhita, Su.27.178-195:

„Frischer Wein gilt als schwer, aggraviert alle drei Dosha. Alter Wein klärt die Zirkulationskanäle, ist leicht, verdauungsfördernd und schmackhaft. Wein grundsätzlich wirkt nährend, fördert Kühnheit, Imagination, Zufriedenheit, Korpulenz und Stärke. Er vertreibt Kummer, Müdigkeit und Furcht. Wein aus Trauben wirkt wie Nektar, wenn von Sattva-dominierten Menschen mit Vernunft und entsprechend grundlegender Regeln getrunken.“

Bei Caraka werden bereits 84 Asava unterschieden:

01 Sharkarasava	aus Zucker	
06 Dhayasava	aus Getreide	
20 Sarasava	aus Hartholz	Bsp. Sandelholz
10 Pushpasava	aus Blüten	Bsp. Dhataki (s.u.)
11 Mulasava	aus Wurzeln	Bsp. Ashvagandha, Shatavari, Rizinuswurzeln
02 Patrasava	aus Blättern	Bsp. Patola
26 Phalasava	aus Früchten	Bsp. Trauben, Datteln, Amalaki
04 Kandasava	aus Stengeln	Bsp. Zuckerrohr (Ikshu)
04 Tvakasava	aus Rinden	Bsp. Lodhra

Wein gilt im Geschmack als vorwiegend sauer und wirkt erhitzend. Menschen, die unter unreinem Blut leiden, sollten Weine besser meiden. Dazu gehören chronische Entzündungsprozesse und Hauterkrankungen sowie schubweise verlaufende Krankheitsbilder, bsp. aus dem rheumatischen Formenkreis.

## **HERSTELLUNG VON KRÄUTERWEINEN**

Zur Herstellung kommen vier Arten von Substanzen zum Einsatz:

- 1.** Leitdrogen mit medizinischer Indikation
- 2.** Flüssigkeiten: u.a. Frischsäfte, Dekokte oder einfaches Wasser
- 3.** 20-40% Süßmittel: Rohrzucker als Sharkara oder alter Jaggery, alter Honig
- 4.** Initiatoren der Fermentation (Prakshepa)

Die Substanzen werden in Gefäßen aus Ton, Eisen, Kupfer, Gold, Holz oder Porzellan zur Fermentation gebracht. Die Gefäße müssen klassischerweise zuvor durch Pasten aus Honig, Ghee oder Eisen gereinigt und durch Räucherung mit Sandelholz, Guggulu oder Schwarzpfeffer desinfiziert werden. Die Fermentation wird nun im geschlossenen Gefäß bei über 25 Grad durch beigefügte Substanzen wie Blüten aus Woodfordia fruticosa (Dhataki) oder Mesua ferrea (Nagakeshara) initiiert – diese Blüten beherbergen einen Pilz, der die Vergärung erzeugt.

Der Alkoholgehalt liegt zumeist zwischen 6-8%.

## **VORTEILE DES EINSATZES VON KRÄUTERWEINEN**

Kräuterweine sind äußerst subtil und schnell wirkend. Sie penetrieren selbst feinste Kanäle der Mikrozirkulation und entfalten ihre Wirkungen in entlegenen Körperregionen.

Fünf grundlegende Vorzüge lassen sich differenzieren:

- Sublinguale Absorption: bereits unter der Zunge werden die Wirkstoffe aufgenommen, somit ist die Wirkung vom Zustand des Magen-Darmtraktes relativ unabhängig
- Geschmacksverbesserung: viele äußerst unangenehm schmeckende ayurvedische Pflanzen können dadurch eingenommen werden
- Schnelle Verteilung der Wirkstoffe, schnellerer Wirkeintritt und hohe therapeutische Effizienz
- Keine Wirkstoffverluste durch Lagerung und Alter, wie es sonst bei getrockneten Drogen der Fall ist
- Antimikrobielle Eigenschaften und natürliche Konservierung durch den Alkohol.

Um die Vorteile nutzen zu können, sollten immer möglichst alte Weine (Purana Asavarishta) bevorzugt werden.

## **NACHTEILE DES EINSATZES VON KRÄUTERWEINEN**

Die regelmäßige Einnahme bedingt die stetige Zufuhr von Alkohol, wenn auch in geringer Menge – aufgrund des ohnehin übermäßigen Konsumes alkoholischer Getränke in Deutschland ist dieser Aspekt immer im Einzelfall abzuwägen. Alkoholiker, auch wenn seit Jahren „trocken“, dürfen keineswegs an Arzneiweine herangeführt werden.

Ein weiterer Nachteil liegt in der potentiellen Blutverunreinigung durch alkoholische Zubereitungen und Erhöhung der sauren, scharfen und heißen Pitta-Qualitäten.

## **BEISPIELE TRADITIONELLER INDIKATIONEN AUSGEWÄHLTER KRÄUTERWEINE**

Die folgenden Indikationen entsprechen Angaben der ayurvedischen Klassiker und stellen keinerlei Heilversprechen dar. Der therapeutische Einsatz bleibt ausschließlich den medizinischen Berufen des Arztes oder Heilpraktikers in Deutschland vorbehalten – Voraussetzung hierfür ist eine umfassende Ausbildung in ayurvedischer Medizin.

Ashvagandharishta	Schlafstörungen, Angstneurosen, nervöse Beschwerden, Störungen des Nervensystems, Auszehrung, Libidoschwäche, Unfruchtbarkeit, Spermatorrhoe, Ejaculatio praecox, Geriatrie, Arthritis, Infektanfälligkeit
Arjunarishta	Herzbeschwerden, Rhythmusstörungen, funktionelle Herzbeschwerden, Angina Pectoris, Tachykardien, unterstützend bei Herzinsuffizienz, Frakturen, Ulceration
Ashokarishta	Metrorrhagie, Menorrhagie, Dysmenorrhoe, Vaginalschmerzen, blutende Hämorrhoiden, Diabetes, Ödeme, Polyurie, Leukorrhoe
Dashamularishta	Vata-Erkrankungen, Erkrankungen im Cardiovasculärsystem, Brusterkrankungen, Sprue, Inappetenz, Wundheilung
Sarasvatarishta	Gedächtnisstörungen, BrainTonic, Schlafstörungen, Mentale Störungen, Intelligenz fördernd, Rasayana, Nervenschwäche, Rastlosigkeit

Kumariasava	Lebererkrankungen, Diabetes, Aszites, Amenorrhoe, Anämie, HSM, Endokrine Insuffizienz, Hautprobleme, Flatulenz, Obstipation
Pippalyadiasava	Maldigestion, Appetitlosigkeit, Erkältung, Husten, Katarrh
Lauhasava	Anämie (primär und sekundär), Schwäche, chronische Hautkrankheiten, Splenomegalie, Husten, Asthma, Analfistel, Sprue, Palpitationen

### **MODERNE BETRACHTUNG VON WEINGENUß**

Der Konsum von Trauben-Wein zum Essen ist in den meisten europäischen Ländern über Jahrhunderte zur Tradition und Lebenskultur gereift.

Aus ayurvedischem Blickwinkel sollten Sie trockene, mindestens 3 Jahre alte Rotweine den Weiß- und Roseweinen vorziehen. Rote Trauben sind weniger säurehaltig, der Wein enthält mehr Tannin-Gerbstoffe und seine antioxidative Wirkung durch Resveratrol übersteigt gemäß neuesten Untersuchungen die Weiß- und Roseweine um ein Vielfaches. Sollten Sie dennoch Weißwein-Liebhaber sein, eignen sich hier alte Weine oder Spätlesen am ehesten.