

## Gesundes Milieu durch modernen europäischen Ayurveda

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

### DAS MILIEU ENTSCHEIDET

„Der Zellbegriff ist genau genommen nur eine morphologische Abstraktion. Biologisch gesehen kann er nicht ohne das Lebensmilieu der Zelle genommen werden.“

Prof. Dr. Alfred Pischinger (1899-1982), Wiener Mesenchymforscher

Dieses Zitat existiert bereits seit über 2000 Jahren in abgewandelter Form in klassischen Ayurveda-Kompendien, gemäß derer das Milieu vorwiegend durch das erste Körpergewebe, sogenanntes „Rasa Dhatu“ (übersetzt Nährsaft) bestimmt wird.

Die Extra-Zelluläre Matrix (EZM) ist nach Pischinger das gemeinsame Wirk- und Informationsfeld der Funktionseinheit aus Gefäßendstrombahn, Bindegewebszellen und vegetativ-nervalen Endformationen sowie den angeschlossenen Lymphgefäßen. Das interstitielle Bindegewebe umgibt die Kapillaren und bildet die Transitstrecke für den Stoffaustausch zwischen Blut und Zellen. Austauschweg und Austauschzeit hängen somit vom Zustand der Matrix ab. Dieses System der Grundregulation sorgt für die Ernährung der Zellen und deren Entsorgung – es garantiert ihr Lebensmilieu. Jeder Reiz und jedes Stoffwechselgeschehen zwischen den Organzellen läuft über das Grundsystem, Reaktionen des ganzen Organismus auf Reize lassen sich somit nur unter Einbeziehung der Grundregulation verstehen. Für Pischinger entstanden Organerkrankungen durch Dysfunktionen der Grundregulation – im Ayurveda gilt der Leitsatz „Halte Deinen Nährsaft sauber und Gesundheit ist die Folge“. Der Nährsaft ist ubiquitär im Körper vorhanden und stellt ayurvedisch das Versorgungssystem aller Gewebe dar – jegliche Veränderung im Nährsaft wirkt sich somit auf Qualität und Quantität der Körpergewebe aus. Die Äquivalenz zur EZM ist unverkennbar.

### DIE BEDEUTUNG VON VERDAUUNG UND STOFFWECHSEL FÜR DAS MILIEU

Im Ayurveda werden Störungen des Stoffwechsels und dessen Auswirkungen in zwei zentralen Konzepten beschrieben:

- **Ama** – steht für unzureichend verarbeitete Nahrung und Stoffwechselprodukte, entsteht durch unzutragliche Ernährung und Lebensführung bei mangelhafter Aktivität der Körperfeuer (Agni) im Magen-Darm-Trakt und den Geweben, sammelt sich vorzugsweise im Interstitium an und führt zu klebrigen Blockaden in den Zirkulationskanälen (Srotas). Mögliche Folgen sind mangelhafte Ver- und Entsorgung der betroffenen Regionen mit Bildung von Schmerz, Schwellungen, Durchblutungsstörungen, Entzündungen und immunologischen Fehlfunktionen. Modern läßt sich dieser Vorgang u.a. mit der Bildung von Lipofuzinen vergleichen, die Endprodukte gestörter Stoffwechselaktivitäten sind und sich v.a. in langlebigen Zellen anreichern.

➤ **Blutverunreinigung** – entsteht u.a. durch Aufnahme von Reizstoffen (Alkohol, fermentierte Substanzen), saures und scharfes Essen, Konsum gebratener und frittiertes Speisen, übermäßige Sonnenexposition sowie unkontrollierten Zorn. Modern betrachtet führt eine derartige Ernährung u.a. zur vermehrten Bildung schädlicher Glykationsendprodukte (AGE). Mögliche Folgen sind Leberbelastungen, Entzündungen, Infektionen, Blutungen, Dermatosen und neurologische Syndrome.

## **MATRIXREINIGUNG UND -REGULATION**

Der primäre ayurvedische Therapieansatz aller Pathologien dient der Matrixreinigung und Matrixregulation. Nur auf dieser Grundlage ist eine Regeneration und Veredelung des Körpers (Rasayana) möglich. Auch geistig-psychisch wirksame Methoden werden aus ayurvedischer Sicht nach Matrixregulation deutlich effektivere Ergebnisse erzielen.

Grundlegend ist neben dem Vermeiden ursächlicher Faktoren für eine Matrixbelastung vorrangig die Ernährungskorrektur und Optimierung der Lebensführung ayurvedisch angezeigt. Hierzu zählen auch die chronobiologische Einstellung, Bewegungstherapie und externe Maßnahmen der Manual-, Physio- und Hydrotherapie. Aus Gründen des Artikelumfangs habe ich folgend die Darstellung auf europäisch-phytotherapeutische Maßnahmen und Ausleitungsverfahren reduziert.

Die systematische Matrixreinigung wird therapeutisch durch zwei Maßnahmen vorbereitet:

1. Amapachana – „Verbrennung“ klebriger Rückstände
2. Raktashodhana – „Blutreinigung“

### **Ad 1)**

Um Ama phytotherapeutisch zu reduzieren, bedarf es dem Einsatz erhaltender, leichter, trocknender, bewegender und rauher Drogen. Diese finden wir v.a. in den Wirkstoffgruppen der ätherischen Öle, Bitterstoffe, Alkaloide und Senföle.

#### Beispiele für Remedium cardinale - Leitdrogen

- Engelwurz – Angelicae radix
- Pfefferminzblätter – Menthae piperitae folium
- Rosmarinblätter – Rosmarini folium
- Fenchel Früchte – Foeniculi fructus
- Anissamen – Anisi semen
- Enzianwurzel – Gentianae radix
- Wermutkraut – Absinthii herba

#### Beispiele für Remedium adjuvans - Unterstützungsdrogen

- Kamillenblüten – Matricariae flores
- Boldoblätter – Boldo folium
- Schafgarbe – Millefolii herba
- Wacholderfrüchte – Juniperi fructus
- Beifußkraut – Artemisiae herba
- Knoblauchknolle – Allii sativi bulbosus
- Javanische Gelbwurz – Curcumae xanthorrhizae rhizoma

Anwendung: Amapachana können als pulverisierte Mischung (am häufigsten), Dekokt, Aufguß oder Kräuterwein verabreicht werden. Als Pulver empfiehlt sich die Dosierung von je 1-3 Gramm 15 Minuten vor den Mahlzeiten in etwas Ghee (Butterreinfett) oder Olivenöl bzw. einfach nur heißes Wasser eingerührt. Die morgendliche Nüchterngabe in heißem Wasser ist am stärksten wirksam, erfordert jedoch einen stabilen Magen. Innerhalb von zwei Wochen ist eine Verringerung der Ama-Symptome zu verzeichnen, insbesondere im Magen-Darm-Trakt.

## **Ad 2)**

Zur ayurvedischen Blutreinigung kommen phytotherapeutisch meist bittere, herbe, kühlende, trocknende und reizlindernde Drogen zum Einsatz. Diese finden wir v.a. in den Wirkstoffgruppen der Bitterstoffe, Gerbstoffe und Flavonoide.

### Beispiele für Remedium cardinale - Leitdrogen

- Artischockenblätter – Cynarae folium
- Birkenblätter – Betulae folium
- Stiefmütterchenkraut – Viola tricoloris herba
- Löwenzahnblätter, -wurzel und -kraut – Taraxaci folium, radix cum herba
- Mariendistel Früchte – Cardui mariae fructus
- Tausendgüldenkraut – Centaurii herba

### Beispiele für Remedium adjuvans - Unterstützungsdrogen

- Faulbaumrinde – Frangulae cortex
- Rhabarberwurzel – Rhei radix
- Blutwurz – Tormentillae rhizoma
- Wegwartenwurzel und -kraut – Cichorii radix / herba
- Bitterkleeblätter – Menyanthidis folium

Anwendung: Blutreiniger werden effektiv als Dekokt zubereitet. Köcheln Sie hierzu 25 Gramm Ihrer Mischung mit 400ml Wasser bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten auf 100ml ein, filtrieren Sie die Flüssigkeit durch ein feines Teesieb und verordnen Sie den Dekokt in 2 Raten a 50ml getrennt der Mahlzeiten vor- und nachmittags. Nach vier Wochen ist bereits eine deutliche Linderung der Beschwerden zu erwarten, vorausgesetzt der Patient stellt Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gemäß Bedarf um.

Nach erfolgreicher Vorbereitung ist eine forcierte Ausleitung überschüssiger Rückstände zur vollständigen Matrixreinigung in speziellen Fällen erforderlich. Hierzu hat Ayurveda mit „Pancha Karma“ fünf Ausleitungsverfahren in systemischer Weise kurartig zusammengestellt.

## **PANCHA KARMA – AUSLEITUNGSVERFAHREN NACH AYURVEDISCHER TRADITION**

Pancha Karma, die Jahrtausende alte ayurvedische Königsdisziplin, dient der systematischen forcierten Ausleitung überschüssiger Stoffwechsel-Rückstände, Abfallstoffe, Gewebeansammlungen sowie all derjenigen Substanzen, die das Milieu in der Extra-Zellulären Matrix unphysiologisch verschieben. Pancha Karma dient sowohl präventiven als auch kurativen Zwecken und kann gemäß Bedarf jährlich durchgeführt werden. Das Einsatzgebiet ist vielfältig, es wird eine gewisse körperliche und geistige Stabilität und Disziplin vorausgesetzt. Übergewicht, Stoffwechsel-, Atemwegs- und

Hauterkrankungen sowie der rheumatische Formenkreis stellen Beispiele mit hohem Indikationsanspruch dar.

Es werden 3 Kurphasen unterschieden:

### 1. Vorbereitende Phase („Purvakarma“)

Ziel: Erweichung, Mobilisation und Transport der Rückstände durch innerliche und äußerliche Ölung („Snehana“) und schweißtreibende Maßnahmen („Svedana“)

### 2. Ausleitende Phase („Pradhanakarma“) durch fünf wirksame Verfahren

- Emetische Ausleitung (Vamana) zur Reinigung über den Magen
- Abführtherapie (Virechana) zur Reinigung über die Därme
- Rektaleinläufe (Basti) zur Darmsanierung mit medizinierten Ölen & pflanzlichen Dekokten
- Intranasale Reinigung (Shirovirecana) durch Einführen arzneilicher Öle und Pulver
- Blutreinigung (Raktamokshana) durch Aderlaß, blutiges Schröpfen und Blutegeltherapie

### 3. Nachbereitende Phase („Pascatkarma“) zur Stabilisierung erworbenen Gleichgewichts

Maßnahmen: Diätetischer Kostaufbau, externe Ausgleichsbehandlungen, Regeneration, Einnahme pflanzlicher Rezepturen gemäß Zustand.

## **RASAYANA – NACH DER REINIGUNG FOLGT DIE VEREDELUNG**

Rasayana stellt im Ayurveda die höchste Form körperlicher und geistiger Veredelung dar und wird bildlich oft mit einem Nektar oder Jungbrunnen verglichen. Diese stabilisierende und regenerierende Therapie kann nur erfolgen, wenn die Regulationsfähigkeit der EZM sichergestellt ist. Aus diesem Grund erfolgt vorbereitend eine entsprechende Reinigung wie oben beschrieben.

Ayurvedische Maßnahmen gelten als Rasayana, wenn folgende Qualitäten in ihnen präsent sind:

- Anwesenheit nahrhafter Konstituenten und optimale Nährstoffversorgung aller Zellen
- Fähigkeit, die freie Zirkulation in groben und feinen Kanälen innerhalb und außerhalb der Zellen aufrecht zu erhalten
- Kontrollfunktion über das Bewegungsprinzip Vata
- Gewährleistung einer optimalen Funktionalität von Verdauung und Stoffwechsel.

Rasayana stabilisiert den Alterungsprozess, fördert gesunde Langlebigkeit, unterstützt die geistigen Fähigkeiten, stärkt die Körperkraft und Abwehrfunktionen.

## **AUSBLICK**

Im Ayurveda wurde erstmalig in der Geschichte der Medizin die Bedeutung eines gesunden Milieus beschrieben, Ursachen und Folgen differenziert und systematische Maßnahmen zur Reinigung und Regulation entwickelt. Mit Pancha Karma steht auch heute noch eine der wirkungsvollsten Entgiftungsmethoden der Komplementärmedizin zur Verfügung, die sowohl in ambulanten als auch stationären Einrichtungen unter Leitung erfahrener Ayurvedamediziner durchgeführt werden können. Moderner europäischer Ayurveda bedient sich heutiger naturwissenschaftlicher Erklärungsmodelle, um seine Wirksamkeit nachhaltig zu verifizieren.