

## Pancha Kapha – Schutz und Erhalt unserer Körperfunktionen

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Das Konzept der Tridosha Vata, Pitta und Kapha gehört zweifelsfrei zu den herausragenden Ansätzen der ayurvedischen Medizin. Wörtlich übersetzt stellen die Tridosha einen potentiellen Störfaktor dar, der immer dann unserem Körper Schaden zufügt, wenn die natürliche dynamische Balance der Elemente und ihrer Eigenschaften zugunsten eines Extrems verloren geht.

Vata, Pitta und Kapha können wir als ein Konglomerat von Eigenschaften der fünf Elemente im Körper verstehen.

Diese drei Aspekte werden zur Beschreibung vielfältiger Mechanismen herangezogen:

- Physiologischer Aspekt: Vata stellt das kinetische (bewegende) Prinzip, Pitta das thermisch-transformierende Prinzip und Kapha das strukturelle Prinzip dar
- Pathologischer Aspekt: Vata wirkt als Dosha vorwiegend krankmachend auf das Nervensystem und den Bewegungsapparat, Pitta auf das Blut und die Schleimhäute und Kapha auf den Stoffwechsel und den Wasserhaushalt ein; natürlich kann grundlegend jeder der drei zu jeder Zeit an jedem Ort im Körper „Unheil“ anrichten.
- Konstitutioneller Aspekt: je nach Dominanz werden sieben Konstitutionsmodelle unterschieden
- Rhythmischer Aspekt: Tagesrhythmen, Jahreszeiten, hormonelle Zyklen und Lebensphasen werden anhand der Dynamik von VPK beschrieben

### SUBDOSHA

Um die physiologische und pathologische Wirkweise der drei Aspekte Vata, Pitta und Kapha im Körper spezifischen Funktionen an unterschiedlichen Orten zuordnen zu können, hat der Ayurveda jeweils fünf Unterarten, die sogenannten Subdosha definiert. Kenntnisse über den Zustand der Subdosha sind für jeden Ayurveda-Mediziner unverzichtbar, da sich alle therapeutischen Maßnahmen auch über ihre Wirkung auf einzelne der 15 Subdosha erklären lassen.

## DAS GRUNDKONZEPT VON KAPHA

Kapha repräsentiert die Eigenschaften der Elemente Wasser und Erde und spendet somit in gesundem Zustand dem Körper Feuchtigkeit, Leben, Form, Stabilität und Kompaktheit.

Die Attribute (nach AHS, Su.1), anhand derer man den Zustand von Kapha erkennen kann, sind:

- ölig, befeuchtend (snigdha)
- kalt (shita)
- schwer (guru)
- langsam, träge (manda)
- weich, glatt (slakshna)
- statisch, stabil (sthira)
- schleimig, trüb (picchila)
- weißliche Farbe
- sinkende Bewegungsrichtung

Die zugehörigen Sinnessysteme sind das Schmecken und Riechen, als Handlungsorgane werden die Fortpflanzungsfunktionen der Geschlechtsorgane und Ausscheidungsfunktionen des Afters angesehen. Überschüssiges Wasserelement im Körper wird als Urin über den Harnweg und Schweiß über die Haut eliminiert, überschüssiges Erdelement wird als Stuhl über den Darm ausgeschieden. Nimmt der Mensch keine Nahrung mit den Kernelementen Wasser und Erde regelmäßig zu sich oder verliert er übermäßig viel Urin (Polyurie), Schweiß (Hyperhidrosis) und Stuhl (Diarrhoe), so kommt es zu einem Verlust an Kernfunktionen des Aspektes Kapha.

Als Hauptsitze (nach CS, Su.20.8) der Aktivität von Kapha werden angesehen:

- Kopf (Shirah)
- Hals (Kantha)
- Gaumen (Klome)
- Gelenke (Parva)
- Oberer Magen (Amashaya)
- Nase (Ghrana)
- Zunge (Jihva)
- Fett (Meda)
- Brustraum (Uraha)

Diesen Orten mißt man im Ayurveda bezüglich der Kapha-Funktionen und auch der Störanfälligkeit eine besondere Bedeutung bei.

## SUBDOSHA VON KAPHA

Als Unterarten von Kapha werden von oben nach unten folgende fünf Bereiche beschrieben:

Tarpaka

- Sitz: Kopf
- Funktion: nährt Gehirn und Sinnesorgane; kann ansatzweise mit dem Liquor verglichen werden

Bodhaka

- Sitz: Zunge
- Funktion: Geschmacksvermögen, Anfeuchten und Einspeichelung der Nahrung

Avalambaka

- Sitz: Brustkorb
- Funktion: nährt Herz und Lungen, unterstützt sie und andere Kaphas; Avalambaka ermöglicht die geschmeidige Ausdehnung des Herzens und der Lungen

Kledaka

- Sitz: Magen
- Funktion: macht Nahrung flüssig, befeuchtet, erweicht; Kledaka schützt als Schleimbildner im Magen vor der aggressiven Salzsäure

Shleshaka

- Sitz: Gelenke
- Funktion: Schmierung und Verbindung der Gelenke, um eine geschmeidige Beweglichkeit bis in das hohe Alter zu gewährleisten

### **PATHOLOGISCHE NEIGUNGEN DER SUBDOSHA**

Der circadian-rhythmische Aspekt des Kapha findet sich dominant im ersten Tagesdrittel und ersten Nachtdrittel, jahreszeitlich im feucht-kalten Winter und Frühjahr, hormonell in der Follikelreifungsphase bis zum Eisprung und als Lebensphase in der Kindheit. Zu diesen Zeiten neigen die Subdosha zu einer Ansammlung an ihren jeweiligen Sitzen mit der Gefahr einer krankhaften Entwicklung.

### **DIFFERENZIERUNG DER STÖRUNGEN VON SUBDOSHA**

Tarpaka Kapha

Störungen manifestieren sich als neurologische Krankheitsbilder mit potentieller Beeinträchtigung der Sinneswahrnehmungen. Die komplexe Diagnose und Therapie bleibt erfahrenen Ayurvedamedizinern vorbehalten.

Bodhaka Kapha

Bei einer übermäßigen Aktivität kommt es zu vermehrter Speichel- und Schleimbildung im Mund-Rachenraum, im entgegengesetzten Falle zu Trockenheit und Geschmacksverlust.

Avalambaka Kapha

Bei einer übermäßigen Aktivität im Bereich der Lungen kommt es im Extrem zu Ansammlungen seröser Flüssigkeiten zwischen den Pleurablättern (Pleuraerguß) mit Folge der Atemnot (Dyspnoe). Auf das Herz bezogen kann sich eine Herzbeuteltamponade entwickeln. Im Falle einer unzureichenden Aktivität kann es zu trocknenden Entzündungen kommen (Pleuritis sicca).

Kledaka Kapha

Übermäßiges Kledaka zeigt sich in der vermehrten Schleimbildung, Völlegefühl und Übelkeit im Magen, bei einem Mangel hingegen finden sich häufig Magenschleimhautentzündungen infolge des verringerten Schleimhaut-Schutzes.

Shleshaka Kapha

Im Alter nimmt dieses Kapha natürlicherweise ab, die Gelenke werden „trocken“ und die Beweglichkeit ist eingeschränkt; bei vorzeitiger Erschöpfung des Shleshaka, wie bsp. bei Spitzensportlern, kommt es zu degenerativen Entwicklungen bereits in jüngeren Jahren. Im Falle eines erhöhten Shleshaka kann es zu Gelenkergüssen und Schwellungen kommen.

## **THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN ZUR KORREKTUR GESTÖRTER SUBDOSHA**

Pflanzlich gibt es eine Reihe an Möglichkeiten, die Subdosha in der jeweiligen Funktion zu unterstützen oder eine Aggravation zu reduzieren. Hier nun je 5 Beispiele:

Unterstützenden Möglichkeiten:

- Glycyrrhiza glabra - Süßholzwurzel (Yashtimadhu) – für Bodhaka, Avalambaka und Kledaka
- Asparagus racemosus - Spargelwurzel (Shatavari) – v.a. für Kledaka
- Tribulus terrestris (Gokshura) – für den gesamten Wasserhaushalt
- Sida cordifolia (Bala) – v.a. für Shleshaka
- Symphytum officinale - Beinwellwurzel – v.a. für Shleshaka

Bei aggraviertem Zustand von Kapha können Substanzen mit scharfem, bitterem und herbem Geschmack sowie trocknenden, penetrierenden und erhitzenden Eigenschaften zum Einsatz kommen:

- Piper longum - Langpfeffer (Pippali) – bei Aggravation von allen Kapha-Subdosha
- Adhatoda vasica (Vasa) – bei Avalambaka-Aggravation
- Ocimum sanctum (Tulsi) – v.a. bei Aggravation von Avalambaka und Kledaka
- Zingiber officinale - Ingwer (Ardraka, Shunthi) – bei Aggravation von allen Kapha-Subdosha
- Acorus calamus - Kalmuswurzel (Vaca) – – bei Aggravation von allen Kapha-Subdosha

## **PANCA KARMA –**

### **DIE KÖNIGSDISZIPLIN ZUR ELIMINATION VON ÜBERSCHÜSSIGEM KAPHA**

Unübertroffen ist die Ausleitungstherapie im Frühjahr, in Deutschland v.a. in den Monaten März bis Juni. Die Magenspülung Vamana eliminiert überschüssiges Kapha aus dem Magen (Kledaka) und wirkt sich systemisch auf alle Subdosha aus. Auch das intensive Abführen über den Darm Virecana hat eine reduzierende Wirkung auf Kapha, wenn auch nicht ganz so stark. Die intranasale Reinigung Shirovirecana hilft Heuschnupfen- und Sinusititsgeplagten über die Hochsaison hindurch. Gezielte Reduktionsdiäten, Trockenmassagen, Schwitzbäder und körperliche Bewegung sind weitere Garanten, um eine unnötige Ansammlung von Kapha in den kommenden Monaten zu verhindern. Stehen Sie vor Sonnenaufgang auf, reduzieren Sie Ihren Schlaf um 1-2 Stunden (vergleichsweise zu den Wintermonaten) und intensivieren Sie die reinigende Morgenroutine mit Heißwassertrinken, Zungenreinigung und Nasenspülung.

Lassen Sie sich für Ihr persönliches Frühjahrs-Reinigungsprogramm individuell von einem Ayurveda-Mediziner beraten. Alles Gute für Ihre Gesundheit!