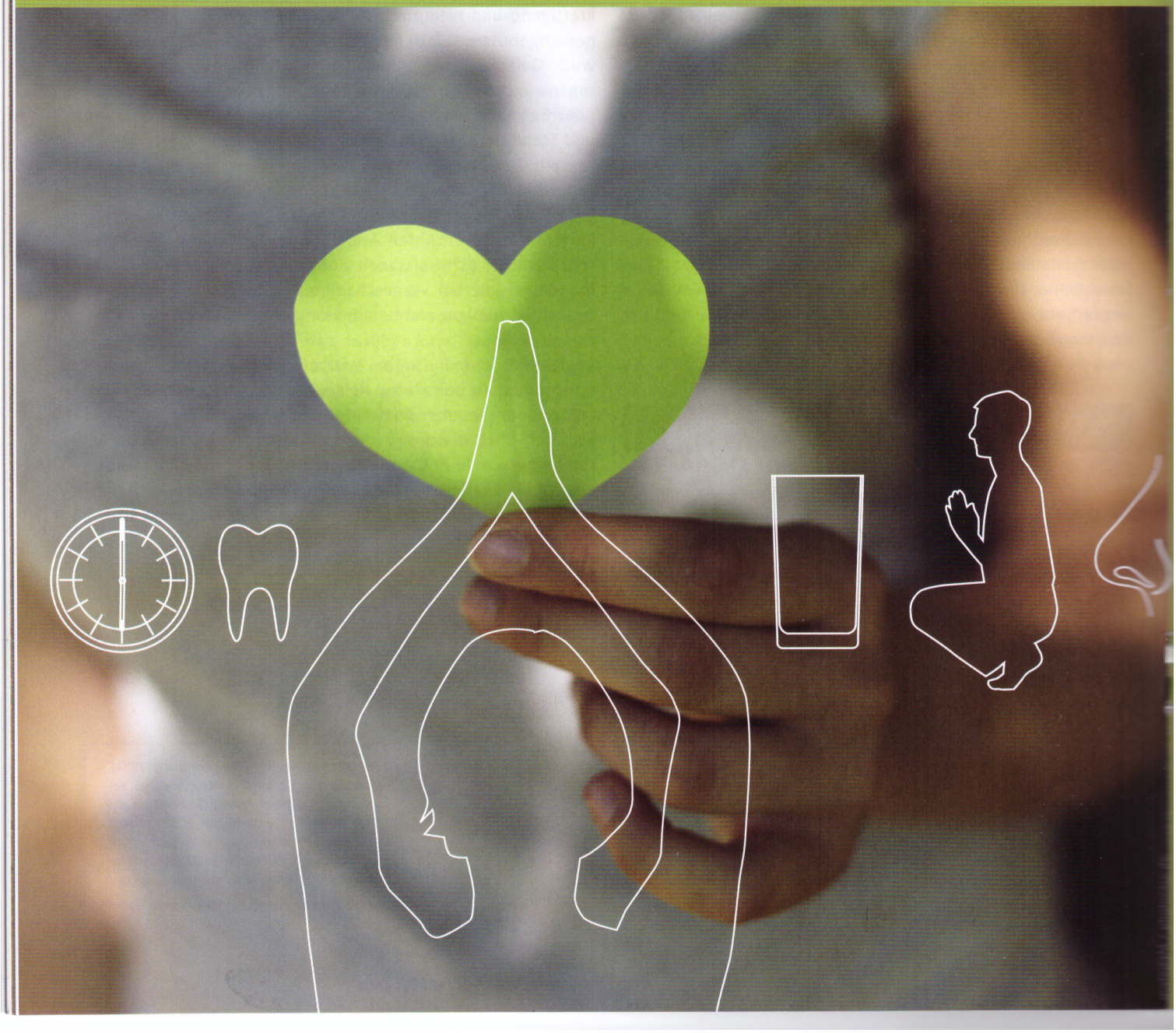
SVASTHAVṚTTA

Gesund bleiben mit Ayurveda

Wie der Yoga gehört der Ayurveda zu den aus den Vedas enstandenen Systemen. Beide sind vor dem gleichen geistig-spirituellen Hintergrund zu verstehen. Beide zielen darauf ab, die gesunde Lebenszeit lang zu erhalten, um Moksha erreichen zu können. Daher ist der Aspekt der Gesunderhaltung im Ayurveda ein zentrales Gebiet.

Text: Dr. med. Hedwig H. Gupta



Der Ayurveda ist ein Medizinsystem, in dem die größte Bedeutung den kybernetischen Prinzipien gegeben wird. Es wird beschrieben wie drei Kräfte, doṣa genannt, die Prozesse im Menschen regeln. Dabei ist der doṣa vāta verantwortlich für Bewegung, Impulsgabe, Taktung und Kontrolle. Der zweite doṣa, pitta, ist zuständig für Umwandlung und der dritte, kapha, sorgt für Masse und Stabilität.

Doṣas kann man an ihren Eigenschaften erkennen. Vāta, der doṣa, der Bewegung initiiert, wird beschrieben als trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich und rau. Pitta erkennt man an Eigenschaften wie feucht, heiß, durchdringend, dünnflüssig, sauer, beweglich und scharf. Kaphas Attribute sind dagegen schwer, kalt, weich, fettig, süß, unbeweglich und schleimig. Alles, was in seinen Eigenschaften einem doṣa gleicht, verstärkt diesen doṣa. Dessen Eigenschaften wirken dann stärker und er wird gereizt, was zu einer Krankheit führen kann. Daher versuchen wir im Ayurveda, die doṣa im individuell richtigen Gleichgewicht zu halten.

Gesundheit aus ayurvedischer Sicht

»Derjenige, dessen Funktionen von doṣa, Verdauungsfeuern, Geweben und Gewebeabbauprodukten im Gleichgewicht sind, und der in Selbst, Verstand und Sinnen fröhlich ist, der ist gesund.« (Sushruta Samhita Sutrasthana 15:4)

Dieses Ziel ist recht hochgesteckt, beinhaltet es doch nicht nur die körperliche Gesundheit in Struktur und Funktion, sondern auch die sinnliche und damit soziale Seite, die emotional-geistige, sondern auch die spirituelle Seite der Gesundheit.

Um die Gesundheit zu erhalten, werden verschiedene, höchst detaillierte Empfehlungen gegeben. Diese sind unter dem Begriff svasthavṛtta bekannt: »svastha« bedeutet Gesundheit und »vṛtta« die Lebensweise. Die Svasthavṛtta-Empfehlungen umfassen Angaben zu allen Situationen des Lebens: Wann und wie viel wer schlafen soll, was bei der persönlichen Hygiene zu beachten ist, wann was und wie viel gegessen werden kann und wie man würzen sollte, wie man sich kleiden sollte, wie man mit anderen Menschen umgehen sollte, wie man sich auf der Straße gebärden sollte, was man aussprechen sollte und was nicht, ja sogar die Gedanken, die man fördern sollte, sind genau beschrieben. Wir werden hier nur die zentralen Empfehlungen vorstellen.

Die Vorstellung hinter all diesen Beschreibungen ist, dass das, was man regelmäßig tut, die Gesundheit am meisten beeinflusst. Wer gesund sein und lange ohne Krankheit leben möchte, der sollte so leben, dass sein Körper, seine Seele und seine Sinne gesund bleiben können. Dadurch ist und bleibt das Immunsystem so stark, dass es von außen auf den Menschen eindringende, krankmachende Einflüsse ebenso wie die innerlich entstehenden Ungleichgewichte der doṣa und abnorme Stoffwechselprodukte abfangen kann.

Gesunde Verhaltensweisen

Man sollte frühmorgens, also schon vor Sonnenaufgang aufstehen. Dies entspricht um die sechs Uhr hier bei uns. Im Sommer eher früher, im Winter kann es auch etwas später sein. Frühes Aktivieren der vegetativen Funktionen führt zu morgendlicher Stuhlausscheidung. Dadurch bleibt dieser nicht tagsüber im Körper. Zum anderen entsteht durch das frühe Aufstehen genügend Zeit für die morgendliche Hygiene einschließlich Meditation oder Andacht in stiller Atmosphäre, Zeit, die der Mensch für sich selbst haben sollte. Dann wird das Trinken von 250 bis 700 ml Wasser am Morgen direkt nach dem Aufstehen empfohlen. Dies fördert die Ausscheidung der Exkrete und führt dem Körper nach der Nacht wieder genügend Flüssigkeit zu.

Bevor irgendetwas gegessen oder getrunken wird, sollen der Mund gespült und die Zähne geputzt werden. Auch die Zunge soll dabei gereinigt werden und der Zungenbelag, der im Ayurveda als Unreinheit angesehen wird, abgeschabt werden. Die Reinigung des Mundes steigert den Appetit, hält Zähne und Zahnfleisch gesund und wirkt zudem gegen schlechten Mundgeruch. Zusätzlich wird das Ziehen entweder mit Wasser oder mit Öl empfohlen. Das Ziehen stärkt die Gesichtsmuskulatur und die Stimme. Es fördert die Geschmacksempfindung und den Appetit und hilft bei der Heilung von entzündlichen Prozessen im Mund.

Nach dem Reinigen des Gesichtes sollte je ein Tropfen Öl in jedes Nasenloch gebracht werden. Diese Praktik soll die Nase gesund halten, Kopf- und Gesichtshaar stärken und bei steifem Hals, Kopfschmerzen und ähnlichen Beschwerden hilfreich sein.

Übungen für den Körper

Yoga oder Gymnastik sollte regelmäßig, aber mit Maß praktiziert werden. Nach dem Essen, bei Krankheit oder bei zu großer Hitze sollten die Übungen unterlassen werden. Regelmäßige körperliche Aktivität macht den Körper stark und beweglich und lässt ihn sich gut entwickeln. Es steigert Appetit und Resistenz, gibt Ausdauer und Konzentration und gleicht in seelisch-geistiger wie körperlicher Hinsicht aus.

Insbesondere im Winter sollte der ganze Körper nach den Übungen eingefettet werden. Bei frischen fieberhaften Infekten, Erbrechen oder Anämie soll diese Praktik unterbrochen werden. Das Einfetten soll Weichheit und Stabilität der Haut und Gelenke fördern, die Gewebe ernähren und schützen und den gesamten Menschen entmüden. Es beugt Vāta-Erkrankungen vor. Vor dem Frühstück sollte im Anschluss an die beschriebenen Praktiken der ganze Körper zudem gereinigt werden.

Nicht-Unterdrücken von natürlichen Bedürfnissen

Urin, Stuhl, Hunger, Durst, Tränen, Schlaf und ähnliche Bedürfnisse sollen nicht unterdrückt oder länger verzögert werden. Das Unterdrücken der natürlichen Bedürfnisse fördert die Entstehung von Vāta- und anderen Erkrankungen. Für jeden unterdrückten natürlichen Impuls wird eine Reihe von Erkrankungen beschrieben.

Zu kontrollieren sind hingegen die geistigen Impulse, wie schlechte oder negative Gedanken, Worte oder Taten. Gedanken, Wort und Tat beeinflussen die Harmonie der doṣa. Wenn die einseitig sind, führt das zu Erkrankungen.

Die Sexualität sollte nicht vor dem Alter von 16 Jahren und nicht nach dem 70. Lebensjahr ausgeübt werden. Im sehr heißen Sommer sollte nicht häufiger als alle 14 Tage, sonst alle drei Tage oder im Winter sooft erwünscht Beischlaf ausgeübt werden. Wenn einer der Partner hungrig, durstig oder ärgerlich ist, bei Druck auf Blase oder Rektum, sollten diese Dinge zuerst geregelt werden. Der Beischlaf führt zum Verlust des Samens, der als eine wichtige Gewebsflüssigkeit angesehen wird und daher weder in der Kindheit noch im Alter verschenkt werden sollte. »Samen« ist dabei im Ayurveda nicht nur der konkrete Samen, sondern die progenetische Flüssigkeit, shukradhatu, die bei Männern wie bei Frauen vorhanden ist und in gleicher Weise beim Akt der Sexualität verloren geht.

Man soll ausreichend schlafen. Wie viel benötigt wird, ist individuell verschieden. Zu viel Schlaf, insbesondere am Tag, führt zum Ansteigen von kapha, während nicht ausreichender Schlaf, insbesondere das Fehlen von Nachtschlaf, vāta zunehmen lässt.

Psychische und soziale Hygiene

Man sollte seiner religiösen Praxis täglich nachkommen, beten, Andacht halten und meditieren. Die Sinne sollten in vernünftigem Maß und zu positivem Zweck genutzt werden. Der ausgeglichene Gebrauch der Sinne und die religiöse Praxis stabilisieren die doṣa.

Kleidung, Haartracht und Schmuck sollten gefällig und anständig sein und damit keinen anderen kränken sowie dem Menschen selbst ein sicheres und sich selbst gefallendes Auftreten vermitteln. Man sollte im Gespräch aktiv sein, interessiert und langmütig. Man sollte vernünftig, maßvoll, mit angenehmen Worten und bedeutungsvoll sprechen. Man sollte bereit sein, andere zu trösten, zu beruhigen, Streit zu schlichten, zu spenden, eine fröhliche Stimmung zu verbreiten. Und man sollte den Regeln des allgemeinen Anstandes folgen, also beispielsweise nicht lügen oder nicht stehlen. Auch die Störung im sozialen Umfeld kann den Menschen erkranken lassen.

Gewarnt wird weiterhin vor unsicheren Situationen im Straßenverkehr, auf Reisen sowie in Dingen der allgemeinen Hygiene. Unfällen, Überfällen, Enttäuschungen sowie Infektionen soll damit möglichst vorgebeugt werden.

Gesunde Ernährung

Die Ernährung ist ein zentrales Thema des Ayurveda. Jede Nahrungsmittelgruppe wird genau beschrieben. Auch wie sich die Lebensmittel in ihrer Wirkung durch Kombinationen, Gewürze und Zubereitungsformen verändern, wird, soweit bei den unendlichen Variationsmöglichkeiten machbar, vorgestellt. Im svasthavṛtta spielt all das eine große Rolle, beinhaltet aber ein differenziertes Studium. Zum Hausgebrauch kommt es vor allem auf folgende Aspekte an.

Man soll stets frische Lebensmittel zur Essensbereitung nehmen. Dabei sollte den Gemüsen und Getreiden der Saison und der Gegend der Vorzug gegeben werden. Ideal ist ein ausgeglichenes Maß an verschiedenen Getreiden, Gemüsen und Milch. Mit Gewürzen sollte man bewusst umgehen, mit Salz vorsichtig sein. Alle Geschmacksrichtungen sollten vertreten sein. Fisch oder Fleisch sollten nicht mit Milch zusammen gekocht werden. Kalt und heiß sollen nicht gleichzeitig gegessen werden. Auch andere Kombinationen werden als »viruddha«, gegensätzlich angesehen und für gesundheitsschädlich gehalten.

Man sollte Mahlzeiten mit harten Lebensmitteln beginnen, dann weiche Nahrungsmittel essen und zum Schluss trinken. Im Hinblick auf den Geschmack sollte die Mahlzeit mit süß anfangen, dann salzig und sauer essen und die Mahlzeit mit bitter abschließen. Die Mahlzeiten sollen immer frisch zubereitet werden. Im Sommer soll kühlenden, leichten Zubereitungen der Vorzug gegeben werden, im Winter wärmenden, schwereren.

Der halbe Magen sollte mit fester Nahrung gefüllt werden, ein Viertel mit Flüssigkeit und ein Viertel sollte zur Bewegung des Magens frei bleiben. Man sollte nur so viel essen wie in vier bis sechs Stunden verdaut werden kann. Und man soll nur dann essen, wenn die vorige Mahlzeit vollständig verdaut ist. Dann wird man wieder hungrig. Im Allgemeinen sind zwei Mahlzeiten am Tag ausreichend, eine am späten Vormittag und eine am frühen Abend.

Wichtig ist auch, wo man isst. Idealer Weise soll man an einem sauberen, ruhigen Ort essen. Das Essen sollte nicht in Hetze stattfinden. Man sollte nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam kauen und dem Essen die volle Aufmerksamkeit widmen.

Verhaltensanweisungen in Abhängigkeit von der Konstitution

Neben den oben vorgestellten Empfehlungen, die für alle Menschen sinnvoll sind, werden Empfehlungen ausgesprochen, die speziell für Menschen mit unterschiedlicher Konstitution hilfreich sind. Ebenso werden Regeln für Menschen in unterschiedlichen Lebensabschnitten oder zu verschiedenen Jahreszeiten differenziert. Auch für Frauen während der Menstruation oder der Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt werden spezielle Empfehlungen gegeben.

Vāta-dominante Konstitutionen

Menschen mit einer Konstitution, in der der doṣa vāta vorherrschend ist, sollten sich mehr mit Nahrungsmitteln ernähren, die süß, sauer und salzig schmecken. Sie sollten eher warm essen und leicht verdaulichen Speisen den Vorzug geben. Zu wenig essen oder gar Fasten ist für vāta-dominante Persönlichkeiten nicht zu empfehlen. Der Lebenswandel sollte möglichst regelmäßig sein, der vāta-dominierte Mensch sollte hinreichend schlafen und auf ein geordnetes Umfeld achten. Ruhige Musik, langsame, rhythmische Bewegungen regelmäßig ausgeführt sind äußerst hilfreich, um die doṣa zu stabilisieren. Besonders Yoga mit bewussten āsana, verzögernden Prāṇāyāma-Techniken, Mantras und Entspannungstechniken helfen dem Menschen, bei guter Gesundheit zu bleiben. Warme Bäder und Ölmassagen sollten regelmäßig durchgeführt werden.

Pitta-dominante Konstitutionen

Für Menschen mit pitta-starken Konstitutionen sind eher süße, bittere oder zusammenziehende Lebensmittel empfehlenswert. Diese sollten kühl und flüssig sein. Ein Pitta-Mensch kann auch Rohkost vertragen und sollte hinreichend essen. Der Lebensstil sollte ruhig sein, nicht ganz ohne Herausforderungen, aber ohne Überforderungen. Das Leben sollte den spielerischen Charakter nicht verlieren. Kühle Plätze, Wasser und Schatten sind gute Aufenthaltsorte. Yoga sollte nach innen gerichtet geübt werden und kühlenden Atemtechniken den Vorzug gegeben werden.

Kapha-dominante Konstitutionen

Menschen, deren Konstitution primär von kapha-doṣa bestimmt wird, sollten eher bittere, scharfe und zusammenziehende Nahrungsmittel essen. Sie sollen selten, wenig und eher heiße Speisen essen. Das Essen kann trocken und leicht sein. Fasten bekommt ihnen gut. Der Lebenswandel soll voller Anregungen sein. Kapha-Menschen brauchen Verlässlichkeit, aber Langweile ist gefährlich. Sie sollten aktivierend Yoga üben, schnelle Atemtechniken, körperlich anspruchsvolle āsana und Übungsfolgen praktizieren. Nachts sollten sie nicht zu lange und tags gar nicht schlafen und ihre Wärme selbst erzeugen.

Literatur
Gupta, Hedwig H.: Einführung in den Ayurveda, Verlag für vedische Wissenschaften 2013



Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin, Leiterin der Vidya-Sagar Akademie für Ayurveda und des Purnam Instituts für Yoga-Therapie in Ludwigsburg. www.purnam-yogainstitut.com, www.vidya-sagar.de