

- sinnliche und psychische Wärme durch eine emotional zugewandte Umgebung,
- geistige Wärme durch geistige Aktivität.

Regelmäßigkeit

Auch die Regelmäßigkeit wird auf allen Ebenen eingesetzt. Dies wirkt der Instabilität von *Vata* entgegen, z. B.

- einen regelmäßigen Tagesrhythmus einhalten,
- regelmäßige Pausen,
- regelmäßiges Essen und Trinken,
- regelmäßige körperliche und geistige und evtl. spirituelle Aktivität,
- regelmäßige sinnliche Erfahrungen,
- regelmäßiger Schlaf.

Feuchtigkeit

Die Feuchtigkeit verhindert die Austrocknung, die *Vata* in uns hervorruft. Auch diese sollte auf allen Ebenen eingesetzt werden, z. B.

- feuchtes Essen, hinreichend trinken,
- Raumluft feucht halten,
- Elastizität fördern,
- Sich geistig aktiv halten.

Gemäßigt-Sein

Auf alle Arten gemäßigt sein wirkt der Neigung zu Extremen des *Vata* entgegen, z. B.

- nicht zu leicht und nicht zu schwer essen,
- nicht zu viel und nicht zu wenig unternehmen,
- nicht über- und nicht unterfordern.

Rasayanatantra – die Kunst der Rejuvenation

Neben dem gezielten Aspekt im *Svasthavrirtta* gibt es weitere Möglichkeiten, den Alterungsprozess zu verlangsamen und dem Menschen bei „Saft und Kraft“ zu halten. Dies ist die Kunst der Rejuvenation.

Ein ganzer Zweig der ayurvedischen Therapie beschäftigt sich mit nichts anderem.

Das Geheimnis von *Rasayana* ist, dass man in der Jugend beginnt, den Verfall zu verlangsamen.

Dazu versucht man, in frühem Stadium Übererregungen von *Vata* zu verhindern und immer wieder die *Doshas* in Harmonie zu halten.

Wirkungsweise von Rasayanas

Rasayanas verbessern die Qualität des *Rasa*, der Flüssigkeiten im Körper. Sie stärken *Agni*, die Verdauungsfeuer, um eine gute Verdauung zu garantieren, denn nur die sind in der Lage, die guten Nährstoffe auch aufzunehmen und einzubauen. Außerdem stärken sie die Mikrozirkulation durch Förderung der Biokanälchen (*Srotamsi*). Damit wird die Gewebsernährung verbessert und deren Funktionalität gefördert. Schlackenaufbau wird verhindert und deren Ausscheidung und Verbrennung begünstigt. Dies sorgt für eine längere Lebenszeit, stärkere körperlich-geistige Verfassung und eine erhöhte Immunität gegenüber Krankheitsreizen.

Rasayanas können wie die oben beschriebenen Formen allgemein stärkend und aufbauend wirken. Sie können aber auch gezielt zur Stärkung eingesetzt werden, beispielsweise in Form von Kräutern oder in Form von Anwendungen.

Kräuter-Rasayanas

Beispiele für gezielte Einsetzung von *Rasayanas*, gerade im Älter-Werden

- Vor allem *Rasa*, die Flüssigkeiten, verbessert: z. B. Trauben, Milch
- Vor allem *Vridhhi*, das höhere Alter, stützend: z. B. Ashvagandha, Bala
- Vor allem *Medya*, Intellekt, fördernd: z. B. Shankapushpi
- Vor allem zur Stärkung des Herzens: z. B. Shalaparni, Arjuna
- Vor allem zur Beruhigung des *Dosha Vata*: z. B. Rasna

Rasayana-Anwendungen

Ayurvedische äußerliche Anwendungen lassen sich in ein *Rasayana*-Konzept einbauen. Alle Verfahren, die Wärme, Öl und Kräuter kombinieren, wirken

- *Vata*-reduzierend,
- kräftigend,
- gewebesaufbauend,
- stoffwechselfördernd und
- immunstimulierend.

Damit sind sie nicht nur angenehm im Sinne des „Wellness“, sondern beugen konkret

vor und therapieren sogar *Vata*-induzierte Alterserscheinungen.

Therapie von Erkrankungen im Alter

Sind mit oder ohne Vorbeuge- und *Rasayana*-Maßnahmen doch im Laufe des Lebens Krankheiten aufgetreten, sollte eine gezielte Therapie erfolgen.

Bei der Therapie alter Menschen muss darauf geachtet werden,

- dass weniger hohe Dosen von Therapeutika wichtig sind,
- dass *Agni* schwächer ist, also die Aufnahme, Assimilation und Ausscheidung vor allen Substanzen langsamer und unvollständiger erfolgt,
- dass für heftige Therapieformen, z. B. *Panchakarma*-Kuren, oft die Kraft fehlt,
- dass Therapien nur sinnvoll sind, wenn der Mensch davon profitiert und sie sicher durchführen kann,
- dass der Mensch in seiner Selbstständigkeit kontinuierlich unterstützt werden muss.

Hier bietet der Ayurveda ein breites Spektrum an sanften, ungiftigen Therapiemaßnahmen, die immer im Auge behalten, das der Mensch wieder von Medikamenten unabhängig, sich selber stabilisierend, leben möchte.

Literaturhinweis

- Sharma, PV: „*Caraka Samhita*“. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi, 1994
 Sharma, PV: „*Sushruta Samhita*“. Chaukambha Orientalia, Varanasi, Delhi, 1999
 Gupta, HH: „*Ayurveda-vijnana*.“ Bd. 1 und 2, 2013
 Ranade, S Ranade, S: „*A Textbook of Kayachikitsa*“. Chaukambha Sanskrit Pratishthan, Bd. 1 – 3, 2007