

vor das Kind überhaupt gezeugt wird. Dann zieht sich die Prophylaxe durch alle Lebensphasen. So wird der Mensch körperlich, sinnlich, geistig und psychisch stabil. Instabilität baut Alterserkrankungen, die ja meist durch den Dosha Vata verursacht sind, vor.

Vie bauen wir vor? Mit den kleinen Dingen des Lebens.

Ahara: die Ernährung

Die tägliche Ernährung hat in ihrer Summation einen enormen Einfluss auf die Doshas. Es kommt nicht darauf an, was man nur einzeln zu sich nimmt. Die tägliche Zufuhr führt in ihrer Gesamtheit zu starken *Dosha*-Veränderungen, zum Aufbau der Gewebe, zum richtigen Gleichgewicht der *Dhatus*, der Gewebe, *Malas*, Abbauprodukte, und *Kriyas*, Funktionen.

Natürlich wirken alle Formen von Therapie auf die *Doshas* ein. Medikamente wirken in der einzelnen Dosis sehr viel stärker, in der Summation aber oft schwächer als die Ernährung, die daher **Mahaushadhi** (= das großartige Medikament) genannt wird. Eine Langzeitmedikation hat dementsprechend eine stärkere Wirkung als eine Stoßtherapie. Der Ayurveda hat detailliert diese vorbeugende Ernährung beschrieben. Es wird sogar beschrieben, wie sich die werdende Mutter vor der Empfängnis und während der Schwangerschaft ernähren sollte.

Acara: das Verhalten

Wie denkt ein Mensch? Was tut er den ganzen Tag? Welchen Beruf hat er? Wie gut ist er rhythmisiert? Welchen Gewohnheiten folgt er? Treibt er Sport – und wenn ja, welchen? Reist er viel? Was für ein soziales Umfeld hat er? Wie spricht er zu wem?

Das Verhalten in Worten, Gedanken und Tat beeinflusst die *Doshas* enorm.

In den Kapiteln über **Svasthavritta**, den Empfehlungen zur Gesunderhaltung, werden das gesunderhaltende Verhalten und die richtige Ernährung erklärt. Hier wird beschrieben, wie man sich am Tage und bei Nacht sowie den Jahreszeiten angepasst verhalten und ernähren soll.

Hierbei gehen die Klassiker sehr ins Detail. Von der Morgenhygiene über körperliche Übungen im rechten Maß bis hin zur geistigen, sozialen, emotionalen und spirituellen Hygiene werden genaue Anweisungen gegeben, die auch nach Jahrtausenden nicht an Aktualität verloren haben.

Zusätzlich zu den allgemeinen Empfehlungen gibt es solche für Menschen mit einer spezifischen Konstitution.

Daneben gibt es den **Sadvritta**, den Kodex des guten Verhaltens, in dem Empfehlungen für das Verhalten in der Gesellschaft beschrieben werden.

Folgt man sein Leben lang den im Svasthavritta von allen Klassikern beschriebenen Empfehlungen, kommt man in einem sehr viel besseren Gesundheitszustand in der Vriddhavastha, dem höheren und hohen Alter, an.

Die tägliche Beobachtung in meiner Praxis unterstützt in atemberaubender Art diese Botschaft des Ayurveda.

Ayurveda in Deutschland

Die Rezeption des Ayurveda als Medizinsystem in Deutschland ist recht jung.

Vor ca. 30 Jahren begannen die ersten Ärzte und Heilpraktiker zu praktizieren. Die DGA wurde als Deutsche Gesellschaft für Ayurveda von dem Maharishi-Ayurveda nahestehenden Ärzten und Heilpraktikern gegründet.

In der Öffentlichkeit wurde der Ayurveda allerdings meist als Massagetechnik oder Ernährungsform wahrgenommen und die zunächst wenig in ärztlichen Kreisen in seiner medizinischen Bedeutung erkannt.

Dies ändert sich erfreulicherweise in den letzten Jahren.

Verschiedene Schulen und Institute kümmern sich um die Ausbildung im Ayurveda.

Im Jahr 2010 wurde die DÄGAM gegründet, die Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin, die neben anderen Aufgaben im Dienste des Ayurveda ein Qualitätssiegel definiert, um den Ausbildungsstandard im Ayurveda für Ärzte hoch zu halten und Therapiesicherheit für Patienten herzustellen. Diese Gesellschaft fördert die Ayurveda-Forschung und bemüht sich um die Anerkennung des Ayurveda als Zusatzbezeichnung bei der Bundesärztekammer.

Auch andere Fachgesellschaften mit ähnlichen Zielen, die jedoch in ihrer Zusammensetzung und Wirkrichtung leicht unterschiedlich sind, haben sich gebildet.

Hier sind aus meiner Sicht v.a. der VEAT, der Verein Europäischer Ayurveda-Therapeuten (der Ayurveda-Therapeuten aufnimmt), die AFGIM, die Akademische Fachgesellschaft Indische Medizin (die Akademiker unterschiedlicher Fachgebiete, die mit dem Ayurveda arbeiten, aufnimmt) und die EUAA, die European Ayurveda Association (die ein Dachverband für europäische Ayurveda-Vereine oder Institutionen darstellt) zu nennen. Diese Vereinigungen arbeiten zunehmend eng zusammen.

Der Ayurveda ist ein von der WHO anerkanntes Medizinsystem, das sicherlich in den nächsten Jahren zunehmend auch in Deutschland anerkannt werden wird.

Gesundheit im Stadium der Vriddhavastha

Sind wir in der *Vriddhavastha* angekommen, bietet uns der Ayurveda mannigfaltige Konzepte zur Kompensation des Vata-induzierten Abbaus und zur Stabilisation unserer Kräfte.

Im **Svasthavritta** ist es in dieser Phase besonders wichtig, die **Hauptprinzipien der Vata-Reduktion** zu beachten:

Wärme

Wärme ist das Grundprinzip der *Vata*-Reduktion. Es wirkt der Kälte von *Vata* entgegen und wird auf allen Ebenen eingesetzt, z. B.

- warme Ernährung, warme Getränke,
- warme Wohnung, warme Kleidung,
- körperliche Wärme durch Bewegung und Gymnastik,