



## rasayana-cikitsa

# Prävention und Therapie von Degeneration und Alterserkrankungen

**D**er Āyurveda ist ein jahrtausendealtes Medizinsystem mit indischem Ursprung. In diesem System gibt man der Gesunderhaltung und dem Verhindern von Erkrankungen sehr viel Aufmerksamkeit. Grund ist, dass ein einmal erkranktes System dazu neigt, wieder in diesem Sinne zu erkranken. So wie ein zerbrochener und wieder geklebter Krug nicht wieder so wird wie einer, der immer heil geblieben ist, hinterlassen Erkrankungen Spuren im System. Je älter ein Mensch wird, desto eher neigt er dazu, krank zu werden. Dafür sorgen degenerative Veränderungen, die die Toleranz des Systems verringern, das deshalb leichter erkrankt. Im Gegensatz dazu kann ein Mensch, der gesund und leistungsstark ist, sein Leben so leben, wie er es möchte.

Daher gibt es im Āyurveda ein eigenes Fachgebiet, das sich *rasāyana-cikitsā* nennt und speziell entwickelt wurde, um Degeneration und Alterung abzufangen, um ein langes Leben in voller Gesundheit und Leistungskraft zu fördern. Aber wann sollte man mit Vorbeugungsmaßnahmen beginnen, um degenerative Prozesse zu verhindern? Und wie geht man vor?

## Phasen des Lebens

Aus āyurvedischer Sicht verläuft das Leben in drei verschiedenen Phasen. Diese werden jeweils von einem der drei *doṣas* beherrscht, von den Bioenergien, die der Āyurveda beschreibt.

### ■ Kindesalter

Hierunter versteht man die Zeit bis zum 16. Lebensjahr. In der Kindheit spielt der **Aufbau** die zentrale Rolle. Das betrifft das Körperwachstum und die Ausdifferenzierung ebenso wie die geistig-soziale Entwicklung. Die Kindheit unterliegt besonders dem Einfluss von *kapha*. Daher sind Kinder auch verstärkt anfällig für *kapha*-Erkrankungen wie Asthma oder Erkältungen etc.

### ■ Erwachsenenalter

Dies ist die Zeitspanne, die vom 16. bis zum 60. beziehungsweise zum 70. Lebensjahr geht. Diese Zeit ist geprägt von der vollen Blüte der körperlichen und geistigen Kraft. Sie steht unter dem Einfluss von *pitta*. Daher sind Menschen in dieser Phase etwas schärfer, klarer, flexibler, aber auch schneller ärgerlich als in anderen Phasen. *pitta*-Erkrankungen wie Hypertonie, Spannungskopfschmerz oder Sehfehler treten in dieser Phase eher auf.

### ■ Höheres und hohes Alter

Körperlich ist diese Phase vom Abbau der Substanz und Elastizität geprägt. Sozial gesehen ist dies die Zeit der größten **Freiheit**. Sie wird traditionell für die spirituelle Entwicklung eingesetzt. Dieser Lebensabschnitt wird geprägt vom *doṣa vāta*. *vāta* führt zu Gewebsverlust und Trockenheit. *vāta*-Erkrankungen wie Arthrose, Demenz, Schlaganfall, Schwäche etc. treten häufiger auf.

Alle Phasen soll der Mensch gesund und stark erreichen. Dafür ist es in jeder Phase notwendig, dass darauf geachtet wird, dass das System nicht erkrankt.

## rasayana-tantra Kunst der Rejuvenation

Dazu gibt es im Āyurveda die Kunst der Rejuvenation, den *rasāyana-tantra*. Das bedeutet, dass die Funktion des Körpers, der Sinne und des Geistes stabilisiert beziehungsweise mögliche negative Veränderungen abgefangen werden, bevor sie überhaupt auftreten.

Auch heute misst die Forschung der Primärprävention von Alterserkrankungen einen hohen Stellenwert bei. Man weiß, dass die Gefahr der osteoporotischen Frakturen im Alter um so höher ist, je geringer die Maximaldichte der Knochen im Alter von 20 Jahren war. Dass die Wahrscheinlichkeit von geistigem Ver-



Abb. 1: Ausschnitt aus »Föten im Mutterleib«, Leonardo da Vinci

fall im Alter umso geringer ist, je geistig aktiver der Mensch an jedem Tag seines Lebens war. Dass eine Harninkontinenz nach den Wechseljahren am ehesten bei untrainiertem Beckenboden auftritt, bei Frauen vor allem dann, wenn nach den Geburten im 2.-4. Lebensjahrzehnt der Beckenboden nicht hinreichend wieder aufgebaut wurde.

Der Āyurveda beginnt mit der Primärprophylaxe von Alterserkrankungen bereits in der **Planung des Kindes**, idealerweise bevor das Kind überhaupt entsteht. Da werden schon die angehenden Eltern behandelt, sodass Samen und Eizelle im perfekten Gesundheitszustand sind, damit das daraus entstehende Kind mit einem optimalen Start in das Leben geht. Die Prophylaxe zieht sich durch alle Lebensphasen. Damit wird der Mensch körperlich, sinnlich, geistig und psychisch stabil. Stabilität baut Alterserkrankungen, die durch den *doṣa vāta* verursacht sind, vor.

## Wirkungsweise von rasayana

Aus āyurvedischer Sicht verbessern *rasāyanas* die Qualität des *rasa*, der Flüssigkeiten im Körper. Sie stärken *agni*, die Verdauungsfeuer, um eine saubere Verdauung zu garantieren, denn nur die sind in der Lage, die guten Nährstoffe auch aufzunehmen und einzubauen. Außerdem stärken diese die Mikrozirkulation durch Förde-



zung der Funktion der Biokanälchen. Damit wird die Gewebsernährung verbessert und deren Funktionalität gefördert. Abbau und Ausscheidung von Stoffwechselprodukten werden verstärkt und die Ansammlung von Metabolitenablagerungen verhindert. Dies sorgt für eine längere Lebenszeit, stärkere körperlich-geistige Verfassung und eine erhöhte Immunität gegenüber Krankheitsreizen.

Dieses Konzept wurde schulmedizinisch lange nicht verstanden. Degeneration war aus modern-wissenschaftlicher Sicht ein Prozess, der nur progredient ist, aber sich nicht zurückbilden kann. Seit den Fortschritten der modernen Altersforschung weiß man auch aus naturwissenschaftlichem Verständnis, dass der Einsatz von Techniken und Substanzen, wie sie im Āyurveda seit Jahrtausenden empfohlen werden, die Telomere nachweislich verlängert. Eine Verlängerung der Telomere geht mit einer besseren Zellfunktion und einer geringeren Zellalterung, ja mit einer Zellverjüngung einher. Damit wirken diese āyurvedischen Methoden auf der Zellkernebene!

## Methoden von rasayana-tantra

Die vorbeugende Rejuvenation umfasst vor allem die richtige Ernährung und das richtige Verhalten. Ernährt sich ein Mensch gut, kann die Nahrung den Körper, die Sinne und den Geist gut aufbauen, verhält sich ein Mensch sonst korrekt, dann beutet er sich nicht aus und lässt sich nicht gehen, sodass die Systeme in guter Gesundheit erhalten werden.

### ■ Ernährung (ahara)

Die tägliche Ernährung hat in ihrer Summation einen enormen Einfluss auf die *doṣas*. Es kommt nicht darauf an, was man nur einmal zu sich nimmt.

Medikamente wirken in der einzelnen Dosis sehr viel stärker, in der Summation aber oft schwächer als die Ernährung, die daher *mahaśadhī*, das großartige Medikament, genannt wird.

Der Āyurveda hat detailliert diese vorbeugende Ernährung beschrieben. Sie sollte leicht verdaulich, abwechslungsreich, frisch, warm, gewürzt und mäßig in der Menge sein.

### ■ Verhalten (acara)

Das Verhalten in Worten, Gedanken und Tat beeinflusst die *doṣas* stark.

In den āyurvedischen Klassikern gibt es mehrere Kapitel, die sich detailliert mit *svāsthavrta*, den Empfehlungen zur Gesunderhaltung, beschäftigen. Hier wird beschrieben, wie man sich am Tage und bei der Nacht sowie den Jahreszeiten angepasst verhalten und ernähren soll. Von der Morgenhygiene über körperliche Übungen im rechten Maß bis 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 einen Kodex des guten Verhaltens, in dem Empfehlungen für das Verhalten in der Gesellschaft beschrieben werden.

## Vorteile der Rejuvenation

Folgt man diesen Empfehlungen, kommt man mit höherer Wahrscheinlichkeit in einem guten Gesundheitszustand im höheren und hohen Alter an. Die tägliche Beobachtung in meiner Praxis unterstützt diese Wahrheit des Āyurveda.

»Die Vorteile von rasayana sind Langlebigkeit, gutes Gedächtnis und Intelligenz, Freiheit von Erkrankungen, jungendliches Alter, hervorragende Haut mit Ausstrahlung und Farbe sowie Stimme, optimale Stärke, gutes Funktionieren der Sinnesorgane, Macht über die Worte, Respektabilität und Brillanz.«

Ca. Sa. Ci. 1:18

## rasayana-cikitsa – Therapie der Rejuvenation

Die allgemeinen vorbeugenden Maßnahmen können weiter intensiviert werden, wenn es darum geht, eine spezielle Krankheitsneigung gezielt zu kontrollieren, eine bereits beginnende Erkrankung zu stoppen und die betroffenen Systeme und Organe in die Gesundheit zurückzuführen oder bereits eingetretene degenerative Prozesse aufzuhalten.

## Formen von rasayana-cikitsa

Die *rasāyana*-Behandlung kann in einem stationären oder ambulanten Setting durchgeführt werden. Sie erfolgt innerlich über Kräuter, Mineralien, Ernährung und äußerlich über Wärme-Öl-Anwendungen.

Die Schlüsselfunktionen, die bei jeder *rasāyana*-Therapie angesprochen werden, sind die *agnis*, die warm und rein gehalten werden sollen, die Zirkulation in den *srotāṃsī*, die leicht und unbehindert sein soll und der Nährsaft, der mit allen essentiellen Substanzen angereichert sein soll und nicht durch Schlacken (*āma*) belastet. In der *rasāyana-cikitsā* werden Gewürze und Heilpflanzen für jeden dieser Schritte gezielt eingesetzt, so zum Beispiel Schwarzer und Langer Pfeffer für *agni*, *guggulu* (*Commiphora mukul*) und Knoblauch für die Zirkulation und *śatāvarī* (*Asparagus racemosus*) und Trauben für den Nährsaft.

Je nachdem, wofür die *rasāyana-cikitsā* eingesetzt wird, gibt es besondere Therapiearme, zum Beispiel zum Aufhalten des Alterungsprozesses (*vayaḥsthāpana*), zum Fördern der intellektuellen Leistung (*medhya*), zur Förderung der Körperkraft (*balya*) oder zum Stärken der Immunlage, um Krankheiten besser zu überwinden (*vyādhikṣamatva*). Für jede einzelne Zielrichtung der *rasāyana*-Therapie sind Pflanzengruppen definiert sowie die passende Ernährung und die Aspekte der allgemeinen Verhaltensregelungen, die besonders wichtig für die jeweils geförderte Funktion sind. Auch Yoga wird gerne in ein solches *rasāyana-cikitsā*-Konzept integriert.

## Grenzen der rasayana-Therapie

*rasāyana-cikitsā* funktioniert in der täglichen Praxis sehr gut. Es ist kein Jungbrunnen, in den man mit einem völlig zerschlagenen System eintaucht und dann unbeschadet wieder auftaucht. Es ist eine Methode, die das Leben in allen Aspekten umfasst und verändert. Es erfordert mehr als sich nur behandeln zu lassen. Der Mensch selbst kann Verantwortung übernehmen und dann diszipliniert die Dinge umsetzen. Ist jemand dazu nicht bereit, fehlt es an Eigeninitiative, Bestimmtheit



des Geistes, Selbstdisziplin oder Verständnis, dann wird die Wirkung von *rasāyana-cikitsā*, selbst wenn sie im Rahmen zum Beispiel einer Klinikbehandlung hervorragend eingesetzt wurde, nicht von Dauer sein.

## rasayana-dravya – Pflanzen in der rasayana-Therapie

Es gibt *rasāyana*-Pflanzen im Hinblick auf die verschiedensten Aspekte und Ziele der Behandlung. Ist ein bestimmter *doṣa* derjenige, der aus dem Gleichgewicht fällt oder immer wieder gereizt wird, dann werden für diesen *doṣa* stabilisierende *rasāyana*-Pflanzen gegeben wie etwa *aśvagandhā* (*Withania somnifera*) für *vāta*, *uśīra* (*Vetiveria zizanioides*) für *pitta* oder *trikaṭu* für *kapha*. Findet die Degeneration oder die Krankheitsneigung auf der Ebene der Sinnesorgane statt, so werden beispielsweise für die Augen *triphalā* oder für den Geschmackssinn Kurkuma und Knoblauch gegeben; sind Organe betroffen, so sind wichtige *rasāyana*-Pflanzen etwa für das Herz *arjuna* (*Terminalia arjuna*), für die Lungen Langer Pfeffer oder für die Leber *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*). Liegt die Degeneration oder Erkrankungsneigung auf der Ebene der sieben Grundgewebe, so sind Pflanzen definiert, die gezielt diese stärken und aufbauen wie zum Beispiel *āmalakī* (*Emblica officinalis*) für das Plasma, *balā* (*Sida cordifolia*) für das Muskelgewebe oder *aśvagandhā* (*Withania somnifera*) für das

progenetische System. Sind es die *srotāṃsī*, die funktionellen Systeme, in denen Störungen vorliegen, die Zirkulation oder Funktion von ihnen eingeschränkt ist, dann setzt man auch dafür gezielt *rasāyana*-Pflanzen ein, beispielsweise *brāhmī* (*Bacopa monnieri*) für die *prāṇa* tragenden Kanäle, *bhṛṅgarāja* (*Eclipta alba*) für die Blut tragenden Kanäle oder *vacā* (*Acorus calamus*) für die Mark tragenden Kanäle.

Für jedes Lebensjahrzehnt gibt es Kräuter, die die Entwicklung und Funktion, die in diesem Jahrzehnt normalerweise erfolgt, stärken, stabilisieren und unterstützen. Das sind beispielsweise *vacā* (*Acorus calamus*) für das erste Lebensjahrzehnt, *śaṅkhaṣpī* (*Convolvulus pluricaulis*) für das 3. Lebensjahrzehnt und *jyotiṣmatī* (*Celastrus paniculatus*) für die Zeit zwischen 40 und 59 Lebensjahre.

## Zusammenfassung

Gerontologische Veränderungen werden im Āyurveda der verstärkten Einwirkung des *doṣa vāta* zugeschrieben, der im höheren und hohen Alter dominant auf den Menschen einwirkt. Es werden in allen Phasen des Lebens Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen gegeben, die den Alterungsprozess verzögern. Ein Fachbereich des Āyurveda beschäftigt sich ausschließlich mit dem Verzögern der verschiedenen Alterungsaspekte. Dieser nennt sich *rasāyana-cikitsā*. Ein *rasāyana* ist das, was *rasa*, das Plasma, in optimaler

Qualität erhält und damit den Alterungs- oder Krankheitsprozess zerstört.

Durch *rasāyana*-Behandlung werden alle Gewebe optimal ernährt und in Funktion gehalten. Es gibt ein breites Spektrum an Möglichkeiten dieser *rasāyana*-Therapie, die vorbeugend, aber auch therapeutisch gezielt eingesetzt werden kann.

## Literatur

### Klassische Quellen:

Ca. Sa. Ci. 1, Su. Sa. Ci. 29 und 30, Ast. Hr. Ut. 39

### Moderne Literatur:

Ranade S. A Textbook of Kayachikitsa. Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, 2007

Gupta HH. Ayurveda-vijnana. Bd.1–4, Verlag für Vedische Wissenschaften, 2013–19

Gupta HH. Einführung in der Ayurveda. Verlag für Vedische Wissenschaften, 2. Auflage 2017

Gupta HH. Gesundsein im Alltag, Verlag für Vedische Wissenschaften, 2018

## Verfasserin

Dr. med. Hedwig H. Gupta  
 Fachärztin für Orthopädie  
 und Rheumatologie  
 Leiterin der Vidya Sagar  
 Akademie für Ayurveda und  
 Yogatherapie  
 Lammstr. 1  
 71679 Asperg  
 Tel.: (071 41) 990 08 44  
 E-Mail: info@dr-gupta.de  
 www.dr-gupta.de  
 www.vidya-sagar.de

