

wissen alle, die schon einmal das sprichwörtliche Suppenkoma erlebt haben.

Die Überlieferung des Ayurveda

Zu der Zeit, als die ersten Krankheiten auftauchten, die die alten Weisen bei ihren rituellen Tätigkeiten störten und die damals übliche Langlebigkeit beeinflussten, setzten sich die großen Weisen und andere große Heilige (...) in einem Tal des Himalajas zusammen, um dieses auserlesene und besondere Thema zu besprechen. Charaka Samhita

Ayurveda stammt ursprünglich vom indischen Subkontinent und ist das älteste von der WHO anerkannte Medizinsystem der Erde. Ayus bedeutet auf Sanskrit „Leben, Lebenskraft“, veda bedeutet „Wissen“, „Wissenschaft“, besser „Weisheit“. Ayurveda kann also als „Weisheit vom langen, gesunden und glücklichen Leben“ verstanden werden. Das Wissen des Ayurveda stammt ursprünglich aus der vedischen Hochkultur Altindiens. Es wurde über Jahrtausende mündlich innerhalb der Arztfamilien überliefert, um dann vor etwa 1500 Jahren in Versform auf Palmenblätter niedergeschrieben zu werden. Diese Sammlungen religiöser Texte werden als die Veden, „heilige Lehren“, bezeichnet.

Die vier großen Veden werden eingeteilt in Rigveda, Samaveda, Jayurveda und Atharvaveda. Die vedischen Texte der rigvedischen Zeit stammen aus der Zeit um ca. 2000 v. Chr. Die ersten Veden wurden größtenteils mit erstaunlicher Präzision über Jahrtausende mündlich in Form von Rezitationen und Gesängen weitervermittelt und vermutlich erst um 500 n. Chr. schriftlich fixiert. Aus dem Atharvaveda stammt das Wissen des Ayurveda. Ihre älteste Textschicht umfasst die sogenannten Samhitas (Hymnen). Zu den Samhitas, die die wichtigsten Schulen im Ayurveda bilden, gehören:

- die **Charaka Samhita** des Gelehrten und Arztes Charaka
- die **Sushruta Samhita** des Arztes und ersten indischen Chirurgen Sushruta

Charaka war einer der bekanntesten ayurvedischen Ärzte seiner Zeit und weit über die Grenzen des indischen Subkontinents hinaus bekannt. Die Charaka Samhita gilt bis heute als eines der umfassendsten medizinischen Werke der damaligen Zeit. Sushruta beschreibt als „Vater der Chirurgie“ in der Sushruta Samhita 120 chirurgische Instrumente und mehr als 300 Operationstechniken, die er unter anderem an der Königsfamilie anwendete. Einer der bekannteren chirurgischen Eingriffe war die Rhinoplastie, die Nasenoperation. Die sogenannte „indische Methode“ beschreibt ein Verfahren zur Wiederherstellung der Nase nach Verlust (damals war die Nasenamputation eine der gesetzlichen Strafen für Verbrecher oder Ehebrecher und Kriegsgefangene, sodass die Wiederherstellung der Nase von großer Bedeutung war). Auf Basis dieser ersten umfangreichen Erkenntnisse der menschlichen Anatomie wurde die plastische Chirurgie begründet.

Die Inder galten lange als die Nasenoperateure schlechthin. Noch im 18. Jahrhundert reisten britische Chirurgen nach Indien, um sich dort fortzubilden.

Ein weiterer für das Ayurveda zentraler Text, die Astanga Hrdaya Samhita, entstand viele Jahrhunderte später (ca. um 500 n. Chr.). Ihr Verfasser ist der buddhistische Arzt Vagbhata, der darin unter anderem präzise Anleitungen für Rezepturen und Heilanwendungen gibt.

Die Buddhisten übernahmen das ayurvedische Medizinsystem in ihre Kultur und trugen wesentlich zum Fortschritt und zur Verbreitung des vedischen Wissens bei. So wurde das Wissen über die buddhistischen Wandermönche nach Tibet, China, Sri Lanka und sogar nach Rom und Griechenland weitergetragen. Es wurden Krankenhäuser und Heilpflanzengärten für die Allgemeinbevölkerung gebaut und zugänglich gemacht. Um das Jahr 1000 n. Chr. herum fand das erfolgreiche und fortschrittliche Medizinsystem Ayurveda unaufhörlich weiter Verbreitung und wurde mit anderen bestehenden Systemen verknüpft und weiterentwickelt. Erst mit der britischen Kolonialzeit (1858-1947) kam Ayurveda in Indien für einige Jahrzehnte zum Stillstand. Die englischen Besatzer duldeten die traditionelle Heilkunde nicht und verboten den ayurvedischen Ärzten das Praktizieren. Das Wissen wurde dennoch innerhalb der Familientraditionen erhalten und weitergegeben.

Ayurveda hat auch im europäischen Raum wichtige Heilkundige in ihrem Werk beeinflusst, wie Hippokrates, Paracelsus und Hildegard von Bingen. Trotz der exotischen und antiken Herkunft des Ayurveda ist diese Weisheit universell auf alle Lebewesen dieser Erde übertragbar und anwendbar. Man sagt, Ayurveda sei göttlichen Ursprungs und so alt wie die Menschheit selbst.

Dhanvantari – der Schutzpatron des Ayurveda

Die indische Mythologie lebt von ihren Bildern und Metaphern. Es gibt unendlich viele Gottheiten und Erscheinungen, die von den gläubigen Hindus für die unterschiedlichsten Bewusstseinszustände und weltlichen Bedürfnisse aufgerufen und ins Gebet geholt werden können.

Auch für die Lehre eines langen, gesunden und glücklichen Lebens gibt es einen Schutzpatron: Dhanvantari, Arzt der Götter und Ursprung aller Heilkunst. Dhanvantari stieg laut einer mythologischen Überlieferung während des Kampfes der Götter und Dämonen um das Elixier der Unsterblichkeit, Amrita, aus dem Milchozean. In seinen vier Händen hält er die Kostbarkeiten, die er den Menschen bringt:

- Amrita, den Nektar der Unsterblichkeit
- die Heilkräuter
- das Muschelhorn zur kraftvollen Verkündung seiner Weisheit (das Muschelhorn wird bis heute in Indien als lautes Blasinstrument zur Ankündigung bestimmter ritueller Anlässe verwendet)
- und nicht zuletzt die Veden, die schriftlichen Überlieferungen der ayurvedischen Heilkunst

Seit Ende der Kolonialzeit wurden wieder moderne Universitäten und Hospitäler der Ayurveda-Medizin rekonstruiert. Ayurveda ist ein wissenschaftlich anerkannter Studienzweig und ein offiziell anerkanntes Medizinsystem in Indien und Sri Lanka. Um in Indien ayurvedischer Arzt zu werden, benötigt man ein Studium an der Universität.

Die Ayurveda-Ärzte werden als Vaidyas bezeichnet. Vaidyas bedeutet „Wissende der Veden“. Auch in Europa findet die ayurvedische Heilkunst inzwischen große Verbreitung und ist ein etabliertes und umfassendes Medizinsystem, das sich auch auf unsere klimatischen und gesellschaftlichen Verhältnisse anpassen lässt.

Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda

*Die Essenz aller Dinge ist die Erde,
die Essenz der Erde ist das Wasser,
die Essenz des Wassers sind die Pflanzen,
die Essenz der Pflanzen ist der Mensch.*

Aus den Upanishaden (eine über zweitausend Jahre alte Sammlung philosophischer Schriften)

Ayurveda ist eine Lehre, die die Erhaltung der Gesundheit im Rahmen der Prävention und das Wiederherstellen der Gesundheit während einer Krankheit zum Ziel hat. Der Mensch wird auf seinem individuellen Weg zu dauerhafter Gesundheit bis ins hohe Alter, einem guten Immunsystem, Leistungsfähigkeit und einer unmittelbaren Wahrnehmung des eigenen Glücks unterstützt.

Die alten Textsammlungen des Ayurveda definieren nicht nur Gesundheit im Allgemeinen, sondern enthalten auch eine Vielzahl von Texten, Rezepten und Anwendungen für körperliche und mentale Heilung über angepasste Lebensmittel, Lebensstil,

Die alten Textsammlungen des Ayurveda enthalten eine Vielzahl von Texten, Rezepten und Anwendungen.

Kräuterrezepturen, saisonal angemessenes Verhalten und Verfahren, die bis heute nicht an Aktualität verloren haben. Dieser umfassende Wissensschatz ist einfach phänomenal, insbesondere, da einige dieser Texte vor mehreren tausend Jahren geschrieben wurden.

In der Sushruta Samhita Vers 41 wird der Begriff Gesundheit sinngemäß wie folgt definiert:

Ein Mensch ist gesund, wenn ...

- sich die drei Doshas (die Bioenergien; Näheres siehe ab Seite 24) im Gleichgewicht mit der Grundkonstitution befinden,
- der Stoffwechsel optimal funktioniert und das Verdauungsfeuer (Agni) aktiv genug ist, um alle verwertbaren Nahrungsmittelbestandteile in die verschiedenen Körpergewebe (Dhatu) aufzunehmen und mühelos die unverwertbaren Nahrungsmittelrückstände (Mala) wie Stuhl, Urin und Schweiß auszuscheiden,
- die Körpergewebe (Dhatu) stabil und rein sind,
- der Geist (Mana), die Sinnesorgane (Indriya) und die Seele der Person (Atman) wahrnehmbar sind,
- die Person sich glücklich und voller Lebensenergie fühlt.

Ayurveda geht davon aus, dass es, um vollständig gesund zu sein, bei Weitem nicht ausreicht, von einer Abwesenheit von Krankheit auszugehen. Das Individuum muss sich glücklich fühlen und sich seiner selbst und seines Potenzials bewusst sein. Ayurveda sieht den Menschen als Ganzheit, und mit der Erkenntnis der individuellen Konstitution liefert Ayurveda ein tiefgreifendes Gesundheitskonzept, das Lösungen zur Vorbeugung als auch zur Behandlung von Krankheiten und dauerhaften Erhaltung der Gesundheit bietet.

Obwohl Ayurveda seinen Ursprung auf dem indischen Subkontinent hat, ist es jedoch universell für alle Menschen dieser Erde aufgebaut, unabhängig von Alter, Herkunft, Geschlecht und klimatischen Verhältnissen. Er bezieht alle Umstände mit ein und macht es leicht, sich als Individuum in einer Welt voller äußerer Einflüsse zurechtzufinden.

Dennoch ist die ayurvedische Weltsicht nicht linear, es gilt immer viele Aspekte zu beachten. Im Folgenden erwarten dich ein paar fremde Begriffe aus der altindischen Sprache Sanskrit. Lass dich nicht abschrecken, ich erkläre sie ausführlich. Sie stellen eine gute Basis dar, um ein tieferes Verständnis für Ayurveda zu erhalten.

Pancha Mahabhuta – Die fünf Elemente

Die Welt setzt sich aus fünf Elementen zusammen:

Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

So auch unser Körper. Er ist so etwas wie eine Welt im Kleinen.

Daher müssen alle diese Elemente im Körper im richtigen Verhältnis vertreten sein:

Reine Erde, reines Wasser, reines Feuer oder Sonnenlicht, reine Luft und freier Raum.

Mahatma Gandhi

Mikrokosmos und Makrokosmos sind nach der Lehre des Ayurveda eine untrennbare Einheit. Innen und außen, oben wie unten, grob- sowie feinstofflich

sind aus Sicht der ayurvedischen Lehre wie zwei Seiten der gleichen Medaille und bedingen einander. Ohne die Existenz des einen würde das andere nicht sein. Alles Lebendige wird aus ayurvedischer Sicht geformt aus dem Zusammenspiel der fünf Elemente, Pancha Mahabhuta (pancha = fünf, maha = groß, bhuta = Geist).

- Raum/Äther (Akasha)
- Luft (Vayu)
- Wasser (Jala)
- Feuer (Teja)
- Erde (Prithivi)

In einem gesunden Körper und Geist sind die fünf Elemente in einem harmonischen Gleichgewicht.

Die fünf Elemente zeigen sich in Eigenschaften oder Funktionsformen auf der körperlichen und psychischen Ebene. In einem gesunden Körper und Geist sind die fünf Elemente in einem harmonischen Gleichgewicht. Eine disharmonische Verteilung oder Ansammlung führt zu Störungen und im weiteren Verlauf sogar zu Krankheiten.



Äther – Akasha

Äther ist der Raum, in dem alles geschieht, und das subtilste aller Elemente. Umso schwerer können wir es erfassen. Das Element symbolisiert den Raum, den alles Lebendige benötigt, um zu wachsen, sich zu bewegen, zu kommunizieren und zu leben. Akasha steuert die Ausdehnung, Vibration und Widerstandslosigkeit.

Auf körperlicher Ebene steht das Raumprinzip für alle Hohlräume des oberen Atemsystems und Brustkorbs und den Magen-Darm-Trakt und steuert das Hörvermögen über die Ausdehnung der Schallwellen im Ohr.



Luft – Vayu