

BIRGIT FROHN

Reinigen und Entgiften mit  
**AYURVEDA**



Reinigungskuren, Massagen  
und Ölbehandlungen  
Atem-, Meditations- und Yogaübungen  
Typgerechte Ernährung

**NIKOL**  
VERLAG

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Das Wissen vom guten Leben</i> .....	9
Die Mutter der Medizin .....	11
Zwischen Tradition und Moderne .....	18
<i>Die Prinzipien des Ayurveda</i> .....	21
Fünf Elemente und drei Doshas .....	23
Die Konstitutionstypen .....	38
Ayurvedische Uhr: die Rhythmen der Doshas .....	47
<i>Extra: Wie steht es um Vata, Pitta und Kapha?</i> .....	59
<i>Ayurvedischer Behandlungskanon</i> .....	69
Diagnose mit allen Sinnen .....	70
Pflanzen für das Leben .....	74
Diätetische Maßnahmen .....	86
Rasayana .....	87
Panchakarma .....	89
Gesunde Lebensführung .....	90
<i>Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele</i> .....	113
Das Herz der ayurvedischen Medizin .....	115
Umfassend positiv .....	118
Nasenspülung – Nasya .....	127
Mundspülung – Gandusha .....	130
Ganzkörperölmassage – Abhyanga .....	135
Bauch-Abhyanga .....	139
Reibmassage – Garshan .....	141
Augenbad mit Ghee – Akshitarpana .....	144
Ölbad – Snehavaghaha .....	145

Heißwasserbad – Avaghaha Sweda .....	146
Heiße Packung mit Zitronen – Jambira Pinda Sweda .....	147
Weitere Anwendungen des Panchakarma .....	149
Abführen – Virecana .....	158
Einlauf – Vasti .....	161
Weitere ayurvedische Reinigungsanwendungen .....	164
<i>Typgerecht richtig gesund essen .....</i>	<i>197</i>
Die Küche zum guten Leben .....	198
Wohlbefinden auf dem Teller .....	216
Ayurvedische Küchenapotheke .....	225
<i>Stichwortregister .....</i>	<i>236</i>
<i>Zur Autorin .....</i>	<i>240</i>

# Vorwort

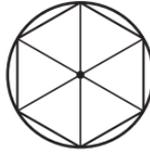
Kaum eine alte Medizintradition macht so viel Furore und hat sich hierzulande so perfekt etabliert wie das »Wissen vom guten Leben«, wie Ayurveda übersetzt heißt. Was über zig Jahrhunderte hinweg auf dem indischen Subkontinent zur Pflege der Gesundheit diente, trat in den 1980er-Jahren einen bemerkenswerten Siegeszug in die westlichen Industrieländer an.

Der Import aus dem fernen Osten fiel hier auf einen Nährboden, auf dem er wunderbar gedeihen konnte. Die Verdrossenheit über die moderne westliche Schulmedizin nahm stetig zu, vieles von dem, was man sich versprochen hatte, blieb unerfüllt. Die fortschreitende Technisierung der Behandlungen, die kaum mehr den Menschen in seiner Gesamtheit und für sich im Blick hatte – Stichwort »Apparatemedizin« – tat ihr Übriges. Trotz aller Fortschritte, welche die medizinische Forschung unbestritten verzeichnen konnte, sah man sie erstmals mit sehr kritischem Blick. Das Vertrauen in die konventionelle Schulmedizin begann zu bröckeln. Enttäuscht von ausgebliebenen Heilerfolgen und unzufrieden mit unpersönlichen o8/15-Therapien in Praxen wie Kliniken suchte man Alternativen zum herkömmlichen Getriebe der modernen Gesundheitssysteme. Da traf es sich bestens, dass man einer bewährten Heilkunde gewahr wurde: einer ebenso fundierten Medizin, die Antwort auf Fragen geben und die Lücken schließen kann, welche die westliche Schulmedizin offen lässt. Indem sie nicht nur für kranke, sondern auch und vor allem für gesunde Tage wertvolles Wissen bereithält und stets den Menschen in seiner Gesamtheit berücksichtigt, mit allem, was ihn ausmacht und umgibt.

Das sind nur ein paar der Gründe, die dem Ayurveda in den vergangenen Jahrzehnten so viel Anerkennung sowie eine große Schar Anhänger verschafften. Doch schon lange zuvor hat der Ayurveda der westlichen Welt seinen Stempel aufgedrückt. So ist das Heilwissen der Antike unzertrennlich mit den Erkenntnissen der traditionellen indischen Medizin verknüpft, von ihnen geprägt und beeinflusst. Nicht umsonst wird diese umfassende Lebenslehre daher auch die Mutter der Medizin genannt – die sich zu Recht einen festen Platz zwischen Tradition und Moderne erobern konnte.

Eine der wichtigsten Säulen des Ayurveda ist die Reinigung und Entgiftung, „Panchakarma“ oder auch „Herz der ayurvedischen Medizin“ genannt. Ihr widmet sich dieses Buch. Erfahren Sie, wie die Panchakarma-Therapien wirken und wie Sie sie leicht selbst zu Hause durchführen können. Daneben haben die folgenden Seiten natürlich auch die faszinierenden Prinzipien des Ayurveda zum Inhalt, wie die Lehre von den Doshas und den Konstitutionstypen. Ein bedeutendes Thema ist ferner die richtige Ernährung gemäß dem persönlichen Konstitutionstyp. Sie ist unerlässlich für einen gesunden Stoffwechsel sowie für eine gute Verdauung und bildet damit die Basis dafür, dass die sogenannten fünf heilenden Handlungen des Panchakarma ihre Wirkung voll entfalten können.

Birgit Frohn, Februar 2014



# *Das Wissen vom guten Leben*

„Ayus“, das Leben, „veda“, das Wissen – diese beiden Wörter aus dem Sanskrit lassen anklingen, was sich hinter dem Begriff Ayurveda verbirgt: Es ist das „Wissen vom guten Leben“. Dieses Wissen beinhaltet nicht nur eine medizinische Lehre, sondern auch eine Lebenslehre, ja sogar eine Lebenskunst. Ayurveda dient also nicht nur der Heilung, sondern es findet auch in gesunden Tagen Anwendung und erfasst alle Aspekte des täglichen Lebens – bis heute. Denn trotz ihrer Jahrtausende währenden Geschichte hat die ayurvedische Lehre nichts an Aktualität eingebüßt. Nachdem sie während der britischen Kolonialherrschaft

unterdrückt worden war und einiges an Bedeutung verloren hatte, ist sie inzwischen wieder fester Bestandteil des indischen Gesundheitswesens geworden. Nahezu die Hälfte der indischen Mediziner praktiziert mittlerweile nach den Prinzipien der ayurvedischen Heilkunde. Viele der Vaidyas, wie die ayurvedischen Ärzte in Indien heißen, sehen in dieser Lehre das Potenzial für eine moderne Ganzheitsmedizin, die auch außerhalb Indiens Erfolg zeitigen kann. Denn Ayurveda ist eine Alternative für alle, die nach einer praktischen, einfachen und ganzheitlichen Form des Heilens suchen.

## *Die Mutter der Medizin*

---

Ihr „goldenes Zeitalter“ erlebte die traditionelle indische Medizin mit der Verbreitung des Buddhismus im 6. Jahrhundert v. Chr. Die Wurzeln des Ayurveda aber scheinen bis weit ins 2. Jahrtausend v. Chr. zu reichen, als sich allmählich auch der Hinduismus entwickelte. Die Lehre vom guten Leben hat also eine überaus lange Geschichte und wirkte nachhaltig auf die Medizinsysteme außerhalb des indischen Subkontinents. Der gute Ruf, der sie umgab, war derart groß, dass sich die antike griechische Medizin und später auch die arabische von ihr inspirieren ließen. Der bedeutende altgriechische Arzt Hippokrates, der als Begründer der medizinischen Wissenschaft gilt, hat viel von den umfassenden und hervorragend recherchierten ayurvedischen Lehren übernommen. Er und seine Anhänger therapierten in enger Anlehnung

### Die Veden

Die Anfänge des Ayurveda lassen sich bis in die vedische Kulturepoche Indiens zurückverfolgen. Die ersten Abhandlungen über Hygiene, Diagnose und Therapie finden sich in den Veden, deren Niederschrift in die Zeit vom 2. Jahrtausend bis zum 8. Jahrhundert v. Chr. datiert wird. Die vier Veden gelten als die ältesten Belege der indischen Kultur, als Quellen ihrer Religion, Philosophie und aller anderen Wissenschaften, einschließlich der Heilkunde. Bei den in Sanskrit verfassten Texten handelt es sich nicht um ein einzelnes Werk, sondern um eine umfassende Sammlung. Wie alle anderen Veden besteht auch der Ayurveda aus mehreren Schriftsammlungen, den Samhitas.

an das Wissen der ayurvedischen Ärzte. Die altgriechische Medizin nahm erheblichen Einfluss auf die Heilkunst des arabischsprachigen Raums, und diese wiederum prägte die abendländische Medizin. Auf diesem Wege floss Ayurveda in unseren Kulturraum ein und darf daher wohl mit Recht als die „Mutter der Medizin“ bezeichnet werden.

Ayurveda nimmt unter den ganzheitlichen Heilverfahren eine ganz besondere Stellung ein. Denn er ist die älteste ganzheitliche Lehre für Gesundheit und Langlebigkeit und hat sich über die Jahrtausende bis heute bewährt. Seine Prinzipien sind universal und unvergänglich.

## *Umfassende Lebenslehre*

---

Ayurveda hat weder etwas mit Esoterik zu tun, noch ist er ausschließlich eine Heilkunde. Letztere stellt vielmehr einen, wenn auch bedeutenden Aspekt von vielen dar, die in der allumfassenden Lebenslehre und der ganzheitlichen Lebenssicht des Ayurveda beleuchtet werden. Denn in erster Linie ist der Ayurveda eine religiös inspirierte Philosophie. Nach ihr bilden der Kosmos und die Natur, in und mit der der Mensch lebt, die Rahmenbedingungen für jegliche pflanzliche, mineralische, tierische und menschliche Existenz.

Ayurveda ist aber auch eine Lebenskunst. Denn unser Leben ändert sich unentwegt und ist immer neuen Reizen und Einflüssen ausgesetzt: dem Wechsel der Tageszeiten, der Temperatur, der Luftfeuchte, der Jahreszeiten und des Lebensalters. Ständig begegnen wir anderen Menschen und deren Stimmungen, müssen uns auf Aggression, Freundlichkeit, Aktivität und Ruhe einstellen. Auf diesen Wechsel gehen alle ayurvedischen Empfehlungen ein.

## Ayurveda in der indischen Mythologie

Getreu der altindischen Schöpfungsmythologie ist der Urheber des Ayurveda kein Geringerer als der Gott Brahma, der Alloverste im indischen Pantheon. Er soll die umfassenden Schriften des Ayurveda auf Bitte der Rishi, der sieben Weisen, verfasst haben. Denn die erleuchteten Weisen konnten das Leiden der Menschen nicht mehr mit ansehen. Als verantwortungsbewusster und kluger Herrscher über die Welten schrieb Brahma nun auf, wie man im Einklang mit den Gesetzen des Kosmos besser und gesünder leben könne. Dazu beschrieb er auch praktische Anwendungen, die zur Erhaltung des geistigen und körperlichen Wohlbefindens beitragen. Dhanvantari, der Schutzpatron der Ärzte, verbreitete dann – so die Legende weiter – die Lehre von der Bewahrung und der Wiederherstellung der Gesundheit unter den Sterblichen.

## Die Samkhya-Philosophie

*„Die Hymnen des Veda gründen im unzerstörbaren Feld, im reinen Bewusstsein, in dem sich alle Impulse der Naturgesetze, die das gesamte Universum regieren, befinden. Der dies kennt, bewegt sich in Ausgeglichenheit, in der Ganzheit des Lebens.“*

Aus dem Rigveda

Die ayurvedischen Schriften weisen stark religiöse Züge auf: Abgesehen davon, dass bereits der höchste Gott als Verfasser verantwortlich zeichnen soll, findet auch die altindische religiöse Samkhya-Philosophie Eingang in die Lehre. Deren

Schöpfungsgedanke zufolge liegt der Ursprung allen Lebens im Zusammenspiel von Purusha und Pakruti. Purusha verkörpert das Ewige. Es ist die formlose männliche, weil unmanifestierte Energie, die allem Seienden innewohnt. Pakruti ist die schöpferisch-aktive weibliche Energie, die Veränderungen und Wachstum bewirkt. Purusha und Pakruti bedingen einander – eine immerwährende Wechselbeziehung. Demgemäß kann nichts im Universum, ob organisch oder anorganisch, Mensch oder Tier, Pflanze oder Stein, für sich alleine bestehen. Jeder Organismus wird ständig von der Umwelt beeinflusst und erreicht nach Möglichkeit einen Zustand absoluter Ausgeglichenheit, denn der ist die Basis umfassender Gesundheit. Entsprechend konzentriert sich die ayurvedische Medizin auch nicht einzig auf die aktuelle Verfassung eines Menschen. Vielmehr bezieht sie stets alle Umstände, die zu einer Erkrankung geführt haben, in die Behandlung mit ein – vom psychischen Befinden über Lebensstil und Ernährung bis hin zum klimatischen Umfeld des Betroffenen.

### *Festgeschrieben in Tausenden von Versen*

---

Die Blütezeit der ayurvedischen Lehre reichte vom 6. Jahrhundert v. Chr. bis etwa 1000 n. Chr. In dieser Epoche wurden deren wichtigste Schriften verfasst: Das sogenannte „große Trio“, bestehend aus Caraka Samhita, Sushruta Samhita und Ashtanga Sangraha Samhita. Die Samhitas sind umfassende Kompendien an Wissen und bilden die älteste Grundlage ayurvedischer Konzepte und Therapieverfahren. Dabei zeichnen sich diese Schriften durchweg durch eine besondere Bodenständigkeit aus. Die darin festgehaltenen Empfehlungen und

## Zeitloses Heilwissen

Die ayurvedische Heilkunde ist zeitlos und umfasst verschiedene medizinische Ansatzpunkte, die bereits in den Samhitas festgehalten wurden:

- Erhaltung der Gesundheit
- Diagnose und Pathogenese
- Heilung von Krankheiten
- Medikation
- Begleitung bei Schwangerschaft und Geburt
- Gesundheitsprognose
- begleitende therapeutische Maßnahmen

Rezepturen haben alle einen praktischen Nutzen und verlieren sich nicht in bloßer Theorie. Schon zur Entstehungszeit der Samhitas baute Indien auf der Grundlage des Ayurveda ein gut organisiertes Gesundheitssystem auf, das weltweit einzigartig war. Dank ihrer methodischen, sehr klaren Vorgehensweise sind die alten ayurvedischen Schriften auch heute von großem Wert, und für jeden Ayurveda-Arzt ist ihr Studium nach wie vor unerlässlich.

### *Caraka Samhita*

*„Du sollst nach dem Glück aller Menschen streben. An jedem Tag, ob sitzend oder stehend, musst du mit ganzem Herzen den Kranken behandeln.“*

Aus der Caraka Samhita

Diese Samhita ist der älteste bis heute erhaltene medizinische Text. Obwohl das ursprüngliche Manuskript seit langer Zeit verschollen ist, sind praktisch alle Kapitel noch vollständig

überliefert. Das verdanken wir der seit der Antike währenden Tradition, klassische Werke zu kopieren und mit Kommentaren zu versehen. Die Caraka Samhita ist das Werk von mindestens vier Verfassern. Dabei deutet der Name Caraka nicht auf einen bestimmten Autor hin, sondern er steht für die damals populären wandernden Mediziner. Insgesamt nennt die Caraka Samhita 341 pflanzliche, 177 tierische und 64 mineralische Medikamente. Daneben finden sich darin philosophische Einsichten und geografische sowie anthropologisch-medizinische Informationen.

### *Sushruta Samhita*

Die zweite wichtige Schrift des Ayurveda, die Sushruta Samhita, besteht aus sechs Büchern mit 184 Kapiteln. Ihr Autor Sushruta befasste sich vorwiegend mit Chirurgie, und so ist sein Werk auch zum Lehrbuch dieses medizinischen Fachbereichs geworden. Insgesamt stellt Sushruta 1120 Krankheiten, 700 Heilpflanzen, 57 tierische und 64 mineralische Medikamente vor.

### *Ashtanga Sangraha Samhita*

Die dritte Schrift im Bunde der Ayurveda-Klassiker und zugleich die jüngste ist die Ashtanga Sangraha Samhita, verfasst von einem Arzt namens Vagbhata aus dem heutigen Pakistan. Er wurde von seinem Vater und einem buddhistischen Mönch namens Avaloka in Ayurveda unterwiesen. Vermutlich war auch Vagbhata Buddhist. Das Datum der Entstehung dieser Samhita variiert je nach Quelle zwischen 200 v. Chr. und 800 n. Chr. In seinem Textwerk beschreibt Vagbhata acht eigenständige Bereiche: innere Medizin, Toxikologie, Chirurgie, Augenheilkunde, Kinderheilkunde, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Gynäkologie und Geburts-

hilfe. Die Ashtanga Sangraha Samhita war nicht nur in Indien populär, sondern fand ihren Weg auch nach Tibet, China und Japan.

Derselbe Autor hat auch die „Ashtanga Hridaya“ geschrieben. Dieses Lehrbuch erfreut sich auf Grund seiner Klarheit und der in Versform gefassten Texte bis heute größerer Popularität als die umfangreichere Ashtanga Sangraha Samhita. Es besteht aus sechs Büchern, 150 Kapiteln und 9241 Versen, darunter erstmals ein eigenes Kapitel über die Kräuterheilkunde.