



## Ayurveda – eine uralte Wissenschaft

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 2 Aug 2011 - 12:45

### Was ist Ayurveda überhaupt?

Es handelt sich um eine mehrere tausend Jahre alte Wissenschaft, die fast alle medizinischen Disziplinen einbezieht oder zumindest tangiert. Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, einer der ältesten heute noch von Brahmanen und in Gelehrtenkreisen gebrauchten Hochsprache. Ayu bedeutet Leben und Veda heißt Wissen. Ayurveda ist somit die Wissenschaft vom Leben an sich und vom langen Leben im Besonderen. Die ältesten bekannten Ursprünge von Ayurveda liegen im alten Indien, wo es als ganzheitliches System bereits lange existierte, ehe es etwa 5.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung schriftlich niedergelegt wurde. Ayurveda beschäftigt sich mit der Vorbeugung und der Heilung von Krankheit in ganzheitlicher Sicht. Nicht Symptome werden bekämpft, sondern die Ursachen von Krankheit und deren Entstehung werden betrachtet. Dies geschieht auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Der Vorbeugung von Krankheit ist breiter Raum gewidmet. Neben rein medizinischen Präparaten, die nur von ausgebildeten Ärzten verordnet werden dürfen, gibt es empfehlenswerte Produkte für viele Belange des täglichen Bedarfs, die aus ayurvedischer Sicht den Anforderungen an natürliche, verträgliche, schonende und ökologisch unbedenkliche Kriterien gerecht werden.

Zum Teil sind solche Produkte sogar auf die unterschiedlichen Konstitutionstypen, Ayurveda unterscheidet zwischen Vata, Pitta und Kapha, zugeschnitten. Die nachfolgenden Ausführungen zu einigen grundlegenden Aspekten sollen die Komplexität, die Systematik und die ganzheitliche Betrachtungsweise des Ayurveda verdeutlichen. Gerade in der heutigen Zeit entdecken immer mehr Menschen die Vorzüge dieser uralten wissenschaftlichen Disziplin. Zur Aussprache der Sanskrit Wörter.

Die Vokale â, î, û sowie e, o, ai, au sind stets lang. Die Konsonanten werden wie folgt gesprochen:

c wie deutsches tsch z.B. Caraka [Tscharaka]

j wie deutsches dsch z.B. Aja [Adscha]

s wie deutsches ss z.B. Sansâra [Ssansâra]

sh wie deutsches sch z.B. Shiva [Schiwa]

v wie deutsches w z.B. Veda [Weda]

y wie deutsches j z.B. Yoga [Joga]

Das h im Sanskrit bh, ch, dh, gh,jh,kh, ph, th ist als ein deutlich hörbarer Hauchlaut zu sprechen wie z.B. Buddha [Budd-ha]. Die Betonung richtet sich nach der Quantität der Vokale. Der Ton wird soweit als möglich zurückgezogen, und zwar bis zur drittletzten Silbe, wenn die vorletzte kurz ist (z.B. Vâruna, Sarâsvatî, Shânkara); ist die vorletzte Silbe von Natur oder durch Position, d.h. durch folgende Doppelkonsonanz lang, so trägt sie den Ton (z.B. Kâlidâsa, Govînda).

### Das Symbol der Lotusblume

Die Lotusblüte symbolisiert seit alters her den Weg vom materiellen, dunklen, unbewussten Zustand durch die un- und halbbewussten Seelenzustände hin zum bewussten lichtvollen geisterfüllten Seinszustand.

Im Ayurveda symbolisiert die Lotusblume außerdem seine acht verschiedenen Disziplinen, nämlich:



1. Kaya Cikitsa: die innere Medizin
2. Salya Tantra: die Chirurgie
3. Salakya Tantra: die Hals-, Nasen-, Ohren-, Augen-, Kiefer- und Zahnheilkunde
4. Agada Tantra: die Toxikologie, die Lehre von den Vergiftungen
5. Bhuta Vidya: die Psychiatrie
6. Bala Tantra: die Kinder- und Frauenheilkunde
7. Rasayana Tantra: die Geriatrie, die Lehre von den Alterskrankheiten
8. Vajikarana Tantra: die Sexualkunde

### **Ayurveda - ein Geschenk der Götter**

Der Überlieferung nach wurde der Ayurveda vor vielen tausend Jahren von Sri Bhagavan Dhanvantari, einer Inkarnation Krishnas der Menschheit offenbart, ist also göttlichen Ursprungs. Auch in der Bhagavad-gita (6.16-17) spricht Sri Krishna:

*“O Arjuna, es ist nicht möglich, ein yogi zu werden, wenn man zuviel ißt oder zuwenig ißt, wenn man zuviel schläft oder zuwenig schläft. Wer in seinen Gewohnheiten des Essens, Schlafens, der Erholung und des Arbeitens maßvoll ist, kann durch die Ausübung des yoga-Systems alle materiellen Leiden lindern.“*

Texte zur Medizin finden sich bereits im circa viertausendfünfhundert Jahre alten Rig Veda sowie im jüngeren, etwa dreitausendzweihundert Jahre alten Atharva Veda. Bevor diese Aufzeichnungen stattfanden, wurden ihre Inhalte über lange Zeiträume hinweg mündlich vom Lehrer an die Schüler weitergegeben, die dieses Wissen auswendig lernen mussten. Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung existierte im Panjab eine blühende medizinische Hochschule, die Universität von Taxila.

Einer der Professoren namens Caraka, der im 2. Jhd. unserer Zeitrechnung dort lehrte, verfasste einen grundlegenden medizinischen Text, der später überarbeitet wurde, aber als Caraka Samhita erhalten blieb. Sushruta, ein weiterer der drei zu den großen Klassikern zählenden Ärzte schuf im 3. Jhd. unserer Zeitrechnung ebenso bedeutende Werke wie Vāgbhata, der im 7. Jhd. unserer Zeitrechnung lebte.

Caraka gibt schon dem angehenden Arzt Empfehlungen, wie er seinen Beruf erlernen soll: *„Ein verständiger Mann, welcher Arzt werden will, muss sich darüber klar sein, ob seine Verhältnisse, der zu erwartende Erfolg, seine Beweggründe dabei, Zeit und Ort sich eignen, und dann zuerst nach einem Lehrsystem sich umsehen. Denn es sind mancherlei ärztliche Lehrsysteme im Umlauf. Dasjenige wähle er, von welchem er sieht, dass es von bedeutenden, angesehenen und verständigen Männern benutzt, inhaltsreich, von Sachkundigen empfohlen, der Fassungskraft der drei Arten von Schülern angemessen ist, nicht an Wiederholungen leidet, Lehrsätze, Erklärung und Übersichten in richtiger Folge gibt, bei der Sache bleibt, nicht verfehlt oder unschön im Ausdruck, reich in seiner Terminologie und methodisch ist, Begriffe fest bestimmt, dann sieht er sich nach einem Lehrer um, dessen Lehre lauter und dessen praktisches Geschick erprobt ist, der geschickt, gewandt, rechthch, unbescholten ist, seine Hand zu regieren weiß, die nötigen Hilfsmittel und alle Sinne hat, vertraut mit den normalen Zuständen und dem Verfahren, von echtem Wissen, ungeziert, nicht unfreundlich und aufbrausend, geduldig, liebeich gegen Schüler ist und Lehrgabe hat. Zusammengehöriges verbindet, die Hauptstücke nicht vermengt, leichtfasslich ist, Definitionen und Beispiele gibt. Denn ein solches Lehrsystem zerstreut wie die klare Sonne das Dunkel und macht alles Licht.*

*Ein Mann von diesen Eigenschaften ist ein Meister. Wie die rechtzeitige Wolke den guten Acker mit Frucht, so stattet er in kurzem den guten Schüler mit den Eigenschaften des Arztes aus.“* Caraka (III, 8 ) in Ind. Geisteswelt Bd. I, Helmuth von Glasenapp, Vollmer Verlag Wiesbaden

Vāgbhata erläutert die vier Faktoren der Heilkunde mit ihren Eigenschaften:



„Arzt, Heilmittel, Pfleger und Kranker sind die vier Faktoren, und es werden ihnen für die Therapie je vier Eigenschaften zugeschrieben. Der Arzt muss geschickt sein, seine Wissenschaft von einem würdigen Lehrer empfangen haben, praktische Ausbildung besitzen und lauter sein. Das Heilmittel soll mannigfache Gebrauchsweise besitzen, viele Eigenschaften haben, von guter Herkunft und anwendbar sein. Anhänglich, lauter, geschickt und intelligent sei der Pfleger, und der Kranke reich, dem Arzte ergeben, mitteilksam und von gutem Charakter.“  
Vâgbhata in Ind. Geisteswelt Bd. I, Helmuth von Glasenapp, Vollmer Verlag Wiesbaden

## **Das Ziel des Ayurveda ist vollkommene Gesundheit**

Sushruta gibt hierfür eine präzise Definition:

„Ein Mensch ist gesund, dessen Physiologie, Gewebe und Ausscheidungen im Gleichgewicht sind und dessen Seele, Sinne und Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden.“  
Sushruta Samhita.

Der Zustand des Gleichgewichts ist somit ganz entscheidend für die Gesundheit. Zur Erhaltung dieses Gleichgewichts beschäftigt sich der Ayurveda ausführlich und umfassend mit den Konstitutionstypen, die auch als Naturen oder im Sanskrit als Doshas bezeichnet werden.

## **Die drei Doshas**

Bereits das Eingangskapitel im Werk des großen Arztes Vâgbhata führt Grundsätzliches zu den drei Doshas aus:

„Wind, Galle und Schleim sind die drei Doshas insgesamt. In verändertem Zustand zerstören sie den Körper, unverändert lassen sie ihn fortbestehen. Trotzdem sie sich weiter ausbreiten können, haben sie den Raum unterhalb, zwischen und oberhalb von Herz und Nabel als Sitz. Am Ende, in der Mitte und am Anfang von Leben, Tag und Nacht und Mahlzeit treten sie der Reihe nach in Erscheinung. Durch sie wird das Verdauungsfeuer ungleichmäßig, scharf oder träge; halten sie sich aber das Gleichgewicht, so ist auch jenes gleichmäßig. Hart, weich oder mittelmäßig ist der Leib, mittelmäßig jedoch, wenn auch sie im Gleichgewicht sind. Da sie in Samen und Blut sitzen, entstehen bei Beginn der Geburt, d.i. der Existenz, durch sie wie durch das Gift eines giftigen Insekts die drei Naturen, und zwar eine jede in schwacher, mittlerer, und starker Ausprägung; unter allen gilt die als die beste, bei der sich die Elemente, d.i. Doshas, das Gleichgewicht halten; minderwertig aber sind jene, die nur aus zwei Doshas entstehen. Von den Doshas ist der Wind trocken, leicht, kalt, scharf, subtil und flüchtig, die Galle etwas fettig, scharf, heiß, leicht, muffig, flüssig und fließend, und klebrig, kalt, schwer, träge, glatt, glitschig und fest der Schleim. Kombination und Zusammenwirken entstehen durch den Schwund oder das Aufwallen von zwei oder drei Doshas.“

## **Wind, Galle und Schleim stehen hier für Vata, Pitta und Kapha.**

Vata, der Wind oder besser als Körperwind bezeichnet, wird auch König der Doshas genannt, weil er die anderen regiert. Vata kommt am ehesten aus dem Gleichgewicht und zieht die beiden anderen Doshas nach.

Zum Körperwind führt Vâgbhata folgendes aus: „Wegen seiner Einteilung in >EinhauchAufhauchZwischenhauch (vyâna), >AllhauchAbhauch< (apâna) besitzt der Wind eine fünffache Natur.

Von diesen sitzt prâna im Kopf, er wandert in Brust und Hals, ist der Träger von Verstand, Herz, Sinnesorgan und Denken und führt Spucken, Niesen, Brechen, Ausatmen und die Zufuhr von Speisen aus. Die Brust ist der Sitz von udâna; er wandert in Nase, Nabel und Hals und zeigt in Stimmtätigkeit, Anstrengung bei einer Tätigkeit, Kraft, Stärke, Farbe und Gedächtnis seine Wirkung. Vyâna sitzt im Herzen, in großer Eile durchwandert er den ganzen Körper; alle Tätigkeit der Wesen wie Bewegung, Niederlegen und Aufrichten des Körpers, Öffnen und Schließen der Augen usw. sind durchweg an ihn gebunden. Samâna sitzt in der Nähe des Verdauungsfeuers (agni) und wandert allenthalben im Unterleib umher; er erfaßt die Speise,



*kocht, d.i. verdaut, scheidet sie und stößt sie wieder aus. Apâna sitzt im After und hat Hüfte, Blase, Harnröhre und Schenkel als Bereich; im Ausstoßen von Samen und Menstrualblut, Kot, Urin und Foetus zeigt sich seine Wirksamkeit.“ Vâgbhata in Ind. Geisteswelt Bd. I, Helmuth von Glasenapp, Vollmer Verlag Wiesbaden.*

## **Die Elemente der Tri Doshas**

Aus den lautlosen, subtilen Schwingungen des kosmischen Urklanges Äther bildete sich zuerst das Element Äther, aus dessen subtilen Bewegungen wiederum das Element Luft entstand. Ebenfalls aus dem Element Äther bildete sich aufgrund der durch seine Bewegung erzeugten Reibungshitze das Element Feuer. Das Element Wasser entstand dann wegen der Verflüssigung ätherischer Teilchen durch Hitzeeinwirkung. Das Wasser wiederum verfestigte sich zum Element Erde. Diese fünf Elemente sind in aller Materie in verschiedener Ausprägung und Verteilung enthalten, aber nur die lebende Materie besitzt die drei Kräfte, welche die gesamten biologischen Abläufe regeln, nämlich Vata, Pitta und Kapha. Vata entsteht aus Äther und Luft, Pitta aus Feuer und Wasser, Kapha aus Wasser und Erde. Abbildung: Symbole der 3 Doshas „Von den einfachsten Aktivitäten der Zellaktivität bis zu den kompliziertesten Funktionen des Körpers, die Tri Doshas ermöglichen und kontrollieren alles. Sie sind stets nur gemeinsam wahrnehmbar und treten nie einzeln auf. Ihr Zusammenspiel, ihre Ausgewogenheit oder ihre Disharmonie ergeben in der Qualität ihrer Summe den objektiven Zustand eines Wesens. Ein harmonisches, ausgeglichenes Verhältnis der drei bioenergetischen Prinzipien ist das Merkmal von Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit. Jedes Ungleichgewicht - und die Balance ist sehr labil - macht sich in den verschiedensten Symptomen bemerkbar. Die Tri Doshas, innere Prinzipien des lebenden Körpers, werden durch äußere Faktoren, durch Sinneseinflüsse und Nahrung beeinflusst. Das bedeutet, dass auch die Therapie die Ausgewogenheit der drei Kräfte im Körper mit Nahrung im weitesten Sinn wiederherstellen kann.“ Birgit Heyn, Die sanfte Kraft der ind. Naturheilkunst, Goldmann Verlag.

*„Ein ausgeglichener Zustand unter den Doshas ist Grundvoraussetzung für Gesundheit. Zum Beispiel nährt das Luftprinzip das Feuer im Körper, aber das Wasser ist notwendig, um das Feuer zu beherrschen, das ansonsten das Gewebe verbrennen würde. Vata bewegt Kapha und Pitta, da Kapha und Pitta unbeweglich sind. Gemeinsam regeln die Tri Doshas alle Stoffwechsellätigkeiten: Anabolismus (Kapha), Katabolismus (Vata) und Metabolismus (Pitta). Gerät Vata aus dem Gleichgewicht, wird eine Stoffwechselstörung mit einem übermäßigen Katabolismus, einer Zunahme der Abbauvorgänge oder der Verfallsprozesse im Körper, die Folge sein. Wenn die anabolen Vorgänge die katabolen überwiegen, ist eine Beschleunigung des Wachstums und der Regeneration der Organe und Gewebe die Folge. Ein Übermaß an Pitta stört den Stoffwechsel, ein Übermaß an Kapha beschleunigt die anabolen Vorgänge und ein Zuviel an Vata führt zur Abmagerung (erhöhter Katabolismus).“ Vasant Lad, Das Ayurveda Heilbuch, Edition Schangrila*

Allgemein werden sieben Konstitutionstypen gemäß Dosha Verteilung unterschieden. Je nach prozentualer Verteilung der Dosha-Anteile gibt es eine große Anzahl weiterer Varianten.:

1. Vata-Typ, 2. Pitta-Typ, 3. Kapha-Typ, 4. Vata-Pitta-Typ, 5. Pitta-Kapha-Typ, 6. Vata-Kapha-Typ, 7. Vata-Pitta-Kapha-Typ

## **Funktionen und Eigenschaften der Tri Doshas**

Die folgenden Aufstellungen sind dem Buch von Vasant Lad entnommen mit dem Titel „Das Ayurveda Heilbuch“ aus der Edition Schangrila:

### **Die Funktionen**

#### **Vata:**

Bewegung

Atmung

Natürliche Bedürfnisse

Umwandlung der Gewebe



Motorische Funktionen  
Sensorische Funktionen  
Nicht „Geerdetsein“  
Sekretionen  
Ausscheidungen  
Angst Leeregefühl  
Besorgthei

**Pitta:**

Körperwärme  
Temperatur  
Verdauung  
Wahrnehmung  
Verständnis  
Hunger  
Durst  
Intelligenz  
Zorn  
Hass  
Eifersucht

**Kapha:**

Energie  
Stabilität  
Geschmeidigkeit  
Schmierung  
Öligkeit  
Vergebung  
Gier  
Verhaftung  
Ansammlung  
Festhalten  
Besitzgier

**Die Eigenschaften**

**Vata:**

trocken  
leicht



kalt  
rau  
subtil  
beweglich  
klar  
verteilend

**Pitta:**

ölig  
durchdringend  
heiß  
leicht  
beweglich  
flüssig  
saurer Geruch

**Kapha:**

schwer  
langsam  
kalt  
ölig  
schleimig  
dicht  
weich  
statisch

**Tri Dosha Wirkungsrythmen**

„Jeder Mensch ist der einmalige Ausdruck eines raumzeitlich und erkenntnismäßig höchst individuell abgestimmten Prozesses des Kosmos.“ Caraka Samhita

Um sich diesem von Caraka so genannten Prozess des Kosmos intellektuell nähern zu können, ist es äußerst nützlich sich mit den Wirkungsrythmen der Tri Doshas intensiv zu beschäftigen und diese Rhythmen stets zu berücksichtigen. Zwei der wichtigsten und zugleich am einfachsten zu erfassenden Rhythmen seien an dieser Stelle genannt:

**Der 24 Stunden Rhythmus**

02.00 - 06.00 Uhr Vata-Zeit  
06.00 - 10.00 Uhr Kapha-Zeit  
10.00 - 14.00 Uhr Pitta-Zeit  
14.00 - 18.00 Uhr Vata-Zeit  
18.00 - 22.00 Uhr Kapha-Zeit



22.00 - 02.00 Uhr Pitta-Zeit

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

[office@apimanu.com](mailto:office@apimanu.com) [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 28 Jan 2022 - 05:29):** <https://www.medcom24.de/node/14820>

**Links:**

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>