Indische Medizin oder Âyurveda

Dr. Nancy CARPENTIER, La Louvière, Belgien

Die Autorin dankt insbesondere Sri T. K. Sribhashyam, Sohn und Schüler des Meisters Sri T. Krishnamacharya (Madras, 1888-1988), für seinen Unterricht im Âyurveda, welcher der alten indischen Tradition folgte. Der Meister Krishnamacharya war einer der größten Meister sowohl in indischer Philosophie als auch im Âyurveda.

1. Der ganzheitliche Ansatz der indischen Medizin

Der Begriff Âyurveda besteht aus den Worten AYUS und VEDA. AYUS bedeutet das Leben in seiner Eigenschaft als Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele, und VEDA ist das, was von Gott kommt, das Wissen, das nicht verändert werden kann. ÂYURVEDA ist also das Wissen, das den Erhalt des Lebens ermöglicht. Es ist eine indische Wissenschaft. Sie gehört zum ATHARVAVEDA, einem der vier VEDEN. Ihr Ursprung liegt etwa um 3000 bis 4000 v. Chr.

Das Ziel des ÂYURVEDA ist es, dem Menschen dank eines perfekt gesunden Körpers und Geistes dabei zu helfen, den Schöpfer zu erreichen. Neben der Beherrschung der physiologischen Funktionen lindert der ÂYURVEDA Krankheiten sowohl auf der geistigen als auch auf der körperlichen Ebene.

2. Der gesamte ÂYURVEDA unterteilt sich in acht Hauptzweige

1. Innere Medizin
2. Pathologie
3. Chirurgie
4. Toxikologie
5. Wissenschaft von den Dämonen (= Psychiatrie)
6. Pädiatrie
7. Wissenschaft von der Genesung
8. Wissenschaft von den Aphrodisiaka

Die Entstehung dieser Wissenschaft wird im allgemeinen zwei großen Meistern zugeschrieben: SUSHRUTHA und CHARAKA. SUSHRUTHA entwickelte die Physiologie, die Empfängnis, die Verbindung von feinstofflichem Körper und grobstofflichem Körper, die Psychiatrie (sein Werk nennt sich SUSHRUTHA SAMHITA). Wohingegen CHARAKA mehr die Pädiatrie, die Gynäkologie, die Anatomie und die Ernährung vertieft hat (in seinem Werk: CHARAKA SAMHITA). Die traditionelle Weitergabe dieser Wissenschaft geschieht hauptsächlich mündlich. Der Verlust des Wertes dieser Wissenschaft in Indien zugunsten der westlichen medizinischen Wissenschaft, sowie die Art der Weitergabe erklären das allmähliche Verschwinden der Ärzte, die âyurvedische Medizin praktizieren.

Nach dem Âyurveda basiert die Diagnose auf der Beobachtung äußerlicher Zeichen, der Beobachtung innerlicher körperlicher Prozesse und der Pulsdiagnose. Beobachtung äußerlicher Zeichen: Der âyurvedische Arzt zieht den Zustand der Haut, der Nägel, der Haare, der Zähne in Betracht, die Form des Körpers, die Art sich zu bewegen, zu sprechen, die Stimme… die aufschlußreich für eine gute Gesundheit oder ein pathologisches Ungleichgewicht sind. Beobachtung innerlicher Zeichen: Der âyurvedische Arzt muß aufgrund der Beschreibung des Harnens, des Stuhlgangs, des Schwitzens, der Verdauung… auf den aus dem Gleichgewicht geratenen physiologischen Prozeß folgern. Und schließlich ist es ihm durch die Pulsdiagnose direkt möglich, die Funktionsweise der Hauptorgane wahrzunehmen: Herz, Dünndarm, Milz, Magen, Nieren, Blase, Lunge, Darm, Leber, Eierstöcke und Uterus oder Prostata.

Die therapeutische Vorgehensweise verändert sich je nach Alter, Jahreszeiten, physiologischem und mentalem Profil des Menschen, geographischem Aufenthaltsort, Zustand der Schwangerschaft, Vorgeschichte… Die bevorzugten therapeutischen Mittel im Âyurveda sind Medikamente, die aus einem breitgefächerten Repertoire von Pflanzen zubereitet werden. In Ergänzung zu diesen therapeutischen Medikamenten kommen Modifikationen der Ernährung hinzu, die speziell für diese Krankheit gelten. Nach der Betrachtung der gesamten klinischen Untersuchung bestimmt der Arzt das Ungleichgewicht am Ursprung der Pathologie.

Einer der größten Unterschiede zwischen der westlichen Medizin und dem ÂYURVEDA besteht in der Tatsache, daß die westliche Medizin die Symptome, die aus einer Krankheit resultieren, behandelt und lindert, während der ÂYURVEDA direkt die Ursache der Krankheit behandelt. De facto bringt die westliche Medizin schnell Linderung, doch nur vorübergehend, denn sie läßt zu, daß sich der chronisch aus dem Gleichgewicht geratene physiologische Prozeß auf einen anderen Teil des Körpers ausweitet, und ahnt nicht immer, daß die Krankheit in dieser neuen Manifestation fortbesteht. Dagegen kann der ÂYURVEDA den verschiedenen Manifestationen einer Krankheit vorbeugen, indem er am Ursprung dieser Krankheit arbeitet. Indem die Ernährung als eines der therapeutischen Mittel benutzt wird, verhindert sie, daß die Nahrung der verantwortliche Faktor für die Dysfunktion des Körpers oder für die Verschlimmerung der Krankheit wird. Der Âyurveda schreibt nur bei sehr schweren Krankheiten oder wenn religiösen Prinzipien gefolgt wird eine vegetarische Ernährung vor. Es gibt also im Allgemeinen keinen Ausschluß von fleischhaltiger Nahrung.

Die Anwendung des ÂYURVEDA im Alltag verlangt vom Patienten Disziplin und Strenge in der Anwendung der vorgeschriebenen Prinzipien. Der Patient wird sich manchmal an sozialen Konventionen stoßen. Der ÂYURVEDA ist jedoch in der Lage, den Zustand des Patienten zu bessern, unabhängig von dessen Alter und der Schwere der Erkrankung. Die Besserung bezieht sich auf die Qualität der Existenz und nicht darauf, ein möglichst langes Leben zu sichern. Es ist eine im wesentlichen präventive Medizin, dank der Mittel, die eine frühzeitige Diagnose ermöglichen.

Im nächsten Artikel wird eine Übersicht über die fundamentalen Prinzipien in der Anwendung des ÂYURVEDA gegeben.

3. Das Prinzip der Materie

Jede Substanz besteht nur aus fünf Urstoffen, unendlich klein und unsichtbar, die MAHABHUTA genannt werden. Für unser Verständnis können diese MAHABHUTA physikalisch mit einem sehr, sehr kleinen Molekül auf der Ebene des Atoms verglichen werden. Der Körper (SHARIRA) ist – wie jede Materie der geschaffenen Welt – aus diesen fünf MAHABHUTA zusammengesetzt.

Das Studium der Materie kann auf zwei Arten erfolgen: Das erste ist das beschreibende Studium einer Substanz, das nur die sichtbaren Qualitäten berücksichtigt. Zum Beispiel sind Wasser und Gin flüssig, durchsichtig und farblos. Die zweite ist das Studium der Substanz nach ihren innewohnenden Qualitäten, welche ihr eine eigene Wirkung verleihen. Wasser erfrischt und hydriert den Körper, während Gin den Körper berauscht und aufwärmt. Dies ist die zweite Annäherung, die im Âyurveda angewandt wird, d.h. das Studium der Funktionen oder der Aktivitäten der Materie gemäß den ihr innewohnenden Qualitäten.

Die fünf MAHABHUTA erstrecken sich vom subtilsten bis zum dichtesten: AKASHA (Raum), VAYU (Luft), TEJAS (Feuer), AP (Wasser), PRITHVI (Erde).

Wir sollten darauf hinweisen, daß die MAHABHUTA nicht-sichtbare Moleküle sind. Um völlig exakt zu sein, obwohl die MAHABHUTA die fünf primären „dichten“ Urstoffe sind, beginnt im ÂYURVEDA das Konzept der Materie nicht dort. Man muß sich hier auf die

Theorie der Schöpfung nach dem SAMKHYA beziehen (SAMKHYA DARSHANA ist eins der sechs traditionellen indischen Philosophiesysteme), die präzisiert, woraus die MAHABHUTA entstehen, doch die Einzelheiten dieser Theorie führen nicht zu einem ergänzenden Verständnis dieses Themas, so wie es in diesem Artikel angesprochen wird.

Die MAHABHUTA hängen voneinander ab, denn sie gehen eins aus dem anderen hervor: aus AKASHA entsteht VAYU; aus VAYU TEJAS; aus TEJAS AP und aus AP PRITHVI.

Jedes MAHABHUTA besitzt seine eigenen Funktionen, die man GUNA nennt, was im Allgemeinen als « Qualität » übersetzt wird. Beispiel: PRITHVI besitzt unter anderem als Guna: GURU (schwer), KATINA (hart, fest)…; AP ist DRAVA (verflüssigend), SHITHA (frisch), SNIGDHA (anhaftend)…; TEJAS ist TIKSHNA (durchdringend), USHNA (heiß), RUKSHNA (trocken)…; VAYU ist LAGHU (leicht), KHARA (rauh), RUKSHNA (trocken)…; AKASHA ist SUKSHMA (subtil), LAGHU (leicht), KHARA (rauh)…

Brot und Wasser sind zwei Substanzen, welche die fünf MAHABHUTA besitzen. Brot besitzt überwiegend PRITHVI. Im Wasser zeigt sich hauptsächlich AP. Das Überwiegen des MAHABHUTA verleiht der betrachteten Substanz die Qualitäten, die ihre Aktivitäten im Körper bestimmen werden, ob es sich dabei um ein Nahrungsmittel handelt oder um ein Medikament. Um auf unser Beispiel zurückzukommen, Brot liefert Schwere und Festigkeit im Körper und Wasser Flüssigkeit und Adhäsion des Gewebes.

Es gibt zwanzig GUNA, in zehn Gegensatzpaare eingeteilt, wir werden nur vier benennen.

4. Beispiele anhand von Nahrungsmitteln, die überwiegend dieses GUNA beinhalten:

1. GURU ist schwer, schwerfällig, langsam verdaulich; Beispiel: Wurstwaren
2. LAGHU ist leicht, leicht verdaulich ; Beispiel: gekochte Zucchini, Kabeljau
3. SHITHA ist frisch, kalt und wässerig; Beispiel: Wasser, Kuhmilch
4. USHNA ist heiß, lebhaft, schnell; Beispiel: Alkohol (Gin), schwarzer Kaffee
5. SNIGDHA ist fett, feuchtigkeitsspendend, klebrig, zähflüssig; Beispiel: Butter, Eiweiß
6. RUKSHNA ist trocken, hart, rauh ; Beispiel: Ölpflanzen, Parmesan, Bündnerfleisch
7. STHULA ist sperrig, schwer, schwerfällig, dicht; Beispiel: Tartar (rohes Rinderhackfleisch)
8. SUKSHMA ist subtil, fein, zart, durchdringend, schnell; Beispiel: Knoblauch, Safran, Vanille

Diese zwanzig GUNA erlauben es, die Funktion und die Art der Aktivität jeglicher Substanz zu studieren. Während keine Substanz alle zwanzig GUNA gleichzeitig besitzt, bestehen doch alle aus den fünf MAHABHUTA. Jede Substanz hat einige GUNA, die überwiegen und seine Wirkung bestimmen. Beispiele: Wasser beinhaltet fünf MAHABHUTA, überwiegend AP, von dem ein GUNA, nämlich SHITHA (frisch), bestimmt, daß seine Wirkung ist, Frische in den Körper zu bringen. Gin besteht aus fünf MAHABHUTA, überwiegend TEJAS, von dem ein GUNA, USHNA (heiß), seine Wirkung bestimmt, nämlich Wärme in den Körper zu bringen; was nicht zu verwechseln ist mit der Körpertemperatur beim Berühren.

Die Aktivität dieser beiden Substanzen ist also genau bestimmt durch ihr(e) GUNA, in Abhängigkeit des vorherrschenden MAHABHUTA.

Die innewohnende Qualität eines Produkts ändert sich aufgrund einer Änderung in der strukturellen Anordnung der MAHABHUTA, wie beim Kochen oder dem Aussetzen einer schnellen und intensiven Kälte. Beispiel: die Anordnung der MAHABHUTA des Wassers ändert sich aufgrund seiner Transformation in Eiswürfel. Also wird sich die dem Eis innewohnende Qualität von der des Wassers unterscheiden. Wasser besitzt als GUNA SHITHA und Eis USHNA. Man kann daraus ableiten, daß ihre Wirkungen im Körper verschieden sein werden.

Ein sehr intensives und schnelles Kochen wie das in der Mikrowelle verändert die Anordnung der MAHABHUTA in der Nahrung – Kuhmilch mit der Qualität SHITHA wird nach dem Kochen in der Mikrowelle USHNA.

Die Vorherrschaft und die Intensität der innewohnenden Qualitäten verändern sich auch bei der Mischung von Substanzen gemäß ihrer Kapazität der Auflösung so wie beim Kochen und mit der Art der Zubreitung.

Die Wechselwirkung zwischen den Guna und dem Körper wird von fundamentalen Prinzipien geregelt, von denen drei im Folgenden erläutert werden.

5. SAAMAANYA – Prinzip der Ähnlichkeit

Die Vereinigung von Ähnlichem schafft Ordnung und das Fehlen von Ähnlichem führt zu Unordnung. Die Vereinigung von Mahabhuta durch Ähnlichkeit steigert den Wert einer gegebenen Qualität (GUNA). In der Physiologie schenkt eine Ernährung, in der GURU (schwer, ohne trocken zu sein) vorherrscht, einem Kind ein harmonisches Wachstum. Doch wenn Nahrungsmittel mit einer Vorherrschaft von GURU (schwer) mißbraucht werden, vermehrt sich die Qualität GURU des Körpergewebes und des Geistes und führt folglich sowohl körperlich als auch mental zu einem schweren Profil.

6. VISHESHA – Prinzip der Besonderheit oder der Spezifizität

Per Definition ist die spezifische Qualität einzigartig. Sie bestimmt die vorherrschende Wirkung unter allen anderen Wirkungen der gemeinsamen Qualitäten. Ein Medikament wirkt auf ein Zielgewebe im Körper aufgrund seiner spezifischen Qualität und nicht wegen seiner dem Körpergewebe ähnlichen Qualitäten.

7. ABHAAVA – Prinzip des Mangels

Im Körper schafft der Verlust einer Qualität eine Unordnung durch « Mangel ». Man muß das, was ähnlich ist, wieder einbringen, um die Qualität wieder zu erlangen. Ein Mangel kann sich aus einer Unordnung ergeben, die durch die Präsenz von Nicht-Ähnlichem geschaffen wurde. Ähnlichkeit deutet auf einen großen gemeinsamen Nenner der Qualitäten, steht für wenig Unterschiede. Ein Übermaß an trockenen (RUKSHNA) Nahrungsmitteln im Körper führt zu einem Mangel an Wasser (AP) und deshalb zu einem Mangel der Qualitäten von AP (SNIGDHA und DRAVA) und zu einer Vermehrung der entgegengesetzten Qualitäten (RUKSHNA und KHARA).

Alle diese Prinzipien des ÂYURVEDA erlauben uns, die Verdauung besser zu begreifen und die Art der Wirkung der Nahrungsmittel durch die Geschmacksrichtungen, die im nächsten Artikel aufgezeigt werden.