

Der Krankheitsprozess(*Samprapti*)

Einführung

„In der Ayurvedischen Medizin wird das Ungleichgewicht der *Doshas* – *Vata*, *Pitta* und *Kapha* – als die unmittelbare Ursache aller Krankheiten angesehen. Eine solche Störung geht auf ein dauerhaftes Fehlen von Harmonie in der Ernährung, im Verhalten und in der Disziplin zurück. Das so heraufbeschworene Ungleichgewicht leitet pathologische Veränderungen und damit den Krankheitsprozess ein.“

(S.Ranade: Ayurveda – Wesen und Methodik“, S. 160)

Der Krankheitsprozess lässt sich am besten in Gleichnissen beschreiben:

Jedes *Dosha* hat einen Hauptsitz: *Vata* im Dickdarm, *Pitta* im Dünndarm und *Kapha* im Magen. Man könnte auch von „Überlaufbecken“ mit einer individuellen Aufnahmekapazität sprechen. Die schlechten „Säfte“ oder angeregten *Doshas* werden hierin auffangen, um den Körper vor größerem Schaden zu bewahren.

Stellen wir uns diese Überlaufbecken in Form einer Badewanne im Badezimmer eines Wohnblocks im 8. Stock, vor. Nehmen wir an, ein allein stehender Mann hat vor, in den Urlaub zu fahren. Vor Abreise möchte er noch ein Bad im 8. Stock seiner Apartmentwohnung nehmen. Er steckt dazu den Stöpsel in die Wanne und dreht den Hahn auf. Unterdessen bekommt er einen dringenden Anruf aus dem Altersheim in dem seine Mutter lebt, die einen akuten Schwächeanfall erlitten hat. So springt er flugs in seinen bereits gepackten PKW und fährt bei seiner Mutter vorbei. Als sich herausstellt, dass sich ihr Gesundheitszustand überraschend schnell wieder stabilisiert hat, fährt er von dort erleichtert weiter zu seinem Urlaubsziel. Der Moment, in welchem er nach seinem Urlaub(= gelebtes Leben) die Wohnungstür zu seinem Apartment(= Körper) aufschließt und erschüttert den Schaden wahrnimmt, entspricht dem Moment eines erlittenen Nervenzusammenbruchs, eines Herzinfarkts oder einer Gallenkolik. Das sind schlussendlich alles Ergebnisse von Verstößen gegen die Weisheit(*Prajnyaparadha*) oder Vergehen gegen unsere Natur(*Prakruti*). Die Summe aller kleineren und größeren „Sünden“ gegen sie laufen wie auf einem Negativkonto auf, dessen Jahresbilanz wir anschließend körperlich, emotional und mental zu spüren bekommen.

Die sechs Krankheitsstadien

Was hat sich in der Zwischenzeit ereignet? Parallel können Sie in der Tabelle unten sehen was sich im Körper abgespielt hat:

Im 1. Stadium der Akkumulation (*Sanchaya*) steigt das Wasser in der Badewanne an. Das entspricht dem angeregten Zustand der *Doshas* in ihren Stammsitzen. Es kommt zu ersten leichten Begleitsymptomen oder Befindlichkeitsstörungen.

Im 2. Stadium der Provokation (*Prakopa*) steigt der Wasserpegel in der Badewanne deutlich höher an. Die *Doshas* sind hier weiter verunreinigt bzw. gestört worden in ihrem Stammsitz. Man könnte diesen Zustand vergleichen mit einer kochenden Milch die gerade anfängt im Topf hoch zu kochen. Die Symptome verstärken sich im jeweiligen Stammsitz.

Im 3. Stadium der Ausbreitung (*Prasara*) beginnt das Wasser (respektive Milch) über den Beckenrand zu laufen und sucht sich einen Weg in ein anderes Terrain durch Spalten und Ritzen. Hier beginnt also die Milch überzulaufen. Auf den Krankheitsprozess bezogen verlassen jetzt die *Doshas* ihren Stammsitz und werden

vom Blut- und Lymphsystem aufgenommen. Hier werden jetzt komplexere und nicht mehr nur lokale Symptome ausgelöst.

Im 4. Stadium der Lokalisation (*Sthana Samshraya*) hat sich das Wasser bereits einen Weg durch den Boden gebahnt und fließt durch Spalten oder Schächte in eines der darunter liegenden Stockwerke, um sich dort an einem bestimmten Ort festzusetzen, wo sich ein Raum bzw. Terrain eröffnet. Die einzelnen Stockwerke von der 7. bis zur 1. Etage entsprechen hier den 7 Körpergeweben (von außen nach innen):

1. Lymphatisches Gewebe/Plasma(*Rasa Dhatu*)
2. Blut(*Rakta Dhatu*)
3. Muskelgewebe(*Mamsa Dhatu*)
4. Fettgewebe(*Meda Dhatu*)
5. Knochengewebe(*Asthi Dhatu*)
6. Knochenmarkgewebe(*Majja Dhatu*)
7. Weibliches Fortpflanzungsgewebe(*Arthava Dhatu*)/männliches Fortpflanzungsgewebe(*Shukra Dhatu*)
8. Das Immunsystem(*Ojas*) würde dem Keller(= Fundament) entsprechen. Es ist die Essenz aus allen sieben Geweben(*Sapta Dhatu*)

Die ersten drei Krankheitsstadien stellen die Anomalitäten der *Doshas* in ihren Stammsitzen dar mit systemischen und funktionellen Störungen. Erst in den letzten drei Stadien tritt eine organische Veränderung oder Krankheit auf, die man schulmedizinisch exakt diagnostizieren und benennen kann. Im Stadium der Lokalisation setzen sich die *Doshas* in einem oder mehreren Geweben(= Stockwerken) fest und verursachen dort substantielle Veränderungen ganzer Gewebe bzw. Organe/Organsysteme(*Dosha-Dushya Sammurchana* genannt) mit entsprechenden Störungen und Symptomen. Es kommt folglich zu einer Verbindung zwischen den gestörten *Doshas* und den *Dushyas*. *Dushyas* sind die Strukturen, die beschädigt oder "verdorben" werden können wie Gewebe(*Dhatus*) oder Körperkanäle(*Srotas*). Die gereizten und erhöhten *Doshas* sind in diesem Stadium keine Regulierungskräfte mehr, sondern potentielle pathologische Faktoren welche diese Strukturen angreifen und schädigen. Der Ayurveda spricht hier von der „Bewässerung“ eines benachbarten Terrains durch die schlechten Säfte(= *Doshas*). Die Folge davon ist das Wachstum von Pflanzen(= Krankheiten/Störungen) welche von dieser Quelle Nahrung erhalten. So entstehen Stängel, Blätter, Blüten und, wenn die Krankheit weiter „gedeiht“, sogar Früchte welche man dann schulmedizinisch als Krankheitsbilder mit genau definierten Kardinalsymptomen diagnostizieren kann.

Im 5. Stadium der Manifestation(= *Vyakti*) werden die typischen Leit- bzw. Kardinalsymptome einer Krankheit sichtbar. Die *Doshas* haben nun die Gewebe so verändert, dass z.B. im Falle von Rheuma eine Deformation der Gelenke und Knochen auftritt oder bei einem Ulcus ventriculi die Magenschleimhaut sowie das darunter liegende Gewebe teilweise zerstört sind. Um zum ursprünglichen Bild zurück zu kehren: Der Wasserschaden hat hier bereits so lange auf die Bausubstanz eingewirkt, dass das Mauerwerk aufgequollen, die Holzbalken zerfressen und die Wände und Decken verschimmelt und brüchig geworden sind.

Im 6. und letzten Stadium der Differenzierung(= *Bheda*) ist das klinische Vollbild einer Krankheit sozusagen zementiert. Das bedeutet, dass die Krankheit hier in einen chronischen,

dauergestörten und meist irreversiblen Zustand übergegangen ist. Hier kommt es oft zu Komplikationen mit Begleitsymptomen und Schmerzen welche nicht selten eine OP erfordern bzw. nur palliativ behandelt, bestenfalls durch Reha-Maßnahmen gelindert werden können. Es können in diesem Fall eine dauerhafte Behinderung oder der Tod als Folge eintreten.

Welche Faktoren werden während der Entstehung einer Krankheit gestört?

Betroffen sind vor allem das Verdauungsfeuer *Agni*, der Stoffwechsel und die Absorption oder Nährstoffaufnahme. Durch diese Beeinträchtigung können unerwünschte Nebenprodukte entstehen, die als *Ama* – Stoffwechselgifte oder Autotoxine bezeichnet werden.

Therapeutische Ansätze im Ayurveda

Die Behebung der Ursache(*Nidana parivarjana*) Um bei dem obigen Bild(Überschwemmung im 8.Stock) zu bleiben – bestehen die ersten Schritte darin, den Wasserhahn zuzudrehen und den Abflusstöpsel zu ziehen. Mit anderen Worten gesagt geht es darum, die Quelle, welche die Krankheit nährte, zum Austrocknen zu bringen. Dazu sind die nachfolgenden Maßnahmen notwendig

Die Ursache ab sofort vermeiden Damit sind die schädlichen Einflüsse bzw. Qualitäten gemeint, welche ein *Dosha* erhöht haben. Bei einer *Vata*-Störung im Dickdarm, welche eine Verstopfung und damit Trockenheit im Darm verursachte, sind beispielsweise trockene Nahrungsmittel, zu viel Bewegung, Schlafentzug, Nachtarbeit, fehlendes Ölen der Haut zu meiden.

Präventive Maßnahmen

Gemeint ist hier der Ausgleich der *Doshas* durch die tägliche bzw. jahreszeitliche Gesundheitsroutine, die Ernährungsweise und den Lifestyle individuell anzupassen sowie regelmäßig zu meditieren, um die heilende tiefe, innere Stille täglich zu erfahren

Die drei grundsätzlichen Therapieebenen

„Diejenige Medizin soll als ordentlich angewandt gelten, die einen krankheitsfreien Zustand hervorbringen kann und derjenige Arzt als der beste, der den Patienten von seinen Leiden befreien kann.“

Charaka Samhita, Su 1.134

Potentielle pathogenetische Faktoren

Gemäß Charaka sind dies *Vata*, *Pitta* und *Kapha* auf der körperlichen Ebene. *Vata* nimmt hier eine Schlüsselrolle ein als Verursacher von insgesamt:

80 *Vata*-Krankheiten(≈57%)

40 *Pitta*-Krankheiten(≈29%) und

20 *Kapha*-Krankheiten(≈14%)

Dies sind natürlich nur ungefähre Angaben.

Die ayurvedische Therapeutik

Für die Behandlung dieser *Dosha* bedingten Krankheiten gibt es drei erfolgreiche Wege:

1) Durch eine auf Glauben basierende Heilkunde(*Daivavyapashraya*)

Bei dieser sogenannten „göttlichen“ Therapie handelt sich um religiös-spirituell orientierte Rituale. Diese werden eingesetzt bei Erkrankungen welche aus Vorsehung entstanden sind. Sie sollen den von Leiden befallenen Menschen auf seinem spirituellen Weg zur Befreiung von den Begrenzungen des irdischen Daseins(= *Moksha*) unterstützen und leiten. Diese Methode vermag Krankheiten umgehend und mit vergleichsweise geringem Aufwand zum Verschwinden zu bringen.

Hier ein Beispiel: Eine Frau gestand einem Schamanen, dass sie ständig unter chronischen Magenbeschwerden und Wutausbrüchen litt und ihre Ehe deshalb zu zerbrechen drohte. Sie bekam vom Schamanen die Aufgabe, für einen Monat täglich ein Bad zu nehmen. Sie sollte dabei mit beiden Händen das Wasser unter Schreien aus der Wanne schlagen, bis diese leer war. Am Ende des Monats war sie die zahmste und liebenswerteste Frau die man sich vorstellen konnte. Das Magenleiden war ganz nebenbei verschwunden. Wer jedoch seine Gesundheit langfristig erhalten und somit gar nicht erst erkranken möchte, sollte vorbeugend das am stärksten wirkende Gesundheitsritual praktizieren – *Dinacharya* sowie die wichtigsten ethischen Verhaltensregeln(*Satvritta*) einhalten.

In diesen Heilbereich gehören auch Mantra-Rezitationen, yogische Übungen, Gebete, das Tragen von Edelstein-Amuletten, spezielle Meditationen/Kon-templation, Feuerrituale, Bußgänge, Fasten, selbstlose soziale Dienste, Pilgerreisen, Wallfahrten, das Aufsuchen von Heilern/Hellsehern etc.

2) Die Geistheilkunde oder ayurvedische Psychotherapie(*Sattvavajaya*)

Geisteskrankheiten werden ayurvedisch behandelt mittels Gesprächs- und Verhaltenstherapie, Farb-, Klang und Traumtherapie.

Generell unterscheidet man hierbei fünf Methoden:

- a) Erkenntnis(*Jnana*)
- b) Wissen und praktische Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse(*Vijnana*)
- c) Selbstbeherrschung, Geduld, Ruhe, Standhaftigkeit(*Dhairya*)
- d) Erinnerung/Gedächtnis(*Smrti*)
- e) Versenkung, Bewusstheit, Einswerdung(*Samadhi*)

3) Die rationale Heilkunde/medizinische Therapie(*Yuktivyapashraya*)

Diese körperorientierte Therapie hat die allgemeine Gesundheit des Menschen zum Ziel und entspricht somit dem schulmedizinischen, westlichen Ansatz.

- a) Die Behandlung der Ursache(*Nidana Parivarjanam*)
- b) Die sanften Verfahren(*Samshamanam*) zur Beruhigung der erregten *Doshas*
- c) Die klassischen fünf Ausleitungsverfahren(*Samshodhanam*) zur Eliminierung der veränderten *Doshas*

Zur Gesundheitsförderung und Prävention ist die Einhaltung von Gesundheitsregeln(*Svasthavritta*) zu verstehen. Desweiteren die Einnahme gezielter

Arzneimittel und Kräuter. Diese dienen der Stabilisierung des Gemütszustandes (*Medorasayana*), der Erhaltung der Libido (*Vajikarana*) sowie der Regeneration und Verjüngung der Gewebe und Organe (*Rasayana*). Bei ernsteren Krankheiten werden bestimmte Behandlungen und Ausleitungsverfahren angewandt unter Befolgung strikter diätetischer Vorschriften sowie strenger Anweisungen/Verordnungen bezüglich einer gesunden Lebensweise. Manche Ansätze unterdrücken bestimmte Symptome, andere eliminieren sie.

Kommentar:

„Das ayurvedische Therapie-Gebäude ist umfassend und kann differenziert, auch in Kombination mit modernen Therapieverfahren, eingesetzt werden. Einige Therapieverfahren, wie die Anwendung der Göttlichen Therapie, aber auch der ayurvedischen chirurgischen und parachirurgischen Maßnahmen oder die ayurvedische Psychotherapie, werden bislang in Europa zum Teil noch wenig umgesetzt. Neben den Aspekten von *Svasthanvrtta* werden meist Behandlungsformen der Rationalen Therapie, insbesondere *Samshodhana*- und *Smashamana*-Techniken eingesetzt.“

(Dr. Hedwig Gupta, Ayurveda Vijnana)