



## Wege der inneren Reinigung im Ayurveda

Die ganzheitlich-funktionellen Denkansätze der Ayurveda-Medizin entsprechen dem Konzept der Humoralmedizin nach Hippokrates mit ihrer Säftelehre und ausleitenden Behandlungsmethoden wie u.a. Aderlaß, Brechverfahren, Baunscheidt-Verfahren (vgl. Matejka, 1998, S: 8). Im 20. Jahrhundert entdeckte Aschner diese Denkansätze quasi neu und entwickelte die nach ihm benannte Konstitutionslehre“ (Matejka, 1998, S: 9) sowie die nach ihm genannten Aschner Verfahren als „terrainverbessernde“ Allgemeinmaßnahmen (vgl. Matejka, 1998, S: 10). Heute sind ähnliche Wege der Reinigung durch Ärzte wie Rüdiger Dahlke (vgl. Dahlke, 1999) in großen Kreisen naturheilkundlich interessierter Menschen bekannt.

In den ganzheitlichen Heiltraditionen wird die Überlastung des Organismus mit sogenannten Schlacken, d.h. Stoffwechselendprodukten, die über die normale Funktion der Ausscheidungsorgane nicht ausreichend eliminiert werden, als eine wesentliche Krankheitsursache betrachtet. Schlacken lagern sich im Organismus ab und stören die Selbstregulation des Organismus. „Gewebe, Organe, Blutgefäße und Gelenke müssen als Schlacken-Endstation herhalten“. „Ein weiteres Schlackendepot wird im Darm angelegt“ (Dahlke, 1999, S: 45). Die Verschlackung führt zur Entgleisung des Stoffwechsels, was oft in der Naturheilkunde als Übersäuerung bezeichnet wird (vgl. Matejka, 1998, S: 65, 79).

Die biochemischen Erkenntnisse von Dr. Alfred Pischinger (1899-1983) liefern dafür ein Erklärungsmodell. Die Belastung des Extrazellulärraumes (ECR) mit Schlacken stört die Grundregulation des Organismus. Denn die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und der Abtransport von Stoffwechselendprodukten laufen über Moleküle, die den ECR durchwandern müssen (vgl. Matejka, 1999, S. 59).

Zusammenfassend könnte man mit ayurvedischen Begriffen folgenden, treffenden Satz von Dahlke (Dahlke, 1998, S: 45) wie folgt übersetzen: „Verschlacktes Gewebe kann seiner eigentlichen Aufgabe, die Zellen zu ver- und entsorgen nicht in ausreichendem Maße nachkommen. So wird die Zelltätigkeit verlangsamt, weil das übersäuerte Gewebe (Dosa-Störung) mit dem Überangebot an Nährstoffen nicht mehr fertig wird, eindickt (Bildung von ama) und letztlich durch die „versumpfte“ Transitstrecke (blockierte Srotas) zu wenig Sauerstoff

und Nährstoffe zu den Zellen gelangen.“

Nun, wie gelingt es der Ayurveda-Medizin mithilfe der Methoden zur inneren Reinigung im Körper angesammelte, belastende Substanzen effektiv auszuleiten?

Wenn man das oben beschriebene System der Grundregulation vor Augen hat, kann man die systematische „Entschlackung“ im Ayurveda (panca karma genannt) in folgenden Schritten erklären (vgl. Gupta et al., 2006, S: 142):

- Purva-karma /Vorbereitungsphase:
  1. Schlacken werden am Ort der Ablagerung aufgeweicht und gelöst: zu diesem Zweck sind Ölanwendungen (snehana), sowohl intern (abhyantara-sneha) wie extern (bahya-sneha) vorgesehen.
  2. Die Transportkanäle (srotas) werden geöffnet und durchlässig gemacht: dies geschieht mit Erwärmung des Körpers und Schwitztherapie (Sudation / svedana) nach den Ölanwendungen. Darüber hinaus fördert das Schwitzen die Ausscheidung von wasserlöslichen Schlacken über die Haut und die durch Wärme verbesserte Durchblutung unterstützt alle Körperfunktionen, insbesondere Stoffwechsel und Ausscheidung.
- Pradhana-karma / Hauptausleitungsphase  
Die systemische Mobilisation und Ausscheidung von unterschiedlichen Schlacken (wasserlösliche, fettlösliche und Toxine) wird in Gang gesetzt und dem Verdauungstrakt zugeführt. Wenn genügend Zeit für eine komplette Kur vorhanden ist, werden in Folge bis zu 5 (oder 6) verschiedene Anwendungen zur Ausscheidung über die natürlichen Körperöffnungen durchgeführt (vamana/therapeutisches Erbrechen; virechana/abführen; basti/Darmläufe; nasya/Anwendungen über die Nase; rakta mokshana/ Blutentzug mit Aderlass oder Blutegel). Diese Phase dient dazu, Milieu-Verschiebungen/Dosa Störungen gründlich zu beseitigen (vgl. Gupta, 2006, 144).
- Pascat-karma / Nachbehandlung  
Wichtiger Bestandteil der inneren Reinigung ist

die Regenerationsphase mit langsamen Kostaufbau und weiteren nährenden Maßnahmen wie Ölmassage und Verabreichung von rasayana (Heilmittel, die die Regeneration fördern)

Einzigartig bei der ayurvedischen Methode der inneren Reinigung ist die Rolle der fetthaltigen Substanzen zur Mobilisation der Schlacken und Anregung der systemischen Ausleitung.

In einem der wichtigsten Quellentexte der ayurvedischen Medizin, der Susruta Samhita (SS Ci. 13.3) wird postuliert: „in seiner Essenz besteht der Mensch aus Fetten.“ Wir wissen tatsächlich heute um die Bedeutung von fetthaltigen Molekülen in vielen biochemischen Vorgängen und um die Wichtigkeit einer guten Versorgung mit hochwertigen Fetten. „Der Körper benötigt Cholesterin u.a. zum Aufbau von Zellmembranen, zur Bildung von Gallensäuren und Vitamin D sowie zur Synthese bestimmter Hormone“ (Körper/Männle/Leitzmann, 1993, S. 190). Cholesterin ist hier lediglich als Beispiel genannt.

Allerdings wird im Ayurveda genau differenziert, wer aufgrund seiner Grundkonstitution (prakriti) und seines Beschwerdebildes (vikriti) eine Ölung im Vorfeld einer Ausleitung verabreicht bekommt oder nicht. Wenn schon zu viel Fett (z.B. metabolisches Syndrom, starke kapha-Störung...) vorliegt oder wenn der Stoffwechsel (agni) nicht in der Lage ist, Fett in ausreichendem Maße (ama-Stoffwechsellage) abzubauen, sind Ölanwendungen kontra-indiziert (vgl. Gupta, 2006, 62). Maßnahmen zur Stoffwechsel-Anregung durch bestimmte Gewürze (z.B. Ingwer oder Trikatu-Mischung) und Naturheilmittel (Plumbago ceylonica, Piper longum) sowie leichte Diätkost und eine sanfte Yogapraxis werden anstatt einer Ölung oder im Vorfeld einer Ölung empfohlen (vgl. Gupta, 2006, 44). Wenn gegen eine Ölung wie eben geschildert nichts dagegen spricht, wird vom ayurvedischen Arzt ein individueller Therapieplan erstellt, der idealerweise für eine rundum Ausleitungskur etwa 4 Wochen dauern sollte (Plan Beispiel im Anhang). Verkürzte Kuren sind möglich. Da wird unter Umständen der Fokus auf ein einziges Ausleitungsverfahren gelegt.

Beim individuellen Therapieplan wird u.a. die Grundkonstitution des Patienten (vata, pitta, kapha) oder eine Kombination der dosas berücksichtigt sowie seine aktuellen Beschwerden und Krankheiten (vikriti), sein Energieniveau und die Kraft seines Verdauungsfeuers (agni), die Funktion und Sensibilität des Darmes (kostha).

Bemerkenswert im Ayurveda ist der systemische Ansatz bei der inneren Reinigung in allen Phasen der panca karma Kur. Das Ziel ist nämlich die Eliminierung der krankmachenden Faktoren (dosa-Störungen) aus ihren „Hauptsitzen“. Wegen der besonderen Eigenschaften (guna) der einzelnen dosas sammelt sich das vata dosa vordergründig im Dickdarm an, das pitta dosa im Dünndarm und unteren Magen und das kapha dosa im Brustraum und oberen Magen an. In der Vorbereitungsphase werden entsprechend die krankmachenden Faktoren im ganzen Organismus gelöst mit dem Ziel sie zu den Hauptsitzen zu führen, von wo aus sie dann durch induziertes Erbrechen, Abführen oder Einläufe drastisch ausgeschieden werden. Die Ausleitungsverfahren (pradhana karma) entwickeln dann eine systemische Sogwirkung,

die sich bis auf die Zelle auswirkt (vgl. Gupta, 2006, 215). Weil die Wege (srotas/ECR) frei geworden sind und der Modus der Ausleitung und des Loslassens aktiv ist, befreien sich die Zellen gründlich von Schlacken und Toxinen. Bildhaft gesprochen wie „die Sonne der Erde Flüssigkeit entzieht“ (CS Si. 7.64, SS Ci. 35.24-28).

Wichtig für den Erfolg der Ausleitung ist ein Rahmen, der für Ruhe (Ayurveda Klinik) sorgt (Schaker, 2004, 41) und Verhaltensregeln, die Entspannung, Ausscheidung und Regeneration (durch die Anregung des Parasympathikus) fördern. Sowohl körperliche Aktivitäten wie Sport als auch geistige Beschäftigungen (Kopfarbeit!) sind zu vermeiden. Sanftes Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation sind dagegen sehr unterstützend. Es wird in der Zeit nicht gefastet aber die Diät wird angepasst an den Ausleitungsplan und ist in der Regel etwas reduziert, warm und leicht verdaulich sowie vegetarisch und wenig gewürzt. Große Mengen heißes Wasser sollten auch über den Tag verteilt getrunken werden.

In der Ayurveda-Medizin gibt es aufgrund des Konzepts der Ganzheitlichkeit verschiedene Formen der Therapie. Dazu zählen die „rationalen“ Therapien (yukti-vyapasraya-cikitsa), die Therapien mit einem psychologischen Ansatz (sattvavajaya) und die mit einem spirituellen Ansatz (daiva-vyapasraya-cikitsa). Unter den rationalen Therapien findet man je nach Schwere einer Erkrankung eine logisch-aufgebaute Behandlungs-Strategie, die in 3 Phasen unterteilt ist: Ursachenvermeidung (nidana-parivarjana), ausgleichende Maßnahmen (samana) und ausleitende Maßnahmen (sodhana).

Die ausleitende Therapie (sodhana) ist allerdings die tief greifendste Methode unter allen (vgl. Gupta, 2009, S. 60 ff.). Und das wichtigste therapeutische Konzept dabei ist die panca karma Kur. Wie alle anderen ayurvedischen Methoden wird sie auch zur Gesundheitsvorsorge empfohlen (vgl. CS Su. XV 22) aber vor allem bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen, die nicht ausreichend durch Ernährungs- Ordnungs- und medikamentöser Therapie beeinflusst werden können. Sie ist die Therapie der Wahl bei stark aggravierten dosas (bahudosas: CS Su. 16.13-16) mit einer belastenden Symptomatik wie u.a. Verdauungsstörung, Erschöpfung, Schlafstörung, Depression und Adipositas. Sie vermag die Krankheitsursachen an der Wurzel zu packen und zu beseitigen (vgl. CS Su. XVI 17-21) sowie die Gesundheit wieder herzustellen. Laut CS Su. XVI sind die positiven Auswirkungen folgende: Wiederherstellung des Idealgewichts, gute Verdauung und Stoffwechsel, Ausstrahlung, Intelligenz, gute Sinnesfunktion, gesunde Herzfunktion, Potenz und Zeugungsfähigkeit. Nicht zuletzt ist panca karma die Anti-Aging Maßnahme par Excellence. Tatsächlich wissen wir heute über die Erkenntnisse der Epigenetik (vgl. Spork, 2009), dass nicht nur die Gene die Gesundheit und die Lebenserwartung beeinflussen sondern vor allem die Lebensführung.

#### Resümee

Zusammenfassend beruht das komplexe Konzept der ayurvedischen Ausleitung auf umfassenden Kenntnissen der menschlichen Physiologie und vermag durch die geschickte Planung von verschiedenen Ausleitungsansätzen und -verfahren (u.a. snehana, svedana, panca karma) alle Zellen, Gewebe, Organe und Organsysteme

zu reinigen. Die Ausscheidungsorgane (und gegebenenfalls das Blut) dienen hier als Ventile für eine effektive Drainage des ganzen Organismus. Das Ziel ist es, Krankheitsursachen auszumerzen, damit die zentralen Vitalfunktionen „agni/Verdauungsfeuer“ und „dhatu parinama/Gewebsumwandlung“ optimal wiederhergestellt werden und die Dosas ins Gleichgewicht gebracht werden. Das Loslassen auf allen Ebenen wirkt sich auch positiv auf Geist und Gemüt aus, so dass sich der Patient nach einer Pancakarma Kur oft wie neugeboren fühlt. In der Tat äußert sich der Zuwachs an Vitalität oft in einer besseren Gesundheit und Lebenserwartung.

#### Literaturverzeichnis

- Dahlke r. & Ehrenberger D. (1999). Wege der Reinigung. Entgiften, Entschlacken, Loslassen. München: Hugendubel Verlag.
- Dr. Sharma, R., & Dash, B. (2014). Caraka Samhita Vol. I. Varanasi: Chowkhamba Press.
- Gupta, S.N., Stapelfeldt E., Rosenberg K. (2006). Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Gupta, S. N. & Stapelfeldt, E. (2009). Praxis Ayurveda-Medizin - kaya-cikitsa - Therapiekonzepte für innere Erkrankungen. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.
- Koerber/Männle/Leitzmann (1994). Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen Ernährungsweise. Heidelberg: Karl F. Haug Verlag.
- Matejka R. Moderne Konstitutionstherapie in der ärztlichen Praxis. Stuttgart: Hippokrates Verlag. 1998
- Schacker M. & R. (2004). Ayurveda Kuren. Amsterdam, Niederlande: IRIS Bücher & mehr.
- Spork P. (2009). Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können. Hamburg: Rowohlt Verlag.

Autorin:  
Geraldine Wallaschkowski



## **DACHVERBAND DEUTSCHER HEILPRAKTIKERVERBÄNDE e.V.**

**FDH - FH - FVDH - UDH - VDH**

### **26. Deutscher Heilpraktikertag Karlsruhe 2016**

**18. / 19. Juni 2016**

im  
Messe - und Kongresszentrum  
Karlsruhe



Große Fachmesse mit vielen  
Fachvorträgen und umfangreicher  
Industrierausstellung

Online-Anmeldung unter [www.ddh-online.de](http://www.ddh-online.de)

#### **Kongressorganisation**

Peter-Hahn-Weg 5a  
42651 Solingen  
E-Mail: [Karlsruhe2016@ddh-online.de](mailto:Karlsruhe2016@ddh-online.de)  
Internet: [www.ddh-online.de](http://www.ddh-online.de)  
Telefon: 0212 / 88 02 28 90  
Fax: 0212 / 42 7 11