

Osteoporose und Osteoarthritis – grundlegende Gedanken aus der Sicht des Ayurveda

Aus der Sicht des Ayurveda steht jede Art von Leben immer auch in Verbindung mit dem Leben des Universums als Ganzem, so wie ein Kind in einer Verbindung zu seiner Mutter steht. Die gesamte Lebensspanne aller Dinge von der Geburt bis zu ihrer Auflösung, entspricht somit in ihrer Struktur und Funktion, der des gesamten Kosmos. Die grundlegendste Funktionseinheit der Dynamik, welche die Welt bewegt, wird im Sanskrit „*spandam*“ genannt, was übersetzt so viel wie „Pulsation“ bedeutet. Eine solche Grundeinheit setzt sich aus einem konvergenten und einem divergenten Teil zusammen. Die Lebensspanne des Universums beginnt mit einer Divergenz und endet mit einer Konvergenz, so wie das Leben eines Individuums mit einer Einatmung beginnt und mit einer Ausatmung endet. Die Existenz aller Dinge verläuft immer nach diesem gleichen Prinzip. Innerhalb solch einer Makro-Ausdehnung und -Zusammenziehung, gibt es viele verschiedene Mikro-Formen von *spandam*, wie z. B. die Atmung, den Herzschlag oder die Pulsation von Molekülen und Atomen. Am Tage herrscht die divergente Phase des Bewusstseins vor und während der Nacht die konvergente.

Anmerkung:

Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, gilt als das älteste medizinische System der Welt. Der Begriff „Ayurveda“ kommt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Silben „ayus“ (Leben) und „veda“ (Wissen, Weisheit) zusammen. So bedeutet Ayurveda übersetzt „Die Weisheit vom Leben“ oder „Die Wissenschaft vom (gesunden) Leben“.

Anmerkung:

Die Divergenz entspricht einer Ausdehnung und einem Weitwerden in den Raum hinein, vergleichbar mit einer Einatmung und die Konvergenz einer Zusammenziehung oder einem Zurückweichen aus dem Raum, vergleichbar mit einer Ausatmung. Die Ausdehnung bringt Aktivität und Verbindung und die Zusammenziehung bringt Ruhe und Loslösung. Auf diesen aufeinanderfolgenden Bewegungsrichtungen der Dynamik, die sowohl auf der körperlichen, als auch auf der seelischen Ebene wirksam sind, baut sich das gesamte Leben auf.

Innerhalb dieser dualen Kräfte, in die das irdische Leben des Menschen eingespannt ist, unterscheidet Ayurveda wiederum drei Phasen und ordnet diese den einzelnen *doshas* zu. Im ersten Lebensdrittel herrscht *kapha* vor, während der zweiten oder mittleren Phase *pitha* und im letzten Drittel *vaatha*. Während der konvergenten *kapha*-Phase erfolgt die Akkumulation des materiellen, physischen Körpers, das Wachstum und die Entwicklung von Stärke, Stabilität, Festigkeit und Schwere. *Vaatha*, welches entgegengesetzte Eigenschaften aufweist, ist während dieser Lebensphase verhältnismäßig schwach ausgeprägt und damit auch die katabolische Seite des Stoffwechsels, die mit den Abbauprozessen im Körper einhergeht. Im letzten Drittel kehrt sich dieses Verhältnis genau um und bringt eine Auszehrung und einen Abbau aller angesammelten Kräfte mit sich. Dazwischen befindet sich die *pitha*-Phase, in der sich *kapha* und *vaatha* annähernd im Gleichgewicht befinden. *Pitha* steht für das ausgleichende *agni* oder Feuer, welches zwischen den aufbauenden und den abbauenden Kräften vermittelt. Erschaffung, Aufrechterhaltung und Zerstörung oder Auflösung folgen rhythmisch aufeinander und können als das allgemeine Gesetz der Natur verstanden werden. Zusammenfassend gesagt, ist es die Geburt aus dem Absoluten oder Nichts, das sich anschließende Wachstum und am Ende der Abbau, Zerfall oder die Auflösung, die zusammen den Lauf aller Dinge bestimmen.

Anmerkung:

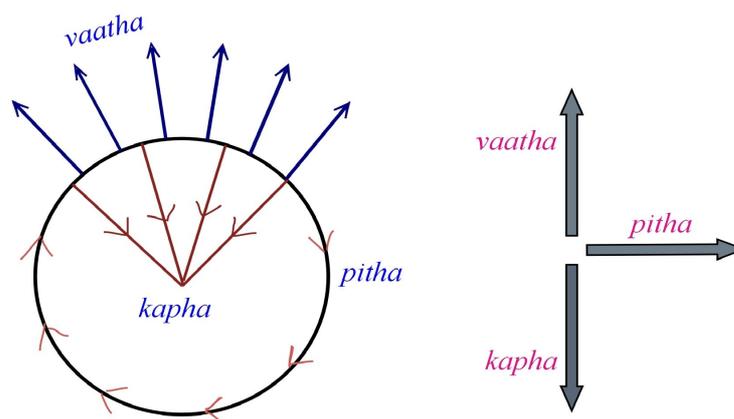
*Alle Dinge unterliegen einem ständigen Wandel. Ayurveda betrachtet diesen Wandel als einen zyklisch verlaufenden Vorgang, der sich in drei Phasen gliedert, in die *kapha*-Phase, die *pitha*-Phase und die *vaatha*-Phase, die einem Aufbau, Erhalt und Abbau entsprechen. Diese Phasen finden sich beispielsweise in den Tages- und Nachtzeiten, in der Verdauung der Nahrung und in den verschiedenen Stadien einer Krankheit.*

*Die drei *doshas*, *kapha*, *pitha* und *vaatha*, die im Westen mit dem Begriff „Bio-Energien“ bezeichnet werden, stellen die drei grundlegenden Prinzipien des Ayurveda dar, die das materielle Leben in einem individuellen und dynamischen Gleichgewicht halten. Anhand der *doshas*, die mit den Elementen in Verbindung stehen, lassen sich alle Erscheinungen in der Natur und im Menschen charakterisieren und miteinander in Beziehung bringen. Sie sind wie eine Art genetischer Code oder Schlüssel, der es ermöglicht, die Elemente, die grundlegenden Kräfte des Lebens, gezielt aufeinander abzustimmen und in ein gesundes Verhältnis zueinander zu bringen.*

*Den einzelnen *doshas* werden jeweils zwei Elemente zugeordnet: *Kapha* steht in Verbindung mit Erde und Wasser, *pitha* mit Feuer und Wasser und *vaatha* mit Luft und Äther. Jedes *dosha* besitzt darüber hinaus verschiedene Grundeigenschaften und steht in*

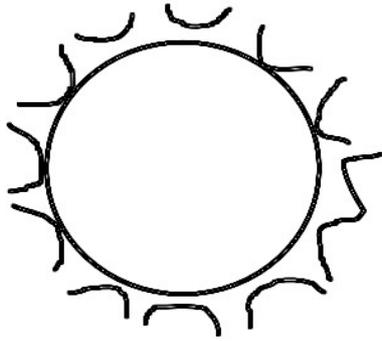
Beziehung zu bestimmten Geschmacksrichtungen.

Ein Knochen ist im gesunden Zustand vergleichbar mit einer frischen Meeresmuschel, während derjenige, der von Osteoporose befallen ist, einer alten porösen oder verbrannten Muschel (CaO) ähnelt. In der frischen Muschelschale sind die bindenden Kräfte, welche die Moleküle zusammenhalten, stärker. Diese Eigenschaften verleihen dem Knochen eine Dichte, Stabilität, eine glatte und glänzende Oberfläche, sowie in geringem Maße auch eine Elastizität, so dass er fähig wird, den Einwirkungen von außen, in Form von Stoß oder Druck, besser standzuhalten. All dies sind *kapha*-artige Eigenschaften, wohingegen alte und verbrannte Muscheln, bedingt durch die divergente und entzweieende Kraft, entgegengesetzte Qualitäten aufweisen. Poren sind ein Zeichen dafür, dass *vaatha* dominiert, welches den Charakter von durchdringender Feinheit besitzt. *Kapha* trägt dagegen die Eigenschaft *avarana* in sich, welche umhüllend wirkt und zu Wachstum und Geschmeidigkeit beiträgt. Divergenz bewirkt Trockenheit, Sprödigkeit, Brüchigkeit, Porosität und den Verlust von Elastizität. Sie besitzt eine auszehrende und zerberstende Wirkung auf physische Körper. Das Vorherrschen von Divergenz führt allgemein zu einer Ausdünnung der Materie und schafft Hohlräume zwischen den Teilchen in Form von Poren, Rissen, Furchen oder Spalten. In den untenstehenden Grafiken ist das Verhältnis dieser Kräfte zueinander auf abstrakte Weise dargestellt. Figur 1. zeigt ein Gleichgewicht beider Kräfte, Konvergenz und Divergenz, und Figur 2. ein Überwiegen der divergenten Kraft. Die Risse und Poren, die während regenarmer Perioden im Sommer in der Erde entstehen oder die Struktur der Rinde von alten Bäumen, sind beispielhaft hierfür.



Figur 1.

Die horizontale Ebene oder Dynamik, hier auch als Kreisbewegung dargestellt, ergibt sich aus einer Interaktion der konvergenten und der divergenten Kräfte. Die Elemente Luft, *vaayu*, und Äther, *aakasha*, die für *vaatha* stehen, besitzen einen überwiegend divergenten und die Elemente Erde, *bhoomi*, und Wasser, *jalam*, die für *kapha* stehen, einen überwiegend konvergenten Charakter. Das Element Feuer, *agni*, das durch *pitha* repräsentiert wird, vermittelt zwischen den polar entgegengesetzten Kräften von *vaatha* und *kapha* und bewirkt eine Interaktion von beiden, die in der Kreisbewegung zum Ausdruck kommt.

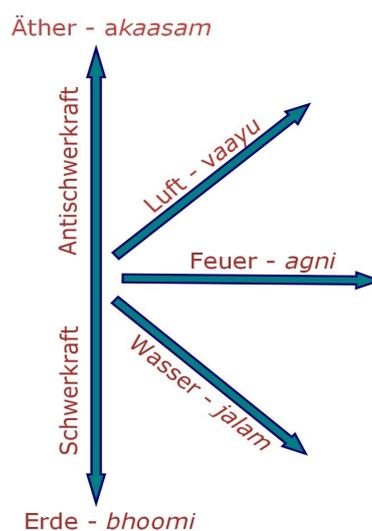


Figur 2.

Ein Überwiegen der divergenten Kräfte und Elemente, Luft und Äther, wie es hier auch an der Rinde eines Baumes sichtbar wird, bewirkt ein Aufbrechen in den äußeren Schichten bzw. einen Verlust des Zusammenhaltes und der Geschlossenheit und damit auch der Stabilität und Elastizität. Das gleiche Prinzip wird bei der Osteoporose innerhalb der Knochen wirksam. Vaatha mit seiner divergenten Eigenschaft befindet sich hier sozusagen in einer Umkehrung. Das, was tendenziell in den äußeren Schichten stattfindet, ist bei der Osteoporose nach innen in den Knochen hinein verlagert. Die Beziehung von Haut und Knochen verdient in diesem Zusammenhang eine genauere Betrachtung.

Die Elemente Luft, Feuer und Wasser

Wir existieren in einem konvergenten Bereich, welcher sich innerhalb eines weiten divergenten Bereiches befindet. Die der Schwerkraft unterliegenden Elemente, Erde und Wasser, welche die materielle Grundlage für das Leben bilden, gehören diesem konvergenten Bereich an. Die Elemente, Luft (*vaayu*) und Äther (*akaasam*), die mehr aufstrebende Eigenschaften besitzen, sind mehr oder weniger dem divergenten Bereich zugehörig. Die im äußeren Raum vorherrschende Divergenz, ist die Ursache für die Ausdehnung des Universums. Leben entsteht und besteht in der Mitte, zwischen diesen beiden Extremitäten, indem es in der Erde verwurzelt ist oder seinen Stand besitzt und sich in die Atmosphäre hinein ausdehnt. *Agni* oder das Element Feuer, ist der Vermittler zwischen beiden, verknüpft sie miteinander, erschafft alles, erhält es und löst es am Ende wieder auf.



Darstellung der Elemente in ihrem Verhältnis zueinander und zur Schwerkraft

Agni nimmt in der Anordnung der Elemente die mittlere Position ein, während sich das Element Luft darüber und Wasser darunter befinden. Das Element Feuer verwandelt das Element Erde oder das Feste in Wasser oder allgemein in eine flüssige Form und lässt es anschließend zu Luft oder Gas verdampfen. Dieser Prozess ist erhitzend und nimmt einen aufsteigenden Verlauf. Im Regen vollzieht sich der gegenteilige Prozess. In der indischen Mythologie wird das Element Wasser repräsentiert durch den himmlischen Fluss *ganga*, der auf das Haupt von Gott *siva* herabfällt und von dort zur Erde hinab fließt. *Siva* steht für den männlichen Teil des Kosmos und somit für den erhitzenden und aufsteigenden Kräftefluss. Die *ganga* fällt auf sein Haupt herab, welches die oberste Spitze oder den Nordpol dieses männlichen Prinzips darstellt. Sie hält hier an diesem Punkt inne, legt sozusagen einen Zwischenhalt ein, bevor sie ihren Weg weiter nach unten fortsetzt. Die *ganga* steht repräsentativ für den kühlenden, nach unten fließenden Strom der kosmischen Energie und kompensiert sozusagen den männlichen Teil dieser Energie. Damit sie die Erde erreichen kann, muss sie zunächst den erhitzenden und aufsteigenden Fluss ausgleichen und schließlich überwinden. Lediglich das nach diesem Ausgleich der Hitze *siva's* noch verbleibende Wasser kann sich nach außen verströmen und zur Erde hinabfließen. Letztendlich können wir davon ausgehen, dass jegliche materielle Existenz nur aufgrund dieses Überwiegens des weiblichen Teils der kosmischen Energie entstehen und bestehen kann.



Gott *siva* lässt *ganga* aus seinem Haarturm herabfließen

Wasser in seiner ruhig fließenden Form, wie es sich in Flüssen über das Flachland hinweg bewegt, repräsentiert die Eigenschaften, *dravam* (flüssig) und *saram* (sich ausbreitend), die dem *pitha* eigen sind. Gleichzeitig sind dies aber auch die Eigenschaften, die einen Ausgleich zwischen *kapha* und *vaatha* herstellen. Eine Dominanz von *vaatha* zeigt sich in Turbulenzen in Form von Wellen, sowie dem Bilden von Tropfen, Spritzern und Dampf, wie sie beim Kochen entstehen, bei dem das Wasser seinen Zusammenhalt verliert. Die Dominanz von *kapha* dagegen führt zur Verfestigung und Entstehung von Eis. Ebenso wie Wasser in allen drei Formen auf der Erde existieren kann und wie es diese Formen auch durch zyklische Veränderungen in einem Gleichgewicht hält, wodurch das Leben auf der Erde erst möglich wird, so verhalten sich auch die *doshas* zueinander. All diese Umwandlungen stehen unter der Führung von *agni*, welches einerseits alles voneinander trennt und andererseits auch wieder alles miteinander verbindet.

Ein wichtiges Kriterium, welches den Dingen eine eigenständige Identität verleiht, ist das Vorhandensein eines eigenen Energiestoffwechsels, der sich von dem der äußeren Umgebung abhebt oder unterscheidet, was sich besonders in der Körpertemperatur von Menschen und Tieren bemerkbar macht. Die Entdeckung der „Kosmischen Mikrowellen-Hintergrundstrahlung“ oder „CMB-Strahlung“ beweist, dass auch der Kosmos selbst als Ganzes eine Art Körpertemperatur besitzt, eine Strahlung, die überall in gleicher Weise vorhanden ist. Dieses höhere Energieniveau in Form von Körperwärme, gleicht wiederum den weiblichen, das materielle Wachstum und die Entwicklung bestimmenden Teil aus, der sonst zur Verhärtung neigen

würde. Durch den Energiestoffwechsel und die daraus entstehende Dynamik wird die träge Masse des materiellen Teiles ausgeglichen oder überwunden, so wie sich durch das Starten des Motors ein Fahrzeug in Bewegung setzt. In Bezug auf den physischen Körper sind es die Elemente Erde und Wasser, denen die wichtigere Bedeutung zukommt. Gleichzeitig muss aber der physische Körper eines Lebewesens auch die Trägheit und Statik, die ihm durch das Element Erde auferlegt ist, überwinden. Auf der körperlichen Ebene sind der Hunger und die Körpertemperatur ein Ausdruck für *agni* und dessen erhitzende, aufsteigende Form. Die Nahrung und Flüssigkeit, genauer gesagt das *rasam* oder die assimilierte Nahrung, stehen für den kühlenden, abwärts gerichteten Kräftestrom, welcher den Hunger und damit den aufsteigenden und erhitzenden Kräftestrom ausgleicht und den Stoffwechsel aktiviert.

Anmerkung:

Rasam bildet das erste der sieben dhathus, der Grundmaterialien des Körpers. Es ist die Essenz aus dem verdauten Nahrungsbrei, welche vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann.

Anmerkung:

Wärme ist auf der körperlichen Ebene in der Verdauung und dem Stoffwechsel wirksam. Auf der seelischen Ebene zeigt sich diese Wärme beispielsweise in einer Ordnung der Seelenkräfte von Denken, Fühlen und Wollen. Auf der geistigen Ebene ist die Wärme oder das Feuer, agni, mit der Vertikalität des Gedankens selbst gleichzusetzen. Somit sind alle drei Ebenen des Lebens von Wärme durchdrungen. Wärme bringt sowohl Verbindung, als auch Auflösung und entspricht in der Gesamtsumme der Kraft der Transformation.

Fließendes Wasser ist ein Ausdruck für den kühlenden, abwärts gerichteten Fluss der Energie. Ein bekanntes Öl aus der ayurvedischen Medizin zur Behandlung von Osteoporose und Arthrose, das auch eine rasche Ausheilung von Knochenbrüchen bewirkt, unterliegt einer ganz speziellen Art der Zubereitung. Das Öl wird aus Sesamsamen gepresst, die zuvor in ein Baumwollsäckchen gefüllt und über sieben Nächte hinweg in einen Fluss gelegt wurden. Am Tage wird das Säckchen jeweils herausgeholt und die Samen werden getrocknet. Das Wasser und dessen sanfter Fluss, sowie die Nacht, fügen dem so aufbereiteten Sesam und dem daraus hergestellten Öl eine kühlende und heilende Wirkung hinzu. Bedeutend ist hier, dass schwarzer Sesam verwendet wird, da neben der Dunkelheit der Nacht auch die dunkle Farbe des Sesams, das *kapha* unterstützt. Sesamöl gilt als das beste Öl zur Besänftigung von *vaatha*. Auch in dem berühmten Stirnguss *shirodhara*, bei dem ein kontinuierlicher Strahl von Öl oder von kühlenden und beruhigenden Flüssigkeiten, wie Milch, Buttermilch oder Kokosnusswasser für eine halbe bis eine Stunde über die Stirn und den Kopf gegossen werden, finden die oben erwähnten Prinzipien ihre Anwendung.



Sesampflanzen



Schwarze Sesamsamen

Schwarzer Sesam gilt als ein Mittel zur Vorbeugung und Heilung von Osteoporose.

Da das Bewusstsein im „Nordpol“ des menschlichen Körpers, dem Haupt zentriert ist, besitzt gerade hier der kühlende, abwärts gerichtete Fluss in Form der Shirodhara-Behandlung seine Bedeutung, wo er seine beruhigende Wirkung entfalten kann. Eine zu einseitige mentale Aktivität und eine zu starke Betonung des intellektuellen Denkens, sowie Stress, Aggressionen, Schlaflosigkeit und eine Überanstrengung der Sinne, rufen eine Dominanz der männlichen Energie und damit von *vaatha*, hervor. Aus diesem Grund erfüllt die *shirodhara*-Behandlung gerade in solchen Fällen ihren Sinn. Melodiöse Klänge, langsame Rhythmen, Tänze mit überwiegend

horizontalen Bewegungen, Mondschein, die Gesellschaft von angenehmen Menschen, der Aufenthalt in der Nähe von Bächen, Flüssen oder Springbrunnen, das Lesen oder Hören von Dingen, die den Verstand beruhigen, vegetarische Ernährung, aber auch ganz besonders Milch und Milchprodukte, sowie Früchte, gelten im Ayurveda als Faktoren, die den kühlenden, nach unten gerichteten Fluss der kosmischen Energie begünstigen, welcher zur Heilung, Stärkung des Immunsystems, zu Gesundheit, Fruchtbarkeit und zum Wachstum beiträgt. All diese Dinge besänftigen die exzessive Aktivität von *pitha*.

Anmerkung:

Wollenskräfte, die sich des Denkens bemächtigen, führen zu einer Überforderung oder „Überhitzung“ im oberen Pol, dem Bewusstseins- und Sinnespol, was zu einer Übersäuerung im Körper führt und bewirkt, dass Kalkreserven aus den Knochen mobilisiert werden. Die Shirodhara-Behandlung „kühlt“ sozusagen diesen Bereich und bringt eine Umkehrung dieses Kräftewirkens, so dass sich die ausgebrannten Nerven-Sinneskräfte wieder neu sammeln und regenerieren können.

Die gegenteiligen Faktoren bewirken eine Intensivierung und Steigerung von *pitha* bis auf ein Übermaß. Kochendes Wasser kann als Symbol für ein exzessives *pitha* verstanden werden. Das langsame und kontinuierliche Fließen des Wassers in einem Fluss, welches überwiegend horizontal erfolgt, verwandelt sich im kochenden Wasser mehr zu einer vertikalen und chaotischen Form der Bewegung und Dynamik. Fließendes Wasser steht für *laasyam*, den femininen Tanz von *shakthi*, der universellen Mutter, die alles erschafft und vereint, während das kochende Wasser eher mit dem *thaandavam*, dem maskulinen und destruktiven Tanz *sivas*, vergleichbar ist, der Bindungen auflöst und die Teilchen voneinander trennt. Ausbrechender Zorn, Angst, Stress, Neid, Intoleranz, Traurigkeit, Grausamkeit usw. begünstigen diese erhitzende Seite. Diese Eigenschaften fördern allerlei destruktive Tendenzen im Gemüt und Bewusstsein. Sie haben auch eine Schlüsselrolle in degenerativen Erkrankungen, wie der Osteoporose.



*Darstellung von Siva-Nataraja
(Foto: Wikimedia commons)*

Gott siva in seiner Form als nataraja, Herr des Tanzes, bewirkt durch seinen Tanz, den thaandavam, die Zerstörung und Auflösung des Universums und der Materie, durch eine Desintegration der Teilchen. Auf der seelischen Ebene entspricht dies einem Freiwerden von Bindungen. Die Energie, die dadurch entfesselt wird, drückt sich beispielsweise in dem Feuerkranz aus, der ihn umgibt und in seinem Haar, das sich ebenfalls in wilden Strähnen in alle Richtungen zu entfesseln scheint.

Die Eigenschaft '*snigdham*' im Zusammenhang mit Osteoporose und Osteoarthritis

Snigdham (ölig oder fettig) ist eine Qualität, die mit *kapha* in Verbindung gebracht wird und die trockene Qualität, *rooksham*, von *vaatha* ausgleicht. Öl weist diese Qualität in besonders hohem Maße auf. *Snigdham* wird auch als diejenige Eigenschaft bezeichnet, welche lose Staubteilchen und Erdpartikel zu geschmeidigem und fruchtbarem Schlamm zusammenfügt. Öle werden generell unter die Qualität *sneham* eingeordnet, was so viel bedeutet wie, "die Eigenschaft von *snigdham* aufweisend". *Sneham* bedeutet auch "Liebe". Liebe bringt Menschen zusammen, während Hass sie voneinander trennt. Liebe steht auch in Verbindung mit Fortpflanzung.

Der Ursprung des Lebens, das Wachstum, die Aufrechterhaltung und die Fortpflanzung stehen alle in Beziehung zu dieser Qualität, *sneham* oder *snigdham*. Grobheit, Härte, Grausamkeit, Ärger, Aggression usw. gelten als trockene oder raue Eigenschaften, die im Widerspruch zum Leben stehen.

Jeder Mensch sehnt sich danach, zu lieben und geliebt zu werden. Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Bewusst oder unbewusst wünschen wir uns einen eigenen Platz innerhalb der Familie und in sozialen Kreisen, um im Bewusstsein, in der Aufmerksamkeit und Erinnerung von anderen Menschen gegenwärtig zu sein und möchten zumindest einige Momente unseres Lebens irgendwo für immer eingepägt wissen. All dies ist nur möglich, durch eine beständige Interaktion mit den Mitmenschen und der Außenwelt. Sobald wir aus dieser Kette von Interaktionen herausfallen, wird unser Leben „trocken“, und diese Trockenheit greift von der mentalen auf die körperliche Ebene über. Das Leben hat seinen Ursprung in Liebe, durch die es bestehen und den Tod überwinden kann. Liebe, Reproduktivität, Leistungen und Errungenschaften stehen direkt oder indirekt mit der Sehnsucht nach Unsterblichkeit in Verbindung. Der Mangel an Beziehungsfähigkeit und Anteilnahme am gemeinschaftlichen und sozialen Leben, sowie der Verlust der Fortpflanzungsfähigkeit, stellen einen wichtigen Faktor in degenerativen Erkrankungen dar. Nach allgemeinem Verständnis beginnt der degenerative Prozess in den Knochen im Alter von 34 Jahren. Es ist anzunehmen, dass ab diesem Zeitpunkt die abbauenden über die aufbauenden Kräfte überwiegen. Dies markiert in gewisser Weise einen Endpunkt des Wachstums. Die Divergenz oder Expansion kommt zu einem Ende und es beginnt ein Abbau der Knochensubstanz.

Viele Pflanzen sterben nach der Blüte und der anschließenden Fruchtbildung ab. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch auf das menschliche Leben übertragbar, da das Zusammenkommen mit dem Lebenspartner hier ebenfalls einen Gipfelpunkt darstellt. Von da an beginnt in der Regel bereits wieder ein Abstieg. Einsamkeit, Alleinsein, das Fehlen von Kindern (insbesondere bei Frauen), Depressionen und Stress sollten in diesem Zusammenhang ebenfalls eine Betrachtung erhalten. Der Vergleich des menschlichen Lebens mit der Pflanze im Zusammenhang zur Osteoporose, kann besonders an der Bambuspflanze zur Anschauung kommen. Nach der 30- bis 120-jährigen Lebensdauer des Bambus, kommt es zur Blüte und Fruchtbildung. Unmittelbar danach stirbt die Pflanze ab und die ansonsten sehr stabilen Stängel unterliegen einem äußerst schnellen Zerfall. Sie taugen danach nicht mehr zur Herstellung von Matten, Körben oder anderen Gegenständen. Die Blüte und Fruchtbildung markiert den Höhepunkt der divergenten Lebensphase der Pflanze, in der die Stärke und Integrität verloren geht oder besser gesagt, sich von der Pflanze in das Samenkorn hinein verlagert.



Bambuspflanze



Absterbende Bambuspflanze

Die Fortpflanzungsfähigkeit ist ein Faktor, dem in der Natur ein hoher Stellenwert zukommt und der dem einzelnen Lebewesen eine Existenzberechtigung verleiht. Die Libido wird im Menschen stark, wenn er verliebt ist und wird noch stärker, wenn auch Kinder auf die Welt kommen. Die Großeltern sehen auch einen Sinn in ihrem Leben darin, auf die Geburt der Enkelkinder zu warten. Menschen, die sich aus dieser Kette herausnehmen, verlieren ihre Bedeutung für die Natur und für die Fortpflanzung weshalb die Natur solche Lebewesen nicht unterstützt oder erhält. Das Aufkommen des Risikos zur Osteoporose nach der

Menopause, kann ebenfalls aus diesem Blickwinkel heraus betrachtet werden. Menschen aber, die ihrem Leben einen anderen Sinn geben, wie z. B. durch künstlerisches Schaffen, geistige Aktivitäten und spirituelle Entwicklung, fallen nicht in diese Kategorie. Im Netzwerk der sozialen Interaktionen fließt der kühlende, nach unten gerichtete Strom der kosmischen Energie. Menschen, die also weder eine Partnerschaft, eine Familie und Kinder besitzen und auch keine anderen sinnvollen Lebensinhalte haben, welche diesen Leerraum ausfüllen, geraten in diese oben erwähnte Situation und unterliegen tendenziell stärker den von der Natur auferlegten Prozessen. Sie fallen aus diesem natürlichen Fluss des Lebens heraus, wie Zellen, die nicht ausreichend mit dem Blutkreislauf verbunden sind oder wie ein unbewohntes und verriegeltes Haus. Nach den Erkenntnissen der Thermodynamik schreitet der Zerfall (Entropie) in isolierten Systemen, wie beispielsweise in leer stehenden Gebäuden, schneller voran. Wir können daraus schließen, dass die verbindende Kraft (*snigdham* oder *sneham*) und damit auch eine Harmonie und Ordnung, die durch die Anwesenheit von Menschen gegeben ist, in solchen Systemen oder Häusern fehlt. Gerade bei degenerativen Erkrankungen, wie es die Osteoporose ist, sind höhere, spirituelle Ideale für das Leben notwendig. Der Mensch muss also, über die naturgegebenen Triebe und Abläufe hinaus diese Integrität in das Leben selbst schaffen und damit den vorzeitigen oder zu schnellen Abbauprozessen im Knochen ein Gegengewicht setzen.

Wie bereits erwähnt, beruhen Entstehung, Aufrechterhaltung und Wachstum der Materie und der physischen Körper auf einem geringfügigen Überwiegen des kühlenden abwärts gerichteten Energieflusses. Aus der Sicht des Ayurveda drückt sich dies durch die Eigenschaften *seetham* (kalt), *snigdham* (ölig), *guru* (schwer), *mandam* (träge), *slakshanam* (glatt) und *mruthsnam* (klebrig) aus. Dies sind die Eigenschaften, die für das *dosha*, *kapha*, stehen. Zusammenfassend werden diese Eigenschaften von *kapha* mit dem Begriff *soumyam* benannt, was so viel heißt, wie beruhigend und besänftigend. Eine andere Bezeichnung, die in diesem Zusammenhang relevant ist, ist *aardram*, was übersetzt „nass“ bedeutet oder „Feuchtigkeit spendend“. Hierzu zählen auch Tugenden wie, Liebe, Mitgefühl, Gnade, Geduld, Großzügigkeit und Toleranz. Diese Eigenschaften wirken förderlich und begünstigend auf das Leben, das Wachstum und auf den Fortbestand des Lebens, indem sie die Fruchtbarkeit fördern. Charles Darwin machte die Beobachtung, dass nicht die stärksten oder intelligentesten Organismen die besten Voraussetzungen zum Überleben besitzen, sondern diejenigen, die in der Lage sind, sich in optimaler Weise an die Natur und deren ständigen Wandel anzupassen. Ayurveda sieht das Geheimnis für ein gesundes und langes Leben in der Pflege eines Lebensstils, in dem diese weiblichen Qualitäten dominieren. Anstatt den Kampf mit den Lebensumständen aufzunehmen, und zu versuchen, die Natur zu zähmen und zu manipulieren, ist es ratsamer, ein Verständnis für sie auszuprägen und nach Kompromissen und Möglichkeiten zu suchen, in Harmonie mit ihr zu leben. Personen oder Gesellschaften, in denen das männliche Prinzip stark dominiert, werten solche Eigenschaften in der Regel als dumm und als Zeichen von Schwäche ab. In Wirklichkeit aber sind dies gerade diejenigen Qualitäten, die zur Entwicklung von Stärke und Kraft beitragen, während einseitige Aktivitäten zur Aufzehrung dieser Kräfte führen. Nur in einem mehr oder weniger gesunden Individuum, kann eine Krankheit entstehen und sich ausbreiten. Wenn dieses Individuum stirbt, dann muss auch die Krankheit sterben. Somit bildet das Vorhandensein einer Ordnung, *dharma*, die Voraussetzung dafür, dass sich eine Krankheit manifestieren kann.

Wenn der erhitzende und aufsteigende männliche Energiefluss über den weiblichen, nach unten gerichteten Fluss dominiert, dann kommt es zu einem Vorherrschen der *vaatha*-Qualitäten, wie *rooksham* (trocken), *lagkhu* (leicht), *seetham* (kalt), *kharam* (rau), *sookshmam* (fein) und *chalam* (dynamisch). All diese Eigenschaften sind divergent. Ein Maiskorn beispielsweise, entweder roh oder gekocht (nicht überkocht), offenbart *kapha*-artige Eigenschaften, wie ölig, schwer, träge (in Bezug auf seine Verdauung und Absorption), glatt, klebrig usw.. Wenn aber dieses Maiskorn zu Popcorn verarbeitet wird, so kehrt sich die Konvergenz in eine Divergenz um, so wie sich eine Blütenknospe zu einer Blüte öffnet. Die Qualitäten, die dann zum Ausdruck kommen, passen mehr zu *vaatha* und zeigen sich als Trockenheit, Leichtigkeit, Rauheit, Feinheit und als Dynamik. Die Integrität, in der alle Moleküle mit einem Zentrum oder einer Achse verbunden waren, hat sich in diesem Zustand sozusagen umgekehrt.

Eine Gesellschaft, Zivilisation oder Nation, die den erhitzenden, aufsteigenden Fluss der Energie als Leitprinzip besitzt, wird Krankheiten wie Arthrose und Osteoporose in höherem Maße hervorbringen. Dort wo ein harter Wettbewerb in allen Bereichen vorherrscht, sind Stress und Ängste sehr verbreitet und viele Men-

schen leiden unter Depressionen, Einsamkeit und Isolation. In einer solchen Gesellschaft nehmen *vaatha*-Eigenschaften die führende Rolle ein und schaffen Bedingungen, die eher lebensfeindlich sind. Mehr oder weniger bewegt sich mittlerweile die ganze Welt in diese Richtung. Die Pflanzenwelt, die mehr von den *soumyam*-Qualitäten bestimmt ist, leidet unter dieser Entwicklung. Die Menschheit strebt nach immer mehr Dynamik und erschöpft dabei die Energieressourcen, deren Entstehungsprozess eine sehr lange Zeitspanne einnimmt. Die zunehmende Abschwächung der kühlenden Seite und die Zunahme der erhitzenden Seite, ist die Grundursache vieler Probleme, denen wir heute gegenüberstehen.

Alle energetisierenden und stimulierenden Mittel fördern die erhitzende Seite. Sie brechen die Materie auf und entfesseln Energie. Tee, Kaffee, Alkohol, Nikotin, um deren dehydrierende Wirkung man mittlerweile weiß, zählen unter anderem zu dieser Kategorie. Aus ayurvedischer Sicht besitzen sie erhitzende Eigenschaften und sollten daher gemieden oder zumindest eingeschränkt werden, so dass ihr Gebrauch allenfalls wie eine Art Luxus gehandhabt wird, den man sich ab und zu gönnt. Ähnlich wie man durch das ständige Feiern von Festen all sein Geld verprassen kann, so führt auch der regelmäßige und exzessive Gebrauch von stimulierenden und energetisierenden Mitteln zu einem Verlust der Kräfte und der Stärke des Immunsystems und bringt ein Risiko zu degenerativen Erkrankungen mit sich.

So wie diese Getränke zwar meist Wasser enthalten aber dennoch heiß in ihrer Qualität sind, so unterscheiden sich auch die Qualitäten *snigdham* (ölig) und *seetham* (kühlend), je nachdem welche weiteren Inhaltsstoffe im Wasser enthalten und welche anderen Faktoren gegeben sind. Abgekochtes Wasser ist in seiner Qualität heiß. Es behält diese Eigenschaft noch zwei bis drei Tage lang nach dem Abkochen bei, selbst wenn es abgekühlt ist. Das Wasser von Flüssen und Bächen, die aus den Bergen kommen, ist leichter als das Wasser aus den unteren Regionen in Höhe des Meeresspiegels. Wasser aus tiefen Brunnen verfügt über diese obigen Qualitäten in besonders hohem Maße. Brunnenwasser, das zu viele Sedimente enthält, macht die Haut jedoch trocken. Solches Wasser hat seine *snigdham*-Qualität verloren. Die kühle Qualität, wie sie im Ayurveda verstanden wird, bezieht sich nicht auf die fühlbare und messbare Temperatur, sondern stellt eine erfahrbare oder angenommene Wirkung dar. Wenn man sich beispielsweise verbrennt, dann helfen kühlende Auflagen mit Eis, kaltem Wasser, Buttermilch oder frischem Pflanzensaft von Aloe Vera. Dabei erscheint Eis mit Sicherheit kälter als Buttermilch oder Aloe-Vera-Saft. In der tatsächlichen Wirkung aber, ist die kühlende Qualität von Buttermilch und Aloe-Vera-Saft weitaus stärker.



Aloe-Vera-Pflanze

Aloe Vera ist ein äußerst wirkungsvolles Mittel bei Verbrennungen, das eine schnelle Linderung verschafft, wenn es wie eine Erste-Hilfe-Maßnahme sofort angewendet wird. In ähnlicher Weise wirkt auch Buttermilch. Die kühlende Wirkung beruht hier auf feinstofflichen Qualitäten, die als solche mehr vom Ätherleib des Menschen aufgenommen werden. Der Ätherleib, der die Aufgabe hat, das Bewusstsein und das Ich mit dem physischen Leib zu verbinden, flüchtet beispielsweise bei der Verbrennung aus dem physischen Leib. Diese lebenspendenden Ätherkräfte, die hier dem kühlenden, nach unten gerichteten Fluss der kosmischen Energie entsprechen, finden durch die kühlenden Qualitäten, wie sie der Aloe-Vera-Pflanze eigen sind, unmittelbar wieder in den Körper hinein.

Behandlungen im Ayurveda bei Osteoporose und Arthrose

Die Eigenschaft der Kälte haben *vaatha* und *kapha* gemeinsam. Die Eigenschaft der Wärme oder Hitze ist dem *pitha* eigen und gleicht die Kälte der anderen beiden *doshas* aus. Obwohl die Eigenschaft der Kälte sowohl für *vaatha*, als auch für *kapha* gegeben ist, unterscheiden sich dennoch beide voneinander. Die Kälte, die dem *kapha* entspricht, ist ein Begehren nach Wärme, vergleichbar mit der Gier eines Geizhalses, immer mehr Geld anzuhäufen und nichts auszugeben. Die Kälte von *vaatha* hingegen beschreibt ein wirkliches Fehlen dieser Wärme, was im Vergleich dazu wie jemand erscheint, der vollkommen pleite ist. Hitze oder Wärme in Verbindung mit der *snigdha*-Qualität besänftigt *vaatha* und stärkt *kapha*, während Hitze, die mit Trockenheit einhergeht, genau das Gegenteil bewirkt. Hier sollte ebenfalls eine Unterscheidung in Bezug auf die Hitze dahingehend erfolgen, dass übermäßige Hitze *pitha* und *vaatha* verstärkt und mäßige Hitze bzw. Wärme *vaatha* besänftigt und *kapha* unterstützt. Daher werden prinzipiell gegen die kalten und trockenen Eigenschaften von *vaatha*, warme und ölige Behandlungen im Ayurveda angewendet.

In Bezug auf die innere Anwendung, werden warme, nasse und ölige Nahrungsmittel und Speisen empfohlen, die im Gegensatz zu austrocknenden Substanzen stehen, während trockenes, kaltes und leichtes Essen gemieden werden sollte. Hierzu gehören alle Hülsenfrüchte, sowie geröstete, frittierte oder gebackene Nahrungsmittel, wie Popcorn, Kekse, Knäckebrot, Reiswaffeln, Chips usw.. Obwohl frittierte Nahrungsmittel, wie Chips, Öl enthalten, so wirken sie dennoch in Bezug auf die Intensität der Garung, die sie rau und brüchig macht, verstärkend auf *vaatha*. Degenerative Erkrankungen gelten als *vaatha*-Krankheiten, die durch eine Störung von *pitha* ausgelöst werden, weshalb auch die Förderung der Verdauung einen wichtigen Stellenwert in der Behandlung einnimmt. Es scheint, dass bei diesen Krankheiten das *agni* oder Verdauungsfeuer im Darm geschwächt ist, während das *agni* im Bereich der Körpermaterialien überaktiv ist. Zur Heilung ist eine gehaltvolle Nahrung notwendig, die wiederum ein starkes Verdauungsfeuer erfordert. Warmes und mild gewürztes Essen und Suppen in Verbindung mit appetit- und verdauungsanregenden Komponenten sind empfehlenswert.

Anmerkung:

Ayurveda unterscheidet sieben Grundmaterialien des Körpers, die sog. dhathus. Die Umwandlung von einem dhathu in das nächst höhere, wie z. B. von rasam (Essenz aus dem verdauten Nahrungsbrei) in rakta (Blut) erfordert jeweils ein ganz bestimmtes agni oder Verdauungsfeuer.

Zur Behandlung erweist sich in diesem Zusammenhang vor allem *snehapanam*, die Einnahme von Ghee oder Öl in täglich steigender Menge, als sinnvoll, sowie die großzügige Verwendung von hochwertigen Ölen und Fetten in der Ernährung. *Nasyam* ist normalerweise eine reinigende Behandlung, die im Bereich von Nase, Nebenhöhlen und dem Rachen angewendet wird. Im Falle der degenerativen Erkrankungen wird sie jedoch nicht unter dem Aspekt der Reinigung und Ausscheidung, sondern unter dem der Unterstützung und Akkumulation ausgeführt, als eine Art innere Ölung und Ernährung der Schleimhäute, ebenso wie *snehavasthy*, der Einlauf mit mediziniertem Öl. Die Einnahme von Öl als Laxativ, soll die Ausscheidung erleichtern.

Es gibt im Ayurveda auch eine Vielzahl von äußeren Anwendungen mit Öl, die den gleichen logischen Hintergrund besitzen und sich in der klinischen Praxis als außerordentlich wirksam erweisen. Einige dieser Behandlungen werden nachfolgend beschrieben.

Sirodhara (mit Öl) und Sirovasthi

Bei der *sirodhara*-Behandlung liegt der Patient auf dem Rücken auf einer Liege, während über eine halbe bis zu einer Stunde lang ein kontinuierlicher Strahl von reinem oder mediziniertem Sesamöl über die Stirn gegossen wird. Der Kopf stellt den Sitz des Bewusstseins (*prajna*) dar, und die Wurzel aller Krankheiten liegt in letzter Konsequenz in der Zerstreuung des Bewusstseins (*prajnaaparaadha*). Das Selbstbewusstsein (*ahamkaaram*) führt uns zu einem Gefühl der Trennung von der Natur und der Außenwelt, wodurch das Individuum aus der universellen Harmonie und Ordnung herausfällt. Diese Trennung oder Abweichung, die ebenfalls eine Art der Zerstreuung darstellt, gilt als die grundlegendste Ursache aller Krankheiten. Somit ist der Ursprung aller Krankheiten im Bewusstsein anzusetzen. Mit der *sirodhara*-Behandlung werden die Bewusstseinskräfte beruhigt und die in diesem Bereich stattfindenden Prozesse besänftigt, während gleichzeitig der kühlende abwärts gerichtete Fluss der Energie, der mehr die weiblichen Qualitäten begünstigt, angeregt wird.

Anmerkung:

Der Stirnguss, *shirodhara*, der sich im Westen zum Symbol für Ayurveda und für Wellness entwickelt hat, basiert in Wirklichkeit auf einer tiefen Logik, die den Menschen als einen umgekehrt stehenden Baum betrachtet. Der Kopf entspräche damit den Wurzeln dieses Baumes, so dass der Stirnguss oder wörtlich übersetzt, der Kopfguss, wie ein Wässern dieses Baumes verstanden werden kann.

Die bereits erwähnten *soumyam*-Qualitäten auf der psychischen Ebene finden einen Kompromiss und Ausgleich mit den äußeren Bedingungen. Die gegenteiligen Qualitäten, wie Stress, Angst, Depression, Ärger, Aggression und Gier, welche *vaatha* verstärken, stehen im Widerspruch zu den Gegebenheiten des Lebens und verstärken das Gefühl der Trennung und Zerstreuung. Die *sirodhara*-Behandlung beruhigt und stimuliert mit ihrem besänftigenden Ölstrahl den Verstand und trägt damit zum Ausgleich solcher Qualitäten bei.

Eine andere Art der Öl-Behandlung, die eine intensive Wirkung in dieser Richtung besitzt, ist *sirovasthi*, bei der warmes Öl in einem Trichter unmittelbar auf dem Kopf behalten wird. Eine mildere Form wäre *pichu*, bei dem nicht flüssiges Öl, sondern ein mit Öl getränktes Baumwolltuch auf den Scheitel gelegt wird.

Anmerkung:

Der Scheitel oder die Schädeldecke ist eine Stelle, über die dem Körper medizinische Substanzen zugeführt werden, wie z. B. bei *sirovasthi* und *pichu*.

Abhyanga und pizhichil

Die Ganzkörper-Ölmassage, die in sanften Streichbewegungen erfolgt, wird *abhyanga* genannt. Die Haut gilt als ein Bereich, der von *vaatha* beherrscht wird. Die Darmschleimhaut besitzt einen konvergenten Charakter, da ihre Hauptfunktion darin besteht, die Nährstoffe und Flüssigkeiten aufzunehmen. Die äußere Haut mit ihrer Ausscheidungsfunktion stellt hierzu das entsprechende Paar dar, da sie von ihrer Natur her divergent ist und somit von *vaatha* bestimmt wird. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die äußere Haut ausschließlich divergent in ihrer Funktion wäre und die Darmschleimhaut nur konvergent, sondern lediglich, dass eine Absorption durch die äußere Haut nur in vergleichsweise geringem Maße stattfindet und ebenso eine Ausscheidung durch die Darmschleimhaut. Die Anwendung von Öl auf der äußeren Haut ist vergleichbar mit dem Bewässern des Bodens. Die Oberfläche sowohl der Erde, als auch der Haut stehen in ständiger Berührung und Interaktion mit der Luft, oder dem Element *vaayu*, wodurch *vaatha* hervorgerufen wird.

Der Knochen ist zwar nicht direkt mit der äußeren Luft in Berührung, verfügt aber in Bezug auf seine Grundsubstanz, dem Kalk, über sehr trockene und poröse Eigenschaften und weist in seinem Bau viele Hohlräume auf. Weiterhin besitzt er die Neigung, sich aufzulösen, wenn er nicht kontinuierlich und in ausreichendem Maße durch Bewegung und Widerstand bearbeitet und gehärtet wird. Es herrschen divergente Kräfte im Knochen vor, die dem Prinzip von *vaatha* entsprechen und die ein Gegengewicht von Seiten der Schwerkraft und damit *kapha* erfahren müssen. *Kapha* wiederum benötigt *agni* oder *pitha*, um sich mit *vaatha* zu verbinden. So wie das Eisen nicht ohne das Feuer durch die Hand des Schmiedes bearbeitet und gehärtet werden könnte, so benötigt auch der Knochen, um stabil zu sein, der verbindenden Qualitäten von *pitha*, wie beispielsweise in Form von Wärme, Aktivität und Dynamik. Im Falle der Osteoporose verliert in der Regel auch die Haut ihre bindende Kraft und neigt verstärkt zur Faltenbildung. Durch die Behandlungen der Haut mit warmem Öl wird auch das *vaatha* in den Knochen besänftigt

Pizhichil ist eine intensive Behandlung, bei der Öl in dünnen Strahlen über den ganzen Körper gegossen wird. Wenn wir *abhyanga* mit dem Wässern des Bodens verglichen haben, so ist *pizhichil* vergleichbar mit dem Regen, der sich auf große Flächen ergießt. Das Prinzip ist das gleiche wie bei *sirodhara*. In den überlieferten Texten berichten Ärzte aus ihrer klinischen Praxis von *pizhichil*-Behandlungen, die kontinuierlich über 24 bis 48 Stunden am Stück durchgeführt wurden, wie z. B. in Fällen von halbseitiger Lähmung, Hemiplegie. Diese Behandlung zeigt auch heute noch, selbst in verkürzter Form, bei Verwendung des entsprechenden medizinierten Öls, außergewöhnliche Behandlungsergebnisse.

Thailadhaara

Der lokale Ölguss auf bestimmte schmerzhafte Stellen, die auf ein übersteigertes *vaatha* hinweisen, wird *thailadhaara* genannt. Starke Schmerzen aufgrund von Knochenbrüchen oder Osteoarthritis in fortgeschrittenen

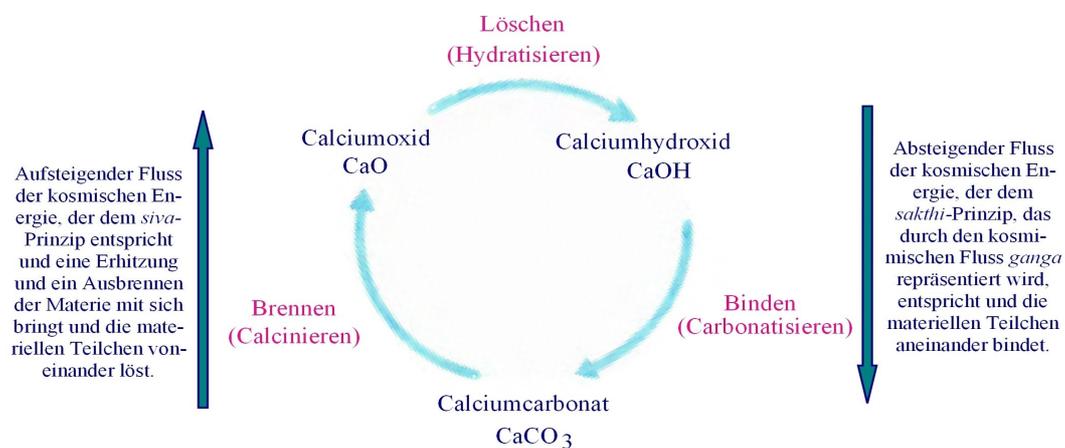
Stadien, die sich in der Nacht und im Winter verschlimmern, erfahren eine erstaunliche Linderung, wenn warmes Öl in einem sanften Fluss darüber gegossen wird.

Thailavasthi

Einläufe mit mediziniertem Öl, werden *thailavasthi* genannt. Diese Behandlung dient ganz besonders dem Ausgleich von *vaatha*, da der Dickdarm als eine Region gilt, in der *vaatha* (seine Unterform *apaana*) dominiert. Ebenso wie Haut und Schleimhaut als Paar bezeichnet wurden, so können auch Mund und Dickdarm jeweils als konvergente und divergente Partner verstanden werden. Aufgrund der divergenten oder ausscheidenden Funktion des Dickdarms, erhält der Öleinlauf in diesem Bereich seine Bedeutung.

Calciumzufuhr und -bindung

Gerade so, wie der Wasserkreislauf auf der Erde das Wasser in allen seinen drei Formen aufrecht erhält und ein dynamisches Equilibrium und einen Austausch zwischen diesen Formen schafft, so kann auch die Funktion des Calcium-Kreislaufs verstanden werden. Calciumcarbonat zeigt die dichte erdenhafte Form des Calciums, während Calciumoxid seine leichte und lose Form, vergleichbar mit dem Wasserdampf, repräsentiert. Beide, sowohl Dampf, als auch Calciumoxid, werden durch die erhitzende, aufsteigende Form von *agni* erzeugt. Die Hydratation, die dem kühlenden, nach unten gerichteten Fluss entspricht, bringt es wieder zurück in seine Carbonat-Form. Somit erzeugen sowohl Lebewesen, als auch der Meeresgrund Carbonate. Es gilt in diesem Zusammenhang zu beachten, dass es das Calciumoxid ist, welches zur Regeneration und Stärkung der Knochen beiträgt, da es die Tendenz besitzt, sich wieder nach unten hin zu verfestigen, so wie die Wolken wieder als Regen zur Erde fallen. Nachdem der Aufstieg innerhalb einer zyklischen Transformation ihren Gipfelpunkt erreicht hat, folgt wieder ein Abstieg. Aus dem Verständnis dieses universellen Prinzips heraus, wird für die Herstellung von Calciumpräparaten im Ayurveda, Calcium entweder in Form von verbrannten Eierschalen oder Muschelschalen verwendet.



Der Kalk ist hier das Medium, an dem diese beiden großen kosmischen Kräfteströme wirksam werden. So wie der Körper den Atem entgegennimmt, der sich in Einatmung und Ausatmung seinen Ausdruck verschafft, so nimmt der Kalk als wichtiger Bestandteil physischen Lebens diese kosmischen Energieströme entgegen.

In siva-Tempeln in Indien ist dhara oder abhishekam das wichtigste Ritual, bei dem kühlende Flüssigkeiten, wie Buttermilch, Kokosnusswasser oder Ghee über das siva lingam gegossen werden, was symbolisch als Kühlung von siva's Haupt verstanden wird. Damit wird die Hitze siva's herabgemildert und die materiellen Teilchen aneinander gebunden, was eine wichtige Voraussetzung für Leben ist. Dieser Prozess kann hier in gewisser Weise parallel zu dem Löschen des Kalks verstanden werden.

Ein weiterer auffälliger Faktor, der in diesem Zusammenhang relevant ist, ist die Tatsache, dass alle zyklischen Transformationen eine konvergente und eine divergente Phase durchlaufen. Das Calcium pendelt zwischen zwei Polaritäten, vom Grund des Meeres zu den Bergen, von lebenden zu leblosen Bereichen der Natur, von dichten zu losen Formen, von hydrierten zu dehydrierten Formen, hin und her. In einer Eierschale befindet sich das

Calcium an der Peripherie. Wenn das Ei ausgebrütet wird, formen sich im Inneren des Eis die Knochen des werdenden Tieres, während die Schale immer dünner wird und damit einen nach innen gerichteten Fluss des Calciums signalisiert. In der Krankheit der Osteoporose findet dieser Fluss oder Prozess in umgekehrter Richtung statt. Ebenso wie Eier beinhalten auch die Schalen von Muscheln Calcium. Werden diese Schalen verbrannt und anschließend wieder mit Wasser vermischt, so müssen sie zwangsläufig die Tendenz entwickeln, sich tief nach innen in die Knochen zu verlagern, wie dies bei einem Ei der Fall ist, welches ausgebrütet wird. Im Ayurveda wird Calcium niemals in isolierter Form verabreicht, wie dies in der Schulmedizin der Fall ist, noch wird es in hohen Dosen gegeben. Calciumpräparate beinhalten neben einer vergleichsweise geringen Menge Calciums aus den genannten Quellen, gleichzeitig auch Komponenten, die *vaatha* besänftigen bzw. *kapha* verstärken und solche, die das Calcium im Knochen binden.



Vitis quadrangularis
(im Sanskrit: vajralatha, übersetzt: Diamant-Kletterer)

Der Saft dieser Heilpflanze wird im Ayurveda als wirkungsvolle Medizin zur Heilung und Regeneration des Knochens, beispielsweise bei Knochenbrüchen, Arthrose und Osteoporose angewendet.

Abschließende Gedanken:

Ayurveda ist ein ganzheitliches medizinisches System. Das Lernen, Verstehen, Praktizieren, und Lehren von Ayurveda und die Forschungen in diesem Bereich, erfordern mit Sicherheit ein Gewahrsein und eine Einsicht in seine philosophischen und spirituellen Grundlagen. Die Bedeutung der verschiedenen Aussagen werden dann in einem klaren Licht erscheinen und die unterschiedlichen Dimensionen beleuchten, wodurch eine umfassende Sicht aller Zusammenhänge möglich wird. Das gesamte Wissen im Ayurveda ordnet sich um eine zentrale Achse einer bestehenden philosophischen und spirituellen Wahrheit herum an. Das Verleugnen dieser Mitte jedoch, ist gleichbedeutend mit dem Verlust der Ordnung und Zugehörigkeit zu dieser Mitte, was dazu führt, dass Tatsachen und Fakten als Bruchstücke ungeordnet und getrennt voneinander erscheinen und sich nicht richtig in einen logischen Zusammenhang bringen lassen. Wenn man dagegen zuerst die Mitte sucht und ausmacht, dann ordnen sich alle Informationen und Fakten in perfekter Weise um diese Mitte herum an und lassen alles in einem weiten Gesamtzusammenhang erscheinen. Ayurveda versteht Osteoporose und Osteoarthritis in deren ganzheitlichen Dimension und bietet entsprechende Behandlungsmöglichkeiten an, die sich auch heute noch in der Praxis bewähren und so nach wie vor die Stimmigkeit dieses Konzeptes unter Beweis stellen.

© Sajan Kumar Somarajan; 2012

Sajan Kumar Somarajan, Ayurveda-Arzt B.A.M.S. (Juni 2012)

Übersetzung aus dem Englischen: Christine Hein