



Herzleiden verstehen und heilen - Teil I

29.05.2017 | Dieser Artikel ist der 1. Teil einer zweiteiligen Reihe von Dr. Kohli, Director of AYUSH aus Mumbai und Publizistin, Ayurvedia und Heilpraktikerin Petra Lötschert zum Thema Herzleiden aus ayurvedischer Sicht. Im ersten Teil geht es unter anderem um Prävention und Umgang bei Herzleiden, die Diagnostik und Symptome. In wenigen Tagen folgt der zweite Teil.

Prävention und Umgang mit Herzleiden aus ayurvedischer Sicht

Das menschliche Herz ist ein biologisches Wunder, nicht nur, dass es das menschliche Gewebe, seine Zellen und Organe mit sauerstoffreichem Blut versorgt, es arbeitet stündlich, unermüdlich, lebenslang.

Bereits die vedischen Weisen, die **Rishis** aus dem Himalaya haben, so steht es in den alten Schriften, vor mehr als 8 000 Jahren über die Funktionsweise des Herzens aufgeklärt.

Hridayam – Herzfunktion auf ayurvedisch

Das Herz/**Hri** sammelt **yama**/das unreine, deoxigenierte Blut aus allen Zellen und Geweben und verteilt es - nach Reinigung als oxigeniertes Blut durch aufgeladenes Hämoglobin - wieder an alle Zellen und Gewebearten.

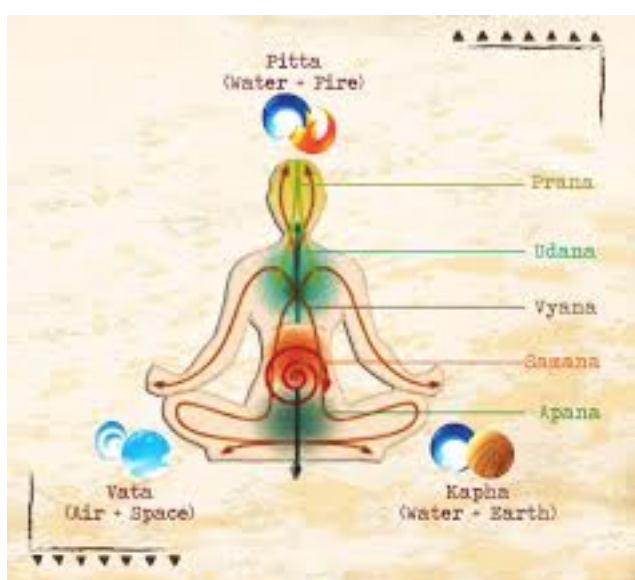
Das Herz wurde zu diesen Zeiten noch ganzheitlich gesehen. Bei den alten Indogermanen Asiens war es zudem der Sitz des Bewußtseins/**Chetanasthanam**. Als **Pranaytanam** war Hridaya auch ein Ort höchster Vitalität - der Wohnsitz von **Para Oja**. Diese höchste Lebenskraft zirkulierte wiederum durch **Rasa Rakta** (Plasma, Lymphe, Blut) über die einzelnen Blutgefäße/**Dhamanis** in den Gesamtkörper.



Sanskrit-Schriftensammlung - diese hier sind in Privatbesitz

Das Herz ist damit der **Moolasthanam**, ein Ort der Regulierung von Prana-Vata wie Rasa-Vata, zwei Körperkanäle, die Sauerstoff und Nährstoffe transportieren. Das Herz ist ebenso die physiologische Wirkstätte von **Prana Vayu** und **Vyana Vayu** (zwei Subtypen des Vata Dosha), die zusammen Herz und Kreislauf regulieren. **Sadhak- Pitta** ein Subtyp des Pitta-Dosha, das emotionale Kraft, wie die Anstrengung des Herzens regelt.

Avalambaka-Kapha, ein Subtyp des Kapha-Dosha, verleiht dem menschlichen Körper Stabilität. Durch die Folgen der schnellen Industrialisierung im 19. Jahrhundert haben sich Lebens- und Ernährungsmuster der Menschen grundlegend geändert. Mechanisierung und Digitalisierung haben die Arbeitswelt verändert, den Menschen von der Natur entfremdet, auch von seiner eigenen Natur. Ein sesshafter Lebensstil wurde eingelenkt und gleichzeitig das Niveau des körperlichen wie geistigen Stresses erhöht. So wurde Platz auch für Krankheiten geschaffen, die durch ungesunden Lebensstil entstehen siehe Fettleibigkeit, erhöhter Blutdruck, Hyperlipidämie, Diabetis, Herzerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Krebs, Muskel- und Skletterkrankungen - auch haben diese zu einem Mehr an psychischen Erkrankungen geführt.



Jedes Dosha bewohnt im Körper ein Areal. Bricht es dort aus, hat es eine Unordnung zur Folge – Leiden entstehen.

Diagnostik

Die meisten Herzerkrankungen sind erworben und nicht vererbt. Ayurveda bietet holistische Ansätze – organischer, natürlicher, wie therapeutischer Art für ischämische Herzleiden, coronare Erkrankungen, kongestive Herzprobleme, Myopathien.

Hridroga sind ayurvedisch gesehen Herzleiden, die durch negative Lebensstile entstehen. Dazu gehören diätetische Fehler wie der Konsum von Ushna Tikshna (reizende wie herben Geschmacksnoten), Guru (schwer Verdauliches), Ruksha (trockene Nahrungsmittel) wie Kashaya (Nahrung mit hohen säuernden Eigenschaften) sowie Adhyashana (übermäßiges Essverhalten) und Vishamashana (unregelmäßige Nahrungsaufnahme).

Lebensstil-Faktoren wie Ati Vyayama/Shrama (hoher und dauerhafter körperlicher Stress, Belastung), Vega Dharana (zwanghafte Unterdrückung natürlicher, körperlicher Bedürfnisse), Abhigata (körperliche, geistige Traumen) sowie emotionale Faktoren: Ati Chinta (übertriebene Sorgen), Ati Bhaya (übertriebene Ängste), Ati Krodha (übertriebener Ärger) und andere Ursachen: Kulaja Pravritti (Übergewichtigkeit in der Familie), Ati Karshana entspringen durch Vyadhis (Leiden) und Updrava Swarupa (als Folge anderer Erkrankungen).

Symptome für Ischämische Herzleiden im Ayurveda

Symptome, Anzeichen von Hridroga sind Vaivarnaya (Zyanose/Blässe), Murcha (plötzl. Ohnmacht), Javara (Fieber), Kasa (Husten), Shwasa (Dyspnoe/Orthopnoe), Hikka (Aufstoßen/Luft im Magen), Ruja (Schmerz/Angina), Trish (übermäßiger Durst), Utklesha (Übelkeit), Chardi (Erbrechen), Aruchi (Anorexie/Magersucht), Asyavairasaya (abnormaler Geschmack).

Anzeichen, Symptome der 5 Hridroga-Arten, die im Ayurveda erwähnt werden, sind:

Vataja Hridroga - div. Arten von Schmerz – wie Ziehen, Reißen, Zerren, Stiche, Druck.

Pittaja Hridroga – exzessiver Durst, Fieber, brennender Schmerz, Ermüdung, Trockenheitsgefühle im Mund

Kaphaja Hridroga – Gefühle der Schwere, Übelkeit, übermäßiger Speichelfluss, Verdauungsstörungen

Sannipataja Hridroga - durch die Kombination der drei Doshas ergeben sich gerne gemischte Symptome.

Krimija Hridroga - wegen Krankheitserreger, Mikroben kommt es zu starkem Schmerz, Ödemen, Übelkeit, Anorexie, Juckreiz, Schwindel.

Spannend ist es in diesen jahrtausenden alten Büchern einer Diagnostik zu begegnen, die der in unseren Lehrbüchern um nichts nachsteht. Nur diese Art der Diagnostik ist noch ganzheitlich, das was der heutigen fehlt. In der diagnostischen Beobachtung des Ayurveda findet man sich als Mensch noch wieder, in den Lehrbüchern der westlichen Medizin geht es nur noch um die Sache, den von der Natur entfremdeten Menschen. Kann das gut gehen?



Ayurvedaidyas unter sich. Petra Lötschert (li) besucht ihre Kollegen Dr. Kohli und Dr. Bagade im Ayurveda-Hospital Mumbai.

Im nächsten Artikel berichten wir über die Methoden der Heilung von Herzleiden im Ayurveda.

Autoren: die Ayurvediyas – Director of AYUSH Dr. Kohli, Mumbai Worli und Hp/Publizistin MA Petra Löttschert, Düsseldorf www.ayurveda-park.de



Mit Leib und Seele Ayurvediya - Petra Löttschert besucht nach ihrer Studienzeit jährlich die Heimat des Ayurveda, Indien

Bild: Petra Löttschert