

# Der Mensch im Gleichgewicht

**Wie wird eigentlich Gesundheit definiert im System von Ayurveda, der Wissenschaft vom langen, gesunden Leben? Die klassische Antwort wäre ein Bündel von Sanskrit-Begriffen. Gesundheit ist ein Zustand, bei dem ein harmonisches Gleichgewicht herrscht unter den Kräften, die auf Leib, Geist und Seele einwirken.**

**D**er Ayurveda-Begriff für Gesundheit heißt Swastha und bedeutet „in sich selbst ruhen“, spürbar am Gefühl des Wohlbefindens in Leib und Sinnesorganen, in Geist und Seele. Erzeugt wird diese innere Ruhe durch das harmonische Gleichgewicht unter den beeinflussenden Kräften. Die Weltgesundheitsorganisation WHO akzeptiert diese Definition von Gesundheit.

**Kräfte im Einklang.** Jede Ayurveda-Kur zielt den Einklang jener Kräfte an, die auf den Menschen einwirken: seine Doshas (drei Basisprinzipien oder subtile Lebensenergien); seine Dhatus (die sieben Körperelemente Plasma, Fett, Samen, Blut, Knochen, Muskeln und Knochenmark); seine Malas (vergiftende Abfallstoffe, wie Schweiß, Urin, Exkreme); sein Agni (Verdauungsvorgang; Nahrung wird in Energie und Zellstrukturen verwandelt). Auch die Trigunas (das sympathische und parasympathische Nervensystem) spielen eine lebenswichtige Rolle bei der Erhaltung der dreidimensionalen Gesundheit. Sind diese Faktoren zu stark oder zu schwach vorhanden, kann der Mensch krank werden oder gar sterben.

Die Harmonie und Balance der Doshas, Dhatus, Malas, Agni im Körper ist also Hauptbedingung für



**Körper, Geist und Seele  
in Ruhe und Einklang machen, laut  
Definition im Ayurveda, unsere  
Gesundheit aus.**

Gesundheit, erreichbar durch ein Leben im Einklang mit den Gesetzen der Natur. Falsches Verhalten und ungesunde Essgewohnheiten stören die Harmonie und führen zu Krankheiten.

Verunreinigte Doshas sind hauptursächliche Auslöser einer Krankheit; sie bewirken die Verunreinigung (die innere Unordnung) der anderen Körperelemente. Unter krankhaften wie unter gesunden Bedingungen verhalten sich die Doshas nach unterschiedlichen Mustern und verursachen unterschied-

lichste Anzeichen und Symptome. Daraus ergeben sich Hinweise auf die Art der Verunreinigung, auf ihre Richtung und Ausbreitung, auf ihre Lokalisierung und Manifestation.

Die Doshas können auf zweierlei Wegen verunreinigt werden, normal und abnormal. Die normale Verunreinigung ergibt sich aus den unvermeidlichen, naturgegebenen Faktoren, wie dem Wechsel der Jahreszeiten oder von Tag und Nacht, auch durch die verschiedenen Phasen der Verdauung. Diese Art der Verunreinigung ist einfach zu behandeln und erfordert meist keine extra Kur, da die verursachenden Bedingungen automatisch abklingen.

**Gestörte Harmonie.** Abnormale Verunreinigung der Doshas entsteht, wenn sich jemand willentlich bestimmten verursachenden Faktoren aussetzt, seien sie nun externer oder interner Natur. Beispiele dafür: Missbrauch der Funktionen der Sinnesorgane; falsche körperliche Verhaltensweisen; Unterdrückung leiblicher Bedürfnisse; schädliche Essgewohnheiten; Nichtbeachtung von Diäten, die jahreszeitlich oder vom Tagesablauf her angemessen wären; eine unverträgliche Kombination von Nahrungsmitteln; mangelnde Körperpflege und Gesundheitsvorsorge; konstante Belastung des Geistes durch schlechte Gefühle wie Gier, Neid und Wut.

Präzise Wahrnehmung und Deutung der Anzeichen und Symptome, die von den verunreinigten Doshas und Dhatus ausgelöst werden, sowie eine behutsame Untersuchung lassen die verursachenden Faktoren einer Krankheit erkennen. Dies ist ein sehr hilfreicher Aspekt für die Behandlung. Ayurveda will die internen, ursächlichen Faktoren einer Krankheit beseitigen und die verunreinigten Doshas, Dhatus, Malas und Agni zu ihrem normalen Funktionsstatus zurückführen.

**Dr. Jobin Jacob**