

Eine positive Lebenseinstellung
unterstützt die Gesundheit.



Diagnostik

Der Ayurveda schaut überall hin

Um zur Diagnose einer Krankheit zu kommen, hat der Ayurveda eine umfassende Befunderhebung entwickelt. Zusammen mit der modernen Medizin, die durch ihre klinische Diagnostik die Befunderhebung und Therapie unterstützt und erleichtert, wird ein ganzheitlicher Behandlungsansatz möglich.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Die ayurvedische Diagnostik ist komplex. Sie umfasst die umfangreiche Anamnese (Rogi Pariksha) auf körperlicher und mentaler Ebene und berücksichtigt auch die persönliche Biografie. Es handelt sich um weitaus mehr als die Pulsdiagnose, die nur ein Detail der Befunderhebung ausmacht. Eine ayurvedische Anamnese beinhaltet die Untersuchung des Urins, des Stuhls, der Zunge, der Augen, des Gesichtes, der Stimme, des Körperbaus, der Gewebe, der Körperkraft, des Le-

bensalters und des sozialen Umfeldes. Jede Einzelheit ist ein Mosaiksteinchen, das von allen Seiten aus der Gesamtheit heraus betrachtet und mit kriminalistischem Gespür zusammengefügt wird, um ein aussagekräftiges Bild über die Konstitution, den Gesundheitszustand und den Krankheitsverlauf des Klienten zu erhalten.

Die Untersuchungsverfahren basieren auf dem fundierten Studium der Ayurveda-Medizin, der mannigfaltigen therapeutischen Erfahrung, der Interpretationsfähigkeit und der Intuition des Therapeuten. Dies alles ermöglicht ihm, die klinischen Untersuchungen differenziert zu betrachten und eine individuelle, der Konstitution entsprechende Auswertung und Behandlung zu beginnen.

Das moderne westliche Medizinsystem gestattet in akuten und lebensbedrohlichen Umständen schnelle und effektive Hilfe, um Leben zu erhalten. Präzise Labortechnik und technische Apparaturen liefern genaue Messwerte für die Diagnostik und eine gezielte medikamentöse oder operative Behandlung des Patienten. Zur Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen geben die modernen Techniken jedoch nicht die notwendige differenzierte Auskunft. Diese werden bei der Befunderhebung und durch die Diagnosemethoden des Ayurveda und anderer ganzheitlicher Heilmethoden sehr genau er-



Die Pulsdiagnose ist nur eine der ayurvedischen Behandlungsmethoden.

fasst und berücksichtigt. Eine positive Lebenseinstellung unterstützt die Gesundheit und die Genesung des Patienten. Deshalb gilt der Psychotherapie und der psychosomatischen Medizin, welche die vorhandenen Symptome als Vorboten einer Krankheit betrachtet und durch deren Behandlung eine körperliche Manifestation der Krankheit verhindert werden kann, besondere Aufmerksamkeit.

VATA, PITTA UND KAPHA

Vata – Elemente Luft und Äther

Vata reagiert auf Grund seiner Beweglichkeit entweder durch ein Übermass oder eine Einschränkung am schnellsten auf Störungen; betroffen sind vor allem der Bewegungsapparat (Versteifung, Verformung, Verrenkung), das Nervensystem (Lähmungen, Krämpfe, Sprachstörungen, Tinnitus, Schmerzen, Schwindel) und die Psyche (Schlafstörungen, Depressionen, Unruhe, Nervosität, Ängste).

Pitta – Elemente Feuer und Wasser

Pitta reagiert durch Hitze-, Säureentwicklung und Entzündung, die häufig von den Verdauungsdrüsen ausgehen (Magen- und Zahnfleischentzündungen, Durchfall, saures Aufstossen) und sich auf der Haut und den Schleimhäuten manifestieren (übermässiges Schwitzen, Entzündungen, Blasen, Hautabszesse, Verbrennungen, Blut, Eiter, Wundnässen).

Kapha – Elemente Wasser und Erde

Kapha reagiert durch Schwere und Trägheit. Die Symptome zeigen sich meist im Atemtrakt (z. B.: Schleim bei chronischem Schnupfen und Bronchitis oder durch Klebrigkeit bei Asthma und Stockschnupfen) im Darm (träge Verdauung, Schwere- und Völlegefühl nach der Mahlzeit, klebriger Stuhl) und in der Psyche durch Trägheit, Antriebslosigkeit und Faulheit.

Informationen zusammenfügen

Der Patient steht hierbei ebenso im Fokus des medizinischen Interesses wie die Entstehung und die Entwicklung seiner Erkrankung. Wie gestaltet sich der individuelle Reaktionsverlauf und wie stark ist die körperliche Abwehrkraft? Mit Hilfe der ausführlichen Anamnese und der Diagnostik werden alle Informationen über den Patienten und seine Krankheit erfasst und zueinander in Beziehung gesetzt, um eine individuelle Therapie zu planen.

Die klinischen Untersuchungen der modernen Medizin können sehr gut mit der Ayurveda-Medizin verbunden werden und nach ayurvedischen Kriterien, bei denen der Dosha-Bezug im Vordergrund steht, ausgewertet und analysiert werden. **Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha** gelten im Ayurveda als die pathologischen, die krankmachenden Prinzipien. Verlieren sie über einen längeren Zeitraum das Gleichgewicht, kann sich Krankheit im Körper manifestieren.

Vata, charakterisiert von den Elementen Äther und Luft, verkörpert das Bewegungsprinzip im menschlichen Körper. Pitta, dominiert von den Elementen Feuer und Wasser, steht für Umwandlungsprozesse, wie zum Beispiel die Verdauung. Kapha, beherrscht von den Elementen Wasser und Erde, steht für das Prinzip der Struktur und der Fortpflanzung, die Stabilität des Körpers und die Abwehrkraft. Unpassende Lebensweise, Ernährung und Stress können das körperliche und psychische Befinden aus dem Gleichgewicht bringen und zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Die Untersuchung dieser Krankheitsursachen, die Ätiologie (Nidana), gehört zu den **fünf Untersuchungsmethoden (Panca Nidana) des Ayurveda**, zu denen auch die Analyse der präklinischen Symptome (Purvarupa) zählt, die sich mit der Untersuchung der unklaren Anzeichen

KONZERTTOURNEE
Wie im Himmel
2015

„Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

16.12. Bern, Theatersaal National
18.12. Nottwil/Luzern, Aula Paraplegiker-Zentrum
19.12. Zürich, Kirchgemeindehaus Neumünster
20.12. Basel, Stadtcasino, Großer Festsaal *Seelennahrung pur!*

TICKETS: +49(0)7223-806650 · www.someren.de

LEX VAN SOMEREN Konzertbeginn jeweils 19 Uhr

Mit Ihrer Spende geben Sie Kindern in aller Welt eine Zukunft:

www.sos-kinderdorf.ch
PC 30-31935-2

SOS KINDERDORF

GESUNDHEIT
AYURVEDA
MIT DER INTELLIGENZ DER NATUR

Maharishi Ayurveda

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Online
Yogaklassen von
YogiFilms

www.airyoga.ch/video



AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- 10. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellani
- 11. Okt. Playground Workshop mit Manuela Peverelli
- 11. Okt. Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
- 24. Okt. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 1)
- 24. – 25. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Peter Roussel
- 29. – 31. Okt. Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 1. Nov. Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 1. Nov. Hatha Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 7. Nov. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 2)
- 8. Nov. Faszien Yoga mit Janna Scharfenberg und Stefanie Zimmermann
- 7. – 8. Nov. Atem und Yoga Workshop mit Adrian Wirth & Guido Lenz
- 14. – 15. Nov. Stress, Burnout und Yoga - Ein Workshop mit Adrian und Paola
- 21. Nov. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 3)
- 21. – 22. Nov. Anusara Yoga Workshop mit Barbra Noh
- 26. – 29. Nov. Hatha Yoga Intensiv Training mit Mark Stephens
- 28. Nov. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellani
- 5. Dez. Vinyasa Yoga Workshop mit Claudia Eva Reining
- 13. Dez. Asana Flow und eine heilende Klangreise mit Adrian und Tony

AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2016

- 9. – 10. Jan. Jivamukti Yoga Workshop mit Yogeswari
- 23. – 24. Jan. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Anya Porter
- 24. Jan. Yoga Nidra Workshop (in Englisch) mit Adrian Wirth
- 4. – 7. Feb. Yoga Therapy Training mit Doug Keller
- 8. – 14. Feb. Advanced Intensiv Training mit Michael Hamilton
- 20. – 21. Feb. Vinyasa Flow Yoga Workshop mit Micheline Berry
- 27. – 28. Feb. Hatha Yoga Workshop mit Karl Straub
- 5. – 6. März Hatha Yoga Workshop mit Chris Chavez
- 13. März Kopfstand Workshop mit Manuela Peverelli
- 19. – 20. März Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
- 25. – 28. März Oster Immersion mit Michael Hamilton
- 2. – 3. April Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
- 3. April Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger (Teil 2)
- 8. – 16. April Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 9. – 10. April Hatha Yoga Workshop mit Mirjam Hayman
- 14. – 17. April Yin Yoga Training Level 2 mit Josh Summers
- 30. April Hormonyoga Workshop mit Salome Noah Caruso
- 7. – 8. Mai Hatha Yoga Workshop mit Elena Brower
- 27. – 29. Mai Mini Detox Programm mit Manuela Peverelli
- 28. – 29. Mai Hatha Yoga Workshop mit Marc Holzman

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON AND MICHELE LOEWE

vom 25. September 2015 bis 17. April 2016 bei AIRYOGA in Zürich - AUSGEBUCHT!
Das nächste 200 Stunden Advanced Training wird ab September 2016 angeboten!
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 22. April bis 20. November 2016 statt.
Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017.
Anmeldungen für diesen Lehrgang werden ab sofort entgegengenommen.
Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT:
zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10
8005 Zürich
+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2
8001 Zürich
+41 (0)43-4 99 01 01



Im Ayurveda ist die gesunde Ernährung entscheidend für das Wohlbefinden.

körperlicher Beschwerden befasst. Betrachtet werden hierbei die Merkmale, die sich nicht klinisch erfassen lassen. Sie können einerseits die Dominanz eines Doshas oder die Krankheit anzeigen, andererseits können sie in ihrem Ausdruck völlig unklar sein. Dazu werden auch die Bereiche der psychosomatischen Erkrankungen gezählt.

Sind die klinischen Symptome (Rupa) offensichtlich und haben sich durch die gestörten Doshas manifestiert, können diese Auskunft über den Verlauf und das Stadium der Erkrankung geben. Kann die Diagnose noch nicht eindeutig gestellt werden, vermag eine **Probetherapie** durch Medikamente, Ernährungsumstellung und Umstellungen in der Lebensführung als diagnostische Mass-

nahme (Upashaya) Aufschluss über die Art der Erkrankung geben.

Die Krankheit erforschen

Die Anamnese betrachtet eingehend die Entstehung und Entwicklung einer Krankheit aus ihrer Gesamtheit heraus, auch Pathogenese (Samprapti) genannt. Wie ist die Krankheit entstanden, wie hat sie sich entwickelt? Welche wechselseitige Beziehung ergibt sich aus den gestörten, angesammelten Doshas und den gestörten, pathologischen Körpergeweben und Sekundärgeweben?

Die Vorgehensweise bei der Erforschung von Krankheit wird in den klassischen Schriften unterschiedlich beschrieben. Man sollte sie nicht als etwas Starres betrachten. Auch damals gab es – wie heute – unterschiedlich ausgeprägte Fähigkeiten und Fertigkeiten der Spezialisten und natürlich Berührungspunkte und Austausch zwischen den unterschiedlichen Kulturen.

Zu den traditionellen Untersuchungsverfahren des Ayurveda zählt die **achtgliedrige Untersuchung (Ashtavidhya Pariksha)**. Diese Methode entstand Ende des 17. Jahrhunderts. Durch die geschulte Beobachtungsgabe der fünf Sinne, Hören, Tasten/Fühlen, Sehen, Riechen, Schmecken, werden acht Aspekte des Körpers untersucht und das Verhältnis der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha ermittelt. Alle acht Methoden geben zusammen Aufschluss über die Art der Erkrankung und ihren Verlauf.

Zu ihnen gehören:

– **Die Untersuchung des Pulses (Nadi Pariksha)**

Sie ist im Ayurveda, im Gegensatz zur chinesischen und zur tibetischen Medizin, nicht organ- oder krankheitsbe-

DIE ZEHNGLIEDRIGE UNTERSUCHUNG (DASAVIDHYA PARIKSHA)

Patient

1. Konstitution
2. Krankheitsentwicklung
3. Exzellente Gewebe
4. Körpermasse
5. der Körperbau
6. körperliche Belastbarkeit
7. Nahrungsverträglichkeit
8. Nahrungsaufnahmekapazität
9. Psychische Kraft

Rogi

- Prakriti
Vikriti
Sara
pramana
samhanana
vyayama-sakti
satmya
ahara-sakti
sattva

Erkrankung

10. pathologische Faktoren

Vyadhi

- Vikriti

zogen, sondern gibt Auskunft über den Zustand der Doshas. Sie wurde erst ab dem 12. Jahrhundert Bestandteil der ayurvedischen Diagnoseverfahren. In den alten Schriften gibt es keine Nachweise für die Pulsdiagnose. Es gibt zwar Hinweise, die den frühesten Tamil Siddhars aus der vorvedischen Zeit Kenntnisse der Pulsdiagnose zusprechen, Datierung gibt es aber keine.

Untersucht werden die Position des Ausschlags, die Frequenz, die Gangart, die Qualität, die Fülle, die Stärke, der Rhythmus, die Qualität der Gewebe und der Gefässwände sowie die Temperatur.

– Die Untersuchung der Zunge (Jihva Pariksha)

Sie gibt Aufschluss über das Doshaverhältnis und hat keine organische Zuordnung. Auch sie ist erst seit dem 17. Jahrhundert Bestandteil der ayurvedischen Diagnostik. Bis dahin wurde sie bei Erkrankungen der Mundhöhle betrachtet. Sie gibt anhand ihrer Beläge Hinweise über die Verdauungskraft, Stoffwechselablagerungen (Ama) und die Schleimhautverhältnisse im Verdauungstrakt.

- Beurteilung der Stimme (Shabda Pariksha)
- Hautbeschaffenheit (Sparsha Pariksha)
- Augenuntersuchung (Drik Pariksha)
- Körperbau und Antlitzdiagnose (Akrti Pariksha)
- Urinuntersuchung (Mutra Pariksha)
- Stuhluntersuchung (Mala Pariksha)

Zusätzlich zur achtgliedrigen Untersuchung kann die zehngliedrige Untersuchung durchgeführt werden. Dabei

werden zehn weitere Aspekte der körperlichen Verfassung betrachtet.

Klare Richtlinien in der Schweiz

Die ayurvedischen Diagnosetechniken zeichnen sich durch eine umfangreiche Befunderhebung aus, die ein hohes Fachwissen, Flexibilität im Geist und Denken, Fingerspitzengefühl und Empathie des Behandelnden voraussetzen. Im Ursprungsland werden sie ausschliesslich von den Ärzten und Vaidyas, den Naturmedizinerinnen, durchgeführt.

In der Schweiz wurden bei der Entwicklung der neuen Berufsbilder die Kompetenzen klar getrennt. Die **Ayurveda Mediziner AM** sind die Spezialisten für die Diagnostik. Sie geben bei medizinisch abgeklärten Krankheiten und Behinderungen den **Komplementär Therapeuten Ayurveda KT** genaue Behandlungsanweisungen. Der KT Ayurveda arbeitet selbständig und alleinverantwortlich bei somatischen und psychosomatischen Beschwerden, Befindlichkeitsstörungen und psychischem Leiden, medizinisch abgeklärten funktionellen Gesundheitsstörungen oder diffusen Beschwerden, die keiner medizinischen Diagnose zugeordnet werden können.

Ayurveda und die moderne Medizin, die durch ihre klinische Diagnostik die Befunderhebung und Therapie unterstützt und erleichtert, schaffen eine symbiotische Schnittstelle für den ganzheitlichen Behandlungsansatz.

**Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch*

«Ernährung und Stress beeinflussen unsere Gesundheit.»