

pañca-karma: Das ganzheitliche Prinzip ayurvedischer Ausleitung



Einläufe, Emesis, Purgieren – Die Ausleitung im Ayurveda umfasst weit mehr als nur diese drastischen Maßnahmen. Vielmehr wird in der indischen Heilkunst der gesamte Körper mit einem mehrstufigen Behandlungskonzept von Schlackenstoffen befreit, das sich zunächst mit deren Lösung und danach erst mit ihrer Ausleitung befasst. In der dritten Stufe wird der Patient schließlich bei der Wiedererlangung seiner Kräfte unterstützt. Elmar Stapelfeldt, Indologe und Heilpraktiker mit dem Schwerpunkt Ayurveda, erläutert die Grundlagen und Vorzüge des pañca-karma und bringt uns dabei die indische Medizin näher.

Klassisches Zitat aus den ca. 2 000 Jahre alten Schriften des Ayurveda

„Immer sollte man zuerst den Körper mit Oleation und Sudation (vorbehandeln) und dann die Ausleitung nach oben (Emesis) und (dann) nach unten (Purgieren) durchführen. Danach wendet der weise Arzt Einläufe (basti-karma) und daraufhin nasale Anwendungen (nasya) an. In dieser Reihenfolge und dem individuellen Bedarf angemessen setze man die oben (genannten) Maßnahmen ein. Im Anschluss daran verabfolge man effektive geweberegenerierende (rasÁyana) und reproduktionsfördernde (véÖya) Mittel unter Berücksichtigung zeitlicher Faktoren (Jahreszeit, Alter, Medikationszeiten etc.). Auf diese Weise entstehen keine Krankheiten; die Gewebe werden in einem gesunden Zustand erhalten und genährt, und der Alterungsprozess vollzieht sich langsam.“



Abb. 1 Nicht immer reichen diätetische Maßnahmen zur Milieu-Regulierung aus.

Trotz regelmäßiger Ausscheidung von Stuhl, Harn, Schweiß und anderen Exkreten akkumulieren im Laufe des Lebens pathologische Substanzen in Zellen, Geweben und Passageräumen des menschlichen Körpers. Der Ayurveda spricht dabei von **Abfallstoffen** (mala). Solche Akkumulationen werden sowohl durch externe als auch durch interne Faktoren gefördert. Zu den **externen Faktoren** zählen unter anderem falsche Ernährung, ungesunde Lebensweise, ungünstige klimatische Bedingungen und verschiedene Umwelttoxine. **Interne Faktoren** sind vor allem solche, die die Entstehung pathologischer Substanzen begünstigen oder ihre natürliche Ausscheidung behindern, wie z. B. träge Transport- und Exkretionsprozesse und eine gedämpfte Digestions- und Stoffwechsellage. Ein Beispiel aus der modernen Naturheilkunde für die internen Faktoren wären die negativen Auswirkungen einer **Dysbiose**.

Milieukonzept und DoÖa-Theorie

Akkumulationen können in Form von schädigenden Stoffen wie Toxinen, Allergenen und freien Radikalen direkt Störungen hervorrufen. Eine solche substanzbezogene Sichtweise ist der Schulmedizin eigen. Sie können jedoch auch komplexe atmosphärische Veränderungen im Körper bewirken. Diese **Milieuverschiebungen** finden syste-



Abb. 2 Während der Ausleitung ist die sorgsame Begleitung sehr wichtig.

misch im gesamten Körper oder lokalisiert in bestimmten Organen bzw. Geweben statt. Einen solchen milieubezogenen Ansatz vertritt der Ayurveda. Ein Milieu setzt sich zwar ebenfalls aus Substanzen zusammen, allerdings liegen diese in gelöster Form vor und wirken sich eher als Gesamtkomposition aus.

Entsteht durch das Mischungsverhältnis der Substanzen ein Milieu, das sich negativ auf die körperlichen Funktionen auswirkt, so kommt es langfristig zu pathologischen Veränderungen der Gewebe. Zur Erfassung und Beschreibung derartiger Milieuverschiebungen benutzt der Ayurveda das Konzept der doÖas, die als dynamische Bioenergien die Milieuveränderungen steuern. Eine Vielzahl medizinischer Beispiele illustriert die Bedeutung der Milieu-Theorie. Das naturheilkundliche Konzept der systemischen **Übersäuerung** wäre ein Beispiel für negative Milieuverhältnisse. Auch für die Beschreibung positiver oder negativer Lebensbedingungen von Erregern, wie z. B. Viren, ist das Konzept der Milieus geeignet. Zunächst sind durch Milieuverschiebungen hervorgerufene Störungen nur passager und verlaufen meist subklinisch. Bleiben sie jedoch über einen längeren Zeitraum bestehen oder sind die ursächlichen Faktoren aggressiv, so rufen sie im ayurve-



Abb. 3 Die Sudation gehört zu den vorbereiteten Maßnahmen.

dischen Sprachgebrauch eine verstärkte Aktivität der doÖas und somit Krankheits-symptome hervor.

Ausleiten im Ayurveda

Konventionelle Therapiemethoden (Ādama-na) des Ayurveda wie Diätetik, Ordnungstherapie und medikamentöse Behandlung sind in der Lage, die verstärkte doÖa-Aktivität bis zu einem gewissen Grad zu dämpfen, d. h. Milieuvverschiebungen auszugleichen. Im Falle aggressiver Erkrankungen jedoch versagen sie oft. Dann werden **Ausleitungsverfahren** (Ādadhana) eingesetzt, die in der Lage sind, die überschüssigen doÖas aus dem Körper nachhaltig zu beseitigen. So können auch tiefgreifende pathologische Prozesse ursächlich aufgelöst werden. Ausleitungsverfahren werden im Ayurveda seit Jahrhunderten praktiziert und sind zu einem komplexen System (pañca-karma) gereift. Es handelt sich hierbei um traditionelle naturheilkundliche **Verfahren zur inneren Reinigung**, die in ähnlicher Form die medizinische Praxis vieler Hochkulturen der Antike bis in die frühe Neuzeit bestimmt haben. Die allgemeinen Wirkungen fassen die klassischen Ayurveda-Texte wie folgt zusammen:

- Beseitigung von Ablagerungen (mala)
- Heilung von Krankheiten
- Förderung der Gesundheit
- Stärkung von Digestionsleistungen und Metabolismus (agni)
- Verbesserung des Nähr- und Kräftezustands des Körpers

- Verbesserung der Hautqualität und Ausstrahlung und dadurch Förderung der Schönheit
- Potenzsteigerung
- Qualitätsverbesserung der Keimzellen für die Produktion gesunder Nachkommenschaft
- Klärung der Sinne
- Verbesserung der mentalen Kapazitäten und des psychischen Zustandes
- Vorbeugung vor Senilität
- Erhöhung der Lebenserwartung

Bei den Ausleitungsverfahren handelt es sich um allgemeine therapeutische Methoden. Sie wirken sich nicht gezielt auf einzelne Stoffwechselkomponenten aus, sondern entlasten den Körper bei der Auseinandersetzung mit pathologischen Faktoren. Dadurch werden Kräfte zur Selbstheilung frei. Ein weiterer Vorteil dieser allgemeinen Methoden liegt darin, dass sie **weniger Nebenwirkungen** produzieren als Mittel, die sehr gezielt Abläufe des Stoffwechsels hemmen oder fördern, wie es schulmedizinische Medikamente tun. Selbst wenn diese Ausleitungsverfahren nicht modern erscheinen mögen, so sind sie dennoch ein sehr effektives therapeutisches Mittel, dessen Einsatz sich als Vorbereitung auf eine konventionelle Therapie bewährt hat. Auch in der Kombination mit schulmedizinischen Verfahren sind sie sinnvoll, besonders wenn die sanfter wirkenden naturheilkundlichen Verfahren nicht den erwünschten Erfolg zeigen. Oftmals lässt sich die spezielle Wirkung des Verfahrens auf einzelne Symptome im Vorfeld gar nicht voraussagen. Aber empirisch beobachtet man nach der Ausleitung, dass verschiedene Symptome selbst ohne die Gabe von Medikamenten schwinden. Somit sind auch die Indikationslisten der Ausleitungsverfahren sehr umfangreich.

Was die **Symptombeseitigung** anbelangt, so sind **unklare Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen**, die nicht mit modernen Diagnosemethoden zu objektivieren sind, besonders als Indikationen für die ayurvedischen Ausleitungsverfahren geeignet, sofern keine Kontraindikationen bestehen.

Es existieren jedoch auch **klar definierbare Krankheitsbilder**, bei denen sich in der Praxis die Ausleitung in Form einer umfassenden pañca-karma-Kur oder der Einsatz

einzelner Verfahren als sehr hilfreich erwiesen hat. Hier einige Erfahrungswerte:

- dermatologische Erkrankungen wie Dermatitis, Psoriasis, Akne
- Atemwegserkrankungen wie Asthma, Bronchitis, Rhinitis, Sinusitis
- Hypertonie, Arteriosklerose, Adipositas
- Hyperazidität, Gastritis, Colitis ulcerosa
- Arthrose, rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Ischiassyndrom
- milde Formen der Niereninsuffizienz, Steinleiden, Harnwegsinfekte, benigne Prostatahypertrophie
- Migräne

Nebenwirkungen, Komplikationen und Kontraindikationen

Nebenwirkungen können **Schwächezustände** und Symptome sein, die durch Elektrolytverschiebungen und Flüssigkeitsverlust hervorgerufen werden. Diese sind durch Ruhe, diätetische Maßnahmen und Elektrolyt- bzw. Flüssigkeitssubstitu-

Wichtige Kontraindikationen

- Herzinsuffizienz (> 2. Grades)
- frischer Myokardinfarkt
- fortgeschrittene Koronarsklerose
- schwere Herzrhythmusstörungen
- hypertone Krise
- schwere Hirndurchblutungsstörungen
- drohendes Hirnödeme
- Marcumar-Medikation
- weit fortgeschrittene destruktive Entzündungen innerer Organe
- hormonelle und metabolische Krisensituationen
- ausgeprägte Störungen des Wasser-/Elektrolythaushaltes

Schwere **Komplikationen** treten vor allem dann auf, wenn potenzielle Blutungsquellen und labile Gewebeverhältnisse, die Rupturen begünstigen, bei der Voruntersuchung übersehen wurden. Meist befinden sich diese im Gastrointestinaltrakt, können jedoch auch an anderer Lokalisation zu schwerwiegenden Problemen führen.

Sie sind absolute Kontraindikationen!



Abb. 4 Bestandteile eines Dekokt-Einlaufs.

tion meist leicht zu beheben. Schwerwiegender sind diese Auswirkungen, wenn beim Patienten bereits im Vorfeld eine allgemeine Schwächung bestanden hat, wie bei einem durch Alter (Kinder, ältere Patienten) oder Krankheit **reduzierten Allgemeinzustand** (inkl. Schwangerschaft) oder bei **ausgeprägten Organschwächen** (besonders Herz-Kreislauf-, Nieren- und Lebererkrankungen).

! Generell gilt, da es sich hier um drastische Ausleitungsverfahren handelt, dass die unsachgemäße Durchführung besonders bei unzureichender Voruntersuchung und falscher Diagnosestellung durchaus Komplikationen hervorrufen kann!

Zu den erforderlichen Rahmenbedingungen gehören vor allem die strenge Einhaltung von **diätetischen Maßnahmen** und **Verhaltensregeln**. Ansonsten können ein erfolgreicher Prozess und die Vermeidung von Nebenwirkungen oder Komplikationen nicht garantiert werden. Aufgrund der Intensität der Behandlung bedarf es einer scharfen Beobachtungsgabe, besonderer Fürsorge und nicht zuletzt der Geduld vonseiten des Heilpraktikers sowie Kooperationswilligkeit (Compliance) und Geduld vonseiten des Patienten. Daher sind nicht alle Patienten (und Behandler) für diese Methoden geeignet.

pañca-karma: Lösen – Ausleiten – Nachsorgen

Die Einzigartigkeit des ayurvedischen Ausleitungskonzepts liegt in der Kombination verschiedener Einzelverfahren begründet. Mittels eines stringenten Programms von **Vorbereitung, Ausleitung** und **Nachbehandlung** werden genannte pathologische

Akkumulationen zunächst aus Gewebs- oder Zellverbänden gelöst, dann dem Verdauungstrakt zugeführt und erst danach drastisch ausgeschieden. In einer Rekonvaleszenzphase werden die durch die Ausleitung derangierten **Körperfunktionen behutsam regeneriert**. Abgerundet werden die ausleitenden Maßnahmen durch die **Zufuhr geeigneter Heilmittel**, die Gewebe und Zellen vitalisieren. Die Effektivität von Medikamenten ist nach der Reinigung wesentlich höher, da Zielzellen und -gewebe deutlich empfänglicher für die Heilreize sind. Somit kann auch die Dosierung gering gehalten werden.

Entgegen der verbreiteten Vorstellung, die Ausleitungsverfahren vermögen ausschließlich den gastrointestinalen Trakt zu reinigen, ist das Gesamtkonzept besonders durch die Vorbehandlungen in der Lage, den gesamten Körper und rückkoppelnd auch die Psyche zu erneuern.

Das ayurvedische Gesamtprogramm der **Ausleitung** (Ādhana) wird meist als pañca-karma bezeichnet. Wörtlich bedeutet dies: „fünf Handlungen“ oder „**fünf ausleitende oder therapeutische Maßnahmen**“. Im engeren Sinne sind also diejenigen fünf Methoden gemeint, die in der Haupt- oder Ausleitungsphase (pradhāna-karma) eingesetzt werden, um die vorher gelösten pathologischen Faktoren aus dem Körper zu eliminieren. Im modernen Sprachgebrauch und vor allem in der Ayurveda-Tradition des südindischen Bundesstaates Kerala werden selbst manuelle Therapien (z. B. Ölmassagen) als pañca-karma bezeichnet. Im klassischen Sinn wird pañca-karma je-

doch als Gesamtkonzept verstanden, das zum Zweck der Ausleitung entwickelt wurde und als zentrale Maßnahmen fünf definierte Verfahren umfasst, die in vorbereitende und nachbereitende Phasen eingebettet sind. (🟢 Tab. 1)

Vorbereitung

Entscheidend für die **Intensität der Reinigung** und somit für den Gesamterfolg der Ausleitung ist die gezielte Vorbereitung (pŪrva-karma) des Patienten. Durch die Vorbereitung wird aus einer oberflächlichen Beseitigung des intestinalen Inhalts eine **systemische** Reinigung, die sich selbst in peripheren Körperregionen bis auf Zellebene auswirkt. Hierin besteht ein besonderer Beitrag des Ayurveda, der sich in dieser Ausprägung in anderen Medizintraditionen nicht findet.

Die ayurvedische Vorbereitung vollzieht sich in **zwei Phasen**. Zunächst wird der Körper zur **Lösung** der pathologischen Substanzen kurzfristig mit medizinisch wirksamen **Fetten** übersättigt (snehana), die sowohl **innerlich** als auch **äußerlich** verabreicht werden. Fettige Substanzen penetrieren die Zellmembran im allgemeinen leichter als wässrige. So können fettlösliche Schlacken nicht nur aus dem Gewebsverband, sondern auch aus dem Zellinneren gelöst werden. Danach wird die Aktivität der **Transportprozesse** durch Wärmezufuhr (svedana) gefördert, damit die gelösten Substanzen zum Verdauungstrakt transportiert werden können. Durch die zusätzliche Einnahme von großen Mengen geeigneter **Flüssigkeiten** werden zudem wasserlösliche Schlacken mobilisiert.

Tabelle 1 Ablauf des ayurvedischen Ausleitungsprogramms

Verfahren	Sanskrit	Wirkung
1. Vorbereitungsphase (pŪrva-karma)		
Fettbehandlung (Oleation)	snehana	Mobilisierung der pathologischen Faktoren aus den Geweben
Wärmebehandlung (Sudation)	svedana	Stimulation der Transportprozesse im Körper und somit Anregung der Rückführung der pathologischen Faktoren in den Gastrointestinaltrakt
2. Haupt- oder Ausleitungsphase (pradhāna-karma)		
ausleitende Eingriffe	Ādhana-karmas	Eliminierung der pathologischen Faktoren aus dem Gastrointestinaltrakt
3. Anschluss- oder Aufbauphase (paDcĀt-karma)		
Ruhe und Kostaufbau	saḌsarjana-karma	Regeneration der Körperkräfte und -funktionen
konventionelle Therapiemethoden	Āmana	spezifische Symptombekämpfung; individuelle Gesundheitserhaltung durch Maßnahmen zur Geweberegeneration (rasĀyana)

Hauptbehandlung: Die fünf ausleitenden Maßnahmen

In der Ausleitungsphase werden die gelösten Schlacken aus dem Körper eliminiert. Traditionell kommen fünf verschiedene Eliminationsverfahren zur Anwendung. Diese Verfahren besitzen jeweils **spezi-fische Indikationen** und können **auch un-abhängig vom pañca-karma-Gesamtkonzept einzeln eingesetzt werden**. Der Ayurveda empfiehlt jedoch, sofern keine Kontraindikationen bestehen, alle fünf in **festgelegter Abfolge** im Rahmen einer Kur durchzuführen. Dadurch wird eine pro-funde systemische Reinigung erreicht.

- therapeutisches Erbrechen (Emesis) = vamana
- therapeutisches Abführen (Purgieren) = virecana
- nährende Halteklästiere auf fettiger Basis = anuvÁsana-basti
- reinigende Dekokt-Einläufe = ÁsthÁpána- oder nirÚha-basti
- nasokraniale Reinigung = *nasya*

Zuweilen werden die beiden Einlaufformen zusammengefasst und als fünftes Verfahren der **Blutentzug** (= rakta-mokÓa) gewertet.

Nachbehandlung

Die beiden drastischen Ausleitungsmaßnahmen (Emesis und Purgieren) werden jeweils nur einmal im Verlauf von pañca-karma durchgeführt. Sie schwächen den Patienten sehr, sodass eine mehrtägige Regenerationsphase zwischen den einzelnen Ausleitungsphasen durchgeführt werden muss. Diese sogenannte Nachbehandlung (pañcÁt-karma) dient der **Stabilisierung des Patienten** und der optimalen Wirkungsentfaltung des vorangegangenen ausleitenden Eingriffs. Körperliche und geistige **Ruhe** sowie ein schonender **Kostaufbau** sind die wichtigsten Elemente. Zudem werden durch meist **pflanzliche Aufbaumittel** einzelne Gewebe gezielt regeneriert.

Weiterführende Literatur

Gupta S, Stapelfeldt E, Rosenberg K: Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Stuttgart: Haug; 2006. (▶ Rezension S. 72)

Rhyner HH: Das neue Ayurveda Praxis Handbuch. 5. Aufl. Heuhausen/Schweiz: Urania; 2004.

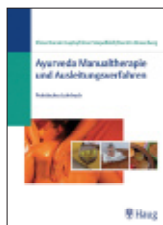
Stapelfeldt E (Hrsg): Forum Ayurveda. VEAT; 2002.

Ausbildungsstätten

Europäische Akademie für Ayurveda
Forsthausstr. 6, 63633 Birstein
Tel. 06054/91 31 0, Fax 06054/91 31 36
E-Mail: info@ayurveda-akademie.org
Internet: www.ayurveda-akademie.org

DHZ plus

Die DHZ verlost 5-mal ein Exemplar von Gupta S, Stapelfeldt E, Rosenberg K: **Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Stuttgart: Haug; 2006.**



Schicken Sie eine Postkarte an die DHZ-Redaktion, MVS Medizinverlage Stuttgart, Oswald-Hesse-Str. 50, 70469 Stuttgart mit dem Stichwort „**Ayurveda**“. Einsendeschluss ist der 15.10.2007.



HP Elmar Stapelfeldt
Ayurveda Naturheilpraxis
Glasewaldstr. 48,
01277 Dresden
Tel.: 0351-6569456

HP Elmar Stapelfeldt studierte zunächst Sanskrit und Ayurveda-Klassiker an der Universität Tübingen. Den Magister der Indologie erhielt er mit Auszeichnung. Danach verbrachte er insgesamt eineinhalb Jahre als Praktikant und Assistent an indischen Ayurveda-Kliniken. Seit Jahren ist er als Dozent und Dolmetscher an der Europäischen Akademie für Ayurveda tätig. Niedergelassen in eigener medizinischer Ayurveda-Praxis in Dresden leitet er pañca-karma-Kuren und koordiniert als fachlicher Leiter die medizinischen Studiengänge der Europäischen Akademie für Ayurveda. In seinem Buch „Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren“ beschreibt er praxisnah die klassischen Grundlagen des pañca-karma und deren Anwendung in der hiesigen Naturheilpraxis.

E-Mail: ayurvedaNHP@aol.com