



## Physiologischer Feualarm:

das Ayurveda-Konzept Hitze – Definition, Ursachen und Behandlung

# Hitze

TEXT ■ SASCHA KRIESE

»Die bedeutendste interne Ursache für Hitzemanifestation ist die Unterdrückung von Gefühlen.«

### Das Element Feuer

In der indischen Philosophie sind die fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde gleichrangig an der Manifestation des physischen Universums beteiligt. Jedoch ist das zentral in der Elementenreihe positionierte Feuer das wahrscheinlich faszinierendste und beeindruckendste von allen, denn es kann weder berührt noch ohne gebührenden Sicherheitsabstand direkt erfahren werden. Als unsere Vorfahren gelernt hatten, wie man Feuer verwenden und kontrollieren kann, machte unsere Zivilisation einen evolutionären Schritt nach vorn. Seit dieser Zeit hat jede Kultur und Religion die transformative Natur des Feuers zu schätzen gewusst und effektiv in Zeremonien und Ritualen zur Zelebrierung von Wandlung eingesetzt.

### Pitta-Dosha

Ayurveda betrachtet die fünf Elemente und deren vitale Manifestation in lebenden Wesen mit Hilfe des Tridosha-Konzeptes. Ähnlich wie bei der Fünf-Elemente-Theorie ist der Feuer-Dosha (Pitta) zentral platziert und markiert auch hier die transformative Schnittstelle zwischen substanzloser Räumlichkeit und materieller Verkörperung. Aber Pitta ist nicht einfach mit dem Feuerelement gleichzusetzen, da es eine Kombination von sowohl Feuer als auch Wasser repräsentiert. Die harmonische Fusion solcher antagonistischer Elemente zu einer vereinten Kraft stellt eine nahezu magische Amalgamierung dar. Pitta birgt somit transmutierende Energie und kann daher symbolisch als der Alchemist unter den Doshas angesehen werden. Als interaktiver Mediator zwischen verdichteter und subtiler Materie transformiert Pitta das externe Universum zur inneren Welt aller Lebewesen und hält somit den fortwährenden Austausch zwischen Makro- und Mikrokosmos aufrecht.

## Pitta & Agni

Physiologisch betrachtet, repräsentiert Pitta den metabolischen oder Stoffwechsel-Dosha. Während Kapha für alle anabolischen und Vata für alle katabolischen Prozesse verantwortlich ist, sorgt Pitta dafür, dass das lebensnotwendige Gleichgewicht zwischen kreativem Kapha-Dosha und destruktivem Vata-Dosha erhalten bleibt. Um Pittas Funktion auf zellulärer Ebene präziser zu beschreiben, verwendet Ayurveda ein weiteres Feuerkonzept: Agni. Dieses ermöglicht das Verstehen spezifischer Stoffwechselforgänge in Verdauungstrakt und Leber sowie allen anderen Organen und Geweben. Zwar stellt Agni wie auch Pitta ein metabolisches Feuer dar, aber zwischen beiden besteht ein wichtiger qualitativer Unterschied: Während Pitta aufgrund seines Wasseranteiles etwas feuchter Natur ist, repräsentiert Agni ein reines Feuer und ist somit trocken. Diese simple Differenzierung ist bedeutsam, denn sie erklärt, warum eine Pitta-Zunahme zu Agni-Dysfunktion führt. Es wird oft fälschlicherweise angenommen, dass erhöhtes Pitta zu besserer Verdauung und schnellerem Stoffwechsel führt, jedoch ist meist das Gegenteil zutreffend. Wenn nämlich Pitta und damit auch seine liquide Natur auf Dauer erhöht ist, agiert Pitta wie eine heiße Flut, die Agni überschwemmt. Agni wird dadurch seiner essenziellen Trockenheit beraubt und ausgelöscht – genau wie jedes andere Feuer, über das ein Eimer heißes Wasser gekippt wird. Pitta im Exzess verringert also die Verdauungskraft und führt zur Bildung von Ama – unverdauten Resten, die Agni noch mehr beeinträchtigen. Dies kann dann Blähungen, Aufstoßen, Sodbrennen, Übelkeit, Mundgeruch, Völlegefühl oder Müdigkeit nach dem Essen hervorrufen.

Zu den Nahrungsmitteln, die eine Zunahme an feuchtem Pitta verursachen, zählen Essig, Tomaten, Mangos, Orangen und die meisten Zitrusfrüchte, Fisch, Meerestiere sowie jede stark fermentierte Nahrung. Tomaten zum Beispiel bringen heiß-feuchte Qualitäten in den Körper und sind daher Pitta-steigernd und Agnisenkend. Zwar mögen Tomaten ein guter Lieferant für Antioxidantien sein, aber aufgrund ihrer nachteiligen Wirkung auf sowohl Agni als auch Säurehaushalt und Gelenke sollte man auf sie lieber verzichten. Chili dagegen ist heiß-trocken und müsste Agni eigentlich entfachen. Aber Chili ist so extrem in seiner Wirkung, dass die regelmäßige Einnahme zu einer drastischen Steigerung von Vata führt und Agni dadurch wie von einem

heißen Wüstenwind ausgeblasen wird. Chili ist derart hochpotent, dass er eher als Therapeutikum denn als kulinarisches Gewürz zum Einsatz kommen sollte. Im Gegensatz dazu kann schwarzer Pfeffer von den meisten bedenkenlos verwendet werden: Zwar ist er auch heiß und trocken, aber nicht so drastisch in der Wirkung und daher Agni-unterstützend.

Die Konzepte Pitta und Agni ermöglichen ein Verständnis aller physiologischen Funktionen, die im lebenden Organismus vom Feuerelement kontrolliert werden. Allerdings hat das Feuerelement noch andere Auswirkungen auf den Körper, die nicht ausreichend mit Hilfe dieser beiden Konzepte erklärt werden können. Dafür gibt es ein weiteres Feuerkonzept, das zwar nicht in den klassischen Ayurveda-Texten erwähnt ist, aber von traditionellen Vaidyas für die Praxis entwickelt wurde.

## Das Konzept Hitze

Aufgrund seiner feurigen Natur besitzt Pitta eine heiße Qualität, die es an alle Gewebe transferiert, um die homöostatische Körpertemperatur von ca. 37°C konstant zu halten. Ein Überschuss an Pitta müsste auf Dauer eigentlich zu einem abnormalen Anstieg der Körpertemperatur führen. Dies aber wird von einem Regulierungssystem im Gehirn verhindert, welches Mechanismen aktiviert, die überschüssige Hitze reduzieren, wie zum Beispiel erhöhtes Schwitzen, Trinken, Urinieren oder verstärkte Wärmeemission über die Haut. Die homöostatische Körpertemperatur wird somit zwar aufrechterhalten, solange jedoch das überschüssige Pitta nicht eliminiert ist, geht der exzessive Hitzetransfer an die Gewebe weiter, was wiederum die gerade erwähnten Kühlungsmechanismen permanent in Gang hält. Dies verbraucht enorm viel Energie, die eigentlich für andere Körperfunktionen zur Verfügung stehen sollte. Dazu kommt, dass Organe und Gewebe nicht optimal arbeiten können, wenn sie zu heiß sind. Stellen Sie sich vor, Sie wären an einem heißen Sommertag im Gewächshaus: Nach nur kurzer Zeit brauchen Sie Kühlung, werden müde und fühlen sich kraftlos. Daher haben Menschen mit Pitta-Überschuss weniger Energie zur Verfügung und sind meistens schneller erschöpft. Um den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein, müssen sie sich oft mit Willenskraft antreiben, da ihre Energiereserven einfach zu niedrig sind.

Auf den Punkt gebracht, besagt das Konzept Hitze Folgendes: Exzessives Pitta überhitzt die Gewebe, ohne die systemische Körpertemperatur zu erhöhen. Logischerweise ist diese Hitze nicht mit



Phillip Askew  
Michael "Mukti" Bay  
Gabriela Bozic  
Patrick Broome  
Alexandra Harfield  
Richard Hackenberg  
Jang-Ho Kim  
Young-Ho Kim  
Barbra Noh  
David Regelin  
Cameron Shayne  
Almut Schotte  
Frank Schuler  
Patricia Thielemann  
Christiane Wolff

1. Insideyoga  
Conference  
Frankfurt/Palmengarten  
26-29/10/12  
Jetzt anmelden!  
[insideyoga-conference.de](http://insideyoga-conference.de)





einem normalen Thermometer messbar. Sie kann aber sehr einfach durch Pulsdiagnose festgestellt werden, und zwar als unnormale Wärmeabstrahlung der Haut im Pulsbereich. Man kann überschüssige Hitze auch deutlich an den Menschen erkennen, die im Winter dünne Sommerkleidung tragen, ohne dabei zu frieren.

### Ursachen für Hitze

Es gibt verschiedene ätiologische Faktoren, die zu einer Hitzebildung in Geweben führen, zum Beispiel externe Ursachen wie globale Erwärmung, Umweltverschmutzung, toxische Belastung, beruflich bedingte Nähe zu starken Hitzequellen oder die Einnahme von erhitzenden Substanzen wie Medizin, Genussdrogen, Alkohol und Zigarettenrauch. Pitta-erhöhende Nahrungsmittel, die Agni reduzieren und das Säureniveau im Körper heben, gehören ebenso zu den Hitze-Induktoren. Die meisten sauren Nahrungsmittel fallen in diese Kategorie, mit Ausnahme von Zitronen und Limetten, die, in Maßen genossen, agni-stimulierend sind, keine Hitze produzieren und eine leicht alkalisierende Wirkung aufgrund ihres süßen Effektes nach der Verdauung haben.

Die bedeutendste interne Ursache für Hitzemanifestation ist die Unterdrückung von Gefühlen. Zwar mögen letztere eher subtil erscheinen, aber sie sind genauso in der Lage, starke Hitze in Körpergeweben zu produzieren. Wenn man zum Beispiel mit „heißen“ Gefühlen wie Wut, Frustration oder Rage nicht konstruktiv umgeht, also sie nicht adäquat zulässt und ausdrückt, bleiben diese im Inneren stecken und beginnen zu „fermentieren“. Da Körper, Geist und Emotionen laut Ayurveda eine eng miteinander verbundene Trinität darstellen, werden die heißen Qualitäten dieser blockierten Gefühle nach einer Weile auch auf physische und mentale Ebenen übertragen. Das führt dann dazu, dass Menschen entweder zu Hitzköpfen werden, die feurige Auseinandersetzungen provozieren, oder zu besonders liebevoll-nachgiebigen Zeitgenossen, die aus Angst vor einer möglicherweise destruktiven Entladung ihrer glühenden Wut letztere einfach schlucken bzw. ihre eigenen hitzigen Gefühle unbewusst ausblenden und somit nicht mehr wahrnehmen können. In beiden Fällen kann man im Puls eine spezifische Wärme spüren, die anzeigt, dass für die abnormale Gewebeaufheizung eine emotionale Manipulation verantwortlich ist.

### Hitze & Allergien

Kapha-Dosha repräsentiert Stabilität und Erdung. Es verleiht Körperlichkeit, Stärke, Ausdauer und Immunität. Da Kapha von Natur aus kalt ist, nimmt es automatisch ab, wenn im Körper Hitze vorhanden bzw. Pitta konstant erhöht ist. Hitze reduziert also die Widerstandskraft (Lebensmittel halten sich im Kühlschrank länger als in der Sonne), was auch darauf verweist, dass die weltweite Zunahme an Immunschwäche-Problemen wie Allergien direkt auf unseren gesundheitsschädigenden Umgang mit toxischen Substanzen und erhitzenden Chemikalien in allen Lebensbereichen zurückzuführen ist.

Aus ayurvedischer Sicht gibt es zwei entscheidende Faktoren für die Entstehung von allergischen Reaktionen im Körper: Hitze und Blutverunreinigung. Wenn Agni durch einen Überschuss an Pitta gestört wird, entsteht ein spezielles Ama, das mit Pitta und Blut assoziiert ist. Dieses so genannte Samapitta macht das Blut heiß, unrein und dickflüssiger. Giftige Chemikalien und deren Metaboliten haben eine ähnliche Wirkung auf das Blut. Im Zusammenspiel mit immunschwächender Gewebehitze beeinträchtigt diese heiße Toxizität normale Blutfunktionen und führt somit zu hypersensitiven oder allergischen Immunreaktionen.

Spezifische Allergien der Atemwege haben einen dritten ätiologischen Faktor: inkorrekt gebildeter Kapha (Schleim). Verschleimte Atemwege können leicht zu Erkältung, Husten, Schnupfen oder Grippe führen. Wenn aber neben dem Schleim auch noch Hitze und Blutverunreinigung vorliegen, dann gibt es eine zusätzliche allergische Komponente, die Immunpathologien der Atemwege wie Heuschnupfen oder Asthma hervorrufen kann.

### Behandlung von Hitze

Eine Reduzierung der Hitze ist ausschlaggebend, um Immunität, Kraft, Energie und Ausdauer wiederherzustellen. Einfache dosha-besänftigende Behandlungen sind hierfür nicht ausreichend, da die Hitze aus dem Körper eliminiert werden muss, wozu Shodhana oder Ausleitungsverfahren nötig sind. Virechana im Kontext einer Panchakarma-Kur ist offensichtlich die ideale Lösung, da hiermit am effektivsten Hitze und Samapitta aus den Geweben gelöst, Pitta normalisiert und eine gesunde Agni-Funktion wiederhergestellt wird. Wenn Panchakarma nicht möglich ist, dann kann Hitze auch durch Nityavirechana eliminiert werden, das heißt mittels speziell verschriebener und täglich einzunehmender Purgativa. Bei angemessener Dosis verursachen diese

keine Krämpfe oder drastischen Entleerungen und können somit problemlos über längere Zeit eingenommen werden.

Zur Unterstützung der Virechana-Therapie kann man folgendes Hausmittel verwenden, das kühlend und erfrischend auf den ganzen Körper wirkt: 20–30 Rosinen in einer Tasse Wasser über Nacht einweichen, am Morgen pürieren und vor dem Frühstück auf leeren Magen genießen. Ein anderes wunderbares Mittel zur täglichen Pitta-Korrektur und Hitzereduktion ist ein Glas frischer Aloe-Vera-Saft. Fenchelsamen und frisches Koriandergrün sind ebenfalls pitta- und hitze-senkend sowie Agni-anregend. Kurkuma ist ein exzellenter Blutreiner und nahezu unverzichtbar bei der Behandlung von Allergien.

Wenn sich Gewebehitze als Folge unterdrückter Gefühle angestaut hat, dann ist neben Virechana auch noch emotionale Prozessarbeit erforderlich. Um hier die tiefere Ursache zu beseitigen, ist es notwendig, das zugrunde liegende Thema oder Trauma vollständig durchzuarbeiten, abzuschließen und zu heilen. Ansonsten entsteht langfristig immer wieder neue körperliche Hitze, auch wenn diese durch entsprechende Behandlungen auf physischer Ebene stets für kurze Zeit eliminiert werden kann.

Die korrekte Diagnose und die effektive Behandlung von Gewebehitze sind wichtige Aspekte heutiger Heilarbeit. Unsere Welt – im Innen und Außen – befindet sich derzeit in einem Prozess wachsender Aufheizung. Die Kühlung unserer Biosysteme ist daher notwendig für den Erhalt unserer Gesundheit wie auch für den Fortbestand des Lebens auf der Erde. ■

### Infos



**Sascha Kriese** führt mit seiner Frau Rebecca eine eigene Ayurveda-Praxis in Brighton und unterrichtet die ayurvedische Heilkunst in verschiedenen Ländern Europas. Nach einem Indienaufenthalt absolvierte er ein 3-jähriges Ayurveda-Studium an der Thames Valley University London und ergänzte dies durch ein Praktikumsjahr an indischen Kliniken sowie persönliche Unterweisungen bei den bekanntesten Ayurveda-Lehrern Indiens. Als Vizepräsident der Ayurvedic Practitioners Association (APA) engagiert er sich mit großem Einsatz in England für die politische Akzeptanz, akademische Anerkennung und regulierte Qualitätssicherung des Ayurveda.

Internet: [www.ayuseva.com](http://www.ayuseva.com)