



Elmar Stapelfeldt

panca-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 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.

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. 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.

Milieuconcept und Dosha-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 Milieverschiebungen finden systemisch im gesamten Körper oder lokalisiert in bestimmten Organen bzw. Geweben statt. Einen solchen milieubezogenen Ansatz vertritt 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 derartiger Milieverschiebungen benutzt Ayurveda das Konzept der doshas, die als dynamische Bioenergien die Milieuveränderungen steuern.

Eine Vielzahl medizinischer Beispiele illustriert die Bedeutung der Milieutheorie.

Das naturheilkundliche Konzept der systemischen Übersäuerung wäre ein Beispiel für negative Milieuverhältnisse. Auch für die Beschreibung positiver oder negativer Lebensbedingungen von Erregern (z. B. Viren) ist das Konzept der Milieus geeignet.

Zunächst sind durch Milieverschiebungen 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 ayurvedischen Sprachgebrauch eine verstärkte Aktivität der doshas und somit Krankheitssymptome hervor.

Ausleiten im Ayurveda

Konventionelle ayurvedische Therapiemethoden wie Diätetik, Ordnungstherapie und medikamentöse Behandlung sind in der Lage, die verstärkte dosha-Aktivität bis zu einem gewissen Grad zu dämpfen, d. h. Milieverschiebungen auszugleichen. Im Falle aggressiver Erkrankungen jedoch versagen sie oft. Dann werden Ausleitungsverfahren (shodhana) eingesetzt, die in der Lage sind, die überschüssigen doshas aus dem Körper nachhaltig zu beseitigen. So können auch tiefgreifende pathologische Prozesse ursächlich aufgelöst werden. Ausleitungsverfahren werden seit Jahrhunderten praktiziert und sind zu einem komplexen System (panca-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.

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 konventionellen Verfahren des Ayurveda nicht den erwünschten Erfolg zeitigen. 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.

Die allgemeinen Wirkungen fassen die klassischen Ayurveda-Texte wie folgt zusammen (vgl. v. a. Caraka-Samhita Sutrasthana 15.22 und Siddhisthana 1.53):

- 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

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 panca-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. Flüssigkeitssubstitution 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 (inklusive Schwangerschaft) oder bei ausgeprägten Organschwächen (besonders Herzkreislauf-, 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!

Wichtige Kontraindikationen:

- Herzinsuffizienz (> 2. Grades)
- frischer Myokardinfarkt
- fortgeschrittene Koronarsklerose
- schwere Herzrhythmusstörungen
- hypertone Krise
- schwere Hirndurchblutungsstörungen
- drohendes Hirnödem
- 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 Pro-

blemen führen. Sie sind absolute Kontraindikationen.

Fürsorge und Geduld – Grundbedingungen für das panca-karma

Zu den erforderlichen Rahmenbedingungen gehört 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 von Seiten des Heilpraktikers sowie Kooperationswilligkeit (Compliance) und Geduld von Seiten des Patienten. Daher sind nicht alle Patienten (und Behandler) für diese Methoden geeignet.

panca-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 (shodhana) wird meist als panca-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 (pradhana-karma) eingesetzt werden, um die vorher gelösten pathologischen Faktoren aus dem Körper zu eliminieren. Im modernen Sprachgebrauch und vor allem in der Ayurveda-Traditi-

on des südindischen Bundesstaates Kerala werden selbst manuelle Therapien (z. B. Öl-massagen) als panca-karma bezeichnet. Im klassischen Sinn wird panca-karma jedoch 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.

Vorbehandlung

Entscheidend für die Intensität der Reinigung und somit für den Gesamterfolg der Ausleitung ist die gezielte Vorbereitung (purva-karma) des Patienten. Durch die Vorbehandlung 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 Vorbehandlung 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.

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 spezifische Indikationen und können auch unabhängig vom panca-karma-Gesamtkonzept einzeln eingesetzt werden. Ayurveda empfiehlt jedoch, sofern keine Kontraindikationen bestehen, alle fünf in festgelegter Abfolge im Rahmen einer Kur durchzuführen – dadurch wird eine profunde systemische Reinigung erreicht:

- therapeutisches Erbrechen (Emesis) = vama
- therapeutisches Abführen (Purgieren) = virecana
- nährende Halteklistiere auf fettiger Basis = matra- oder anuvasana-basti



Tab. 1: Ablauf des ayurvedischen Ausleitungsprogramms

Verfahren	Sanskrit	Wirkung
1. Vorbereitungsphase (purva-karma)		
Fettbehandlung (Oleation)	snehana	Mobilisierung der pathologischen Faktoren aus den Geweben
Wärmebehandlung (Sudation)	vedana	Stimulation der Transportprozesse im Körper und somit Anregung der Rückführung der pathologischen Faktoren in den Gastrointestinaltrakt
2. Haupt- oder Ausleitungsphase (pradhana-karma)		
Ausleitende Eingriffe	shodhana-karmas	Eliminierung der pathologischen Faktoren aus dem Gastrointestinaltrakt
3. Anschluss- oder Aufbauphase (pashcat-karma)		
Ruhe und Kostaufbau	samsarjanakrama	Regeneration der Körperkräfte und -funktionen
Konventionelle Therapiemethoden	shamana	Spezifische Symptombekämpfung; individuelle Gesundheitserhaltung durch Maßnahmen zur Geweberegeneration (rasayana)

- reinigende Dekokt-Einläufe = asthapananiruha-basti
- nasokraniale Reinigung = nasya

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

Nachbehandlung

Die beiden drastischen Ausleitungsmaßnahmen (Emesis und Purgieren) werden jeweils nur einmal während des Verlaufs von panca-karma durchgeführt. Sie schwächen den Patienten sehr, sodass eine mehrtägige Regenerationsphase zwischen den einzelnen Auslei-

tungsphasen durchgeführt werden muss. Diese so genannte Nachbehandlung (pashcat-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.

Fazit

Mit Hilfe des ganzheitlichen Ausleitungskonzepts des Ayurveda können somit bei richtiger Durchführung echte Alternativen im Rah-



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 vielen Jahren ist er als Studienleiter und Dozent an der Europäischen Akademie für Ayurveda tätig und leitet das hochschul anerkannte Studium zum „Master of Science der Ayurveda-Medizin“. Als Autor der Fachbücher „Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren“ und „Praxisbuch der Ayurveda-Medizin“ beschreibt er praxisnah die klassischen Grundlagen der Ayurveda-Heilkunde und deren Anwendung in der heiligen Naturheilpraxis.

Kontakt:

info@ayurveda-akademie.org
www.ayurveda-akademie.org

men einer naturheilkundlichen Therapie geschaffen werden, die sich gut mit schulmedizinischen, aber auch mit anderen Verfahren kombinieren lassen.



Literaturhinweise

- Gupta, SN, Stapelfeldt, E, Rosenberg K: Ayurveda-Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Stuttgart, Haug. 2006
- Gupta, SN, Stapelfeldt, E.: Praxis der Ayurveda-Medizin (kaya-cikitsa). Stuttgart, Haug. 2008