



# Vata und das Knochen-gerüst

Mögliche Langzeitfolgen von erhöhtem Vata und wie man sie verhindern kann: **Vata-Management bei Flexibilitätsverlust und Knochenschwund**

TEXT ■ SASCHA KRIESE

**L**aut Ayurveda wird jede Bewegung auf physischer, mentaler wie auch emotionaler Ebene von Vata ausgeführt und kontrolliert. Das ist der Hauptgrund für die Führungsposition, die Vata unter den Doshas innehält, da Pitta und Kapha sich nicht selbstständig bewegen können. Beide werden ausschließlich von Vata durch den Körper geleitet und können, wenn Vata aus dem Gleichgewicht gerät, erheblich gestört und sogar aus ihren Arbeitsbereichen „geschubst“ werden.

Eine weitere Eigenart Vatas ist dessen Verhältnis zum dazugehörigen Dhatu (Gewebe). Während Pitta und Kapha der Regel folgen, dass eine Dosha-Erhöhung automatisch zu einer Dhatu-Vermehrung führt, stellt Vata hier ein Ausnahme dar:

Knochengewebe, der einzige mit Vata assoziierte Dhatu, verringert sich nämlich, wenn Vata zunimmt. Der Grund hierfür liegt in der katabolischen Natur von Vata, die bei starker und lang anhaltender Erhöhung dieses Doshas zu degenerativen Auswirkungen im Knochensystem führt.

## Ursachen

**E**in wichtiger Faktor bei der Entstehung von Degenerationserscheinungen ist die im Ayurveda als pathophysiologisches Konzept bekannte Gewebeschwäche (khaivagunya). Diese kann im Knochengewebe aufgrund von angeborenen Anomalien bestehen oder durch physische Traumata wie Frakturen, Stürze, Aufprallunfälle usw. hervorgerufen werden, welche die Integrität und Immunität des Knochensystems beeinträchtigen und zu einer vermehrten Anfälligkeit des Gewebes führen. Wenn in einem solchen Fall zusätzlich Vata

langfristig erhöht ist, so werden Abbauprozesse im Knochengewebe entweder initiiert oder bereits bestehende noch beschleunigt. Solche durch Vata verursachten Degenerationsprozesse können mit Hilfe ayurvedischer Pulsdiagnose bereits im Frühstadium festgestellt werden, das heißt, schon lange bevor erste Symptome in den Knochen oder Gelenken auftauchen. Diese Möglichkeit der vorzeitigen Diagnostik besteht grundsätzlich bei jeder Krankheit des rheumatischen Formenkreises, da aus ayurvedischer Sicht alle Erscheinungen dieses vielfältigen Spektrums durch degenerative Vata-Störungen verursacht werden. In der heutigen Praxis ist zu beobachten, dass tendenziell mehr und immer jüngere Patienten mit dem Pulsbild beginnender Knochendegeneration kommen; ein Trend, der bei weiblichen Patienten noch verstärkt zu beobachten ist. Holistisch gesehen, gibt es unter anderem folgende Ursachen für die Zunahme dieser Problematik:

»Um den kausalen Zusammenhang zu verstehen, bedarf es der holistischen Sichtweise, dass alle physischen Erscheinungen ihre ursächlichen Auslöser auf subtiler Ebene haben.«

Der Planet Erde durchläuft im Moment eine vata-dominante Phase, deren individuelle Auswirkungen von den meisten Menschen noch dadurch verstärkt werden, dass sie einen rasanten, hektischen und somit zusätzlich vata-erhöhenden Lebensstil führen. Viele von uns fühlen sich gestresst und überarbeitet. Die inneren Energiereserven sind erschöpft, und pure Willenskraft ist oft der einzige Motor, der den Körper noch am Laufen hält. Der damit einhergehende Verlust an gesunden Kapha-Qualitäten wie Erdung, Stabilität, Kraft, Ausdauer und Immunität ist charakteristisch für unsere Zeit.

Der stetig steigende Überfluss in der modernen Welt ist ebenfalls ein Faktor bei der Entstehung von Vata-Störungen und Degenerationserscheinungen. Die meisten von uns können die Unmenge an Dingen, die wir täglich in uns hineinstopfen, überhaupt nicht mehr verarbeiten, geschweige denn sinnvoll verwerten. Das bezieht sich sowohl auf Essen und materielle Dinge als auch auf die Flut von Eindrücken, Daten und Informationen, denen wir in unserer heutigen Kultur ausgesetzt sind. Kein Wunder also, dass sich viele Menschen mit den inneren Ansammlungen von „Unverdautem“ mental, emotional oder physisch blockiert fühlen. Jede Blockade behindert den natürlichen Bewegungsfluss von Vata, was zuerst zu einer Störung und Vermehrung dieses Doshas führt, und auf lange Sicht dann zu den bereits erwähnten schädlichen Auswirkungen auf das Knochengewebe.

Fast alle derzeitigen Wissenschafts- und Bildungssysteme favorisieren die Aktivitäten der linken Gehirnhälfte wie Informationsansammlung, systematische Datenauswertung, kritisch-analytisches Denken usw. Die Akkumulierung von „objektiv“ nachweisbarem Wissen hat grundsätzlich Vorrang vor der individuellen Verarbeitung subjektiver Beobachtungen und Erfahrungen. Aktivitäten der rechten Gehirnhälfte wie Intuition, Kontemplation und imaginatives Denken sind unterbewertet und werden vom öffentlichen Diskurs meist ausgeschlossen. Da aber das Leben laut Ayurveda ein transformativer Prozess ist, den es bewusst und individuell zu erfahren gilt, kann eine geistige „Linkslastigkeit“ kein ausgewogenes Wahrnehmen und Erleben

ermöglichen, denn die bloße Anhäufung von allgemeingültigen Informationen führt nicht automatisch zur bewussten Erfahrung individueller Transformation. Dieses mentale Eingleisig-Fahren unserer modernen Kultur hat folgenschwere Auswirkungen, da wir unser Gehirn durch die Aufnahme von immer größeren Datenmengen überlasten, was zu mentaler Stagnation und Vata-Störungen wie Konzentrationsmangel, Fokusschwäche, Aufmerksamkeitsdefizit, Unruhe, Angespanntheit, Nervosität, Gedächtnisverlust und geistiger Rigidität führt. Weil Körper, Geist und Emotionen eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen, manifestiert sich dieser vata-induzierte Flexibilitätsverlust auf geistiger Ebene infolge auch als Thema im Körper, und zwar in Form zunehmender Rigidität in Knochen und Gelenken.

Da das Leben ein ausgeglichenes, flexibles Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte erfordert, produzieren „linkslastige“ Bildungs- und Erziehungssysteme ein massives Ungleichgewicht in unserer mentalen Entwicklung. Wir werden somit nicht ausreichend auf bevorstehende Herausforderungen im Leben vorbereitet und erfahren dieses Manko später oft als fehlenden Halt. Der zunehmende Mangel an innerem Halt und adäquater Unterstützung von außen, den viele Menschen in ihrem Leben spüren, ist ein weiterer Grund für das Auftreten von Knochen- und Gelenkproblemen. Um den kausalen Zusammenhang zu verstehen, bedarf es der holistischen Sichtweise, dass alle physischen Erscheinungen ihre ursächlichen Auslöser auf subtiler Ebene haben. Dieser Sicht zufolge hat jedes Körpergewebe eine psycho-emotionale Entsprechung, die sich relativ einfach aus der Gewebefunktion ableiten lässt. Das Skelett z.B. ist das primäre Stützsystem, welches uns ermöglicht, unseren Körper aufrecht zu halten. Aufgrund dieser Beziehung zwischen Skelett und dem Prinzip von Halt / Stütze ist der Gesundheitszustand des Knochengewebes immer auch eine akkurate Widerspiegelung dafür, wieviel Halt und Unterstützung jemand im Leben erfährt. Mangelt es an Letzteren über eine geraume Zeit, so manifestiert sich das proportional als Problem im Knochensystem.

# Wie Yoga von innen.



So wie Yoga das innere Feuer von außen aktiviert, so unterstützen IngwerPURE Tropfen die Gesundheit ganzheitlich von innen: Mit schonend extrahierten Auszügen der Ingwerwurzel harmonisieren sie den Körper und sorgen für ein ingwer-reines Bauchgefühl.

## INGWER PURE

- unterstützt die normale Magen-Darm-Funktion
- stabilisiert den inneren Mittelpunkt
- mit natürlicher Quellsäure extrahiert

5,95 €\*  
in Ihrer Apotheke!



IngwerPURE. Fühl Dich ingwer-rein.

Mehr Infos: [www.ingwerpure.de](http://www.ingwerpure.de)



Nahrungsergänzungsmittel mit Ingwer  
TRUW Arzneimittel GmbH,  
Postfach 3150, 33261 Gütersloh

Als Erinnerung für Ihre Apotheke:  
IngwerPURE, PZN: 9303268

\* unverb. Preisempf. 5,95 €



### Therapeutischer Ansatz

Lauf Ayurveda ist der physische Körper lediglich ein äußeres Produkt der inneren kreativen Energien. Jede körperliche Beschwerde wird daher als Signal und „Einladung“ verstanden, auf der inneren subtilen Ebene das Muster zu verändern, durch welches das externe Problem ursprünglich geschaffen wurde. Selbst wenn bestimmte destruktive Werte oder Glaubenssätze bereits von kleinauf angenommen und verinnerlicht wurden, ist es dennoch mit geeigneter Methodik jederzeit möglich, diese wieder abzugeben und durch neue, konstruktivere Muster zu ersetzen. Auf das gerade hier erwähnte Beispiel bezogen hieße das, sich mit den psycho-emotionalen Ursachen für den Mangel an Halt auseinanderzusetzen und durch entsprechende Prozessarbeit auf der Ebene des kreativen Unterbewusstseins dafür zu sorgen, dass Unterstützung im Innen und Außen wieder erfahrbar gemacht werden kann. Unterdrückte oder blockierte Emotionen müssen dabei bewusst an die Oberfläche geholt und erneut erfahren werden, damit sie sich wirklich auflösen können. Eine solche Arbeit auf der inneren Ebene wäre ein lösungsorientierter Ansatz, der unumgänglich ist, um ein bestimmtes Thema endgültig abzuschließen und dessen Wiederholung zu verhindern. Wenn es aber bereits zu Manifestationen eines Themas auf der körperlichen Ebene gekommen ist, dann reicht psycho-emotionale Prozessarbeit allein nicht aus, um eine vollständige Heilung zu erzielen. Dafür muss der entstandene Kollateralschaden auf der physischen Ebene auch bereinigt werden. Im folgenden sind einige Methoden für diesen körperlichen Therapie-Ansatz erwähnt.

### Vata-Management

Ayurveda kann generell alle vata-induzierten Degenerationsprozesse im Knochengewebe mit guten Ergebnissen behandeln: Steifheit und Schmerzen können verringert bzw. ganz eliminiert und Flexibilität kann wiederhergestellt werden. Selbst bei Osteoporose ist eine Remission zu normaler Knochendichte möglich, allerdings nur mit einer langfristigen Therapie. Grundsätzlich erfordert jede degenerative Knochenproblematik kontinuierliche ayurvedische Behandlung für mindestens zwei bis fünf Jahre, um effektiv und langfristig erfolgreich zu sein, da Knochen ein tiefes und nicht direkt zugängliches Gewebe sind. Die hier aufgeführten Methoden sind wichtige Aspekte einer solchen Langzeitbehandlung:

- Schlackenbeseitigung im Verdauungstrakt und im Gefäßsystem ist der erste Schritt, damit das Knochengewebe wieder ausreichend mit Nährstoffen versorgt und von blockierenden Stoffwechsellendprodukten befreit werden kann. Dies wird mit Hilfe gesunder Ernährung und auch entsprechenden Reinigungsverfahren erreicht (ausführliche Hinweise dazu gibt es in den Ayurveda-Artikeln aus YOGA AKTUELL Hefte 67 & 68).
- Ayurvedische Medikamente sind ebenfalls erforderlich bei der Behandlung tiefer Gewebe, da Nahrungsmittel allein nicht die Potenz haben, bereits bestehende degenerative Prozesse zu stoppen. Um eine medikamentöse Therapie individuell maßgeschneidert zu bekommen, ist es notwendig, einen ayurvedisch ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker zu konsultieren.
- Manualtherapie ist bei Knochen- und Gelenkerkrankungen von großer Bedeutung, da sie direkt und effektiv zur Erhöhung der Flexibilität betroffener Gewebe beiträgt. Ölmassagen sind grundsätzlich bei allen Arthrosen empfehlenswert, jedoch absolut kontraindiziert für entzündliche rheumatoide Arthritis. In diesen Fällen erweist sich Pindasveda als hilfreich: eine ayurvedische Lokal- oder Ganzkörperbehandlung mit trockenen, warmen Kräuterstempeln.
- Rizinusöl ist ein exzellentes Heilmittel, um das Knochengewebe geschmeidig zu halten und Vata im ganzen Körper zu besänftigen. Allerdings muss es täglich und nur in ganz geringer Menge eingenommen werden, damit es diese Effekte erzielt. Ein Teelöffel zur Nacht mit warmem Wasser ist hierfür völlig ausreichend. Wird mehr konsumiert, dann hat Rizinusöl eine laxative Wirkung, die hier unerwünscht und langfristig auch nicht empfehlenswert ist.
- Erhöhung der Knochendichte kann durch Bewegung und behutsames Belastungstraining wie auch durch die regelmäßige Einnahme von Sesamsamen erzielt werden. Sesam ist ein exzellentes Mittel für den Knochenaufbau, weil er die dazu notwendigen Komponenten in natürlichem korrektem Verhältnis liefert: bioverfügbares Calcium, Bittersubstanzen und Öl (Milchprodukte enthalten diese nicht und können daher die Knochendichte nicht erhöhen!). Als Hausrezept zur täglichen Einnahme: ½ Teelöffel schwarze Sesamsamen leicht mörsern und über Nacht in etwas Wasser einweichen. Mor-

gens auf leeren Magen und mindestens 20 bis 30 Minuten vor dem Frühstück einnehmen.

- Bewusste Erdung im Leben zu schaffen mit Hilfe täglicher Meditation, regelmäßiger Urlaube, Auszeiten und Stilleperioden, ist sehr effektiv, um Vata zu senken. Wenn solche Ruhephasen angemessen in den Lebensstil integriert werden, kreieren sie ein inneres Fundament an Halt und Stütze, das auch das Knochengewebe stabilisiert und vorsorglich schützt.

Lauf Ayurveda hat das Lebensalter selbst keinen Einfluss darauf, ob man sich jung oder alt fühlt. Das entscheidende Kriterium hierbei ist die individuelle Flexibilität. Ist z.B. ein 20-Jähriger innerlich rigide, so ist er 20 Jahre alt, während eine 100-Jährige, die sich ihre körperliche, geistige und emotionale Beweglichkeit bewahrt hat, 100 Jahre jung ist. Der Schlüssel zu langfristig anhaltender Flexibilität ist ein effektives Vata-Management in allen Lebensphasen. Dafür sind die zuvor angeführten Methoden und besonders das regelmäßige Beseitigen von Blockaden auf allen Ebenen wichtig, um Vata auf normal-physiologischem Niveau zu halten. Ein vata-ausgleichender Lebensstil verschafft auf ganz natürliche Weise Erdung, Stabilität, Freude, Enthusiasmus und ein Gefühl jugendlicher Kraft und Frische – sowie gesunde Knochen bis ins hohe Alter. ■

*„Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl, aber ein niedergeschlagener Geist lässt das Gebein verdorren.“  
(Altes Testament, Buch der Sprüche 17,22)*

### 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 Praktikumjahr 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)