



## Heilverfahren bei ischämischen Herzleiden im Ayurveda - Teil II

10.06.2017 | Hier nun der zweite und letzte Teil der Reihe über Herzleiden aus ayurvedischer Sicht von Dr. Kohli, Director of ARYUSH aus Mumbai und Ayurvedia, Heilpraktikerin und Publizistin Petra Lötschert. Schwerpunkt sind diesmal Behandlung und die Heilpflanzen.

**Prävention, Behandlung** inkl. der Ischämischen Herzleiden kann man im Ayurveda wie folgt zusammenfassen, denn hier sind zu beachten;

Nidan parivarjan – Meiden von Diät- und Lebensstilfaktoren, die Hridroga verursachen

Hridya, Urjaskar und Srotoshuddhikara Dravya Sevan – regelmäßiger und optimaler Konsum von diätetischen und medizinischen Substanzen, die kardio-schützend, nahrhaft sind und Oja oder Vitalität fördern und die Körperkanäle von Toxinen und Blockaden reinigen. Manas Dukkha Hetu Parihar – meint hier sind gerade die psychischen Stressoren zu vermeiden, die Leid und andere negative Emotionen und weiteres körperliches Leid verursachen.

Prasham Dyana Sevan – fördert die Praxis der Mäßigung, Regulierung von Sinnen und Emotion, die Stärkung von Bewusstsein und Wissen.

### Ausleitungsverfahren des Ayurveda

Samshodhana (therapeutische Körperreinigung) kennt: mehre Wege Toxine, Gifte organischer wie anorganischer Natur sicher und natürlich aus dem menschlichen Körper zu schließen, damit er wieder gesunden kann z.B.

- **Vamana Karma** (therapeutisches Erbrechen) wird eingesetzt, obwohl es bei Herzleiden als kontraindiziert gilt, kann es im Fall von Kaphaja Hridroga, also bei körperlich starken Patienten durchgeführt werden.



- **Virechana Karma** (Therapeutische Purgation) zeigt sich von Vorteil bei Hyperlipidämie, Bluthochdruck und Krimiia Hridroga.

- **Basti Karma** (therapeutischer Klistier) wie wir sie aus dem Panchakarma kennen siehe:

- Lekhana Basti bei Hyperlipidämie, Fettleibigkeit

- Tika Basti – bei Bluthochdruck, Ischämische Herzleiden, CHF

- Brinhana und Ksheera Basti – bei Herzrhythmusstörungen

#### **Andere herzfreundliche Panchakarma-Techniken:**

**Shirodhara** – der kontrollierte Fluss der medizinischen Öle auf die Stirn mit Kräuterzusätzen wie Amalaki, Jatamansi, Brahmi, Shankhapushpi, Tagar etc. beheben Stress, Angst - was sich vorteilhaft auf Bluthochdruck und Tachykardie.

**Hridbasti** – meint die Plazierung von medizinischen Heilölen in Kontakt mit der Brustoberfläche entsprechend der Herzlage, die dort diffundieren – und die damit das Herz regulieren.

**Shiro-Abhyanga** – Kopfmassage mit medizinischen Ölen entspannen Geist, entlasten den Patienten vom psychischen Stress.

**Abhyanga** – mit einer generalisierenden Körpermassage und ihrem mediziniertem Öl den Menschen von Stress, Ängsten entlasten, das Nervensystem beruhigen und gleichzeitig den Körper auch besser durchbluten.

#### **Heilpflanze**

Unter den 4000 ayurvedischen Arzneipflanzen, die bei Herzerkrankungen vorteilhaft sind nennen sich:

**Hridya Mahakashya** - dazu gehören: Amra (Magnifera Indica), Amrataka (Spondias pinnata), Lakucha (Artocarpus lacucha), Karmarda (Carrisa congesta), Vrikshamala (Garcinia indica), Amavetas (Garcinia pedunculata), Badara (Zizphus sativus), Dadima (Punica Granatum) & Matulunga (Citrus medica), Die Früchte dieser 10 Heilpflanzen sind reich an Vit C, haben antioxidative und kardiotonische Eigenschaften.



*Curams - pulverisierte Heilpflanzen helfen dem Körper wieder in seine Ordnung zurück, sie balancieren Doshas.*

**Agnideepana und Vatanulomana**, sind Kräuter, sprich medizinische Drogen, bessern die Verdauung und beruhigen Vata – wirksam bei Hritshoola (Angina), koronare Arterienleiden – dazu gehören Ajmoda (*Carum roxburghii*), Hingu (*Frula Northax*), Pippal (*Piper longum*), Shunti (*Zinziber officinalis*), Chitraka (*Plumbago zeylinica*).

**Lekhniya** – sind Kräuter, die nützlich bei Hyperlipidämie, Adipositas Atherosklerose sind wie: Vacha (*Acorus calamus*), Haridra (*Curcuma longa*), Daruharidra (*Berberis aristata*), Mustaka (*Cyprus rotundus*), Kuh-Urin und Gugglu (*Commiphora wightii*).



**Andere Heilpflanze** sind: Gokshura (*Tribilus Terrestris*), Pushkaramula (*Inula recemosa*), Arjuna (*Terminalia arjuna*), Tambula (*Piper Betel*), Tagara (*Valeriana welchii*), Brahmi (*Centella asiatica*), Karvira (*Nerium indicum*), Hrtitpatri (*Digitalis Purpurea*), Punavara (*Boerrhevia diffusa*), Bala (*Sia cordifolia* Linn.), Nudabala (*Sida humilis* Linn), Yashtimadhu (*Glyccerrhiza glabra* Linn.), Jatamansi (*Nordostachys jatamansi*), Sarpagandha (*Rauwolfia serpentina*), Haritaki (*Terminalia chebula* retz.), Dashamoola. Die kritische Analyse dieser Heilpflanzen zeigt, dass sie hypotensiv, hypocholestremisch, thrombolytische Aktivitäten besitzen, die eine tragende Rolle bei Behandlungen von Herz- wie Kreislauf-Erkrankungen spielen. Kaveera (*Nerium indicum*) hat sich als vorteilhaft bei kongestiven Herzversagen bewiesen.



**Pflanzen mit besonderen Mineralienzusammensetzungen** sind bei Herzerkrankungen: Hinguwiruttaradi churna, Hinguwadi vati, Haritakyadi churna, Amalaki Rasayana, Pathyadi Kwatha, Dashmula Kwatha, Ajurnatwak Kwatha, Pipplyadi Ghrita, Chandraprabshavati, Ajunarisht, Mrigshring Bashma, Akika Pishti, Hridyarnawa Rasa und Prabhakara Vati.

**Yoga, die kleine Schwester des Ayurveda** übt ebenso eine wichtige Rolle bei Prävention und Behandlung von Herz-Kreislauf-Leiden. Yoga beeinflusst den Hypothalamus direkt. Der Hypothalamus kontrolliert endokrine Aktivitäten. Die Zirkulation wird durch das autonome Nervensystem und das Endokrinum geregelt. Yoga-Praktiken verbessern und das ist wissenschaftlich begleitet wie bewiesen die Herzgesundheit. Yoga senkt den Blutdruck, reduziert chronischen Stress, steigert das Immunsystem und erhöht die kognitiven Fähigkeiten.

Abgesehen von **Pranayama** (Atemübungen) so sind besonders diese Yoga-Asanas vorteilhaft in der Heilung von Herzerkrankungen: Tadasana, Vrikshasana, Utthita Hastapadasana, Trikonasana.

Veerabhadrasana, Utkatasana, Mayjarasana, Paschimottanasana - Dhanurasana, Bhujangasana, Ardha Matsyendrasana, Shavasana sind ebenfalls empfehlenswerte Herzanasas.

All diese Perspektiven von Diagnostik über Heilpflanzenkunde bis hin zu Therapien, Atem- wie Körperübungen zeigen an, dass Ayurveda neben der Schulmedizin exquisit eine ergänzende bis tragende Rolle bei Prävention wie Verwaltung von Herzleiden spielen kann. Einige deutsche Krankenhäuser haben bereits eine ayurvedische Abteilung. Doch ist es traurig, dass man hier Ayurveda nicht ebenbürtig einsetzt, sondern nur auf Massagen und Ernährung setzt. Schade. Ayurveda kann einiges mehr, vielleicht sogar zaubern, wenn neben der rationalen Seite dieser alten Erfahrungsmedizin zusätzlich noch ihre spirituelle Seite angeschlagen wird. Denn Ayurveda ist eine ganzheitliche Medizin und arbeitet mit Körper, Geist und Seele. Denn es ist der Geist, die Seele, die die Materie, den Körper lenkt.

**Autoren:** die Ayurvaidyas – Direktor of ARYUSH Dr. Kohli, Mumbai Worli und Hp/Publizistin MA Petra Lötschert, Düsseldorf [www.ayurveda-park.de](http://www.ayurveda-park.de)



*Mit Leib und Seele Ayurvaidya - Petra Lötschert besucht nach ihrer Studienzeit jährlich die Heimat des Ayurveda, Indien Bild: Petra Lötschert*