

Drei Stützen des Lebens – ein ayurvedisches Präventionskonzept

(Ayurveda Journal Nr. 65 – Gesundheitsprävention)

Kranke heilen und Gesunde gesund erhalten sind seit alters her zwei wesentliche Anliegen des Ayurveda. Individuelle Prävention und Vermeidung der Krankheitsursachen (nidanaparivarjana) stehen dabei traditionell an erster Stelle.

In den Schriften Charakas findet sich dazu erstmals das Konzept der drei Stützen des Lebens (upastambha) Erwähnung.

Die drei Stützen des Lebens sind Essen, Schlaf und die Beachtung von brahmacharya („ethisches Verhalten“). Unterstützt von diesen drei sorgsam im Gleichgewicht gehaltenen Faktoren (des Lebens) besitzt der Körper (erworbene) Stärke, Ausstrahlung und gutes Gedeihen über die ganze Lebensspanne. Hält sich eine Person nicht an diese Regeln so ist das der Gesundheit schädlich. (C.S. 11,35).

Mit Essen, Schlaf und „ethisches Verhalten“ (brahmacharya) werden hier die wesentlichen Faktoren identifiziert, die über „glückliches und unglückliches Leben“, über „Gesundheit und Krankheit“ entscheiden.

Fast bescheiden nennt sie Caraka „kleine, oder Neben - Stützen“, wohl wissend, dass z.B. genetische Einflüsse außerhalb unseres direkten Einflusses liegen.

Dennoch: es sind dies die Bereiche, die wir selber in der Hand haben, - daran hat sich bis heute nichts geändert.

Ein eigenverantwortlicher Umgang mit diesen Lebensbereichen scheint für moderne Menschen gleichwohl schwierig. Alljährlich belegen Untersuchungen, dass falsche Ernährung, unangepasster Lifestyle und Stress einen wesentlichen Anteil an der Entstehung vieler (Zivilisations-) Krankheiten haben - von Übergewicht, Diabetes bis zu Burn- Out.

Grundidee ayurvedischer Prävention ist es das rechte Maß zu finden, „das Maß des Lebens“, wie es auch heißt. Ziel ist es, die „goldene Mitte“ (AH Su 2 /31), die Fähigkeit zum Ausgleich in allem was wir tun, zu stärken.

Ein Zuviel oder Zuwenig, sowie ein falscher Umgang mit Nahrung und Schlaf, sowie Gier, Getriebensein und übermäßige Erregung stören das prekäre Gleichgewicht auf dem unser Wohlbefinden ruht, Krankheiten und soziale Not sind die Folge.

1. Ernährung

Eine gesunde Ernährung gilt im Ayurveda als zentral. Nahrung ist die Energiequelle mit Einfluss auf alle Ebenen unserer Existenz. Neben Genuss ist Nahrung immer erste Medizin.

Die ayurvedische Ernährungslehre ist im Prinzip einfach und auch für den Laien gut umzusetzen.

Hält sich der Gesunde an ein paar Grundsätze, stellt sich schnell der Erfolg ein, man wird quasi belohnt, erfährt recht schnell Selbstwirksamkeit.

Klassisch zusammengefasst heißt es:

“Gesunde Nahrungsmittel und Getränke, deren Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz tadellos sind, werden von den Experten aufgrund eindeutiger Beobachtungen in ihrer Wirkung als die Lebensessenz der belebten Wesen angesehen. Wenn sie auf beschriebene Weise eingenommen werden, so sind sie der Brennstoff für das innere Feuer (agni), fördern die guten Qualitäten des Geistes, stärken den Körper und die Gewebebestandteile, verleihen Ausstrahlung und befriedigen die Sinne. Wenn man sich

nicht gemäß der Regeln ernährt, so entsteht Krankheit.” (C.S. Su 27,3)

Im Gegensatz zu allen modernen Ernährungslehren stehen im Ayurveda nicht Makronährstoffe oder Kalorien im Vordergrund, sondern die Digestionsleistung des Essenden, denn förderlich kann aus ayurvedischer Sicht nur sein, was bioverfügbar ist.

Sich im Alltag Zeit zu nehmen fürs Essen oder gar selber zu kochen tun nach aktuellen Statistiken nur noch wenige. Viele Berufstätige beklagen eine zu kurze oder fehlende Mittagspause. Für Viele ist Essen im Alltag Nebensache.

Hier soll ausdrücklich das „Selber - Kochen“ empfohlen werden:

Es muss nicht immer exklusiv sein und schon gar nicht „indisch“ !

Umgang mit hochwertigen Zutaten kann eine wahrhaft beglückende, kreative Tätigkeit sein, ein Genuss, der Körper, Geist und Sinne befriedigt.

In Carakas Konzept der acht Faktoren einer gesunden Ernährung finden Sie alle wesentlichen Aspekte praktisch zusammengefasst.

8 Aspekte einer gesunden Ernährung. **Ein Überblick**

NATUR / BESCHAFFENHEIT DER NAHRUNG

Alle Lebensmittel haben spezifische Eigenschaften. Sie wirken erhitzen oder kühlend, sind trocken oder eher ölig, schwer oder leicht und verfügen über einen charakteristischen Geschmack. Aus ayurvedischer Sicht erschließt uns der Geschmack dabei ihre substantielle Beschaffenheit. Vorwiegend süße Speisen deuten auf die schwere Elemente Erde und Wasser, intuitiv greifen Viele nach einem stressigen Tag ausgleichend zur Schokolade.

Wärmende und erdende Nahrungsmittel reduzieren Vata, kühlende und süße Pitta, trocknende und heiße Kapha.

Eine ausgewogene Kombination aller Geschmacksrichtungen stellt das ayurvedische Ideal einer Hauptmahlzeit dar.

Subtil an der enzymatischen Abläufen unserer Verdauung orientiert, empfiehlt Ayurveda ein Geschmacksabfolge süß (z.B. Pasta – salzig/ sauer/ scharf (gut gewürztes Hauptgericht) – herb (Salat) - bitter (z.B. Espresso)

Der einseitige Gebrauch einzelner Geschmäcker kann auf Dauer auch schädlich sein, z.B. „salzig“

ZUBEREITUNG DER NAHRUNG

Nur Menschen mit einem sehr starken Verdauungsstoffwechsel sind in der Lage größere Mengen Kaltes oder Rohkost zu verdauen. Zubereitungsformen wie Kochen, Verdünnen, Fermentieren, Reifen lassen, Lagern etc., zielen darauf, den Stoffwechsel nicht zu überfordern, den Energieaufwand für die Verdauung gering zu halten und damit eine gute Geweberegeneration zu fördern. Eine gute Verdauung reduziert zudem die Gefahr der Bildung belastender Stoffwechselschlacken (ama).

Geeignete Gewürze und Kräuter steigern nicht nur Genuss und Vergnügen bei Essen, sondern lassen sich hervorragend einsetzen, um ungünstige Eigenschaften einzelner Lebensmittel auszugleichen, z.B. das Entstehen von Blähungen bei Hülsenfrüchten.

KOMBINATION VON NAHRUNGSMITTELN

Nicht alle Nahrung eignet sich gleich gut zur Kombination. Besonders Stoffe mit entgegengesetzter qualitativer Dynamik werden als problematisch angesehen.

Einige Stichpunkte hierzu:

1. Ein besonders sensibler Stoff ist die Milch. Sie sollte am besten allein konsumiert werden. Kombinationen mit allen sauren und salzigen Lebensmitteln, mit Fisch und Fleisch, Rettich oder Knoblauch, aber auch mit Bananen sollten vermieden werden.
2. Die Kombination von heiß und kalt, z.B. Eis mit heißen Himbeeren, gilt besonders für empfindliche Esser als ungünstig.
3. Der Genuss von Nahrungsmitteln, deren Eigenschaften ein vorherrschendes äußeres Klima verstärken, z.B. trockene Speisen in der Wüste, sollten vermieden werden.
4. Eine besonders problematische Ernährungsvariante aus unserer Zeit sind zweifellos in dieser Hinsicht oft Fertiggerichte.

So gesehen favorisiert die alte ayurvedische Ernährungslehre in sehr modernem Sinne Trennkost.

GEEIGNETE VERZEHRMENGEN

Blickt man auf die verbreiteten Essstörungen in der Gegenwart wird die Bedeutung dieses Punktes überdeutlich. Eine individuell angepasste Menge an fester und flüssiger Nahrung ist eine wichtige Voraussetzung für Stabilität und Gesundheit. Essen Sie nicht zu schnell und achten Sie auf Ihr Sättigungsgefühl. Goldene Regel: ein Drittel feste Nahrung, ein Drittel flüssige Nahrung, ein Drittel frei.

Zwischenmahlzeiten sind bei bestehendem Hungergefühl meist unproblematisch.

HERKUNFT DER NAHRUNG

Hier wird ein Bezug zwischen der Lebenswelt des Essers und der Herkunft geeigneter Nahrungsmittel hergestellt. Als groben Anhaltspunkt wird geraten, Nahrung aus „fremden“ Gegenden eher zu meiden. Unser Körper kann Ungewohntes zunächst nur in Grenzen verstoffwechseln. Verdauungsleistung und Mikrobiom sind an Gewohntem orientiert. Ein fetter Buttermilch, den ein tibetischer Mönch eventuell literweise nebenher trinkt, kann beim Ungeübten schnell zu fulminantem Erbrechen führen.

Manche dieser regionalen Fixierungen gehen bis ins Genetische (z.B. das verstärkte Problem mancher Asiaten mit Alkohol). Andererseits kannten auch schon die Klassiker des Ayurveda

Anpassungsmechanismen, das sogenannte *oka satmya*: so kann ein Mitteleuropäer z.B. oft Hartkäse deutlich besser verdauen als ein Mensch aus Kerala, in dessen Speiseplan selbiger traditionell nicht zu finden ist.

Heute hat dieses Thema eine zusätzliche umweltpolitische Facette gewonnen.

ERNÄHRUNG UND ZEIT

Ernährung sollte sich an Tages- und Jahreszeiten, am Alter, sowie der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung orientieren. Generell empfiehlt der Ayurveda regelmäßige drei Mahlzeiten am Tag. Die Hauptmahlzeit sollte Mittags stattfinden. Ein warmes Frühstück erleichtert den Start in den Tag. Ein leichtes, nicht zu spätes Abendessen belastet den kommenden Schlaf nicht unnötig. Getränke sollten direkt zu den Mahlzeiten nur in kleineren Mengen konsumiert werden, ansonsten in Abstand zu den Mahlzeiten. Joghurt sollte nie abends konsumiert werden. Über allem steht die Regel, nie zu essen bevor eine vorangegangene Mahlzeit nicht verdaut ist. Auch Jahreszeiten, Alter und Gesundheitszustand wirken sich auf unsere Verdauungsleistung aus. Im Sommer können wir z.B. die Wärme über die Ernährung ausgleichen, im Winter die Kälte. Kinder benötigen z.B. nährnde Lebensmittel, Alte müssen oft auf einen Ausgleich von Vata achten, etc.

DIÄTREGELN

An der Dynamik des Verdauungsprozesses orientieren sich auch die hier zusammengestellten Diätregeln.

1. Essen sie warm.
2. Die Nahrung sollte nicht zu trocken sein.
3. Achten Sie auf die geeignete Menge.

4. Essen Sie nie, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist
5. Einnahme von Nahrung mit gegensätzlicher Dynamik sollte vermieden werden.(s.o.)
6. Achten sie auf ein ruhiges, freundliches Ambiente beim Essen. In einer Zeit der „To go“ kommt dieser Regel besonderes Gewicht zu, denn: Stress verdaut schlecht!
7. Essen Sie nie in Eile, kauen Sie gut.
8. Essen Sie nicht zu langsam.
9. Genießen Sie konzentriert.
10. Seien Sie sich darüber klar, was für Sie gut ist.

DER ESSER

Das sind Sie. Der/die Essende ist im Ayurveda das Maß für eine gesunde Ernährung. Neben der individuellen Konstitution und Verdauungsleistung spielt auch das emotionale Gleichgewicht eine zentrale Rolle beim Essen. Ist Ihre Verdauung konstitutionell oder aus anderen Gründen schwach, ist von ansonsten hochwertigen Vollkornprodukten eher abzuraten. Ebenso beeinträchtigen starke Emotionen wie z.B. Ärger, Angst und Trauer, aber auch Erschöpfung und Krankheit, die Fähigkeit des Körpers, Nahrung zu verstoffwechseln.

Die zentrale Frage ist und bleibt: wie komme ich mit den von mir konsumierten Lebensmitteln zurecht? Nur wenn die Bilanz gut ist, ist auch ein optimaler Nutzen garantiert. Wir können das spüren.

2. Schlaf

Schlaf ist unverzichtbar für die Erholung von Geist und Körper. Für die Verarbeitung unserer Eindrücke und Erlebnisse im Wachzustand ist es offensichtlich biologisch zwingend notwendig, regelmäßig eine Zeit ohne weitere Sinneseindrücke zu haben.

„Freude und Leid, Ernährung und Auszehrung. Stärke und Schwäche, Potenz und Unfruchtbarkeit. Wissen und Unwissen, Leben und Tod – all dies steht im Zusammenhang mit einer angemessenen oder misslungenen Nachtruhe“. (C.S. Su 21.36)

Entlang dieser Punkte zeichnet heutige Schlafforschung ein faszinierend detailliertes Bild von den vielfältigen Prozessen des Schlafes. Ohne unser willentliche Zutun vollbringt unser Gehirn, unsere innere Intelligenz Höchstleistungen. Wie heißt es so schön: *Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf*. Im wechselnden Rhythmus von Tiefschlaf und Traumphasen verarbeiten wir die Eindrücke des Tages, speichern sie im Langzeitgedächtnis ab. Besonders die Sinne scheinen eine derart reizlose Zeit zwingend nötig zu haben. Aber nicht nur das. Unser Stoffwechsel nutzt die Ruhe von äußeren Aktivitäten zur Regeneration der Gewebe, stärkt das Immunsystem, beschleunigt die Wundheilung, modifiziert unseren Fettstoffwechsel und kann so Übergewicht vorbeugen. Psychisch gesehen ist gesunder Schlaf zudem eine zentrale starke Quelle von Freude, Klarheit, Gelassenheit und Kreativität.

Über die Bedeutung des Träumens hat sich auch Ayurveda schon Gedanken gemacht und schreibt einer bestimmten Art von Traumbildern sogar hellseherische Qualitäten zu.

Für viele bleiben die wohltuenden Wirkungen heutzutage allerdings auch nur ein Traum. Dem Gesundheitsreport der DAK von 2017 nach leidet jeder zehnte Arbeitnehmer unter schweren Schlafstörungen. Tendenz stark steigend. Generell von Schlafstörungen berichteten sogar 80% der Menschen in sogenannten entwickelten Ländern. Die Hälfte der Arbeitnehmer, immerhin fast 20 Millionen Menschen, fühlt sich demnach morgens müde und erschöpft.

Schlaf zur falschen Zeit, zu viel oder zu wenig Schlaf ... rauben Freude und Langlebigkeit. Der gleiche Schlaf wenn er denn richtig genossen wird führt zu Freude und Langlebigkeit im Menschen, wie wirkliches Wissen dem Yogi spirituelle Kraft gibt. (C.S. Su 21, 26)

Damit Schlafen uns wieder fit für den Tag macht, sollte es regelmäßig und ausreichend lang sein. Empfohlen als ayurvedische Schlafhygiene wird für die meisten ein zu Bett gehen deutlich vor Mitternacht, vor der nächtliche Pittazeit.

Günstig auf den inneren Rhythmus soll sich folgerichtig das Aufstehen zu Sonnenaufgang auswirken. Viele können das bestätigen. Allerdings wird auch erwähnt, dass in den äquatorfernen Sommern, die im Extremfall kaum Dunkelheit kennen, ein ausgedehnter Mittagsschlaf absolut notwendig wird: für die meisten Arbeitnehmer hierzulande schlicht undenkbar.

Klar belegt von Erkenntnissen der heutigen Chronobiologie stören unregelmäßige oder dauerhaft zu kurze Schlafzeiten unsere „inneren Uhren“. Schichtarbeitern können ein Lied davon singen. Auch zu intensive Eindrücke und Medienkonsum vor dem Einschlafen, zu spätes Schlafengehen, sowie der abendliche Konsum von Alkohol oder Koffein torpedieren die fein aufeinander abgestimmten zyklischen Prozesse. Aus ayurvedischer Sicht führen sie auf Dauer zu schwerwiegenden physischen und psychischen Störungen und Krankheiten.

Ist Ihr Schlaf häufig unterbrochen, unruhig und ruhelos kann dies allerdings auch ein Warnsignal für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen, auch die von innerer Organe, z.B. der Leber sein. Dauerhafte Schlafprobleme sollten also immer abgeklärt werden.

3. Brahmacharya

Die letzte der drei Säulen der Prävention bildet ein bewusster Umgang mit unseren (psychischen) Energien: *brahmacharya*. Der Begriff ist nicht ganz leicht zu übersetzen. Wörtlich ist damit eine Ausrichtung am Höchsten (brahma), ein Streben nach Vervollkommnung gemeint. (Als *brahmacharin* wird ein nach dem Höchsten Strebender bezeichnet.)

Anders als in manchen spirituellen Ausrichtungen ist hier allerdings nicht das die Erleuchtung begünstigende Zölibat gemeint. Im Gegenteil. Ayurveda warnt explizit vor den ungünstigen Folgen einer übermäßigen Kontrolle, der Restriktion der Sinne.

Die Unterdrückung von Bedürfnisse zählt im Ayurveda zu den Krankheitsverursachern. Ein erfülltes Liebesleben mit dem richtigen Partner schenkt tiefe Freude, beglückt und stärkt, rasende Leidenschaft hingegen zerstört dauerhaft die Lebensbasis.

Brahmacharya bezeichnet im Alltag eine Ausrichtung auf innere Stabilität und auf die Gesundheit unserer sozialen Beziehungen.

Brahmacharya umfasst dabei sowohl unseren Umgang mit den Sinnen, als auch unsere Zielsetzungen im Leben.

Hilfreich sind ein maßvoller Umgang mit der eigenen Sinnlichkeit, (insbesondere im Bereich der Sexualität), Gleichmut, empathisches und verantwortliches Verhalten.

Caraka schreibt:

Man sollte gewissenhaft den Weg des brahmacharya folgen, Wissen, Nächstenliebe, Freundschaft, Mitgefühl, Freude, Anhaftungslosigkeit und (inneren) Frieden. (C.S. Su. 8, 29)

Wie wir uns zueinander verhalten, wie wir handeln und urteilen, wie wir mit unseren Eindrücken und Sinneserfahrungen umgehen, hat nicht nur Einfluss auf das eigene Gleichgewicht sondern prägt letztendlich die Lebenswelten ganzer Gesellschaften.

Prinzipiell gesehen kann uns sowohl ein Zuviel, wie ein Zuwenig an Reizen aus dem Gleichgewicht bringen. Abhängigkeiten und extreme Reize aller Art, die wir nicht mehr verarbeiten können, machen uns nachweislich auf Dauer krank, verändern eigene Verhaltensmuster, schwächen die Reiz-Reaktionskontrolle. Stichwort: Medienkonsum.

Denkt man über zeitgemäße Trigger nach, so drängt sich einem u.A. der heute scheinbar normaler Medienkonsum förmlich auf. Einer repräsentativen Umfrage des IZI zufolge lag die tägliche durchschnittliche Nutzungsdauer aller Medien in der deutschen Gesamtbevölkerung 2018 bei sage und schreibe 449 min, mehr als 7 ½ Stunden! Allein das ein sinnliches Dauerbombardement, die Folgen: unabsehbar.

Für die innere Balance sind derartige Gewohnheiten sicher keine gute Voraussetzung, und zwar egal ob sich daraus, wie von manchen vermutet, die zunehmend beobachtbare Schwächung der Reiz – Reaktionskontrolle direkt ableiten lässt.

Überfordert schießen wir, wie Lucky Luke, schneller als unser Schatten.

Als Gegengewicht auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, wachem Verständnis, respektvollem und gewaltfreiem Handeln helfen entschleunigende Techniken wie Yoga, Meditation oder MBA, die eigene Mitte zu stärken. Viele nutzen sie heute wieder.

Gewiss nicht die schlechteste Entwicklung in einer Welt der zunehmenden Verrohung, der Hassmails und alternativen Wahrheiten.

Traditionell erstrebenswert galt ein tugendhaftes Leben nach den Gesetzen des Kosmos, die Erlangung von Wohlstand und beruflicher Befriedigung, ein erfülltes Liebesleben sowie spirituelle Entwicklung. Die damit verbundenen Fragen sind heute die gleichen wie damals: was ist ein gutes Leben? Wie viel ist genug? Was machen wir hier? Etc. Auch diese existentielle Dimension schwingt im Begriff des brahmacharyas mit.

Prävention ist keinesfalls Selbstzweck, sondern eine Form des aktiven Lebensentwurfs. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Regeneration im Schlaf, Besonnenheit und Gleichmut im Psychosozialen greifen ineinander, bilden aus ayurvedischer Sicht die Grundlage für das Gelingen unseres Lebens.

*Der Weise, heißt es bei Caraka kümmert sich nach Kräften und Wissen frühzeitig um seine Gesundheit und sein Leben. Der Ignoranten hingegen gleicht einem unfähigen König, der seine Feinde nicht erkennen möchte.
(C.S. Su 11,57)*