



MILK & MOTHER®
Akademie für Schwangerschaft, Geburt & Wochenbett



MODUL 2

GANZHEITLICHE KINDERWUNSCHBEGLEITUNG MIT AYURVEDA



©copyright
Milk & Mother® 2024

2.1. Ganzheitliche Kinderwunschbegleitung: Einleitung

EINLEITUNG

Traditionelle Medizinsysteme wie der Ayurveda und die traditionelle chinesische Medizin beschäftigen sich schon seit Jahrtausenden mit der Frauenheilkunde und dem Thema Fruchtbarkeit. Die ersten chinesischen, gynäkologischen Schriften stammen aus der Shang-Dynastie (1500-1000 v. Chr.). Im „Klassiker der Meere und Berge“ (aus der „Zeit der streitenden Reiche“, 475-221 v. Chr.) findet man die ersten Aufzeichnungen über die Verwendung von Heilpflanzen zur Förderung der Fruchtbarkeit. Auch in den alten vedischen Schriften findet man viele vorbereitende Maßnahmen für die Zeugung und die Empfängnis. Diese werden seit Jahrtausenden erforscht, praktiziert und weiterentwickelt. So verbindet sowohl der Ayurveda als auch die TCM das uralte Wissen mit den modernsten Erkenntnissen und versucht diese auch für die moderne Lebensweise anzupassen.

Im Unterschied zu unserer westlichen Schulmedizin, die einzelne Parameter z.B., mit Hilfe von Hormongaben zu korrigieren versucht, legen die chinesische Medizin und der Ayurveda den Fokus auf die Behandlung des gesamten Systems. Ziel ist es, dieses wieder ins Gleichgewicht zu bringen, und den weiblichen und männlichen Körper auf ganz natürliche Art dazu anzuregen, die nötigen Hormone für eine Befruchtung in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt zu produzieren und bereitzustellen.

Ein weiterer wichtiger Unterschied zur Schulmedizin ist, dass Fruchtbarkeit in der TCM und dem Ayurveda als natürlicher Zustand einer Frau gesehen wird. Diese beginnt mit der Menarche und endet mit der Menopause. Randine Lewis schreibt in ihrem Buch „Der sanfte Weg zur Fruchtbarkeit“: „Solange die anatomischen Strukturen vorhanden sind, ist die Diagnose „Unfruchtbarkeit“ meist eine Fehldiagnose.“ Eine eingeschränkte Empfängnisfähigkeit hat aus Sicht von TCM & Ayurveda ihre Ursache in individuellen Ungleichgewichten in unserem Organismus. Unser weiblicher Zyklus gibt uns Aufschluss über den Zustand unserer Gesundheit und Fruchtbarkeit und ist deshalb ein wertvolles Werkzeug, um uns selbst besser zu verstehen und unsere Fruchtbarkeit selbstermächtigt in die Hand zu nehmen. Neben der Beobachtung unseres Zyklus und unserer Blutung helfen auch Basaltemperaturkurven mögliche Ungleichgewichte zu erkennen und diese durch eine Anpassung unserer Ernährung und Lebensweise sowie anderen begleitenden Therapien, wie z.B. Akupunktur, Shiatsu, Tuina, ayurvedischen Massagen und Kräuterheilkunde, zu behandeln.

Wichtig ist auch der Faktor Zeit. Wir begegnen in unserem Alltag als Kinderwunsch-Doulas und Ernährungsberaterinnen häufig Paaren, die, wenn sie sich entschlossen haben, schwanger werden zu wollen, dies auch gerne im nächste Zyklus sein möchten. In manchen Fällen kann dies auch funktionieren. In vielen Fällen aber, vor allem wenn davor über viele Jahre hormonell verhütet wurde, benötigt der Körper mehr Zeit dazu. Sowohl die TCM als auch der Ayurveda empfehlen eine bewusste

2.1. Ganzheitliche Kinderwunschbegleitung: Einführung

Vorbereitung auf die Zeugung und Empfängnis von mindestens 3-6 Monaten (bis zu zwei Jahren). In dieser Zeit werden beiden Partnern Empfehlungen zu ihrer Ernährung und Lebensweise mitgegeben, um vorhandene Ungleichgewicht auszugleichen. Häufig wird auch zu einer speziellen, individuell angepassten Reinigungskur geraten, um im Anschluss die eigenen Reserven mit Hilfe von fruchtbarkeitsfördernden und Essenz stärkenden Nahrungsmitteln effektiv füllen zu können. Gleichzeitig werden dem Paar auch Empfehlungen für eine spirituelle Vorbereitung auf die kommende Elternschaft mitgegeben.

Diese Art der bewussten Vorbereitung erleichtert nicht nur die Empfängnis eines Kindes, sie schenkt uns auch Kraft und Energie für die gesamte Zeit der Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft und unterstützt uns außerdem bei unserem Übergang in die Menopause.

In den folgenden beiden Modulen beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Möglichkeiten einer ganzheitlichen Kinderwunschbegleitung aus Sicht des Ayurveda und der TCM. Zum besseren Verständnis beginnen wir immer zu Beginn des jeweiligen Moduls mit den Grundbegriffen und Grundlagen aus Ayurveda bzw. TCM und tauchen danach tiefer in die ganzheitliche Kinderwunschbegleitung ein.

2.2. Grundlagen des Ayurveda 1: Einführung

EINFÜHRUNG

Ayurveda setzt sich aus zwei Begriffen aus dem Sanskrit zusammen und kann als das "Wissen vom Leben" übersetzt werden:

AYUH = Leben oder eine möglichst lange, auf allen Ebenen erfüllte Lebensspanne

VEDA = Wissen (im Sinner einer allumfassenden Weisheit)

Diese älteste "Lebenswissenschaft" bzw. Naturheilkunde mit ungebrochener Tradition (ihre Ursprünge reichen vermutlich über 7000 Jahre zurück) stammt aus Indien. Ayurveda basiert auf einem ganzheitlichen Denken, bei dem der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele und als untrennbar verbunden mit seiner Umgebung und der Natur betrachtet wird. Das Wohlergehen jedes einzelnen ist folglich abhängig vom Wohlergehen seiner Umgebung, aller Lebewesens und des Universums.

GESUNDHEIT & KRANKHEIT IM AYURVEDA

Der Sanskrit-Begriff für Gesundheit heißt „*svastha*“ und bedeutet so viel wie „Verweilen im Selbst“, wobei sich dieses „Selbst“ sowohl auf die eigene Seele als auch auf die individuelle Konstitution (*Prakriti*) bezieht. Gesundheit bedeutet auch, dass alle Komponenten unseres Körpers (*Doshas, Agni, Dhatus, Upadhatus, Malas und Srotas*) sowie unserer Emotionen ausgeglichen sind und sich in einem harmonischen Zusammenspiel befinden. Aus ayurvedischer Sicht hat jeder Mensch seine eigene Gesundheit in der Hand und kann durch seine Lebensweise, Ernährung und sein Denken positiv (oder auch negativ) auf diese einwirken.

Krankheit wird im Ayurveda als Ungleichgewicht oder Unausgewogenheit unserer Körperkomponenten, unserer Sinnesfunktionen und unserer Emotionen betrachtet. Zugrunde liegt immer ein „zu viel“, „zu wenig“ oder „falscher“ Umgang mit unserem Körper oder Geist. Beispiele hierfür sind eine übermäßige, mangelnde oder falsche Tätigkeit unseres Körpers oder Geistes – wie z.B. ein zu viel oder zu wenig an Bewegung oder Ruhe zu einem falschen Zeitpunkt (Tageszeit, Zykluszeit, Jahreszeit, Lebenszeit), ein zu viel oder zu wenig an Essen oder ein übermäßiges Denken und Grübeln.

DIE 20 EIGENSCHAFTEN IM AYURVEDA

Im Ayurveda wird alles mit 20 gegensätzlichen Eigenschaften beschrieben:

- heiß - kalt
- trocken - ölig
- schwer - leicht
- stabil/unbeweglich - beweglich
- schleimig/vernebelt - nicht-schleimig/klar
- rau - glatt
- grob - fein

2.2. Grundlagen des Ayurveda 1: Einführung

- weich - hart
- flüssig - dicht
- langsam - schnell/penetrierend/spitz

Diese Eigenschaften finden wir sowohl in unserer Natur und Umgebung als auch in unserem Körper. Das Wetter kann z.B. heiss und trocken oder kalt und neblig feucht sein, unser Essen kann z.B. ölig und schwer oder leicht und trocken sein, unsere Haut kann trocken und rau oder ölig und weich sein, unsere Stimmungen können schwer oder leicht, vernebelt oder klar, stabil oder bewegt sein.

Kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen diesen Eigenschaften, können Beschwerden oder auch Krankheiten entstehen. Heilung ist eng mit einem Ausgleichen dieser Eigenschaften verbunden. Ist unser Körper zu trocken, braucht er mehr Feuchtigkeit und Ölung, z.B. durch saftiges, öliges Essen oder Ölmassagen. Wenn uns zu heiß ist, weil wir z.B. zu lange in der Sonne waren oder wir zu viel Scharfes gegessen oder Alkohol getrunken haben, brauchen wir wieder Kühlung in Form von Schatten, kühlenden Umschlägen oder erfrischenden Getränken wie Minztees oder Gurkenwasser. Wenn wir uns auf emotionaler Ebene zu "heiß" fühlen und wütend sind, brauchen wir auch hier etwas, das unseren Geist und unsere Gefühle wieder "kühlt" und runterbringt - wie z.B. Meditation oder Atemübungen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Auch die fünf Elemente können mit diesen Eigenschaften beschrieben werden.

- Raum (Äther): leicht, klar/nicht schleimig, weich, glatt
- Luft: beweglich, leicht, kühl, klar/nicht schleimig, trocken, rau, feinstofflich, reduzierend
- Feuer: heiß, scharf, penetrierend, leicht, feinstofflich, klar/nicht schleimig, trocken
- Wasser : flüssig, ölig, schwer, kalt, schleimig, weich, träge, bewegt sich gemäß der Erdanziehung
- Erde: schwer, rau, grobstofflich, hart, dicht/fest, nicht schleimig

Die fünf Elemente sind die Grundbausteine für den Makrokosmos um uns und den Mikrokosmos in uns. Sie verbinden sich im menschlichen Körper zu den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha.

2.2. Grundlagen des Ayurveda 1: Einführung

WORKSHEET

Erinnere dich daran, wie du dich während deiner letzten Menstruation gefühlt hast und beschreibe dies mit Hilfe der 20 Eigenschaften:

Wie fühlst du dich heute und in diesem Moment? Nimm auch hier die 20 Eigenschaften als Beschreibung zur Hilfe.

2.3. Grundlagen des Ayurveda 2: Die 3 Doshas

DIE 3 DOSHAS

"Befinden sich die drei Doshas in ihrem harmonischen Zustand, dann beschenken sie den Menschen mit ausgewogenen Sinnen, Kraft, Ausstrahlung, Glück sowie mit einer langen Lebensspanne." (Charaka Samhita, Sutrasthana 8.13)

Das Wort Dosha hat mehrere Bedeutungen. Einerseits verkörpern die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha biophysikalische Wirkungsprinzipien, die sowohl auf unseren Körper als auch auf unseren Geist einwirken und dort bestimmte Eigenschaften und Funktionen hervorrufen. Wortwörtlich bedeutet das Wort Dosha so viel wie "Fehler", "Defekt", "Imperfektion", weil die Doshas im Ayurveda auch das beschreiben, was aus der Balance geraten kann.

Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha steuern alle physiologischen und pathologischen Funktionen unseres Körpers und unseres Geistes. Sie setzen sich aus den unterschiedlichen Elementen zusammen. Jeder Mensch beherbergt alle drei Doshas, nur dass sie bei jedem in unterschiedlichem Maße ausgeprägt sind. Das macht unsere Individualität und Konstitution aus. Befinden sich alle drei Doshas (gemäß unserer Konstitution) in ihrem natürlichen Gleichgewicht, sind wir gesund.

VATA ("WIND")

ist das Bewegungsprinzip, das alle Bewegungen im Körper steuert: die Atmung und Muskelbewegung, das Denken, den Stuhlgang, das Urinieren, die Menstruation sowie die Geburt. Auch unser Nervensystem, sowie unser Bewegungsapparat werden Vata zugeordnet. Vata ist geprägt durch die Elemente Raum & Luft. Seine Eigenschaften sind: TROCKEN, LEICHT, KALT, RAU, FEINSTOFFLICH/SUBTIL, BEWEGLICH, KLAR/NICHT SCHLEIMIG. In unserer hektischen Gesellschaft kommt Vata am schnellsten aus seinem Gleichgewicht. Ausgleichend wirken hier: Ruhe & Langsamkeit, Regelmäßigkeit & Rhythmus, Öl & Feuchtigkeit, sowie Wärme und nährendes, erdende Essen.

PITTA ("GALLE")

ist das Wärme- oder Umsetzungsprinzip, das für die Aufspaltung und Freisetzung von Energie zuständig ist. Unser Verdauungs- und Hormonsystem sowie unsere Intelligenz werden Pitta zugeordnet. Pitta ist geprägt durch die Elemente Feuer & Wasser. Seine Eigenschaften sind: HEISS, SCHARF, PENETRIEREND/SPITZ, FLÜSSIG, AUSBREITEND (beweglich wie eine Flüssigkeit), ETWAS ÖLIG und SAUER. Ausgleichend wirken hier: Kühlendes & Befeuchtendes, Grünes, sowie Meditation.

2.3. Grundlagen des Ayurveda 2: Die drei Doshas

KAPHA ("SCHLEIM")

ist das Stabilitäts- oder Syntheseprinzip, das für Synthese- und Vereinigungsprozesse im Körper zuständig ist. Unser Immun- und Lymphsystem sowie unsere Körpersubstanz werden Kapha zugeordnet. Kapha wird dominiert durch die Elemente Wasser & Erde. Seine Eigenschaften sind: SCHWER, KALT, ÖLIG, SCHLEIMIG/KLEBRIG, WEICH, SÜSS/AUFBAUEND und STABIL. Ausgleichend wirken hier: Bewegung, Abwechslung, wenige Mahlzeiten, sowie Wärme & Trockenheit.

2.4. Grundlagen des Ayurveda 3: Prakriti und Vikriti

PRAKRITI UND VIKRITI – UNSERE KONSTITUTION

Im Ayurveda wird zwischen unserer angeborenen individuellen Grundkonstitution (Prakriti) und dem Jetzt-Zustand (Vikriti) unterschieden. Unsere Prakriti wird durch mehrere Faktoren bestimmt:

- die Doshas, welche zum Zeitpunkt der Empfängnis dominant sind
- die Qualität des Spermas und der Eizelle
- das Verhalten und die Diät der Mutter während der Schwangerschaft

Es wird zwischen sieben körperlichen und drei psychischen Konstitutionstypen unterschieden.

Körperliche Konstitution (Deha Prakriti):

- Vata-Konstitution
- Pitta-Konstitution
- Kapha-Konstitution
- Vata-Pitta-Konstitution
- Vata-Kapha-Konstitution
- Pitta-Kapha-Konstitution
- Vata-Pitta-Kapha-Konstitution

Bei jenen Konstitutionstypen, bei denen nur ein Dosha vorherrscht, überwiegen die Eigenschaften dieses Doshas. Herrschen zwei oder drei Doshas vor, so vermischen sich die Eigenschaften und Körpermerkmale.

VATA PRAKRITI

Überwiegt bei dir der Vata-Anteil, dann hast du eher einen leichten, feingliedrigen und flexiblen Körper. Deine Haut und deine Nägel neigen leichter zu Trockenheit und Rauheit, du fühlst dich oftmals dünnhäutig. Deine Haare sind spärlich, dünn und trocken. Dein Appetit ist eher unregelmäßig und gering, auch deine Verdauung neigt zu Unregelmäßigkeit und Verstopfung. Du nimmst leicht ab, aber schwer wieder zu. Du bist körperlich und geistig sehr aktiv, oftmals chaotisch, bewegst dich viel und gerne, reist gerne, bist schnell überlastet und hast einen leichten, unruhigen Schlaf.

PITTA PRAKRITI

Überwiegt bei dir der Pitta-Anteil, dann hast du einen mittleren Körperbau und bist eher sportlich gebaut. Deine Haut errötet leicht, ist oft weich und ölig und neigt zu Sommersprossen. Deine Haare sind mäßig, fein, oftmals rötlich und ergrauen frühzeitig. Du bist zielgerichtet, ehrgeizig und effizient, dein Verstand ist intelligent und du hast eine schnelle Auffassungsgabe. Auch deine Erinnerungen sind scharf und klar. Du bist wettbewerbsorientiert, magst Sport und Politik, verträgst keine Hitze.

2.4. Grundlagen des Ayurveda 3: Prakriti und Vikriti

KAPHA PRAKRITI

Überwiegt bei dir der Kapha-Anteil, dann hast du eher einen stämmigen, großgliedrigen Körperbau. Deine Haut ist oft feucht, kühl und blass und du neigst zu Wasseransammlungen. Deine Haare sind kräftig und reichlich, oftmals auch ölig. Du bist sehr zuverlässig, bewegst dich würdevoll und bist gleichzeitig unflexibel und phlegmatisch. Dein Verstand ist gründlich und bedächtig. Für dich sind Bequemlichkeit, Luxus und Komfort im Leben wichtig, du liebst die Eintönigkeit und schöne Dinge.

Unsere *VIKRITI* ist der Jetzt-Zustand unserer *Doshas*, der oftmals von unserer ursprünglichen Konstitution abweicht. Diese Abweichung wird im Ayurveda als Ungleichgewicht und dadurch als Störung angesehen, die sich durch einfache Beschwerden bemerkbar machen kann. Dauert diese Störung länger an, kann sie sich irgendwann in Form einer somatischen oder psychosomatischen Erkrankung manifestieren.

VATA VIKRITI

Ursachen einer Vata-Störung sind:

- übermäßige körperliche und geistige Belastung (hierzu zählt auch die Geburt)
- unregelmäßige Lebensgewohnheiten
- Stress

Die ersten Symptome, die sich oft bemerkbar machen, sind innere Nervosität, Blähungen, trockener Mund, sorgenvolle Gedanken, Leeregefühl, Selbstzweifel, Zerstreuung, Ängste sowie chaotische Lebens-, Ernährungs- und Arbeitsweise. Dauert der Zustand länger an, nehmen diese Symptome zu und es können zusätzlich noch Schlafstörungen, Tinnitus, Schwindel, Erschöpfung, Burn-out, neurologische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und neurologische Erkrankungen sowie Muskel- und Knochenschwund hinzu kommen.

PITTA-VIKRITI

Ursachen einer Pitta-Störung sind:

- übermäßige Hitze durch zu viel Saures, Scharfes und Erhitzendes sowie mentalen Druck

Symptome sind starkes Schwitzen, Übersäuerung, Anspannung, die auf Dauer zu Sodbrennen, Magenverstimmung, Hautbeschwerden, Migräne und alles entzündlichen Beschwerden führen können.

2.4. Grundlagen des Ayurveda 3: Prakriti und Vikriti

KAPHA VIKRITI

Ursachen einer Kapha-Störung sind:

- Bewegungsmangel
- zu viel Süßes und Fettiges

Erste Symptome sind Schweregefühl, Gewichtszunahme und Schleimbildung sowie Antriebslosigkeit und depressive Verstimmung. Auf Dauer können Wasseransammlungen, Übergewicht, Erkältungskrankheiten, Diabetes und Tumore auftreten.

SCHNELLTEST FÜR DEINEN DOSHA-GRUNTYPUS (PRAKRITI)

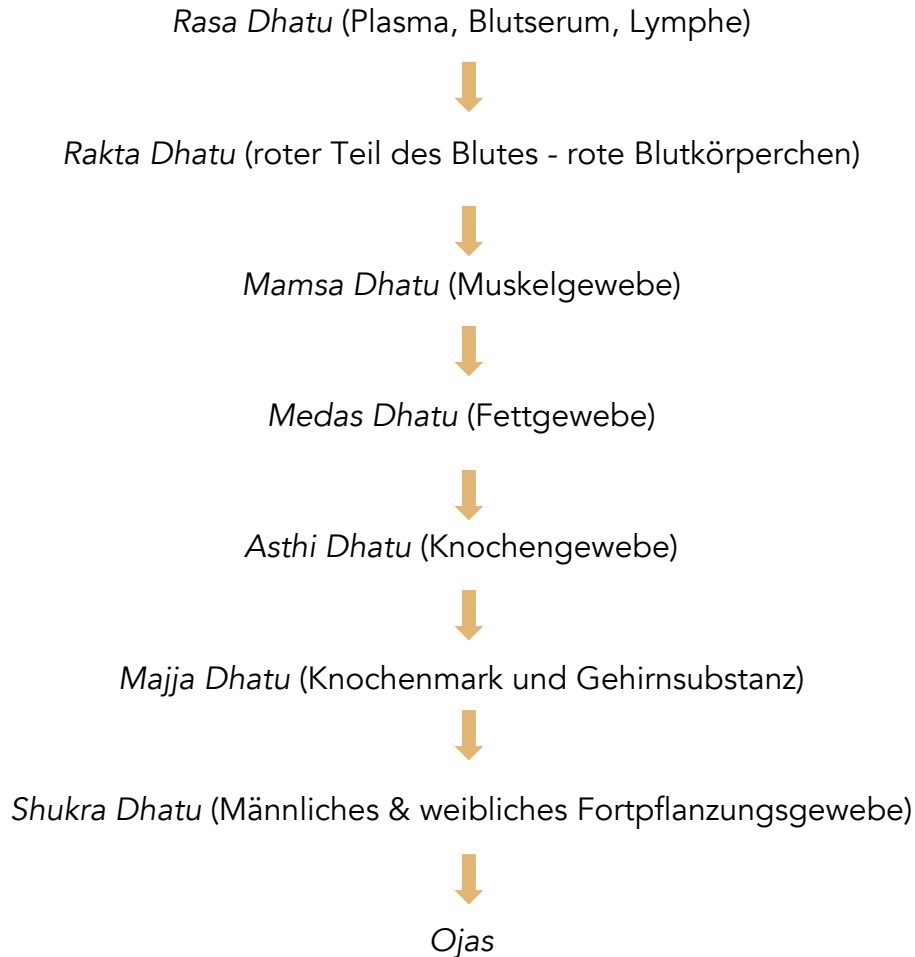
Für eine schnelle Bestimmung geeignet:

- TEMPERATURTOLERANZ: Empfindest du Hitze/Wärme als angenehm und Kälte und Wind als unangenehm (Vata und Kapha)? Empfindest du Kälte als angenehm, aber Hitze als unangenehm (Pitta)?
- HUNGERTOLERANZ: Wie stark ist dein Appetit/Hunger? Wie gut kannst du Hunger aushalten? Vergisst du oft aufs Essen und übergehst deinen Hunger (Vata)? Hast du oft Hunger und kannst diesen schwer aushalten (Pitta)? Hast du wenig Hunger und kannst längere Esspausen gut aushalten (Kapha)?
- VERDAUUNG: Ist deine Verdauung unregelmäßig und neigst du zu trockener Verstopfung/Blähungen (Vata), zu stark mit einer Neigung zu Durchfall/flüssigem Stuhl bzw. häufigem Stuhlgang (Pitta) oder zu schwach/träge (Kapha)?
- SPRECHWEISE: Sprichst du gerne viel und oftmals Unzusammenhängendes (Vata)? Oder eher klar und bestimmend (Pitta)? Oder wenig und Wohldurchdachtes (Kapha)?
- GEWICHT: Nimmst du leicht ab, aber schwer wieder zu (Vata)? Nimmst du leicht zu, aber schwer wieder ab (Kapha)? Nimmst du leicht zu, aber auch wieder ab und umgekehrt (Pitta)?
- EMOTIONEN: Neigst du in Stresssituationen eher zu Angst- und Fluchtreflexen (Vata)? Oder zu Kampreflexen (Pitta)? Oder eher zu Starre, Abwarten bis hin zu Resignation/Depression (Kapha)?

2.5. Grundlagen des Ayurveda 4: Dhatus und Upadhatus

DHATUS UND UPADHATUS

Dhatus beschreiben essentielle strukturelle Komponenten des Körpers, die für seinen Aufbau und die Funktion unserer Organe verantwortlich sind. Es gibt sieben *Dhatus*, die sich in der folgenden Reihenfolge Schritt für Schritt im Zuge des Stoffwechselprozesses (*Dhatvagni*) eines aus dem anderen aufbauen:



Aus Sicht des Ayurveda setzt sich unser Körper neben den *Dhatus* auch aus *Upadhatus*, *Malas* und *Srotas* zusammen.

Upadhatus sind ebenfalls essentielle strukturelle Komponenten des Körpers. Sie unterscheiden sich von den *Dhatus* dadurch, dass ein *Upadhatu* aus sich heraus nicht ein weiteres *Upadhatu* erzeugen kann (was bei den *Dhatus* der Fall ist). Zu ihnen zählen z.B. die Muttermilch, das weibliche Fortpflanzungsgewebe inkl. dem Menstruationsblut, sowie unsere Bänder, Sehnen und Nerven (siehe Tabelle).

Malas sind nicht-essentielle Komponenten des Körpers. Sie werden oftmals auch als "Abfallprodukte" bezeichnet. Zu ihnen zählen z.B. Stuhl, Urin, Schweiß, Gallenflüssigkeit, aber auch unsere Haare und unsere Nägel).

2.5. Grundlagen des Ayurveda 4: Dhatus und Upadhatus

Srotas sind die leeren Räume zwischen den Dhatus, Upadhatus und Malas und fungieren als Transportkanäle für z.B.

- Atemluft
- Nahrung
- Flüssigkeiten
- Plasma
- Blut
- Stuhl
- Urin
- Schweiß
- u.a.

DHATU - Gewebe	Dhatwagni	Mala /"Abfall" Upadhātu / 2.Gewebe	Funktion & Ausdruck	Auswirkung von Imbalance
1. RASA Wasser++ Plasma, Blutserum, Lymphe	Rasagni	M: Kapha U: Muttermilch	F: Nahrungszufuhr, Gleichgewicht der Elektrolyte/Nährstoffe A: Glück, Lebensfreude, Sinn für Schönheit	- Trockenheit Haut/Lippen, Müdigkeit, Muskelzittern, Puls+, Leere im Herz, lärmempfindlich + appetitlos, Körperkanäle verstopfen, Kapha+
2. RAKTA Wasser++/Feuer+ Blut (roter Anteil)	Raktagni	M: Pitta U: Menstruationsblut	F: Versorgung ("Belebung") mit Sauerstoff, Austausch A: Lebensenergie, Liebe, Begeisterung, Vertrauen	- Blässe, rissige Haut, Lust auf scharf/sauer. Hypotonie, Trockenheit im Kopf, abnehmende Präsenz + Hautkrankheiten, Abszesse, Tumore, Rötungen, Hypertonie
3. MAMSA Erde++/Feuer+ Muskeln	Mamsagni	M: Exkremete div. Körperöffnungen U: Bänder, Faszien, Sehnen	F: Bewegung, Handlungsfähigkeit A: Ausstrahlung, Mut, Selbstbewusstsein,	- Abmagerung Hüfte/Bauch/Nacken, Müdigkeit, Schläfheit, Atropie, Koordination-, Unsicherheit + Schwellungen in Muskeln/Drüsen, Fettsucht, Lebervergrößerung, Aggressivität, Uterus-Fibrosierung
4. MEDA Wasser+/Erde+ Fett	Medagni	M: Schweiß U: Blutgefäße, Hautschichten, Faszien, Sehnen	F: Schmierung, gute Stimme, Geschmeidigkeit A: Weichheit, Leichtigkeit, Umsorgt-sein	- Abmagerung, Schwäche, Knacken der Gelenke, Milzvergrößerung, schwache Knochen, schlechte Zähne/Nägel/ Haare + Fettsucht, Lethargie, Asthma, Durst, sexuelle Schwäche, Diabetes
5. ASTHI Erde++/Luft+ Knochen	Asthyagni	M: Haare, Nägel U: Zähne	F: Stütze, Körpervolumen A: Sicherheit, Stabilität, Ausdauer, Stehvermögen	- Übermüdung, lockere Gelenke, Haarausfall, brüchige Nägel/Zähne + Knochensporne, extra Zähne, Arthritis Gelenkschmerzen,
6. MAJJA Wasser+/Erde(-) Nerven, Mark	Majjagni	M: Tränen, Augensekret U: Kammerwasser der Augen	F: Verstandesfunktion, Informationsweiterleitung A: Fülle, Zufriedenheit, Zuneigung, Liebe, Verankerung	- Osteoporose, Gelenkschmerzen, Schwindel, sexuelle Schwäche, Gefühl der Leere, Ängste, dunkle Augenringe + Schweregefühl der Glieder und Gelenke, tiefe, schlecht heilende Wunden, Trübung/Infektion der Augen
7. SHUKRA Wasser+ Samen, Eizellen	Shukragni	M:Smegma	F: Fortpflanzung A: Stärke, Fruchtbarkeit, Standfestigkeit, Kreativität, "Licht der Augen" "Inspiration der Seele"	- Kraftlosigkeit, Erektionsstörungen, Libidoverlust, Impotenz, LWS Schmerzen, Immunschwäche, ausgetrocknete Schleimhäute, Mangel an Liebesfähigkeit + Wutanfälle, übersteigter Sexualtrieb, Prostatavergrößerung, Steinbildung im Sperma
(8.) U: OJAS Essenz aller Körpergewebe			Lebenskraft, Strahlkraft, Erhalt, Widerstandskraft gg. Krankheit	- Angst, Sorge, Verwirrung, keine Kraft/Geduld/Zuversicht, chronische Krankheit, Verfall des Körpers/Geistes, Tod

Tabelle 1: Die sieben Dhatus (Quelle: Claudia Pörsch)

M = Mala ("Abfallprodukte")
 U = Upadhātu ("untergewebe")
 F = Funktion
 A = Ausdruck

2.6. Grundlagen des Ayurveda 5: Agni

AGNI - UNSER VERDAUUNGSFEUER

"You are not what you eat, you are what you digest."
Ayurvedisches Sprichwort

In der westlichen Ernährungslehre liegt der Hauptfokus bei der Bewertung des Essens auf dem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in einem Nahrungsmittel bzw. auf dem Bedarf eines durchschnittlichen Menschen. Wie viele der Vitamine und Mineralstoffe letzten Endes vom Körper aufgenommen werden, hat weniger bis gar keine Bedeutung. Der Ayurveda, wie auch die TCM, sind sich der Bedeutung einer gut funktionierenden Verdauung (Stoffwechsel) bewusst. Eine gute Verdauungskraft ermöglicht einerseits die maximale Aufnahme aller lebenswichtigen Nährstoffe und deren Umwandlung in Energie und körpereigene Stoffe und andererseits die vollständige Ausscheidung von allen Stoffen, die der Körper nicht benötigt (Malas).

WIE FUNKTIONIERT AGNI AUS SICHT DES AYURVEDA?

Agni kann als "Verdauungsfeuer" übersetzt werden und ist eng mit Pitta verwandt. Es hat seinen Hauptsitz im Oberbauch und ist für die Aufnahme, die Aufschlüsselung, den Transport und die Umwandlung von Nahrung in körpereigene, essentielle strukturelle Komponenten (Dhatus, Upadhatus) sowie die vollständige Ausscheidung von "Abfallprodukten" (nicht essentielle Komponenten - Malas) verantwortlich.

Im Ayurveda werden drei Arten und vier unterschiedliche Zustände von Agni beschrieben:

AGNI ARTEN

- JATHARAGNI
- BHUTAGNI
- DHATVAGNIS

AGNI ZUSTÄNDE

- SAMAGNI (=ausgeglichene Verdauung)
- VISAMAGNI (=unregelmäßige Verdauung)
- MANDAGNI (= schwache, langsame, träge Verdauung)
- TIKSNAGNI (= zu starke Verdauung)

Arbeitet unsere Verdauung ausgeglichen, kann die aufgenommene Nahrung vollständig verdaut und alle Abfallprodukte vollständig ausgeschieden werden. Ist unsere Verdauung zu schwach (*Mandagni*), wird die von uns aufgenommene Nahrung nur unvollständig verdaut und es kommt zu einer Ansammlung von

2.6. Grundlagen des Ayurveda 5: Agni

unverdauten Nahrungsresten, die als *Ama* (wörtlich "nicht gekocht") bezeichnet werden.

Ama kann durch unzureichende Verdauung im Magen-Darm-Trakt, in der Leber oder im Stoffwechsel der Zellen & im Gewebe entstehen; über Blutkreislauf --> Verbreitung im ganzen Körper und in den Zellen --> Entstehung von Krankheiten wie Erkältungskrankheiten, Arthritis, Immunschwäche, Allergien bis hin zu Schlaganfall, Herzinfarkt & Krebs

WAS SCHWÄCHT UNSER AGNI?

- Trinken während dem Essen (v.a. kalte, süße & saure Getränke)
- unregelmäßige Mahlzeiten
- Zwischenmahlzeiten (ständiges Essen und Naschen)
- zu lange Essenspausen
- spätes, üppiges, schweres Abendessen
- Stress & negative Emotionen beim Essen

WAS FÖRDERT DIE BILDUNG VON AMA?

- schwaches Agni (Mandagni)!!!
- zu viel Essen
- Essen ohne Appetit
- zu schwere, süße, schleimige Nahrung
- falsche Nahrungsmittelkombinationen:
 - Milch in Kombi mit: Fisch, Fleisch, Ei, rohen Früchten
 - Fisch, Fleisch und Eier gemeinsam gegessen
 - heiß & kalt kombiniert (warmes Essen - z.B. kaltes Getränk, heißer Kaffee mit kalter Eiskugel)
 - Honig erhitzt oder mit Ghee (in eine Verhältnis von 1:1)

WIE ZEIGT SICH AMA?

- Appetitlosigkeit
- Schweregefühl & Steifigkeit
- Erschöpfung und Trägheit
- träge Verdauung
- klebrige, übelriechende Ausscheidungen und Mundgeruch
- dicker, gelber Zungenbelag

2.6. Grundlagen des Ayurveda 5: Agni

WIE VERMEIDE ICH DIE BILDUNG VON AMA? WIE KANN ICH AMA ABBAUEN?

- leichte, gekochte regelmäßige Mahlzeiten
- Essenspausen einhalten (zwei bis drei warme Hauptmahlzeiten, keine Zwischenmahlzeiten)
- angemessene Portionen (ca. 2 Hand voll, nicht über den Hunger hinaus essen)
- kein Schlafen unter tags
- leichtes, frühes Abendessen (vor allem schwere, schleimbildende und rohe Nahrung am Abend vermeiden)
- angenehme Atmosphäre beim Essen
- schlechte Nahrungsmittelkombinationen vermeiden
- regelmäßig scharfe und bittere Nahrungsmittel und Gewürze (Pippali, schwarzer Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel, Senfsamen und frischer Ingwer) einbauen

DIE DREI ARTEN VON AGNI

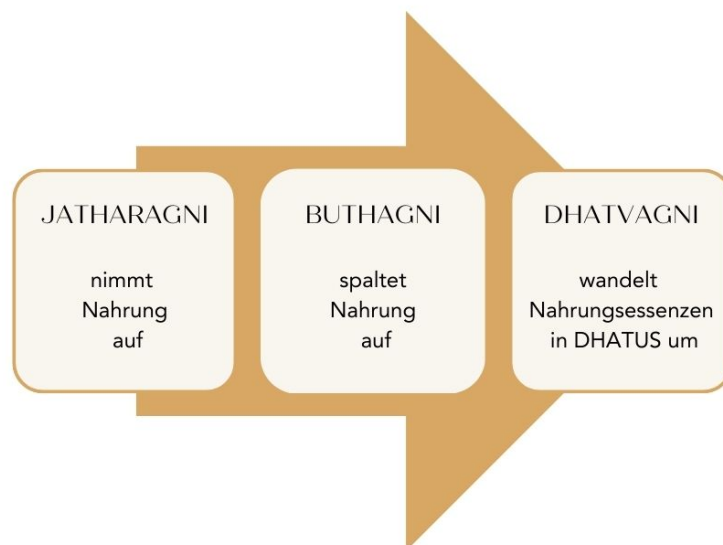


Abbildung 1: Die drei Arten von Agni

JATHARAGNI: zentrales Verdauungsfeuer; primärer Stoffwechsel; hat als erstes Kontakt mit der aufgenommenen Nahrung und ist zuständig für die primäre Verdauung (Andauung) und grobe Aufspaltung von Nahrung in den Nahrungsbrei mithilfe der Verdauungssäfte.

2.6. Grundlagen des Ayurveda 5: Agni

FÜNF *BHUTAGNIS*: Fünf-Elemente-Stoffwechsel; sekundärer Stoffwechsel, die fünf Bhutagnis spalten den Nahrungsbrei weiter auf, indem sie die Verbindungen innerhalb der Elementkomplexe lockern und trennen und die einzelnen Elemente (Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum) herauslösen (ähneln dem Konzept der Mikronährstoffe). Diese liegen nun in gelockerter Form vor und können als Grundbausteine für den Aufbau der *Dhatus* und *Upadhatus* verwendet werden.

SIEBEN *DHATVAGNIS*: Gewebestoffwechsel der sieben *Dhatus*, der dafür sorgt, dass in jedem Gewebe die von *Jatharagni* und *Buthagni* bereitgestellten Nährstoffe in Gewebsmaterial umgewandelt werden. Der Gewebestoffwechsel ist aufbauend, erhaltend und regenerierend. Stoffwechselprodukte hier sind *Dhatus*, *Upadhatus* und *Malas* sowie *Ojas*.

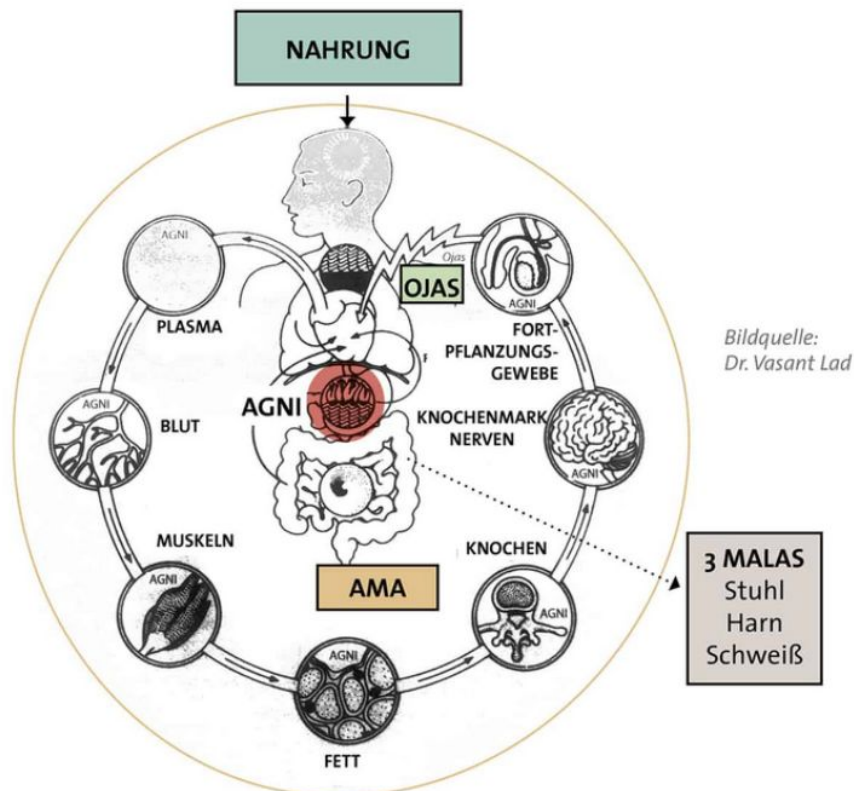


Abbildung 2: Die Entstehung von Ojas (Quelle: Dr. Vasant Lad)

2.7. Grundlagen des Ayurveda 6: Ojas

OJAS

"Es ist Ojas, welches alle Lebewesen stärkt. Es gibt kein Leben ohne Ojas. Ojas markiert den Beginn der Entwicklung des Embryos. Es ist die nährenden Flüssigkeit des Embryos. Es tritt in das Herz {des Embryos} genau in dem Stadium der Bildung des Herzens. Der Verlust von Ojas bedeutet den Verlust des Lebens selbst. Ojas erhält das Leben und hat seinen Sitz im Herzen, es ist die Grundsubstanz für alle Gewebe." - Charaka Samhita-

Ojas bedeutet "Kraft", "Stärke" und "Vitalität". Es entsteht als höchste Essenz am Ende des Dhatu-Stoffwechsels (Dhatvagni) und schenkt uns Lebenskraft, Strahlkraft und Immunstärke (Bala) und ist die **Grundlage für unsere Fruchtbarkeit**. Ein Mangel an Ojas führt zum Verlust von körperlicher und geistiger Kraft (inkl. Fruchtbarkeit), Ausstrahlung und Klarheit. Emotionen wie Furcht, Sorge und Verwirrung treten vermehrt auf. Hält dieser Mangel-Zustand länger an, entstehen chronische, degenerative Krankheiten, körperlicher und geistiger Verfall setzen ein. Wird Ojas komplett aufgebraucht, sterben wir.

Im Gegensatz zu den *Dhatu*s, ist Ojas keine fassbare Substanz, sondern feinstofflich und stellt die wichtigste Energiereserve in unserem Körper dar. Es werden zwei Arten von Ojas unterschieden:

Param-Ojas: nicht aufladbar, geerbt, "göttlicher Atem", besteht aus 8 Tropfen; fließt vom Herzen der Mutter während der Schwangerschaft (v.a. im 8. SSM) zum Herzen des Kindes

Aparam-Ojas: aufladbar; wird über die Nahrung und deren optimale Verwertung am Ende des *Dhatu*-Stoffwechsels gebildet

WIE KANN OJAS ERHALTEN BZW. WIEDER AUFGEFÜLLT WERDEN?

- *sattvische*, frische Nahrung guter, biologischer Qualität, die mit Liebe zubereitet wird und an unsere Konstitution angepasst ist
- *Rasayana*-Nahrungsmittel wie z.B. Ghee, frische Milch, Honig, Mandeln, Datteln, Weintrauben, Chyawanprash
- spezielle stärkende Pflanzen (Aphrodisiaka) wie z.B. Ashwaganda (*Withania Somnifera*)
- Kapicacchu (*Mucuna Pruriens*)
- Shatavari (*Asparagus racemosus*)
- eine ruhige Lebensweise und eine friedliche, liebevolle, zufriedene Haltung in Geist und Herz
- Meditationspraxis und *Pranayama*
- Rezitation von Mantren wie Om oder Ram
- ausreichend Schlaf

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

AYURVEDISCHE VORBEREITUNG AUF DIE EMPFÄNGNIS

Um gesundes Getreide hervorzubringen, ist es wichtig, dass die Jahreszeit geeignet und das Erdreich heil ist, dass ein Optimum an Wasser zur Verfügung steht und die Samen von erstklassiger Qualität sind. In ganz ähnlicher Weise ist es für eine ideale Empfängnis wichtig, dass Jahreszeit und Gelegenheit passend sind, dass die Frau und ihre Gebärmutter frei von jeder Krankheit sind, dass die verfügbare Nahrung für die Entwicklung des Fötus optimal und der Same (Sperma und Eizelle) gesund sind.
(Zitat: Sushruta Samhita)

In den alten vedischen Schriften findet man viele Empfehlungen und vorbereitende Maßnahmen für die Empfängnis, die Schwangerschaft sowie für eine leichte Geburt. Diese werden in der *Garbha Sanskara*, der ayurvedischen pränatalen Vorsorge, zusammengefasst. *Garbha* bedeutet „Fötus“ und *Sanskara* oder *Samskara* bedeutet „schlechte Qualitäten gegen gute auszutauschen“. Das Ziel der *Garbha Sanskara* ist es, ein gesundes, intelligentes Kind mit großherzigem Charakter zu zeugen und ihm die besten Voraussetzungen für sein Leben mitzugeben.

Dr. També beschreibt in seinem Buch „Glückliche Schwangerschaft, glückliche Babys“ einige grundlegende Voraussetzungen, die sowohl eine Empfängnis begünstigen, als auch die körperliche und mentale Gesundheit des Kindes fördern: *„Ein Mann und eine Frau, die sich auf die Empfängnis vorbereiten, sollten idealerweise im richtigen Alter und nicht verwandt, eine ähnliche Wesensart haben, liebevoll und fürsorglich miteinander umgehen und in einem ausgezeichneten Gesundheitszustand sein.“* Des Weiteren beeinflussen die **Doshas**, welche zum Zeitpunkt der Empfängnis dominant sind sowie das **Verhalten, die Gedanken und die Ernährungsweise der Mutter während der Schwangerschaft** die Konstitution und Persönlichkeit des Kindes.

DAS IDEALE ALTER FÜR DIE FAMILIENGRÜNDUNG

Der Ayurveda beschreibt drei große Lebensphasen im Leben einer Frau, die jeweils von einem der drei *Doshas* bestimmt werden.

Die **erste Lebensphase** ist die Zeit der *bala* („Mädchen zwischen Menarche und Reifung“), die **Kindheit**, die vom *Kapha-Dosha* bestimmt wird und bis zur Pubertät andauert (die Pubertät ist eine der großen Transformationsphasen). Die *Kapha*-dominierte Zeit ist auch die beste Zeit für den Erwerb von Wissen.

Auf die Kindheit folgt die Lebensphase der *rajasvala*, der „**jungen Frau**“, die zunehmend vom *Pitta-Dosha* bestimmt wird und bis zur Menopause andauert. Die *rajasvala* ist ideal dazu, das gesammelte Wissen einzusetzen, zu arbeiten, Familie zu gründen und die eigenen Vorstellungen zu verwirklichen.

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

Die Lebensphase der *rajasvala* wird in zwei Abschnitte eingeteilt:

- *taruni*: ca. 16-40 Jahre: *Kapha* nimmt langsam ab und *Pitta* parallel dazu zu;
***taruni* ist die Zeit der besten Fruchtbarkeit.** In dieser Zeit kommt es auch zur vollen Reifung des *Shukra Dhatu*, des „Fortpflanzungsgewebes“. Da die Fruchtbarkeit der Frau schneller abnimmt als jene des Mannes, empfiehlt der Ayurveda Frauen über 35 Jahren, sich bei bestehendem Kinderwunsch so früh als möglich mit Ayurveda begleiten zu lassen.
- *adhirudha*: ca. 40-50 Jahre (Wechseljahre bis zur Menopause): *Pitta* wird weiter angeheizt

Die darauf folgende **dritte Lebensphase *vrddha***, das „reife Alter“, wird aus Sicht des Ayurveda als „Zeit der Freiheit“ gesehen. Es ist eine ideale Phase, um die Verantwortung für die Gesellschaft langsam hinter uns zu lassen und uns auf uns selbst und unsere Wünsche und Ziele zu fokussieren. In dieser Lebensphase nimmt *Pitta* langsam wieder ab und ***Vata*** nimmt zu. Dies ermöglicht uns, dass wir uns vom Leistungsprinzip verabschieden und uns anstatt dessen unseren tieferen Wünschen nach Ruhe, Wissen und Freiheit widmen können.

GESUNDHEIT UND FRUCHTBARKEIT

Aus ayurvedischer Sicht hängt unsere Fruchtbarkeit ganz stark davon ab, wie unser **aktueller gesundheitlicher Allgemeinzustand (*Vikriti*)** aussieht. Dabei spielt das *Dosha*-Gleichgewicht in unserem Organismus und der Zustand ALLER *Dhatu*s - nicht nur jener von *Shukra*, unserem Fortpflanzungsgewebe - für die Bestimmung unserer Gesundheit und damit auch unserer Fruchtbarkeit, eine bedeutende Rolle. All dies wird mit Unterstützung eines ayurvedischen Arztes bestimmt und - wenn nötig - behandelt, bevor die Vorbereitung auf eine gewünschte Empfängnis und Schwangerschaft beginnt.

Ein wichtiges Augenmerk wird dabei auf das **Wasser-Element** gelegt. Ein stabiles Wasser-Element bedeutet auch gleichzeitig, dass unser ***Kapha-Dosha*** stabil und unser ***Rasa-Dhatu*** gut genährt ist. Neben dem ***Shukra-Dhatu*** kommt dem ***Rasa-Dhatu*** („Nährgewebe“, d.h. der Nährsaft, der all unsere Gewebe inkl. dem Follikel nährt) vor allem bei der Fruchtbarkeit der Frau eine besondere Bedeutung zu.

Zur Förderung der Fruchtbarkeit ist es auch wichtig, das ***Vata-Dosha***, wenn nötig, auszubalancieren. *Vata* hat seinen Hauptsitz im Bauch (dazu zählen neben dem Dick- und Mastdarm, auch alle Fortpflanzungsorgane und der Urogenitaltrakt) und kontrolliert alle Bewegungen im Körper, d.h. auch jene unserer Hormone und unseren Menstruationszyklus, sowie die anderen beiden *Doshas* *Pitta* und *Kapha*. Ist *Vata* erhöht, ist auch unser Hormonsystem „durcheinander“. Beim Mann ist *Vata* u.a.

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

zuständig für die Beweglichkeit der Spermien (während *Pitta* für die Spermienproduktion und *Kapha* für die Spermienquantität und –qualität zuständig ist).

Eine ebenfalls für die Fruchtbarkeit wichtige Unterart von *Vata* ist ***Apana Vata*** (auch *Apana Vayu* genannt). *Apana Vata* ist für alle Ausscheidungs- (Stuhl- und Harnentleerung, Menstruationsblutung) und Fortpflanzungsfunktionen sowie auch für das Halten des Embryos in der Schwangerschaft und die Entbindung zuständig. Es sitzt im vorderen Teil der Gebärmutter und verschließt den Muttermund, weshalb es während der ersten Zeit der Schwangerschaft z.B. nicht durch Massagen gestört werden darf.

Verdauungsprobleme wie z.B. Durchfall und Verstopfung, oder auch Menstruationsprobleme, sind ein wichtiger Zeiger dafür, dass *Apana Vata* und damit auch unsere Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigt sind.

Auch *Agni* spielt eine wichtige Rolle bei der Fruchtbarkeit, da es die Grundlage für einen gut funktionierenden Gewebestoffwechsel, d.h. *Dhatu*-Aufbau, ist.

Für eine gelingende Empfängnis ist es deshalb wichtig (noch bevor die konkrete Schwangerschaftsvorbereitung beginnt):

- als Allererstes den **gesundheitlichen Ist-Zustand beider Partner** zu bestimmen,
- vorhandene ***Dosha***- oder auch ***Agni*-Störungen zu beheben** (mithilfe von individuellen Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen sowie unterschiedlichen Kräutern und Therapien),
- und mit dem Paar auch gemeinsam das **Zeitfenster** zu besprechen, das für die Vorbereitung nötig ist.

KÖRPERLICHE VORBEREITUNG AUF DIE EMPFÄNGNIS

1) KÖRPERLICHE REINIGUNG

Nachdem die *Doshas* und eventuelle *Agni*-Störungen wieder bei beiden Partnern reguliert worden sind, empfiehlt der Ayurveda als nächsten Schritt zur Vorbereitung auf die Empfängnis eine **körperliche Reinigung**. Das Ziel dabei ist es, den Körper von Rückständen (*Ama*) zu befreien, die möglicherweise die Fruchtbarkeit und später auch die Schwangerschaft beeinträchtigen können. Die empfohlenen Reinigungsmaßnahmen reichen, je nach Indikation, von sanfteren Detox-Kuren, bis hin zu einer kompletten und tiefgehenden Panchakarma-Kur für Mann und Frau.

2) STÄRKUNG VON SHUKRA, RASA UND OJAS

Auf die Kur folgt ein **Nähren und Stärken der *Dhatu***, v.a. von *Rasa* und *Shukra* und ein **Auffüllen der *Ojas*-Reserven** der zukünftigen Eltern. Dies geschieht

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

durch die passende Ernährung, Rasayana-Kräuter und aufbauende Therapien wie z.B. nährenden Ölmassagen.

Ojas ist nämlich nicht nur für unsere Fruchtbarkeit wichtig. Wir brauchen auch gut aufgefüllte Ojas-Reserven, um unser Baby während der Schwangerschaft gut zu nähren, Kraft für die Geburt und das Wochenbett zu haben und genügend Milch zu produzieren.

SHUKRA DHATU – UNSER FORTPFLANZUNGSGEWEBE

Zum *Shukra-Dhatu* zählen die weiblichen Eizellen und die männlichen Samenzellen. *Shukra-Dhatu* wird gegen Ende des Gewebestoffwechsels gebildet, als Vorstufe von Ojas. Es ist im gesamten Körper vorhanden und kontrolliert unsere Fortpflanzungsfähigkeit. Da es aus dem *Majja-Dhatu* (Knochenmark und Gehirns substanz) gebildet wird, hat auch unser mentaler Zustand einen wichtigen Einfluss auf die Bildung von *Shukra* und Ojas.

1) EIZELLEN

Die Anzahl der Eizellen ist bei der Geburt eines Mädchens schon festgelegt und verändert sich im Lauf eines Lebens nicht. Ab Beginn der Pubertät reifen bei einer gesunden Frau monatlich eine oder mehrere Eizellen heran. Die unreife Eizelle befindet sich in einem bläschenartiges Gebilde, dem sogenannten Follikel, im Inneren der Eierstöcke. Bis ein Follikel vollständig gereift ist, braucht es mehrere Zyklen – aus ayurvedischer Sicht sind es etwa **drei bis vier Monate**. Ayurveda geht deshalb davon aus, dass die Gesundheit der Eizelle und in weiterer Folge auch des Kindes, von der Ernährungs- und Lebensweise der Mutter in diesen drei bis vier Monaten bestimmt wird.

2) SPERMIEN

Die männlichen Fortpflanzungszellen werden als *Shukranu* (Spermien) bezeichnet. Bei der Ejakulation wird *Shukra Dhatu* gemeinsam mit der Samenflüssigkeit abgegeben. 1 ml Samenflüssigkeit enthält ungefähr 20 bis 60 Millionen Spermien, wovon nur ca. 500 bis 700 gesunde Samenzellen bei der Eizelle ankommen. Für den Weg vom Gebärmutterhals bis zu den Eileitern brauchen sie ca. 1 bis 3 Stunden. Nur eine einzige davon kann in die Eizelle eindringen und diese befruchten. Gesundes und fortpflanzungsfähiges Sperma wird im Ayurveda wie folgt beschrieben:

„Gesundes Sperma ist mild, gut gleitend, von dicker Beschaffenheit, süß und weiß. Es riecht nach Honig, ist reichlich vorhanden und erinnert an Ghee, Öl oder Honig. Diese Art von Samenflüssigkeit gilt als perfekt für die Empfängnis.“
(Ashtangasangraha Sharirasthana)

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

Der gesamte Entwicklungs- und Reifeprozess einer Samenzelle dauert, ähnlich wie bei den Eizellen, etwa **drei Monate**. Aus Sicht des Ayurveda sollte eine Schwangerschaft deshalb bewusst geplant werden, am besten mindestens 3-6 Monaten vor der geplanten Zeugung, um sich so ideal auf die Empfängnis vorzubereiten und dem Kind das Allerbeste auf physischer, mentaler und spiritueller Ebene mitzugeben.

EMPFÄNGNIS ALS „GÖTTLICHER SCHÖPFUNGSAKT“

Damit es zu einer Empfängnis kommen kann, braucht es aus Sicht des Ayurveda aber nicht nur die Vereinigung einer gesunden Samen- und Eizelle. Die Empfängnis wird auch als „göttlicher Schöpfungsakt“ betrachtet, bei dem die Seele des Kindes in den Leib der Mutter inkarniert. Um diese Seele bewusst in sein Leben einzuladen, finden wir neben den Empfehlungen für die körperliche Vorbereitung auf die Empfängnis auch viele Empfehlungen für die mentale und spirituelle Vorbereitung.

MENTALE UND SPIRITUELLE VORBEREITUNG AUF DIE EMPFÄNGNIS

Ein Kind zu empfangen sollte eine bewusste Entscheidung beider Partner sein, die mit unterschiedlichen vorbereitenden Maßnahmen und Ritualen einhergeht.

Neben der körperlichen Vorbereitung auf die Empfängnis, legt der Ayurveda auch ein wichtiges Augenmerk auf die mentale und spirituelle Vorbereitung beider Partner. „Warum möchten wir Nachkommen?“, „Was ist der Hintergrund unseres Kinderwunsches?“, „Sind wir dazu bereit, Kinder großzuziehen und ihnen unsere bedingungslose Nähe zu schenken?“ – das alles sind Fragen, die sich Paare im Vorfeld fragen sollten.

Weiters ist auch das Pflegen einer liebevollen Verbindung der beiden Partner zueinander wichtig. Die Qualität ihrer Beziehung gestaltet den energetischen Raum, in dem das Kind aufwachsen wird. Eine gute körperliche, mentale und spirituelle Konstitution der zukünftigen Eltern wiederum legt die Grundlage für eine ebenso gute körperliche, mentale und spirituelle Konstitution ihres Kindes. Regelmäßige Meditation und das Rezitieren von Mantras spielen hier eine wichtige Rolle.

Traditionell wurde von Paaren, die gemeinsam ein Kind zeugen wollten, zusätzlich noch ein Astrologe aufgesucht, der ihnen den idealen Zeitpunkt für eine Zeugung mitteilte. Für den Tag der Empfängnis wurde dem Paar folgendes empfohlen:

- Verbringt den ganzen Tag betend, meditierend und Mantras rezitierend, um eine Seele mit einer ähnlichen Schwingung in euer Leben einzuladen.

2.8. Vorbereitung auf die Empfängnis

- Nehmt eine Dusche und tragt ätherische Öle auf eure Körper auf (Rose oder Sandelholz).
- Bereitet euer Bett mit sauberen, weißen Laken vor und gestaltet euer Schlafzimmer mit Blüten, Kerzen und natürlichen Düften. Ihr könnt euch auch beide weiß anziehen (weiß symbolisiert Reinheit).
- Bereitet einen Altar mit Gottheiten vor, deren Qualitäten ihr gerne an euer Kind weitergeben möchtet.
- Bevor ihr gemeinsam zu Bett geht, setzt euch vor den Altar, um noch einmal gemeinsam zu beten und eure Intention zur Zeugung eures Kindes zu stärken. Das folgende Gebet aus der Charaka Samhita unterstützt euch dabei:

„Oh Schöpfer und kosmische Wahrheit! Bitte segne uns mit einem mutigen und starken Kind mit einem langen Leben und Gesundheit, mit den Qualitäten von Brahma (Macht zu erschaffen), Brhaspati (Macht, die Zukunft zu verändern), Vishnu (Macht zu erhalten), Soma (Macht zu gedeihen), Surya (Macht, erfolgreich zu sein), Mitra (Macht zu lieben) und Varuna (Macht zu nähren).“

- Verbinde dich beim Liebemachen mit deinem Partner über deine Atmung und sei ganz im Moment präsent.
- Lege dich als Frau auf den Rücken, unter deinen Mann. Das stabilisiert und erdet Vata.
- Beim Liebemachen ist es wichtig, dass ihr weder durstig, noch hungrig, noch zu satt seid. Der ideale Zeitpunkt ist abends, mindestens 2 Stunden nach dem Essen.
- Schickt eure Aufmerksamkeit während dem Orgasmus Richtung Gott oder dem Göttlichen und rezitiert gemeinsam ein Mantra oder den Namen Gottes.
- Nach dem Zeugungsakt kann der Bauch der Frau mit kühlendem Rosenwasser besprüht werden.
- Badet und trinkt danach gemeinsam je eine Tasse warme, ayurvedische Gewürzmilch mit Kardamom, Safran, Ingwer und gemahlenden Mandeln.

2.9. Zykluswissen aus dem Ayurveda

DIE MENSTRUATION AUS SICHT DES AYURVEDA

Die Menstruation wird im Ayurveda als *rtu-Artava* („die Zeit der Menstruationsblutung“) bezeichnet. *Artava*, das Menstruationsblut, ist ein *Upadhatu* von *Rakta* und wird von *Apana Vata* reguliert. Aus ayurvedischer Sicht fungiert die Regelblutung als eine monatlich stattfindende innere und äußere Reinigung des Körpers, bei der ein Überschuss an angesammelter Hitze im Unterleib sowie *Ama* ausgeschieden werden. Gleichzeitig deutet ein gesunder, regelmäßiger Menstruationszyklus mit einer beschwerdefreien Blutung auf einen guten Zustand der beiden *Dhatus Rasa* und *Rakta* hin und ist ein wichtiger Zeiger dafür, dass sich unser Hormonhaushalt im Gleichgewicht befindet und unsere Fortpflanzungsorgane gesund sind. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt wiederum ist nicht nur die Basis für eine gesunde Empfängnis, sondern sorgt auch für ein gesundes Wachstum des ungeborenen Babys, seine gute Versorgung in der Gebärmutter, eine komplikationsfreie Schwangerschaft, eine leichte Geburt und ausreichende Milchproduktion während der Stillzeit. Zudem unterstützt er das emotionale Gleichgewicht der Mutter.

WIE SIEHT NUN EIN GESUNDER ZYKLUS AUS?

EINE GESUNDE MENSTRUATION SOLLTE AUS SICHT DES AYURVEDA

- regelmäßig sein
- eine Zykluslänge von 28 Tage aufweisen
- vier bis fünf Tage dauern
- weder zu stark noch zu schwach sein
- keine Schmerzen, Brennen oder Unwohlsein mit sich bringen
- die Gebärmutter reinigen

DAS MENSTRUATIONSBLUT SOLLTE

- rot bis leicht dunkelrot
- geruchlos
- frei von Klumpen
- nicht schleimig sein
- leicht abfließen
- sich unter fließendem kaltem Wasser leicht auswaschen lassen

DIE 3 PHASEN DER MENSTRUATION

Wie auch viele anderen Vorgänge im Körper bzw. Abschnitte des Lebens, wird auch der Menstruationszyklus in drei *Dosha*-Phasen eingeteilt:

- *raja-kala* (= die Zeit der Blutung, Dauer: 3-7 Tage): in dieser Phase ist *Vata* dominant; wir bluten, fühlen uns dünnhäutiger, sehnen uns nach Ruhe und Rückzug und unser *Agni* ist schwächer.

2.9. Zykluswissen aus dem Ayurveda

- *rtu-kala* (=die Zeit nach der Blutung bis zum Eisprung, Zeit der Befruchtung, Dauer: 12-16 Tage): in dieser Phase ist *Kapha* dominant; die Gebärmutterschleimhaut wird aufgebaut; wir fühlen uns zufrieden, haben mehr Energie, unser Agni ist stärker.
- *rtu-vyatita-kala* (=die Zeit nach Eisprung bis zur Menstruation, Dauer: 10-12 Tage): in dieser Phase ist *Pitta* dominant; unsere Temperatur ist höher; es sammelt sich, bei nicht stattgefundenen Befruchtung, immer mehr Blut im Uterus und wird mit Hilfe von *Apana Vata* ausgeschieden; unser Agni ist stark, wir fühlen uns kraftvoll, können aber auch bei einem Überschuss von *Pitta* zu emotionaler Reizbarkeit neigen.

Mit diesem Wissen können wir bewusst durch unseren Zyklus gehen und die jeweiligen vorherrschenden *Doshas* ausgleichen. Während der Menstruation können wir uns mit folgenden Maßnahmen unterstützen:

- *Vata*-reduzierende Ernährung
- *Agni*-schwächende Ernährung meiden
- Wärme von Innen & Außen
- Ruhezeiten & Regelmäßigkeit im Alltag einbauen
- Stress, Hektik und extreme geistige und körperliche Überanstrengung meiden
- Genügend Schlaf (vor 22 Uhr ins Bett gehen)
- sanfte Selbstmassagen mit warmem Sesamöl oder Ghee.

Nach der Menstruation und rund um den Eisprung können wir unser *Kapha* mit folgenden Maßnahmen ausgleichen:

- *Kapha*-reduzierende Ernährung
- *Srota*-blockierende und *Agni*-schwächende Ernährung meiden
- regelmäßige Bewegung und Trockenmassagen in den Alltag einbauen

Nach dem Eisprung bis kurz vor der Regel (diese Phase kann bei jeder Frau unterschiedlich lange dauern) unterstützen wir unseren Körper und unser emotionales Befinden mit folgenden Maßnahmen:

- *Pitta*-reduzierende Ernährung
- scharfe und saure Nahrungsmittel meiden
- Druck, Ärger, Kampfsportarten sowie extreme Sexualität meiden

UNSER ZYKLUS – EIN SPIEGEL UNSERER GESUNDHEIT & FRUCHTBARKEIT

Unabhängig von den drei Zyklusphasen kann es aber auch so zu einem Überschuss eines oder mehrerer *Doshas* in unserem Organismus kommen. So wie z.B. auch

2.9. Zykluswissen aus dem Ayurveda

unsere Verdauung, unser Schlaf oder unsere generelle körperliche Verfassung, kann uns die Art und Weise, wie unser Zyklus verläuft und wie wir menstruieren, Auskunft über den aktuellen Zustand unserer *Doshas* und dadurch auch über den Zustand unserer Gesundheit und Fruchtbarkeit geben.

- ist deine Menstruation unregelmäßig und/oder schmerzhaft, das Blut sehr dunkel, die Blutung zu schwach, dann deutet dies auf eine VATA-STÖRUNG hin
- ist dein Blut leuchtend rot (kirschrot) und stark riechend, die Blutung ist sehr stark (Wechsel der Binde alle 1-3 Stunden), weist Koagel (Blutklumpen) auf, kommt es möglicherweise zu einem schlecht riechenden, brennenden Ausfluss zwischen den Blutungen und bist du oft emotional reizbar, dann steckt eine PITTA-STÖRUNG dahinter
- ist deine Blutung übermäßig (viel Blut), klebrig, oft schleimig-blass und zähflüssig, verspürst du einen dumpfen Schmerz während der Blutung, neigst du zu Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit, Kurzatmigkeit oder Schwindel während der Regel und kommt es möglicherweise zu einem zähflüssigen und schleimigen Ausfluss zwischen den Blutungen, dann deutet dies auf eine KAPHA-STÖRUNG hin

WAS TUN BEI MENSTRUATIONSTÖRUNGEN

Das Verhalten während der Menstruation hat den größten Einfluss auf das weibliche Wohlbefinden und die Gesundheit einer Frau.

Da der Körper in dieser Zeit die Energie für die Ableitung des Blutes und die Reinigung der Gebärmutter benötigt, ist es wichtig, regelmäßige Ruhepausen sowie körperliche Schonung in dieser Phase des Zyklus einzuplanen und emotionalen Stress zu vermeiden. Bei jeglicher Art von Menstruationsstörung ist es deshalb wichtig, darauf Acht zu geben.

Gleichzeitig kannst du mithilfe der zuvor erwähnten Maßnahmen sanft und gezielt mit einer Veränderung deines Verhaltens und deiner Ernährungsweise das betroffene *Dosha* wieder ausgleichen bzw. dich auch zusätzlich durch einen Ayurveda-Arzt oder -Therapeuten unterstützen lassen.

LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

Anja Berger (2022): Ayurveda für Frauen und stressbedingte Beschwerden. Skriptum der Europäischen Akademie für Ayurveda.

Dr. Shri Balaji També (2019): Glückliche Schwangerschaft - glückliche Babys: Das ganzheitliche Ayurveda-Programm vom Kinderwunsch bis zu den ersten Schritten ins Leben.

Dhyana Masla (2020): Ayurveda Mama: Preparing for Pregnancy, Birth, and Your Postpartum Window.

Europäische Akademie für Ayurveda (2016): Grundlagen des Ayurveda – Konzepte und Krankheitsfaktoren, Skriptum.

Europäische Akademie für Ayurveda (2016): Grundlagen des Ayurveda – Konstitution und Heilkunde, Skriptum.

Heng Ou, Amely Greeven & Marisa Belger (2020): Awakening Fertility. The Essential Art of Preparing for Pregnancy.

Kerstin Rosenberg (2011): Die Ayurveda-Ernährung.

Kerstin Rosenberg (2013): Mein Ayurveda Wohlfühl-Programm. Typgerecht abnehmen, gesund und glücklich leben.

Kerstin Rosenberg (2022): Ayurveda-Diätetik, Reinigen, Nahrungsmittelkunde. Skriptum der Europäischen Akademie für Ayurveda.

Kerstin Rosenberg (2022): Ayurveda-Ernährung, typgerecht und ganzheitlich. Skriptum der Europäischen Akademie für Ayurveda.

Kerstin Rosenberg & Tanuja Nesari (2023): Ayurveda heilt. Ernährung als Medizin, 2019.

Petra Wolfinger: Ayurveda Ernährung und Prävention für Frauen, Schwangere und Kinder. Skriptum der Europäischen Akademie für Ayurveda.

Marc Halpern (2013): Shukra Dhatu: A Closer Look at Reproductive Tissue from the Ayurvedic Perspective. <https://www.ayurvedacollege.com/blog/shukra-dhatu-reproductive-tissue/> (19.11.2024)

Ralph Steuernagel: Kinderwunsch aus ayurvedischer Sicht. Zukunftsglück-Podcastfolge #91. <https://www.ayurvedacollege.com/blog/shukra-dhatu-reproductive-tissue/> (18.11.2024)

Rajani D. Balwani et al. (2022): Shukra Dhatu - A Conceptual Study from Modern Perspective. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences, May 2022, Vol. 7, Issue 4.

Shive Narain Gupta & Elmar Stapelfeldt (2023): Ayurveda-Medizin.

Vasant Lad (2010): Selbstheilung mit Ayurveda. Das Standardwerk der indischen Heilkunde.