

AYURVEDA

FÜR ÄLTERE MENSCHEN

von Kerstin Rosenberg

Laut Ayurveda ist Altern ein natürlicher Bestandteil des Lebens und führt durch eine ausgewogene Lebensweise auf gesunde Weise zu Erfüllung und Vollendung des irdischen Seins. Diese Aussage können in der heutigen Zeit sicherlich nur wenige alte Menschen bestätigen, denn die Degeneration unserer Gesellschaft und unseres Gesundheitswesens zeigt sich am auffälligsten in der Geriatrie.

Ein explodierender Kostenapparat, unzureichende Pflegekonzepte und demografische Horrorvisionen einer überalterten Bevölkerung lassen uns im wahrsten Sinne des Wortes „alt aussehen“. So gehen die Demographen davon aus, dass die sich unmittelbar ergebende Folge aus dem anhaltenden weltweiten Rückgang der Fruchtbarkeit sowie der Sterblichkeit im höheren Alter einen der markantesten globalen, demographischen Trends des 21. Jahrhunderts bildet.

Dies beeinflusst nicht nur das Gesundheitssystem, sondern auch sozioökonomische Modelle in der ganzen Welt und bringt gewichtige sozioökonomische und gesundheitliche Konsequenzen mit sich (siehe Tabelle).

Länder / Regionen	1950	2000	2050
Welt	5,0	6,9	19,3
China	4,5	6,9	22,7
Indien	3,3	5,0	14,8
Japan	4,9	17,2	36,4
USA	8,3	14,7	29,2

Alterungsrate der Bevölkerung bzw. den bisher beobachteten sowie vorausgesagten Anteil an älteren Menschen über 65 Jahren in verschiedenen Teilen der Welt.



Doch in dieser Krise kann der Ayurveda einen sinnvollen Beitrag leisten. Denn die ayurvedischen Therapieansätze für die Pflege und Geriatrie (rasayana tantra) sind vergleichsweise kostengünstig, effizient und praktikabel. Einfache Maßnahmen wie Ernährungsmodifikation, Massage- und Öltherapie, natürliche Kräuterpräparate und Yoga fördern die körperliche und geistige Lebensqualität im Alter nachhaltig.

Mit warmen und frisch gekochten Gemüsesuppen statt Fertignahrung auf Rädern, mit Öleinläufen statt Abführmitteln und mit Brahmi und Ashvaganda als ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel (medhya rasaya-nas) für die körperliche und geistige Vitalität werden seit Jahrhunderten viele Krankheitsbilder des Alters vermieden oder gelindert. Den zukunftssträchtigen Wert der traditionellen Ayurveda-Heilkunde in der Geriatrie hat auch die indische Regierung erkannt und mit AYUSH (Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy) des Ministeriums für Gesundheit und Familienfürsorge eine nationale Kampagne zur Bekanntmachung des Ayurveda in der geriatrischen Gesundheitsfürsorge ins Leben gerufen.



Jeder Mensch ist aus ayurvedischer Sicht einem biologischen Lebenszyklus unterworfen, dessen letzter Abschnitt nach der Meno-, bzw. Andopause eingeläutet wird. Das beginnende Älterwerden ist von einer großen physischen und psychischen Umstellung begleitet, deren Symptome durch einen ansteigenden Vata-Dosha geprägt werden: Zunehmende Trockenheit der Haut und Schleimhäute, eine Schwächung der Immunkraft sowie der verstärkten Neigung zu „typischen“ Vata-Erkrankungen wie Rheuma und Arthrose, Nervenerkrankungen, Schlaflosigkeit, Inkontinenz oder geistiger Verwirrung sind nur einige Auswirkungen, die ein alterungsbedingter Vata-Anstieg mit sich bringen kann.

Dementsprechend dienen alle Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen für ältere Menschen primär dem Ausgleich des Vata-Doshas. Speziell auf warme und gekochte Speisen sollte geachtet werden, um das körperliche und emotionale Wohlbefinden von älteren Menschen zu stärken.

Einfache Rezepte aus leichten Wurzelgemüsen wie Fenchel, Pastinaken oder Kürbis, welche mit vitalisierenden Gewürzen wie Knoblauch, Ingwer und Galgant zubereitet werden, stärken die Verdauungs- und Lebenskraft. Leckere Süßspeisen wie Griespudding mit Früchtekompott entfalten durch den Zusatz von Ingwer, Zimt und Safran nicht nur einen delikaten Geschmack, sondern auch eine immunstärkende Wirkung.

Ebenso wohltuend sind die täglichen Empfehlungen der ayurvedischen Morgenroutine (Dinacarya) – wie Zungenschaben, Ölgurgeln und Selbstmassage – für die tägliche Körperpflege. Sie helfen überschüssige Stoffwechselschlacken abzubauen, machen den Körper geschmeidig und pflegen die Haut.

Ergänzend zu diesen praktischen Alltagsempfehlungen bietet die Ayurveda-Medizin einen großen Schatz in geriatrischer Pflege: Durch die Kombination von aufbauenden Rasayana-Therapien mit sanften Reinigungsmethoden (Pancakarma), gesunder Diätetik, speziellen geriatrischen Empfehlungen für die Lebensführung (svasthavritta, sadvritta, Yoga) und einen therapeutischen Einsatz spiritueller Therapiemethoden (sattvavajaya) ist es möglich, eine ganzheitliche geriatrische Versorgung anzubieten. Deren Ziel ist es nicht, „Krankheitsfreiheit“ um jeden Preis zu schaffen, sondern vielmehr die psychischen und spirituellen Komponenten der menschlichen Existenz zu fördern und damit ein Lebensende in Lebensqualität und Würde zu ermöglichen.



Wichtige Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen für alte Menschen

- Bevorzugen Sie warme, nährnde und süße Speisen. Besonders gut sind alle Wurzelgemüse (Kartoffeln, Karotten, Rote Bete usw.)
- Bereiten Sie 3 regelmäßige, warme Mahlzeiten am Tag zu. Die Speisen sollten immer frisch zubereitet sein und nicht aufgewärmt werden.
- Achten Sie auf feuchtes Essen: saftig gekocht, mit genügend Fett (am besten Ghee!) und etwas Salz.
- Trinken Sie regelmäßig genügend heißes Wasser und am Morgen 2 Tassen Ingwerwasser
- Verbessern Sie die Verdauung und den Gewebestoffwechsel mit verdauungsfördernden und wärmenden Gewürze wie Ingwer, Fenchel, Anis, Nelke, Zimt, Cumin, Basilikum, Safran und gekochter Knoblauch
- Als klassische Rasayana-Nahrungsmittel zum Gewebeaufbau dienen Milch, Weizen, Hafer, Dinkel, Mungobohnen oder Urad-Dal, Mandeln und Nüsse, Geflügel und Eier
- Ölen Sie den Körper regelmäßig mit warmem Sesam-, Mandel- oder einem speziellen Vata-Öl.
- Entlasten und entspannen Sie den Darm mit regelmäßigen Öleinläufen am Abend (30 ml warmes Sesamöl vor dem Schlafengehen mit einem Klistir einführen)
- Rasayana wie Triphala, Ashvaganda oder Brahmi, aber auch hier bekannte Nahrungsergänzungen wie Weizengras oder Gelee Royal sind wertvolle Nahrungsergänzungen für alte Menschen.
- Positive Ansprache und Angebote für die eigene Kommunikation, Kreativität und körperliche Berührung wirken positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit

In diesem Sinne Ayurveda benennt fünf Ziele für die Versorgung im Alter, welche optimalerweise im gewohnten, familiären Umfeld gewährleistet werden sollten:

1. Menschliche Zuwendung
2. Körperkontakt
3. Ritual
4. Einsparung von Medikamenten & Nebenwirkungen
5. Altern in Würde

Neben einer gesunden Ernährung und Lebensweise wird auch der ayurvedischen Ölmassage große Bedeutung beigemessen. Mit regelmäßigen Ölbehandlungen für den ganzen Körper (Abhyanga) oder Teilkörpermassagen wie Gesicht (Mukhabhyanga), Füße (Padabhyanga) oder lokale Ölaufgaben (lepa) erfahren alte Menschen emotionale Zuwendung und körperliche Entspannung, die selbst bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Krebs unterstützend wirken kann.

Einige medizinierte Öle (Taila) können sehr gut für den geriatrischen Anwendungsbereich eingesetzt werden:

Mahanarayana-Taila / Dhanvantara-Taila: Königs-Öle für alle vata-bedingten Erkrankungen des Bewegungsapparates

Sahacaradi-Taila: empfohlen für geriatrische Beschwerdebilder der Psychiatrie, Neurologie und bei degenerativen Erkrankungen

Kshirabala-Taila: optimal einzusetzen bei Schwächezuständen, Kachexie und allen vata-Erkrankungen



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Ausbildungsleiterin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Akademie u. Kurzentrum:
Tel.: 06054 – 9131-0
www.ayurveda-akademie.org