



Unsere fünf Sinne und fünf Elemente

Der optische Sinn:	Das Auge - sieht
Der akkustische Sinn:	Das Ohr- hört
Der gustatorische Sinn:	Der Gaumen/Zunge/Geschmacksknospen/Speichel- schmeckt
Der olfaktorische Sinn:	die Nase- riecht
Der taktile Sinn:	die Haut- spürt,fühlt

Wie die fünf Sinne einen direkten Einfluss auf unsere Gesundheit haben und wie diese gezielt gefördert oder eingesetzt werden in der Ayurvedamedizin um Beschwerden und Krankheiten zu lindern lesen Sie hier:

Optische Sinn (das Sehen) Auge

→ Feuer (Tejo) heiss, penetrierend, scharf, schnell, transformierend

Alle Farben haben einen Einfluss auf unseren Geist und Emotionen. Sie werden über die Augen primär aufgenommen (Alochaka Pitta) und absorbiert. Die Wirkung wird weitergeleitet und via Nervensystem interpretiert. Sie haben eine Wirkung auf Körper und Geist.

Während dunkle Farben eher Schwere im Geist (Tamas) fördern, z.B. schwarz, grau, braun, erhöhen grelle und starke Farben wie gelb, rot oder purpur die Aktivität und Unruhe (Rajas) fördern. Hellere, sanftere Farben, z.B. weiss, sanftes Gold, natürliches Grün, hellblau, violett fördern dafür mehr Ausgeglichenheit und Harmonie (Sattva) im Geist.

So werden z.B. in der vedischen Architektur «Vastu» die Räume nebst Himmelsrichtungen, nach bestimmten Farben geplant oder es kann auch sein, dass Ihre Ayurvedaärztin Ihnen Beratung zur Kleiderfarbe gibt.

Zuviel zu sehen kann schädlich sein und eine Überflutung an Information im Hirn und Geist geben,

zuwenig zu sehen, kann zu Inaktivitätsstörung führen

und auch falsches sehen, führt zu Störungen laut den ayurvedischen Schriften.

Akkustischer Sinn (das Hören) Ohren

→ Äther (Akasa) subtil, feinstofflich, schwerelos, leer, leicht

Töne und Klänge werden feinstofflich wahrgenommen und sind deshalb dem subtilen Äther-Element zugeordnet. Sanfte Töne können in Krisen helfen und körperliche, emotionale oder mentale Erkrankungen lindern.

Es ist sehr wichtig unsere Ohren positiv und gezielt für sanfte Klänge einzusetzen. In der Ayurvedamedizin werden hierzu auch z.B. Mantras (Rezitationen von Man= Geist-denken – tram= Schutz) verwendet und Ragas – Heilmusik.

Aum: fördert Lebensenergie und gibt Kraft

Ram: gibt Stärke, Ruhe und Frieden und hilft bei nervösen Störungen

Hoom: hilft schlechte Energien oder Stoffwechselzwischenprodukte abzuleiten

Die Heilmusiktherapie der vedischen Ragas hilft Emotionen zu verarbeiten und den Umgang mit Liebe, Freude, Furcht, Wut und Trauer. Es ist eine sanfte Vibration für Geist, Körper und



Selbst. Sie hilft in Einklang zu kommen mit der inneren Schwingung und der äusseren Schwingung in der ein Lebewesen lebt.

Es können in Europa auch andere Klänge angewendet werden und müssen nicht unbedingt die vedischen sein. Allerdings sollten sie abgestimmt und als Heilklänge eingesetzt werden.

Zuviel zu hören fördert Imbalance.

Zuwenig zu hören führt zu Störungen.

Falsches zu hören verursacht Beschwerden.

Gustatorischer Sinn (das Schmecken) Gaumen, Geschmacksdrüsen, Zunge, Speichel

→ Wasser (Apo) flüssig, weich, bindend, fließend, kalt

Dieser Sinn wird speziell in der Ernährungstherapie der Ayurvedamedizin gefördert. So werden bei diversen Störungen verschiedene Geschmäcker (Rasa) eingesetzt:

Süss: macht mehr Gewebewachstum und Feuchtigkeit im Körper und beruhigt Nerven und Emotionen und fördert den Schlaf: Vata und Pitta reduzierend und Kapha erhöhend

Sauer: verstärkt die Verdauungssäfte und das Verdauungsfeuer (Agni), steigert die Speichelbildung um gustatorisch noch besser wahrzunehmen, regt den Appetit an, hilft der allgemeinen Zirkulation von Bewegungsprozessen im Organismus: reduziert Vata und erhöht Pitta und Kapha

Salzig: fördert die Verdauung und verstärkt den Geschmack, wirkt krampflosend und bindet Flüssigkeiten, wirkt beruhigend und macht die Gewebe weich: reduziert Vata und erhöht Pitta und Kapha

Scharf: fördert die Verdauung, erhitzt, reduziert Gewebe, Flüssigkeit im Körper und ebenso Stoffwechselzwischenprodukte. Es vermehrt das Schwitzen und die generelle Ausscheidung, vermindert Ödeme, regt an, reinigt gewisse Leitbahnen (Srotas) im Körper: Vata und Pitta erhöhend, Kapha reduzierend

Bitter: reinigt das Blut und ist fiebersenkend und antiseptisch, lindert das Brennen und den Juckreiz, stärkt die Abwehrkraft, verbessert den Fettstoffwechsel und die Leberfunktion, fördert die Verdauung, reduziert Knoten und löst Stauungen: erhöht Vata und reduziert Pitta und Kapha

Zusammenziehend: wirkt blutstillend, unterstützt Wundheilung von Geschwüren, ist schleimlösend, vermindert Schweissproduktion: erhöht Vata und reduziert Pitta und Kapha

So werden die verschiedenen Lebensmittel anhand der Geschmacksrichtungen in einer Ayurvedamedizinischen Therapie gezielt gewählt um Beschwerden zu lindern. Es kann gut sein, dass Sie eine andere Empfehlung erhalten bei Erkältung als ohne diese einer Erkältung. Neben dem Geschmacksinn ist es auch wichtig, dass die Eigenschaften (trocken, fest, schleimig, feinstofflich, leicht, schwer, ölig usw.) eines Lebensmittels wahrgenommen und miteinbezogen werden, um je nach Beschwerden eingesetzt zu werden.



Viele Lebensmittel haben verschiedene Geschmacksrichtungen. Der vordergründige Geschmack ist dann zu priorisieren.

Dasselbe gilt bei der Wahl der Pflanzenheilmittel in der Ayurvedamedizin.

Wichtig: Hier wird in der Ayurvedamedizin auch der postdigestive Geschmack (das ist der Geschmack nach der ersten Verdauung, den sogenannten Vipaka) berücksichtigt.

Zuviele Geschmäcker aufs Mal verwirrt, stört und führt zu Störungen.

Auch zuviel oder die falschen Geschmäcker führen zu Beschwerden.

Olfaktorischer Sinn (das Riechen) Nase

→ Erde (Pritvi) schwer, grobstofflich, stabil, fest, schleimig

Der Geruchs- und Geschmackssinn liegen nahe beieinander. So haben Sie evtl. schon bemerkt, dass beide Sinne ausfallen bei stärkeren Infekten wie Covid oder andere KopfNasen-Hals-Immunkrankheiten.

Gerüche können uns verbinden mit Erinnerungen (z.B. trinken viele Leute Kaffee, weil die Eltern am Morgen dies als Erstes aufgesetzt haben und das Kind, heute erwachsen, setzt dies unbewusst in Zusammenhang). Gerüche und Essenzen werden unterschiedlich wahrgenommen.

Ein paar Beispiele folgend:

Sandelholz: Angstlösend, Herztonisch, tonisiert Lunge, Nierenreinigend aber auch Hautverbessernd ist

Myrrhe: stärkt die Gelenke und Knochen, das Herz, die Nerven, reduziert überschüssige Fette und Gewächse und lindert den Husten, Myrrhe hilft gleichzeitig aber auch bei Traumata und ist sehr hautfreundlich

Basilikum (Tulasi): wirkt beruhigend, antiviral, antidepressiv und reinigt den Geist

Ingwer: ist durchblutungsstärkend, anregend, schmerzlindernd, konzentrationsfördernd

Lavendel: beruhigt die Emotionen und die Nerven, lindert den Schmerz, die Hyperaktivität und Anspannung

Zimt: ist blutreinigend und unterstützend bei Diabetes, Depressionen, Mund-und Zahnfleischproblemen und Stoffwechselzwischenprodukten, schleimlösend und antiseptisch im Körper

Usw.

Zuviele Gerüche aufs Mal schadet,

Zuwenig Gerüche und die falschen Gerüche führen zu Störungen

Taktile Sinn (das Fühlen, Spüren) Haut, Nerven

→ Luft (Vayu) beweglich, leicht, kalt, rauh, feinstofflich

Körperbehandlungen aller Art werden in der Ayurvedamedizin angewendet.



So ist es z.B. ein Unterschied ob man einen Patienten eher fest und in die Haarwuchsrichtung behandelt (anuloma), was ihn beruhigt oder dann anregend in die gegen gesetzte Haarwuchsrichtung (pratiloma) anfasst. Stoffwechsellanregende, nervenberuhigende, innere-Organen-ausgleichende, oder verbindende verschiedene Techniken und Abreibungen, Salbungen mit Medizinölen oder -pasten und -pulvern werden hier angewendet. Dies sollte jedoch nur nach Indikation angewendet werden, denn falsch oder zum falschen Zeitpunkt angewendete Körperbehandlungen können auch konträr wirken.

Das grösste Organ: die Haut wird zur Verabreichung von Medizin verwendet.

Zuviele, zuwenige Berührungen oder die falschen Berührungen führen zu Schaden.

Temperatur einer Substanz (Viriyā):

Verschiedene Methoden wie z.B. diaphoretische Massnahmen werden angewendet um ein Organismus gesamthaft oder partiell zu erhitzen. Je nach Situation werden aber auch kühlende Arzneimittel oder Anwendungen eingesetzt.

Stark erhitzende Massnahmen fördern z.B. geistige Ruhe, regen die Verdauung an, reduzieren Gewebe und lösen Schleim. Während kühlende Massnahmen dafür Gewebe aufbauen, nähren und je nachdem auch den Geist beruhigen können (z.B. bei gestörtem Pitta). In Anlehnung CarSaSu, Kap. 8, Vers 1-17

तत्रेन्द्रियाणां समनस्कानामनुपतप्तानामनुपतापाय
प्रकृतिभावेप्रयतितव्यमेभिर्हेतुभिः तद् यथा - सात्स्येन्द्रियार्थसंयोगेन
बुद्धव्या सम्योगवेक्ष्यावेक्ष्य कर्मणां सम्यक् प्रतिपादनेन,
देशकालात्मगुणविपरीतोपासनेन चेति । तस्मादात्महितं चिकीर्षता
सर्वेण सर्वे सर्वदा स्मृतिमास्थाय सद्वृत्तमनुष्ठेयम्

Um die Beschädigung der Sinnesorgane und des Geistes vorzubeugen, sollte man sich bemühen, die Normalität zu erhalten, indem man bei der Verbindung mit den Sinnesobjekten auf Heilsamkeit achtet, Dinge benutzt, die den Qualitäten von Zeit, Ort und Konstitution entgegengesetzt sind und Handlungen korrekt ausführt, nachdem man sie zuvor mit dem Intellekt untersucht hat. Wer sein eigenes Wohlbefinden fördern will, sollte allen Regeln, des rechten Verhaltens (sadvrta) ohne abzuweichen mit voller Aufmerksamkeit folgen.

CarSaSu, 2016, Band 1, Kap. 8., Vers 17

तदर्थातियोगायोगमिथ्यायोगात् समनस्कमिन्द्रियं विकृतिमापद्यमानं यथास्वं-
बुद्ध्युपघाताय संपद्यते; सामर्थ्ययोगात् पुनः प्रकृतिमापद्यमानं यथास्वं बुद्धि-
माप्याययति ॥ १५ ॥

„Die Sinnesfähigkeiten und der Geist werden durch Zuviel, Zuwenig oder falsche Nutzung beeinträchtigt was zu Hindernis und Wahrnehmungsstörungen führt.

Werden sie ausgeglichen genutzt führt dies zu Normalität.“

CarSaSu, 2016, Band 1, Kap. 8, Vers. 15