



Die drei Doshas

Kennzeichnend für die Ayurveda-Medizin ist ihre Ganzheitlichkeit und die Wahrnehmung der Patient:innen als eigenverantwortliche Individuen. Demnach besteht jedes Individuum aus den drei fundamentalen Elementen: Vata, Pitta und Kapha. Wenn diese drei sogenannten Doshas sich in einem ausgeglichenen Zustand und Harmonie befinden, wird die Gesundheit erhalten. Disharmonie der Doshas entsteht durch konstante Negativfaktoren wie übermäßige oder einseitige Ernährung, ungesunder Lebensstil, mangelnde Bewegung, Stress, ungünstiges Klima, Umweltgifte/-verschmutzung, Trauma und genetische Disposition. Dies kann zu Erkrankungen führen. Ein wesentlicher Bestandteil der Ayurveda-Medizin ist die vorausschauende Strategie, Krankheiten durch Vorsorge zu vermeiden.

Die Doshas unterstützen unseren Körper in der reibungslosen Funktion der anatomischen und physiologischen Entwicklung und helfen dem Stoffwechsel. Ayurveda-Ärzt:innen analysieren die Qualität der Doshas mit verschiedenen Methoden (z. B. Pulsdiagnose, Zungendiagnose, Befragung) und erkennen abnormale Doshas, die Krankheiten verursachen. Aus diesem Grund behandelt die ayurvedische Medizin nicht die Krankheit, sondern den Krankheitszustand eines Individuums. Um die maßgeblichen Informationen von den Patient:innen zu erhalten, dauert die erste Konsultation etwa eine Stunde.

Befinden die drei Doshas sich im Gleichgewicht, bedeutet dies eine gesunde Verfassung für unsere Patient:innen.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमल क्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।

Eine Person, bei der sich die Doshas im Gleichgewicht befinden, hat ein gesundes Agni (Verdauungsfeuer/Stoffwechsel), normale Funktionen der Dhatus (Gewebe) und Malas (Ausscheidungen) und einen klaren Zustand der Athma (Seele), Indriya (Sinnesorgane) und Mana (Geist). Dies wird Swastha (Gesundes Individuum) genannt.

(Sushruta samhita:su:15/41)