

Heike Seegebarth

Aloe vera

Das junge Mädchen (Sanskrit: Kumari)

Viele Namen, mit denen Pflanzen im Ayurveda bezeichnet werden, deuten auf deren Hauptwirkungsweise hin. Aloe vera beispielsweise heißt im Sanskrit Kumari. In der indischen Mythologie ist Kumari das Mädchen, das gerade beginnt, seine weibliche Reife zu erlangen. Diese Veränderung setzt sichtbar mit der Brustbildung und der Menstruation ein, die anfangs meistens noch nicht regelmäßig und oft von Schmierblutungen oder Schmerzen begleitet ist; manchmal kann sich die erste Blutung sogar um Jahre verzögern. Die Pflanze Aloe vera kann das reifende Mädchen bei diesem Prozess unterstützen. Sie fördert die Menstruation selbst und kann helfen, bei verzögertem Einsetzen der Menarche zur ersten Blutung zu führen.

Wenn dieses Ereignis stattgefunden hat und die erste Blutung eingesetzt hat, wird noch heute auf Sri Lanka und in Teilen von Indien ein wichtiges Fest gefeiert. Das Mädchen, das dann Pushpini (übersetzt soviel wie: das Mädchen ist in ihrer Blüte) genannt wird, wird mit Blumen geschmückt und wunderschön gekleidet. Enge Freunde und Verwandte kommen und nehmen an dem Initiationsritual teil, das ein Priester (es gibt leider nur wenige Priesterinnen) durchführt: die Pushpini wird mit Milch, einem Symbol für die gute Ernährung aller Körpergewebe, eingeschlossen dem Gewebe, das für die Fortpflanzung verantwortlich ist, übergossen. Damit wird gefeiert, dass das Mädchen die Geschlechtsreife erlangt hat und nun eine neue Lebensstufe für es beginnt.

Die Haut als Reinigungsorgan

Der Körper nimmt verschiedene Möglichkeiten wahr, sich selbst zu reinigen. Auch die Menstruationsblutung ist ein Reinigungsprozess und entspricht einer monatlichen Erneuerung des „Bettes“, in dem ein „Kind“ schlafen kann.

In der Phase der Adoleszenz steigt das Pitta¹ im Körper an – der feurige Lebensabschnitt beginnt. Hierunter ist u. a. die gesteigerte Produktion von Hormonen zu verstehen, die wiederum frei im Blut zirkulieren. Wenn die erste Blutung nicht eintritt oder die Menstruation unregelmäßig ist, dann versucht der Körper, das vermehrte und gleichzeitig angestaute Pitta über einen anderen Weg zu entsorgen – meistens über das Entgiftungsorgan Haut.

Im Ayurveda sieht man einen direkten Zusammenhang von Blut und Haut.

Ist das Blut rein, so spiegelt das die Haut wieder und umgekehrt: je unreiner das Blut, umso unreiner wird auch die Haut. So kann dies zu Pickeln bis hin zur Akne führen. Neben der Menstruationsförderung kann Aloe vera also auch bei Hautleiden eingesetzt werden. Die Inhaltsstoffe der Pflanze können sowohl durch innerliche Einnahme Hauterkrankungen heilen als auch durch äußerliche Anwendung zum Beispiel bei Verbrennungen (oder auch Sonnenbrand) hilfreich sein. Aloe vera hat eine hautverjüngende Wirkung.

Anwendungsbeispiele im Ayurveda

Amenorrhoe oder unregelmäßige Periode: 10 ml frisch gepresster Saft aus den fleischigen Blättern mit einem halben Teelöffel Kurkuma gemischt auf nüchternen Magen, einmal täglich. Gleiche Anwendungsweise bei unreiner Haut oder Akne in Verbindung mit der Menstruation

Verbrennungen: Die fleischigen Blättern direkt auf die Verbrennungen auftragen.

Wunden: 10 ml Frischpresssaft mit einem Teelöffel Kurku-

mapulver mischen und äußerlich auf die Wunden auftragen.

Achtung: Aloe Vera sollte wegen seiner starken reinigenden Wirkung auf den Unterleib nicht während der Schwangerschaft eingenommen werden, da es sonst zu einem Abbruch führen könnte.

Psyche und Körper

Eine Therapie auf der körperlichen Ebene stößt auch unmittelbar eine geistige Entwicklung an – vorausgesetzt es liegt eine Bereitschaft dafür vor. Die Behandlung von körperlichen Beschwerden kann sowohl auf der körperlichen als auch auf der psychischen Ebene durchgeführt werden. Sie ist im Ayurveda individuell ganz unterschiedlich. Es wird die Person mit der Gesamtheit aller körperlichen (und psychischen) Symptome betrachtet. Das Bild unterscheidet sich dann von einer anderen Person mit ihren Beschwerden. Danach richtet sich die Behandlung. Gleich ist immer: Wenn sich auf der körperlichen Seite etwas löst, ist es auch leichter, auf der psychischen Ebene etwas zu verändern und umgekehrt.



Abb. 1: Aloe vera

¹ Die drei Körperfunktionen: Vata ist verantwortlich für das Bewegungsprinzip. In diesem Zusammenhang vor allem für die Bewegungen, die nach unten gerichtet sind: Stuhlgang, Urinieren, Menstruieren. Pitta ist verantwortlich für die Funktion der Wärme und Transformation. Überall, wo das Feuer im Körper sichtbar ist, hat Pitta seinen Anteil: im Blut, in den Hormonen und dem Menstruationsblut. Kapha ist die Funktion der Struktur und Stabilität. Bei Menstruationsbeschwerden sind daher meistens Vata und / oder Pitta erhöht. Ausnahme: Bei Myomen und Zysten, hier ist neben Vata auch Kapha betroffen (das Thema würde allerdings den Rahmen dieses Artikels sprengen).



Heike Seegebarth

Ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. Von 1997 bis 2005 in eigener Ayurveda-Praxis in Nürnberg niedergelassen, wo sie ausschließlich das traditionelle Ayurveda anwendete. Praxisverlegung und Neueröffnung von dem „Ayurveda Haus an der

alten Linde“ am Bodensee Dezember 2005. Ihr Ayurveda-Studium absolvierte sie in Indien an der Universität in Coimbatore, Tamil Nadu und lernte bei berühmten Vaidyas (traditionelle Ayurveda-Ärzte). Seit zehn Jahren hält sie Seminare und bietet Ausbildungen zum Thema Ayurveda in Europa an.

Kontakt:

Vogelsangstr. 6, 78343 D-Gaienhofen-Horn
Tel.: 07735 / 440073, Fax: 07735 / 440929
info@traditionelles-ayurveda.de
www.traditionelles-ayurveda.de

Und da Körper und Psyche als untrennbare Einheit betrachtet sollten, lohnt sich auch bei Menstruationsbeschwerden ein Blick hinter die körperliche „Kulisse“:

Das Mädchen ist zwar noch nicht ganz Frau, aber auch kein Kind mehr. Es ist auf der Suche nach sich selbst. Es durchläuft eine wichtige Lebensphase der Veränderung, in der es Unterstützung und Orientierung von außen braucht und behutsam an das Frausein herangeführt werden sollte.

Wenn die eigene Mutter ein gutes Vorbild ist und ein gesundes Frausein vorlebt, kann das Mädchen leichter in seine Weiblichkeit hineinwachsen. Lebt die Mutter keine Autonomie vor, sondern fügt sich allem, was andere von ihr erwarten, dann ist es auch für das Mädchen schwerer, schmerzhafter – sowohl auf der psychischen als auch auf der körperlichen Ebene. Letzteres kann sich dann durch Beschwerden bei der Menstruation zeigen: Unregelmäßigkeiten, Schmierblutungen, Krämpfe, Kopfschmerzen, Myome, PMS ..., die sich viele Jahre durch das Leben ziehen können. Für viele Menschen sind Menstruationsbeschwerden zwar normal; für mich bedeuten sie Rufe des Körpers, etwas zu verändern.

Ein „gesundes Frausein“ und „die eigene Weiblichkeit ausleben“ beinhaltet also, sich nicht immer zu fügen und sich nur nach den Bedürfnissen aller anderen zu richten und diese fürsorglich zu umgeben. Frausein heißt auch: sich selbst Raum zu geben, um auf die eigene innere Stimme hören zu können, der Intuition zu vertrauen, sie zu äußern und entsprechend zu handeln.

Westlicher und östlicher Blickwinkel

Die Natur und die Erde sind sowohl in der östlichen wie auch in der westlichen Betrachtungsweise weiblich.

Überall in der Welt werden mit „Mutter Erde“ Geduld und Fruchtbarkeit assoziiert. Nichts in der Welt ist in Anbetracht unserer Umgangsweise mit ihr so geduldig wie Mutter Erde. Frau sein heißt also auch, geduldig zu sein.

Aber es gibt auch wesentliche Unterschiede in den beiden Betrachtungsweisen:

Aus dem westlichen Blickwinkel heraus werden viele wichtige Frauenfiguren vor allem gemäß dem Vorbild der Gottesmutter Maria beschrieben: sanftmütig und geduldig. Andere werden gleich abwertend, z. B. als Hure dargestellt.

Aus dem östlichen Blickwinkel heraus betrachtet sollte das Frausein drei Aspekte beinhalten, die in Form von Götterstatuen dargestellt werden, die uns an bestimmte Fähigkeiten erinnern sollen:

- **Geben:** Dieser Aspekt der Frau wird durch die Göttin Lakshmi symbolisiert: sie steht für Reichtum. Geld fließt aus ihren Händen. Hiermit ist auch die gebende Natur der Frau im Allgemeinen gemeint.
- **Intuition:** Dieser Aspekt wird durch Saraswathi dargestellt. Sie hat ein Musikinstrument, die Vina, in der Hand, ein Symbol für den inneren Klang oder für die innere Stimme. In einer anderen Hand hält sie ein Buch – ein Symbol für Weisheit, unser tiefes inneres Wissen. Es ist wieder die innere Stimme. Häufig ist sie unter Glaubenssätzen wie: „Das gehört sich nicht für eine Frau.“ verschüttet.
- **Stärke:** Dieser Aspekt wird durch Durga dargestellt. Fast alle Tempel in Indien, die einer Göttin gewidmet sind, sind Tempel der Durga. Sie sitzt auf einem Raubtier und hat Waffen in der Hand. Es gilt, sich gegen Ungerechtigkeiten und Unterdrückung zu wehren und zu äußern. Dafür ist es notwendig, die entsprechenden Waffen einzusetzen und nicht zu warten, bis alles vielleicht eines Tages von alleine vorbei geht oder besser wird. Stärke ist auch ein gesundes Selbstvertrauen.

Fazit

Im Vergleich zwischen der westlichen und der östlichen Betrachtungsweise der Frau findet man im Osten zwei Aspekte, um die das Frausein dort erweitert wird: das innere Wissen (Intuition) und die innere Stärke. Dieses sind sehr wichtige weibliche Eigenschaften – und wir Frauen, gleichgültig ob im Osten oder im Westen, sollten diese wieder mehr in unser Leben integrieren.

Menstruationsbeschwerden machen uns auf dieses Thema aufmerksam, so dass wir im Bewusstsein über deren Bedeutung wieder

Aloe vera

Botanik: Aloe barbadensis

Sanskrit: Kumari, Kanya, Ghritakumari, Grhakanya

Verwendung: Kumari wirkt leicht abführend, hat eine kalte Potenz, ist bitter, gut für die Augen (Sicht), wirkt verjüngend, süß, ernährend, kräftigend, Aphrodisiaka, besänftigt Vata und Gift, heilt Tumore im Unterleib, bei einer Vergrößerung der Milz und der Leber, Fieber, Tumore, Verbrennungen, kleine Pockenblasen, Erkrankungen von Pitta, Rakta (Blut) und der Haut.

(Quelle: Bhavaprakasa, ayurvedischer Text aus dem 16. Jh.)

lernen, unsere eigene Kraft mehr zu erkennen und darauf zu vertrauen. Aloe Vera kann den Prozess auf der körperlichen Ebene anstoßen.

