© Foto: Elena Ray

Laut Ayurveda ist Altern ein natürlicher Bestandteil des Lebens und führt durch einen ausgewogenen Lebensstil auf gesunde Weise zu Erfüllung und Vollendung des irdischen Seins (purushartha chatushtaya – dharma, artha, kama und moksha).

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 Demografen 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 demografischen Trends des 21. Jahrhunderts bildet, der nicht nur den Gesundheitsstand, sondern auch sozioökonomische Modelle in der ganzen Welt beeinflusst und gewichtige sozioökonomische und gesundheitliche Konsequenzen mit sich bringt (siehe Tabelle).

Ayurveda für alte Menschen

Ganzheitliche Empfehlungen für die geriatrische Pflege – angesichts der demografischen Entwicklung ein immer wichtigeres Thema.

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

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

Der bisher beobachtete bzw. prognostizierte Anteil (in %) an Menschen über 65 in verschiedenen Teilen der Welt.

Doch in dieser Krise liegt auch eine große Chance für den Ayurveda! Denn die ayurvedischen Therapieansätze (rasayana tantra) für die Pflege und Geriatrie sind vergleichsweise kostengünstig, effizient und praktikabel. Einfache Maßnahmen der 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 Ashvagandha als ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel (medhya rasayanas) für die körperliche und geistige Vitalität werden seit Jahrhunderten viele Krankheitsbilder des Alters vermieden oder gelindert. Den zukunftsträchtigen 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 von Ayurvedas Stärke in der geriatrischen Gesundheitsfürsorge ins Leben gerufen.

Als Lehre vom langen Leben bietet Ayurveda einen Schatz der geriatrischen Pflege und beschreibt detailliert das Muster des sequenziellen Verlusts an biologischer Stärke mit fortschreitendem Alter. Durch die Kombination von aufbauenden Rasayana-Therapien mit sanften Reinigungsmethoden (panchakarma), gesunder Diätetik, speziellen geriatrischen Empfehlungen für die Lebensführung (svasthavrtta, sadvrtta, yoga) und Einsatz spiritueller Therapiemethoden (sattvavajaya) ist es möglich, eine ganzheitliche geriatrische Versorgung anzubieten. Diese schafft zwar keine „Krankheitsfreiheit“ um jeden Preis, legt aber vielmehr ein Augenmerk auf die psychischen und spirituellen Komponenten der menschlichen Existenz und fördert damit ein Lebensende in Lebensqualität und Würde. Hierbei profitiert nicht nur das Wohl des geriatrischen Patienten von den gesundheitsfördernden Maßnahmen, bzw. alternativmedizinischen Ayurveda-Wegen, sondern auch die versorgenden Pflegepersonen können während der Anwendung mehr Immunität, Leistungsstärke und innere Gelassenheit gewinnen. Gerade für die familiäre Pflege ist dieser Aspekt ein unschätzbarer Wert, denn weit mehr als die Hälfte der alten Menschen werden im häuslichen Umfeld gepflegt und überfordern damit häufig ihre Angehörigen. Die eigene Familie stellt aus ayurvedischer Sicht zwar die beste und heilsamste Umgebung für den alten Menschen dar, doch die großen körperlichen und mentalen Belastungen der Pflegeaufgaben machen die dafür Verantwortlichen oft selbst krank. Alle praktischen Ayurveda-Empfehlungen für die tägliche Ernährung und Körperpflege stärken nicht nur den alten, pflegebedürftigen Menschen, sondern wirken auch für die Betreuenden bei Stress, Überlastung und Immunschwäche regenerativ und aufbauend.

Auch die hiesigen Gesundheitsbehörden sind überraschend aufgeschlossen für neue, ganzheitliche Wege in der Altenpflege: In Österreich wurde vom Gesundheitsministerium eine Ayurveda-Weiterbildungsverordnung für Altenpfleger und Pflegehelfer verabschiedet. Und in Deutschland gibt es konkrete Projekte auf regionaler Ebene (z.B. im Main-Kinzig-Kreis, Hessen), ayurvedische Gesundheitsfürsorge und Therapieansätze in die ambulante und stationäre Altenpflege zu integrieren. „Wenn Ayurveda eine Chance hat, in die gesetzlichen Krankenkassen zu gelangen, dann über die Geriatrie und Pflege“, prophezeit Dr. R. Schlesinger, Direktor des Wiener Büros der Europäischen Gesellschaft für Qualitätsmanagement und Patientensicherheit (ESQH) auf einer Podiumsdiskussion zum Thema anlässlich des 10. internationalen Ayurveda-Symposiums in Birstein. Diesem Hinweis sollten wir folgen! ■

Wichtige Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen für alte Menschen

- Bevorzugen Sie warme, nährende 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 zubereiten 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 Gewebsstoffwechsel mit verdauungsfördernden und wärmenden Gewürzen wie Ingwer, Fenchel, Anis, Nelke, Zimt, Cumin, Basilikum, Safran und gekochtem Knoblauch
- Als klassische Rasayana-Nahrungsmittel zum Gewebsaufbau dienen Milch, Weizen, Hafer, Dinkel, Mungbohnen 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 Klistier einführen)
- Rasayana wie Triphala, Ashvaganda oder Brahmi, aber auch hier bekannte Nahrungsergänzungen wie Weizengras oder Gelee Royal sind wertvoll für alte Menschen.
- Positive Ansprache und Angebote für die eigene Kommunikation, Kreativität und körperliche Berührung wirken positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit

Mehr Info ◄

Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org