



Prakara Yogam

Immunisierung von Neugeborenen durch Ayurveda

Das ultimative Ziel von Ayurveda, der Wissenschaft des Lebens, ist die Kranken zu heilen sowie die Gesundheit des Gesunden zu bewahren. Es predigt den Lebensstil zu befolgen, um eine gute Gesundheit zu bewahren. Es ist bekannt als *Swasth vritha*. Um die perfekte Gesundheit zu erhalten, sollte man sich von Geburt an, oder in *Garbhavastha* (Stadium der Schwangerschaft) oder vor der Befruchtung daran halten. Darum müssen sich also die Eltern kümmern. Das Fortpflanzungssystem von beiden, Mann und Frau, sollte in guter Gesundheit sein. Nur dann wird die Fortpflanzung auch gesund sein. Wie erhält man nun die Fortpflanzungsorgane gesund? Dieses sehr weitläufige Thema würde den Rahmen dieses Artikels sprengen.

Prakara Yoga – der Immunisierungsplan kann auch als *Swasthavritha* bezeichnet werden, weil es auch den Weg zeigt, wie das Kind gesund bleibt.

Wie in der Allgemeinen Medizin, wird auch in *Bala Chikitsa* die *Upakrama* (Behandlung) auf zwei Arten beschrieben: vorbeugend und heilend. Die vorbeugenden Maßnahmen werden als *Prakara* Yoga bezeichnet, wozu wir jetzt kommen.

Am Morgen nach der Geburt sollte mit der Immunisierungsbehandlung angefangen werden. Bei den Neugeborenen sind die Doshas durch die Anstrengung während der Geburt im Ungleichgewicht. Deshalb müssen sie beruhigt werden, sonst kann es zu Verstopfung, Blähungen, Aufstoßen vom Bauchnabel ab...führen. Diese Beruhigung des Ungleichgewichtes der Doshas wird in *Jatamatra Chikitsa*, in der ersten Phase, beschrieben.

Das erste Jahr:

- 1 *Jathamatra*-Neugeborenes bis zum 15. Tag
Früh morgens wird *Vacha* (Acorus Calamus Wurzel) mit dem *Swarasa* (Frischpresssaft) von *Triphala* (Desmodium triflorum) gemahlen und 3 Tropfen an den folgenden 7 Tagen gegeben. Das hilft die Verdauungskraft des Babys zu verbessern, hält die Doshas in der richtigen Position und beschützt es vor *Balagraha*, den bösen Geistern des Universums.
- 2 *Pakshateeta* 16. Tag bis 30. Tag
Vilwa panchanga (5 Teile des Aeglemarmelos Baumes: Wurzeln, Blätter, Rinde, Blüten und Früchte) im Schatten getrocknet und mit dem Fruchtsaft von *Amalaki* (Phyllanthus embelica) vermischt und für die nächsten 7 Tage innerlich angewendet.
- 3 *Athipakshati* – 31. Tag bis 90. Tag
Musta (Tuber des Cyperus rotundus), *Hingu* (Asafoetida) und *Vidanga beeja* (Samen von Embelia.Ribes), werden zu einem feinen Pulver verarbeitet und mit *Ghee* vermischt, welches mit *Brahmi.Swarasa* (Frischpresssaft von Bacopa monerii) aufbereitet wurde, und für 7 aufeinanderfolgende Tage gegeben.
- 4 *Trimasikah* – 90. Tag bis zum 6. Monat
Sunthi (getrocknete Wurzeln von Zingiber officinale), *Maricha* (Piper nigrum), *Pippali* (Piper longum) *Sariva satwa* (Stärke der Wurzeln von Hemidesmus indicus). Feines Pulver aus diesen Bestandteilen in gleichen Teilen wird an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens innerlich gegeben.
- 5 *Shanmasikah* – nach dem 6. Monat bis zum 1. Geburtstag

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।



Die Impfung aus ganzheitlicher Sicht

Ein immer aktuelles Thema für frisch gebackene Eltern bleibt der Impfschutz. Ist es notwendig? Oder ist es sogar eventuell gefährlich, das Kind impfen zu lassen? Ist die Impfung der einzige Weg das Baby vor Krankheiten zu schützen? Wann können Impfschäden auftreten? Ist es verantwortungslos das Kind nicht zu impfen? Gibt es eine Garantie, dass Impfungen wirklich vor Krankheiten schützen?

In all diesen Fragen sind sich nicht einmal die schulmedizinischen Experten einig. Die STIKO (Ständige Impfkommission) des Bundesgesundheitsamtes sagt, dass ein Kind von Geburt bis zum 15. Lebensjahr etwa 24 mal geimpft werden muss. Durch Mehrfachimpfungen wie zum Beispiel DPT (Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus) oder MMR (Masern, Mumps, Röteln), muss das Kind nur 16 mal zum Impfen gehen. Bernd Schmidt, vom Fachverband der Freien Heilpraktiker e.V. sagt, dass es notwendig ist, so wenige Impfungen wie nur nötig zu geben, und nur dann geimpft werden sollte, wenn im Einzelfall als notwendig erscheint. Er spricht sich damit weder gegen noch für die Impfung aus, sondern entscheidet individuell. So wäre zum Beispiel Tetanusimpfung wichtiger, zumal es in der Schulmedizin auch keine andere Behandlung als diese Impfung gibt. DPT hingegen ist weniger sinnvoll, da Diphtherie und Keuchhusten erfolgreich behandelt werden können. Die Impfung gegen Keuchhusten schützt nicht vor dem Auftreten des Keuchhustens, auch sind in Indien Fälle bekannt, die trotz Schluckimpfung gegen Polio doch an Kinderlähmung erkrankt sind (in Deutschland selber kommt Polio nicht mehr vor. Wenn dies der Fall ist, dann sagen die Schulmediziner, dass es notwendig ist, die „Immunitätslage abzuklären“.

Ein anderer Punkt den die Allopathie auch anerkennt ist, dass auch positive Aspekte auftreten, wenn die Kindererkrankungen durchgemacht werden, so haben Kinder, die Windpocken durchgemacht haben, ein stabileres Immunsystem. Es ist auch wichtig auf der anderen Seite zu betrachten, dass eine Impfung das natürliche Abwehrsystem des Körpers schwächen kann. Jeder will natürlich das beste machen, um nicht krank zu werden. Dabei sollte man sich aber auch vergegenwärtigen, dass eine Impfung gegen einzelne Krankheiten keinen allgemeinen Schutz gibt. Auch ist es wichtig, über die Vorteile bzw. die möglichen Nachteile, oder auch Komplikationen der Impfungen aufgeklärt zu sein, bevor man sich für oder gegen sie entscheidet.

- Es gibt Impfstoffe, die aus Viren gewonnen werden, die Tieren eingepflicht werden, z.B. Polioviren werden auf Affenfarmen gezüchtet. Die Impfstoffe enthalten neben den Viren auch andere Konservierungsmittel, Antibiotika (in kleinen Mengen, manchmal auch Thiomersal, ein Quecksilberderivat) und Adjuvantien (Stoffe, die das Immunsystem hochpuschen).
- Tiere wie Affen und Pferde werden dazu benötigt Impfstoffe herzustellen.
- Reaktionen können auftreten z.B. Fieber, krampfartige Anfälle, Schmerzen und Entzündungen an den Einstichstellen. Aber es können auch Komplikationen auftreten die in Ausnahmefällen zum Tode führen, auch erst nach Tagen, Wochen oder Monaten. Je später sie auftreten, umso schwieriger ist es zu beweisen, dass das Impfen sie verursacht hat.
- Impfungen wirken im allgemeinen erst einmal Immunitäts-reduzierend.
- In Deutschland wird Hepatitis B Impfstoff bereits gentechnologisch hergestellt. Amerikanische Wissenschaftler experimentierten mit genmanipulierten essbaren Impfungen (wie Kartoffeln oder Bananen)

In den naturheilkundlichen Gesundheitssystemen wie Ayurveda und Homöopathie geht man davon aus, dass die Immunität allgemein gestärkt werden sollte. Dies geschieht der Konstitution entsprechend individuell verschieden. Hierbei wird die allgemeine Abwehr gestärkt, nicht nur die Abwehr gegen bestimmte Erkrankungen.

Ekabdash – nach dem 1. Jahr bis zum 3. Geburtstag

Werden in jedem Monat die folgenden 12 verschiedenen Kräutermischungen für jeweils einen Monat verschrieben.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।



Ayurveda CARE
Institut für ayurvedische Medizin & Forschung



- 1.Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit den feinen Pulvern von *Sunthi* (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*), *Maricham* (*Piper nigrum*), *Pippali* (*Piper longum*) und innerlich eingenommen mit Waldhonig, für 7 aufeinanderfolgende Tage, früh morgens.
- 2.Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit frischer Butter mischen, an 7 aufeinanderfolgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 3..Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Maalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeiten und in gleichen Teilen mit Zucker und gekochtem und wieder abgekühlten Wasser vermischen und an 7 aufeinanderfolgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 4. Monat** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Waldhonig mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 5. Monat** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) *Pippali* (*Piper longum*), *Pippali mool* (Wurzeln von *Piper longum*), *Chavya* (Wurzeln von *Piper Chaba*), *Chitraka* (Wurzeln von *Plumbago roscea*), *Sunthi* (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Kuhghee mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 6. Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*), *Pippali* (*Piper longum*), *Jeeraka* (Samen von *Cuminum cimum*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Waldhonig mischen und an 7 aufeinanderfolgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 7. Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*), *Sunthi* (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*), *Maricham* (*Piper nigrum*), *Pippali* (*Piper longum*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit *Dadhi mastu* (der obere wässrige Teil von Joghurt) mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 8. Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit *Ghee*, welches mit *Pippali mool* (Wurzeln von *Piper longum*) und *Indrayava* (Samen von *Holerrhena antidysentrica*) aufbereitet wurde, mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 9.Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*), *Vidanga* (Samen von *Embelia ribes*) und *Pippali* (*Piper longum*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Waldhonig mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 10.Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalaki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*), *Jeeraka* (Samen von *Cuminum cimum*), *Sunthi* (Getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*), *Maricham* (*Piper nigrum*) und *Pippali* (*Piper longum*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Zucker und heißem Wasser mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 11..Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Ziegenmilch mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.
- 12. Monat:** *Musta Satwa* (Stärke aus den Wurzeln von *Cyperus rotendus*) und *Amalki Satwa* (Stärke aus den Früchten von *Phyllanthus embelica*) *Jeeraka* (Samen von *Cuminum cimum*) zu einem feinen Pulver verarbeitet und in gleichen Teilen mit Milch und Zucker mischen und an 7 aufeinander folgenden Tagen früh morgens einnehmen.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।



Tryabdah – vom 3. bis 5. Lebensjahr:

Die folgenden 12 Kräutermischungen werden in dem jeweiligen Monat verschrieben

- 1. Monat:** Guduchi statwa (Sträke des *Cocculus cordifolius*), Pippali (*Piper longum*, Vacha (*Acorus calamus*)
- 2. Monat:** Sunthi (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*, Maricham (*Piper nigrum*), Pippali (*Piper longum*), Yashti madhu (*Glycyrrhiza glabra*), Vacha (*Acorus calamus*), Sandhava (Steinsalz) und Hareetaki (*Terminalia chebula*)
- 3. Monat:** Vidangam (*Embelia ribes*), Musta (*Cyperus rotundus*, Ela (*Elettaria cardamomum*), Vacha (*Acorus calamus*), Sunthi (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*, Pippali (*Piper longum*)
- 4. Monat:** Sariba (*Hemidesmus indicus*), Sunthi (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*), Maricham (*Piper nigrum*), Pippali (*Piper longum*), Vacha (*Acorus calamus*), Jeeraka (*Cuminum cuminum*) und Kaishaki (Gall von *Quercus infectoria*).
- 5. Monat:** Dadima twak (*Punica granatum*), Musta (*Cyperus rotundus*), Vacha (*Acorus calamus*), und Dhanyaka (*Coriandrum sativum*)
- 6. Monat:** Punarnava moola (Wurzeln von *Boerhavia diffusa*), Bhummba moola (*Solanum anguiva* Wurzel), Vacha (*Acorus calamus*), die Rinde von Vata (*Ficus benghalensis*, Udamara (*Ficus racemosa*), Aswatha (*Ficus religiosa*) und Plaksha (*Ficus microcarpa*)
- 7. Monat:** Soopya parni moola (*Vigna radiata* und *Vigna pilosa*), Musta (*Cyperus rotundus*) Bimhi moola (*Coccinia grandis*), Pippali (*Piper longum*) und Vacha (*Acorus calamus*)
- 8. Monat:** Blüten von Dronapushpi (*Leukas aspera*), Musta (*Cyperus rotundus*), Vacha (*Acorus calamus*) und Palasa twak (*Butea monosperma*).
- 9. Monat:** Brahmi (*Bacopa monierie*, Musta (*Cyperus rotundus*) Vache (*Acorus calamus*) und Indrayava (*Holerrhena antidysentrica* Samen)
- 10. Monat:** Malathi Pushpa (*Jasminum grandiflorum*), Vacha (*Acorus calamus*), Jeeraka (*Cuminum cuminum*) und Kaishaki (Gall von *Quercus infectoria*).
- 11. Monat:** Vahni patra, Jeeraka (*Cuminum cuminum*) Chitrakmool (*Plumbago rascea*) Vacha (*Acorus calamus*) und Pippali (*Piper longum*).
- 12. Monat:** *Mustha* (*Cyperus rotundus*), *Sunthi* (getrocknetes Rhizom von *Zingiber officinale*), Maricham (*Piper nigrum*), Pippali (*Piper longum*), Dadima twak (*Punica granatum*), Amalaki, Vidanga, Taleesapatra (*Abies spectabilis*) Chitraka mool, Pasugandha mool (*Cleome viscosa*) *Haritaki* (*Terminalia chebula*) und Vacha (*Acorus calamus*)

Panchahayanah – nach dem 5. Jahr bis zum 8. Geburtstag

werden die oben genannten Kombinationen verwendet, nur wird anstelle von Vacha (*Acorus calamus*) *Pushkara mool* (*Inula racemosa*) gegeben.

Ashtabdah – nach dem 8. Jahr bis zum 10. Geburtstag

werden die oben genannten Kombinationen verwendet, nur wird anstelle von Vacha (*Acorus calamus*) *Aparajita mool* (*Clitoria ternatea*) gegeben.

Dasabdah – nach dem 10. Jahr bis zum 12. Geburtstag

werden in dem Jahr folgende medizinisch aufbereitete *Ghees* empfohlen

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. Monat: Abhayadi Ghritam | 7. Monat: Nagaradi Ghritam |
| 2. Monat: Vidangadi Ghritam | 8. Monat: Pippalyadi Ghritam |
| 3. Monat: Vidangadi Ghritam | 9. Monat: Vilwadi Ghritam |
| 4. Monat: Jeerakadi Ghritam | 10. Monat: Trayamanach Ghritam |
| 5. Monat: Jeevaniya Ghritam | 11. Monat: Dadimadi Ghritam |
| 6. Monat: Drakshadi Ghritam | 12. Monat: Pathakutajach Ghritam |

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।



Ayurveda CARE
Institut für ayurvedische Medizin & Forschung



Dwadasabdah – nach dem 12. Jahr bis zum 16. Geburtstag

1. x Monat: feine Pulver von *Doorva* (*Cynodon dactylon*) und *Vacha* (*Acorus calamus*) werden mit Zucker und Honig gemischt und innerlich gegeben für 7 Tage
2. vom 2. Monat ab werden Pulver von *Brahmi* (*Bacopa monerie*), *Mandookaparm* (*Centella asiatica*), *Vahni Rinde*, *Bhringeraja* (*Eclipta alba*), *Amalaki* (*Phyllanthus embelica*), *Pippali* (*Piper longum*), *Vishala* (*Citrullus colocynthis*), *Asthirunghala* (*Cissus quadrangularis*), *Bakuchi* (*Psoralea coylifolia*), *Bhoonimba* (*Solanum anguivi*) und *Sariba* (*Hemidesmus indicus*) werden für *Doorva* ersetzt und jeden Monat an 7 aufeinander folgenden Tagen angewendet.

Die Dosierungsweise für Kinder ist altersabhängig und liegt zwischen einem Tropfen (oder 100 mg) und maximal 5 ml (oder 3 g).

Entgegen der Herangehensweise an Impfung und Immunisierung in der modernen Medizin verschreibt Ayurveda nicht eine Einzeldosis oder eine einfache Medikamentenkombination für eine spezielle Erkrankung. Alle Kombinationen in Ayurveda beschützen das Kind wie eine Gesamt-Immunisierung oder wie ein Zaun. Das kostbarste was es in der Welt gibt, ist eine gesunde Gesellschaft, und es die Pflicht eines jeden Erdenbürgers hart daran zu arbeiten dieses Ziel zu erreichen. Die Immunisierung muss also hierbei eine große Rolle spielen.



समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यभिधीयते ।