

Vorgeburtliche und nachgeburtliche Anwendungen

(eine Verschreibung für Schwangere)

(Daten sind gesammelt von einem berühmten ayurvedischen Kinderarzt aus Kerala)

Schwangerschaft ist keine Krankheit. Es sollte als die göttliche Verbindung von Prakrti und Purusha die erste Ursache oder die kosmische Intelligenz betrachtet werden.

Wenn wir über Schwangerschaft reden sollten wir an zwei wichtige Faktoren denken: die Gesundheit der Mutter und die Gesundheit des Kindes. Beides sollte erlangt werden, ohne das eins ein Problem für das andere mit sich bringt.

In den ersten drei Monaten sollte die Frau sehr vorsichtig in allen ihren Aktivitäten sein, sie sollte harte Arbeit sowie auch Geschlechtsverkehr vermeiden. Vollständige Ruhe, Freude und Frieden sollten im Geist vorhanden sein.

In den letzten Monaten sollte man sich mit einem geeigneten Öl einreiben.

Reis mit viel Wasser und Milch kochen und etwas Ghee hinzufügen.

Kräuterabkochungen mit Milch und Ghee sollten eingenommen werden.

Pal-Kashayam (Milch-Kräuterabkochungen)

Nehme 24 Gramm der zerkleinerten Wurzeln der folgenden Pflanzen und schnüre sie in ein Baumwollbündel (Kizhi oder Pinda). Nehme 150 ml Milch, gebe 600 ml Wasser hinzu und gebe den Beutel dazu und koche es auf kleiner Flamme, bis die Menge auf 150 ml reduziert ist. Drücke den Beutel aus. Diese Abkochung wird zur Schlafenszeit genommen bis zum Zeitpunkt der Geburt.

1.Monat	<i>Bala mool</i>	(Sida cordifolia)
2.Monat	<i>Lakshmana mool</i>	(Impomea sepiaria)
3.Monat	<i>Prsniparni</i>	(Desmodium gangeticum)
4.Monat	<i>Bruhati mool</i>	(Solanum indicum)
5.Monat	<i>Amrt</i>	(Tinosporia cordifolia)
6.Monat	<i>Kantakari</i>	(Solanum xanthocarpum)
7.Monat	<i>Yavam</i>	(Hordem vulgare)
8.Monat	<i>Murva</i>	(Chonemorha fragans)
9.Monat	<i>Satavari</i>	(Asparagus recemoses)
10.Monat	<i>Bala moola</i>	(Sida Cordifolia)

Jede Pflanze hat verschiedene Wirkungsweisen auf die unterschiedlichen Entwicklungsphasen des Kindes, und auch eine vorbeugende Wirkung gegen Komplikationen in der Schwangerschaft und Geburt. Diese Kräuterabkochungen beugen Oedemen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Fehlgeburt etc. vor und verbessern auch den Hämoglobinwert.

Die oben genannte Verschreibung sollte streng befolgt werden um Beschwerden während der Schwangerschaft und nach der Geburt vorzubeugen. Jede Pflanze hat eine besondere Wirkung auf das Kind in jedem Monat. Das durch die Zeit geprüfte Ayurveda hat diese Verschreibungen entwickelt. Moderne Forschung sollte mit jeder dieser Pflanzen und ayurvedischen Mittel gemacht werden um ein besseres Verständnis zu bekommen.

Wirkungen der genannten Pflanzen in den Pal-Kashayas

.Bala (*Sida cordifolia*): die Wurzeln sind bitter, kühlend und haben eine aphrodesierende und die Vitalfunktion verbessernde Wirkung. Wird verwendet gegen Abmagerung, Kolik und Blähungen.

.Lakshmana (*Ipomoea sepiaria*): die Pflanze ist süß und kühlend. Sie ist ein Tonika für den Uterus und wird in Pitta-Störungen wie Brennen verwendet

.Prsniparni (*Desmodium gangeticum*): die Wurzeln sind süß und bitter. Sie sind ein Nerventonicum, allgemein kräftigend und Vata beruhigend. Gut gegen Appetitlosigkeit und gegen Hämorrhoiden

.Bruhati (*Solanum indicum*): die Wurzeln sind bitter. Gut zum reduzieren von gestörtem Fettgewebe und Kapha, Herztonika, Erbrechen, Appetitlosigkeit und Verstopfung.

.Amrt (*Tinospora cordifolia*): die Wurzeln sind bitter und süß. Erhält die Körpertemperatur des Körpers, Brustmilch reinigend und gut gegen Anämie

.Kantakari (*Solanum xanthocarpum*) Appetit anregend, wirkt gegen Kolik, hohen Blutdruck und Verstopfung

.Yavam (*Hordeum vulgare*, Gerste): die Körner sind süß und herb. Sie verbessern die Intelligenz und helfen gegen Erinnerungsverlust, Geschwüre und Anämie

Murva (*Chonemorpha fragrans*): die Wurzeln sind bitter. Sie helfen gegen Würmer, heilen Verstopfung, Herzschwäche und Sodbrennen

Satavari (*Asparagus racemosus*): die Wurzeln sind bitter und kühlend. Sie sind ein nervliches Tonicum, Brustmilch fördernd, hohen Blutdruck senkend, heilt Ausfluss

Indukanatam kashayam

Dies ist eine Kräutermischung für eine Abkochung mit 17 Pflanzen, die vor allem kräftigend und verdauungsfördernd ist

Panchakola churnam

Dieses Pulver aus 6 Pflanzen verbessert die Verdauung

Dhanwantharam kashayam

Das ist eine Vata reduzierende Kräutermischung aus 45 Pflanzen und es ist ein Muss nach der Geburt. Es ist gut um Fieber, Probleme in der Vagina und Magenschmerzen vorzubeugen

Dhanwantharam gudika

Gut gegen Fettstörungen

Marma kashayam

Nach der Geburt um die Vitalenergie (Marma) zu verbessern wird diese Kräutermischung verwendet. Die Gegend um den Nabel wird als eines der wichtigsten Marmas betrachtet. Die Abkochung hiervon hilft der Frau die geboren hat, wieder ihre verlorene Kraft zu gewinnen.

Vidarayadi lehyam

Es ernährt den Körper. Gut zur Erholung von den Geburtskomplikationen. Die Pflanze *Vidar* ist außerdem Brustmilch fördernd

Aswagandhadi lehyam

Ernährt den Körper und gibt ihm Kraft und Vitalität. *Ashwagandha*, die Hauptpflanze in dieser Kombination ist ein Verjüngungsmittel und wird auch als der indische *Ginseng* bezeichnet. Die Mischung beinhaltet 11 Pflanzen, die Ziegenfleisch und Ghee gekocht werden. Danach wird Honig und Jaggery (Vollrohrzucker) hinzugegeben

Wirkungen der genannten ayurvedischen Präparate

Mahadhanwantharam gudika

Eine wichtige Tablette mit 11 Pflanzen zum Schutz der Schwangerschaft

Dhanwantharm kuzhambu

Dieses Öl ist mit 46 Pflanzen aufbereitet und basiert auf einer Kombination von Milch, Rhizinusöl, Ghee und Sesamöl. Das ist das beste Öl um in der Schwangerschaft und nach der Geburt für die Massagen anzuwenden. Reduziert Vata, verhilft zu einer einfachen Geburt und gibt den Knochen und Gelenken Kraft.

Maha Kalyanaka Ghrtam

Dieses Ghee wurde mit 29 Pflanzen hergestellt, wird verwendet gegen Konvulsionen, Geistesstörungen und Epilepsie. Schwangere sollten dieses Ghee nehmen um ein gutes Kind zu bekommen

Sukha prasava ghrtam

Dieses Ghee wurde mit 4 Pflanzen hergestellt und beugt Verzögerung, Hindernissen und unerträglichen Schmerzen in den Geburtsvorgang vor und vereinfacht den Geburtsvorgang. Der Sanskritname dieses Ghees bedeutet soviel wie „Ghee für eine leichte Geburt“

Sutikagraha (Geburtszimmer)

Selbst schon vor dem neunten Monat sollte die Frau an einem Glück verheissenden Tag ist das *Sutikagraha* (Geburtshaus) gehen, das an einer geeigneten Stelle liegt, d.h. nach Osten oder Norden gerichtet ist, und mit allem Zubehör ausgestattet ist. Dort sollte sie die Geburt erwarten, umgeben von Frauen, die schon geboren haben und die geschickt in der Geburtshilfe sind (Hebammen) (73-74)

Asanna prasava laksana (Vorzeichen der Geburt)

Wenn die Geburt an dem Tag oder am nächsten Tag ansteht, fühlt sich die Frau müde, der Unterleib und die Augen fühlen sich an als würden sie hängen, Erschöpfung (ohne körperliche Anstrengung), sie hat ein Gefühl der Schwere der unteren Glieder, Appetitlosigkeit, Übelkeit, reichlicher Harnfluss, Schmerzen in den Oberschenkeln, Bauch und Hüfte, Rücken, Herz, Blase und Leisten. Öffnung des Unterus, Schmerzen, Stechen, Zucken und Ausscheidung von Flüssigkeit, gefolgt vom Beginn der *Avi* (Geburtswehen), darauf folgt dann der Abgang des Fruchtwassers (74b-76).

Prasuti vidhi (Geburt)

Als nächstes wird die Gebärende mit Glück verheißenden Zeremonien beschützt. Sie soll eine Frucht (mit männlichem Namen) in ihren Händen halten, mit Öl eingerieben und dann warm gebadet werden. Danach wird ihr *Peya* (dünne Reissuppe) mit Ghee vermischt zum Trinken gegeben. Dann soll sie sich auf ein Bett auf den Boden legen, ihre Füße sind dabei aufgestellt. Ihr Körper soll wieder und wieder eingeölt werden, sie wird vom Nabel abwärts massiert und man lasse sie gähnen und kräftigen Schrittes herumgehen (77-79a) Dadurch gleitet das Kind nach unten, es ist das Zeichen, dass es sich von der Herzgegend löst und den Unterleib oberhalb der Harnblase einnimmt (79b-80a). Wenn die *Avi* (Geburtswehen) sich manifestieren in schneller Abfolge, sollte die Frau sich auf ein Bett legen. Wenn dann das Kind zusammengepresst ist, erweitere man ihren Muttermund (durch das Auftragen von Öl), ihr wird gesagt, das Kind innerlich zuerst leicht und dann kräftiger nach unten zu schieben bis zur Geburt. Sie sollte immer wieder durch die Worte „das Kind ist geboren“ ermutigt und durch das Besprenkeln mit kaltem Wasser und Zufächern von Luft erfrischt werden. Dadurch kehren die Lebensgeister wieder zurück und sie wird von der Erschöpfung der Geburt erleichtert (80b-82)

Die Verwandten, wie die Mutter, frei von Krankheiten, mittleren Alters, die selbst lebende Kinder haben, nicht gierig sind, sie sollten auch gesundem Essen und Aktivitäten zugewendet sein und das Kind mit großer Sorge füttern. (15-17a)

Kummer, Zorn, Fasten und Anstrengung sind die Ursachen für das Reduzieren der Brustmilch. Milch vermehren die verschiedenen Arten von alkoholischen Getränken (mit Ausnahme von *Sidhu*, fermentiertem Alkohol aus Zuckerrohr), Fleischbrühe von Sumpftieren (Ente, Gans...), Milch und milchsafthaltige Pflanzen und Eigenschaften, die das Gegenteil von Kummer sind, mit anderen Worten, Glück, Liebe, aufbauende Sachen und Ruhe sind gut, um die Brustmilch zu vermehren (17b-18).

Brustmilch von denen, die unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen, die hungrig sind (durch Fasten oder Hungersnot), bewusstlos, die Störungen in den verschiedenen Geweben haben (die unter Krankheiten leiden) und die schwanger sind, führen zu Erkrankungen des Kindes (19). Wenn nun keine Brustmilch kommt, sollte das Kind Ziegen- oder Kuhmilch trinken, die ja ähnliche Eigenschaften haben, gekocht mit Drogen der *Hrsva panchamoola* (kleine 5er Kombination an Wurzeln) oder mit den beiden *Sthiras*, *Saliparni* (*Desmodium Gangeticum*) und *Prisniparni* (*Uraria lagopodiodes*) gekocht und mit Zucker gesüßt. (20) In der sechsten Nacht sollten Rituale und Opfergaben zum Schutz des Kindes vor bösen Geistern gemacht werden, und die Verwandten sollten diese Nacht durchwachen, um das Kind bei zufriedener und glücklicher Laune zu halten. (21)

Apara patana (Austreiben der Plazenta)

Ein reinigender Einlauf wird mit *Saapuspa* (Peucedanum graveolens), *Vaca* (Acorus calamus), *Kushta* (Saussurea Lappa), *Kana* (Piper Longum) und *Sarsapa* (Brassica campestris) zubereitet (diese Pflanzen werden für beides genommen. Paste und Kräuterabkochung). Sie werden mit Öl und *Saindhava* (Steinsalz) vermischt und über das Rektum angewendet. Das führt zu einer schnellen Geburt der *Apara* (Plazenta). Vata ist der Grund für das Festsitzen und nicht Hervorkommen; durch das Überwinden von Vata kommt die Plazenta schnell hervor. Oder eine erfahrende Krau kann mit eingefetteter Hand und ganz kurz geschnittenen Nägeln die Plazenta herausholen, indem sie den Geburtskanal hineingreift. Nachdem die *Apara* (Plazenta) herausgekommen ist, wird die Vagina und der ganze Körper mit Öl eingerieben und massiert. (89b – 91)

Makkalla (Nachgeburtliche Schmerzen)

In dem Fall, dass Krankheitsbeschwerden bekannt werden, die als *Makkala* bezeichnet werden (charakteristisch hierfür sind Schmerzen in Kopf, Gegend der Harnblase und Unterleib), sollte die Frau *Yavakshara* (feine Asche von grünen Gerstenkörnern) mit Ghee, warmem Wasser oder saurerer Getreidesuppe mit Pulver von *Guda* (Alte Melasse), *Vyasa* (drei scharfe Substanzen) und *Trijataka* (drei Gewürze: Zimt, Kardamom und Muskatnuss) zu sich nehmen (92 – 93a). Das neugeborene Kind sollte dann von den Frauen gepflegt werden wie es nach den Regeln der Babypflege beschrieben wird (siehe erstes Kapitel von Uttarasthana) 93b)

Sutikopacara (Pflege der Wöchnerin)

Wenn die Wöchnerin sich hungrig fühlt, sollte sie Öl oder Ghee, welches das Pulver von *Pancakola* in höchster Dosis enthält (wie es bei Ölbehandlungen beschrieben wurde) erhalten, gefolgt von warmem Wasser in welchem etwas Melasse gelöst ist, oder ein Dekokt von Pflanzen, die Vata besänftigen, so dass Vata nicht verstärkt und das schlechte Blut gereinigt wird. Diese Regeln sollten 2 bis 3 Tage befolgt werden (94-95)

Wenn die Frau nicht geeignet ist eine Ölbehandlung zu bekommen, sollte das gleiche Verhalten wie oben beschrieben befolgt werden (nur ohne Öl oder Ghee innerlich einzunehmen). Nachdem sie das Getränk zu sich genommen hat, sollte ihr Unterleib mit Yamaka (Mischung aus zwei Fetten, Öl und Ghee) eingerieben und ihr Leib eingewickelt werden (96)

Nachdem das eingenommene Öl verdaut ist, sollte sie baden und ihr sollte *Peya* (dünne Reissuppe) zum Trinken gegeben werden, welches mit den Pflanzen die vorher erwähnt wurden gekocht wurde. Ab dem dritten Tag wird *Yavagu* (dicke Reissuppe) mit den Kräutern *Vidaryadi Gana* (Sutrasthana, Kapitel 15), mit mehr Ghee, wenn es las passend empfunden wird, oder *Yavagu* mit Milch zubereitet gegeben. Es ist ideal nach 7 langsam anzufangen aufbauendes Essen zu geben. Fleisch sollte nicht vor dem 12. Tag gegessen werden. (97 – 98)

Mit Sorgfalt ist die Wöchnerin zu pflegen, da ihre Erkrankungen nur schwer zu heilen sind, da sie noch erschöpft, durch das Wachstum des Fötus, seine Geburt, Geburtsschmerz, Ausscheidung von Flüssigkeit und Blut (in großer Menge), ist. (99) Die nächsten 1 ½ Monate sollte eine Diät eingehalten werden, nach 1 ½ Monaten, wenn sie nicht mehr *Gatasuta* (die, die gerade geboren hat) genannt wird oder dann wenn die Menstruation wieder auftritt, kann sie wieder essen was sie will. (100)

Nachgeburtliche (Wöchnerinnen-) Pflege

1 bis 15 Tage nach der Geburt

Indukantam kashaya Churnam: Nehme 100 g der zerkleinerten Kashaya –Mischung und gebe 2,4 Liter Wasser hinzu, koche es und reduziere es auf 600 ml. Nehme 150 ml, drücke die Pflanzen aus und koche das Filtrat, bis es wieder bis auf 75 ml reduziert ist.

Gebe einen Teelöffel **Panchakola choornam** dazu und nehme es um 600 Uhr früh auf nüchternen Magen. Auf die gleiche Art 75 ml des Kashayas mit 1 Teelöffel **Panchakola choornam** um 18.00 Uhr zubereiten. So sind 600 ml ausreichend für 2 Tage

15. bis 45. Tag

Dhanwantharam kashaya Churnam: Nehme 100g der zerkleinerten Kashaya-Mischung und gebe 2,4 Liter Wasser hinzu, koche es und reduziere es auf 600ml. Nehme 150 ml, drücke die Pflanzen aus und koche das Filtrat, bis es wieder bis auf 75 ml reduziert ist. Gebe ein **Dhanwantharam Gudika** dazu und nehme es auf nüchternen Magen um 6.00 Uhr früh. Auf die gleiche Art 75 ml des Kashayas mit einer **Dahanwantharam Gudika** um 18.00 Uhr zubereiten. So sind 600 ml ausreichend für 2 Tage.

45. bis 75. Tag

Marma Kashaya Churnam: Nehme 100 g der zerkleinerten Kashaya-Mischung und gebe 2,4 Liter Wasser hinzu, koche es und reduziere es auf 600 ml. Nehme 150 ml, drücke die Pflanzen aus und koche das Filtrat, bis es wieder auf 75 ml reduziert ist. Gebe ein **Dhanwantharam Gudika** dazu und nehme es auf nüchternen Magen um 6.00 Uhr früh. Auf die gleiche Art 75 ml des Kashayas mit einer **Dahanwantharam Gudika** um 18.00 Uhr zubereiten. So sind 600 ml ausreichend für 2 Tage.

Bis 90 Tage nach der Geburt

Dhanwantharam kuzhambu (Körperöl): Jeden Tag in den Morgenstunden den Körper gut damit einölen und massieren, nach einer halben Stunde warm duschen oder baden.

Vidaryadi lehyam: 10 g um 10.00 Uhr früh nach dem Essen, 1 Glas Milch nachtrinken

Aswagandhadi Lehyam: 10 g um 22.00 Uhr abends, zur Schlafenszeit mit einem Glas Milch

Sutikotthana und Namakarana (Namensgebung)

Nach Vollendung des 10. Tages sollte die *Sutikotthana*-Zeremonie (die Frau aus dem Geburtszimmer herausbegleiten) den Gebräuchen der Familie entsprechend durchgeführt werden. Das Baby wird erst eingerieben mit einer Mischung aus *Manohva* (Arsenik?), *Ala* (Auripigment), *Rocana* (Curcuma angustifolia), *Aguru* (Aquilaria agallocha) und *Candana* (Santalum album). Dem Baby sollte ein Name gegeben werden, der den Göttern (seiner Geburtskonstellation entsprechend), Sternen oder einem Verwandten entspricht und eine gerade Silbenzahl hat. (22-23)

Dann sollte der weise Arzt das Baby untersuchen, mit dem Kopf angefangen, um Aussagen über seine Lebensspanne zu machen, die in einem anderen Kapitel beschrieben werden (*Prakrti bhediya*, 5. Kapitel von *Sarira sthana*) (24)

