

Behandlungsmöglichkeiten von Nebenwirkungen bei Brustkrebs mit unterstützenden ayurvedischen Therapieansätzen.



Agenda



1. Wichtige ayurvedische Begriffe
2. Die fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde
3. Die drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha
4. Die Ermittlung der Konstitution auf Basis der drei Doshas
5. Gruppenübung (I): Bestimmung der individuellen Konstitution
6. Drei Nebenwirkungen (Fatigue, Schlafstörungen, Angst und Depression)
7. Fallbeispiel: Individuelle Konstitutionsbestimmung
8. Interaktion zwischen Geschmacksrichtungen Doshas
9. Ayurvedische Tools im Überblick
10. Chronologische Entstehung der Krankheit
11. Praktische Übung
12. Exkurs: Fallbeispiel

1. Wichtige Begriffe in Ayurveda.



Agni: Verdauungsfeuer, das Nahrung in Energie umwandelt

Ama: Toxine, die durch unverdaute Nahrung entstehen & Ursache diverser Krankheiten sind

Ojas: Immunität & Vitalität

Dhatu: Sieben Körpergewebe (z.B. Plasma, Blut, Knochenmark, Nerven, Fett-, Muskelgewebe, Fortpflanzungsgewebe)

Doshas: Bioenergien (Vata, Pitta, Kapha)

Prana: Lebensenergie

Prakriti: Biologische Konstitution des Menschen, die vom Augenblick seiner Zeugung an feststeht.

Vikruti: Aktueller Zustand der Konstitution im Gegensatz zu Prakriti

2. Jedem Element ist jeweils ein Handlungs- und ein Sinnesorgan zugeteilt.



Zuordnung Elemente zu Handlungsorganen und den Doshas



Element	Sinn	Funktion
Äther	Gehörsinn	Sprechen
Luft	Tastsinn	Halten
Feuer	Sehsinn	Gehen
Wasser	Geschmackssinn	Fortpflanzung
Erde	Geruchssinn	Ausscheidung

Kapha

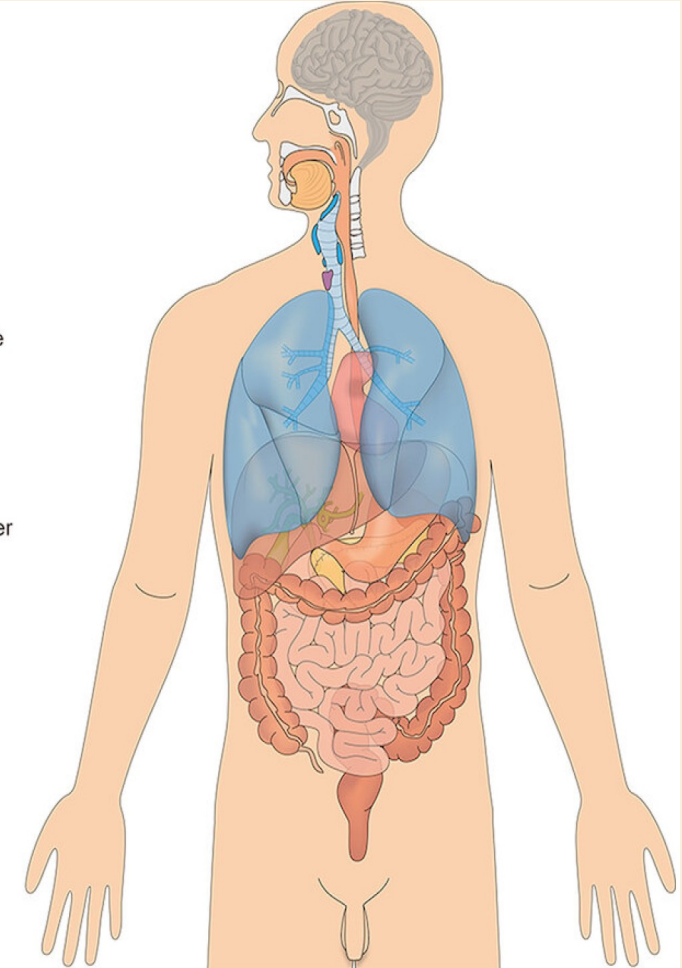
Wasser und Erde

Pitta

Feuer und Wasser

Vata

Äther und Luft



3. Die Doshas verleihen dem Menschen seine individuelle Konstitution und steuern alle natürlichen Prozesse.



Die Prinzipien (gekürzte Darstellung) der drei Doshas



Vata repräsentiert das Prinzip der Bewegung und ist für alle Bewegungsvorgänge im Körper zuständig: Bewegung der Muskulatur, Atmungsvorgang, Transport von Sauerstoff aus dem Blut in die Gewebe, Aufnahme von Nährstoffen und Abgabe von Abfallstoffen.

Pitta repräsentiert das thermische Prinzip und ist für Umwandlungsprozesse zuständig. Im Vordergrund steht das Element Feuer. Die Verarbeitung der Nahrung, die Entstehung von Hunger und Durst, die Aufnahme des Lichts durch die Augen, die Sehkraft, Körpertemperatur, Hautfarbe. Die Verarbeitung von Sinneseindrücken im Gehirn sind Aktivitäten, die Pitta zugeordnet werden.

Kapha repräsentiert das Prinzip der Struktur und Stabilität. Es erhält aufrecht, hält den Körper zusammen und schmiert die Gelenke sowie den Darm für ungestörte Bewegungsabläufe. Kapha sorgt für Stabilität des Geistes, für Geduld, für Gedächtnisstärke.

3. Die Doshas sind jeweils zu unterschiedlichen Zeiten im 4-Stunden-Rhythmus aktiv



Pitta Zeit

Verdauungsfeuer ist am stärksten
10-14 Uhr (Hauptmahlzeit)
22-02 Uhr



Kapha Zeit

Körperliche Aktivität
Fitness, Workout
06-10 Uhr
18-22 Uhr

Vata Zeit

Kreative Stunde
14-18 Uhr (Arbeitszeit/
Meditationsstunde)
02-06 Uhr

4. Die Konstitutionsbestimmung* erfolgt durch einen Standardfragebogen.



Du könntest ein **Vata** Typ sein, wenn...

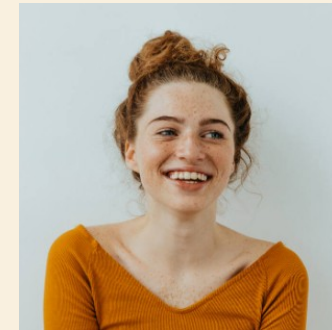
- Du zu unregelmäßigen Zeiten Appetit bekommst.
- Dein Hunger & Deine Verdauungskraft variabel sind.
- Du ständigen Wandel, Herausforderung und Aufregung liebst.
- Du schnell denkst, redest und gehst.
- Du einen leichten Schlafrhythmus hast.

Du könntest ein **Pitta** Typ sein, wenn...

- Du Hitze nicht erträgst.
- In schwierigen Situationen die Kontrolle beherrschen kannst.
- Du keine Mahlzeit aussetzen magst.
- Zeitmanagement & Pünktlichkeit für Dich sehr wichtig sind.
- Du leicht ins Schwitzen kommst.
- Du sehr gerne diskutierst & lieber das letzte Wort haben magst.

Deine Konstitution könnte **Kapha** sein, wenn...

- Deine Entscheidungen nicht spontan sondern überlegt sind.
- Du gerne länger schläfst, bzw. im Bett verweilst.
- Du essen liebst, sogar ein Frustesser bist.
- Du leicht eine emotionale Bindung zu deinen Freunden findest.
- Körperliche Arbeit für Dich keine Herausforderung ist.



** Konstitutionen sind häufig Mischkonstitutionen aus zwei Doshas.*

5. GRUPPENÜBUNG (I)

Die individuelle Konstitutionsbestimmung erfolgt anhand eines standardisierten Fragebogens



Körperliche Merkmale

JA = 1

VATA (Äther + Luft)

Körpergröße
Körpergewicht
Körperbau
Gelenke
Hände
Füße
Kopf und Gesicht
Augen
Zähne
Lippen
Zunge

	sehr groß oder sehr klein
	niedrig
	dünn bis schlank
	schmal
	feingliedrig, trocken, kühl
	schmal, knochig, kühl
	schmal
	klein
	klein, oft unregelmäßig
	schmal
	schmal

Haut

	trocken, kalt, gut sichtbare Venenzeichnung
--	---

Merkmale d. Stoffwechsels

	trocken, brechen leicht, dünn
--	-------------------------------

Nägel
Appetit
Muskulatur
Durst
Beweglichkeit
Bevorzugte Geschmacksrichtung
Verdauungskraft
Stuhlgang
Urin
Schweiß
Schlaf
Gewichtsverhalten

	schmal, dünn, brüchig
	unregelmäßig
	wenig
	sehr ausgeprägt, oft überbeweglich
	süß, salzig
	unregelmäßig
	unregelmäßig, Tendenz zur Verstopfung
	wenig
	kaum vorhanden, ohne Geruch
	wenig, leicht
	nimmt leicht ab, schwer zu

Psych. Merkmale / Verhalten

	wenig
	anfällig

Gedächtnis
Auffassungsgabe
Ausdauer
Zielstrebigkeit
Aktivität
Fähigkeiten
Sozialleben
Sexualität

	gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeitgedächtnis
	rasch
	wenig
	wenig, leicht ablenkbar
	hyperaktiv
	kreativ, künstlerisch, viel Fantasie
	eher Einzelgänger
	extrem oder entsagend

Einzelkriterien finden

	VATA
--	------

JA = 1

PITTA (Feuer + Erde)

	mittlere Größe
	mittel
	mittel, athletisch
	mittel
	mittel, warm
	mittel, warm
	mittel, oft markant geschnitten
	mittel
	regelmäßig, mittlere Größe
	mittel, gut durchblutet
	mittel, rosa bis rot

	warm, rötlich, oft Sommersprossen u. Muttermale
--	---

	feines Haar, leicht fettig, Tendenz zu Haarausfall
--	--

	regelmäßig, mittlere Größe, rosa
	regelmäßig, kann große Portionen essen
	gut sichtbare Muskelkonturen
	viel
	gut sichtbare Muskelkonturen
	süß, herzhafter Speisen

	regelmäßig und stark
	regelmäßig, viel
	viel
	viel, oft strenger Geruch
	mittel
	nimmt leicht ab und zu
	mittel
	mittel

	gut
	gut
	mittel
	ausgeprägt
	mittel
	intellektuell, wissenschaftlich, Forschergeist
	gern allein & in Gesellsch., Führungsrolle in Gruppen
	mittel, leidenschaftlich

	PITTA
--	-------

JA = 1

KAPHA (Erde + Wasser)

	groß
	hoch
	kräftig
	kräftig
	groß, kühl
	groß, breit, kühl
	rund, weiche Züge
	groß
	regelmäßig, groß und kräftig
	kräftig
	breit, weich, helles rosa

	weich, kühl, feucht
--	---------------------

	dick, weich
--	-------------

	kräftig, breit, weiß
	wenig, aber genießt gerne gutes Essen
	kräftig
	wenig
	schwerfälliger
	süß, isst gerne Süßes

	wenig
	regelmäßig, geringe Menge
	mäßig
	mäßig
	gut, lange
	nimmt leicht zu und schwer ab
	stark
	gut ausgeprägt

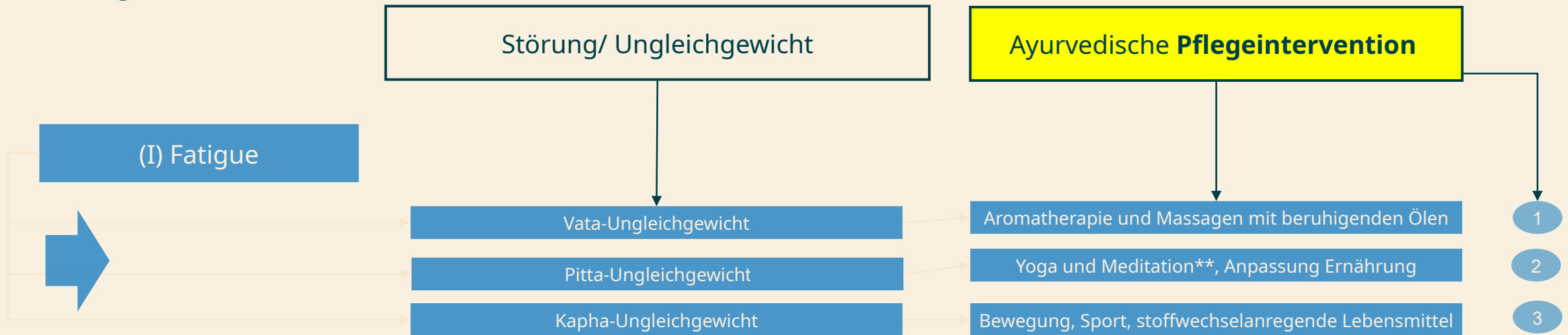
	gutes Langzeit-, schlechtes Kurzzeitgedächtnis
	langsam
	stark
	wenig
	wenig, langsam
	ausdauernd, kaufmännisch
	sehr gesellig
	ausdauernd, treu

	KAPHA
--	-------



6. Yoga, Meditation und Massagen sind zur Linderung aller Nebenwirkungen grundsätzlich von erheblicher Bedeutung. ✱

Fatigue



1

Beruhigende Öle: Z.B. Sesamöl, Wallnussöl, Kokosfett, Ghee, Olivenöl

2

Ernährungsanpassung zum Erreichen Pitta-Gleichgewicht: Wenig Schärfe, etwas bitter, etwas süß, wenig Salz, sauer. Zu vermeiden: Alkohol, rotes Fleisch, scharfe Gewürze (z.B. Chili, Senfsamen, ...), Frittiertes.

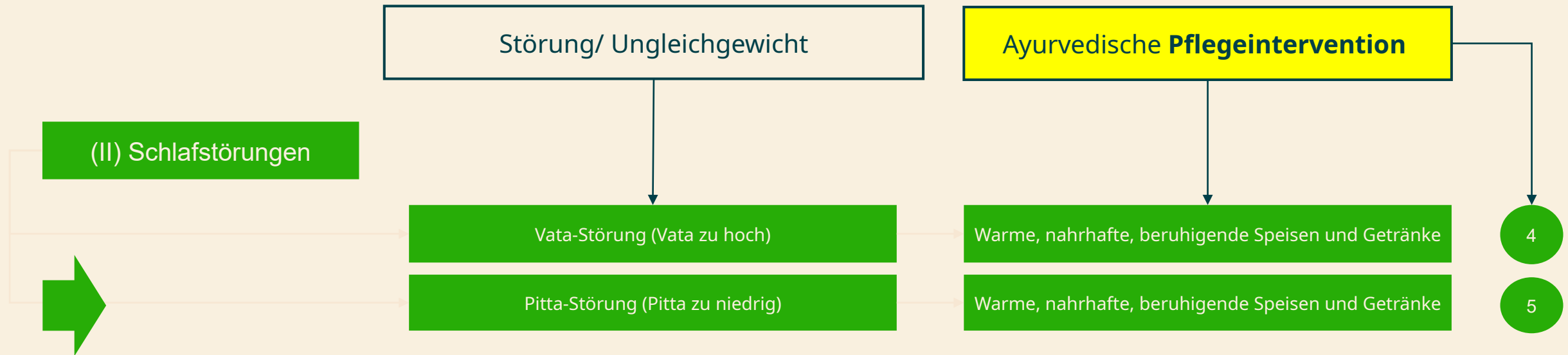
3

Stoffwechselanregende Lebensmittel: Warme Gerichte, Blattsalate; bitterer und scharfer Geschmack.

Zu vermeiden: Süße, salzige und saure, ölige und fette Speisen; Milchprodukte (z.B. Schnittkäse).

6. Yoga, Meditation und Massagen sind zur Linderung aller Nebenwirkungen grundsätzlich von erheblicher Bedeutung. ✱

Schlafstörungen



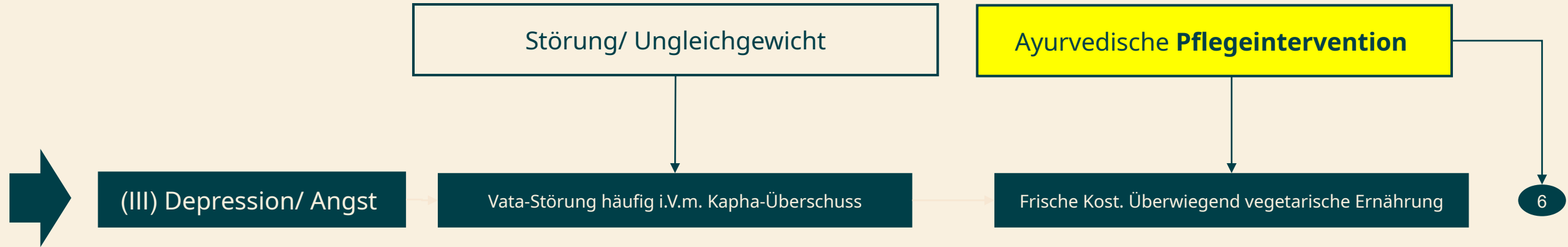
4

5

Beruhigende Speisen: Basmatireis, Quinoa, Aamaranth, Hafer, Dinkeln und Nudeln.
Zu vermeiden: Stark erhitzende und trockene Nahrungsmittel, sauer und salzig (z.B. Essig, Tomaten, hefehaltige Produkte, Alkohol).

6. Yoga, Meditation und Massagen sind zur Linderung aller Nebenwirkungen grundsätzlich von erheblicher Bedeutung. ✱

Depressionen



6

Frische Kost: Rote Bete, Zucchini, Pastinaken, Gurken.

Zu vermeiden: Bittere Speisen (z.B. viel grünes Blattgemüse), Kohl, Hefe, Kaffee, Tabak, rohe Zwiebeln, gekühlte Getränke, Speiseeis.

8. Lebensmittel für die sechs Geschmacksrichtungen



Auszug



Geschmack	Gut für	Lebensmittel Beispiele
Süß	Vata/Pitta	Honig, Reis, Datteln, Kürbis, Mungbohnen
Salzig	Vata	Alle Salz-Arten, Schwarze Oliven, Seetang
Sauer	Vata	Essig, Käse, Jogurt, Zitrone, Soja, fermentiertes Essen
Scharf	Kapha	Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer, Chili, Senf, Ingwer
Bitter	Pitta/Kapha	Kaffee, Tee, Grapefruit, Bittermelone, Spinat, Aubergine, Kurkuma
Astringent/Herb	Pitta/Kapha	Kurkuma, Buchweizen, Quinoa, Granatapfel, Brokkoli, Spargel

9. Ayurveda ist ein ganzheitliches System, das sowohl präventive als auch therapeutische Tools umfasst.



Ernährung (Ahara)	Lebensstil (Vihara)	Reinigungstechniken (Shodhana) - Panchakarma* -	Kräuter- und Pflanzenheilkunde** (Dravyaguna)	Geistige und emotionale Gesundheit	Körpertherapien	Diagnosemethoden	Spirituelle und ethische Prinzipien
							
Typgerechte Ernährung: Anhand der Doshas (Vata, Pitta, Kapha) wird eine individuelle Ernährung empfohlen.	Tägliche Routinen (Dinacharya): Z. B. frühes Aufstehen, Ölziehen, Zungenschaben, Abhyanga (Selbstmassage), Bewegung.	1. Vamana – Therapeutisches Erbrechen	Einsatz von Heilpflanzen und Kräuterezubereitungen (Pulver, Tees, Pasten, Öle, Tabletten).	Meditation, Atemübungen (Pranayama), Yoga, Gebet oder Mantras.	Massagen (z. B. Abhyanga, Shirodhara – Stirnguss)	Pulsdiagnose (Nadi Pariksha)	Förderung von Dharma (rechtes Handeln), Satya (Wahrhaftigkeit), Ahimsa (Gewaltlosigkeit).
Essensregeln: Z. B. regelmäßige Mahlzeiten, warme Speisen, keine Zwischenmahlzeiten, frische und saisonale Lebensmittel.	Saisonale Routinen (Ritucharya): Anpassung von Ernährung und Verhalten je nach Jahreszeit.	2. Virechana – Abführen	Beispiele: Ashwagandha, Brahmi, Triphala, Tulsi, Neem.	Förderung von Sattva (Reinheit, Klarheit), Reduktion von Rajas (Unruhe) und Tamas (Trägheit).	Schwitztherapien (Swedana) – zur Öffnung der Kanäle	Zungendiagnose	Lebensführung im Einklang mit der Natur und den universellen Gesetzen.
Vermeidung von „Ama“ (Stoffwechselrückstände) durch richtige Kombination und Zubereitung der Nahrung.	Schlaf- und Wachrhythmus: Bedeutung von ausreichend und richtig getaktem Schlaf.	3. Basti – Einläufe mit Öl oder Kräutern			Marma-Therapie – Arbeit mit Energiepunkten	Fragen zu Verdauung, Schlaf, Emotionen	
		4. Nasya – Nasale Anwendungen				Beobachtung von Haut, Augen, Nägeln etc.	
		5. Raktamoksha – Aderlass (selten in westlicher Praxis)					

* Fünffache Reinigung

** Nur nach Rücksprache mit behandelndem Arzt oder Ärztin

10. Die Entstehung der Krankheit erfolgt in sechs chronologischen Schritten



1.	Sanchaya	Anhäufung		eines oder mehrerer Doshas in ihrem Hauptsitz
2.	Prakopa	Verschlimmerung		Bildung von Ama im Körper
3.	Prasara	Diffusion		Verbreitung im Blutkreislauf
4.	Stahna Samsarya	Lokalisierung		Festsetzung in einem schwachen Körperteil
5.	Vyakta	Manifestation		Symptome sind erkennbar
6.	Bheda	Komplikation		

11. Praktische Übung: Ayurvedische Handmassage



Zuerst erwärmen wir die Hände. Reiben Sie Ihre Handflächen sanft gegeneinander, um die Durchblutung zu fördern. Tragen Sie eine kleine Menge Massageöl auf Ihre Handflächen auf und reiben Sie mit beiden Händen, um das Öl zu erwärmen.

Beginnen wir mit der Massage der Handflächen. Verwenden Sie Ihre Daumen, um sanfte, kreisende Bewegungen in der Mitte der Handfläche auszuführen. Dies stimuliert die Reflexzonen. Hierdurch wird der Marma-Punkt (1) „Tala Hridaya“ stimuliert.

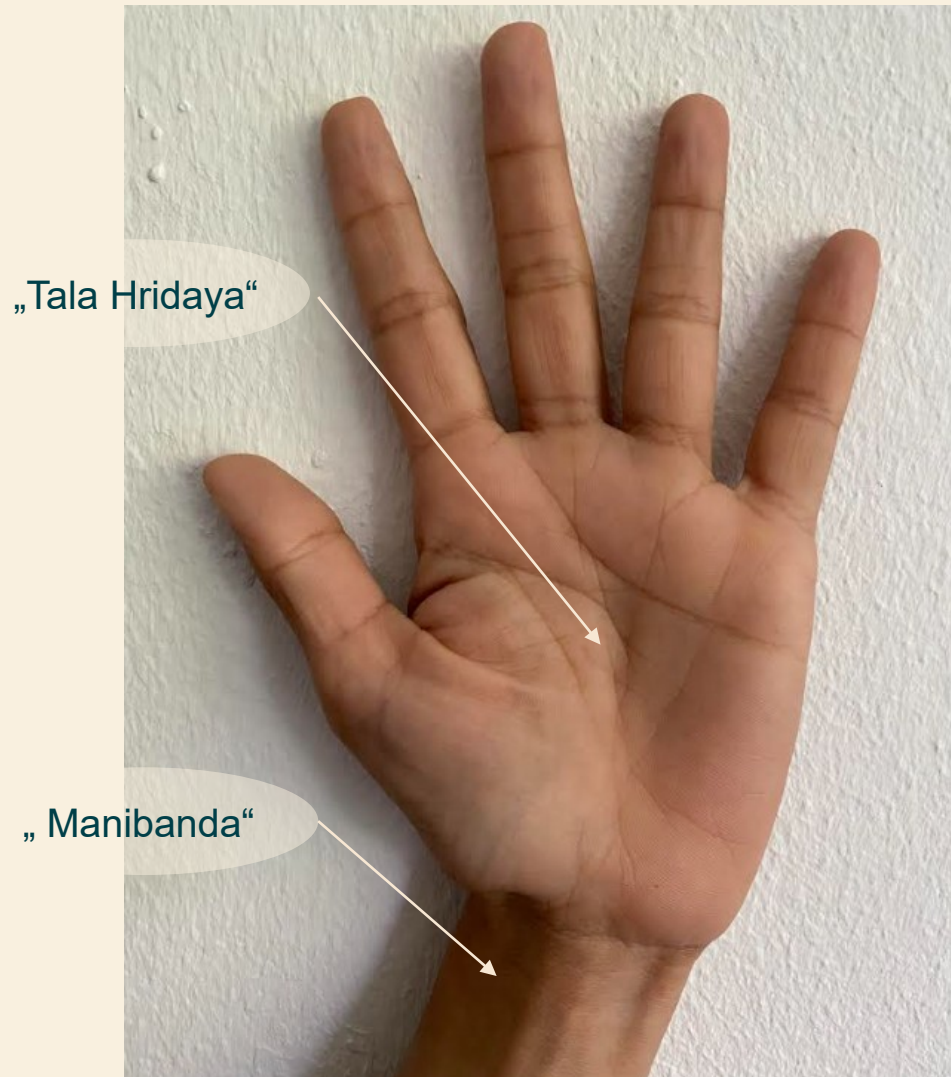
Jetzt massieren wir jeden Finger. Nehmen Sie einen Finger zwischen Daumen und Zeigefinger und ziehen Sie ihn sanft, während Sie mit dem Daumen die Fingerbeere massieren. Wiederholen Sie dies für jeden Finger und achten Sie darauf, sanfte, aber feste Bewegungen zu verwenden. Stimulieren Sie jetzt den Marma-Punkt (2) „Kshipra“, der sich zwischen Daumen und Zeigefinger befindet.

Bewegen Sie sich jetzt zum Handgelenk. Umfassen Sie das Handgelenk mit einer Hand und üben Sie sanfte, drückende Bewegungen aus Richtung Fingerspitzen.

Jetzt dehnen wir die Hände. Nehmen Sie Ihre Hand und führen Sie diese sanft nach hinten, um die Flexibilität der Handgelenke zu fördern. Halten Sie diese Position für einige Atemzüge und lassen Sie den Körper ganz entspannt in die Dehnung hinein sinken. Aktivieren Sie hier den Marma-Punkt (3) „Manibanda“, der sich im Übergang von Hand zu Unterarm befindet (Puls).

Beenden Sie die Massage, indem Sie die Hände sanft ausschütteln und dann die Handflächen aufeinanderlegen, um die Energie zu harmonisieren. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Empfindungen und die Entspannung zu genießen.

11. Übersicht Marma-Punkte



Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

vitrea-
health.com



Mastertextformat bearbeiten
→ Zweite Ebene
↑ Dritte Ebene
← Vierte Ebene
↓ Fünfte Ebene

Deutsche Gesellschaft für
Ayurveda

<https://ayurveda.de>

Mastertextformat bearbeiten
→ Zweite Ebene

Ashwini Prati (BON), Januar 2026

Ayurveda Gesundheitsberaterin
↑ Dritte Ebene
← Vierte Ebene
↓ Fünfte Ebene