



## SANUM-THERAPIE IM VERBUND MIT TRADITIONELLEN HEILMETHODEN: DIE AYURVEDA-MEDIZIN

MSc Anna-Lena Sprick

Ayurveda bezeichnet eine ursprünglich aus Indien stammende, über 5000 Jahre alte Lebensphilosophie. In erster Linie geht es um die Etablierung eines ganzheitlichen Lebensstils im Einklang mit sich selbst, seinem sozialen Umfeld und der Natur. Gleichzeitig hält diese alte Lehre auch ein großes Repertoire an Gesundheitswissen, Naturmedizin und Therapiemöglichkeiten bereit. Wie lässt sich traditionelles Ayurveda mit der im zeitlichen Vergleich doch eher modernen SANUM-Therapie verbinden und ergänzen und wo zeigen sich sogar Parallelen auf?

### › Die Rolle der fünf Elemente im Menschen

Ayurveda kann übersetzt werden mit „Wissenschaft des Lebens“. Dabei wird der Mensch selbst als eigenes Universum oder aber auch Mikrokosmos bezeichnet, welcher durch die Eigenschaften und das Wirken von fünf Elementen, Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, lebendig ist.

Die Zusammenstellung und die Gewichtung der Elemente ist für jeden Menschen individuell und beeinflusst Gesundheit und Wohlbefinden, aber auch Krankheitsentstehung. Die Kombination aus den ein-

zelnen unterschiedlichen Elementen ergibt die ayurvedischen Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha.

#### › Vata: Äther und Luft

Äther wird assoziiert mit dem Welt- raum und zeigt sich im menschlichen Körper in allen raumgebenden Strukturen: Poren, Hohlräume, Lunge, Darm, Magen, Mundhöhle, Venen, Ligamente, Ohren, usw.

Das Element Luft wird, wie die Kraft des Windes, verbunden mit Bewegung und wirkt körperlich entsprechend überall dort, wo Bewegung eine Rolle spielt – Lunge (Atmung),

Kolon, Zirkulation, zytoplasmatische Bewegungen, neuronale Reizweiterleitung und auch die Haut wird als Sinnesorgan für Berührung und Wahrnehmung für Wind mit dem Element Luft assoziiert.

Zusammen prägen Äther und Luft den Vata-Konstitutionstyp mit den, durch die Elemente gegebenen Eigenschaften: trocken, leicht, kalt, grob, dünn, mobil und unbeständig.

#### › Pitta: Feuer

Feuer birgt in der Natur die Kraft der Transformation, in dem es den Zustand von Stoffen verändert, bei-

spielsweise schmelzen Metalle im Feuer. Seine Stärke lässt sich auch in Organen bzw. Molekülen erkennen, die metabolisch aktiv sind: Magen, Dünndarm, Leber, Verdauungsenzyme, Neurotransmitter, der zelluläre Metabolismus, die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und die Augen, im Sinne des scharfen Sehens, sind Orte, an denen sich das Transformationsfeuer, auch als Agni bezeichnet, besonders manifestiert. Dieses Element dominiert den Pitta-Konstitutionstyp mit den Eigenschaften scharf (penetrierend), heiß, leicht, fein, strenger Geruch und leicht schmierig.

### › Kapha: Wasser und Erde

Wasser ist entscheidend für die Sekretionen im Körper und zeigt sich in Lymphe, Bauchhöhlenflüssigkeit, Urin, Schweiß, Plasma, Zerebrospinalflüssigkeit, Speichel, Schleim und Zytoplasma. Außerdem wird die Zunge mit dem Wasser assoziiert, da man das salzige Meerwasser nicht nur hören (Raum), fühlen (Luft) und sehen (Feuer), sondern auch schmecken kann. Die Erde als Element steht für Stabilität und überträgt diese auch auf den Körper. Alle festen, strukturgebenden und stützenden Gewebe werden diesem Element zugeordnet: Knochen, Knorpel, Muskeln, Bindegewebe, Sehnen, Nägel, Haare, Zähne. Aber auch die Nase steht als Sinnesorgan mit der Erde in Verbindung, denn neben allen anderen Sinnen kann man Erde auch über den Geruch wahrnehmen. Damit wird der Kapha-Konstitutionstyp mit den Eigenschaften schmierig, kalt, schwer, langsam, dick/dicht und stabil von den Elementen Wasser und Erde dominiert.

### › Der individuelle Konstitutionstyp

Zusammenfassend werden den einzelnen Konstitutionstypen, auch Dosha genannt, folgende übergeordneten und beschreibenden Eigenschaften zugeordnet:

- Vata = Bewegung
- Pitta = Transformation
- Kapha = Stabilität

Dadurch, dass in jedem Menschen die einzelnen Elemente in unter-

schiedlichen Verhältnissen vorliegen, trägt jeder ganz individuelle Anteile der drei Konstitutionstypen in sich. Abhängig von verschiedenen natürlichen Dominanzen, die sich in Aussehen, Verhalten oder auch der Neigung zu bestimmten Krankheiten widerspiegeln, lässt sich ein Mensch dann beispielsweise dem Pitta- oder, was häufiger vorkommt, einem Mischkonstitutionstypen, wie z.B. Pitta-Kapha zuordnen.

Die Ganzheitlichkeit der Ayurveda-Lehre wird geprägt durch den Gedanken, nicht einfach nur Krankheiten nach ihrer Manifestation zu bekämpfen, sondern vielmehr gezielt einen Lebensstil zu entwickeln, der zur eigenen Konstitution passt und dadurch im Einklang mit sich selbst, der Umwelt und den Mitmenschen steht. Durch einen solchen Lebensstil lassen sich viele Leiden vermeiden. Die richtige Nahrung wird als tägliche Medizin betrachtet und hilft dabei, ein, auf verschiedenen Ebenen, gesundes Leben zu führen.

### › Elemente, Mikroorganismen und Gleichgewicht

Die Elemente können als Grundlage für das Leben angesehen werden. Damit stellen sie auch die Lebensgrundlage für Mikroorganismen dar, die auf der ganzen Welt verteilt sind. Im menschlichen Körper werden den Elementen unter ayurvedischer Betrachtung und den Pilzen sowie den Bakterien, aus Sicht der SANUM-Therapie, ähnliche wichtige Aufgaben zugeschrieben: Sie sind mitverantwortlich für die Regulation von biologischen, psychologischen und physiopathologischen Funktionen. Durch äußere Einflüsse, wie ein langer Aufenthalt in praller Mittags-sonne ohne Schutz oder der übermäßige Verzehr von scharfem Essen, als auch eine für ein Individuum nicht stimmige Lebensweise z.B. Arbeiten in Tag- und Nachtschichten, oder das Meiden von Natur und Bewegung, kann nach einer gewissen Zeit ein Ungleichgewicht erzeugen. Der Überschuss von einem oder mehreren der oben genannten fünf Elemente kann, genauso wie auch das vermehrte unphysiologische

Wachstum bestimmter Pilz- oder Bakterienformen, zu einer Dysbalance bzw. Dysbiose im Organismus führen und somit Krankheitsprozesse fördern.

### › Einordnung von Vata, Pitta und Kapha in den SANUM-Kompass

Als Unterstützung für das Erstellen von Therapiekonzepten dient der SANUM-Kompass. Dieser enthält vier Körpersysteme (Herz- Kreislaufsystem; Mykosen & Entzündungen der Haut/Schleimhaut; Entzündungen, bakterielle & virale Infektionen; Organe, Lymphe, Bindegewebe, Knochen), denen SANUM-Arzneimittel zugeordnet wurden, welche zur Behandlung von Erkrankungen innerhalb der entsprechenden Körpersysteme eingesetzt werden können. Wie aus Abbildung 1 zu entnehmen ist, können auch die ayurvedischen Konstitutionstypen mit ihren jeweiligen Funktionen im Kör-

#### AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSTYPEN

- › Der Vata-Typ unterstützt alle Bewegungsvorgänge im Körper einschließlich des Herz-Kreislauf-Systems und damit auch die Durchblutung. Aber auch die Haut als Sinnesorgan für Berührung wird von Vata geprägt und bei einem Überschuss von Wind leider schnell zu trocken.
- › Pitta ist wichtig für die Verdauung und metabolische Prozesse im Körper. Im Überschuss fördert sein Feuer sowie die damit verbundene Hitze, Entzündungen und öffnet die Barrieren für jegliches Infektionsgeschehen.
- › Kapha ist besonders vertreten in allem was stützt und Stabilität gibt und wird zudem mit dem Immunsystem und der Lunge assoziiert. Deshalb kann das Körpersystem „Organe, Lymphe, Bindegewebe, Knochen“ mit Kapha verbunden werden.

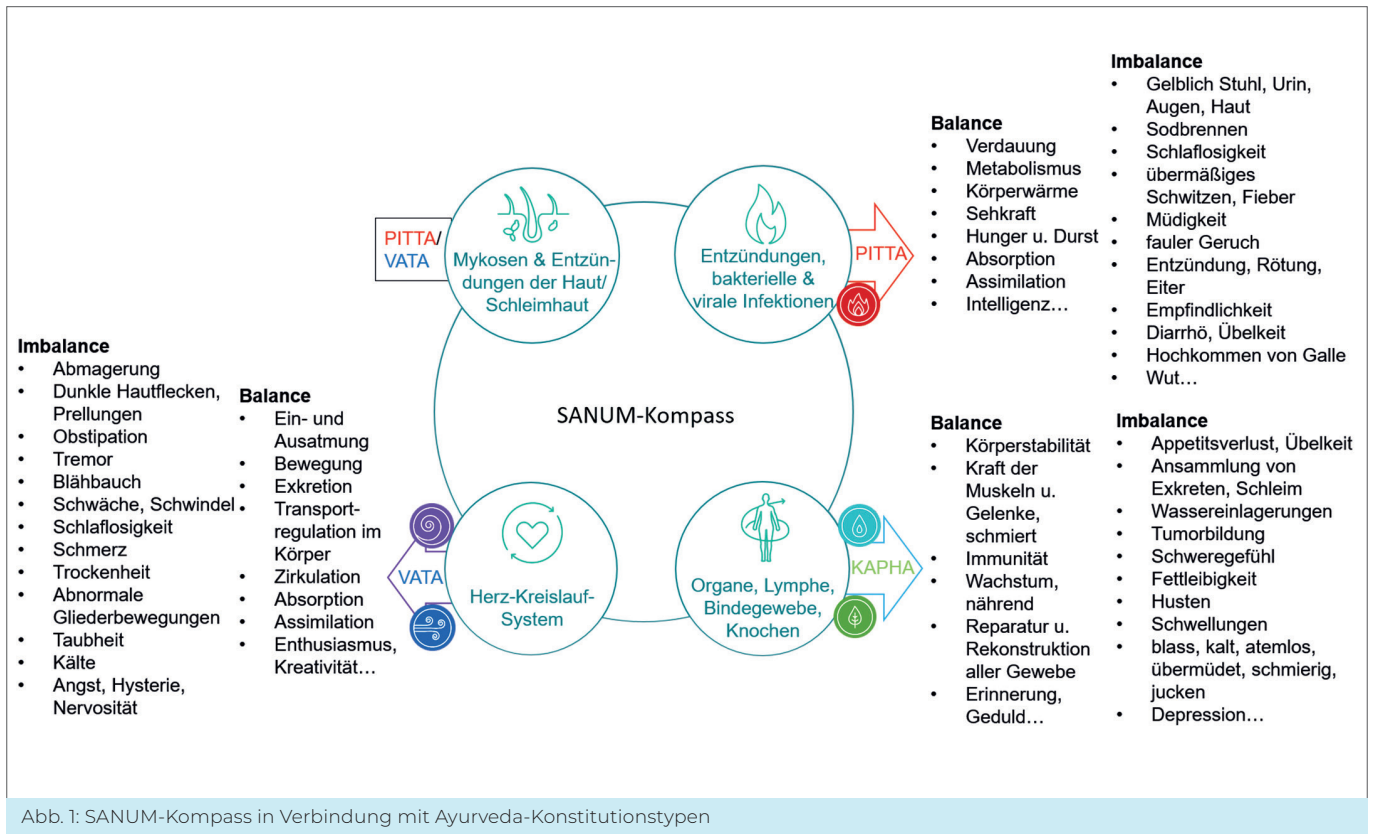


Abb. 1: SANUM-Kompass in Verbindung mit Ayurveda-Konstitutionstypen

per bzw. ihren Störungen und Erkrankungen diesen Körpersystemen zugeordnet werden.

### › Verbindung der Eigenschaften von *Mucor*, *Aspergillus*, *Penicillium* und *Candida* mit denen der Konstitutionstypen (Doshas) – System-Regulation

Der Pilz *Aspergillus* ist bekannt dafür, sich in der Lunge zu manifestieren und wird entsprechend, wie auch das Kapha-Dosha, mit der Lunge assoziiert. Morphologische Veränderungen z.B. die Entwicklung von Pilzhyphen des *Aspergillus* können schwere Krankheitsverläufe bei Asthma oder COPD begünstigen. Auch überschüssiges Kapha wird mit Beschwerden der Lunge, die sich durch Husten, Bronchitis oder vermehrte Schleimansammlungen zeigen, in Verbindung gebracht.

Das Vata-Dosha kann wiederum in Verbindung mit dem Pilz *Mucor* gebracht werden. Für diesen wurde bei Dysbiose ein Zusammenhang mit Störungen im Blutkreislaufsystem beobachtet. Zu den Beschwerden, ausgelöst durch überschüssiges Vata, zählen unter anderem ebenso Durchblutungsstörungen und Stauungen. Ein vermehrtes Auftreten von

*Penicillium*-Pilzen im Dünndarm kann Entzündungen fördern. Gleichzeitig wird auch das Pitta-Dosha mit dem Dünndarm assoziiert. Liegt zu viel Pitta bzw. Feuer oder Hitze vor, begünstigt auch dies entzündliche Prozesse im Körper.

Entsprechend können so die jeweiligen SANUM Myco-Präparate leicht zur Unterstützung eines Ausgleichs der ihnen zugeordneten Ayurveda-Konstitutionstypen angewendet werden:

› **NIGERSAN®** – erfahrungsgemäß angewendet zur unterstützenden Behandlung von:

Erkrankungen von Bindegewebe, Lymphe, Lunge, Nieren und Knochen, Erkrankungen des Respirationstraktes, Myomen, Zysten, Prostataadenom, Ödemen, Strumaerkrankungen, Adipositas

**Zuordnung:** Beschwerdebilder bei Kapha-Überschuss

› **MUCOKEHL®** – erfahrungsgemäß angewendet zur unterstützenden Behandlung von:

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Thrombosen, Embolien, Prellungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Durchblutungsstörungen,

chronischem Schmerzsyndrom, Neurodermitis, trockenen Augen  
**Zuordnung:** Beschwerdebilder Vata-Überschuss

› **NOTAKEHL®** – erfahrungsgemäß angewendet zur unterstützenden Behandlung von:

bakteriellen Infektionen und Entzündungen, eitrigen Prozessen, Diarrhoe, Gastritis

**Zuordnung:** Beschwerdebilder bei Pitta-Überschuss

› **PEFRAKEHL®** – erfahrungsgemäß angewendet zur unterstützenden Behandlung von:

Mykosen von Haut und Schleimhaut, Mykosen des Magen-Darm-Trakts, Erkrankungen im Mundbereich (Aphten, Rhagaden, Zahngranulomen)

**Zuordnung:** Beschwerdebilder ausgelöst durch zu viel Vata oder Pitta

### › Ayurvedische Sichtweise zu den Carbonsäuren- und Basen-Präparaten – System- und Basen-Regulation

Eine weitere Möglichkeit zur System-Regulation in der SANUM-Therapie liefern die Carbonsäuren-Präparate, hergestellt aus organischen-physio-

logischen Carbonsäuren. Diese Präparate dienen der Unterstützung des Zellstoffwechsels, beispielsweise bei Störungen im Säure-Basen-Haushalt, bei Müdigkeit, Allergien und chronischen Erkrankungen. Gleichzeitig ist ein passender pH-Wert wichtig für das Milieu und den Ablauf von essentiellen Stoffwechselprozessen. Um eine Übersäuerung und entsprechend einen häufig damit verbundenen ineffizienten Stoffwechsel auszubalancieren, eignen sich die Basen-Präparate.

Unter ayurvedischer Betrachtung lassen sich die Carbonsäuren-Präparate mit dem Transformationsfeuer Agni verknüpfen. Agni ist ein nicht zu vergessener Indikator bei der Beurteilung des Körperzustandes. Es wird beschrieben als das von Natur aus säuerliche Feuer, welches sämtlichen Stoffwechselvorgängen im Körper Energie zuführt. Es befindet sich in jeder Zelle und ist verantwortlich für die Aufrechterhaltung der Gewebeversorgung und für Autoimmunmechanismen. Agni schützt die Flora in den Organen, indem es pathogene Bakterien und Toxine in Magen und Darm zerstört. Außerdem ist es das katalytische Agens in Verdauung, Absorption, Assimilation sowie Metabolismus und stimuliert dadurch die Nahrungsverarbeitung. Weiter ist es verantwortlich für Intelligenz, Verständnis und Langlebigkeit.

Gerät das Agni außer Kontrolle, kann es zur Übersäuerung und zur Befruerung von entzündlichen Prozessen kommen. Die körperliche Resistenz und das Immunsystem sind beeinträchtigt, sodass das Potential für Allergien zunimmt. Auch unterdrückte Wut kann das Agni entarten lassen und dadurch die Flora der Gallenblase und -gänge sowie des Dünndarms stark verändern und entzündete Stellen an Magen- und Dünndarmschleimhaut hervorrufen. Bei zu geringem Agni wiederum wird Nahrung nicht vollständig verdaut und absorbiert, sodass die unverdaute Nahrung letztlich in einem fauligen Geruch und Bildung von Toxinen resultiert.

Für die Regulation und zur Unterstützung der von Agni gesteuerten

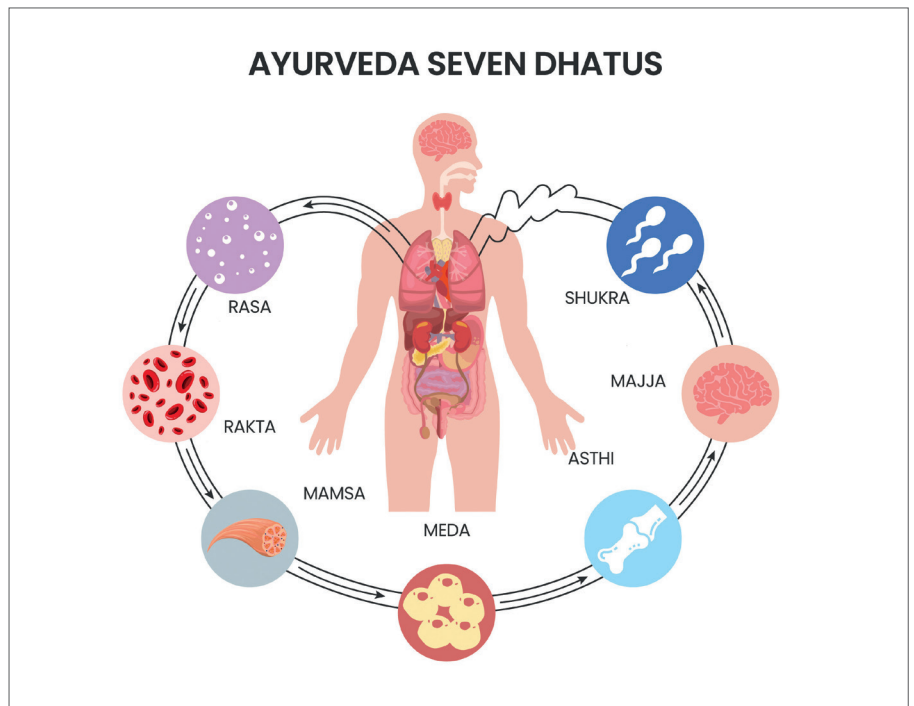


Abb. 2: Sieben Dhatus (Gewebe)

Prozesse lassen sich die Carbonsäuren- und Basenpräparate von SANUM gut einsetzen. So unterstützen FORMASAN®, SANUVIS®, CITROKEHL® sowie ALKALA® "N" und ALKALA® "S" bei einem Überschießen des Agnis, aber auch bei einer Unterversorgung von Feuer, dieses auszubalancieren.

### › Das ayurvedische Konzept der Immunität – Immun-Regulation

Auch im Ayurveda erkannte man eine Kraft, die für Vitalität und Immunität steht und beschrieb sie als Ojas. Es wird beschrieben als ein Zustand des Wohlbefindens von Körper und Geist, in welchem wahre Stärke durch Widerstandsfähigkeit und Vitalität wiedergespiegelt wird. Zu einer Verminderung von Vitalität und dem Verlust von Kraft, mentaler Stärke und Ojas führt ein unfokussierter Geist. Durch diesen werden Entscheidungen getroffen, die nicht im Einklang mit der inneren Wahrheit stehen und entsprechend zu Imbalancen führen können. Die Wurzel vieler Imbalancen liegt in dem WAS wir essen, WANN wir essen und WIE wir essen.

In der modernen Ayurveda-Medizin wird Ojas mit dem Immunsystem assoziiert. Para Ojas zirkuliert durch Herz, Lymph- und Blutgefäße sowie Nerven und wird mit den T-Zellen in Zusammenhang gebracht. Apara

Ojas hingegen nährt die Gewebe und ist überall im Körper zu finden – es wird mit Antikörpern verbunden, die von den B-Zellen aus dem Knochenmark stammen.

Die individuelle Kraft von Ojas ergibt sich aus dem Zustand der sieben Gewebe (Dhatus), die durch unterschiedliche Dominanzen der drei Konstitutionstypen geprägt werden (vgl. auch Abbildung 2):

### DIE SIEBEN GEWEBE (DHATUS)

- › 1. Rasa (Lympe, Plasma, Körperflüssigkeit)
- › 2. Raktha (Hämoglobin im Blut)
- › 3. Mamsa (Muskeln)
- › 4. Meda (Fett, Fettgewebe)
- › 5. Asthi (Knochen- und Knorpelgewebe)
- › 6. Majja (Knochenmark)
- › 7. Shukla (Eizellen und Spermien)

Jedes dieser Gewebe baut auf dem vorherigen auf und nährt das folgende. Damit kann Ojas auch als beste, zirkulierende Essenz aller Gewebe, wichtig für Kommunikation im Körper und vor allem geprägt durch das Kapha Dosha, betrachtet werden.

Auch Mikroorganismen, v.a. Bakterien zirkulieren durch den gesamten Körper und übernehmen dabei regulative Aufgaben. Sie stehen beispielsweise in funktionellen Wechselbeziehungen mit Organen, bilden Substrate und Hormone für den Körper und trainieren das Immunsystem.

### › Immunität in Balance

Anders als in der modernen Medizin spricht man im Ayurveda nicht nur von natürlicher, angeborener und erworbener Immunität, sondern ebenfalls von einer körperlichen und geistigen Kraft abhängig von der Zeit, dem Alter und der Saison, denn diese Faktoren beeinflussen zudem stark unsere körperlichen Rhythmen. Insbesondere dem Geist kommt eine besondere Rolle zu, denn auch durch ihn können Imbalancen ausgeglichen werden. Durch geistige Gesundheit und Meditation können Neurotransmitter, Hormone und elektrische Signale rebalanciert werden. Die Kontrolle des Geistes kann gezielt durch tägliche Übungen, wie das Ausüben von Tätigkeiten mit Aufmerksamkeit, Neugier und Engagement, gestärkt werden. Weiter ist bei der Betrachtung des Erhalts von Ojas eine physiologische Produktion und geregelte Exkretion von körperlichen Abfallprodukten (Malas) – über Faeces, Urin und Schweiß – nicht zu vergessen.

Es gibt verschiedene ayurvedische Maßnahmen, um Ojas zu steigern:

- › das Einhalten von täglichen Routinen (z.B. Aufstehen und Einschlafen zur gleichen Tageszeit, Meditieren, bestimmte Körperpflegeroutinen) und bewussten Lebensstilentscheidungen
- › Ernährung abhängig von der Konstitution, der Saison, der Stärke des eigenen Verdauungsfeuers (Agni), und des Lebensstils – Nahrung als tägliche Medizin oder tägliches Gift

- › Kräuterrezepturen z.B. zubereitet als Öle, Dekokte, Pulver, Tees und Pasten zur Unterstützung und Regulation der Konstitutionstypen
- › Auch Milch bekommt eine besondere Bedeutung, da sie kühlend wirkt und somit einem hohen Feuer entgegenarbeiten kann. Sie sollte von EINER glücklichen Kuh stammen und frisch sein. Leicht erwärmt und gegebenenfalls mit Wasser verdünnt und Kräutern und/oder Gewürzen (z.B. Kardamom, Zimt, Kurkuma) zubereitet werden. Alternativ Joghurt ebenfalls mit kühlenden Eigenschaften und zur Unterstützung des Mikrobioms.

Zudem liefert die SANUM-Therapie mit ihren Bacto-Präparaten Möglichkeiten, das Immunsystem modulierend zu unterstützen. Der Kerngedanke geht auf die im gesamten System zirkulierenden Bakterien zurück, daher kann diese Präparate-Gruppe mit dem ebenfalls im gesamten Körper zirkulierenden Ojas in Verbindung gebracht werden. Bakterien können immunologische Reize auslösen und sowohl das Immunsystem anregen, als auch entzündliche bzw. überschießende Reaktionen abschwächen. Diese Reaktionen werden durch molekulare Bestandteile der Bakterien und ihrer Metabolite ausgelöst.

### › Die Herausforderung durch Toxine

Die Aufnahme und interne Bildung von Toxinen können zu Milieu- und Stoffwechseleränderungen führen, welche die Ursache von chronischen Infektionen und Erkrankungen sein können. Im Ayurveda wird dieser Prozess mit der Bedeutung von Ama assoziiert. Ama kann übersetzt werden mit toxische oder giftähnliche Substanz (A=nah/ähnlich; ma=Gift). Unverdautes Essen bzw. Essen, welches sich durch ein geringes Verdauungsfeuer (Agni) zu lange im Verdauungstrakt befindet, begünstigt die Entstehung von Ama. Denn dieses Essen beginnt zu gären und damit nimmt die Vermehrung von einigen Bakterienstämmen zu, welche Toxine und andere unerwünschte Stoffwechselprodukte bil-

den. Damit kennzeichnet Ama den Übergang von physiologischen zu pathologischen Bedingungen und ist der Vorläufer von entzündlichen, infektiösen und degenerativen Veränderungen, welche letztendlich ursächlich für verschiedene Krankheitsbilder sind.

Auch zellwandfreie Formen von Bakterien und Pilzen können Toxine bilden und freisetzen. Zellwandfreie Formen von unterschiedlichen Keimen siedeln sich an verschiedenen Stellen im Körper an, vermehren sich schleichend und werden nur schlecht vom Immunsystem als schädlich erkannt. Sie entstehen durch verschiedene milieubeeinflussende Faktoren, wie Antibiotika, lytische Enzyme und Nährstoffmängel. Durch die entstandenen Toxine kommt es zunächst häufig zu einer Akkumulation von funktionalen Fehlern in einer Gruppe von Zellen oder einem Gewebe, welche die Beeinträchtigung dieses Gewebes zur Folge hat. Toxine, die zudem an dieser Körperstelle und durch bestimmte Pilz- oder Bakterienstämme entstehen oder eventuell aus der Umwelt aufgenommen wurden, beginnen durch den Körper zu zirkulieren und lokalisieren sich schließlich in bereits geschwächtem Gewebe, wo sich dann eine Erkrankung manifestieren kann. Der Ort an dem sich die Erkrankung zeigt, muss entsprechend nicht auch der Ort sein, an dem sich die Ursache dafür befindet bzw. an dem der primäre Bakterienherd war.

Mit dem Ziel der Elimination von Infektionserregern, unabhängig von ihrer morphologischen Form und zur Ausleitung mikrobieller toxischer Stoffwechselprodukte können die SANUKEHL® Präparate angewendet werden. Diese sensibilisieren das Immunsystem für die Ausleitung spezifischer Erreger.

### › SANUM-Therapie und Ayurveda Medizin in der Praxis

Neben der Therapie durch Präparate, wie beispielsweise pflanzliche Dekokte, Öle, Tabletten oder Tees kann im Ayurveda auch die gezielte Stimulation von Energiepunkten mit in die Behandlung einbezogen wer-

den. Diese Energiepunkte werden auch Marmapunkte genannt und sind vergleichbar mit den Akupunkturpunkten aus der TCM. Im Ayurveda kann eine Stimulation dieser Punkte z.B. durch Massagen erfolgen, um dadurch eine tiefe harmonisierende Wirkung auf bestimmte Organe oder Körperfunktionen herbeizuführen. Ein Beispiel wäre das Massieren von „Murdhni“ mit Brahmiöl. Der Punkt „Murdhni“ zählt zu den vitalen Energiepunkten und befindet sich am Kopf in der Scheitelmittle. Häufig zeigt sich bei Fingerdruck auf diesen Punkt auch ein leichter Schmerz. Dieser Marmapunkt ist vor allem mit dem Gehirn verbunden und kann bei Massage Kopfschmerzen reduzieren, den Geist beruhigen und Emotionen harmonisieren. Er wird auch angesprochen bei hormonellen Imbalancen, Spasmen, Insomnie und schlechter Konzentrationen. Das Brahmiöl unterstützt wiederum die Gehirnleistung und wird beispielsweise bei psychischen Erkrankungen und Schlaflosigkeit angewendet. So könnte man, genau wie das Brah-

miöl, auch die SANUM-Präparate MUCEDOKEHL® und MUSCARSAN® an diesem Punkt einmassieren, um die oben genannten Beschwerden mit denen der Punkt resoniert, zu therapieren.

› **Fazit**

Zusammenfassend zeigt sich, dass sich mit Leichtigkeit eine Brücke zwischen der SANUM-Therapie und einer traditionellen Lehre, wie Ayurveda schlagen lässt. Die ganzheitliche Ayurveda-Therapie kann wunderbar mit den SANUM-Präparaten ergänzt werden, um regulativ auf den Organismus einzuwirken und gesundheitliche Herausforderung ursächlich zu behandeln. Es zeigt sich, dass Ayurveda-Therapeuten ihre ayurvedische Denkweise gut mit den Prinzipien der SANUM-Therapie verknüpfen und ebenfalls den SANUM-Kompass zur Unterstützung der Präparatauswahl nutzen können. Der SANUM-Kompass in Abbildung 3 zeigt, wo verschiedene SANUM-Präparate regulativ einen überschießenden Konstitutionstyp ausgleichen könnten.

**LITERATUR**



- <sup>[1]</sup> Bhattacharya, D. B. (2014). Ojas, The Origin of Vitality. *Ayurveda & Health Tourism*.
- <sup>[2]</sup> Lad, V. (1984). *Ayurveda - The Science of Self-Healing. Lotus Press, Illustrated Edition*.
- <sup>[3]</sup> Lad, V., & Durve, A. (2015). *Marma Points of Ayurveda. The Ayurvedic Press*.
- <sup>[4]</sup> Patwardhan, K. (2008). *Concepts of Human Physiology in Ayurveda. Sowa Rigpa and Ayurveda, S. 53-73*.

**AUTORIN**

ANNA-LENA SPRICK



- › MSc Biologie mit dem Schwerpunkt Physiologie und Biochemie von Pflanzen
- › Ayurveda Ausbildung in Indien
- › seit 2023 Mitarbeiterin in der Medizinisch-Wissenschaftlichen Abteilung bei SANUM-Kehlbeck
- › E-Mail: [anna-lena.sprick@sanum.com](mailto:anna-lena.sprick@sanum.com)

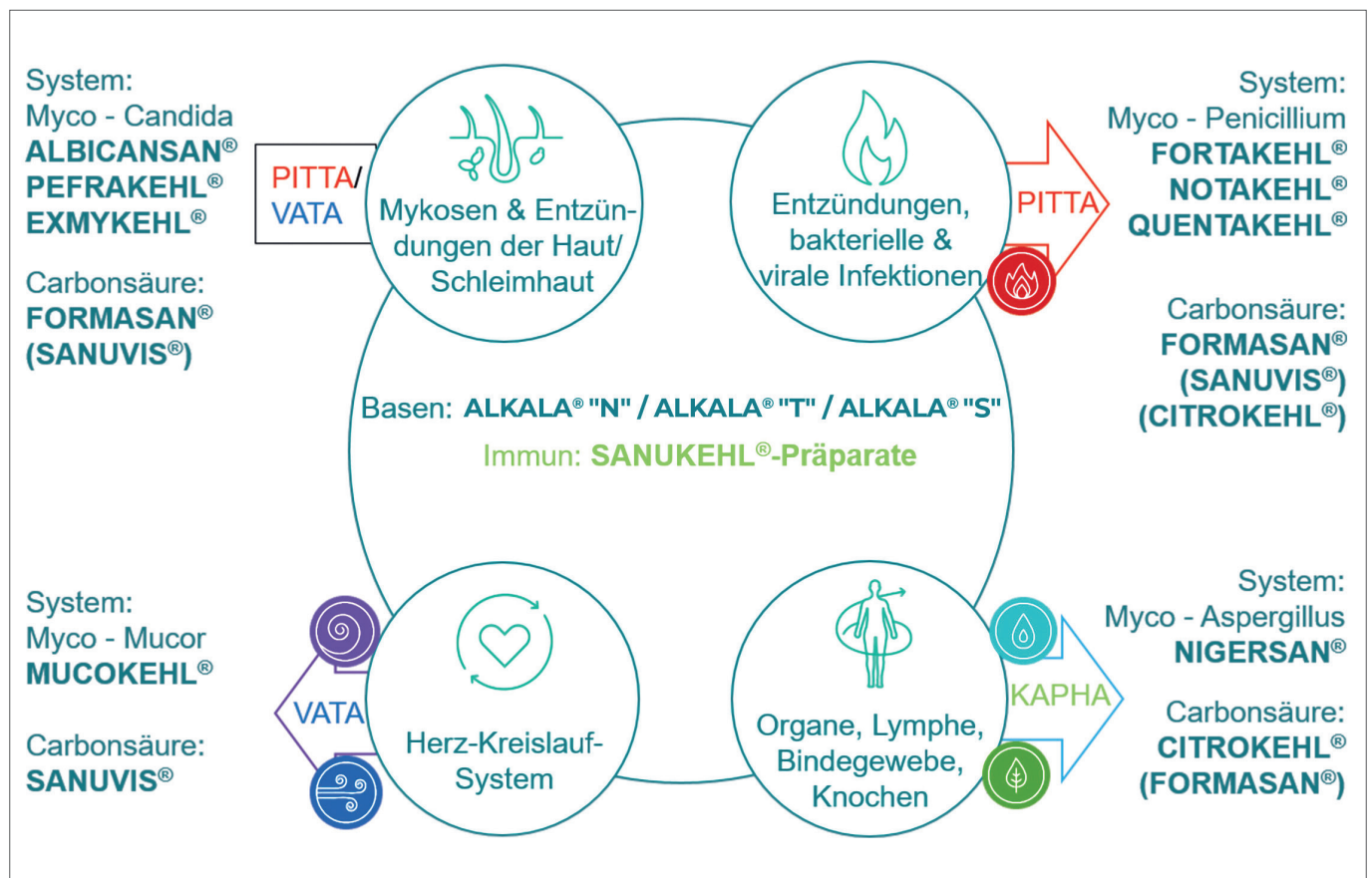


Abb. 3: SANUM-Kompass mit Ayurveda-Konstitutionstypen