

# Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 5

## Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda Teil 5

In diesem **fünften Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden folgende Krankheiten und Beschwerden behandelt: Paralyse (Lähmung), Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen), Pneumonie (Lungenentzündung), Prostata-Adenom oder -Hypertrophie (Prostatavergrößerung), Rheumatismus (Arthritis und Arthrose) sowie Sterilität und Unfruchtbarkeit. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

### Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 5](#)
  - [Paralyse \(Lähmung\)](#)
  - [Parodontopathien \(Zahnfleischerkrankungen\)](#)
  - [Pneumonie \(Lungenentzündung\)](#)
  - [Prostata-Adenom oder -Hypertrophie \(Prostatavergrößerung\)](#)
  - [Rheumatismus \(Arthritis und Arthrose\)](#)
  - [Sterilität und Unfruchtbarkeit](#)

## Übersicht

In 7 verschiedenen Blog-Beiträgen (Yogatherapie Teil 1 bis 7) werden Auszüge aus dem Kapitel ‚Yogatherapie‘ des Buches [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#) von Paramapadma Dhirananda veröffentlicht.

Die Beschwerden und Krankheiten, welche in der unten stehenden Übersichtstabelle fett markiert sind, werden in diesem Beitrag behandelt.

<b>Yogatherapie bei:</b>	<b>Enthalten im Beitrag:</b>
Allergie	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Anämie	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Asthma	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Augenkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Hoher Blutdruck	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Niedriger Blutdruck	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Bronchitis	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Diabetes	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Gallensteine	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Gelbsucht	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Grippe<	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Hämorrhoiden	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Herzkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Impotenz	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Koronarsklerose	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Krebs	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Kropf	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Menstruationsbeschwerden	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Milz- und Leberkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Nervenschwäche	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
<b>Paralyse (Lähmung)</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
<b>Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
<b>Pneumonie (Lungenentzündung)</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
<b>Prostata-Adenom oder -Hypertrophie (Prostatavergrößerung)</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
<b>Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
<b>Sterilität und Unfruchtbarkeit</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Syphilis	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Tonsillitis oder Mandelentzündung	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Verstopfung	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Zahnkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen Drüsensystems	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe, Nerven und Muskeln	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>

# Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 5

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 232 – 235).

**Die Methoden der Yogatherapie sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Sie sind aber auf jeden Fall eine wertvolle Ergänzung.**

*Bemerkung des Herausgebers:*

*Die bei den Übungen angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf das Buch Yogamrita.*

## **Paralyse (Lähmung)**

### **Symptome**

Bei dieser Krankheit fallen ein Muskel oder eine Gruppe von Muskeln vollständig aus. Ein Teil oder verschiedene Teile des Körpers können von dieser Krankheit angegriffen werden.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Die motorischen Nerven entspringen den Hirnrindenbezirken. Schädigungen dieser Bezirke führen zu Paralyse.

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte um eine gute Verdauung bemüht sein. Wenn der Patient in der Lage ist, *Basti Kriyā* (Seite 138) zu üben, dann sollte er dies morgens und abends tun. Wenn er dazu nicht in der Lage ist, dann sollte er natürliche Abführmittel nehmen.

Der Patient sollte täglich in der Sonne mit Senföl an dem angegriffenen Körperteil eingerieben werden. Er sollte von einem professionellen Masseur behandelt werden. Nach 10 bis 15 Minuten Massage sollte er in warmem Wasser baden.

Wenn der Patient in der Lage ist zu gehen, sollte er morgens und nachmittags einen Spaziergang machen und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156f.) üben. Wenn der Patient in der Lage ist, *āsanas* zu praktizieren, dann sollte er *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.) und andere Übungen, die für ihn nützlich sind und seinen Möglichkeiten entsprechen, unter der Leitung eines erfahrenen Lehrers üben.

### **Diät**

Der Patient sollte keine säurehaltige Nahrung, wie Fisch, Fleisch, Eier, Ghee, Butter, Öl, usw., zu sich nehmen. Er sollte Gemüse, Milch, Buttermilch, süße und saure Früchte, ein wenig Reis und Brot essen.

## **Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)**

### **Symptome**

Symptom der Parodontose ist allmählicher Zahnfleischschwund, der sogar eine Zeit lang unbemerkt bleiben kann und möglicherweise dazu führt, dass die Zähne ausfallen. Eine andere Verlaufsform dieser Krankheit ist Parodontitis, die auch mit Zahnfleischschwund einhergeht, welche durch eine Infektion des Zahnfleisches verursacht wird. Das Zahnfleisch entzündet sich und wird langsam abgebaut. Im fortgeschrittenen Stadium wird auch das umgebende Knochengewebe von diesem Abbau betroffen. Im Zahnfleisch bilden sich Taschen, die Schwellungen verursachen und eitern können. Dies kann sehr schmerzhaft sein und kann auch Mundgeruch verursachen.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Gemäß moderner Medizin sind die Ursachen für Parodontopathien weitgehend unbekannt. Eine Rolle spielt jedoch mangelnde Mundhygiene und eine schlechte Zahnstellung. Nach *Āyurveda* werden die Nerven der Zähne vom Blut genährt. Wenn das Blut aufgrund der Übersäuerung des Magens unrein wird, dann werden die Nerven des Körpers nicht ausreichend ernährt. In diesem Zustand bilden Keime ohne Behinderung ein Nest im Zahnfleisch. Diese Keime reduzieren das Zahnfleisch und bauen eine Kammer, in der sie leben. Wenn diese Keime eine gesicherte Stellung eingenommen haben, sind die weißen Blutkörperchen unfähig, sie zu besiegen. Die weißen Blutkörperchen sterben im Kampf, und ihre toten Körper kommen als Eiter heraus. Dieser Eiter geht in den Bauch, vergiftet das Blut noch mehr und verhindert eine gute Verdauung. Wenn das Blut sehr übersäuert ist, zerstört es das Kalzium des Blutes. Ein Mangel an Kalzium im Blut führt zu dieser Krankheit. Wenn man durch Sexualität viel Vitalität verschwendet, wird das Blut unrein, und diese Krankheit kann auftreten. Beim Geschlechtsverkehr verschwendet der Mann mehr Vitalität als die Frau, daher leiden Männer häufiger unter dieser Krankheit als Frauen.

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) praktizieren, danach drei Minuten *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)<sup>1)</sup>, drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), drei Minuten *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70) eine Minute *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) und fünf Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Am Abend sollte er drei Minuten lang *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), eine Minute *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), dreimal *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), drei Minuten *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)<sup>1)</sup>, zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und zwanzigmal *Agnisārdhauti Nr. 1* (S. 136) üben.

1) *Bemerkung des Herausgebers:*

*Das Praktizieren des Kopfstands sollte zuerst unter der Anleitung einer Yogalehrerin, eines Yogalehrers erlernt werden. Als Ersatz kann man Śaśāṅgāsana (Hasenstellung, S. 54) üben.*

### **Besondere Anweisungen**

Nach jeder Mahlzeit sollte der Patient, aber auch alle anderen, welche dieser Krankheit vorbeugen möchten, die Zwischenräume der Zähne reinigen und mit einer fäulnisverhindernden Mundspülung gurgeln. Jeden Tag sollte er das Zahnfleisch mit Senföl und Salz massieren.

## **Diät**

Der Patient sollte viel Milch, Gemüse und Früchte zu sich nehmen und nichtvegetarische Nahrung vermeiden.

## **Pneumonie (Lungenentzündung)**

### **Symptome**

Bei der lobären Pneumonie oder Lungenentzündung bekommt der Patient plötzlich Schüttelfrost und hohes Fieber. Er spürt Schmerzen in der Brust und hat Husten.

Die Bronchopneumonie ist meistens eine Folge anderer Krankheiten. Sie beginnt nicht so plötzlich und hält länger an. Der Patient hat etwas Fieber.

Bei der Viruspneumonie hat der Patient etwas Fieber, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und später Husten.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Die lobäre Pneumonie wird durch Bakterien verursacht, die einen ganzen Lungenlappen oder mehrere Lungenlappen befallen. Bei der Bronchopneumonie befallen die Bakterien nur kleinere Teile des Lungengewebes. Die Viruspneumonie wird durch Viren hervorgerufen.

### **Yogatherapie**

Solange der Patient noch Fieber hat, sollte er eine ausreichende Menge warmes Wasser trinken, bis das Fieber nachlässt. Nachdem er genügend warmes Wasser getrunken hat, kommt er ins Schwitzen. Auf diese Weise wird das Gift aus dem Körper ausgeschieden, und das Fieber nimmt ab. Nachdem das Fieber nachgelassen hat, sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, um seinen Darm zu reinigen. Nach und nach sollte er je zwanzigmal morgens und abends *Agnisārdhanti Nr. 1* (S. 136) üben. Wenn sich der Zustand des Patienten verbessert hat und er fieberfrei ist, sollte er je fünf Minuten lang morgens und abends eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Allmählich kann er jeden Tag zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren und ein 10 bis 15 Minuten dauerndes Sonnenbad nehmen.

## **Diät**

Der Patient sollte die ersten beiden Tage mit einer ausreichenden Menge Zitronenwasser fasten. Bevor das Fieber nicht nachgelassen hat, sollte der Patient nur Barley- (Gersten-) Wasser, Milch, Sago<sup>2)</sup>, Glukose und etwas Fruchtsaft trinken. Es ist sehr wichtig zu wissen, dass die angemessene Diät und die richtige Pflege wichtige Heilmittel für diese Krankheit sind. Die Füße des Patienten sollten immer warm bleiben.

2) *Bemerkung des Herausgebers:*

*Sago (auch Tapioka genannt) wird aus der Maniokwurzel gewonnen und ist als Tapiokaperlen oder Sabudana bekannt.*

### **Besondere Anweisungen**

Wenn das Fieber stark zunimmt, d.h. wenn es 39°C übersteigt, dann sollte man einen Arzt rufen und den Kopf des Patienten sofort mit kaltem Wasser begießen oder ein nasses Handtuch um seinen Kopf wickeln. Dadurch wird das Fieber nachlassen.

## **Prostata-Adenom oder -Hypertrophie (Prostatavergrößerung)**

Das Prostata-Adenom ist eine krankhafte Vergrößerung der Prostata (Vorsteherdrüse).

### **Symptome**

Es kommt zu häufigem Harndrang, der besonders nachts auftritt. Das Wasserlassen ist mühsam, da die vergrößerte Prostata die Harnröhre zusammenpresst. In der Harnblase verbleibt häufig Resturin, der zu einer Entzündung der Harnwege führen kann. Auch kann es zu einer Ausweitung des Nierenbeckens und der Harnleiter kommen, wodurch eine Störung der Nierenfunktion eintritt.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Diese Krankheit tritt besonders bei älteren Männern auf. Verantwortlich dafür sind hormonelle Störungen durch verminderte Funktion der Hoden. Gemäß *Āyurveda* sind die Hauptgründe für diese Krankheit das Aufstauen von giftigen Substanzen im Körper, unkontrollierte Essgewohnheiten, Faulheit und häufiger Geschlechtsverkehr.

### **Yogatherapie**

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und anschließend den Darm reinigen. Danach sollte er drei Minuten *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.), dreimal *Januśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.), dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Mittags sollte er ein 10 bis 15 Minuten währendes Wannenbad nehmen und anschließend 15-mal *Agnisārdhauti Nr. 2* (S. 136) üben.

Am Abend sollte er zehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen, dann drei Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), drei Minuten *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.), dreimal *Januśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S.42 f.), zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Außerdem sollte er dreimal in der Woche *Vārisāradhauti* (S. 137) üben.

### **Diät**

Der Patient sollte eine vegetarische Diät auswählen, die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert ist. Zu viel Fett und zu viel Eiweiß sollte er vermeiden. Tee, Kaffee, Tabak, Alkohol, Drogen usw. sollte er überhaupt nicht konsumieren. Bei dieser Krankheit ist es sehr hilfreich, einmal in der Woche zu fasten.

## **Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)**

Rheuma ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erkrankungen, vor allem der Muskeln und Gelenke, die eine ähnliche Symptomatik aufweisen. Arthritis sind entzündliche Erkrankungen der Gelenke. Arthrose ist ein degenerativer Gelenkprozess.

### **Symptome**

Schmerzen, Steifheit, knotige Veränderungen vor allem der Muskeln und Gelenke sind die wichtigsten Symptome dieser Krankheit.

## Ursachen nach Āyurveda

Rheuma kann vor allem durch Kälte, Zugluft, Erkrankungen der Gelenke oder Knochen, Überbeanspruchung der Muskeln und Herdinfektionen ausgelöst werden. Arthritis kann u.a. folgende Ursachen haben: Durch die verletzte Gelenkkapsel gelangen Bakterien in die Gelenkhöhle. Dort kommt es zu einer Infektion des Gelenks. Auch eine Knochenmarkentzündung kann durch Übergreifen auf das Gelenk zu Arthritis führen.

Gemäß Āyurveda greifen diese Krankheiten den Körper an, wenn die Luft im Körper giftig ist. Dieses Gift vermehrt sich im Körper und stagniert in den Muskeln oder Gelenken, wenn es nicht ausgeschieden werden kann, und erzeugt Schmerzen.

## Yogatherapie

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und die morgendlichen Pflichten der Körperreinigung verrichten. Anschließend zwanzigmal *Agnisāradhuti Nr. 2* (S. 136), fünfmal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten *Vajrāsana* (Donnerstellung, S. 27), zwei Minuten *Supta Vajrāsana* (Donnerstellung liegend, S. 28), dreimal *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz, S. 40 f.), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52) und 30 Runden einer einfachen Atemübung (S. 152 ff.) üben.

Am Abend sollte er zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.), dreimal *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 ff.), dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), eine Minute *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), zwanzigmal *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.) und dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54) praktizieren.

## Allgemeine Anweisungen

Der Patient sollte täglich einige körperliche Übungen praktizieren, bis er ins Schwitzen kommt. Er sollte feuchte Orte meiden.

## Diät

Bei akuten Schmerzen sollte der Patient mit genügend Zitronenwasser fasten. Nachdem die Schmerzen nachgelassen haben, sollte er einmal am Tag einige Früchte und Milch zu sich nehmen.

Er sollte sich eine Diät wählen, die zu 80 % alkalische Eigenschaften besitzt.

## Sterilität und Unfruchtbarkeit

### Symptome

Wenn eine Frau in einem Zeitraum von drei Jahren kein Baby bekommt, obwohl der Wunsch nach Kindern und regelmäßiger Geschlechtsverkehr vorhanden ist, dann ist es möglich, dass sie oder ihr Partner unfruchtbar ist.

### Ursachen nach Āyurveda

Sterilität kann physische oder psychische Ursachen haben. Bei Frauen kann sie zum Beispiel durch eine Verengung des Eileiters oder durch eine Entzündung der Gebärmutter entstehen. Beim Mann kann [Impotenz](#) eine Ursache für Sterilität sein. Es kann auch vorkommen, dass sich keine Spermien im Ejakulat

befinden, oder dass die Spermien eine zu geringe Lebensdauer aufweisen.

Gemäß Āyurveda beeinflussen auch Gallenbeschwerden den Samen des Mannes. Wenn das Ei (Ovum) der Frau in Kontakt mit dem giftigen Samen kommt, kann es nicht überleben. Bevor der Mann seine Gallenbeschwerden nicht überwunden hat, kann er kein Kind zeugen.

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) praktizieren und anschließend drei Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), 20-mal *Mūlabandhamudrā* (S. 118), 15-mal *Śakticālanīmudrā* (S. 122) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Er sollte mittags ein Wannenbad nehmen und in der Badewanne 10- bis 15-mal *Mūlabandhamudrā* (S. 118) üben. Am Abend sollte er drei- bis fünfmal *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82) sowie *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.) und *Mūlabandhamudrā* (S. 118) gleichzeitig geübt, praktizieren. Außerdem sollte er drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114ff.), *Śakticālanīmudrā* (S. 122), drei Minuten *Gomukhāsana* (Kuhgesichtstellung, S. 33), je zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben.

### **Diät**

Wenn Gallenbeschwerden vorhanden sind, dann sollte der Patient Nahrung zu sich nehmen, die frei von Fett und Gewürzen ist, z.B. verdünnte Milch, Buttermilch, Früchte, Gemüse usw. Wenn keine Gallenbeschwerden vorhanden sind und die Verdauung in Ordnung ist, dann sollte der Patient alle Arten von nahrhaften Speisen zu sich nehmen, besonders dick gekochte Milch, Meeresfrüchte, Eier usw.

### **Besondere Anweisungen**

Der Patient sollte die Geschlechtsorgane jeden Tag mit antiseptischer Seife reinigen. Außerdem sollte er oder sie sich mit dem Geschlechtsverkehr zurückhalten, bis die Gesundheit wiederhergestellt ist. Es ist noch besser, den Geschlechtsverkehr für eine längere Zeit ganz zu unterbrechen.

[Fortsetzung folgt](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht \(Herausgeber\)](#)



[Auszüge aus dem Buch ‚Yogamrita‘ \(Yogatherapie-Teil\) von Yogi Paramapadma Dhirananda](#)