

# Förderung des gesunden Stillens mit āyurvedischen Mitteln

Hedwig H. Gupta



Nach der Geburt kommt es bei der Mutter zu einer sehr großen Umstellung. Statt das Kind im Bauch vollumfänglich versorgt zu wissen, ist das Kind nun außerhalb ihres Körpers am Leben. Nun braucht jeder Aspekt des Kindes die aktive Aufmerksamkeit der frisch gewordenen Mutter: die Ernährung, die Temperierung, die Unterstützung des Wach-Schlaf-Rhythmus und die Ausscheidung. Glücklicherweise übernimmt die Ernährung naturgemäß der Körper der Mutter, der mit der Geburt auf das Stillen umstellt.

*Sofort nach der Geburt ziehen sich die ārtavaha-srotas durch die Reizung von vāta zusammen. Dadurch erweitern sich die milchtragenden Kanäle in den Brüsten, und die Ausscheidung der richtigen Milch beginnt am dritten oder vierten Tag nach der Geburt.*

Aṣṭ. Hr. Ut. 1: 11

## Muttermilch – stanya

Im Āyurveda wird Milch insgesamt sehr wertgeschätzt. Als besonders edel gilt die menschliche Muttermilch. Ihre Eigenschaften werden als süß, fettig und leicht verdaulich beschrieben. Ihre Wirkung ist kühlend und für den Geist wie die Gewebe besänftigend und aufbauend. Sie fördert die Verdauung und die körperliche Resistenz. Bei vāta-, pitta- und Blutungserkrankungen wirkt sie lindernd und kann vielseitig auch jenseits der Ernährung von Säuglingen eingesetzt werden, beispielsweise als Augentropfen für entzündliche Augenerkrankungen oder als Nasentropfen bei Atemnot (śvāsa) und Atemrhythmusstörungen (hikkā).

*Die hervorragende Milch hat eine normale Farbe, Geruch, Geschmack und fühlt sich normal an, sie löst sich wegen ihrer Wässrigkeit vollständig in Wasser auf, wenn sie in einen Wassertopf gemolken wird. Solch eine Milch ist nährend und gesundheitsförderlich.*

Ca. Sa. Śā. 8: 54



Für die Bildung der Muttermilch ist die Liebe für das Baby der zentrale Grund. Das Saugen des Babys ist der wichtigste Auslöser der Sekretion, aber auch die Beschäftigung mit dem Baby fördert aus āyurvedischer Sicht die Milchproduktion. Wichtig ist zudem ein glücklicher Mentalzustand der Mutter, hinreichend Ruhe und Schlaf. Als die Milchproduktion hemmende Faktoren werden eine fehlende Beziehung zum Kind, aber auch allgemeiner Ärger, Trauer, Kummer, Hunger, Fasten, körperliche Anstrengung, Erschöpfung sowie chronische Erkrankungen der Mutter genannt.

## Förderung der gesunden Milchbildung

Damit die Muttermilch rein und bekömmlich für das Kind ist, muss der Stoffwechsel der Mutter, ihr *agni*, gut stabilisiert und geschützt werden. Das geschieht unterschiedlich in Abhängigkeit von dem Zustand des *agnis*. Ist das eher sehr heiß und brennt zu scharf, dann braucht die Mutter eher viel und nährende Ernährung. Brennt der Stoffwechsel eher müde und langsam, sollte die Nahrung der Mutter mit Ghī mit erhaltenden, Stoffwechsel stimulierenden Substanzen hergestellt werden. Ist der Stoffwechsel wechselhaft, gibt es eine besondere Verkochung von Ghī aus sechs Früchten, den *ṣaḍphala-ghṛtam*, den sie einnehmen sollte, um den Stoffwechsel zu stabilisieren. Auch sollte die Mutter abhängig von der Körperfülle behandelt werden. Dünne Mütter sollten viel und nährende Nahrung zu sich nehmen, um hinreichend Kraft für die Milchproduktion zu gewinnen. Adipöse Mütter werden dagegen mit Gewebe vermindernden Methoden wie dem therapeutischen Erbrechen (*vamana*), dem Abführen (*virecana*), Schröpfen und Schwitztechniken behandelt, damit ihre Milch nicht zu schwer verdaulich für das Kind wird.

Solange sie das Baby stillt, sollte die Mutter täglich Sandelholz- oder *mustaka-* (*Cyperus rotundus*)-Paste auf die Brüste auftragen. Bei Mastitis sollte Rizinusöl nach dem Stillen aufgetragen werden. Die Mutter sollte regelmäßig Massagen mit kräftigenden Ölen bekommen, den Körper mit duftenden Kräutern einreiben, täglich baden und saubere, weiße Kleidung tragen.

Wie Flüsse von den Bergen kommen und das Wasser in die Täler tragen, so wird die Mutter als Quelle der *doṣas* für das Kind gesehen. Alle Erkrankungen eines gestillten Kindes werden daher zunächst über die Mutter und deren Stoffwechsel behandelt. Die Mutter bekommt im Krankheitsfall die Substanzen, die das Kind braucht. Dementsprechend verstoffwechselt sie die Substanzen vor und gibt sie über ihre Milch dem Kind.

### Unzureichende oder sistierende Milchsekretion – *stanya-kṣaya* oder *stanya-nāśa*

Die unzureichende Milchsekretion oder gar das Sistieren der Milchproduktion wird im Āyurveda wie eine Krankheitsentität beschrieben. Für die Entwicklung des Kindes wird die hinreichende Menge und die gute Qualität der Muttermilch für absolut zentral gehalten. Das Ziel eines jeden āyurvedischen Arztes, der eine Mutter von einem Neugeborenen betreut, ist es daher, Mutter und Kind so zu unterstützen, dass die Milch in guter Qualität und in das Kind sättigender Menge vorhanden ist.

Dafür wird eine nahrhafte Ernährung empfohlen, die betont die Geschmacksrichtungen *sūḥ* und *salzig* enthält. Ideal sind Substanzen wie Milch, Ghī, Fisch, Fleisch und Öl. Die Stillende soll viel – idealerweise abgekochte – Flüssigkeiten zu sich nehmen, um hinreichend Feuchtigkeit für die Milchproduktion zur Verfügung zu haben. Auch Getreide sind wichtig, Reis, Weizen und Gerste, Hülsenfrüchte wie Mung-, Toor- oder Masoorlinsen sowie Nüsse, Kürbisse und Kokosnuss. Damit die Stillende, deren Stoffwechsel nach der Geburt zunächst geschwächt ist, diese nahrhaften Lebensmittel auch verdauen kann, sollten die Speisen mit Stoffwechsel steigernden Substanzen wie Pippalī, Muskat, getrockneter Ingwer, Kreuzkümmel etc. gut gewürzt werden.

Bei mangelnder Milchsekretion soll die Stillende darauf achten, dass sie genug Ruhe bekommt. Gerade ein guter Schlaf ist wertvoll, aber oft organisatorisch schwer zu bekommen. Daher wird hier die Hilfe von Angehörigen oder Freunden wichtig. Auch sollte die Stillende keine körperlich harte Arbeit durchführen. Dünnere Mütter sollten versuchen, mit eher süßen und nährenden Speisen ihr Gewicht zu steigern. Allerdings gilt schweres Essen mit viel tierischen Fetten, v. a. das Fleisch von Schwein und Wasserbüffel, ebenso wie der Konsum von Wein für ungeeignet. Stillende sollten dann keine Reinigungstherapien durchführen.

Phytopharmakologisch werden den Milchfluss fördernde Substanzen, die *stanyajanana-dravyas*, eingesetzt. Sie fördern auch die Produktion der Milch und die Milchmenge durch ihren süßen Geschmack, ihre Sanftheit und ihren kühlenden Eigenschaften. Dazu gehören z. B. *aśvagandhā* (*Withania somnifera*) und *śatāvārī* (*Asparagus racemosus*). Auch Gewürze fördern die Milchsekretion, etwa Kreuzkümmel, Safran und Dill.

### Übermäßige Sekretion von Muttermilch – *stanyavṛddhi*

Auch die übermäßige Milchsekretion wird im Āyurveda als ungünstig für Mutter und Kind angesehen. Dadurch wird die Brust der Mutter zu schwer und hängend. Das Baby bekommt Bauchweh. Ihm wird übel, es erbricht oder leidet unter Diarrhoe und Fieber. Zu Behandlung wird empfohlen, feste BHs tragen und lokal Auflagen mit Kurkuma-Wurzeln zu machen. Hier sollte man allerdings aufpassen, dass die Kleidung nicht in Mitleidenschaft gezogen wird, denn Kurkuma färbt ziemlich stark. Die Ernährung sollte leicht sein, aber eher bitter und schärfer. Auch die Flüssigkeitsaufnahme sollte vorsichtig limitiert werden. Wenn die Milchsekretion weiter sehr intensiv bleibt, werden ausleitende Techniken wie das Abführen (*virecana*) und das therapeutische Erbrechen (*vamana*) empfohlen. Massagen und Wärmebehandlungen sind nicht indiziert.

Die den Milchfluss hemmenden Substanzen, *stanyaśamana-dravyas*, vermindern den Milchfluss. Diese sind bitter und zusammenziehend im Geschmack. Zu ihnen gehören beispielsweise *kuṭaja* (*Holarrhena antidysenterica*), *kaṭukā* (*Picrorrhiza kurroa*) oder *sārivā* (*Hemidesmus indicus*). Auch Rizinus kann in diesem Sinne eingesetzt werden.

### Verunreinigte Muttermilch – *stanyaduṣṭi*

Unter *Verunreinigung der Milch* versteht man eine Muttermilch, die Erkrankungen des gestillten Kindes hervorruft. Sie entsteht durch die übermäßige Einnahme etwa von süßem Quark, Wasserbüffel-fleisch oder Alkohol. Insgesamt führt eine Ernährung zu einer unverträglichen Muttermilch, die zu viel, zu wenig, zu kalt, zu scharf, fermentiert, schwer, unausgeglichen, widersprüchlich (*viruddha*), verkocht oder ungewohnt ist. Auch das Essen während der Verdauung, bei Kummer, Ärger oder Angst führt zur Bildung einer fehlerhaften Milch. Andere Ursachen können Störungen des Körpergewichtes der Mutter, Erkrankungen der Mutter, deren Überanstrengung, sehr heißes Wetter, unzureichender oder übermäßiger Schlaf, die Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse sein oder auch die Verletzung der Brüste.

Diese Ursachen reizen die *doṣas*. Diese sorgen für eine Veränderung des Stoffwechsels, sodass das Stoffwechselfeuer des Plasmas, *rasāgni*, die Milch nicht korrekt herstellen kann. In der Folge verändern sich die Eigenschaften der Milch. Geschmack und Geruch der Milch werden gestört. Das Kind erkrankt, wächst nicht richtig oder fühlt sich unwohl. Man unterscheidet unterschiedliche Formen von *stanyaduṣṭi* in Abhängigkeit der *doṣa*-Dominanz. Eine durch zu viel *vāta* belastete Milch ist eher bitter, dunkler gefärbt und schaumig. Sie ist zu leicht, nährt das Kind nicht hinreichend und führt zu *vāta*-Erkrankungen des Kindes. Eine durch *pitta* belastete Milch ist eher bläulich oder gelblich, leicht bitter oder scharf und riecht faul wie Blut. Sie löst sich nicht in Wasser und führt zu *pitta*-Erkrankungen des Kindes. Ist die Milch durch *kapha* gestört, ist sie zu dicht, weiß, süß oder salzig und riecht wie Ghī oder Fett. Sie ist dick, klebrig, übermäßig sättigend und sinkt in Wasser. Dies führt zu *kapha*-Erkrankungen des Kindes. Sind alle *doṣas* bei der Mutter gestört, entsteht eine Mischung aus Symptomen von allen verschiedenen *doṣa*-Formen. Die Milch ist dann oft mit *āma* gemischt und führt zu Erkrankungen des Kindes wie Lähmungen, Dumpfheit, Schmerz.

### Āyurvedische Therapie

In der Therapie ist es zentral, den Stoffwechsel der Mutter (*agni*) zu stabilisieren und zu reinigen, sodass sie wieder gesunde Milch aus der von ihr aufgenommenen Nahrung gewinnen kann. Eine leicht süße und gut verdauliche Nahrung mit Reis, Gerste, Weizen, Mung- oder Masoorlinsen-Suppe, Schlangengurke etc. ist empfehlenswert. Immer sollte die Nahrung eher feucht sein, mit Ghī hergestellt und gut beispielsweise mit Ingwer, Pfeffer oder Pippalī gewürzt sein.

Die Milch reinigenden Substanzen, *stanyaśamana-dravya*, sind die wichtigsten Pflanzenmittel. Dazu gehören zum Beispiel *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*), *mañjīṣṭhā* (*Rubia cordifolia*) und *nimba* (*Azadirachta indica*). Je nach Dominanz des verunreinigenden *doṣas* werden beispielsweise *devadāru* (*Cedrus deodara*) bei *vāta*-Störungen, *sārivā* (*Hemidesmus indicus*) bei *pitta*-Störungen und *śuṅṭhī* (*Zingiber officinalis*) bei *kapha*-Störungen.

Die Milch reinigenden Substanzen können entweder den Milchfluss verstärken oder vermindern. Dementsprechend werden bei der Kombination von zu wenig schlecht verträglicher Muttermilch Substanzen eingesetzt, die gleichzeitig *stanya-sodhana* und *stanya-janana* eingesetzt, beispielsweise *maṇḍukaparī* (*Centella asiatica*), *methikā* (*Trigonella foenum-graecum*, Bockshornklee) oder *mus-taka* (*Cyperus rotundus*). Wird zu viel verunreinigte Milch produziert, dann kommen *stanya-sodhana* und *stanya-samana* Substanzen in Frage, beispielsweise Rizinus, *kaṭukā* (*Picrorrhiza kurroa*) oder *sārivā* (*Hemisdesmus indicus*).

Äußerlich können Auflagen auf die Brust gelegt werden, die in ihrer Zusammensetzung auch Milch reinigend und je nach *doṣa* harmonisierend sind. Wenn die Auflagen getrocknet sind, sollten sie abgewaschen und die noch in den Milchgängen verbliebene Milch ausgedrückt werden. Sollte die Milch sich in ihrer Qualität durch diese Maßnahmen nicht verbessern, bleibt als tiefgreifendste Therapiemöglichkeit letztlich noch die Ausleitungsbehandlung.

## Zusammenfassung

Im Āyurveda wird viel Wert auf ein gesundes Stillen gelegt. Von der Gesundheit der Mutter und ihres Stoffwechsels hängen Menge und Qualität der Milch ab. Von der Milch lebt das Kind, sie ist nährnde Quelle seiner Entwicklung. Für die Bildung von kräftiger und

gesunder Milch werden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen ausgesprochen. Störungen der Milchbildung werden im Āyurveda mittels Ernährungstherapie, spezieller Phytopharmaka und äußerlichen Therapieformen gezielt behandelt. Bei ausgeprägten Störungen ist eine āyurvedische Ausleitungsbehandlung indiziert.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,

Āyurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin

Vorstandsmitglied von DĀGAM e.V. und DeGYT e.V.

Leiterin der *vidya sāgar* Akademie für Āyurveda und Yogatherapie

Lammstr. 1, 71679 Asperg

www.vidya-sagar.de

### Literatur

- 1 Carakasasamhitā Śārīrasthāna 8
- 2 Carakasasamhitā Cikitsasthāna 30
- 3 Suśrutasamhitā Cikitsasthāna 17
- 4 Madhvanidānam 67
- 5 Gupta HH (2017): Einführung in den Āyurveda. Verlag für Vedische Wissenschaften, Asperg, 2. Auflage
- 6 Gupta HH (2020): Āyurveda für Frauen. Praktische Empfehlungen für alle Phasen des Lebens. Verlag für Vedische Wissenschaften, Asperg
- 7 Gupta HH (2013-2021): „Āyurveda-vijnāna I–IV“. Verlag für Vedische Wissenschaften, Asperg

## Deutsche Ärztegesellschaft für Ayurveda-Medizin

### Förderung der Wissenschaft und Forschung zu Ayurveda-Medizin in Deutschland

Die Deutsche Ärztegesellschaft für Ayurveda-Medizin (DĀGAM) ist eine Vereinigung von in Deutschland approbierten Ärztinnen und Ärzten, die medizinisch mit Ayurveda in Universitäten, Forschungseinrichtungen, Krankenhäusern, Praxen und anderen Organisationsformen arbeiten. Ziel und Zweck des Vereins ist es, Ayurveda als komplementäres Medizinsystem in Deutschland zur Förderung der Gesundheit der Bevölkerung und zum Wohl der Patienten in das Gesundheitssystem zu integrieren und damit die vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten sinnvoll zu erweitern.

Sowohl für den gesunden als auch für den kranken Menschen bietet Ayurveda viele wirksame Möglichkeiten der Therapie und Prävention. Wertschätzung und Respekt vor der jahrtausendealten Tradition des Ayurveda sowie die Integration des Ayurveda in ein modernes Gesundheitssystem sind deshalb die vorrangigen Anliegen der Deutschen Ärztegesellschaft für Ayurveda-Medizin. Der Verein fördert zudem die Erstellung und Einhaltung von Qualitätsstandards bezüglich ärztlicher Ausbildung, Ausübung des Ayurveda und verwendeter Produkte.

Dem Ziel der DĀGAM dienen unter anderem folgende Aktivitäten:

- Informations- und Aufklärungsarbeit über das Wesen und die medizinischen Möglichkeiten des Ayurveda durch öffentlich zugängliche Informationen auf der Website des Vereins, öffentliche Vorträge und auf medizinischen Kongressen
- Förderung der kontinuierlichen Weiterbildung und Fortbildung ayurvedisch tätiger Ärzte durch die Durchführung von Fortbildungen und Ausbildungen. Der Verein ist berechtigt, Zertifikate nach definiertem Standard zu vergeben.

- Förderung medizinisch-wissenschaftlicher Erkenntnisgewinnung durch Unterstützung präklinischer, klinischer und epidemiologischer Forschungsprojekte zu Ayurveda an Universitäten und Hochschulen, Veröffentlichung von entsprechenden Forschungsergebnissen in gängigen und öffentlich zugänglichen medizinischen Datenbanken, sowie Organisation wissenschaftlicher Kongresse und Symposien zu Ayurveda-Medizin.
- Der Verein dient als Ansprechpartner für Ärzte und andere Heilberufe, Patienten, Ärztekammern, Krankenversicherungen, gesundheitspolitische Institutionen, Forschungseinrichtungen und andere im Gesundheitssystem tätige und interessierte Menschen, denen Informationen zu Ayurveda unentgeltlich (d.h. nicht im Sinne einer kommerziellen Beratungstätigkeit) zur Verfügung gestellt werden.

Die DĀGAM e.V. betrachtet klinisch-universitäre Forschungsprojekte und medizinische Grundlagenforschung zu Ayurveda als essentiell für die Entwicklung moderner patientenorientierter Behandlungskonzepte unter Miteinbeziehung ayurvedischer Therapieverfahren, vor allem auch bei der Behandlung chronisch kranker Menschen.

Möchten Sie mehr über die DĀGAM erfahren oder sind an einer Mitgliedschaft interessiert (90 Euro Jahresbeitrag)?

Besuchen Sie unsere Homepage für weitere Informationen:

[www.daegam.de](http://www.daegam.de)

