



WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda, die weltweit älteste bekannte Gesundheitslehre, gilt als „Mutter der Medizin“. Der Begriff entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens und bedeutet soviel wie „das Wissen vom Leben“. Vereinfacht gesagt, beschreibt Ayurveda die Verbindung von Körper, Geist und Seele als Leben und zeigt auf, welche inneren und äußeren Faktoren ein harmonisches Zusammenwirken fördern oder stören. Ayurveda wird seit 2000 Jahren in Südasien auf breiter Basis als Volksmedizin praktiziert und ist von der Weltgesundheitsorganisation als medizinische Wissenschaft anerkannt.

DIE DREI DOSHAS

Die Theorie der drei Doshas Vata (Wind und Äther bzw. Bewegungs-Prinzip), Pitta (Feuer und Wasser bzw. Prinzip der Transformation) und Kapha (Wasser und Erde bzw. Struktur-Prinzip), welche im ganzen Kosmos in unterschiedlicher Kombination wirken, ist das Fundament des Ayurveda. Die Doshas sind für die Steuerung sämtlicher Abläufe und Funktionen im Körper verantwortlich und man könnte sie auch als „Bioenergien“ bezeichnen. Die Anteile der Doshas sind bei jedem Menschen anders – und entsprechend individuell sind auch die Empfehlungen des Ayurveda, die dazu dienen deren Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen.

DIE ECKPFEILER DES AYURVEDA

Ayurveda bedient sich verschiedener Maßnahmen und Methoden, um Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen:

- Dravyaguna (ayurvedische Heilmittel wie Kräuter- und mineralische Präparate)
- Ausleitende und aufbauende Verfahren
- Massagen und Manual-Therapie, Ölgüsse, Wickel usw.
- Individuelle Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf Konstitution und Krankheit
- Ordnungstherapie und Stressbewältigung: Empfehlungen zur Tages- und Lebensgestaltung gemäß der individuellen Konstitution
- Psychologische Beratung und Lösungsmöglichkeiten für psychische und emotionale Beschwerden

WIE WIRKT AYURVEDA?

Ayurveda ist als ganzheitliches und mehrdimensionales Medizinsystem stets individuell ausgerichtet und folgt komplexen Diagnose- und Therapiepfaden. Dabei werden sämtliche Faktoren, die sich positiv auf den Krankheitsverlauf bzw. die Gesunderhaltung eines Menschen auswirken können, miteinbezogen.

Gemäß Ayurveda entstehen Beschwerden und Krankheiten, wenn der Mensch entgegen seiner individuellen „Urnatur“ lebt. Auch trachtet Ayurveda danach, Beziehungsgefüge zu analysieren, denn letztendlich besteht das Leben aus gelungenen Beziehungen.



SECHS KRANKHEITSTADIEN

Ayurveda kennt sechs Krankheitsstadien. Aus ayurvedischer Sicht anerkennt die westliche Medizin Krankheiten erst ab dem fünften oder sechsten Stadium. Ayurvedische Behandlungen korrigieren Ungleichgewichte möglichst früh, damit die Krankheit das Gewebe gar nicht erst angreifen kann. Im ersten bis dritten Stadium kommen einfache Mittel wie Anpassung der Ernährung, des Lebensstils oder auch Massagen zur Anwendung. Manifeste Krankheiten im dritten bis sechsten Stadium behandelt der Ayurveda mit Heilmitteln und Methoden, die sehr effektiv und arm an Nebenwirkungen sind. Dadurch wird kein anderes Gewebe in Mitleidenschaft gezogen. Bei bereits geschädigtem Gewebe kann auch Ayurveda keine Wunder bewirken, doch erfahren viele Patientinnen und Patienten dank Ayurveda eine Linderung ihrer Beschwerden, eine Verbesserung der Lebensqualität und oft auch eine Heilung, insbesondere von chronischen Beschwerdebildern.

WEM HILFT AYURVEDA?

Beachtliche Erfolge weist die indische Gesundheitslehre bei der Behandlung chronischer Krankheiten aus. So können beispielsweise Allergien, Verdauungskrankheiten, Hautkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparats und des rheumatischen Formenkreises, sowie stressbedingte Erkrankungen mit Ayurveda wirksam behandelt werden. Wichtige Bereiche des Ayurveda sind auch die Frauen- und Kinderheilkunde. Das Ziel jeder Behandlung ist die Beseitigung der Ursache und nicht die Bekämpfung der Symptome. Jede Behandlung ist individuell. Maßgebend ist nicht die Krankheit, sondern der Mensch, der sie hat. Der Behandlung geht eine gründliche Bestimmung der Konstitution, sowie die Erfassung des Ist-Zustands voraus. Auf dieser Basis kann ermittelt werden, welche ayurvedischen Heilmittel und Methoden für den Menschen angezeigt sind.

FOKUS PRÄVENTION

Gesundheit ist auch im Hinblick auf ein erfolgreiches Altern ein graduelles Unterfangen. Störungen der Doshas manifestieren sich dank sensibler Diagnostik bereits in einem sehr frühen Stadium und können oft behoben werden, bevor sich eigentliche Beschwerden und Funktionsstörungen entwickeln. Man muss nicht erst krank werden, um von Ayurveda zu profitieren: Getreu der Devise, dass Vorbeugen besser ist als heilen, bietet Ayurveda dem Menschen zahlreiche und ganzheitliche Möglichkeiten, um sein Gleichgewicht zu erhalten oder Ungleichgewichte auszubalancieren. Das Wissen um Einflüsse der Jahres- und Tageszeiten, der Ernährung und des Lebensstils ist ein wichtiger Pfeiler der Prävention. In der Beratung erhalten KlientInnen individuelle Empfehlungen, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Von großem Nutzen sowohl in der Prävention, wie auch bei der Behandlung von Krankheiten sind die wohltuenden ayurvedischen Massage-Therapien.

