

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

Vol. 15, 2019-1

€ 5.50



Integrative Medizin

Partnerschaft zwischen
Arzt und Patient

Eine Vision der Medizin der Zukunft

Marma-Therapie für wirksame Schmerzbehandlung

Integration von Ayurveda in der westlichen Arztpraxis

Yoga und die Doshas



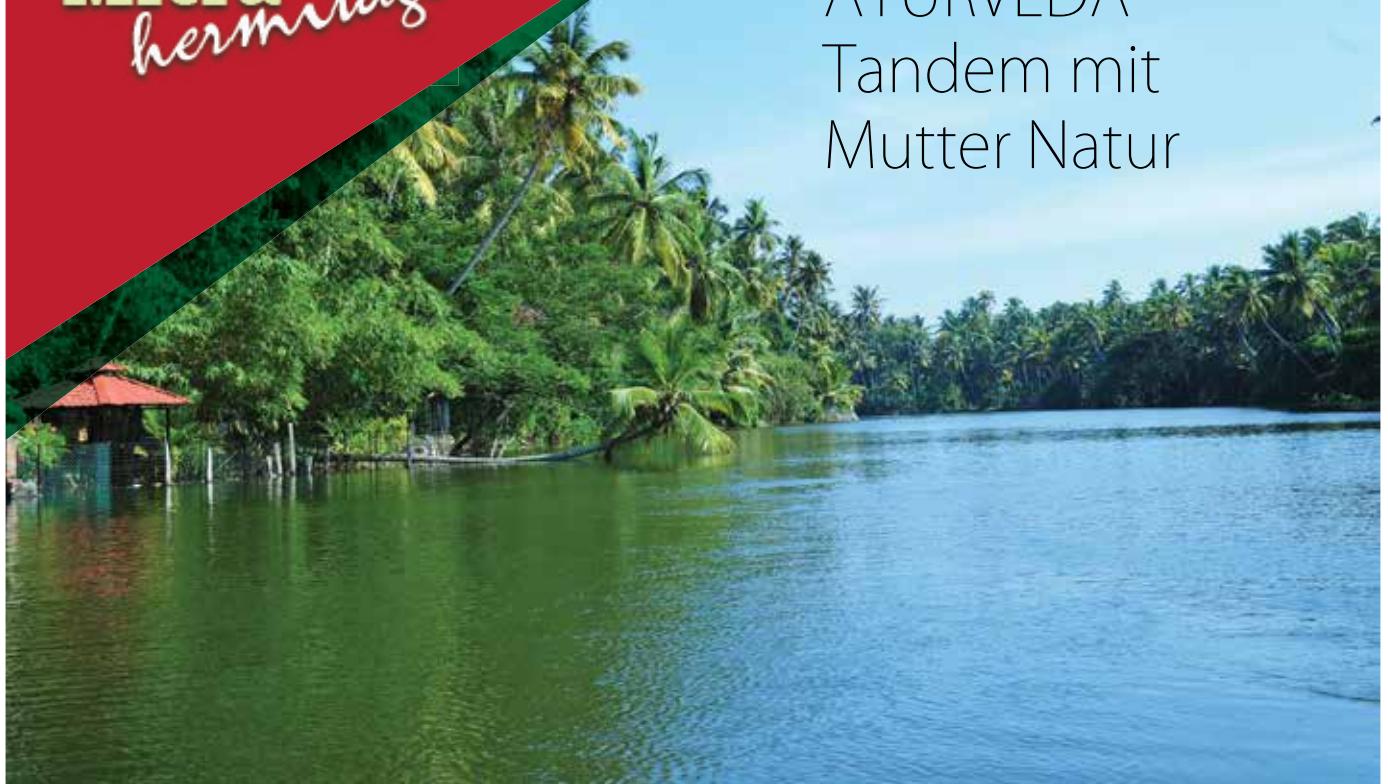
OM Vital Vertriebs GmbH

Eine Publikation der FM Media mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe OM Vital Vertriebs GmbH



Mitra
hermitage

AYURVEDA
Tandem mit
Mutter Natur



Ein ISO 9001/2008 zertifiziertes Ayurveda Hospital
und ausgezeichnet mit dem Olive Leaf-Siegel des
Tourismus Institutes der Regierung von Kerala

Zertifikat für Exzellenz in 2014, 16, 17, 18
bei TripAdvisor

Mitra
hermitage

Mitra Hermitage Ayurveda Hospital
Venkara, Thiruvallam.P.O., Trivandrum – 695027, Kerala, India
Ph: 0471 2381888, 8136864149

Kontakt

+91 984 706 4149
mail@mitrahermitage.com
www.mitrahhermitage.com



Mit mehr als 5000 zufriedene Patienten aus 81 Ländern. Bei uns finden die Gäste unseres Hauses tiefgreifende Behandlungssansätze, die das Gleichgewicht wiederherstellen und die natürlichen Heilmechanismen des Körpers wieder in Gang setzen. Zusätzlich dazu gewinnt man ein inniges Verständnis über die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Aspekten des eigenen Lebens und dessen Einfluß auf das allgemeine Wohlbefinden.

Genießen Sie Ihren Aufenthalt in dem **Maharishi Ayurveda Krankenhaus** und kehren Sie mit verjüngtem und erfrischtem Geist und Körper heim

- ★ Ayurvedische Konsultation anhand der Pulsdiagnose
- ★ Panchakarma-Behandlungen gemäß den Anweisungen des Vaidya
- ★ Blutegel-Therapie
- ★ Maharishi Ayurveda Rasayana- & Heilmittel
- ★ Klinik für Hämorrhoiden und Fisteln
- ★ Transzendentale Meditation
- ★ Yoga und Ayurveda-Kochkurse



NABH Akkreditiertes Ayurveda Krankenhaus



MAHARISHI AYURVEDA HOSPITAL

(Khosla Medical Institute & Research Society)

BP-Block, Shalimar Bagh (West)
Delhi-110088

TOLL FREE NO.: 1800-300-24125

Tel.: 011-27479501, 27479502, 27479503

e-mail : info@mahospital.org

web : www.maharishiayurvedaindia.org



Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Gruppeneditor
C Gouridasan Nair

Koordination deutsche Ausgabe
Gayatri Puranik

Leitender Redakteur
Byju Aryad

Koordinierungs-Redakteur
Ninu Susan Abraham

Linguistische Beratung
Rosemarie Kelle
(rosi.kelle@rediffmail.com), (tw. Florian Kelle)

Formgebung und Entwurf
Lal Joseph

Rechtsberater
Adv. Biju Hariharan

Geschäftspartner im Ausland

USA	:	Chicago	:	Vincent Joseph , Mob: 847 299 9954
USA	:	Houston	:	Shaju Joseph , Mob: 847 899 2232
USA	:	New York	:	Vincent Sebastian , Mob: 917 992 9629
USA	:	CALIFORNIA: Wilson Nechikat	:	Ph: 408 903 8997
Canada	:	Jose Sebastian	:	Ph: 416 - 509 - 6265
UK	:	Dileep Mathew	:	Ph: 044 787 743 2378
Switzerland	:	Dr. George Sebastian	:	Ph: 527204780
Ireland	:	Thomas Mathew	Mob:	00353 87 123 6584
Middle East	:	Anil Nath	Ph:	506854500
Singapore	:	Mahesh A	Ph:	+65 906 22828
Germany	:	Gayathri Puranik	Ph:	+49 179 127 5002
Austria	:	Monican Kalapurackal	Ph:	0043 6991 9249829
Korea	:	Dr. A. Thomas	Ph:	0082 10 5822 5820
Australia	:	S. Mathew	Ph:	612 470 26086
Oman	:	Joy Vincent	Ph:	968 9503 5953

Geschäftspartner Indien

Mumbai	:	Mohan Iyer	Mob:	+91 22 6450 5111
Chennai	:	C N Ramachandran	Mob:	+91 9841726257
Coimbatore	:	Gurumurthy	Mob:	+91 989 460 4804
Eastern India	:	Sanjay D. Narwani	Mob:	+91 983 120 7202
Hyderabad	:	Ephram Joseph	Mob:	+91 939 131 5072
Bangalore	:	C. Sivakumar	Mob:	+91 974 000 4932
Puducherry	:	K. Ramasubramanian	+91 989 497 7161	
Trivandrum	:	Kuriyan K. Raju	Mob:	+91 944 610 6644

Namasté liebe Leser und Leserinnen,

in dieser Ausgabe werfen wir ein Licht auf die aktuellen Anschaulungen und Debatten über Ayurveda und stellen Ihnen Meinungen von namhaften Denkern und Praktikern aus der Branche in Indien und Deutschland vor. Die Experten gehen auf Fragen ein, wie: Wo steht Ayurveda in Indien und auf der Welt heute? Was ist sein Beitrag in einer globalisierten, engvernetzten, multikulturellen und pluralistischen Welt? Was ist seine Rolle im Bereich der Medizin ob alternativ, komplementär, integrativ oder – ein ganz neuer Ansatz – gemeinschaftlich?

Ayurved oder Ayurveda wird sehr unterschiedlich wahrgenommen. Unsere Artikel tragen dazu bei Ayurveda zu verstehen und seine fließenden Grenzen besser zu verstehen, denn:

Für viele ist Ayurved ein Trend – mit typgerechtem Kräutertee, Duschgel, Duftöl usw. Für weiter Interessierte eröffnet sich Ayurved als ein ganzheitliches Verständnis von Körper-Geist-Seele, sprich ein Wissenskompendium über gesundes Kochen, Balance halten und die Bewahrung der Gesundheit mit (Wellness)Massagen und Reinigungskuren.

Für die Vaidya (Ayurveda-Ärzte), Traditionalisten und Wissenschaftler wiederum ist es eine beständige und sich stets weiterentwickelnde Wissenschaft mit klar definierten Konzepten und plastisch beschriebenen Prozessabläufen, die in einem Zusammenspiel von menschlichem Körper und Natur zu verstehen sind.

Ich betrachte die Denkanstöße, die uns Vaidya Ram Manohar, Vaidya GG Gangadharan und Dr. Hans Rhyner geben als sehr inspirierend. Dr. med. Hedwig Gupta, Vorsitzende der Deutschen Ärztegesellschaft für Ayurveda-Medizin (DÄGAM), gibt uns einen Blick auf Ayurveda in der westlichen Arztpraxis. Shri Balaji Tambe zeigt aus seiner langjährigen Erfahrung seine Sicht auf Ayurveda sowohl für den gesunden als auch für den kranken Menschen von heute.

Die Artikel von Shrimati Jalaja ji, ehemalige Staatssekretärin bei AYUSH, und von Shrimati Sheila Rani Chungath aus Tamil Nadu sind aus der Perspektive der persönlichen Erfahrung geschrieben.

Wir danken allen Autoren dieser Ausgabe für die Bereitstellung ihrer Texte und ihren Beitrag zur Überwindung kontinentaler Grenzen im Ayurveda und wünschen Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, mit jedem Beitrag neue und hilfreiche Erkenntnisse über die Vielseitigkeit des Ayurveda.

Herzlichst

Ihre

Gayatri Puranik

Geschäftsleitung

FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016, Kerala,
India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: editor@
Ayurvedamagazine.org
www. Ayurvedamagazine.org

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch

Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016,
Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Gedruckt durch:

Sterling Print House Pvt
Ltd, Door No. 49/1849,
Ponekkara- Cheranellur
Road,Aims, Ponekkara
P.O, Cochin-682041,
Ph: 0484 2800406.

Hinweis : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegen nicht in der Verantwortung des Herausgebers. Die Informationen in diesem Magazin dienen nicht einer Krankheitsdiagnose oder einer Heilbehandlung. Sie ersetzen nicht den Besuch und nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

In dieser Ausgabe

06 Integrative Medizin - Partnerschaft zwischen Arzt und Patient

10 Pathya- der Schlüssel zur Verbindung von Schulmedizin und Ayurveda

12 Integrative Medizin und die Schlüsselrolle von Ayurveda

16 Eine Vision der Medizin der Zukunft

20 Das Zusammenspiel von Ayurveda und Schulmedizin

22 Ayurvedischer Behandlungsansatz für Störungen durch Alkoholkonsum



28 Ein integrativer Ansatz im Umgang mit chronischen Schmerzen

30 Hitzewallungen in den Griff bekommen

32 Sinusitis- erfolgreich behandeln

36 Wirksame Schmerzbehandlung mit Marma-Therapie



40 Hilfe bei Fersenschmerzen

42 Yoga Praxis- darauf sollten Sie achten

46 Yoga und die Doshas

48 Integration von Ayurveda in der westlichen Arztpraxis

52 Ayurveda Basis- Philosophie einfach erklärt

56 Panchakarma uralte Medizin als modernes Wunder





Prof Abhimanyu Kumar
Vice Chancellor
Uttarakhand Ayurved University
Dehradun



Integrative Medizin - Partnerschaft zwischen Arzt und Patient

Integrative Medizin ist eine personalisierte Strategie, die sich an der Einzigartigkeit der Person, sowie an ihren Bedürfnissen und Lebensumständen orientiert. Sie nutzt die am besten geeigneten Methoden aus verschiedenen Medizinsystemen, um Krankheiten zu heilen und eine optimale Gesundheit für die Betroffenen sicherzustellen.

Heute geht die moderne Medizin, allgemein bekannt als Schulmedizin (in Indien Allopathie genannt) zur Behandlung von Krankheiten Hand in Hand mit den AYUSH*-Medizinsystemen. Aus den Bestandteilen von AYUSH sind die beiden uralten Wissenschaften Ayurveda und Yoga in Indien die stärksten Partner der Schulmedizin (Allopathie).



***AYUSH – Abkürzung für das
Indische Ministerium für traditionelle
Heilsysteme Ayurveda, Yoga, Unani,
Siddha, Homeopathie**

Integrative Medizin ist natürlich und im Allgemeinen weniger invasiv, aber ihre Wirkung ist effektiv. Sie folgt einem Behandlungskonzept, das die Gesundheit fördert und Krankheiten vorbeugt. Dies passt perfekt zum Ayurveda, bei dem nicht die Behandlung, Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung im Vordergrund steht.

Generell nehmen in einem integrativen Behandlungsprozess Patient und Arzt gleichberechtigt teil. Praktizierende der integrativen Medizin veranschaulichen ihre Prinzipien und verpflichten sich zur Selbsterkundung und Weiterentwicklung.

Vorteile der integrativen Medizin

Eine integrative Behandlung fördert die Gesundheit von Körper, Geist und Seele, um das natürliche Gleichgewicht des Körpers wiederherzustellen. Die wichtigsten Vorteile sind:

1. HEILUNGSORIENTIERT

Der Schwerpunkt der integrativen Medizin mit Ayurveda liegt auf Wohlbefinden, Vitalität und Behandlung anstatt auf den Krankheitssymptomen. Heilung und Gesundheit werden durch das Wiederherstellen des ursprünglich gesunden Gleichgewichts erreicht.

2. DER FOKUS LIEGT STÄRKER AUF GEIST, KÖRPER UND SEELE

Es ist oft so, dass Patienten mit Krankheiten, die verschiedene Organe

betreffen, Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen besuchen. Dies kann zu Verwirrung des Patienten und zu einer unangemessenen Behandlung führen. Auch erweist sich diese Art der Behandlung als sehr teuer. Integrative Medizin untersucht, wie die verschiedenen Symptome miteinander verknüpft sind und wie das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederhergestellt werden kann.

3. INTEGRATIVE MEDIZIN IST EINE THERAPEUTISCHE BEZIE- HUNG ZWISCHEN ARZT UND PATIENT

Der Fokus liegt auf der Partnerschaft, die Ärzte dazu anregt, Patienten zu behandeln, indem sie sich für den besten Aktionsplan entscheiden. Bei der Behandlung chronischer Erkrankungen wird der Interaktion mit den Patienten

Aufmerksamkeit geschenkt, um Informationen über den Zustand der Krankheit und den Fortschritt der Behandlung zu erhalten. Durch die Beseitigung eines krankheitsfördernden Lebensstiles, besteht eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit auf nachhaltige Heilung.

4. INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Eine integrative Behandlung berücksichtigt die Einzigartigkeit jedes Patienten. Im Ayurveda wird die Einzigartigkeit einer Person, genannt Prakriti (Dosha-Konstitution), vor Beginn eines Behandlungsprozesses bestimmt.

Der behandelnde Mediziner überprüft zunächst vorhandene Literatur und Forschungsergebnisse aus anderen medizinischen Systemen wie Ayurveda, Yoga, um die Sicherheit und Wirksamkeit der Behandlungsmethoden zu gewährleisten. Es gilt zu beachten, dass integrative klinische Forschungsbewertungen stark personalisiert sind

5. VERWENDUNG VERSCHIEDENER KOMPATIBLER THERAPIEN:

Nach eingehender Prüfung seiner Wissenschaftlichkeit wird ein Behandlungsplan entwickelt, der möglichst nicht-invasiv ist und die

Behandlungsmethoden des Ayurveda, Yoga, der Meditation und der Schulmedizin kostengünstig verwendet. In der Praxis hat sich der Einsatz von ayurvedischen Panchakarma-Therapien und schulmedizinischen Präparaten als gute Kombination erwiesen, um insbesondere eventuelle Nebenwirkungen von starken Medikamenten zu minimieren. In schwer zu behandelnden Fällen ist es besonders wichtig, durch eine Kombination verschiedener Methoden zumindest ein Gefühl der Ausgeglichenheit herzustellen.

Das optimale Modell der integrativen Medizin: die Kombination aus Schulmedizin, Ayurveda und Yoga

Jedes System der Medizin hat seine Vor- und Nachteile, keines ist in sich vollständig perfekt.

Ayurveda spiegelt im Menschen auf hervorragender Weise die Komplexität der Natur wider. Alle Körperzellen sind lebendig, haben einen physischen Körper, einen Geist und eine Seele und sind miteinander verbunden. Sie sind untereinander bestens koordiniert, um entsprechend ihrer Struktur die passende Funktion zu übernehmen. Die ayurvedische Betrachtungsweise des

Menschen als ein Individuum und ein Ganzes ergänzt den reduktionistischen Ansatz der Schuldmedizin. Insofern kann alles Gute der Schulmedizin, des Ayurveda und des Yoga zusammen betrachtet dem Menschen zum Besten dienen, um die Gesundheit in ihrer besten Form zu erhalten.

IT in integrativer Medizin macht es benutzerfreundlicher

Die Informationstechnologie (IT) hat enorme Auswirkungen auf die integrative Medizin. Ein wichtiger Ansatz der Integrativen Medizin besteht darin, den Patienten auf seine gesundheitlichen Probleme aufmerksam zu machen. Über das Internet hat man einen einfachen und schnellen Zugang zu gesundheitsbezogenen Informationen. Das größte Problem ist jedoch die Glaubwürdigkeit. Falsche und verwirrende Informationen können den Patienten mehr schaden als nützen. Daher müssen Webseiten von Online-Support-Gruppen, Pinnwänden, Chat-Rooms und anderen sozialen Netzwerken, die von den Experten von konventionell, Ayurveda und ähnlichen Systemen unterstützt werden, aktiv und funktionsfähig sein.

Die E-Mail-Kommunikation kann helfen, die Reaktionen der Patienten und unerwünschte Ereignisse, die im Verlauf der Behandlung beobachtet wurden, zu überwachen, die Bereitschaft der Patienten zu verbessern, bei der Behandlung mitzuwirken und die patientenbezogene Ergebnisbewertung in klinischen Studien zu verfeinern.

Die Verwendung künstlicher Intelligenz kann zur gesamten Systemforschung des Ayurveda beitragen. Der Einsatz von Informationstechnologie in der Forschung der Integrativen Medizin kann viele Werkzeuge bieten, die bis jetzt noch nicht angemessen eingesetzt wurden.



Krankheitszustände, die am besten mit integrativer Medizin behandelt werden können

Die integrative Medizin mit Ayurveda-Behandlung hat sich bei verschiedenen chronischen Krankheiten sowie bei verschiedenen psychischen und psychiatrischen Erkrankungen als am effektivsten erwiesen.

- Schmerz ist das häufigste Gesundheitsproblem, das wir alle hin und wieder erleben. Chronische Schmerzen, Muskel-Skelett- und Gelenkschmerzen sowie Kopfschmerzen sind häufige Schmerzarten, die effektiv durch den integrativen Behandlungsansatz behandelt werden können. Ayurvedische Panchakarma-Therapien helfen bei chronischen Schmerzen.
- Gastrointestinale Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom (IBS), chronische Verstopfung, Übersäuerung usw. sind Probleme, die häufig mit herkömmlichen Medikamenten behandelt werden. Ayurveda-Behandlungsprotokolle haben sich jedoch als sehr wirksam bei der Behandlung dieser Probleme erwiesen.
- Frauenspezifische Gesundheitsprobleme wie Unfruchtbarkeit, Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft sowie Erkrankungen vor und nach der Menopause werden herkömmlicherweise mit einer Hormontherapie behandelt. Einige Frauen vermeiden oder beenden diese Behandlung jedoch aufgrund negativer Auswirkungen.
- Bestimmte Ayurveda-Verfahren wie Uttar-Basti (Urethral- bzw. Vaginaleinlauf) zusammen mit Ayurveda-Medikamenten und Überlegungen zur Ernährung bieten einen zusätzlichen Vorteil neben der herkömmlichen Behandlung.
- Kinder, die an Erkrankungen wie Zerebralparese, Muskeldystrophie, ADHS oder Autismus leiden, benötigen, neben einer schulmedizinischen Behandlung, Unterstützung durch Ayurveda, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
- Verschiedene Verhaltensstörungen lassen sich hervorragend mit dem integrativen Behandlungsansatz behandeln. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass Erkrankungen wie Depressionen, Angstzustände, stressbedingte neurologische Probleme oder Müdigkeit am besten mit integrativen Behandlungsmethoden durch Hinzufügen von Ayurveda-Therapien und Yoga behandelt werden.
- Chemotherapie - Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Nebenwirkungen der Chemotherapie durch den Einsatz ayurvedischer Medikamente minimiert werden. Eine palliative Krebsbehandlung kann am besten durch Hinzufügen von Ayurveda-Ansatz und Meditation durchgeführt werden.





S. Jalaja
Former Secretary AYUSH,
Govt. of India.



Pathya- der Schlüssel zur Verbindung von Schulmedizin und Ayurveda

Ayurveda ist ein Teil des Kulturguts des indischen Bundesstaates Kerala, Indien – mittlerweile eine wohl bekannte Tatsache. In früheren Zeiten wurden um die Gesundheit zu bewahren täglich penibel die ayurvedischen Riten eingehalten. Ich kann mich an eine Zeit in meiner Kindheit erinnern, in der meine Großmutter uns Kindern jeden Morgen eine schauderhaft bittere Mischung verabreichte (ich glaube, es war Triphalapulver mit aufgeschlagenem Joghurt). Damit sollten unsere Immunkräfte gestärkt werden.

Meine Mutter hatte eine Sammelsurium an verschiedenen ayurvedischen Ölen, mit denen sie uns ausgiebig einrieb, um uns vor alltäglichen Krankheiten zu schützen. Damals gingen wir extrem selten zum Hausarzt. Ausnahmen gab es nur in Fällen ernsthafter Infektionen oder chirurgischer Eingriffe. Weil wir täglich im Haushalt



geholfen haben und viel gelaufen sind, brauchten wir keinen zusätzlichen Sport zu treiben, um gesund zu bleiben. Die meisten Menschen zu dieser Zeit achteten sehr genau auf ihre Ernährung und Fitness, dadurch hatten wir so gut wie keine Probleme mit modernen, durch den Lebensstil bedingten Krankheiten wie Diabetes oder Stress. Heute sehen die Dinge ein wenig anders aus.

Bei Ayurveda gilt es zu verstehen, dass es sich dabei um ein Medizinsystem handelt, dessen Prinzipien sich auf die Erhaltung des Gleichgewichts der Naturelemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) im Körper stützen. Das Gleichgewicht wird durch das Ausüben von täglichen und säasonalen Praktiken aufrecht erhalten die vorbeugend auf Krankheiten wirken. Im Gegensatz zur modernen Schulmedizin, bei der der Fokus auf Krankheitsbehandlung liegt, legt der Ayurveda großen Wert auf eine vorbeugende Gesundheit, durch das Integrieren einer gesundheitsförderlichen Routine in den Alltag. Die Regulierung der Ernährung und ein gesunder Lebensstil (diese Kombination nennt man im Ayurveda „Pathya“), befähigen uns, das Gleichgewicht innerhalb unseres Körpers aufrecht zu erhalten und mit der Außenwelt im Einklang zu bringen.

Zudem wird in der Ayurvedischen Lehre hervorgehoben, dass der Geist einen großen Einfluss auf den Körper hat. Insofern ist der Geisteszustand einer Person bei der Bekämpfung körperlicher Beschwerden von Bedeutung. Es ist zweifelhaft, ob andere Medizinsysteme die ethischen und spirituellen

Dimensionen von Gesundheit gleichermaßen beachten. Nach meinem Verständnis muss man dafür kein gläubiger Mensch sein. Schon eine selbstlose Geisteshaltung und gute Taten können das Gemüt erhellen und so auch den Körper von allerlei Stress befreien.

Auch wenn die Schulmedizin einen großen Beitrag zur Erhöhung der Lebenserwartung und zur Verbesserung der Lebensqualität geleistet hat, wird sie nie als Allheilmittel gegen alle Krankheitsformen dienen können. Sobald Wissenschaft und Medizinfachschafft eine Heilung für eine schreckliche Krankheit entdeckt haben, tauchen schon wieder neue und noch schlimmere Krankheiten auf. Aus diesem Grund blickt nun auch die modere Medizin in Richtung einer Integration guter Praktiken aus anderen Medizinsystemen. In diesen herausfordernden Zeiten besteht der Beitrag des Ayurveda zu einem integrativen Medizinansatz in dessen Pathya-basiertem System.

Bei einer Begegnung mit dem Ayurveda-Meister Raghavan Tirumalpad fragte ich einmal nach dem Geheimnis eines guten Lebens. Seine Antwort gab er in einem einzigen Wort wieder: Pathya.

Pathya ist der Schlüssel zu einer sinnvollen Integration von Ayurveda mit der modernen Schuldmedizin, und nicht das einfache Vermischen von Medikamente beider Systeme – wie häufig angenommen wird.

„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

Albert Einstein

Integrative Medizin und die Schlüsselrolle von Ayurveda



Prof. Dr. G. G. Gangadharan

Ayurvedacharya, FAIP (USA), PhD, MoM (McGill, Canada)
Director, Ramaiah Indic Specialty Ayurveda - Restoration Hospital
NABH accredited
A unit of Gokula Education Foundation (Medical)
New BEL Road, MSR Nagar
Mathikere PO, Bengaluru - 54
Tel: +91-80-22183456,
+91-9632128544,
Mob: +91-9448278900
<http://www.msricaim.com>

Auch für die großen Weisen des Ayurveda war der intuitive Geist die unabdingbare Voraussetzung, um die Tiefen der theoretischen Grundlagen des Ayurveda wertschätzen zu können. Die Veden glaubten an das Konzept einer globalen Familie (Vasudhaiva Kutumbakam), das Begrenzungen für Wissenssysteme wie Ayurveda nicht kennt. Im Folgenden spricht Prof. **Dr. G. G. Gangadharan** die wachsende globale Nachfrage nach einer Integrativen Medizin an, in der Ayurveda eine Schlüsselposition einnimmt und andere Verfahren wie Yoga, Physiotherapie und Aspekte der Schulmedizin verbindet. Er stellt dabei die Frage, ob sich dieses Modell der Integrativen Medizin besonders im indischen Kontext eignen könnte.





Dem Bedarf nach Integrativer Medizin wird gegenwärtig noch nicht genügend Rechnung getragen, weshalb es auch an aussagekräftigen Studien mangelt. Diese wären jedoch von großer Bedeutung für Gesundheitspolitiker, aufgeschlossene schulmedizinische Ärzte, Anhänger der Komplementär- und Alternativmedizin und auch der Ayurveda-Gemeinde in Indien mit ihren rund 700.000 ayurvedischen Ärzten.

ZUNAHME DER NICHTÜBERTRAGBAREN KRANKHEITEN

Im 21. Jahrhundert sind wir Zeugen nie dagewesener globaler Veränderungen in den bisherigen Versorgungsmodelle geworden, die versuchen, den explosiven Anstieg nichtübertragbarer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, chronische Atemwegserkrankungen oder psychische Krankheiten zu bewältigen. Aufgrund des ganzheitlichen Ansatzes, der eine sorgfältige Kombination bestehend aus Änderungen der Lebensweise und Ernährung, Entgiftung sowie pharmakologische Behandlungen

beinhaltet, ist Ayurveda in einer einzigartigen Position im Umgang mit den Herausforderungen dieser Erkrankungen.

Weltweit ist die Bedeutung von Ayurveda im Zunehmen begriffen, wie auch die weiterer, bisher kaum beachteter Gesundheitssysteme, darunter Yoga, Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur. Immer mehr medizinische Fakultäten nehmen Aspekte aus deren Repertoire in ihre Lehrpläne auf und immer mehr Zentren für Integrative Medizin werden eröffnet.

Auch in Indien gedeiht die Alternativmedizin und mit der Einrichtung des Ministeriums für Ayurveda, Yoga, Unani und Homöopathie (AYUSH) hat die indische Regierung ihre Entscheidung konkretisiert, „AYUSH als bevorzugte Verfahren für ein gesünderes Indien“ zu fördern.

AYURVEDA ALS MODELL FÜR INDIEN

Da Indien seit mehr als fünftausend Jahren Erfahrung mit Gesundheitssystemen wie Ayurveda und Yoga hat, ist dort die Förderung eines integrativen Modells mit Ayurveda als Schlüsselement, durchaus sinnvoll. Der über Jahrtausende angesammelte unschätzbare Reichtum an Wissen beinhaltet hochentwickelte Theorien zur individuellen Gesundheit, anspruchsvolle und durchdachte Grundsätze der Herstellung von Medikamenten und deren Einnahme sowie ein gewaltiges Archiv an Wissen über Medikamente und deren Wirkung auf den menschlichen Körper. All das beginnen wir jetzt zu verstehen.

In anderen Teilen der Welt können andere Modelle der Integrativen Medizin in anderen Bereichen des Gesundheitswesens entstehen. In Indien, Nepal und vielen Teilen Südostasiens könnte jedoch Ayurveda die Schlüsselrolle einnehmen. Dagegen könnte diese Position in Tamil Nadu und bestimmten Regionen Südostasiens von Siddha eingenommen werden, in China von der traditionellen chinesischen Medizin.

Jedes Modell kann sich für seine jeweilige Region als sinnvoll und wichtig erweisen.

Die Bedeutung der Ernährung, der Lebensführung und psychologischer Themen, unter Berücksichtigung speziell für Indien geltender genetischer Faktoren, weisen darauf hin, dass jedes integrative Medizinmodell auf einem ganzheitlichen Ansatz beruhen sollte. Ayurveda könnte sehr viel dazu beitragen, die verheerenden Auswirkungen nichtübertragbarer Krankheiten in Indien und weltweit abzuschwächen.

KOMPLEMENTÄR- UND ALTERNATIVMEDIZIN

Die Begriffe Komplementär-, Alternative- und Integrative Medizin finden im gegenwärtigen Pluralismus der Gesundheitssysteme zunehmend Verwendung. Komplementär- und Alternativmedizin wurden dabei größtenteils durch ihre Beziehung zur konventionellen Schulmedizin definiert, je nachdem ob ihre Behandlungsmethoden diese ergänzen oder ersetzen. Der allgemein akzeptierten Definition zufolge ist die Komplementär- und Alternativmedizin ein breites Spektrum an Heilmethoden, die alle Gesundheitssysteme, Vorgehensweisen und Verfahren, die damit einhergehenden Theorien und Glaubenssätze umfassen, die nicht Teil des politisch vorherrschenden Gesundheitssystems einer Kultur oder Gesellschaft sind, wobei die Grenzen zwischen den Systemen durchaus fließend sein können. Beinahe schon paradox ist es, dass genau diese Definition in Indonesien, China, Japan und Vietnam auf die Schulmedizin zutrifft, denn dort greift der Großteil der Bevölkerung auf die sogenannte „traditionelle Medizin“ zurück. Interessant ist auch, dass die Osteopathie, der zufolge aller Krankheiten auf Störungen des Bewegungsapparats zurückgeführt und deshalb mittels Chirotherapie geheilt werden können, in den USA trotz ihrer radikalen Abweichungen, als Aspekt der Schulmedizin verstanden wird. In Indien wiederum, erfahren Homöopathie und Naturheilkunde



eine größere Anerkennung als in ihren Ursprungsregionen, den USA und Teilen Europas.

Die erheblichen Unterschiede in den philosophischen Verankerungen und Methoden erschweren eine Klassifikation dieser Systeme und auch die Definition dessen, was konventionell, komplementär oder alternativ ist, wird sich wohl immer wieder ändern.

Die Praktiken der Komplementär- und Alternativmedizin werden der Richtung der Ärzte entsprechend gruppiert in Kräutermedizin, Akupunktur, Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin (TCM), Chiropraktik, Naturheilkunde, Osteopathie, ayurvedische Medizin, Massage und Selbstbehandlung mit homöopathischen, naturheilkundlichen und TCM Produkten und pflanzlichen Präparaten.

DIE BÄNDIGUNG

Die Integrative Medizin ist ein neues Konzept, mittels dessen die Schulmedizin versucht, in Bereichen, in denen sie nicht so wirksam helfen kann, Aspekte der traditionellen Medizin zu integrieren. In den meisten Fällen handelt es sich dabei jedoch lediglich um die – richtige oder falsche – Verwendung einzelner Elemente, ohne sich der zugrundeliegenden Philosophie zuzuwenden, was zu dem Vorwurf führte, die Integrative Medizin „verändert nicht die Schulmedizin, sondern ist nichts anders als die Bändigung der Komplementär- und Alternativmedizin.“ Ein Beispiel dafür, wie Integrative Medizin richtig umgesetzt werden kann, ist die Arbeit von Dr. Dean Ornish. Er hat bei Herz-Kreislauferkrankungen auf den Einsatz von Medikamenten und chirurgischen Eingriffen verzichtet und stattdessen Yoga und die Änderung der Ernährungsgewohnheiten nach Regeln des Ayurveda empfohlen. Seine Behandlungserfolge hatten tiefgreifende Auswirkungen auf die Schulmedizin. Eine Verlagerung der Behandlungsmethoden hin zu evidenzbasierten Verfahren, bei denen die medizinische Tradition keine Rolle



mehr spielt, findet statt – und dies trotz wachsender Ressentiments und Kampagnen gegen eine Integration der Komplementär- und Alternativmedizin in die Schulmedizin. Das erfordert, die Relevanz von Ayurveda und anderer traditioneller Medizinsysteme für nüchterne wissenschaftliche Fragestellungen immer wieder hervorzuheben.

Dabei darf nicht vergessen werden, dass Ayurveda mehr ist als eine Quelle für die Suche nach neuen Molekülen oder Extraktten. Ayurveda verfügt über eine hochentwickelte Theorie der Homöostase und der Bioregulation, die in die Forschungen einbezogen werden müssen.

AYURVEDA IST HOLISTISCH

Ayurveda war im Verlauf der Geschichte immer ein holistisches, offenes, fortschrittliches und sich beständig weiterentwickelndes

Wissenschaftssystem mit universellen Eigenschaften. Seine logischen und theoretischen Grundlagen und seine Epistemologie basieren in erster Linie auf zwei der sechs Darshanas, den Erklärungsmodellen der Wirklichkeit: Sankhya, dem dualistischen Philosophiesystem, das auf den beiden ewigen Prinzipien Bewusstsein (Purusha) und Natur (Prakriti) beruht und Nyaya-Vaisesika, den vernunftorientierten Logiksystemen. Ein integrativer, holistischer Ansatz der Gesundheitsfürsorge und Heilung war schon immer ein ausgeprägter Aspekt von Ayurveda. Die moderne Medizin wiederum hat viel zum Fortschritt der Intensivpflege und invasiver Behandlungsmethoden beigetragen, agiert bei der Heilbehandlung jedoch reduktionistisch und kann nach Meinung vieler Schulmediziner Krankheitsursachen nicht erkennen. Eine genaue Untersuchung der klassischen Texte des Ayurveda wird uns in die Lage versetzen, rationale und wissenschaftliche Entwicklung des medizinischen Wissens in Indien zu verstehen. Sie könnte uns auch helfen herauszufinden, weshalb ayurvedische Ärzte, die nur klassische Heilmittel verwendet haben, ausnahmslos geltend machen, dass sie

Behandlungsergebnisse erzielen, die in diesen Texten schon lange vorhergesagt wurden.

Trotz allem bleibt die Notwendigkeit bestehen, klinische Beweise vorzulegen, die für die Schulmediziner nachvollziehbar sind, besonders für solche Krankheiten, die keines der Systeme vollständig heilen kann. Im Zeitalter der Globalisierung können wir mit einem Klick auf die gesamte medizinische Literatur zugreifen und man kann erwarten, dass jeder selbst beurteilen kann, was gut für einen ist und sich entsprechend die passende Hilfe auswählt.

So wie die Schulmedizin mit Intensivpflege und invasiven Behandlungsmethoden nachweislich hilft, kann Ayurveda zwei wesentliche Aspekte beitragen: die Behandlung chronischer Krankheiten wie Diabetes, Bronchitis oder Stress und Heilmittel für die medizinische Grundversorgung.

Vielfalt mag durchaus die Zukunft der Medizin und die neue Form der Gesundheitsfürsorge sein, aber dieser Wechsel kann nur auf der Grundlage ernsthafter, langfristiger Forschung stattfinden, deren Ergebnisse in umfassenden Ausbildungsprogrammen vermittelt werden müssen.



Eine Vision der Medizin der Zukunft



P. Rammanohar

Research Director,
Amrita Centre for Advanced
Research in Ayurveda,
Amrita Vishwa Vidyapeetham,
Kollam, Kerala

Bereits der indische Arzt Charaka, der als Verfasser der Charaka Samhita, einem zentralen Ayurveda-Text, gilt, stellte fest, dass die Welt eine Vielzahl medizinischer Richtungen kennt. Die damalige Vielfalt wird von der heutigen noch weit übertroffen. **Dr. P. Rammanohar** erläutert in diesem Artikel seine Vision einer Zukunft des Heilens, und wie Ayurveda das Konzept einer Integrativen Medizin weltweit stärken kann.

DIE DOMINANZ DER SCHULMEDIZIN

Alle Heilmethoden, die nicht zur klassischen Schulmedizin gehören, werden in der westlichen Welt als Komplementär- und Alternativmedizin, in anderen Regionen als Traditionelle Medizin bezeichnet. Entsprechend wird Ayurveda im Westen zu den Alternativmedizinzen, in Indien zur Traditionellen Medizin gezählt und ist dort zusammen mit Yoga, Unani, Siddha und Homöopathie (AYUSH) als Heilmethode staatlich anerkannt. In Ländern, in denen nur die Schulmedizin staatlich anerkannt ist,



tragen Patienten der Alternativmedizin, die Kosten größtenteils selbst.

Die wachsende Popularität der Alternativmedizin hat Wissenschaft und Aufsichtsbehörden gleichermaßen alarmiert und dazu geführt, dass deren bewährteste Verfahren wissenschaftlich geprüft und in die Schulmedizin integriert werden. Die konventionelle Schulmedizin dient dabei als der legitime Rahmen, in den evidenzbasierte Behandlungsformen unterschiedlicher medizinischer Richtungen integriert werden.

STAATLICHE ANERKENNUNG IN INDIEN

Andererseits gibt es in Indien ein pluralistisches Gesundheitswesen, doch arbeiten die Ärzte der unterschiedlichen medizinischen Systeme in ihren jeweiligen Elfenbeintürmen ohne sich mit Vertretern anderer Richtungen auszutauschen. Obwohl in politischen Strategiepapieren erwähnt, erfährt Integration noch keine Priorität. Stattdessen werden die immensen personellen Ressourcen von AYUSH genutzt, um die Lücken in der

medizinischen Grundversorgung der Bevölkerung zu schließen, die aufgrund einer zu geringen Zahl schulmedizinisch ausgebildeter Ärzte bestehen. Die Tatsache, dass Ministerien für AYUSH und Gesundheit getrennt von einander arbeiten, trägt ebenso wenig zu einer stärkeren Integration der medizinischen Systeme bei.

Unter diesen Umständen bleibt das große Potential des Ayurveda für die globale Entwicklung eines zukünftigen integrativen Versorgungsmodells ungenutzt. In Indien existiert Ayurveda isoliert von der Schulmedizin und anderen anerkannten medizinischen Richtungen, während es in der übrigen Welt unter dem Schirm der Komplementär- und Alternativmedizin weitgehend unsichtbar bleibt.

DER REDUKTIONISMUS DER SCHULMEDIZIN

Die Schulmedizin basiert auf einem extrem reduktionistischen Ansatz, denn sie begreift das Leben, Gesundheit und Krankheit ausschließlich aus dem Blickwinkel der Molekularbiologie.

Anstatt unterschiedliche medizinische Konzepte und Strategien anzuerkennen und einander anzupassen, zwingt die Schulmedizin in ihrem Verständnis von Integrativer Medizin andere Medizinsysteme in den konzeptionellen Rahmen ihres reduktionistischen Models. Und dies trotz der Definition von Integrativer Medizin als einer Verbindung von Körper, Geist und Seele im Kontext des Heilens.

Was wir Gefahr laufen zu verlieren, ist ein Metarahmen des integrativen Heilens, der sowohl holistischen wie reduktionistischen Ansätzen Raum gewährt. Daher sollte Ayurveda als eine integrative und anpassungsfähige Methode anerkannt werden, die als Vorlage für die Entwicklung eines zukünftigen globalen Gesundheitswesens dienen kann.

AYURVEDA IST INTEGRATIV

Es grenzt schon an eine Tragödie, dass Ayurveda unter den Überbegriffen Komplementär- und Alternativmedizin oder Traditioneller Medizin subsumiert wird, handelt es sich bei Ayurveda doch selbst um einen Überbegriff.

Der Schwerpunkt des Ayurveda liegt nicht nur auf Gesundheit und Krankheit, sondern auf dem Leben des Menschen als Ganzes. Wir müssen Ayurveda in seiner Gesamtheit neu entdecken, wenn wir die überkommenen Traditionen als Grundlage für ein zukünftiges Gesundheitswesen nutzen wollen.

Zu diskutieren, ob Ayurveda sich mit Medizin oder Wellness befasst, macht dabei keinen Sinn. Um wirtschaftliche oder Wettbewerbsvorteile zu erzielen wird Ayurveda oft als Wellness- oder Ernährungsmethode und auch als Nahrungsmittelergänzung beworben. Ayurveda ist aber beides: Gesundheits- und Wellnesssystem, Medizin und Nahrung. Nach der Tradition des Ayurveda besteht das Ziel der Heilkunst in Ayurarogyasaukhyam: Leben (Ayu) erhalten und schützen, Gesundheit (Arogyambu) erhalten und wiederherstellen, Wohlbefinden (Saukhya) entdecken. Ayurveda umfasst alle Bereiche – von der Notfall- bis zur Palliativmedizin, von präventiven Maßnahmen bis zu Wellness. Ayurveda stellt somit einen im wahrsten Sinne integrativen Rahmen für eine Gesundheitsfürsorge der Zukunft dar. Ayurveda auf Ernährung, Lebensstil oder Wellness zu reduzieren, wäre

tragisch und ebenso falsch wäre es, Ayurveda als Medizin zu bezeichnen, denn Ayurveda ist die Synthese all dieser Aspekte und noch weit mehr.

DIE RICHTIGE REZEPTUR

Ayurveda ist die richtige Rezeptur, bestehend aus Beratung, Lebensstil, Ernährung, Medizin, Therapie und sogar Chirurgie, um das beste Behandlungsergebnis zu erzielen. Das große Potential dieser Tradition liegt darin begründet, dass sie einen anpassungsfähigen und integrativen Rahmen für das Heilen bietet und damit das genaue Gegenteil des reduktionistischen Ansatzes der Schulmedizin vertritt.

Ayurveda bedeutet Einsicht in den Lebensprozess und versteht dabei Leben als die Dreieheit aus Körper, Geist und Selbst. Damit legte Ayurveda schon vor Jahrtausenden die umfassendste Definition Integrativer Medizin vor.

Ayurveda bietet ein dreischichtiges Rahmenwerk, um unterschiedliche Ansätze der Gesundheitsfürsorge miteinander in Einklang zu bringen: den systemisch-medikamentösen Ansatz, die Energiemedizin, Körpertherapien und ganzheitliche Heilungsansätze – vernunftbegabte (Yuktivayaprasraya), subtile (Daivavyaprasraya) und psychische (Sattvavajaya) Ansätze.

Indien bereitet dem zukunftsgerichteten Experimentieren

für eine Integrative Medizin einen fruchtbaren Boden. In kaum einem anderen Land können so viele unterschiedliche Medizinsysteme legal praktiziert werden. Deshalb besteht in Indien eine einzigartige Plattform zur systematischen Entwicklung integrativer Behandlungsprotokolle für eine große Anzahl von Erkrankungen. Diese Protokolle können dann als Modelle für die gesamte restliche Welt dienen. Im indischen Kontext sollten jedoch zunächst alle AYUSH-Systeme (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha und Homöopathie), und schließlich auch die Schulmedizin integriert werden.

DIE LEBENSWISSENSCHAFT

Um dies zu verwirklichen dürfen wir unsere Aufmerksamkeit nicht nur nach innen richten, sondern müssen uns auch an anderen Ländern orientieren. Als ersten Schritt müssen wir freilich unser eigenes Haus in Ordnung bringen und dabei das ganze Potential des Ayurveda zum Wohle der Menschheit Indiens und der Welt sichtbar machen. Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass Ayurveda eine Lebenswissenschaft ist und dahin gehört, wo sich Leben manifestiert.

Das Wort ‚Ayurveda‘ hat eine universelle Bedeutung, und die Kraft, der Medizin und der Gesundheitsfürsorge dabei zu helfen, über das bloße Behandeln von Krankheit hinauszuwachsen und eine Ebene gesteigerter Gesundheit und Wohlfühle zu erreichen.



Selbstverständlich sollen sich die verschiedenen medizinischen Richtungen bei der Entwicklung einer Integrativen Medizin nicht gegenseitig bekriegen. Genau genommen handelt es sich um den Ruf nach einem Ende der Auseinandersetzungen zwischen deren Vertretern, der es allen ermöglichen soll, ihre eigene Rolle in diesem Plan zu entdecken.



für ausgesuchte und traditionelle ayurvedische Produkte

Chyavanprash Amla-Fruchtmus

Massageöle und Kräuter-Ghee

Ingwer Elixier

Kaash Fußmassageschale

BIO Tambul

BIO Nahrungsergänzungsmittel

Gewürz-Pastille

Tel: 0049-6221-7599481

Email: buero@ayurvedalive.de

AAHWAMEDH – OM Vital Vertriebs GmbH
Schubertstr. 37 (Eingang. Seestr.)
69214 Eppelheim

www.ayurvedalive.de

Das Zusammenspiel von Ayurveda und Schulmedizin



Dr. Ajit Singh (BAMS, PCAS)
New Zealand
41 Gillies Ave,
Newmarket, 1023
Ph: +64 21 913 625
Email: drajit@planetayurveda.co.nz



Die westliche Schulmedizin bietet zahlreiche Behandlungen für die verschiedensten Krankheiten, dennoch enthält sie viele Lücken, wodurch viele Menschen weiterhin gesundheitlichen Problemen ausgesetzt sind. Trotz aller Forschung und Innovation treten immer mehr neue Krankheiten auf. Immer wenn eine neue Erkrankung auftritt, bemüht sich die westliche Medizin um eine perfekte Lösung. Und obwohl sie die



Symptome einer Erkrankung mit neuen oder bestehenden Medikamenten unterdrücken kann, versteht es sich, dass ständig weitere Medikamente nötig werden, um die durch Nebenwirkungen verursachten Erkrankungen zu bekämpfen. Diesen Teufelskreis, beginnt nun sogar die westliche Medizin zu erkennen. Aus diesem Grund suchen alle, einschließlich der Gesundheitsabteilungen der westlichen Welt, nach alternativen Lösungen.

Eine andere Tatsache, die sicherlich auch viele westliche Mediziner anerkennen, ist, dass viele der Beschwerden die heutzutage so häufig vorkommen, sei es ein einfacher Heuschnupfen, Fettleibigkeit, erhöhter Blutdruck, Herzprobleme, Stress oder Depression, in vielen Fällen auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen sind. Da der ayurvedische Heilansatz ganzheitlich und auf das Wohlbefinden ausgerichtet ist, rückt Ayurveda bei der Suche nach einer Lösung für Erkrankungen, die mit dem Lebensstil zusammenhängen, immer mehr in den Fokus. Geist und Seele sieht Ayurveda Erkrankungen als Folge eines inkompatiblen Lebensstils, einer ungesunden Ernährung, Umweltfaktoren und einem gestörten Gleichgewicht von Körper und Geist.

Das ayurvedische Grundprinzip, jeder Mensch mit seiner einzigartigen Körperintelligenz zu betrachten, wird von modernen Praktikern weitgehend akzeptiert. Solange diese körperliche Intelligenz im Gleichgewicht ist, können täglich Giftstoffe ausgeschieden werden. Wenn die körperliche Intelligenz jedoch angegriffen ist, können diese Toxine nicht ausgeschwemmt werden und sie beginnen sich auf verschiedenen Ebenen anzusammeln und werden zum Hauptgrund für weitere Beschwerden.

Die körperliche Intelligenz wird von folgenden Faktoren beeinflusst:

- Wenn das Verdauungsfeuer (Agni) betroffen oder beeinträchtigt ist. Dieses Prinzip wird inzwischen von der westlichen Medizin gut angenommen, und verschiedene Akteure der westlichen und der integrierten Medizin haben begonnen, sehr deutlich über dieses Prinzip zu sprechen - Bedeutung des Darms für das Wohlbefinden.
- Unfähigkeit, die täglichen Gedanken zu verarbeiten. Dies kann zur Entstehung einer Disharmonie zwischen Körper und Geist führen und ist ein weiterer Bereich, in dem die westliche Medizin das Konzept des Geistes akzeptiert, insbesondere bei körperlichen Beschwerden des Gehirns und des Nervensystems.

Als ergänzende Medizin konzentriert sich Ayurveda darauf, wie wir unsere Gesundheit verbessern können. Dazu gehört, dass wir durch eigene Anstrengungen ein Gleichgewicht erreichen, indem wir das Bewusstsein für jede Handlung erhöhen, die wir ergreifen. Das gilt gleichermaßen für alle Bereiche des Lebens, ob es sich dabei um unsere Arbeit, unsere persönlichen Beziehungen oder unsere Freizeit handelt. Dieses Bewusstsein verhilft uns zu einem besseren Verständnis für die Zusammenhänge zwischen unserem Lebensstil, unseren Ernährungsgewohnheiten, unseren Gedanken und Verhaltensweisen und sogar der Jahreszeiten auf unseren Körper und sein Gleichgewicht bzw. wie diese Faktoren auf unsere Gesundheit auswirken.

Das Besondere an Ayurveda ist die Fähigkeit, Praktizierenden einen einfachen, aber holistischen Weg zur Gesundheit zu bieten, der den Patienten stark in die Behandlung mit einbezieht.

Das zukünftige Wohlergehen unserer Gemeinschaft liegt in einer vollständigen Integration von westlicher Medizin und Ayurveda. Unter Berücksichtigung der Stärken der einzelnen Komponenten kann gemeinsam das Ziel verfolgt werden, der Menschheit ein vielseitiges und flexibles Gesundheitssystem bereitzustellen.

- Regelmäßige Einnahme von nicht kompatiblen Lebensmitteln. Laut Ayurveda werden bestimmte Kombinationen von Lebensmitteln, die sich bei gleichzeitiger Einnahme nachteilig auf die Gesundheit auswirken können, als nicht kompatibel bezeichnet.
- Unbeständiger und stressiger Lebensstil

Ayurvedischer Behandlungsansatz für Störungen durch Alkoholkonsum



Dr. Jithesh Madhavan MD(Ay) PhD

Renommierter Ayurveda Arzt (Vaidya), Professor and Head, PG Department of Manasroga, VPSV Ayurveda College, Kottakkal, India, 09447882885, drjitheshm@gmail.com

Der angemessene Konsum von Alkohol ist schon immer ein wichtiger Aspekt des sozialen und kulturellen Lebens des Menschen. Der unangemessene Gebrauch jedoch führt zu vielschichtigen medizinischen, familiären, rechtlichen, sozialen und kulturellen Problemen. Ein Fünftel aller Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen nehmen bewusstseinsverändernde Substanzen, vor allem Alkohol, zu sich. **Dr. Jithesh Madhav** ein Experte im Bereich psychischer Störungen, erklärt uns die gesundheitlichen Folgen des Alkoholmissbrauchs und wie ein integrativer Ansatz zur Heilung führen kann.



Alkohol greift in die Kommunikation der neuronalen Netzwerke im Gehirn ein und kann ihre Funktion schädigen. Die damit einhergehenden Unterbrechungen können das Verhalten und die Stimmungen eines Menschen verändern, das klare Denken und die Koordination der Bewegungen beeinträchtigen. Übermäßiger Alkoholkonsum über einen längeren Zeitraum oder Alkoholexzesse mit abstinenter Phasen können das Herz, die Leber und die Bauchspeicheldrüse schwer schädigen und zu gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Fettleber, alkoholischer Hepatitis, Leberzirrhose, Gastritis, Bauchspeicheldrüsenentzündung führen. Das US-amerikanische Gesundheitsministerium warnt vor dem Konsum von alkoholischen Getränken aufgrund ihrer bekannten karzinogenen Wirkung. Exzessives Trinken kann zudem Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung und Tuberkulose begünstigen.

AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

Alkoholmissbrauch und die daraus folgenden gesundheitlichen Schäden werden vom Personal in den medizinischen Ambulanzen oft ignoriert. Das ist bedauerlich, denn wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine frühe Diagnose und eine kurze Intervention durch Fachpersonal den Alkoholkonsum und die damit verbundenen Spätfolgen nachhaltig reduzieren kann. Definiert ist Alkoholmissbrauch durch die aus ihm resultierenden Folgen wie Beeinträchtigungen bei der Arbeit, in der Schule, bei gesellschaftlichen Verpflichtungen, Brüche in zwischenmenschlichen Beziehungen, Probleme mit der Justiz oder körperliche Schäden. Die gravierendste Stufe des Alkoholmissbrauchs ist die Alkoholabhängigkeit, deren Kennzeichen ein körperliches Bedürfnis nach Alkohol ist, das, wenn es nicht erfüllt wird, zu Entzugserscheinungen führt.

DIE FOLGEN VON ALKOHOL

Familiäre - rund ein Drittel aller Scheidungen und Fälle von häuslicher Gewalt lassen sich auf Alkoholmissbrauch zurückführen
Wirtschaftliche - Alkohol ist teuer und das einer Familie zur Verfügung stehende Haushaltsgeld wird durch den Kauf von Alkohol stark eingeschränkt

Arbeitsplatz - Alkoholiker erbringen oft nur schwache Arbeitsleistungen, sind häufiger als krank gemeldet, unzuverlässig und haben Schwierigkeiten Termine einzuhalten

Kriminalität - rund sechzig Prozent aller Gefängnisinsassen haben signifikante Alkoholprobleme und wurden oft deshalb kriminell

Unfälle - viele Unfälle werden durch alkoholisierte Fahrer verursacht

Gesundheit - Alkoholmissbrauch führt zu vielen Krankheiten

Lebenserwartung - wird um durchschnittlich zehn Jahre verringert

ALKOHOLBEDINGTE ERKRANKUNGEN

Alkoholismus ist eine chronische Krankheit mit einer hohen Rückfallquote, die durch zwanghaftem Alkoholgenuss, den Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum und einen negativen Gemütszustand beim Fehlen des Suchtmittels gekennzeichnet ist. Wenn die Trinkgewohnheiten wiederholt zu deutlichen Notlagen und zu Problemen bei der Bewältigung des Alltags führen, spricht man von Alkoholismus. Auch Phasen mit Alkoholvergiftungen und Entzugserscheinungen können dabei auftreten.

► Eine Alkoholvergiftung besteht dann, wenn der Alkoholgehalt im Blut so hoch ist, dass funktionelle Beeinträchtigungen einsetzen. Sie verursacht Verhaltensauffälligkeiten und Bewusstseinsveränderungen wie unangemessenes Verhalten, Gemütschwankungen, gestörtes Urteilsvermögen, undeutliche Sprache, gestörte Aufmerksamkeit, Gedächtnisstörungen, unkoordinierte

Bewegungen, Blackouts und im schlimmsten Fall Koma.

► Entzugserscheinungen treten auf, wenn der Konsum von Alkohol nach langen Phasen des schweren Trinkens stark reduziert oder völlig eingestellt wird. Sie können innerhalb eines Zeitraums von wenigen Stunden oder vier bis fünf Tagen einsetzen. Zu den Symptomen zählen starkes Schwitzen, Herzrasen, Zittern der Hände, Schlafprobleme, Übelkeit und Erbrechen, Halluzinationen, Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit, Angstzustände und manchmal auch Krämpfe. Diese Symptome können die Arbeitsfähigkeit in allen Bereichen des Lebens stark einschränken.

MADYA UND MADATYAYA

Jede Substanz, die einen Zustand der Beschwungtheit oder Glückseligkeit (mada) hervorruft, wird als „madya“ bezeichnet. Im Ayurveda werden mehrere Getränke unterschiedlicher Zusammensetzung zum regelmäßigen Gebrauch empfohlen, die gegenwärtig jedoch nicht erhältlich sind. Unter den Bezeichnungen Arishtas“ (fermentierte Flüssigkeit aus Kräutersud) oder „Asavas“ (fermentierte Flüssigkeit aus Pflanzenfrischsaft) wurde Madya als alkoholisches Extrakt auch für medizinische Zwecke eingesetzt. Diese Heilmittel werden vom Körper sehr schnell absorbiert und wirken sofort. Sie stärken Agni, also die Verdauung und machen die Transportkanäle des Körpers durchlässig.

Die Krankheiten, die aus einem exzessiven Gebrauch von Madya entstehen, führen zu Störungen, die „Madatyaya“ genannt werden. Die Beschwerden haben psychischen und physischen Auswirkungen. Ihre Schwere hängt von der Dauer und der Menge der Einnahme, dem allgemeinen Gesundheitszustand und dem Alter des Patienten sowie dem Alkoholmissbrauch in der Familiengeschichte ab. Das exzessive Trinken bringt alle drei Doshas durcheinander, vor allem aber Vata und Pitta. Es reduziert Agni, das Verdauungsfeuer oder Ojas, die Lebensflamme, führt zu



gesundheitlichen Problemen und schädigt dadurch das Immunsystem.

AUSWIRKUNGEN VON MADATYAYA AUF DIE DOSHAS

Vata	Körper-, Muskel- und Kopfschmerzen, Zittern, Steifheit, Schlafmangel, Geschwätzigkeit
Pitta	Übermäßiges Schwitzen, Wut, Mundtrockenheit, Blackouts, Durchfall
Kapha	Übelkeit, Schweregefühl, Erbrechen, Ekel, Appetitlosigkeit

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Der Hausarzt hat wohl die beste Ausgangsposition, um über die negativen Auswirkungen des Missbrauchs von bewusstseinsverändernden Substanzen zu informieren. Dabei kann er die Sorge seiner Patienten um die eigene Gesundheit nutzen und sie zu Verhaltensänderungen motivieren. Die Therapie umfasst drei grundlegende Schritte: die Behandlung der Entzugserscheinungen und aller weiterer damit verbundenen körperlichen Beschwerden sowie Rehabilitationsmaßnahmen, um etwaige Rückfälle zu verhindern. Am Beginn des Entzugs werden Anwendungen durch die Nase (nasya) oder Stirngüsse (shirodhara) empfohlen, die den Patienten von den Symptomen entlasten und dafür sorgen sollen, dass er ausreichend Schlaf findet, denn Schlaflosigkeit scheint die Entzugssymptome zu verschlimmern. Je nach dem Dosha-Zustand des Betroffenen werden passende Heilmittel so lange oral verabreicht, bis die Symptome abflauen, was eine Woche oder länger dauern kann.

Alkoholabhängigkeit erfordert eine eingehende stationäre Behandlung. Diese beginnt mit der Einnahme von Kräutern (pachana), um das Verdauungsfeuer oder die Lebensflamme (agni) zu stärken und mögliche Gifte (ama) zu entfernen. Darauf folgt eine vier bis siebentägige Behandlung mit Ölen (snehapana) und danach die mit medizinisiertem Butterreinfett, das je nach Zustand der drei Doshas ausgewählt wird. Als nächstes werden Schwitzkuren (sveda) durchgeführt und die Anwendung von Brechmitteln

(vamana) bei kapha-dominierten Patienten oder Abführmitteln (virechana) bei solchen mit Vata- oder Pitta-Dominanz. Danach kommen Anwendungen durch die Nase (nasya) zur Reinigung (shodhana) des Kopfes (uttamanga) und Stirngüsse (shirodhara) mit medizinisierten Ölen, Milch (ksheera) oder Buttermilch (takra), je nach der Verfassung des Patienten. Die Behandlung endet mit der Verabreichung von passenden Heilmitteln (rasayana), die den Körper stärken. Die durch die Alkoholsucht entstandenen körperlichen Beschwerden werden der entsprechenden Behandlung unterzogen, auf die hier aber nicht eingegangen werden kann.

Eine weitere Schlüsselposition nimmt die Vermeidung von Rückfällen ein. Hier kommen andere Methoden als die Verabreichung von Heilmitteln zum Tragen. Der Patient wird zu den Anonymen Alkoholikern, einer weltweit vertretenen Selbsthilfeorganisation, geschickt, wo sie ihre Erfahrungen einmal wöchentlich mit Leidensgenossen teilen. Auch eine kognitive Verhaltenstherapie kann ein Umlernen der destruktiven Verhaltensmuster ermöglichen. Der Patient lernt, die Situationen, in denen er gefährdet ist, zu erkennen und zu vermeiden und sich gesündere Gewohnheiten anzueignen. Als Ergänzung können auch eine Paar- oder Familientherapie oder andere Therapieformen gewählt werden. Eine weitere Möglichkeit wäre eine Yoga-Therapie, bei der Patient Entspannungsübungen, ausgewählte Yoga-Asana Techniken, Tiefenentspannung oder Atemübungen (pranayama) lernt, die der Yogatherapeut den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend auswählt.

ZUSAMMENFASSUNG

Alkoholmissbrauch und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit sind auf dem Vormarsch. Deshalb sollte gerade in medizinischen Ambulanzen stärker auf die damit einhergehenden Symptome geachtet werden, um frühzeitig intervenieren zu können. Ayurveda verfügt über ein detailliertes Instrumentarium zur Behandlung, das erwiesenermaßen hocheffizient und zuverlässig ist. Ein integrierter Ansatz aus ayurvedischen Heilmitteln, Yoga-Therapie und psychotherapeutischen Methoden erhöht die Effizienz der Behandlung und beugt Rückfällen vor.

DEIN KÖRPER HAT EINEN N ATÜRLICHEN RHYTHMUS



FINDEN SIE SICH IN DER RUHE WIEDER

Nimba Nature Cure liegt im Herzen der Natur und ist ein sorgfältig geplantes, weitläufiges Anwesen mit den komfortabelsten Unterkünften, biologischer Ernährung und einem warmen und bereichernden Gefühl der Gastfreundschaft. Es bietet effektive Behandlungen und Therapien, unter der Leitung von gut ausgebildeten Ärzten und Fachleuten, um natürliche Güte in Ihren Lebensstil und Ihre Gesundheit zu bringen.

KOMM NACH HAUSE ZUR NATUR. KOMM NACH HAUSE ZU NIMBA.

INDIENS BEVORZUGTES ZIEL FÜR DIE SELBSTHEILUNG



NIMBA
NATURE CURE

managed by
Travee Hotels

NATUROPATHY | AYURVEDA | YOGA & MEDITATION | PHYSIOTHERAPY | LIFESTYLE & HEALTH TREATMENTS | SPECIAL THERAPIES

[f](#) [g](#) /NimbaNatureCure | [c](#) /Call Now 83473 13333

Ahmedabad - Mehsana Expressway, Nr. Mehsana, Gujarat, India. 382 711 | www.nimba.in

For holistic wellness programs in residence, contact: info@nimba.in / +912762283313 / +912762283314

Ein integrativer Ansatz im Umgang mit chronischen Schmerzen



Madhavi H. Rabadia

Lecturer Dept. Dravyaguna,
Indian Institute of Ayurvedic
Pharmaceutical Sciences,
Gujarat Ayured University,
Jamnagar - 361008.
Email: apmadhavipatel@gmail.com
Mobile no. 09426984345



Ayurveda, die uralte traditionelle indische Medizin, versteht Gesundheit als den Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und spirituellen Wohlbefindens. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einem vorausschauenden, vorbeugenden und personalisierten Ansatz. Individuelle Beratung zum Lebensstil, beispielsweise zu Ernährung, Bewegung oder Schlafverhalten, gehören ebenso dazu wie der Versuch, den Patienten am Heilungsprozess zu beteiligen, ihn für Selbsterkenntnis, gute Beziehungen zu anderen und zur Natur zu öffnen. Die lösungsorientierten Vorsorgestrategien des Ayurveda – Gesundheitserziehung, Selbsterkenntnis und Integration von Spiritualität und Ethik in das Gesundheitssystem – könnten im Gesundheitswesen Anwendung finden, um die gefühlte und reale Lebensqualität zu verbessern, gesundes Altwerden zu fördern, den Gebrauch von Medikamenten zu begrenzen und so teure Nebenwirkungen zu vermeiden und um die Kosten für chronische Erkrankungen zu reduzieren. Ayurveda ist universell, am Menschen orientiert und interkulturell.

Der Mensch steht im Zentrum

Ayurveda ist eine medizinische Tradition, bei der der Mensch im Zentrum steht. Das Fundament bilden deshalb die individuelle körperliche Verfassung (Prakrti) und die Beziehungen. Der Schwerpunkt ist eine vorausschauende, vorbeugende Medizin, ein Konzept, das in der modernen Molekularmedizin sehr geschätzt wird. Deshalb schlagen wir vor, Ayurveda und die westliche Medizin zum gegenseitigen Nutzen miteinander zu verflechten. Ayurveda basiert auf universellen Prinzipien und ist nicht auf eine bestimmte ethnische Gruppe oder Kultur begrenzt. Mit dem inhärenten personenbezogenen und interkulturellen Ansatz kann Ayurveda existierende Gesundheitssysteme integrieren und traditionelle lokale Werte retten, um den Bedürfnissen unterschiedlicher Bevölkerungen gerecht zu werden.

Chronische Schmerzen

Chronische Schmerzen sind ein komplexes Phänomen, das im Leben der Betroffenen zu massiven Beeinträchtigungen führt. Sie sind



schwer zu behandeln und eine Herausforderung für Mediziner. Aus diesem Grund suchen chronisch Kranke als Ergänzung oft Hilfe bei alternativen Heilmethoden, beispielsweise Meditation. Literaturrecherchen haben Studien zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion als Maßnahme für eine Reihe von Gesundheitsproblemen untersucht. Untersuchungen, die sich mit der Anwendung meditationsbasierter Programme durch eine bestimmte Patientengruppe beschäftigen, gibt es jedoch nicht.

Ayurveda ging lange davon aus, dass bestimmte Stressoren den degenerativen Prozessen der chronischen Krankheiten zugrunde liegen und das Fortschreiten verantworten. Um den Verlauf zu stoppen müssten diese erkannt und entfernt werden. Ist dies geschehen, werden die erstaunlichen Selbstheilungskräfte unseres Körpers anfangen zu wirken. Aus der Perspektive der westlichen Wissenschaft stellt sich die Frage, wie das möglich sein könnte. Die allopathische Medizin vertritt den Standpunkt, dass die einzige Hoffnung auf Heilung einer Krankheit in der Einnahme von Medikamenten liegt.

Ayurveda beeinflusst Gene

Insbesondere eine Studie die in der Fachzeitschrift Lancet Oncology veröffentlicht wurde, verwies auf einen enormen Anstieg eines Enzyms, das den Allgemeinzustand des Körpers beeinflusst. Bei ihren Forschungen über Prostatakrebs stellten Wissenschaftler eine Zunahme der Aktivitäten der Telomerase fest. Dieses Enzym ist mit verantwortlich

für den Erhalt der Gesundheit: Telomerase stellt die Telomere, die Endstücke der Chromosomen, wieder her, wodurch Krankheits- und Alterungsprozesse umgekehrt werden. Wie die Autoren schreiben, gibt es bisher kein Medikament, das diesen Prozess bewirken kann. Ausgewogene Ernährungsgewohnheiten und ein guter Lebensstil, die die Körperfunktionen wieder in einen Zustand des Gleichgewichts und der Harmonie bringen, scheinen auszureichen, um die Enzymaktivität der Telomerase in Gang zu setzen. Medikamente werden dafür nicht benötigt!

Die Ursachenforschung zu dieser bahnbrechenden Entdeckung erbrachte ebenfalls richtungsweisende Ergebnisse: mittels modernster Hightech-Verfahren wurde die Bedeutung der grundlegenden ayurvedischen Behandlungsmethoden nachgewiesen, nämlich die von Ernährung (Ahara) und Lebensführung (Vihara). Dabei wurden einfache und kostengünstige Maßnahmen eingesetzt: die in der Integrativen Medizin übliche pflanzliche Nahrung – wie die im Ayurveda – kombiniert mit psychosozialer Unterstützung sowie Yoga und Meditation.

Die Untersuchung ergab, dass diese Behandlungsmethoden die Expression hunderter von Genen innerhalb weniger Monate verändern können: sie können herunterreguliert, also abgeschaltet oder hochreguliert und somit angeschaltet werden. Erstaunlich dabei ist, dass es immer die schützenden Gene sind, die hochreguliert und die Gene, die mit Krankheiten wie beispielsweise



Krebs, Herzerkrankungen oder Entzündungen in Zusammenhang stehen, herunterreguliert werden. Dieses Ergebnis bedeutet einen Anscheinsbeweis für die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers und belegt damit genau das, was die Anhänger traditioneller Medizin von Charaka bis Nagarjuna und Hippokrates schon immer hervorgehoben haben.

Veränderung der Lebensführung

Genau die Veränderungen der Lebensführung, die Herzerkrankungen vorbeugen oder heilen, haben diese Effekte auch auf andere chronische Erkrankungen. Diese Interventionen gründen auf der Tatsache, dass ein Zustand der Freude, des Wohlbehagens

und der Freiheit nachhaltig aufrechterhalten werden kann, ein Zustand des Mangels und der Entbehrung jedoch nicht. Sobald man sich gesünder ernährt, das Rauchen aufgibt, Sport treibt, meditiert und mehr Liebe in das Leben bringt, wird das Gehirn besser mit Blut und Sauerstoff versorgt, man denkt klarer, verfügt über mehr Energie und benötigt weniger Schlaf. Dadurch entstehen so viele neue Neuronen im Gehirn, dass dessen Gewicht innerhalb eines relativ kurzen Zeitraums zunimmt. Auch das Gesicht wird besser mit Blut versorgt, die Falten werden dadurch weniger und es beginnt zu strahlen. Das Herz erfährt einen vermehrten Blutzufuss, die Kondition wird aufgebaut und Herzerkrankungen können sogar geheilt werden. Wenn die

Geschlechtsorgane besser durchblutet werden, nimmt die Potenz zu – ähnlich wie bei Viagra, nur ohne Chemie und deren Nebenwirkungen.

Vorrang hat nun, diese Vision der Möglichkeiten zu vermitteln und denjenigen, die Entscheidungspositionen inne haben das Vertrauen zu geben, dass ihre Erwartungen zuverlässig erfüllt werden. Andere von Visionen zu überzeugen, ist die klassische Funktion von Führung. Für die Integrative Medizin ist nun die Zeit gekommen, die Führung zu übernehmen, ihre Möglichkeiten klar darzulegen, damit ihre Behandlungsmethoden an weiten Teilen der Bevölkerung untersucht werden können.

www.ayurveda-rhyner.com

DIE KRAFT VON AYURVEDA SPÜREN



100% Ayurveda **BIO Produkte**

*Traditionelle Ayurveda Herstellung in Österreich
mit Kräutern aus Europa*

100% Ayurveda **INDYA Produkte**

Klassische Ayurveda Produkte aus Indien

100% Ayurveda **HEILMITTEL**

Hausapotheke von Dr. Hans H. Rhyner

*Unsere besten Wünsche begleiten Sie!
Irene & Dr. Hans H. Rhyner, MD*

info@ayurveda-rhyner.com



Hitzewallungen in den Griff bekommen



Menopause is an important as well as inevitable event in a woman's life. Reproductive function ends at menopause which normally occurs as a part of ageing. **Dr. Jeena Aravind**, an expert in StreeRoga, relates to us the reasons for hot flashes and how it can be managed with Ayurveda.

Dr. Jeena Aravind U

Associate Professor
Dept. of PrasootiStreeRoga
Ashtamgam Ayurveda
Chikitsalayam&Vidyapeedham
Palakkad

Die Menopause ist ein wichtiges und unvermeidliches Ereignis im Leben einer Frau. Die Fortpflanzungsfunktion endet in der Menopause, die normalerweise als Teil des Alterungsprozesses auftritt. Dr. Jeena Aravind, Expertin für StreeRoga, erklärt uns die Gründe für Hitzewallungen und wie man sie mit Ayurveda behandeln kann.

Zwölf Monate Amenorrhö als Folge der Einstellung der Eierstockfunktion gilt als retrospektive Diagnose der Menopause. Frauen können sich zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr in der Menopause befinden; bei einigen beginnen sie viel früher, andere durchlaufen sie etwas später. Die Wechseljahre werden oft von einer Vielzahl von Symptomen begleitet, die von Frau zu Frau variieren und auch zu einem Zustand der Entkräftigung führen können. Manchmal halten die Symptome auch noch Jahre nach der Menopause an. Und auch Frauen, deren Menopause künstlich, zum Beispiel durch einen chirurgischen Eingriff ausgelöst wurde, erleben diese Wechseljahrsbeschwerden.

Das Phänomen der Hitzewallungen gehört zu den häufigsten Symptomen der Menopause und wird in der Regel als Gefühl intensiver Wärme beschrieben, das mit Schwitzen und Glühen auftritt und von Herzklopfen und Schwäche begleitet werden kann. Hitzewallungen dauern in der Regel nur 1-5 Minuten, betreffen jedoch bis zu 75% der perimenopausalen Frauen. Bei vielen Frauen werden diese Beschwerden schon vor Beginn der Menstruationsstörungen beobachtet, wobei ihre Häufigkeit und Intensität mit dem Einsetzen der Menopause zunimmt. Häufig hat dies negative Auswirkungen auf die Alltagsroutinen und nächtliche Hitzewallungen stören den Schlaf. Aus Sicht des Ayurveda repräsentiert das weibliche Fortpflanzungssystem das Solare. Der normale Menstruationszyklus ist dabei Teil der optimalen Funktion des Solarelements. Zyklische Veränderungen deuten auf Schwankungen des Sonnenfaktors im Körper von Frauen im reproduktiven Alter hin. Bei Erreichen der Menopause sollte das Sonnenelement in Verbindung mit der weiblichen Fruchtbarkeit mit dem Verdauungsfeuer (Agni) verschmelzen. Aufgrund eines ungesunden Lebensstils ist diese Physiologie in vielerlei Hinsicht gestört und die Verschmelzung verläuft in vielen Fällen nicht reibungslos. Eine abnormale Funktion des Elements Vayu (Luft) zusammen mit erhöhter Wärme (Pitta) im Körper sind dabei häufig die Ursache für Störungen in dieser Phase. Eine vermehrte Einnahme

kräftiger salzig-saurer Lebensmitteln, Verstopfung, Unterdrückung des Harndrangs, der Aufenthalt in sehr warmer oder heißer Umgebung, draußen oder bei der Arbeit, und starke körperliche Anstrengung können das Zusammenkommen des Fruchtbarkeitsfeuers mit dem Verdauungsfeuer beeinträchtigen. Als Folge kommt es zur Ausbreitung des Solarelements auf verschiedene Körperpartien, was sich auch in Form von Hitzewallungen äußern kann. Frauen, die regelmäßig scharfsaure Lebensmittel zu sich nehmen, werden wahrscheinlich während der Menstruation stark bluten. Wird diese Ernährungsgewohnheit auch in der perimenopausalen Phase fortgesetzt, kann die Intensität der Hitzewallungen höher ausfallen. Frauen, die sich einer Hysterektomie aufgrund von schweren/lang anhaltenden Blutungen unterzogen haben, können auch nach der Operation Hitzewallungen erleben. Vor der Hysterektomie betrachtete der Körper die übermäßigen Blutungen als Möglichkeit, sich der ushnata (Wärme) zu entledigen. Nach der Operation besteht diese Möglichkeit nicht mehr, so dass Frauen nach einer Hysterektomie mehr ushnata im Körper erleben können als zuvor. Auch Stress ist ein bekannter Auslöser bei vielen Wechseljahrsbeschwerden und Frauen mit Angstproblemen können daher häufiger von den Symptomen betroffen sein. Frauen mit einer Pitta prakriti (Konstitution) und Diabetikerinnen haben ebenfalls eine höhere Wahrscheinlichkeit menopausaler Beschwerden dieser Art. Auch die Schilddrüsenfunktion sollte überprüft werden.

BEHANDLUNGSPERIODEN

Die Art der Behandlung hängt von der Schwere der Symptome ab. Änderungen der Ernährungsgewohnheiten und im Lebensstil sind die wesentlichen Komponenten bei der Behandlung von Hitzewallungen. Auch eine gesundheitliche Beratung wird empfohlen. Der Genuss von scharfen und sauren Lebensmitteln, Eiern, Fleisch, Fisch, Quark, Eingelegtem, indischen Pferdebohnen, fermentierten Lebensmitteln und Kaffee sollte reduziert werden. Stattdessen können

Stachelbeere, Granatapfel, Gurke, Wachskürbis, Fingerhirse und Milch in den Speiseplan aufgenommen werden. Auch das Trinken von Korianderwasser ist hilfreich. Heilpflanzen wie Shatavari (*Asparagus racemosus*), Guduchi (*Tinospora cordifolia*), Sarsaparilla (*Hemidesmus indicus*), Gerber-Akazie (*Acacia catechu*) werden häufig zur Minderung des Wärmegefühls verwendet. Empfohlen werden Übungen wie Gehen oder Joggen und eine Vermeidung des Aufenthalts in heißer Umgebung. Der Stuhlgang sollte regelmäßig und angenehm ausfallen, bei Bedarf können geeignete Medikamente eingenommen werden. Die Unterdrückung des Harndrangs sollte vermieden und Stress gut bewältigt werden. Meditation, Atemtechniken und Yoga können Erleichterung von den Beschwerden der Wechsel verschaffen. Das Tragen atmungsaktiver Baumwollbekleidung und die Verwendung von Baumwolllaken können die Behandlung von Hitzewallungen unterstützen.

Führen Wechseljahrsbeschwerden zu einer signifikanten Beeinträchtigung der Lebensqualität, wird eine fachkundige Beratung empfohlen. Der Ansatz kann dabei von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Die Einnahme geeigneter Ayurveda-Rezepturen hilft, die Intensität der Hitzewallungen zu verringern. Unter Berücksichtigung von Prakriti und Anamnese der Patientin kann geeignetes Öl täglich zur äußeren Anwendung sowohl am Kopf als auch am Körper verwendet werden. Verfahren wie Sirodhara, Basti und Virechan tragen zu einer Verbesserung der Lebensqualität bei Patientinnen mit menopausalem Syndrom bei. Die Ergebnisse von Takradhara (Stirnguß mit Buttermilch) in dieser Hinsicht sind vielversprechend.

Perimenopausale Frauen sollten zu Änderungen im Lebensstil als der wichtigsten Maßnahme in der Behandlung des menopausalen Syndroms ermutigt werden. Geeignete ayurvedischen Medikamente und Panchakarma-Verfahren sind zudem hilfreich bei klimakterischen Problemen.

Sinusitis- erfolgreich behandeln



Dr. Hiroshini Perera

Consultant Ayurveda Physician,
Yoga and Meditation,
BAMS (Kalaniya)
MSc.(Panchakarma)
Chief Ayurvedic Doctor,
ANANDA Ayurveda Resort
Kosgoda, Sri Lanka.

In der modernen Welt leiden die Menschen unter einer Vielzahl an körperlichen und psychischen Problemen. Einige dieser Probleme, wenn sie nicht oder falsch behandelt werden, beginnen mit körperlichen Beschwerden und enden in einer psychischen Erkrankung oder umgekehrt. Eine Nasennebenhöhlenentzündung (auch Sinusitis) ist ein solches medizinisches Problem, bei dem sich die Beschwerden sowohl geistig als auch körperlich äußern.

Dr. Hiroshini Perera beschreibt hier, wie diese Choker-Krankheit, die Geist und Körper gleichermaßen betrifft, mit Ayurveda behandelt werden kann.

Ein Sinus ist ein Hohlraum im Körper, der speziell mit dem Knochenteil des Körpers verbunden ist. Die verschiedenen Arten von Sinus in unserem Körper umfassen:

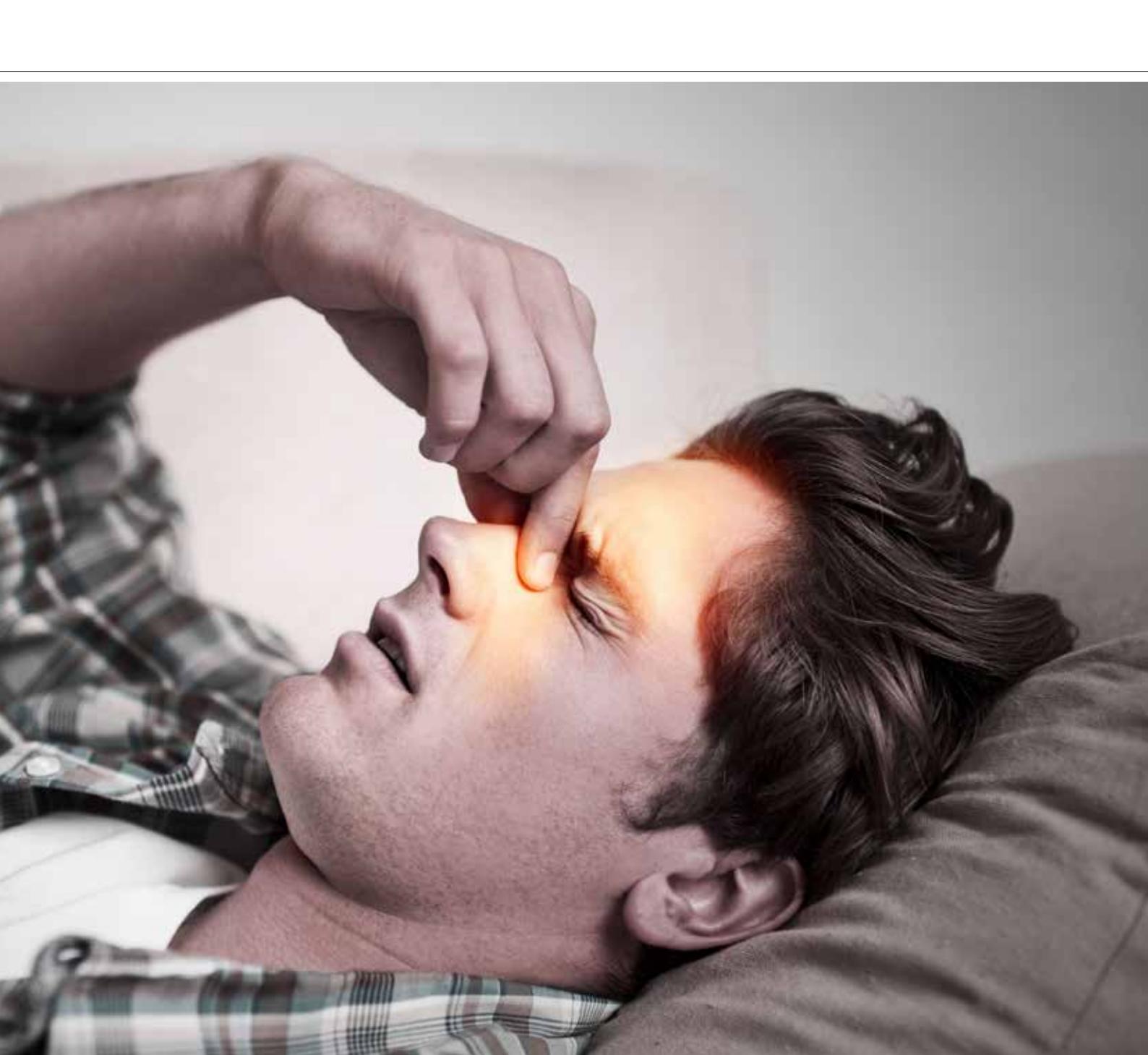
- Stirnhöhle
- Sinus ethmoidalis
- Kieferhöhle
- Keilbeinhöhle

Dies sind die para-nasalen Nasennebenhöhlen, die den Zustand der Sinusitis verursachen. Sinusitis ist eine Art Entzündung oder Schwellung der Gewebe, die die Nebenhöhlen auskleiden.

Was verursacht Sinusblockaden

- eine Erkältung
- Allergische Rhinitis
- Nasenpolypen
- Krümmung der Nasenscheidewand





- Allergien
- Schwaches Immunsystem
- Rauchige Umgebung

Arten von Sinusitis

- Akute Sinusitis - plötzlicher Beginn
- Subakute Sinusitis 4-12 Wochen.
- Chronische Sinusitis - 12 Wochen oder länger
- Rezidivierende Sinusitis - mehrmals pro Jahr

Akute Sinusitis Symptome

- Gesichtsschmerzen oder Druck
- Laufende Nase
- Geruchsverlust
- Nasenausfluss - dicker, grüner oder gelber Nasenausfluss

- Reduzierter Geruchssinn
- Überlastung
- Husten (nachts oft stärker)

Verwandte Symptome und Anzeichen

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Schlechter Geruchssinn
- Halsschmerzen
- Schlechter Atem
- Ermüden
- Zahnschmerzen

Ein ayurvedischer Blick auf Sinusitis

Ayurvedische Texte beschreiben

Sinusitis nicht als Krankheit. Aber einige Ayurveda-Vaidyas sprechen von einer Krankheit, die der Sinusitis ähnlich ist.

"Peenas Roga" "Apeenasa Roga" und "Dushta Pratishyaya" sind Krankheitsbilder, die einer Sinusitis ähneln. In Sushruta Samhita wird "Pratishyaya Pratishedh" oder "Pratishaya" als ein Zustand beschrieben, der den chronischen Stadien der Sinusitis ähnelt. Es wird auch als Komplikation einer anderen Art von „Pratishyaya“ (Erkältungssymptomatik) beschrieben.

Apeenasa Roga wird verursacht von Vata und Kapha Dosha. Hier klagt

der Patient über die unten genannten Symptome: -

- Blockierte Nasenhöhle oder blockiertes Nasenloch
- Sehr trockenes Nasenloch
- Empfindet keinen Geruch
- Pratishyaya (Erkältung) verursacht durch Vata, Pitta oder Kapha Dosha, mit oder ohne Nasenausfluss. Peenas ist ein Stadium, das aus Pratishyaya resultiert. „Dushta Pratishyaya“ ist ein chronisches Stadium der Sinusitis-Symptome und wird auch als Komplikation verschiedener Pratishyaya (Erkältungs-)Typen beschrieben. Wenn dies nicht behandelt wird, kann es zu mehreren komplizierten gesundheitlichen Problemen kommen.

Komplikation von Pratishyaya (Erkältung)

- Badharya - Taubheit
- Andhata - Blindheit
- Ghrananasa – Anosmie

Ursachen [Nidana] nach Ayurveda

- Nari prasanga - Übermäßige sexuelle Aktivität.
- Shirashabhitapam - Übermäßige Hitze
- Dhum - Rauch
- Rajah - Staub, Pollen, Umweltverschmutzung
- Shitamatipratap - Exposition bei übermäßiger Kälte
- Mutrapurishasandharanam
- Erzwungener Harndrang und Stuhlgang
- Ähnliche Symptome wie Sinusitis erklären Kaphaja Shiro Roga, Krimija Shiro Roga, Sannipata Shiro Roga, Ardhavabhedaka und Suryavartha.

Ardhavabhedaka

Kopfschmerzen werden mit Migräne verglichen, die Symptome stehen jedoch im Zusammenhang mit Sinusitis. Der Kopfschmerz beginnt an einer Seite des Kopfes und breitet sich später aus, um bilateral oder großflächig aufzutreten. Verschärftes Vata oder eine Kombination mit krankhaften Kapha verursachen Ardhavabhedaka.

Symptome von Ardhavabhedaka

- Ardha bhaga shuk - Schmerzen in einem Teil des Kopfes
- Ativedana - Starker Schmerz in Manya [Halsseite], Bhru [Augenbraue], Shanka [Tempelgebiet], Karna [Ohr], Akshi [Auge], Lalata [Stirn]
- Nayana Vinasha - Beeinträchtigung der Sehkraft
- Shrotra vinasha- Beeinträchtigung der Hörfähigkeit

Suryavartha

Kopfschmerzen werden im Ayurveda mit klinischen Symptomen von Sinusitis oder subakuter Sinusitis erklärt.

Symptome von Suryavartha

- Der Verlauf der Kopfschmerzen orientiert sich am Stand der Sonne
- Sonnenaufgang - leichte Kopfschmerzen, Augen und Augenbrauen
- Mittags - der Schmerz nimmt allmählich zu
- Sonnenuntergang - schmerzen nehmen ab
- Schmerzlinderung durch wärme Zufuhr als Berührung oder Packung – aber nicht immer

Ayurvedische Behandlung von Sinusitis

- Die ursächlichen Faktoren entfernen oder vermeiden
- Kontrolle oder Beseitigung der Ursache der Entzündung
- Linderung der Symptome
- Nasale Passage entwässern
- Verbesserung der allgemeinen und lokalen Immunität der Nase

Meine Erfahrung in der Behandlung von Sinusitis

Ich behandle viele Sinusitis-Patienten mit großem Erfolg. Deshalb möchte ich meine praktischen Erfahrungen mit Ihnen teilen.

Mehr als 50 Prozent meiner Patienten



leiden für mehr als zwei bis vier Jahre an verschiedenen Arten von Sinusitis. Ich behandle meine Patienten sowohl innerlich als auch äußerlich.

Je nach Prakruti (Doshakonstitution) sowie Anamnese, Anzeichen und Symptomen ändert sich die Empfehlung der Kräuter für die Einnahme.

Mein Behandlungsprotokoll für die innere Einnahme von Kräutermittel

Traditionelle Kräuterabkochungen

Shrsheta Nimbha Kashaya.
(Terminalia chebula, Terminalia bellirica, Phyllanthus embelica, Azadirachta indica, Curcuma longa, Bacopa monnieri, Cassia senna, Tinospora cordifolia]



Prathyakasha dhatree Kashaya.

[Terminalia chebula, Pyhllantus embelica, Munronia pinnata, Acorus calamus, Azadirachata indica, Tinospora cordifolia]

Dharu Parpata Kashaya

[Terminalia chebula, Cedrus deodara, Hedytis deodara, Premna herbacea, Cyperus rotundus, Acorus colamus, Coriandrum sativum, Zingiber officinale, Munronia pinnata]

Ayurvedisches Kräuterpulver

- Avipathikara churna
- Hingwashtak churna
- Triphala Churna
- Dhathri churna

Ayurvedische Kräuterpillen

- Seetharama vati
- Chandra Prabha Vati

Externe Behandlung:

- Shirodhara-Behandlung
- Nirgundie-Öl - 20 bis 45 Minuten, 3 bis 7 Tage
- Inhalationsbehandlung
- Vitex negundo, Aegle marmelos mit Wasser kochen.
- Gesichtsmassage mit Nirgundi-Öl
- Gesichtsdampfbehandlung mit Kräuterblätter [Allium cepa, Vitex negundo, Desmodium triflorum]
- Nasya-Behandlung
- Nirgundee-Öl / Anu-Öl - 3 bis 14 Tage.

Ich verwende gebräuchliche Medikamente und Öle für meine Behandlung. Alle Patienten befolgen Richtlinien bezüglich ihrer Ernährung und ihres Verhaltens, weil Essen und Verhalten bei dieser Behandlung eine wichtige Rolle spielen.

Ich empfehle auch, die Medikation und den Ernährungsplan für die nächsten 3-4 Wochen nach der Behandlung alleine zu Hause fortzusetzen.

Nach den Behandlungsvorgängen setzen die meisten Patienten (etwa 70%) ihre Schmerzmittel vollständig ab und setzen ihren normalen Lebensstil fort.

Daher wird Ayurveda zur Behandlung von Sinusitis sehr empfohlen.



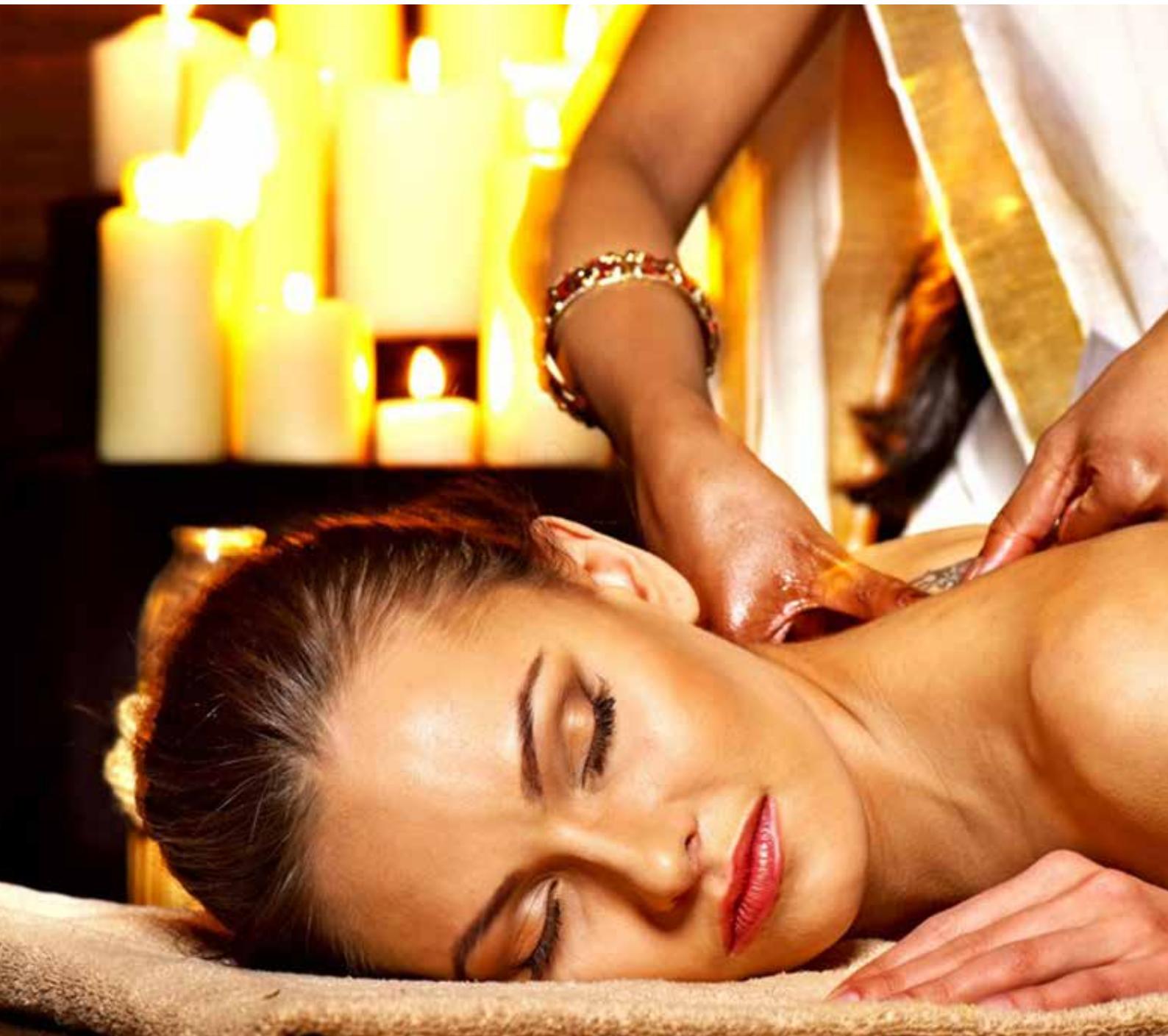
Dr Manoj Chandrasekharan

BAMS, MSc Yoga
Director, Marmmayogi healing
Home,
Thodupuzha.
Mobile: +91 9446516727
E Mail: doctor@marmmayogi.com
website: www.marmmayogi.com

Wirksame Schmerzbehandlung mit Marma-Therapie

Bei jedem gesundheitlichen Problem sind Schmerzen das Symptom, das vorrangig behandelt werden muss. Schmerz entsteht aus unterschiedlichen Gründen, beispielsweise Infektionen, Verletzungen oder Abnutzungen und anderen pathologischen oder physiologischen Ursachen.

Dr. Manoj Chandrasekharan wird im Folgenden auf die Schmerzbereiche hinweisen, die mit dem Wissen um die Marma (Energiepunkte) behandelt werden können.



Der Lehre des Ayurveda zufolge entstehen Schmerzen durch Blockaden der Lebenskraft (Prana). Prana ist der Energiestrom, der jede Zelle des Körpers durchzieht. Stimuliert man Marma, die Energiepunkte im Körper, werden die Energiespeicher angezapft und dadurch die Gesundheit gefördert. Ist Prana blockiert, ist auch der Fluss der Körpersäfte (Dosha), der Körpergewebe (Dhatu) und der disharmonischen Dosha (Mala) gestört. Schmerz ist ein Symptom dieser Blockade.

Was sind Marmas?

Marmas sind die Punkte im Körper, an denen Muskeln (Mamsa), Blutgefäße (Sira), Bänder (Snayu),

Knochen (Asthi) und Gelenke (Sandhi) zusammentreffen. Dabei handelt es sich um besondere Körperregionen, die in direkter Beziehung zu unterschiedlichen lebenswichtigen Organen stehen. Mittels der Stimulierung dieser Punkte werden Beschwerden behandelt, die in Zusammenhang mit diesen Organen stehen. Die Arbeit der inneren Organe, Körpersäfte (Dosha) und der Körpergewebe (Dhatu) kann durch bestimmte Marma-Punkte reguliert werden. Auch können diese Punkte für die Diagnose und die Behandlung von Schmerzen und anderen Symptomen eingesetzt werden. Zudem sind sie eine mögliche Quelle für eine gute Gesundheit und ein langes Leben.

Marma-Therapie

Das Prinzip der Marma-Therapie ist sehr einfach und lautet: Wenn und wo auch immer ein heftiger Schlag oder eine Verletzung Beschwerden oder Schmerzen verursachen, kann eine milde Berührung heilen.

Das Berühren eines Marma-Punktes verändert die Biochemie des Körpers und kann radikale Veränderungen herbeiführen. Die Stimulierung dieser körpereigenen Apotheke veranlasst den Körper genau die Stoffe zu produzieren, die er benötigt, um Schmerzen zu lindern und Krankheiten zu heilen, darunter Hormone und Neurotransmitter.. Marma-Therapie wirkt wie ein Katalysator, der die Selbstheilungskräfte des Körpers weckt.

Um die Punkte zu stimulieren, wird während der Therapiesitzungen schwächer bis moderaten Druck auf sie ausgeübt. Meist geschieht das mit den Händen oder den Fingern, in manchen Fällen setzt der Therapeut aber auch spezifische medizinisierte Kräuteröle und Kräuterextrakte ein. Der Druck entfernt die Blockade der Marmas und ermöglicht so den harmonischen Fluss der Lebensenergie (Prana), wodurch die Doshas, Dhatus und Malas ihr Gleichgewicht wiedererlangen und eine ganz natürliche Heilung geschieht.

Besonderheiten der Marma-Therapie

1. Die Behandlung ist kostengünstig.
2. Medikamente werden kaum eingesetzt.
3. Die Methode ist nicht-invasiv.
4. Sie kann jede anderes Medizinsystem ergänzen.
5. Ergebnisse werden schnell sichtbar.

Anwendungsbereiche der Marma-Therapie

- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Schultersteife
- Muskelverspannungen
- Atemwegserkrankungen
- Verdauungs- und Stoffwechselstörungen
- Nervenkrankheiten
- Kopfschmerzen und Migräne
- Angststörungen und Depressionen
- Stress, Ängste und Phobien





- Gedächtnisschwund
- Antriebsschwäche und Müdigkeit
- Tennisarm
- Golferellenbogen
- Kreuz- und Nackenschmerzen

Schmerzbehandlung

Schmerzen betreffen vorwiegend Pitta und Vata, weshalb sich die Behandlung hauptsächlich auf diese beiden Doshas konzentriert.

Schmerzarten

Vatika Vedana: Todana (stechende Schmerzen), Bhedana (schneidende Schmerzen), Tadana (Schmerzen infolge stumpfer Verletzungen), Chedana (Schmerzen infolge einer Verstümmelung), Ayamana (Spannungsschmerzen), Manthana (zusammenziehende Schmerzen), Viksepana (ziehende Schmerzen), Cumcumayana (krüppelndes Gefühl), Nirdahana (brennende Schmerzen), Avabhanjana (reißende Schmerzen), Sphotana (berstende Schmerzen), Vidarana (perforierende Schmerzen),

Utpatana (zerreißende Schmerzen), Kampana (bebende Schmerze), Vislesana (auf Verrenkungen oder Ausrenkungen zurückgehende Schmerzen), Vikirana (ausstrahlende Schmerzen), Purana (sich ausdehnende Schmerzen), Stambhana (Schmerzen verursacht durch Steifheit oder Morbus Bechterew), Swapana/swapa (Taubheitsgefühl), Akuncana (krampfartige Schmerzen), Ankusika (krampfartige Schmerzen), Atimatra vedana (plötzliche, sehr starke Schmerzen), Vividha shoola (andere Schmerzen).

Paittika Vedana: Osa (brennende Schmerzen), Chosa (siedende Schmerzen), Paridaha (umfassendes Gefühl des Verbrennens), Dhumayana (Gefühl heißen Rauchs), Gatrangaravakirnamiva pacyate (Gefühl beim Berühren glühender Kohle), Usmabhiriddhi (erhöhte Temperatur), Kshate ksharavasiktvaccha vedana (ätzende Anwendung bei wundähnlichen Schmerzen).

Wirkungsweise der Marma-Therapie

Die Marma-Punkte, Heilmittel und Therapien werden je nach Schmerzart individuell ausgewählt und verabreicht. Bei Vatika-Schmerzen, beispielsweise, müssten Vatahara-Therapien, Heilmittel und Marmas zum Einsatz kommen.

Das Ziel der Marma-Therapie ist die sofortige Schmerzlinderung. Die Stimulation der Marma-Punkte kann den Körper dazu bringen, Endorphine und andere opiumähnliche Substanzen zu produzieren, die zur sofortigen Schmerzfreiheit führen können.

Schmerzbehandlung soll Leiden und Unruhegefühle verringern und so die Lebensqualität verbessern. Sehr wichtig ist dabei ein ganzheitlicher und patientenorientierter Ansatz. Im Ayurveda erfüllt die Marma-Therapie diese Voraussetzungen.





Santulan Ayurveda Healing Centre

Life in Balance

Traditionelle Ayurvedakuren
Nahe dem Erholungsgebiet
Lonavala, Indien
(2 h von Mumbai)
Seit 1982

- Authentisches Panchakarma zur Verjüngung, Stärkung der Gesundheit und Behandlung von chronischen Erkrankungen
- Gegründet von Dr. Shri Balaji També, weltweit bekannter Ayurveda Experte und Pionier
- Vielseitige ayurvedisch-vegetarische Küche

- Internationales Team von erfahrenen Ärzten und Therapeuten, auch deutschsprachig
- Yoga, Meditation und themenbezogene Vorträge sind wichtige Bestandteile der Kur
- Entwicklung und Herstellung (GMP) der Santulan Qualitätsprodukte nach überlieferten Rezepturen

**Buchen Sie jetzt Ihre Kur
für 2019 und für 2020**

Wir beraten Sie gerne:
Santulan Ayurveda München
+49 89 983 773
www.ayu.de

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER
FORM IV

AYURVEDA -DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS
(See Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules,1956)

1. Place of Publication :Kochi
2. Periodicity of its Publication :Quarterly
3. Printers Name :Benny Thomas
Nationality :Indian
Address : F M MEDIA TECHNOLOGIES
PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha
Theatre,M.G. Road,
Kochi -35 Kerala,India

4. Publisher's Name :Benny Thomas
Nationality :Indian
Address : F M MEDIA TECHNOLOGIES
PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha
Theatre,M.G. Road,
Kochi -35 Kerala,India

5. Editor's Name :Benny Thomas
Nationality :Indian
Address : F M MEDIA TECHNOLOGIES
PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha
Theatre,M.G. Road,
Kochi -35 Kerala,India

6. Name and Addresses of individuals : The Newspaper is owned by F M Media who owns the newspaper and Technologies Pvt Ltd, a Private Limited partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.

Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

1. Sri Benny Thomas , Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24
2. Sri.Shanu Joseph, Pulichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P.O, Kottayam.
4. Smt. Swapna Benny, Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24

I, Benny Thomas, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Kochi
20.02. 2019

Benny Thomas
Publisher



SANTULAN AUM KURZENTRUM

Traditionelle Ayurvedakuren

Seit 1994 in Deutschland.
Ruhige Atmosphäre, qualifiziertes, erfahrenes Team; idyllische Lage.
Auch Kurzaufenthalte möglich.
Fordern Sie unsere Prospekte an!



www.ayurvedakuren.com

Römerstraße 1-3 • 74629 Pfeidbach-Gleichen
Tel. 0 79 49 - 5 90 • www.ayurvedakuren.com

AYURVEDA Die Wissenschaft des Lebens Vol. 15, 2019-1 39

Hilfe bei Fersenschmerzen

Schmerzen Ihre Fersen beim Auftreten oder wenn Sie aus dem Bett steigen? Laut der ayurvedischen Lehre können diese Schmerzen auf ein gestörtes Vata zurückgeführt werden, das eine Entzündung der Plantarfaszie-Sehnenplatte verursacht. **Frau Sheilrani** erklärt, dass diese dicke Gewebeschicht, die entlang der Fußsohle verläuft und das Fersenbein mit den Zehen verbindet, eine große Rolle bei Beschwerden der Ferse spielt, die vor allem in fortgeschrittenem Alter auftreten.



Frau Sheilrani

Die Autorin dieses Artikels war Staatssekretärin von Tamil Nadu. Sie können Sie unter sheelarani.arogyamantra@gmail.com und auf arogyamantra.blogspot.com erreichen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Schmerzen an der Ferse vorzubeugen, die sie selbst zu Hause vornehmen können. Eine Option besteht darin, die Fußsohlen täglich mit Öl einzureiben. Im Ayurveda ist es sehr wichtig den gesamten Körper einzuölern, um Krankheiten fernzuhalten. Drei sehr wichtige Körperstellen sind dabei die Ohren, der Kopf und eben die Fußsohlen, da diese besonders anfällig für Vata-Störungen sind. Kopf- Ohren- oder Fußschmerzen kann also durch regelmäßiges Einölen vorgebeugt werden.

Schmerzen an den Fersen treten für gewöhnlich bei häufigem Laufen, Übergewicht, Plattfüßen, hohem Fußgewölbe, straffer Wadenmuskulatur und beim Tragen der falschen Schuhe auf. Schonende Yoga-ähnliche Übungen können helfen, die Schmerzen in der Ferse zu mildern.

Stützen Sie die Ferse mit der Hand und ziehen Sie die Zehen und den Knöchel in Richtung Ihres Beins. Halten Sie diese Position etwa zehn Sekunden lang und lassen den Fuß dann wieder locker. Hier von werden zehn Wiederholungen empfohlen. Auch jede andere Übung, die die Waden dehnt, ist

geeignet, um Schmerzen in der Ferse entgegenzuwirken.

Eine weitere ayurvedische Möglichkeit, Schmerzen in der Ferse zu behandeln, ist eine Fußsohlenmassage mit Dhanwantara Taila und Pinda Taila.

Erwärmen sie eine gleichgroße Menge beider Taila und tragen Sie die Mischung der Länge nach auf die Fußsohlen auf, wobei Sie bei den Zehen beginnen und sich langsam zur Ferse vorarbeiten. Reiben Sie schließlich auch die Ferse damit ein. Tragen sie außerdem Öl auf die Fersen auf. Nach ungefähr 15 Minuten tauchen Sie die Füße in ein warmes Wasserbad, in das Sie etwas Limettensaft oder fermentiertes Reiswasser gegeben haben.

Eine Kombination dieser Anwendung mit der oben beschriebenen Übung für ein bis zwei Wochen hilft, die Schmerzen zu lindern. Die Massage kann auch regelmäßig weitergeführt werden, um einer Wiederkehr der Schmerzen vorzubeugen.

Pinda Tailam besteht aus dem Wachs von Honigbienen, indischem Krapp (*Rubia cordifolia*), dem Harz vom indischen Copalbaum (*Vateria indica*), indischem Sarsaparilla (*Hemidesmus*

indicus) und Sesamöl.

Dhanwantaram Tailam wird aus den Dashamoola (einer Kombination aus 10 Wurzeln), der Pferdebohne (*Macrotyloma uniflorum*), Gerste, Sandmalve (*Sida cordifolia*), Mungbohnen, Urdbohnen, Triphala, Kardamom, Zimt, Steinsalz und einer ganzen Menge anderer Kräuter gefertigt. Ich werde häufig gefragt, wie ich man es schafft, sich gewissenhaft jeden Tag einzulönen. Wem das schwerfällt, dem kann ein Bewusstsein dafür, wie vielen Vata-Krankheiten durch das tägliche Einölen vorgebeugt werden kann, sicher als Motivation dienen. Charaka, einer der wichtigsten Autoren der ayurvedischen Lehre, zählt 80 verschiedene Krankheitsarten auf, die durch ein gestörtes Vata verursacht werden, während Störungen des Pitta lediglich für 40 und ein gestörtes Kapha für 20 verschiedene Leiden verantwortlich sein können. Charaka und andere ayurvedische Ärzte (Vaidyas) betonen, wie wichtig es ist, sein Vata im Gleichgewicht zu halten und sich regelmäßig einzulönen, einschließlich der Füße, um Krankheiten wie Sehnenplattenentzündungen (Plantarfasziitis) zu vermeiden.

Abonnement Magazin “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens”

Anrede: Nachname, Vorname:
ggf. Firma: Geburtsdatum:
Straße: Ort:
Land: Telefon:
E-Mail:

Ich möchte “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens” zum Preis von 20 € pro Jahr (Versandkosten innerhalb Deutschland inkl., außerhalb DE: € 14,80 pro Jahr) abonnieren.

Ich möchte dieses Abonnement verschenken.

Abweichende Lieferanschrift (Optional)

Nachname: Vorname:
ggf. Firma: Straße:
Ort: Land:



Zahlungskondition:

per Einzugsermächtigung (nur Deutschland)
 per Vorkasse (Zahlungskondition außerhalb Deutschland)

Für den Bankeinzug füllen Sie bitte folgende Felder aus:

Kontoinhaber:

IBAN: BIC:

Ich / Wir ermächtige /n die Firma OM Vital Vertriebs GmbH Zahlungen von meinem /unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Ich möchte meine Rechnung per E-Mail per Post erhalten.

Kündigung: Der Bezug von “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens” kann mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Kalenderjahres gekündigt werden.

ja, ich möchte über Neuigkeiten per E-Mail Newsletter informiert werden. Schicken Sie den Newsletter an diese Emailadresse *:

Ort, Datum

Unterschrift

***Selbstverständlich halten wir uns bei der Nutzung Ihre Daten an die DSGVO**

OM Vital Vertriebs GmbH, Schubertstrasse 37 (Eingang Seestr.), 69124 Eppelheim (DE)
Tel. 0049-6221-7599481 – Fax 7599482

E-Mail: buero@ayurvedalive.de Shop: www.ayurvedalive.de

Bank: Sparkasse Heidelberg, IBAN: DE 25 67250020 000 9139869, SWIFT – BIC: SOLADES1HDB
Registergericht. Mannheim, HRB 707968 – Ust-ID.: DE 268 3534 38 – StNr.: 32496/70387

Yoga Praxis- darauf sollten Sie achten



Dr. Anupama Krishnan

Assistant Professor
Dept of Swasthavritta
VPSV Ayurveda College,
Kottakkal

Der erste visuelle Eindruck von Yoga ist unausweichlich mit einem Asana verbunden, denn Yoga zu praktizieren heißt, den Körper in einer bestimmten Haltung im Gleichgewicht zu halten. „Asana“ ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der ursprünglich die Fläche, auf der ein Yogi sitzt bezeichnete. Heute umfasst die Bedeutung alle Körperstellungen des Yoga. **Dr. Anupama Krishnan** erläutert im Folgenden, wie die unterschiedlichen Yoga-Asanas helfen können, die Gesundheit von Körper und Geist zu verbessern und was beachtet werden sollte, bevor man mit den Übungen beginnt.



Den Körper zähmen

In den heiligen Texten des Yoga, dem Yogasutra, definiert Patanjali, der Vater des Yoga, „asana“ als „eine Sitzposition, die fest und angenehm sein sollte“. Werden Asanas als körperliche Übungen ausgeführt, übersetzt man den Begriff mit „Yoga-Haltungen“ oder „Yoga-Positionen“. Asanas sind eine der fünf Säulen des Hatha Yoga, einer Richtung des Yoga, die den Schwerpunkt auf Körperkontrolle und Kraft legt. Hatha Yoga widmet sich der Zähmung des äußerlich wahrnehmbaren Körpers, da die Kontrolle über den eigenen Körper das erste erreichbare Ziel ist. Dieser erste bewußte Schritt ist die Voraussetzung, will man die Kontrolle über die empfindlicheren Sinnesorgane und den unsteten Geist erreichen. Nur ein beweglicher und lebendiger Körper kann einen aktiven und gesunden Geist beherbergen. Dieses Konzept liegt den Asanas zugrunde, in denen

sich die mystische Schönheit und der unvergleichliche Charme des Yoga detailliert widerspiegeln. Um über sich selbst meditieren zu können, muss man sich in einem dauerhaften Zustand inneren Friedens befinden, und das heißt, in der Lage zu sein, die Ruhelosigkeit einzudämmen, den Energieaufwand gering zu halten und eine bewundernswerte Vortrefflichkeit des Handelns zu erreichen. Jede Haltung, die den Körper in einen festen, aber beweglichen Zustand bringt und somit kontinuierliche Anstrengungen in Verbindung mit ununterbrochener Leichtigkeit und Freude an der Leistung ermöglicht, gilt als Yoga-Asana. Ein derartiger Zustand des Wohlgefüls und der Stärke kann nur durch hingebungsvolle Übung erreicht werden. Asanas umfassen nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern erkunden auch die Welt höchster geistiger und körperlicher Entspannung.

Der Körper ist das Ziel

Yoga würdigt die Einzigartigkeit eines jeden Körpers, die Anmut seiner Bewegungen und seine Vollkommenheit. Dieser Körper ist das Ziel, nicht der Weg der Übung. Asana ist eine bewusste Meditation und ein Gebet, das dem Körper als der Basis unserer Existenz für seine Treue dankt. Man zieht sich langsam von der Wahrnehmung seiner Umgebung zurück, taucht in die Bewegungen des Körpers ein, erfährt Tiefe und Länge der Atemzüge und die Zartheit auch noch so geringer Bewegungen. Die Wahrnehmung verlagert sich langsam von außen nach innen und man meditiert über den so erfahrenen Weg, verinnerlicht die überreichen Gefühle und Empfindungen, um schließlich loszulassen. Das in Kürze sind Asana und Yoga vereinigt im meditierenden Körper.

Yoga-Asanas bewähren sich in der Prävention von Krankheiten, der Förderung der Gesundheit und beschleunigen den Heilungsprozess. Asanas wurden vermöge eines einfühlsamen, von innerem Staunen erfüllten Beobachtens der Natur gestaltet; sie erinnern uns daran, dass wir alle ein Teil des Makrokosmos und des Universums sind.

Die Aufwärmphase ist wichtig

Asanas beginnen mit Lockerungsübungen (Sukshma Vyayama). Dabei handelt es sich um eine Reihe von Übungen, die die Mikrozirkulation der Lebenskraft (Prana) sicherstellen. Sie sollen den Körper aufwärmen, bevor man mit den eigentlichen Asana-Übungen beginnt. Asana-Übungen folgen einer absteigenden Geschwindigkeit: auf das Aufwärmen folgt eine dynamische Phase, die immer in einem ruhigen, entspannten Zustand endet. Die Kombination aus Anregung und Entspannung ist der verborgene Schlüssel, der den Körper vor den Abnutzungerscheinungen schützt, zu denen erschöpfende Übungen führen können. Die Entspannungsphasen, die zwingend eingehalten werden müssen, verhindern die Ausbreitung freier Radikale und dadurch deren schädlichen Einfluss auf den Körper.

Der zugrundeliegende Ansatz zielt darauf, die Leistungsschwelle durch eine Verbesserung der Kondition mittels langsamer, bewusster Körperbewegungen anzuheben, den Energieaufwand zu senken, um schließlich bestmöglich aufgewärmt zu sein.

Um den individuellen Bedürfnissen der Übenden gerecht zu werden, können Anzahl und Häufigkeit der Yoga-Asanas angepasst oder verringert werden, denn Asanas sind von ihrer Natur her ganzheitlich. Sie sind eine Kombination aus dynamischen, ausgleichenden und anderen meditativen Haltungen im Stehen, im Sitzen, in Bauch- oder Rückenlage, bei denen es in erster Linie darum geht, achtsam und anmutig, sanft aber bestimmt zu üben, um in langsamen Schritten zur Perfektion zu gelangen.

Yoga-Asanas führen zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen: eine strahlende, gesunde Haut, ein Gefühl der Leichtigkeit und der Begeisterung oder optimale Körperfunktionen. Sie verringern in großem Maße die Reizbarkeit des Geistes und ermöglichen dem Körper eine angemessene Reaktion auf extreme Herausforderungen. Die Wahrnehmung des Körpers





und des Geistes steigert Kraft und Intelligenz des Körpers und lässt ihn fest und kompakt, aber auch gefühlvoll, vernünftig und beweglich werden.

Bevor Sie mit den Yoga-Asanas beginnen, sollten folgende Aspekte geklärt werden:

Supervision: Asanas müssen unter kompetenter Anleitung geübt werden. Zur Zeit gibt es den beklagenswerten Trend, sich die verschiedenen Yogatechniken aus Zeitschriften und Onlinemedien selbst zusammenzustellen und ohne Anleitung zu praktizieren. Literatur zu Yoga kann zwar eine anregende Lektüre sein, doch um körperliche und seelische Schäden zu vermeiden, sollten Sie nur unter der Anleitung eines erfahrenen Trainers üben.

Menstruation: Bis auf wenige geeignete Übungen, sollte auf Yoga während der Menstruation besser verzichtet werden. Auch während der ersten drei Monate einer Schwangerschaft ist Yoga ungeeignet, danach steht der Wiederaufnahme jedoch nichts entgegen. Allerdings sollte man sich auf spezielle Übungen beschränken, die eine positive Auswirkung auf die Schwangerschaft haben.

Können Kranke Yoga-Asanas praktizieren? Krankheiten zehren an unserer körperlichen und geistigen Substanz. Asanas sollen einen

harmonischen und dynamischen Zustand von Körper und Geist ermöglichen. Angepasst an das jeweilige Krankheitsbild, führen Asanas positive Veränderungen von Körper und Geistherbei, unterstützen den Heilungsprozess und stärken die natürliche Lebensenergie. Dadurch können Krankheiten, Beschwerden und Leiden überwunden werden. Besonders in den ersten drei Monaten nach einem operativen Eingriff sollte man jedoch auf das Üben von Yoga-Asanas verzichten. Patienten mit Herzbeschwerden, schlecht eingestelltem Bluthochdruck, akutem Bandscheibenvorfall mit starken Rückenschmerzen oder die regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten mit ihrem Arzt darüber sprechen, ob sie Yoga-Asanas ausüben dürfen. Selbstverständlich sollte auch der Yogalehrer über das Krankheitsbild in Kenntnis gesetzt werden.

Nahrungsaufnahme: Yoga-Asanas praktiziert man am besten mit leerem Magen. Eine leichte Mahlzeit, etwa eine Stunde vor den Übungen eingenommen, ist jedoch erlaubt. Lediglich den Diamantsitz (Vajra-Asana) kann man direkt nach einer Mahlzeit ausüben, da er das Verdauungsfeuer anfacht und so die Verdauung anregt. Alle anderen Asanas sollte man jedoch nicht direkt nach dem Zusichnehmen von Speisen praktizieren.

Günstige Umgebung für die Asanas:
Sehr gut geeignet zum Praktizieren der Asanas sind saubere, weite, offene Plätze und Räume mit guter Luftzirkulation. Eine solche Umgebung wirkt sich positiv auf die Übungen aus und eine ansprechende Ästhetik des Ortes steigert besonders in der Anfangszeit die Motivation, die Übungen in den Lebensalltag zu integrieren.

Bevor Sie beginnen: Duschen Sie, bevor sie mit Yoga-Übungen beginnen und ziehen sie leichte, lockere Kleidung an. Ideal wäre es, wenn Sie Kleidung speziell für Ihre Asanas parat haben.

Die beste Zeit: Günstige Zeiten für Asanas sind die Abend- und Morgendämmerung oder der frühe Vormittag, denn zu diesen Tageszeiten sind Körper und Geist besonders aufnahmefähig. Die Atmosphäre der Dämmerung fördert zudem die intrinsische Motivation und erleichtert dadurch in der Anfangsphase die Einhaltung des Übungsplans. Die Zeiten der Morgen- und Abenddämmerung sind Zeiten, in denen man sich entweder auf das Tagewerk vorbereitet und daher viel Energie und Begeisterung benötigt, oder sich dem abnehmenden Energielevel hingibt. Beide empfehlen sich deshalb für das Üben der Asanas.

Yoga-Asanas sind der Inbegriff der Selbstfürsorge. Gerade deshalb sollte man Asanas auswählen, mit denen man sich wirklich wohlfühlt. Beginnen Sie deshalb mit einfachen Übungen und steigern sie dann langsam den Schwierigkeitsgrad. Die Auswahl kann in Ihren Bedürfnissen begründet sein, aber vergessen Sie nie, dass Vergleiche oder Konkurrenz völlig fehl am Platze sind. Asanas sind nichts anderes als der Ausdruck der Liebe und des Respekts, den wir bereit sind, unserem Körper und Geist zu erweisen. Denn Yoga bedeutet nichts anderes als die harmonische und innige Vereinigung von Körper und Geist. Und genau diese Vereinigung kann beim Praktizieren der Yoga-Asanas erlebbar werden, wenn Körper und Geist miteinander in Liebe, Fürsorge und Anmut verbunden sind.

Genießen Sie das Üben!



yantra
AYURVEDIC RESORT

NATTIKA BEACH



Das Yantra Ayurvedic Beach Resort befindet sich im Dorf Nantikka am Strand, Trirayar. Yantra Ayurvedic ist ein ayurvedisches Resort am Meer, das das Vergnügen eines Strandurlaubs mit authentischen ayurvedischen Behandlungen und Wellness-Therapien kombiniert. Das Resort verfügt über alle Einrichtungen, um Ihren Aufenthalt entspannt komfortabel und erholsam zu gestalten. Yantra stellt Panchakarma erfahrene Ayurveda-Ärzte und effiziente Therapeuten zur Verfügung. Yogaunterricht und Meditation werden ebenfalls angeboten. Das Resort liegt in der Nähe von goldenen Sandstränden und wird von üppig grünen Rasenflächen umgeben. Die Cottages schaffen eine authentische Kerala-Atmosphäre und sind mit allen modernen Annehmlichkeiten ausgestattet. Einige Hütten bieten einen Blick auf den Sonnenauf- und -untergang zum Vergnügen unserer Gäste. Authentische ayurvedische Küche wird in unserem traditionellen Restaurant angeboten, das auch einen Blick auf das Meer bietet. Yantra ist der Inbegriff von Frieden und Ruhe. Wir freuen uns darauf, Sie in unserem schönen Resort begrüßen zu dürfen.

Nattika Beach, Thrissur 680566, Kerala, India

Phone: +91-99619-75000, Mobile: +91-99951-25000

Email: yantraresort@gmail.com



www.yantraayurvedicresort.com



Jayant Bokadia

CEO, Nimba Nature Cure
nimbanaturecurevillage@gmail.com

Yoga und die Doshas



Jeder weiß heutzutage um die erstaunlichen Verdienste von Yoga. Das wird deutlich, wenn jährlich am 21. Juni der Internationale Tag des Yoga weltweit mit Begeisterung gefeiert wird. Das Wissen über Yoga hat Millionen von Menschen geholfen, ihre Gesundheit zu erhalten und ein glückliches Leben zu führen.

Aber! Führt Yoga bei jedem zu den gleichen Ergebnissen?

Keinesfalls.

Wie wir alle wissen, besteht unser Körper aus den fünf Grundelementen Erde, Wassers, Luft, Feuer und Äther. Da jeder Mensch eine andere

Kombination dieser Elemente hat, ist es wichtig, seinen Körpertyp zu kennen, der alles was wir tun oder konsumieren beeinflusst.

Kennen Sie ihren Körpertyp?

Im Ayurveda gibt es drei Arten von Doshas und Körperkonstitutionen (Prakriti): Vata, Pitta, Kapha. Unser Körpertyp steuert den Stoffwechsel und alle übrigen Funktionen unseres Körpers. Von unseren Gedanken bis zum Körperbau, von unserer inneren Haltung bis zu unserem Begehrten folgt alles dem Muster unseres Körpertyps. Und auf gleiche Weise wirkt auch Yoga auf jeden Körpertyp unterschiedlich.

Yoga für den Vata Körpertyp:

Der Vata Körpertyp wird durch schmächtigen Körperbau, trockene Haut und schnelle Bewegungen versinnbildlicht. Menschen mit diesem Körpertyp sind sehr energisch und kreativ. Aufgrund ihres hochaktiven Charakters sehen sie sich häufig mit Verletzungen, Steifheit und Gelenkproblemen konfrontiert und sollten Yoga ruhig, ohne Hast und übermäßige Gewalt ausüben.

Surya Namaskar, Uttanasana, Hast-Paadasana, Paschimotanasana, ArdhaMatsyendrasana, Pranayama für Vatadosha usw. gelten als vorteilhafte Yogapraktiken für den Vata-Körpertyp.

Yoga für den Pitta Körpertyp:

Symbole des Pitta Körpertyp sind ein mittlerer Körperbau, aknegefährdete Haut und kontrollierte Bewegungen. Menschen mit diesem Körpertyp sind sehr entschlossen und intellektuell. Mit "Feuer" als ihrem Hauptelement, neigen sie zu Stress und Gereiztheit.

Yoga-Praktiken für den Pitta Körpertyp sind Bhujangasana, Kurmasana, Chandra Namaskar, etc., da sie Geist und Körper beruhigen. Zur Vermeidung einer zu starken Erwärmung des Körpers, sollten die Übungen in kühler Umgebungen und nur für begrenzte Zeit praktiziert werden.

Yoga für den Kapha Körpertyp:

Der Kapha Körpertyp wird durch hohen und großen Körperbau, weiche und kühle Haut und langsame Bewegungen versinnbildlicht. Die Menschen dieses Typs gelten häufig als faul und vermeiden alle Arten körperlicher oder geistiger Arbeit. Sie haben eine ruhige und unkomplizierte Natur. Aufgrund ihrer Faulheit praktizieren sie in der Regel keine Übungen, was zu Gewichtszunahme und Störungen in der Lebenshaltung führt.

Der Kapha Körpertyp sollte Yoga Shirshasana, Shalabhasana, ArdhaChandrasana, Dhanurasana etc. mit mehr Begeisterung und Elan praktizieren. Sie sind für Menschen des Kaphatyps geeignet, da sie den Stoffwechsel ankurbeln und Wärme erzeugen.

Fazit

Yoga kann seine gesundheitlichen Vorteile nur dann entfalten, wenn es korrekt, in der richtigen Dauer und angepasst an den jeweiligen Körpertyp praktiziert wird. Und aller Popularität zum Trotz: man sollte sich nie ohne Anleitung von Experten im Yoga üben.





Dr. med. Hedwig H. Gupta

Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie,
Ayurveda, therapeutischer Yoga,
Akupunktur, manuelle Medizin
Leiterin der vidya sagar Akademie
für Ayurveda und Yogatherapie
Vorstandsmitglied der DÄGAM
e.V.
Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg
www.vidya-sagar.de,
ausbildung@vidya-sagar.de
Tel 07141 9900844,
Fax 07141 9900855



Integration von Ayurveda in der westlichen Arztpraxis

EINLEITUNG

Der Ayurveda als umfassendes Medizinsystem ist bis heute noch in den Gesundheitssystemen in Europa und Amerika nicht hinreichend bekannt. Sowohl von Ärzten als auch

von Patienten kommt die Frage, ob und wie sich der Ayurveda in die Patientenversorgung in einem westlichen Land integrieren lässt.

Häufiger geäußerte Bedenken hinsichtlich der Kombination von



Ayurveda und Schulmedizin basieren auf der Tatsache, dass diese jeweils ein unterschiedliches Verständnis von Erkrankungen, deren Pathophysiologie, den Krankheitsursachen und der Behandlungsansätze haben. Daraus könnten Widersprüche auftreten, z.B. bei rheumatischen Erkrankungen, die seitens der Schulmedizin als Autoimmunerkrankung verstanden und immunmodulierend behandelt wird, seitens des Ayurveda als Stoffwechselerkrankung, die stoffwechselreinigend und immunstärkend behandelt wird. Auch die Kombination von intensiv wirksamen isolierten Wirksubstanzen der Schulmedizin gegenüber den komplexen Rezepturen aus dem Ayurveda führen zu Unsicherheit.

Von Homöopathen kommt manchmal die Sorge, dass bei einer Kombination

möglicherweise die allopathische Medizin, in diesem Fall der Ayurveda, die Homöopathie „übertönen“ könne.

HINTERGRÜNDE DES INTEGRATIVEN EINSATZES VON AYURVEDA

Auch wenn der Ayurveda ein vollständig eigenständiges System ist, erfüllt seine Logik oftmals die Ziele der Schulmedizin erfolgreicher als die Schulmedizin selbst,

z.B. das Ziel der kausalen Therapie. In der Schulmedizin werden viele häufige Erkrankungen als essentiell oder idiopathisch eingeschätzt und daher nur symptomatisch behandelt. Im Ayurveda kann man auch diese Erkrankungen kausal behandeln, da in der ayurvedischen Ätiologie auch Dinge beachtet werden, die schulmedizinisch zwar beobachtet, nicht aber eingeordnet

werden wie etwa die Bedeutung von Stress und Fehlernährung bei essentieller Hypertonie.

Auch bei der Frage der **Umsetzung von Zielen** wie etwa von Verhaltens- oder Ernährungsveränderungen ist der Ayurveda meist erfolgreicher als die Schulmedizin, weil in diesem System mit jedem Patienten geklärt wird, dass der Therapieerfolg zentral von seiner Mitarbeit abhängt.

Schulmedizinische **Konzepte** verändern sich. Die Veränderungen der letzten Jahre bringen schulmedizinische Denkweisen dichter an ayurvedische heran, z.B. in der Schmerztherapie, in der inzwischen ein multimodales Therapiekonzept mit Schmerzmitteln, physikalischen Anwendungen, Ernährungstherapie, Entspannungstechniken und Verhaltenstherapie eingesetzt wird, die



den Säulen der ayurvedischen Therapie entsprechen. Auch die aktuelle Empfehlung der Individualisierung der Leitlinientherapie entspricht dem individualistischen Ansatz des Ayurveda.

Ayurvedische Konzepte können mit schulmedizinischen Methoden unterstützt werden und umgekehrt. Beispielsweise wird der Erfolg von Operationen deutlich gefördert, indem diese nach ayurvedischen Prinzipien vorbereitet und nachbereitet werden. Die Operation wäre ayurvedisch auch indiziert, wird aber mit den modernen Methoden der Schulmedizin durchgeführt und in ein ayurvedisches Gesamtkonzept integriert.

Umgekehrt werden onkologische Therapieansätze besser vertragen, der Patient weniger erschöpft und belastet, wenn in das schulmedizinische Konzept

ayurvedische Behandlungen zum Aufbauen und zur Förderung der Entgiftung integriert werden.

Die Homöopathie lässt sich über das Konzept des Samkhya-darshana als eine Schwingungstherapie auf Ebene der mahagunas verstehen und einordnen. Daher ergeben sich aus ayurvedischer Sicht keine Widersprüche in der Therapie, auch wenn ein System homöopathisch und eines allopathisch vorgeht. Ebenso wenig wie mantras und Phytotherapie sich gegenseitig blockieren.

Auch andere naturheilkundliche Verfahren lassen sich gut in ein ayurvedisches Therapiekonzept

integrieren. Da der Ayurveda ein sehr offenes System ist, das davon ausgeht, dass es nichts in der Welt gibt, das nicht therapeutisch eingesetzt werden kann, versteht man nur seine Eigenschaft und Wirkungen, kann jedes Therapieverfahren aus ayurvedischer Sicht verstanden und integriert werden. Lokale Pflanzen werden im Ayurveda sogar bevorzugt empfohlen.

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE INTEGRATION DES AYURVEDA IN EINE MODERNE WESTLICHE PRAXIS

Jeder Arzt ist dem Grundsatz verpflichtet, zunächst keinen Schaden beim Patienten hervorzurufen. Jedes Medizinsystem dieser Welt wurde entwickelt und kann sich halten, weil es besondere Stärken in Therapie und/ oder Diagnostik hat, die den Patienten zugutekommen. Es geht daher in der Therapie nicht darum, einen Glaubenskrieg zu führen, sondern darum, für den Patienten die sicherste, effektivste und nebenwirkungsärmste Therapie zu finden.

Um die geeignete Therapie zu finden helfen das Verständnis der Wirkungsweise, der Stärken und Schwächen der Medizinsysteme, Leitlinien, wissenschaftliche Untersuchungen und eigene Erfahrung.

Aus der Sicht und Erfahrung der Autorin bietet sich die tiefe ayurvedische Logik als eine Art Dach über der Gesamttherapie an. Die ayurvedischen Empfehlungen zur

Gesunderhaltung in Lebensstil, Hygiene und Ernährung bilden die Basis jedweder Therapie.

Ayurvedische Therapieverfahren wie Phytotherapie, die äußerlichen Behandlungsmethoden des Keralian pancakarmas, die ayurvedische Verhaltens- und Psychotherapie sowie die samshodhana-Therapie intensivieren die Behandlung ohne bei korrekter Anwendung Nebenwirkungen zu provozieren. Andere Naturheilverfahren können ergänzend eingesetzt werden.

Schulmedizinische Diagnostik dient dem Sicherheitssystem, damit gefährliche Strukturerkrankungen nicht übersehen werden können. Die intensiveren Therapien der Schulmedizin werden dann eingesetzt, wenn die leicht verträglichen Ansätze des

Ayurveda und der anderen Naturheilverfahren eine Erkrankung nicht hinreichend lindern. Bei akuten und lebensbedrohlichen Erkrankungen ist die Schulmedizin für die Akuttherapie meist Methode der ersten Wahl. In der längerfristigen Therapie sollte möglichst den schonenderen Therapien der Vorzug gegeben werden.

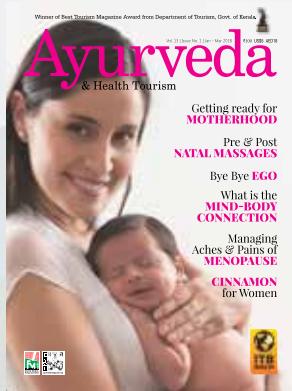
„Die Medizin soll als richtig angewandt gelten, die einen krankheitsfreien Zustand hervorbringen kann und der Arzt als der beste, der den Patienten von seinem Leiden befreien kann.“

Ca. Sa. Sutra s. 1:134

ZUSAMMENFASSUNG

Der Ayurveda ist ein umfassendes Medizinsystem. Andere Medizinsysteme inklusive der Schulmedizin und der Homöopathie lassen sich aus ayurvedischer Sichtweise verstehen. Ein differenzierter Einsatz, gegebenenfalls auch eine Kombination verschiedener therapeutischer Ansätze aus den unterschiedlichen Medizinsystemen können und sollten zum Nutzen des Patienten integriert eingesetzt werden.

FM Media Group Publications



Ayurveda & Health Tourism

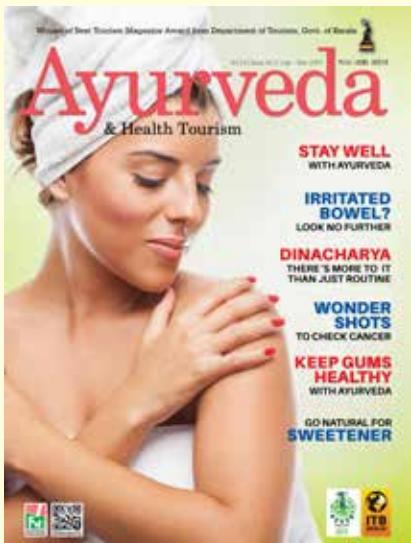
• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
Kerala, India, Tel: +91 484 4034055
Email: marketing@ayurvedamagazine.org
www.ayurvedamagazine.org

SANGHAMAM
A popular tabloid in Malayalam, Published from
New York, Chicago, Texas & Toronto
സംഗമം
സിക്കാഡാ | സ്ക്രോൾക്ക് | എക്സിബ് | എംബോൾ
www.sanghamam.com | kochi@sanghamam.com



SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin: State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
Kerala, India, Tel: +91 484 4034055
Email: marketing@ayurvedamagazine.org
www.ayurvedamagazine.org

Ayurveda & Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org

Ayurveda Basis-Philosophie einfach erklärt



von Hans H. Rhyner

EIN KURZER EXKURS IN UNSERE GESCHICHTE MIT AYURVEDA

Das Konzept der grundlegenden Elemente von Ayurveda finden wir auch beim griechischen Philosophen Empedokles (490 – 430 v. Chr.). Daraus entwickelte Hippokrates (um

400 v. Chr.) und später Galen (130-200 n. Chr.) die Humoralpathologie der Vier-Säfte-Lehre. Mit dieser erklärte die europäische Naturwissenschaft wohlberichtet bis ins 19. Jahrhundert hinein allgemeine Körpervorgänge. Die ayurvedischen Grundprinzipien wiederspiegeln also genau diese auch bei uns bekannten Konzepte. Sie



wurden im indischen Subkontinent nicht nur über Jahrtausende verfeinert und weiterentwickelt, sondern überlebten bis heute in einer lebendigen Tradition.

Als im 16. Jahrhundert Goa zur bevölkerungsreichsten europäischen Siedlung heranwuchs und mit über 300'000 Einwohner die Bevölkerungszahl von Lissabon, Paris oder London übertraf, erhielten die westeuropäischen Intellektuellen erstmals direkten Zugang zum Heilwissen von Ayurveda. Garcia da Orta, der Leibarzt des portugiesischen Gouverneurs verfaßte nämlich 1563 seinen Weltbestseller über indische Heilpflanzen, der in 17 Sprachen übersetzt und bis 1913 verlegt wurde.

Dr. Franciscus Hessler übersetzte und publizierte in Erlangen 1844 den ayurvedischen Klassiker Sushruta in die Sprache der Mediziner, ins Lateinische

und so hatte eigentlich jeder Arzt im 19. Jahrhundert Zugriff auf die ayurvedische Lehre. Das Buch fand Anklang in ganz Europa, wurde von Hoernle und Kunte 1876 ins Englische übersetzt und Gustave Liétard schrieb 1856 seine Doktorarbeit an der Universität Strasbourg darüber.

Großen Anklang fand aber auch die grundlegende Philosophie von Ayurveda, die Samkhya Lehre. Hier ein Zitat aus der 1. Auflage eines Werkes über vedische Philosophie, herausgegeben von der Akademie der Wissenschaften zu Berlin und unterstützt durch die königliche Preußische Regierung anno 1894: „Die Übereinstimmung der Grundlehren des Samkhya-Systems mit denen der europäischen Dualisten ist so deutlich, daß es keines Hinweises bedarf. - Möge dieses Buch dazu beitragen, die Gleichgültigkeit der abendländischen Philosophie gegen

ihre indische Schwester zu beseitigen.“ Daß die zweite, erweiterte Auflage mitten im 1. Weltkrieg, im Oktober 1916 trotz großer Schwierigkeiten der Papierbeschaffung und des Mangels an Arbeitskräften in mustergültiger Weise und ohne Stockung publiziert werden konnte, spricht für die Bedeutung dieses Werkes von Richard Garbe.

Die Euphorie mit den Erfolgen der modernen westlichen Akutmedizin führte dazu, daß traditionelle Heilsysteme bis in die Achtzigerjahre des 20. Jahrhunderts ein Stiefmütterchen Dasein führten. Erst wie die Methoden der Akutmedizin bei chronischen Krankheitsbildern offensichtlich an ihre Grenzen stießen, kam das Thema Ganzheits- oder Regulationsmedizin wieder auf den Tisch. Vorzugsweise wird das alte Wissen integriert, d.h. verschluckt und als Neuentdeckung werbegerecht



angepriesen. Die führenden Ayurveda Fachleute distanzieren sich deshalb von Etiketten wie Alternativ-, Komplementär- oder Integrativer Medizin und bestehen auf Eigenständigkeit. Wir verstehen uns als souveränes Gesundheits- wie Medizinisches Konzept und kooperieren bereitwillig mit anderen Medizinsystemen – im Sinne einer Gemeinschaftsmedizin.

DER SINN DES LEBENS UND WIE DAS UNIVERSUM FUNKTIONIERT

Wie jeder Einzelne zum Ganzen in Wechselbeziehung steht, erklärt ein altes Gleichnis:

„Wenn der Topf zerbricht, verschmilzt der Raum im Topf mit dem umgebenden Raum. Der kleine Raum steht zum großen Raum wie das individuelle Seelenfünkchen zum kosmischen Bewußtsein. Sie sind wesensmäßig eins, aber in ihrer Ausdehnung verschieden.“

Das Konzept von Ayurveda sieht im individuellen Erleben der Einheit von Materie und Bewußtsein die Möglichkeit eines gesunden Gleichgewichts. Da sich jeder Topf – wenngleich nur geringfügig – vom anderen unterscheidet, so wird sich auch das Herstellen und Bewahren des gesunden Zustandes bei jedem Individuum unterscheiden.

Die im letzten Abschnitt erwähnte Samkhya Philosophie bedeutet wörtlich „das, was etwas in allen Einzelheiten beschreibt“. Zusammen mit Vedanta Philosophie, was übersetzt „das Ende alles Wissens“ heißt, bilden sie die wichtigste Grundlage für die Arbeitsmodelle von Ayurveda. Um unsere Realität und Spiritualität deuten zu können, bedarf es Erklärungsmodelle. Ich nenne sie basisphilosophische Werkzeuge. Sie dürfen in keiner Weise die eigenen spirituellen oder materialistischen Ausgangsüberzeugungen tangieren. Dieser Freiraum muß immer

gewährleistet bleiben. Aber sie sind wunderbare Werkzeuge für eine gesunde, selbstkritische Persönlichkeitsentwicklung.

Der Grund, warum Ayurveda-Ärzte schon seit jeher Bewußtseins-Diagnostik und Entwicklung in ihre Therapien miteingeschlossen haben, ist der Fakt, daß materiellem Glück enge Grenzen gesetzt sind. Das Vedanta System nennt vier Ur-Leiden, die vollkommenes Heil in dieser Welt erschweren, wenn nicht unmöglich machen: Geburt, Tod, Alter und Krankheit. Ich nenne es den Alles-Inklusive-Urlaub in der materiellen Welt. Ich muß hineingeboren werden und unabhängig davon, ob ich meine Ziele oder Erwartungen erreicht habe, ist der Urlaub irgendwann und ohne daß ich genau weiß „wann“ vorbei. Dieser Fakt ebenso wie Alter und Krankheiten sorgt für ein schwer überwindbares Potential an Leid.

Losgelöst von diesen materiellen Schranken ist das antimaterielle

Selbst: Ich habe einen Gedanken, der mir Leid verursacht. Ich bin aber nicht dieser Gedanke. Ich bin diejenige oder derjenige, die den Gedanken wahrnimmt. Folglich bin ich unabhängig von ihm und es liegt an mir, ob ich auf den Gedanken eingehe oder nicht. Dieses souveräne Selbst in unserem Bewußtsein zu verankern, führt zu einer vom materiellen Dasein losgelösten Art des Glücks, einem natürlichen Selbstbewußtsein und hilft bei der Bewältigung von Stress durch Krankheit, Alter oder schicksalshafte Ereignisse. Es lohnt sich in jedem Fall, sich mit existentieller Philosophie auseinanderzusetzen.

Die moderne Physik beginnt beim Urknall als Anfangspunkt des Universums vor 13,8 Milliarden Jahren. Samkhya dreht die Uhr noch etwas weiter zurück. Sie versteht das Universum oder die Materie als etwas Gesamthaftes – nennen wir sie die Urnatur (Prakruti). Man unterscheidet zwischen dem nicht-manifesten Stadium, d.h. vor dem Urknall



existierend und dem manifesten Stadium unmittelbar nach dem Urknall. Die gewaltige, unermeßliche Energiequelle, welche die an sich unbewegliche Urnatur in Schwingung und dann zur manifestierten Welt in verschiedenen Stufen ihrer Entfaltung führt, stammt von der Antimaterie (Purusha). Sie erfüllt nicht nur alle Partikel mit Energie sondern wirkt auch in ihren Zwischenräumen.

Mittlerweile haben sich die Quantenphysiker auf die Suche nach dieser unerschöpflichen Energiequelle gemacht. Wir alle profitieren lange vor dem ersten Atemzug von dieser Kraft. Im Gegensatz zu Urmaterie, die sich entfaltet und wieder in sich zurückfällt, unterläuft die Antimaterie keinerlei Veränderungen. Sie hat keinen Anfang und kein Ende, besitzt keine materiellen Eigenschaften. Sie ist vollkommen und ruht in sich selbst.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, wo sind wir Menschen zu Hause – bei der Urmaterie oder bei der Antimaterie? Die Antwort haben Sie

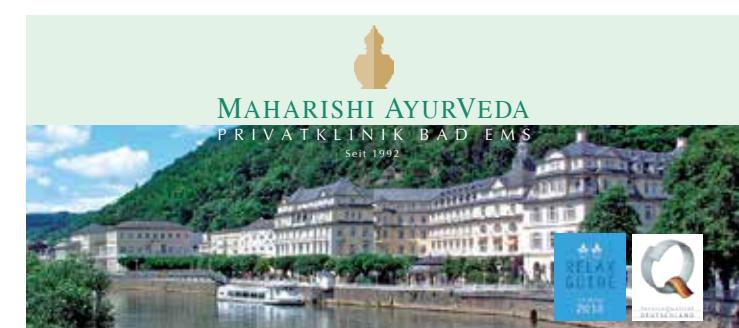
wahrscheinlich schon erraten: Wir sind marginale Wesen. So wie der Strand bei Ebbe zum Land und bei Flut zum Meer gehört, so tragen wir diese Ambivalenz immer mit uns. Wenn wir uns nur als Materie verstehen, d.h. als psychosomatische Wesen, dann haben wir die eingangs erwähnten vier Probleme (1) Geburt, (2) Tod, (3) Alter und (4) Krankheit.

Wir schauen in den Spiegel und erschrecken, weil wir uns immer noch jung fühlen, dort aber eine gealterte Frau oder Mann erblicken. Aus dieser Diskrepanz entsteht Leid. Diesem Leid ist mit sündhaft teuren Anti-Aging Cremes oder Botox nicht beizukommen.

Die Lösung kann nur sein, sich mit dem antimateriellen, unsterblichen Anteil in uns auseinanderzusetzen. Wenn wir uns als ganzheitliche Wesen verstehen, können wir das allumfassende Potential unserer marginalen Existenz ausschöpfen und mit dem unumgänglichen Leid

zurechtkommen. Dieses Wissen zu vermitteln ist die primäre Aufgabe eines holistischen Gesundheitssystems wie Ayurveda, denn zu Gesundheit gehört auch, daß wir glücklich sind.

Jede und jeder fragt sich doch: „Warum habe ich dieses Leiden, was ist der Sinn dahinter, was bitte habe ich falsch gemacht oder welcher verborgenen Trauma durchlitten?“ Aus ganzheitlicher Sicht kann jedes Unglück, das uns widerfährt, letztlich zu unserem Gesamtnutzen beitragen. Wir nehmen die Traumata – körperlicher oder emotionaler Natur – zur Kenntnis und machen das Beste aus der Situation. Ja man könnte sagen, Samkhya hilft, sich mit seinem Gott zu versöhnen. So viele Menschen leiden, weil sie nicht verstehen können, warum guten Menschen böse Dinge passieren. Samkhya löst das Problem, indem sie statuiert, daß der Effekt bereits latent in der Ursache vorhanden ist. Was den Enfaltungsprozess ins Rollen bringt, erscheint dabei nebensächlich.



AYURVEDA-KUREN SPITZENQUALITÄT MITTEN IN DEUTSCHLAND

PANCHAKARMA die tief greifende Reinigung



Das Herzstück unserer Therapie ist die klassische ayurvedische Reinigungskur – **Panchakarma**. Panchakarma ist ein System genau aufeinander abgestimmter physikalischer Behandlungen, die den Organismus sanft und äußerst tiefgreifend von Stoffwechselrückständen befreien und auf diese Weise vielen Krankheiten die Grundlage entziehen.

Wir beraten Sie gerne:
Telefon: 02603 9407-0

WÄHLEN SIE DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Seit 1992 Europas führende und vielfach ausgezeichnete Ayurveda-Privatklinik

www.ayurveda-badems.de

Panchakarma uralte Medizin als modernes Wunder



Shreeguru Dr. Balaji Tambe

Renommierter Ayurveda Arzt (Vaidya), Gründer von Santulan Ayurveda Indien und Deutschland, Autor, Komponist und Musiker www.santulan.com www.balajitambe.com

as 21. Jahrhundert ist vom technischen und materiellen Fortschritt geprägt. Die emotionale, intellektuelle und seelische Ebene wurde dabei jedoch vernachlässigt. Heute beschäftigen sich viele Menschen mit der Frage, wie die Balance zwischen Körper und Seele, Innen- und Außenwelt, dem Individuum und der Weltenseele wiedererlangt werden kann.

Der Fortschritt hat viele Vorteile mit sich gebracht, jedoch auch dazu ermutigt, die Naturgesetze zu ignorieren. Mit dem Auftreten verschiedener, teilweise bislang unbekannter Erkrankungen wenden sich viele wieder Systemen zu, die eine natürliche Lebensweise und Heilung empfehlen. Dazu gehört auch Ayurveda, die uralte indische Wissenschaft vom gesunden Leben.

PANCHAKARMA FÜR DIE PROBLEME VON HEUTE?

Unser heutiger Alltag unterscheidet sich drastisch von unserer Lebensweise vor ein paar hundert Jahren. Unser Körper mit seinen Stoffwechselprozessen, Hormonen, seiner Resonanz zur Natur, zu seinem Umfeld und zu den jahreszeitlichen Rhythmen - er hat sich über die Jahrhunderte kaum verändert. Kein Wunder, dass wir gesundheitlich "nicht nachkommen" und uns sogenannte Zivilisationskrankheiten aus dem Gleichgewicht bringen.

Ayurveda wirkt auf einer sehr fundamentalen Ebene von Gesundheit. Panchakarma ist ein akkurate und wissenschaftlicher Prozess der Entgiftung nach den Regeln des Ayurveda, der jede Zelle und jedes Organ reinigt und zu einer Verjüngung auf allen Ebenen führt. Das wahre Ziel ist dabei, das menschliche Potential freizusetzen!

So wie die Farben eines Malers auf einem unsauberem Grund nicht so strahlen können, wie



auf einer sauberen Leinwand, so kann auch keine Medizin der Welt effektiv wirken, wenn der Körper nicht vorher innerlich gereinigt wurde.

DIE WIEDERENTDECKUNG

Als ich mein Zentrum vor ungefähr 50 Jahren gründete, zeigten die in den ayurvedischen Texten empfohlenen Medizinen und Mantras zunächst nicht die erwünschte Wirkung. Daher beschloss ich den Behandlungsplan des Panchakarma zur Entgiftung und Verjüngung auszuprobieren – ganz genau nach den damals in Vergessenheit geratenen Schriften.

Die Ergebnisse waren spektakulär und überzeugten mich von der Heilkraft des Ayurveda. Was in früherer Zeit einfach Medizin genannt wurde, wird heute als „Wunder“ bezeichnet.

Tatsächlich sind die zugrundeliegenden Prinzipien dieses „Wunders“ einfach zu erklären. Sobald die Zellen von Giftstoffen gereinigt sind, können die natürlichen ayurvedischen Präparate das gewünschte Organ erreichen. Dann wirken sie unmittelbar und direkt, und der Zustand eines chronischen Ungleichgewichts kann wieder ausgeglichen werden.

WAS IST PANCHAKARMA?

Ayurveda ist eine alles umfassende Wissenschaft. Sie besagt, dass ein Teilchen (Mikro) das Ganze (Makro) widerspiegelt und umgekehrt. Was im Universum ist, ist auch im einzelnen Atom, in jeder Körperzelle vorhanden.

Die Pancha-Mahabootas, die fünf elementaren Qualitäten Erde, Wasser,

Feuer, Luft und Raum, bilden das gesamte Universum und somit auch den menschlichen Körper. Sie manifestieren sich im Menschen als drei wirkende Grundprinzipien (Doshas): Vata (Luft und Raum), Pitta (Feuer) und Kapha (Wasser und Erde). Der Mensch erfreut sich guter Gesundheit, wenn diese fünf Elemente sowie Vata, Pitta und Kapha in Harmonie sind. Krankheit wird lediglich als eine Abweichung davon verstanden.

REINIGUNG DER FÜNF ELEMENTE

Panchakarma dient dazu, diese fünf Elemente im Individuum in Balance zu bringen und als Resultat davon auch die drei Doshas. Dies wird als Gesundheit definiert!





Vorbereitende Massagen (Abhyanga) und Dampfbäder (Swedan) sind viel mehr als nur Wellness-Behandlungen. Die Therapien sind auf die Konstitution des Patienten abgestimmt und jeder einzelne Schritt zielt auf die Ausschwemmung von Giftstoffen ab – von der Massagetechnik, der Qualität der medizinischen Öle bis zur Temperatur und Dauer des Dampfes.

All das hilft dabei, angesammelte und hart gewordene Ablagerungen aus den Hautschichten und den inneren Organen zu lösen. Abhyanga und Swedan öffnen auch verstopfte Kanäle, so dass die Giftstoffe zum Darm gelangen. Die Einnahme von medizinisiertem Ghee, das über Stunden gekocht wird, ist dabei entscheidend. Die hervorragenden Ergebnisse der entgiftenden Eigenschaften von Ghee sind anschließend sogar im Blutbild nachweisbar.

METHODEN ZUM REINIGEN UND ENTSCHLACKEN DER FÜNF ELEMENTE:

1. Erd- und Wasserelement (Kapha Dosha) durch Vaman Karma
2. Wasser- und Feuerelement (Pitta Dosha) durch Virechan Karma und Raktamokshan
3. Feuer- und Luftelement (Vata Dosha) durch Basti Karma
4. Luft (die feinen Bewegungsräume) durch Nasya, Hrud Basti, Eye Basti usw.

5. Raum (das Hauptelement für Sinn und Verstand, Lebensenergie und das individuelle und kosmische Programm) durch Shiro Dhara, Shiro Basti, Meditation und heilende Musik.

Im traditionellen Konzept ist es wichtig, dass eine gut ausgewogene Kombination von Folgetherapien angewendet wird. Die tägliche Routine mit Ernährung, heilenden Mantras und Yoga ist ebenso ausschlaggebend. Der Panchakarma-Prozess benötigt mindestens zwei, je nach Befund mehrere Wochen.

AGNI - DER KATALYSATOR IN UNS

Agni ist ein weiterer Grundpfeiler im Ayurveda. Agni bezieht sich auf Feuer, besonders auf das Verdauungsfeuer. Es arbeitet als Katalysator oder Mechanismus, um Luft, Wasser und Nahrung in Gewebe wie Blut, Knochen oder Nerven umzuwandeln. Kurz, für alle Stoffwechselprozesse ist Agni zuständig. Wenn Agni Manda (schwach oder vermindert) oder Teekshna (angeregt, sehr stark) ist, besteht eine Anfälligkeit für Krankheiten.

RAUM- UND LUFTELEMENT REINIGEN?

Mantras erzeugen Klang und Vibrationen, die sich in Raum und Luft bewegen. Von allen Mantras ist es die Silbe AUM, die von den weisen Sehern als das universelle Heilmantra anerkannt worden ist. Die Wirkungen

sind sehr tiefgreifend. Die Vibrationen können alle Stellen erreichen, wo physische Nahrung nicht hingelangt, und wirken auch auf unbewusste Ebenen.

Wichtig ist auch die Umgebung, in der die Reinigungskur gemacht wird. Ein Ort, entfernt von der Hektik des normalen Alltagslebens, ist notwendig. Wir empfehlen auch, während der Kur digital zu fasten, was neuerdings wieder Anklang findet.

ERFOLGE DER PANCHAKARMA KUR

Es gibt unzählige Paare, die selbst mit Hilfe moderner Technologien kein Kind bekommen konnten, nach der Kur aber ein gut entwickeltes, gesundes Baby zur Welt brachten. Ich konnte unzählige Situationen beobachten, in denen Patienten, die aufgrund starker Gelenkschmerzen nicht in der Lage waren, Treppen zu steigen, wieder mehrere Stockwerke „erklimmen“ und ausgedehnte Spaziergänge schmerzfrei genießen konnten. Diabetes-Patienten mit zwei bis drei Insulingaben pro Tag brauchten nach der Kur kein Insulin mehr. Zahlreiche Herzpatienten, denen Bypass- oder andere Operationen nahegelegt wurden, einige davon mit sehr kritischen Befunden, konnten nicht nur diese Operationen vermeiden, sondern leben seither mit wesentlich besserer, fast normaler Lebensqualität.

PRÄVENTION - GESUND BLEIBEN

Inzwischen bringen einige Patienten ihre gesunden Familienmitglieder für eine Kur mit. Frei von Krankheiten und immun zu bleiben, und dies vorbeugend bis ins hohe Alter, sind zwei ihrer Gründe. Viele meinen, dass sie die beruflichen und privaten Anforderungen mit Elan meistern und mit allen Arten von Stress fertig werden können, wenn sie 15 Tage im Jahr in ihre Gesundheit investieren.

Die besten Ideen sind die, die für alle Menschen und zu jeder Zeit gelten.

Die natürlichen und gründlich untersuchten Gesundheitspraktiken des Ayurveda scheinen in diese Kategorie menschlicher Errungenschaften zu fallen – uralte Medizin als modernes Wunder!



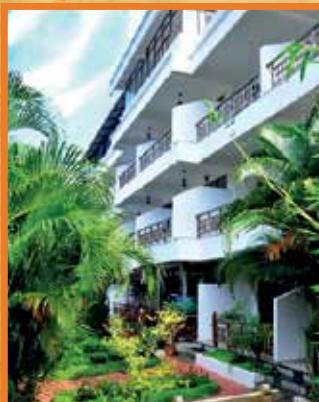
***Erleben Sie einen einzigartigen
ayurvedischen Rückzugsort!***



Chakra
AYURVEDIC RESORT



*Erleben Sie einen einzigartigen ayurvedischen Rückzugsort!
Der Ort, an dem Ayurveda authentisch am Leben erhalten wird.
Unsere Ayurveda Therapieprogramme und Pakete sorgen dafür,
dass Sie einen unvergesslichen und erholsamen Urlaub erleben.*



Palace Road, Kovalam Beach, Trivandrum, Kerala, India
Mobile: +91-99619-75000, +91-99951-25000, Phone: +91-471-2488250
Email: chakraresort@gmail.com, Web: www.chakraayurvedicresort.com

It's time for
KERALA.

It's time to leave the ordinary behind.

It's time to take off on a brand new
voyage and start life anew.

Come, right away.

