



A y u r v e d a

Ayurveda bedeutet das „Wissen vom Leben“. Diese älteste überlieferte Heilkunde der Menschheit kommt aus Indien und wurde bereits vor 5.000 Jahren erstmalig erwähnt. Als ganzheitliche medizinische Lehre, die das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele betrachtet, basiert sie auf dem Grundgedanken, dass Gesundheit aus dem Gleichgewicht des Menschen mit sich und seiner Natur entspringt. Diese Harmonie zu erhalten oder wiederherzustellen, ist Ziel des Ayurveda.

Bedeutung und Geschichte

Ayurveda ist ein komplexes, wissenschaftliches Heilsystem. Der Begriff setzt sich zusammen aus den beiden Worten Ayus (Leben) und Veda (Wissen). Die ersten ayurvedischen Texte sind über 3.500 Jahre alte, in Lehrbüchern niedergeschriebene Erkenntnisse, die bereits lange zuvor in mündlicher Tradition von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Heute ist der Ayurveda ein weltweit anerkanntes und angewandtes Gesundheitssystem, welches dem Wunsch nach ganzheitlichen Heilansätzen und Präventionsmaßnahmen als Ergänzung zur Schulmedizin entgegenkommt. Denn was die Weisen Indiens schon vor vielen tausend Jahren praktizierten, hat angesichts ständig steigender Behandlungskosten und einer stetig wachsenden Zahl chronisch kranker Menschen auch in unserer Zeit nicht an Aktualität verloren.



Die Grundidee

Der Kerngedanke des Ayurveda ist: Gesundheit entspringt aus dem Einklang des Menschen mit sich und seiner Natur. Diese innere Harmonie wird bestimmt durch das individuelle Gleichgewicht der drei fundamentalen Regelsysteme des Ayurveda – die drei Doshas Vata (Bewegungsprinzip), Pitta (Stoffwechselprinzip) und Kapha (Strukturprinzip). Die drei Doshas wirken auf allen Ebenen des Organismus. Sie schaffen Strukturen und Funktionen in Körper, Geist und Seele. Das ausgewogene Operieren von Vata, Pitta und Kapha schafft Gesundheit und Zufriedenheit.

Das Gleichgewicht der Doshas ist jedoch nicht gleichbedeutend mit einer exakten Gleichverteilung. Vielmehr verfügt jeder Mensch über eine individuelle Konstellation dieser drei Regelsysteme. Diese innere Balance zu erhalten bzw. wiederzugewinnen ist Ziel des Ayurveda. Der Ayurveda Mediziner behandelt deshalb immer den ganzen Menschen – seinen Körper und seinen Geist.

Ursache von Krankheiten

Ein Mensch, der im Gleichgewicht ist, dessen Doshas in einem für ihn ausgewogenen Verhältnis schwingen, steht im Kontakt mit sich selbst. Er entscheidet spontan im Sinne seiner ureigenen Dosha-Konstellation, im Einklang mit seiner Natur. Diese innere Harmonie kann durch vielfältige Faktoren gestört werden. Ein ungesunder Lebensstil durch falsche Ernährung, fehlende Bewegung oder zu wenig Schlaf, aber auch negative Einflüsse aus der Umgebung wie Lärm und Stress, Smog und Abgase, Pflanzenschutzmittel, Medikamente und Wohngifte können ausschlaggebend sein und den Menschen aus seiner natürlichen Balance bringen. Müdigkeit, Erschöpfung bis hin zum Burn-Out und Krankheiten sind die Folge.



Diagnose

Am Anfang jeder Therapie sollte eine gründliche Diagnose stehen. Hierbei stützt sich der Ayurveda Mediziner ebenso wie der Schulmediziner zunächst auf zwei Verfahren: erstens auf die Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese) und zweitens auf eine gründliche körperliche Untersuchung. Dabei geht es dem Ayurveda Mediziner primär darum, Störungen im Gleichgewicht der Doshas aufzuspüren. Dies geschieht mit Hilfe des Pulslesens – drei Finger erspüren das Wechselspiel der drei Körperkräfte Vata, Pitta und Kapha. So kann der aktuelle Gesundheitszustand sowie die generelle Grundkonstitution des Patienten ermittelt werden. Auf dieser Grundlage erstellt der Ayurveda Mediziner einen Therapieplan, der eine Kombination sensibel aufeinander abgestimmter Maßnahmen beinhaltet, die das Gleichgewicht von Körper und Geist wiederherstellen.

Therapie

Eine ganzheitliche Sicht des Lebens fordert auch eine ganzheitliche Therapie. Ayurveda behandelt nie punktuell oder symptomatisch, sondern stets holistisch. Durch diese Art der Behandlung wird unsere Körperintelligenz – der „Arzt“ in uns – aktiviert. Das bedeutet: Ayurvedische Heilkunst unterstützt den Organismus, sich selbst zu heilen. Um diesen Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen, kann schon das kleinste Detail von entscheidender Bedeutung sein, denn der Ayurveda lehrt: Alles in der Natur, wenn weise eingesetzt, entfaltet eine heilende Kraft.

Traditionelle Heilmittel

Wie hilft der Ayurveda nun ganz konkret? Er hilft mit einer systematischen sanften Reinigung des Körpers bis zur Ebene der Zellen und Gewebe, mit natürlichen Heilmitteln aus Pflanzen und Mineralien, mit individuell abgestimmter, ausgleichender Ernährung, mit Yogaübungen, Atemtechniken, mit Farben, Klängen und Gerüchen, mit einem Ausgleich des Biorhythmus, mit einer Architektur und Raumgestaltung, die den natürlichen Gesetzen folgt.



Klassische Anwendungsgebiete des Ayurveda

Die ayurvedische Medizin lehrt uns, wie man seine Gesundheit pflegt und versucht Krankheiten auf natürliche und sanfte Weise zu heilen. Erfahrungsgemäß ist der Ayurveda ebenso in der Behandlung chronischer und psychosomatischer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Allergien, Asthma, Rheuma, Rückenschmerzen, Hautkrankheiten, Frauenbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Magengeschwüre, Migräne, Schlaflosigkeit, Vergiftungen durch Schadstoffe und weitere mehr erfolgreich.

Von besonders großer Bedeutung sind im Ayurveda jedoch die Gesunderhaltung und das Wohlergehen von Körper und Geist.

Der Ayurveda lehrt den Menschen ein ausbalanciertes und gesundes Leben zu führen und schenkt Glück und Zufriedenheit.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, Telefon +49-(0)6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de

Christine Huesgen, Telefon +49-(0)6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de

Irina Fenov, Telefon, +49-(0)6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen, Wildbadstraße 201, D-56841 Traben-Trarbach

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de