

# Ayurveda – ein altes heilkundliches Wissen

Ayurveda heißt wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“ und spezifischer formuliert „das Wissen vom langen Leben“. Damit ist die traditionelle indische Medizin nicht nur ein umfassendes naturheilkundliches System, sondern auch eine Lehre über die Kunst des richtigen Lebens und die Gesunderhaltung. Auch bei uns ist Ayurveda inzwischen so angesehen, dass es sogar einen Studiengang zum Master of Science in Ayurveda-Medizin (Europäische Akademie für Ayurveda) gibt.

Der Ayurveda blickt inzwischen auf eine mehr als 2.500 Jahre währende Geschichte zurück, nach indischer Überlieferung ist er noch wesentlich älter. Das System basiert auf den klassischen Texten, deren älteste ca. 2.300 Jahre alt sind. Diese enthalten bereits ein vollständiges systematisches Konzept der Heilkunde, welches in der späteren Entwicklung durch praktische Erfahrungen und spezialisierte Lehrbücher weiter entwickelt wurde.

## Fundamente des Ayurveda

Die Heilkunst des Ayurveda hat ihre Grundlage in einem Menschenbild, welches die Bedingungen für Gesundheit und Krankheit beschreibt; demnach wird das Menschsein durch drei Aspekte geprägt:

- Körper (sharira)
- Geist (sattva)
- Selbst (atman)

Körper und Geist verändern sich ständig und können deshalb auch krank oder gesund sein. Das Selbst hingegen ist ewig, unveränderlich und die Quelle aller Kraft und Lebensenergie. Das Selbst kann niemals krank werden. Jeder Mensch trägt deshalb die notwendigen Ressourcen für Gesundheit in sich, ganz im Sinne von Paracelsus, nach dem der Patient Arzt und der Arzt sein Gehilfe ist.

Die Lebensfunktionen des menschlichen Körpers werden nicht so sehr organspezifisch, sondern vielmehr qualitativ beschrieben. Alle Lebensvorgänge basieren auf drei grundlegenden Kräften, die sowohl körperliche als auch psychische Komponenten beinhalten. Im Sinne von Lebensenergien stehen diese so genannten Doshas an der Schwelle zwischen Materiellem und Geistigen und werden dem dynamischen Charakter von physiologischen Prozessen gerecht. Kurz gesagt handelt es sich dabei um:

- Vata – das Prinzip der Bewegung
- Pitta – das Prinzip der Transformation und des Stoffwechsels
- Kapha – das Prinzip der Stabilität und Substanz

Im Sinne einer Elemente-Lehre ist Vata mit Wind und Raum, Pitta mit Feuer und Wasser und Kapha mit Erde und Wasser

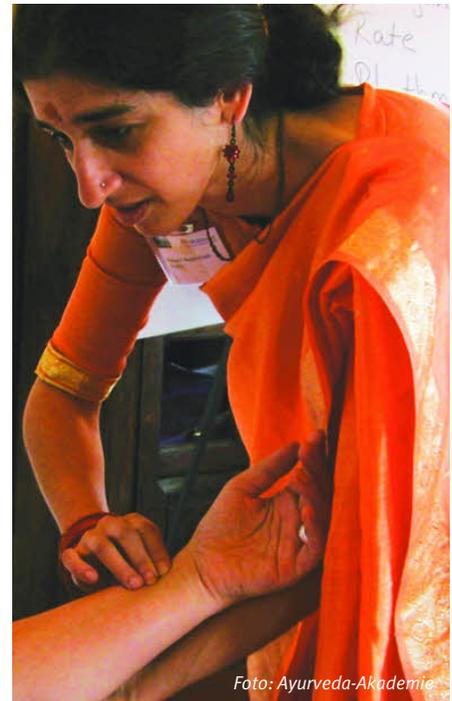


Foto: Ayurveda-Akademie

assoziiert. Somit ergeben sich tiefgehende Parallelen zur altgriechischen Heilkunde, die den Ausgangspunkt unseres westlichen Medizinsystems darstellt. Das Gleichgewicht dieser drei Prinzipien führt zu Gesundheit, das Ungleichgewicht zu Krankheit. Insofern ist Gesundheit kein statischer Zustand, sondern das Ergebnis eines dynamischen Fließgleichgewichts dreier Lebenskräfte, welches



## Blähbauch, Durchfall? Effektive Darmtherapie mit

### hypo - A 3-SymBiose plus

- Enthält lebensfähige Lactobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken
- mit B-Vitaminen und Vitamin D als Leberschutz
- hypoallergen – frei von Zusatzstoffen
- auch als Klein-Dose – praktisch für die Reiseapotheke

**Info-Anforderung – Fax 0451 - 30 41 79**

Name, Vorname		
Straße, Haus-Nr.	PLZ, Ort	
Tel.	Datum/Unterschrift	NHKJ 11.11

hypo - A GmbH · Kücknitz Hauptstr. 53, 23569 Lübeck · Tel. 0451 - 307 21 21, Fax 0451 - 30 41 79, www.hypo-A.de · Literaturempfehlung: [www.orthomolekularia.info](http://www.orthomolekularia.info)

jederzeit in eine Richtung kippen kann. Richtige Therapie schwächt zu starke Doshas und stärkt zu schwache Doshas, so dass das verloren gegangene Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Jeder Aspekt der Lebensführung, jeder Umwelteinfluss, alle sozialen Kontakte haben einen spezifischen Einfluss auf die Doshas und fördern bzw. schwächen das jeweilige Gleichgewicht. So wird z.B. durch eine Reise mit vielen neuen Eindrücken Vata gestärkt, Schlaf hingegen fördert Kapha, Streit führt zu einem Anstieg von Pitta.

Jeder Mensch weist eine individuelle Mischung dieser drei Doshas auf, die seine ihm angeborene Konstitution ausmacht. Überwiegt in einer Konstitution beispielsweise Pitta, ist dieser Mensch leichter anfällig für Erkrankungen, die ein zu starkes Pitta beinhalten, z.B. Entzündungen. In der Diagnose wird also nicht nur gefragt: „Welche Symptome sind Anzeichen für welche Dosha-Störung?“, sondern auch: „Wer ist es, der diese Erkrankung jetzt bekommen hat?“ Der Therapieplan wird sich somit immer auf konstitutionelle und aktuelle Aspekte beziehen.

Eine bereits bestehende Krankheit soll nicht verdrängt oder unterdrückt werden. Vielmehr zielt die Therapie auf eine Stärkung des Gleichgewichts sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene, sie ist in diesem Sinne eine ursächliche Therapie. Ein größeres Gleichgewicht ist die Basis für mehr Selbsterkenntnis, so dass der Gesundungsprozess ein Weg ist, den der Therapeut gemeinsam mit dem Patienten gehen kann. Bemerkenswert ist die starke Betonung, die der Ayurveda auf die Eigenverantwortlichkeit des Menschen legt (siehe Zitat oben).

Auch wenn der Ayurveda selbstverständlich Krankheiten kennt, die von außen kommen, besitzt diese Definition der Krankheitsursachen doch eine paradigmatische Bedeutung. Letztlich kann Krankheit nur entstehen, wenn der

„Der falsche, nicht stattfindende und übermäßige Gebrauch der Zeit, der Unterscheidungskraft, der Sinne und der Objekte ist die dreifältige Zusammenfassung der Ursachen, die die Krankheiten, welche zwei Wirkungsfelder (physisch und psychisch) haben, erzeugen.“

Caraka Samhita 1.1.54

Mensch durch eigenes Fehlverhalten das innere Gleichgewicht so weitgehend gestört hat, dass es nicht mehr möglich ist, äußere Einflüsse zu kompensieren und die Balance aufrecht zu erhalten.

## Therapeutische Prinzipien

Für die Therapie von Erkrankungen bedeutet die Sichtweise des Ayurveda, dass es keine universal anwendbare Methode für eine bestimmte Erkrankung geben kann. Vielmehr ist es notwendig, in jedem Fall individuell vorzugehen. Dies betrifft auch alle allgemein bekannten Präventivmaßnahmen wie gesunde Ernährung, Bewegung usw.

Es gibt keine Ernährungsform, die für alle Menschen gleichermaßen gut ist. Eine an sich gesunde Ernährung kann, wenn sie im Konflikt mit der Konstitution oder der aktuellen Befindlichkeit eines Menschen steht, sogar krank machen. Grundlage einer ayurvedischen Therapie ist die „umfassende Betrachtung (pariksha)“, d.h., die Einbeziehung aller Faktoren in die Diagnose und Therapie. Hierzu zählen im Wesentlichen folgende Aspekte:

1. Konstitution des Patienten
2. Aktuelle Störung der Doshas
3. Zeit (Jahreszeit)
4. Klima
5. Lebensgewohnheiten
6. Psychische Befindlichkeit
7. Aktuelle Kraftreserven
8. Zusammenspiel von Therapeut, Assistent, Heilmittel und Patient.

Ein sinnvoller Therapieplan wird alle diese Einflussfaktoren berücksichtigen und damit das Krankheitsgeschehen von verschiedenen Seiten her angehen. Die einzelnen Therapie-Empfehlungen unterstützen sich gegenseitig und führen zum Gleichgewicht der Doshas.

Prof. Dr. Martin Mittwede  
Rosenberg  
Europäische Akademie  
für Ayurveda  
Forsthausstraße 6  
63633 Birstein

*Ayurvedische Heilkunde bildet eine ideale Ergänzung zu anderen naturheilkundlichen Ansätzen und kann so das Spektrum der eigenen Praxis-Tätigkeit sinnvoll erweitern. Sie bietet einen systematischen Zugang zum Menschen und zu den Heilmitteln und ist damit weit mehr als eine reine Erfahrungsheilkunde.*

## Qualifizierung

Damit der Ayurveda wirklich als heilkundliches System etabliert werden kann, ist eine qualifizierte Ausbildung erforderlich. Nur so wird daraus mehr als Wellness-Massage. Glücklicherweise ist es jetzt auch in Deutschland möglich, einen akademischen Abschluss in Ayurveda-Medizin zu erlangen, der in seinem Curriculum dem in Indien durchgeführten Studium entspricht. In Kooperation mit der renommierten Londoner Middlesex-Universität wird der Studiengang an der Europäischen Akademie für Ayurveda umgesetzt, den sowohl Ärzte als auch Heilpraktiker oder andere medizinische Professionals mit Berufserfahrung belegen können. Ein solches Studium ist gut mit bisherigen Aktivitäten vereinbar und bietet zahlreiche Vorteile:

- Teilzeitstudium in 6 Semestern mit Blockseminaren, Eigenstudium und Praktika
- Unterricht sowohl durch westliche Ayurveda-Experten, die das hiesige Gesundheitssystem kennen, als auch durch renommierte indische Professoren
- Hohe Praxisorientierung für die direkte Umsetzung des Wissens in den therapeutischen Alltag
- Ayurveda ermöglicht es, sich selbst besser einschätzen zu lernen und damit eine tiefgehende Bereicherung für den eigenen Lebensweg zu erlangen.

Mehr Informationen zum Studiengang:  
Europäische Akademie für Ayurveda  
[www.ayurveda-akademie.org/](http://www.ayurveda-akademie.org/)  
hochschulprogramm  
Telefon 06054/9131-0



Foto: Ayurveda-Akademie