

Hinter dem Ayurveda verbirgt sich wesentlich mehr als nur eine Wellness-Massage – das dürfte sich unter Fachärzten und Heilpraktikern inzwischen herumgesprochen haben. Aber er ist auch wesentlich mehr als Heilkunde, die oft erst dann eingreift, wenn schon Schäden eingetreten sind. Aktuell ist deutlich geworden, dass die langfristige Etablierung des Ayurveda als Gesundheitssystem in Europa nur über eine Qualifizierung der Professionals erfolgen kann, wie sie z.B. in dem ersten deutschsprachigen Master-Studiengang an der Europäischen Akademie für Ayurveda umgesetzt wird.

Die indische Heilkunst “Ayurveda” als eine umfassende Gesundheitsmethode

Prof. Dr. Martin Mittwede



SERIE



Der Verfasser:

Prof. Dr. Martin Mittwede, Studium der Indologie und Religionswissenschaft, interdisziplinäres Forschungsprojekt der DFG über Ayurveda-Medizin, Habilitation an der Universität Frankfurt/M., langjährige Erfahrungen in der ärztlichen Fortbildung, Entwicklung eines ernährungsmedizinischen Curriculums, Redaktionsleitung des Ayurveda-Journals, Studienleiter des Master-Studiengangs der Middlesex University, London, an der Europäischen Akademie für Ayurveda.



Im Folgenden wollen wir die gesundheitlichen Ressourcen aus ayurvedischer Sicht beleuchten, um einen ersten Überblick über die Komplexität der Ansätze zu geben. Im Zentrum einer ayurvedischen Gesundheitsbildung steht die bewusste Wahrnehmung, die Sensibilität für die vielfältigen Einflüsse, die das Gleichgewicht der Lebenskräfte fördern oder stören. Hierfür lassen sich keine allgemeinen Regeln aufstellen, da immer neue Kombinationen von Einflüssen vorliegen. Basis einer bewussten Wahrnehmung ist die Entwicklung von Selbsterkenntnis und Offenheit für äußere und innere Prozesse. Hierfür wurde eine Vielzahl von Methoden

entwickelt, die im täglichen Leben eingesetzt werden können.

Allen Aktivitäten des Lebens sollte das richtige Maß innewohnen, welches von den ayurvedischen Ärzten wiederum nicht allgemein, sondern immer im Hinblick auf die einzelne Person und ihre aktuelle Situation definiert wird. So ist beim Essen die richtige Menge die, die man, ohne sich schwer und belastet zu fühlen, verzehren kann. Diese kann sich bei einer einzelnen Person innerhalb von wenigen Stunden verändern, z.B. kann bedingt durch Stress und Anspannung oder durch emotionale Belastungen die Verdauungsfähigkeit drastisch reduziert sein.

Salutogenetische Ressourcen und Maßnahmen aus Sicht des Ayurveda

Der Ayurveda versteht sich auch als ein Gesundheitssystem, welches dem Menschen helfen will, gar nicht erst krank zu werden. Der Sanskritbegriff für Gesundheit lautet "svasthya", wörtlich übersetzt bedeutet dies "Ruhem im Selbst". Gesundheit ist in diesem Sinne ein funktionierender Selbstbezug, eine Situation, in der der Mensch sich mit sich selbst im Einklang weiß. Dazu gehören eine Kenntnis der eigenen Konstitution mit ihren Stärken und Schwächen und die Bejahung dieses individuellen Soseins. Wichtige Dimensionen der ayurvedischen Gesundheitsbildung sind:

- Lebensrhythmus:** Der Mensch lebt nicht isoliert, sondern ist in die Rhythmen der Natur, insbesondere Tag und Nacht und die Jahreszeiten, eingebettet. Heute weiß man, dass viele Organfunktionen circadian gesteuert werden, was eigentlich in der Lebensführung berücksichtigt werden sollte.
- Bejahung des eigenen Körpers:** Der Ayurveda empfiehlt die tägliche Selbstmassage, die den Körper erfrischt und belebt und zu einem positiven Verhältnis zum eigenen Körper führt.
- Bejahung der Körperfunktionen:** Aus ayurvedischer Sicht ist es der Gesundheit sehr unzutraglich, wenn natürliche Körperfunktionen unterdrückt werden, dazu zählen insbesondere die Ausscheidung (Faeces, Urin, Samen, Erbrechen), das Gähnen, Aufstoßen, Hunger und Durst, Weinen, Schlafen und das Bedürfnis, intensiv zu atmen. Grundsätzlich gilt hier das Prinzip, der Natur ihren Lauf zu lassen.
- Entwicklung eines positiven Lebensgefühls und Förderung des Gleichgewichts:** In diesen Bereich gehört eine Vielzahl von Maßnahmen: Benutzung von Collyrium für die Augen, das Einatmen von duftendem Räucherwerk, Reinigung des Körpers, insbesondere auch der Zunge, Gurgeln mit Öl, Massage der Kopfhaut und der Ohren mit Öl, Ölmassage des ganzen Körpers (inklusive der Füße), Baden, das Tragen von sauberer Kleidung und Blumengirlanden, das Tragen von Edelsteinen und Schmuck, Pflege der Haare, des Bartes und der Nägel, Nutzung von passendem Schuhwerk, Sonnenschutz und bei Bedarf eines Wanderstabes.
- Ernährung:** Eine gesunde Ernährung ist immer eine typgerechte Ernährung, die vielfältig, frisch und wohlschmeckend ist. Da sie den Neigungen des Einzelnen entgegenkommt, bedarf es grundsätzlich keiner Überwindung und Anstrengung, sie auch im Alltag umzusetzen. "Die Zunge ist der beste Ayurveda-Arzt", heißt es dazu in einem alten Text. Hinzu kommt die Entwicklung einer Esskultur, die das bewusste Schmecken und Genießen der Speise in angenehmer Umgebung beinhaltet.
- Körperliche Aktivität:** Hier zeigt sich besonders deutlich die spezifische Sichtweise des Ayurveda, der in allen Lebensbereichen auf das rechte Maß bedacht ist. Körperliche Aktivität wird grundsätzlich positiv gesehen und empfohlen, sie dient dazu, Ausdauer und Kraft zu entwickeln. Die Auswirkungen von regelmäßigem Training sind: "Leichtigkeit, die Fähigkeit, seine Pflichten zu erfüllen, Beharrlichkeit, die Fähigkeit, angemessen auf schwierige Si-

Anzeige

Zink



Zinkorell®

Homöopathisches Arzneimittel; Wirkstoff: Zincum gluconicum D4, flüssige Verdünnung zur i. m., i. v., s. c. und i. c. Injektion.

Zinkorell® ist ein registriertes homöopathisches Arzneimittel und daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation versehen.

SANORELL PHARMA GmbH & Co KG
 Rechtmurgstraße 27 · 72270 Baiersbronn
 Fon 07223-9337-0 · Fax 07223-9337-50 · www.sanorell.de · info@sanorell.de

tuationen zu reagieren, Verminderung von Ungleichgewichtszuständen der Lebenskräfte und eine Förderung des Verdauungsfeuers". (Caraka Samhita 1.7.32) Gleichzeitig warnen die klassischen Texte intensiv vor einer Überanstrengung; denn diese führt zu unangenehmen Symptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit, Kreislaufproblemen und Fieber.

- **Entspannung:** Viele Aktivitäten des täglichen Lebens führen zu Anspannung und Verkrampfung, die die Vorstufen für manifeste Erkrankungen sind. Neben der bereits erwähnten Selbstmassage empfiehlt der Ayurveda die Atem- und Körperübungen des Yoga.
- **Entgiftung und Entschlackung:** Viele gesundheitliche Störungen entstehen aus Sicht des Ayurveda durch Ablagerungen von Stoffwechselprodukten, die nicht vollständig verarbeitet oder nicht ausgeschieden worden sind. Daher wird empfohlen, regelmäßig Kuranwendungen in Anspruch zu nehmen. Diese haben zum Ziel, den Körper zu regenerieren und zu reinigen. Die so genannte "Pancakarma-Behandlung" beinhaltet Massagen, Wärmeanwendungen, Ausleitung, Einnahme von Kräuterextrakten, Diät u.a. Maßnahmen und wird sowohl präventiv als auch kurativ eingesetzt.
- **Vitalisierung:** Der Ayurveda kennt spezielle Rezepturen und pharmazeutische Zubereitungen, die primär nicht zur Therapie, sondern zur Stärkung und Jungerhaltung eingesetzt werden.
- **Meditation:** Das Menschenbild des Ayurveda geht davon aus,



dass der Persönlichkeitskern eines jeden Menschen frei von Krankheit ist. Dieses Selbst ist die Quelle aller Lebensenergie. Meditative Prozesse öffnen den Zugang zur inneren Kraftquelle, fördern die bewusste Wahrnehmung, entwickeln Entspannung, Gelassenheit und innere Stabilität und führen auch physiologisch zur Aktivierung von Regenerationsmechanismen. Deshalb sollte Meditation ein selbstverständlicher Bestandteil des täglichen Lebens sein; denn der lebendige innere Bezug zu sich selbst dient gleichzeitig als Katalysator für viele andere gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und fördert die Eigenmotivation.

Qualifiziert mit Ayurveda arbeiten

Um all diese Dimensionen des Ayurveda richtig umsetzen zu können, ist eine qualifizierte Ausbildung erforderlich. Inzwischen ist es jetzt auch in Deutschland möglich, ein Studium in Ayurveda-Medizin durchzuführen, das in seinem Curriculum dem in Indien durchgeführten Studium entspricht. In Kooperation mit der renommierten Londoner Middlesex-Universität setzt die Europäische Akademie für Ayurveda

einen Master-Studiengang um, 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/hochschulprogramm, Telefon: +49 (0) 6054 - 9131 - 0

Ayurvedisches Wissen bildet eine ideale Ergänzung zu anderen naturheilkundlichen Ansätzen und kann so der eigenen Praxistätigkeit neue Dimensionen erschließen. □