



Ayurveda – die älteste Heilkunde der Welt

**Ayurveda ist «die Wissenschaft vom Leben», die uns auf
Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter hoffen lässt.
Krankheitsprävention spielt dabei die Schlüsselrolle.**

Ayurveda gilt als die älteste überlieferte Heilkunde der Welt. Ihre Wurzeln führen nach Indien und lassen sich etwa 5000 Jahre zurückverfolgen. Die ayurvedische Philosophie begreift den Menschen ganzheitlich. Sie richtet ihren Fokus deshalb nicht auf das Behandeln von Symptomen, sondern auf das Erkennen und Eliminieren von Störungsursachen auf der körperlichen oder seelischen Ebene.

Das Prinzip der drei Konstitutionstypen

Gemäss der ayurvedischen Lehre wird die Konstitution des Menschen von drei Grundprinzipien, den sogenannten Doshas, bestimmt. Sie werden Vata, Pitta und Kapha genannt. Wenn sich die drei Doshas in einem harmonischen Gleichgewicht befinden, ist der Mensch gesund. Bei den meisten Personen sind die drei Energieformen jedoch ausser Balance geraten, was sich in gesundheitlichen Störungen bemerkbar machen kann. Die Arbeit des ayurvedischen Arztes besteht deshalb darin, für den Ausgleich der Doshas sorgen.

Eine exakte Diagnose ist unerlässlich

Die Pulsdiagnose liefert wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand und den Konstitutionstyp des Patienten. Dafür legt der Therapeut drei Finger auf das Handgelenk und fühlt die verschiedenen Pulsqualitäten, die beispielsweise stark oder schwach, oberflächlich oder tief usw. sein können. Ebenso werden körperliche Merkmale berücksichtigt. Zu guter Letzt rundet der Arzt sein Bild mit einer genauen Befragung ab.

Vielfältige Behandlungsmethoden

Sind Grundtyp und Gesundheitsprobleme des Patienten bestimmt, stellt der ayurvedische Therapeut ein individuelles Behandlungsprogramm zusammen. Ratschläge zu einer gesunden Lebensführung und ayurvedische Ernährungsempfehlungen, die vor allem vegetarisch ausgerichtet sind, bilden dabei die Schwerpunkte. In der Ernährungslehre unterscheidet man die sechs Grundgeschmacksrichtungen süss, sauer, salzig, bitter, herb und scharf. Je

nachdem, welches Dosha man nun fördern oder dämpfen möchte, sollten einzelne Geschmacksrichtungen vermehrt auf den Teller kommen, während andere reduziert werden sollten.

Doch nicht nur die richtigen, auf den Typ, die Tages- und Jahreszeit abgestimmten Nahrungsmittel sind wichtig. Besonderes Augenmerk wird auch auf eine gute Verdauung gelegt. Ausgewählte Gewürze und Nahrungsmittel sollen dabei helfen, ein starkes «Verdauungsfeuer» (Agni) zu entfachen beziehungsweise zu erhalten.

Zu den weiteren möglichen Behandlungsmethoden gehören Reinigungs- und Entschlackungsmassnahmen sowie ayurvedische Kräuterheilmittel. Bei Letzteren ist jedoch Vorsicht angebracht. Viele kamen in Verruf, Quecksilber und andere Schwermetalle zu enthalten. Bevor solche Heilkräuter eingenommen werden, sollte man sich deshalb vergewissern, dass sie kontrolliert wurden. Gegen Stress und Anspannung werden oft spezielle Massagen mit warmem Öl verordnet. Yoga und bestimmte Meditationsverfahren zur Steigerung des Wohlbefindens runden das Angebot der ayurvedischen Therapie ab.

Die ayurvedische Medizin kann unter anderem bei folgenden Beschwerden unterstützend wirken:

- stressbedingte Störungen (Unruhe, Erschöpfung usw.)
- Migräne, Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Hauterkrankungen

Die Grenzen von Ayurveda

Mit Ayurveda lassen sich Befindlichkeitsstörungen oft aufspüren, bevor sie zu einer Krankheit werden. Bei ernsthaften Erkrankungen kann diese Gesundheitslehre die westliche medizinische Behandlung jedoch keineswegs ersetzen.

Die ayurvedische Philosophie begreift den Menschen ganzheitlich.

Im nächsten Heft:
Phytotherapie