



~ Ayurveda - brauchen wir das?

Ayurveda ist:

- weit mehr als ein Wellnesstrend
- ist nicht nur Massage
- ist nicht indisches Essen
- ist keine neue Diät
- und ist keine Religion

Zitat: *“Die Aufgabe des Ayurveda ist es, die Krankheit des Kranken zu heilen, die Gesunden zu schützen und das Leben zu verlängern.”* (Sushruta Samhita 1.1.22-23)

Ayurveda existiert seit mehr als 5000 Jahren und stellt das wohl **umfassendste Gesundheits-System** dar, das uns in der heutigen Welt zur Verfügung steht.

Ayurveda gilt laut Weltgesundheitsorganisation WHO als gültige, medizinische Methode. Heute wird etwa $\frac{1}{5}$ der Weltbevölkerung nach dem Ayurvedischen System behandelt.

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Worten aus der altindischen Sprache Sanskrit* zusammen, nämlich Ayur und Veda. Das erste Wort, Ayur, steht für Leben/Langlebigkeit. Das zweite Wort Veda bedeutet Wissen/Verständnis. Also das Wissen vom Leben oder das Verständnis von der Natur.

In Ayurveda spielt die Prävention und somit die Empfehlungen, für die täglich mit den Mahlzeiten aufzunehmenden **LEBENS**mittel sowie Kräuter/Gewürze, eine zentrale Rolle.

Ein bestimmter Typ zu sein bedeutet nichts anderes, als dass wir anfällig sind für Störungen, die diesem Dosha zugeordnet sind und von ihm beeinflusst werden. Gesundheitliche Störungen entstehen erst, wenn die Doshas nicht mehr im Gleichgewicht sind. Dieses aufrecht zu erhalten, ist das Ziel!

Keine Zukunft vermag gutzumachen, was Du in der Gegenwart versäumt hast. (Albert Schweitzer 1875-1965)

Haben Sie gewusst, dass 30% der Gesundheitskosten durch Fehlernährung entstehen? (Tendenz steigend)

- ... dass die Leber auch ohne Alkohol geschädigt werden kann?
- sind Sie manchmal müde nach dem Essen und manchmal topfit?

*Sanskrit gehört genau wie Deutsch zum indogermanischen/indoeuropäischen Zweig. Bsp: Name heisst in Sanskrit naman oder stehen heisst stha. Auch Parallelen zu Latein sind zu finden so z.B. Geschenk in Sanskrit danam, in Latein = dōnum oder Gott in Sanskrit devah und in Latein = deus.

Das Grundlegendste in Ayurveda ist, das Gleichgewicht der Konstitution (Doshas) aufrecht zu erhalten, das Fehlende zu ergänzen, die Verdauung zu fördern. Die Ernährung und die Lebensweise richten sich also nach der Konstitution (Dosha).

~ Beispiel:

Eine aus ungekochten Früchten und Gemüse bestehende Ernährung kann stark abführend wirken oder viel Darmgas bilden (vor allem bei Fleischessern). Dies hat zur Folge, dass die wertvollen Nährstoffe vom Körper gar nicht ausreichend aufgenommen werden können.

~ Verdauung – der zentralste Punkt in Ayurveda

Die Verdauungsleistung des Körpers bezeichnet Ayurveda als Agni, das Verdauungsfeuer. Agni steuert aber nicht nur die Verdauungskraft sondern reguliert auch den Stoffwechsel. **Der Mensch ist nicht was er isst, sondern was er gut verdaut.**

Bei schlechter Verdauung entstehen Schlacken, in Ayurveda Ama genannt. Ama bedeutet unreif, halbverdaut, ungekocht. Unverdaute Nahrungsmasse häuft sich an, staut, gärt und kann Krankheiten verursachen. Wenn unser verdauendes

Feuer normal funktioniert, kann uns keine Krankheit etwas anhaben.

Die wohl bekanntest **Unterstützung der Entschlackung** ist die ayurvedische Massage. Diese entspannt, stärkt und nährt gleichzeitig Ihr Nervenkostüm. **Massage** und typengerechte **Ernährung** sind somit das ideale Paar für ein langes, gesundes Leben.

~ Wann ist eine Ayurvedische Beratung angezeigt



Wenn sich eine gesundheitliche Störung zeigt (manifestiert) – dann ist es sicher höchste Zeit. Aber soweit darf es eigentlich nicht kommen.

Wie bereits erwähnt sollten wir darauf achten, unsere Dosha im Gleichgewicht zu halten. Ein erstes Ungleichgewicht kann sich in einer oder mehreren Formen zeigen.

So z.B.:

- Energiemangel
- Ein- und/oder Durchschlafstörungen
- Verdauungsschwierigkeiten (Verstopfung, Durchfall, Unregelmäßigkeiten, Magenbrennen, Blähungen usw.)
- Schwierigkeiten, das Gewicht zu halten
- Gereiztheit

Was geschieht in einer āyurvedischen Beratung

Erst einmal werden Sie mit vielen Fragen konfrontiert. So z.B.

- Was Sie essen, was Sie mögen oder was Sie nicht vertragen
- Ihr Tagesrhythmus
- Haben Sie körperliche Beschwerden, sind Sie deswegen in ärztlicher Behandlung*
- Wie sind Ihre Ausscheidungen (Stuhl, Urin, Schweiß)
- Was wollen Sie verändern/erreichen, was können Sie beeinflussen

und vieles mehr.

*Sie sind angehalten, Ihren Arzt zu informieren, wenn nicht er Sie überwiesen hat.

Der Therapeut wird sich zudem die Zunge und die Fingernägel ansehen und eventuell den Puls tasten.



Danach kann das Dosa/Dosha-kombination ermittelt werden. Aufgrund Ihres Ziels werden Empfehlungen gemeinsam erarbeitet. Es wird detailliert besprochen, was Ihnen zuträglich ist oder was Sie besser meiden sollen.

Ayurveda ist keine Diät und keine Ernährungsform auf Zeit. Damit allfällige Störungen nicht wieder kehren, Sie möglichst lange gesund bleiben, bedarf es manchmal einer Umstellung.

Ihr Therapeut wird Sie darin **begleiten** und in 1 bis ca. 4 Folgesitzungen (ev

mit Unterstützung durch gezielte Massagen) das Erreichte festigen und weiterführende Schritte mit Ihnen festlegen.

So bleiben Sie gesund, fit, vital

Das Ziel ist nicht Nahrungsmittellisten auswendig zu lernen, sondern die Sensibilität zu entwickeln, wieder auf seinen Körper zu hören – mit dem Wissen (veda) – was ihm nicht so zuträglich ist und was er **verWERT**en kann – für ein gesundes, langes Leben (ayur).

- Bevorzugen Sie frische, reife Nahrung aus der Region
- Bewahren Sie einen regelmässigen Tagesablauf
- Meiden Sie Konservierungsstoffe und Fertigprodukte
- Regelmässige Öl-Massagen entschlacken, entspannen und nähren das Nervenkostüm

Unser Angebot

- Ernährungs- und Lebensstilberatung (inkl. Begleitung)
- Ayurvedische Massagen
- Seminare und Lehrgänge (www.ayurveda-kurse.ch)

Ayurveda ist Prävention und Unterstützung von Heilungsprozessen

Wer steht hinter ayurQuell

Brigitta Künzli befasste sich mehr als fünfzehn Jahre mit alternativen Methoden, machte eine Ausbildung in Fussreflexzonentherapie und besuchte ausführliche Seminare zum Thema Bachblüten und Homöopathie.

Seit 2001 nimmt sie regelmässig an verschiedenen Ayurveda Kursen und Weiterbildungen teil. Die fundierte Ausbildung zur **Dipl. Ayurveda Therapeutin** absolvierte sie am europäischen Institut für vedische Studien, an welchem Sie auch als Referentin für den Ernährungslehrgang ausgebildet wurde.

Eine mehrwöchige **Massageausbildung** runden ihr Profil ab.

Brigitta Künzli (www.ayurquell.ch) praktiziert im eigenen Gesundheitszentrum in Olten (s. nebenstehend) und ist als Ernährungsberaterin von der **ASCA anerkannt** (www.asca.ch).

Ihr Gewinn: **Sie profitieren** vom Wissen, welches ihr von den besten und bekanntesten Ayurveda Kapazitäten direkt vermittelt wurde:

- Dr. David Frawley (www.vedanet.com)
- Dr. Alka Rao, (Pune, India)
- Dr. Sunil Joshi (www.vinayakayurveda.com)
- Dr. Vasant Lad (www.ayurveda.com)

- Dr. Robert E. Svoboda (www.drsvoboda.com)
- Atreya Smith (www.atreya.com) und v.m.

ayurQuell

Fuchsackerstrasse 8, CH-4656
Starrkirch-Wil

Praxis:

Gesundheitszentrum

Geissfluhweg 32

CH-4600 Olten

Tel. +41 (0)76 398 8686

www.ayurquell.ch

info@ayurquell.ch

(Termine nach telefonischer Vereinbarung –
Kassenanerkennung: Bitte erkundigen Sie sich bei
Ihrer Kasse, welche Versicherungsart/-zusatz Sie
benötigen, unsere ZSR Nr U502248)

© ayurQuell, 2004-10