

Ayurveda

- ein ganzheitliches Gesundheitskonzept -

Es ist der elementare Wunsch jedes Menschen, glücklich und gesund zu sein, sich wohl zu fühlen. Leider ist dieser Wunsch in unserer heutigen Zeit für viele Menschen nur ein Wunschtraum. Die Gründe hierfür kennen wir alle zur Genüge. Zeitungen, Magazine, Bücher sind voll von nützlichen Vorschlägen zum Thema Glück, Gesundheit und Wohlbefinden und voll von verheißungsvollen Ratschlägen, wie der moderne Mensch dieses Ziel „einfach und schnell“ erreichen kann. Dass dies so nicht funktionieren kann, wissen wir zwar prinzipiell. Aber viele Menschen wählen lieber scheinbar bequeme Lösungen, als die Gesundheit eigenverantwortlich in die eigenen Hände zu nehmen.

Der Ayurveda-Arzt Sushruta hat bereits im Jahre 750 vor Christus den gesunden Zustand eines Menschen treffend beschrieben:

*Gesund ist man,
wenn sich die Körperfunktionen, Gewebe,
Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung
im Gleichgewicht
und
Seele, Sinne und Geist
im dauerhaften Zustand inneren Glückes befinden.*

Nur wenn Körper, Seele, Sinne und Geist eines Menschen im Gleichgewicht sind, ist dieser tatsächlich gesund, fit, ausgeglichen und leistungsfähig! Die Frage, die sich jeder stellen muss ist: „Wie kann ich meine Vitalität und Leistungskraft möglichst lange erhalten?“

Ayurveda beantwortet diese Frage, ganzheitlich und individuell. Aber Ayurveda setzt dabei auf die Eigenverantwortung jedes Menschen für seine Gesundheit. Gesundheit und Gesundheitsvorsorge sind nicht delegierbar, auch nicht an einen Arzt. Jeder Arzt, jeder Therapeut, auch jede Behandlung und jedes Medikament kann nur ausgleichen, was die Natur nicht bietet. Dies wird nicht nur im Ayurveda so gesehen, wie das folgende Zitat des XIV. Dalai Lama verdeutlicht:

„Jeder ist der Meister seines Schicksals; es ist an uns, die Ursachen des Glücks zu schaffen. Das liegt in unserer eigenen Verantwortung und nicht in der irgendeines anderen.“

Ayurveda gilt als die älteste bekannte Wissenschaft von den Zusammenhängen des Lebens und als ältestes Medizinsystem der Welt. Das Wissen des Ayurveda ist teilweise über 5000 Jahre alt und immer noch aktuell. Auch unsere moderne „westliche“ Medizin wurde nicht unwesentlich durch die ayurvedische Medizin geprägt. So behandelte beispielsweise auch Hippokrates in Anlehnung an das ayurvedische Wissen.

Das Wort Ayurveda setzt sich zusammen aus „Ayus(r)“ = Leben und Veda = Wissen, bedeutet also übersetzt „Wissen vom Leben“. Ayurveda umfasst die gesamte Wissenschaft inkl. der Naturwissenschaft. Die Schwerpunkt von Ayurveda sind die Gesundheitsvorsorge (Prävention) und die Therapie von Erkrankungen.

Die Denkweise des Ayurveda ist salutogenetisch, d.h. im Mittelpunkt steht die Gesundheit und die Gesundheitsvorsorge und nicht wie in der gesamten westlichen Medizin die Krankheit (pathogenetische Denkweise).

Die Sichtweise von Ayurveda ist wirklich ganzheitlich und die Therapie ist individuell. Ganzheitliches Denken und individuelle Behandlung sind auch in der modernen Medizin

zunehmend gefragt. Behandeln nach ayurvedischen Richtlinien ist aus diesem Blickwinkel höchst modern und fortschrittlich.

Ayurveda lehrt die Kunst des Lebens und zeigt die Möglichkeiten, gesund, fit, leistungsfähig und zufrieden zu sein - und zu bleiben. Ayurveda beschreibt, wie Leiden und Krankheiten vermieden werden können und wie Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht gehalten werden. Und nicht zuletzt finden wir in den ayurvedischen Schriften auch Methoden und Rezepturen, um ein Ungleichgewicht auszugleichen, bevor eine Erkrankung eintritt und um Erkrankungen zu lindern und zu heilen.

Grundlage der individuellen Gesundheitsvorsorge und Therapie ist die Bestimmung der Konstitution (Prakriti) und eventuell vorhandener Störungen (Vikriti). Jeder Mensch ist hinsichtlich seiner **Konstitution** und den zugrunde liegenden **Doshas** (siehe unten) und damit seiner **Eigenschaften (Gunas)** sowie hinsichtlich seiner Lebensumstände einzigartig. Er sollte allerdings seine individuellen Eigenschaften und damit seine Konstitution kennen, um zu wissen, wo seine Stärken und wo seine Schwächen liegen, was ihm nützt oder was ihm schaden könnte.

Die Grundlage der ayurvedischen Gesundheitsvorsorge und der Therapie jeder Erkrankung sind eine gesunde, vollwertige und konstitutionsangepasste Ernährung, Yoga-Asanas und Atemübungen, eine gesundheitsorientierte ebenfalls konstitutionsangepasste Form der Bewegung sowie eine insgesamt gesunde Lebensweise.

Wie wichtig dies aus ayurvedischer Sicht ist und wie hoch der Wert einer gesunden Ernährung eingeschätzt wird, macht ein Satz aus den alten Schriften deutlich:

„Ernährung ist Medikament und Medizin ist Nahrung“

Das Wissen des Ayurveda, die Eigenschaften der Menschen, die Eigenschaften der sogenannten großen Elemente und der Doshas sowie die Richtlinien für ein gesundes Leben sind weltweit identisch. Die Ernährungsrichtlinien, die Möglichkeiten von Sport und Bewegung, die Art Yoga zu üben etc. sind allerdings nicht „eins zu eins“ von Indien nach Europa oder in andere Teile der Welt übertragbar.

So bedeutet Ernährung nach ayurvedischen Richtlinien nicht, dass Sie indisch essen müssen, sondern dass Sie vor allem frische, einheimische Produkte bevorzugen sollen. In Mitteleuropa sind dies beispielsweise Weizen, Dinkel, Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Karotten usw..

Die wichtigste Form der sportlichen Bewegung im früheren Indien war die indische Kampfkunst Kalari Payat. Im heutigen modernen Indien werden selbstverständlich auch andere Sportarten betrieben. In Mitteleuropa können Sie natürlich ebenfalls Kampfkunst in verschiedenen Formen ausüben, Sie müssen aber nicht. Sie können walken, joggen oder Rad fahren etc., um gesund und fit zu bleiben. Ein Eskimo wird sich stattdessen im Kayak oder mit dem Hundeschlitten bewegen.

Ayurveda im medizinischen Sinn ist Erfahrungsmedizin und Ayurveda im allgemeinen Sinn ist der Erfahrungsschatz der Naturwissenschaft und der Philosophie, der sich über die Jahrtausende angesammelt hat. Da das Wissen sich ständig erweitert, entwickelt sich auch Ayurveda immer weiter. Moderne Erkenntnisse zu nutzen, ist im Ayurveda nicht verboten, sondern es ist ausdrücklich im Sinne von Ayurveda. Alles, was Körper und Geist jung, gesund und fit erhält und was dazu beiträgt das eigene Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen, ist im Sinne von Ayurveda Gesundheitsvorsorge oder Therapie.

Ayurveda ist besonders wirkungsvoll bei allen Zivilisationskrankheiten und chronischen Erkrankungen. Beispiele sind Stresssymptome und Burnout, Rücken- und Gelenkschmerzen, Adipositas, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden etc.. Besonders in der Prävention (Vorsorge) aber auch in der

Therapie dieser Erkrankungen ist Ayurveda alleine oder in Kombination mit moderner Medizin sehr effektiv und anhaltend wirkungsvoll.

Bevor Sie sich mit den Einzelheiten der ayurvedischen Gesundheitslehre und mit den Richtlinien für eine gesunde Lebensweise beschäftigen, müssen Sie sich selber kennen lernen. Im folgenden Kapitel sollen Sie Ihre eigenen individuellen Eigenschaften und damit Ihre Konstitution bestimmen.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit.
Alle anderen Dinge können Sie sich kaufen.

Dr. med. Detlef Grunert

Arzt für Kinder- und Jugendmedizin

Ayurveda-Spezialist