

23. SOMMERAKADEMIE FÜR APOTHEKER-INNEN AM WÖRTHERSEE  
PSYCHOSOMATIK  
Pörtschach, 14. bis 16. Juni 2019  
Österreichische Apothekerkammer

**Psychosomatik aus Sicht der Komplementär-Medizin**  
Vorgestellt am Beispiel der Ayurveda Medizin (mit prakt. Tipps)  
Samstag, 15. Juni 2019, 12.00 - 12.45  
Dr. Lothar Krenner

### **Definition des Begriffs „Komplementärmedizin“ (KM):**

Sowohl auf alten medizinischen Traditionen beruhende und vorwiegend auf Erfahrungsheilkunde gegründete als auch auf modernen Konzepten basierende Medizin, die im Allgemeinen ergänzend (komplementär) zur konventionellen Medizin angewendet wird.

Das psychosomatische Weltbild der KM wird in diesem Vortrag am Beispiel der Ayurveda Medizin vorgestellt.

Ayurveda ist Bewusstsein-basierte Medizin; ihr Jahrtausende-altes Wissen beinhaltet ein neues medizinisches Weltbild: nicht die Materie (Körper) ist das Primäre, sondern Bewusstsein; aus einem abstrakten Bewusstseinsfeld manifestiert sich das gesamte materielle Universum.

Der Begriff „Veda“ ist gleichzusetzen mit dem „Einheitlichen Feld“ der modernen Physik. Die Vedische Wissenschaft beschäftigt sich seit Jahrtausenden mit dem absoluten, transzendenten, nicht-materiellen Bereich an der Basis des Lebens und in welchen Transformationschritten sich der Veda auf geistiger und materieller Ebene manifestiert.

Ayurveda ist neben Vedischer Architektur, Vedischer Astrologie und Yoga, einschließlich Meditation, eine von 40 Disziplinen der Vedischen Wissenschaft.

Das Ziel ist, die Verbindung zwischen dem Einheitlichen Feld, Körper und Geist zu aktivieren, bzw. wieder herzustellen.

### **Konstitutionslehre des Ayurveda**

Die Konstitutionslehre ist ein wesentlicher Teil der Ayurveda Medizin und ermöglicht es Diagnostik und Therapie individuell auf den einzelnen Menschen abzustimmen. Alle Lebensvorgänge werden als ein Zusammenspiel dreier geistiger und körperlicher Grundprozesse (3 Doshas) definiert:

- Bewegung/Vata (Muskelbewegung, Stofftransport, Informationsweiterleitung und Informationsverarbeitung im Nervensystem, das Fließen von Gedanken)
- Transformation/Pitta (Umwandlung, Verdauung mit der dabei entstehenden Wärme und Energie, Emotionen)
- Stabilität/Kapha (Formgebung, Zusammenhalt, Schleimbildung)

Jeder Mensch ist eine individuelle Mischung dieser 3 Doshas (= Konstitution/Prakriti)

## **Ayurvedische Diagnostik**

Sie beinhaltet

- die visuelle Beobachtung (Darshanam),
- die Berührung (Sparshanam), z.B. Pulsdiagnostik/Selbtpulsfühlen und
- die Befragung (Prashnam), Anamnese.

## **Ayurvedische Therapie**

Die ayurvedischen Therapien setzen auf den drei relativen Lebensebenen der Umwelt (exogen), des Körpers (endogen), des Geistes (psychisch) sowie auf der transzendenten Ebene an. Das Ziel jeder Therapieform der Vedischen Medizin ist das „Öffnen“, bzw. „Durchgängigmachen“ der einzelnen Ebenen der Persönlichkeit und die Rückverbindung mit der innersten transzendenten Lebensebene, dem Selbst (Atma).

Der Schlüsselprozess ist Transzendieren, das Überschreiten aller relativen Gedanken-Vorgänge und die Erfahrung ruhevoller Wachheit – ein auch neurophysiologisch klar definierter 4. Haupt-Bewusstseinszustand - neben Wachen, Träumen und Schlafen. Dieser wird im Yoga als Transzendentes Bewusstsein definiert (4. Haupt-Bewusstseinszustand/Turiya Chetana) und geht einher mit der Erfahrung eines maximal erweiterten Bewusstseins bei gleichzeitiger Stille, Gedanken-Freiheit und innerer Wachheit.

Der einfachste und direkteste Weg, diesen Grundzustand des Bewusstseins zu erfahren, ist die jahrtausendealte Vedische Bewusstseinstchnik der Transzendentalen Meditation (TM). Während der Ausübung der TM-Technik kommt es neben dem Vorgang des Transzendierens auch zum Abbau von „Altlasten“ im System (unverdaute Lebenserfahrungen, Distress und Überbelastungen). Dadurch werden unbewusste bzw. unterbewusste Persönlichkeitsstrukturen gereinigt und mehr und mehr bewusst.

Ein Mensch ist gesund im Sinne der Ayurveda Medizin, wenn das gesamte Bewusstseinspotential entwickelt wurde, wenn er voll bewusst ist, wenn alle inneren Blockaden und unverarbeiteten Erfahrungen abgebaut wurden und die transzendente Ebene (Atma) in die Relativität des Lebens (Wachen, Träumen, Schlafen) dauerhaft integriert ist. Dies wird in der Vedischen Wissenschaft als höhere Bewusstseinszustände definiert (Zustand der Erleuchtung: Kosmisches Bewusstsein/Turiyatita Chetana und Einheits-Bewusstsein/Brahmi Chetana).

Das Ziel der ayurvedischen Therapie ist die Belebung des Veda in der Physiologie – der inneren Intelligenz/Selbstheilungskraft des Organismus. Dazu verwendet der Ayurveda unterschiedliche Technologien:

- Direkte Erfahrung der transzendenten Veda-Ebene des Bewusstseins durch die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation
- Belebung der Veda-Ebene des Bewusstseins (Resonanzphänomene), z. B. mit Hilfe der Vedischen Urklangtherapie, der Vedischen Vibrationstechnik, der Marmatherapie und der speziellen ayurvedischen Heilkräuterpräparate (spezielle Zu- und Aufbereitungsprozesse um die innere Intelligenz der Heilpflanzen zu aktivieren)
- Ausgleichende und harmonisierende ayurvedische Therapieansätze, wie z. B. Musiktherapie (Gandharva-Veda), Aromatherapie und Ernährungsempfehlungen
- Reinigende und entschlackende Maßnahmen, in erster Linie Panchakarma-Kurbehandlungen, kombiniert mit Ernährungs- und Kräuter-Entschlackung

Diese Vedischen Therapieansätze werden individuell auf die Grundkonstitution und den gegenwärtigen Zustand des Organismus abgestimmt (Prakriti/Konstitution, Vikriti/gegenwärtiges Ungleichgewicht, Agni/Verdauungskraft, Ama/Toxin-Belastung/Schlackenstoffe, Ojas/Selbstheilungskraft/Qualität der Verbindung zwischen der Ebene des Veda und der von Geist und Körper) - und dem Patienten entsprechend seiner Lebenssituation und dem Schweregrad seiner Erkrankung empfohlen.

#### **Diskussion praktischer Beispiele, mit Schwerpunkt auf:**

- Ernährung (Gewürze, Vata-/Pitta-/Kapha-Tees, Nahrungsergänzungsmittel auf Kräuterbasis)
- Einfache entschlackende Maßnahmen
- Atemübungen (Pranayama)

#### **Eigenverantwortung des Patienten:**

In einem modernen ganzheitlichen und Vorsorge-orientierten Gesundheitssystem umfasst die Tätigkeit von Apotheker und Arzt zunehmend mehr den Bereich der Gesundheits-Beratung und Gesundheits-Erziehung (Gesundheitscoach).

(Die bekannte Geschichte aus dem alten China: ein Arzt wurde nur bezahlt, solange seine Patienten gesund waren)

#### **Beispiel:**

Patient mit leicht erhöhtem Blutdruck; Medikamenteneinnahme nicht regelmäßig, da Nebenwirkungen durch stark schwankende Blutdruckwerte.

Ayurvedische Empfehlung von Tees, Kräutermischungen und Meditation.

(Eine Arbeitsgruppe der American Heart Assoziation (AHA) kam zu dem Schluss, dass bei Patienten mit erhöhtem Blutdruck neben den Faktoren Ernährung und Bewegung die Technik der Transzendentalen Meditation zu erlernen, sinnvoll ist (Link zur Originalarbeit: <http://hyper.ahajournals.org/content/61/6/1360.full?sid=c42116db3ded-4622-9da9-b03cc6b6dbb0>; Link zu deutscher Zusammenfassung: [www.ayurveda.at/aha.pdf](http://www.ayurveda.at/aha.pdf); [www.ayurveda.at/aha\\_tm\\_aw.pdf](http://www.ayurveda.at/aha_tm_aw.pdf)).

Eine Zusammenarbeit mit dem behandelnden konventionellen Arzt (Hausarzt, Kardiologe) ist empfohlen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben in unseren Industrienationen nach wie vor die höchste Mortalitätsrate. Ein modernes Gesundheitssystem erfordert nicht nur effiziente akutmedizinische Maßnahmen, sondern zusätzlich ein praktisches ganzheitsmedizinisches Knowhow, um der Entstehung von Krankheiten - in diesem Fall z.B. Herzinsuffizienz und Herzinfarkten - vorzubeugen.

#### **Abschließende Bemerkungen**

Bewusstsein-basierte Medizin/Ayurveda ist Ganzheitsmedizin im klassischen Sinn; sie spricht die Ursache aller gesundheitlichen Probleme an und nicht nur ihre Symptome. Vedische Medizin bietet ein theoretisches und praktisches Wissen, wie der Gesundungsprozess „von innen heraus“ gestärkt werden kann; in diesem Sinne stellt sie eine komplementärmedizinische Erweiterung des Therapiespektrums an und damit eine Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Sie steht nicht im Gegensatz zur konventionellen Medizin, sondern bildet eine wertvolle Ergänzung.

## Über den Autor

Dr. Lothar Krenner ist Arzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis in Wien. Er beschäftigt sich seit seiner Studienzeit mit komplementärmedizinischen Methoden, in den letzten 40 Jahren speziell mit Maharishi AyurVeda Medizin in Theorie und Praxis. Er ist seit der Gründung der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin, im Jahr 1995, Mitglied des Vorstands. Er nahm an zahlreichen Ayurveda-Kongressen und Fortbildungsveranstaltungen in Indien, Europa und den USA teil. Neben seiner Tätigkeit in der Ordination und der Durchführung von Vorträgen und Seminaren auf dem Gebiet der Gesundheitserziehung und Bewusstseinsentwicklung liegt sein Schwerpunkt auf der Erarbeitung von Konzepten und Modellprojekten für eine gesunde, gewaltfreie, moderne Stadt der Zukunft. Dr. Krenner ist Mitherausgeber des Lehrbuchs „Integrative Medizin, Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden“ (Springer Verlag, Aug. 2019).

## Kontakt

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda Medizin - Maharishi Vedische Medizin  
Sekretär des Österreichischen Dachverbandes für ärztliche Ganzheitsmedizin  
Vortragender für Ayurveda am FH-Campus Wien (Masterlehrgang "Ganzheitliche Therapie und Salutogenese")  
Piaristengasse 1, 1080 Wien  
T: 01-5134352, Mobil: 0664 4615366, F: 01-5139660  
eM: [lothar.krenner@ayurveda.at](mailto:lothar.krenner@ayurveda.at)  
[www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at) (Österreichische Ärztesgesellschaft für Ayurveda Medizin)  
[www.IMAVF.org](http://www.IMAVF.org) (Internationale Dachorganisation für Maharishi AyurVeda)  
[www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at) (Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin)