

# Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin  
„Die Wissenschaft vom Leben“

25 Jahre Österreichische Ärztegesellschaft für Ayurvedische Medizin  
Festveranstaltung, 8.4.2010, Gesellschaft der Ärzte (Billrothhaus), Wien.

## 1. KURZZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel ist ganzheitliche Gesundheit; der Weg ist Bewusstseinsentwicklung; die Werkzeuge sind Yoga, Transzendente Meditation, Ernährungsempfehlungen, Kräuterrezepturen, Tees, Kräuteröle, Aromatherapie, Musiktherapie, Urklangtherapie und Reinigungsbehandlungen.

Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen der Welt und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda. „Veda“ heisst „Wissen“; es ist die Weisheit der Natur die dem Leben innewohnt und das gesamte Universum „verwaltet“. Es handelt sich daher bei diesem jahrtausendealten Medizinsystem nicht ausschließlich um medizinisches Wissen in einem für uns im Westen gewohnten Sinne (Arzt therapiert Patient). Vielmehr geht es darum, mittels bestimmter „Werkzeuge“ (allen voran Yoga und Meditation) die in jedem Menschen vorhandene Weisheit zu wecken. Veda – diese Intelligenz der Natur ist auf der transzendenten Ebene des Organismus gespeichert und kann von dort aus aktiviert werden. Daher ist einer der Ayurvedischen Begriffe für Gesundheit „Swastha“, das heisst „gegründet im Selbst“. Der Organismus wird als gesund bezeichnet, wenn die Verbindung zu dieser inneren Intelligenz auf der transzendenten Ebene unseres Bewusstseins lebendig ist, d.h. der Mensch im Selbst gegründet ist.

Teil I: Grundzustand des Bewusstseins - die Bedingungebene für ganzheitliche Gesundheit

Teil II: Yoga und Meditation: Die praktische Erfahrung der „Veda-Ebene“ des Bewusstseins

Teil III: Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung

Teil III

## KONSTITUTIONSLEHRE DER MAHARISHI AYURVEDA MEDIZIN

Einen wesentlichen Teil betr. Diagnose und Therapie der Ayurveda Medizin bildet ihre Konstitutionslehre. Alle Lebensvorgänge werden als ein **Zusammenspiel dreier Grundprozesse (3 Doshas)** definiert:

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

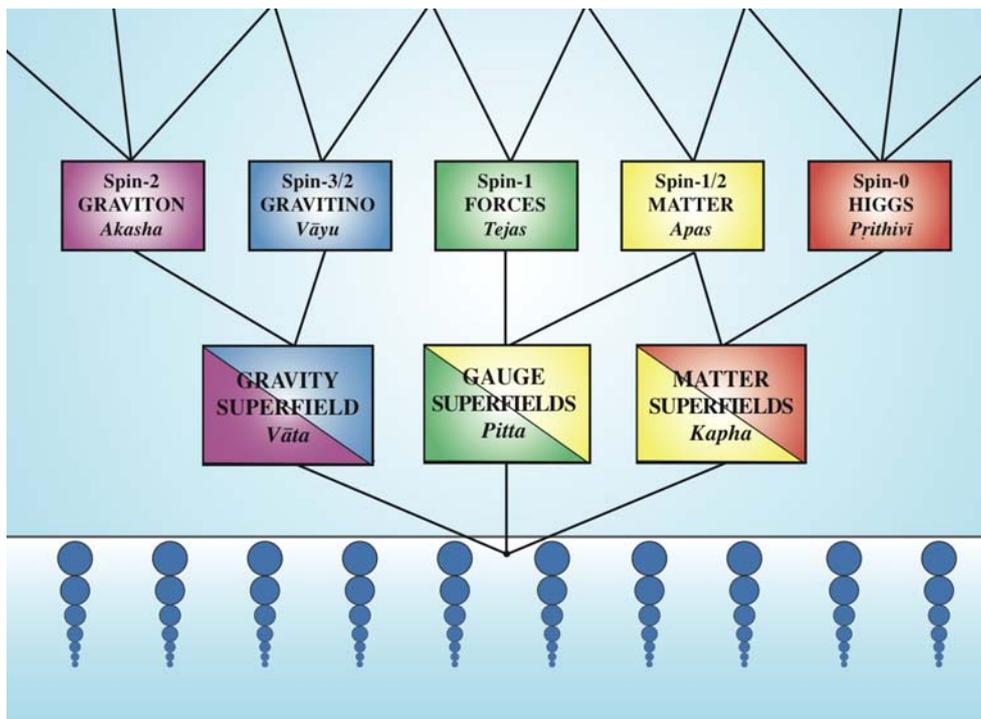
Diese 3 Doshas leiten sich von den **5 Elementen** ab (Panchamahabutas):

Vata setzt sich zusammen aus dem Raum- (Akasha) und Luftelement (Vayu)

Pitta aus dem Feuer- (Tejas/Agni) und Wasserelement (Jal) und

Kapha aus dem Wasser- (Jal) und Erdelement (Prithvi).

Herr Dr. Mölk wies in seinem Vortrag speziell auf eine Übereinstimmung des Konzeptes der 5 Elemente und der daraus abgeleiteten 3 Doshas und quantenphysikalischen Erkenntnissen hin:



"In einer Super-String-Theorie gibt es natürliche Paarbindungen der 5 quantenmechanischen Spins in 3 Typen von N=1 Superfields. Das Spin -2 Graviton und das Spin -3/2 Gravitino verbinden sich zum Gravity-Superfield. Das Spin -1 Force Field und das Spin -1/2 „Gaugino“ verbinden sich zu Gauge Superfield und das Spin -1/2 Matter Field und Spin -0 „Sparticle“ verbinden sich zum Matter Superfield. Diese selben Paarbindungen werden auch im Maharishi Ayurveda als grundlegende Qualitäten angesehen: die Elemente Akasha (Raum) und Vayu (Luft) sind zum Vata Doshha verbunden, Tejas (Feuer) und Apas (Wasser) zum Pitta Doshha und Apas (Wasser) und

Prithivi (Erde) zum Kapha Dosha.“ (John Hagelin, Journal of Modern Science and Vedic Science, MUM, 2004)

Das bedeutet, dass das Konzept der 3 Doshas und der 5 Elemente nicht das Ergebnis einer einfachen Naturphilosophie ist, sondern eine exakte Beschreibung der Grundgesetze der Natur darstellt, die gute Übereinstimmungen und Parallelen zu den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik aufweist.

Aus der individuellen Kombination der drei Doshas leitet die Ayurveda Medizin ihre **Konstitutionslehre** ab:

- a) Prakriti – Geburtskonstitution** (die bei der Geburt vorhandene individuelle Mischung von Vata, Pitta und Kapha in der Physiologie)
- b) Vikriti - derzeitiges Ungleichgewicht**
- c) Dehaprakriti - dauerhaftes Ungleichgewicht**, das als Konstitution erscheint und
- d) Wiederherstellung der Geburtskonstitution - Prakritisthapan.**

#### **Eigenschaften einer Vata-dominanten Konstitution**

- Geringes Gewicht, leichter Körperbau
- Begeisterungsfähigkeit
- Führt Aktivitäten schnell aus
- Neigung zu trockener Haut
- Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter
- Unregelmäßiger Hunger und unregelmäßige Verdauung
- Neigung zu Verstopfung
- Schnelle Auffassungsgabe und gutes Kurzzeitgedächtnis
- Neigung zu Sorgen und Kummer
- Neigung zu leichtem und unterbrochenem Schlaf

#### **Eigenschaften einer Pitta-dominanten Konstitution**

- Mittelschwerer Körperbau
- Führt Aktivitäten mit mittlerer Geschwindigkeit aus
- Arbeitet sehr systematisch und organisiert
- Abneigung gegen Hitze
- Starker Hunger und gute Verdauung
- Kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen

Mittlere Auffassungsgabe und mittleres Gedächtnis  
Kann Erlerntes systematisch wiedergeben - guter Redner  
Unternehmungslustiger und kühner Charakter  
Bevorzugt kalte Nahrung und kühle Getränke  
Neigt zu Erregbarkeit, Ungeduld und Ärger  
Neigt zu rötlicher Hautfarbe, rötlichen Haaren, Sommersprossen und Muttermalen.

### **Eigenschaften einer Kapha-dominanten Konstitution**

Stabiler, schwerer Körperbau  
Große Stärke und Ausdauer  
Führt Aktivitäten methodisch und langsam durch  
Neigung zu glatter und fetter Haut  
Geringes Hungergefühl und langsame Verdauungskraft  
Ruhige, beständige Persönlichkeit  
Langsame Auffassungsgabe, gutes Langzeitgedächtnis  
Tiefer und langer Schlaf  
Kräftiges, eher dunkles Haar  
Ist schwer aus der Ruhe zu bringen

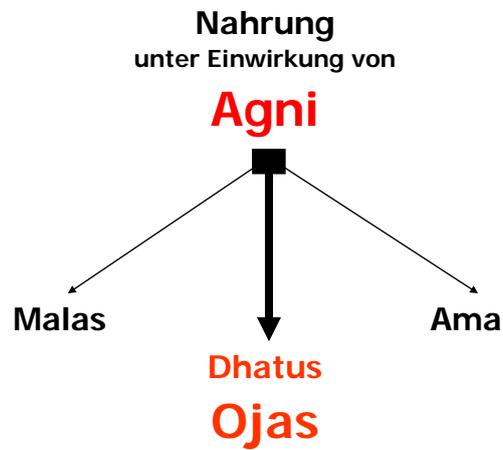
(Selbsttest mit Auswertung im Internet unter: [www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at), Navigationsleiste rechts „Ayurveda Gesundheitstipps“, Punkt „Ihr Typ ist gefragt“)

### **VERDAUUNG UND ERNÄHRUNG**

Die Transformation, die Umwandlung im Sinne einer Aufspaltung bzw. Verfeinerung und eines anschließenden Aufbaus, bzw. Zusammenfügens ist der Grundprozess eines Verdauungsvorganges.

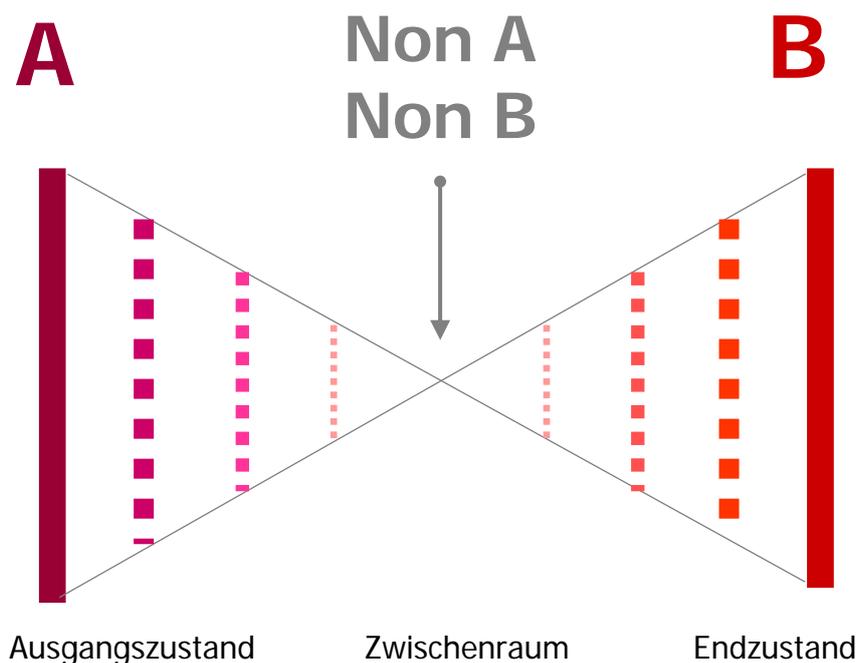
Die Nahrung wird laut Ayurveda von dem Verdauungsfeuer (Agni – Pitta – Transformationsprinzip) aufgespalten und in körpereigenes Gewebe (die 7 Dhatus) umgewandelt. Dabei entstehen neben diesen 7 Gewebearten, die 3 Ausscheidungsprodukte (Malas: Stuhl, Harn und Schweiß).

# Verdauungsprozesse



Jeder Transformationsprozess läuft aus der Sicht der Vedischen Wissenschaft in 4 Schritten ab:

- Pradhwamsa-Abhava: Die Qualität der Intelligenz, die den Ausdruck eines Urklanges zu völliger Abstraktion führt
- Atyanta-Abhava: Das gesamte Gedächtnis reiner, potentieller Intelligenz des Punktwertes (Smriti)
- Anyonya-Abhava: Die Lebendigkeit, die in Atyanta-Abhava innewohnt; sie inspiriert die 40 Qualitäten der Intelligenz sich auszudrücken
- Prag-Abhava: Diese Qualitäten drücken sich in einem neuen Urklang aus = Mantra, Shruti



Damit eine Transformation vollständig durchgeführt werden kann, erfordert sie die volle Wachheit der transzendenten Bewusstseins Ebene im Nullpunkt (Transformationspunkt non A/non B). Wenn die Wachheit des Veda in der Physiologie nicht vollständig vorhanden ist, wenn nicht das gesamte Potential der Intelligenz der Natur zur Verfügung steht, wenn das Ojasniveau vermindert ist, wird jede Art von Verdauungsaktivität, Umwandlung, oder Transformation unvollständig sein. Es entsteht Ama – „Schlackenstoffe“, Toxine, „Unverdautes“, das sich an Schwachstellen des Organismus ablagert und zu Krankheitssymptomen führt.

**Ama** kann auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene entstehen durch

- unverdaute Nahrung
- unverdaute Sinneseindrücke
- unverarbeitete Gefühle und/oder
- seelische Prozesse

Bestehendes Ama wird in der Ayurveda Medizin durch folgende Massnahmen reduziert, bzw. abgebaut:

- Diät (leichtverdauliche Nahrungsmittel, spezielle Gewürze, warme, frisch gekochte Speisen)
- Heilkräutermischungen zur Stärkung von Agni (dipana) und Ausleitung von Ama (pachana)
- Reinigungsbehandlungen (Panchakarma Kuren)
- Technik der Transzendentalen Meditation zum Aufbau von Ojas und zum Abbau von Ama auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Bei vollständiger Transformation produziert das Verdauungssystem als feinstes, subtilstes Stoffwechselprodukt **Ojas**, auch als die Stärke des Organismus definiert (Bala). Ojas wird am Übergangsbereich zwischen Bewusstsein und der Physiologie lokalisiert, d.h. eine „Seite der Medaille“ ist unmanifest, die andere manifest. Ojas ist ein Mass für die Aktivierung der inneren Intelligenz des Organismus – Veda. Ojas ist daher ein zentraler Parameter für den Gesundheitszustand und wird auch als ein Mass für die Selbstheilungskraft des Organismus bezeichnet. Das Ojas-Niveau kann im Puls gemessen werden.

Die **Ernährung** laut Ayurveda Medizin muss angepasst sein an die individuelle Konstitution (Prakriti), an das gegenwärtige Ungleichgewicht (Vikriti), an die Stärke von Agni (Verdauungskraft), an das Ausmass der Ama-Belastung und an das Ojas-Niveau (Ungleichgewichte und bestehende Erkrankungen) sowie an Faktoren wie Tageszeit, Jahreszeit, Arbeitssituation, Alter, Stress-Belastung, etc.

## PRAKTISCHE GESUNDHEITSTIPPS

Die 10 wichtigsten Ayurvedischen Ernährungsregeln:

- 1.) Essen Sie nur, wenn Sie richtigen Hunger verspüren. Essen Sie erst, wenn die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist (ca. 3 - 6 Std. nach einer Hauptmahlzeit).
- 2.) Überessen Sie sich nicht. Der Magen sollte nach dem Essen nur zu etwa 3/4 voll sein.
- 3.) Essen Sie in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre. Während des Essens sollten Sie nicht lesen, arbeiten oder fernsehen. Essen Sie immer im sitzen.
- 4.) Gönnen Sie sich nach dem Essen 5 - 10 Minuten Ruhe (bequem am Tisch sitzen bleiben, oder nieder legen, aber nach Möglichkeit nicht schlafen).
- 5.) Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein, Frühstück und Abendessen sollten kleiner und leichter sein. Z.B. in der Früh: warme Getränke, Toast mit Honig, oder Obst und abends: Gemüsesuppen.
- 6.) Das Essen sollte frisch zubereitet, wohlschmeckend, bekömmlich und warm sein. Vermeiden Sie im allgemeinen aufgewärmte oder abgestandene Speisen, Mikrowelle, Dosenessen und Tiefkühlkost.
- 7.) Während, bzw. eine Stunde vor und nach dem Essen nur wenig Flüssigkeit zu sich nehmen. Vorzuziehen sind heiße Getränke, wie z.B. 1/8 l heisses Wasser.
- 8.) Vermeiden Sie abends schwere Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Joghurt, Käse, Buttermilch, Topfen und frittierte, oder fette, sowie kalte und rohe Speisen.
- 9.) Benutzen Sie Gewürze, denn Gewürze machen das Essen nicht nur schmackhaft, sondern können auch den Verdauungsvorgang unterstützen.

Gewürze zur Stärkung der Verdauungskraft:

- Ingwer (Shunthi)
- Kreuzkümmel (Ayaji)
- Fenchel (Madhurika)
- Koriander (Dhanyaka)
- Basilikum (Tulsi)
- Schwarzer Pfeffer (Maricha)
- Langer Pfeffer (Pippali)
- Kardamom (Ela)
- Bockshornkleesamen (Methi)
- Wilder Sellerie (Ajuwan)
- Asafoetida (Hingu)

10.) Essen ist kein notwendiges „Übel“ um den Hunger zu beseitigen; Essen ist ein grundlegender, zentraler Vorgang des Lebens (Aufnahme von Intelligenz und Energie) und betrifft alle Ebenen des Körpers, der Sinne, des Geistes, des Gefühls und der Seele.

Sie sollten sich nach dem Essen frisch, energievoll und wohl fühlen.

## INDIKATIONEN

Der Schwerpunkt der Anwendung der Maharishi Ayurveda Medizin liegt im Bereich der Vorsorgemedizin, der Psychosomatik, Stressfolgeerkrankungen und chronischen Erkrankungen, und zwar

- im Bereich Verdauung: Verdauungsbeschwerden, Adipositas, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Obstipation, Reizdarm, Gastritis, chron. entzündliche Darmerkrankungen, Refluxerkrankung
- im Bereich des Nervensystems: Nervosität, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Angstzustände, Depressionen, posttraumatisches Belastungssyndrom, M. Parkinson, Multiple Sklerose
- Stoffwechselstörungen: Diabetes mell. II (Altersdiabetes), Metabolisches Syndrom, Fettstoffwechselstörungen, Atherosklerose
- der Knochen- und Gelenke: rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Ischialgie, Osteoporose
- des Herz-/Kreislaufsystems: Hyper-/Hypotonie, nervöse Herzbeschwerden (Herzrasen), Atherosklerose, Begleittherapie bei KHK, nach Myocardinfarkt und nach Bypassoperationen
- Störungen des Endokriniums: Schilddrüsenüber- und -unterfunktion, Sexualdrüsen (Fertilitätsstörungen)
- des HNO-Bereichs: chronische Sinusitis,
- der Lunge: Asthma bronchiale, COPD (siehe auch Allergien)
- des gynäkologischen Bereichs: Menstruationsbeschwerden, klimakterische Beschwerden, Zysten des Eierstocks, Myome, Endometriose
- chronische Schmerzzustände: Fibromyalgie, Neuralgien
- der Leber: unterstützende Therapie bei Lebererkrankungen unterschiedlicher Genese
- der Haut: Akne, chronische Ekzeme, allergische Hauterkrankungen, Neurodermitis, Psoriasis
- des Immunsystems: Allergien, Autoimmunerkrankungen, rezidivierende Infektionen
- Begleitbehandlung bei Tumorerkrankungen, etc.

## DIAGNOSTIK DES MAHARISHI AYURVEDA

Den ersten Schritt bildet auch in der Ayurveda Medizin die Erhebung einer ausführlichen ayurvedischen und schulmedizinischen Anamnese.

Als Diagnosemittel verwendet man in der Ayurveda Medizin neben der Pulsdiagnose als dem zentralen Diagnosemittel, u.a. Zungendiagnose, Augendiagnose, Handdiagnose, Antlitzdiagnose, Harn- und Stuhldiagnose, sowie die Beurteilung der Sprache, des Verhaltens, des Ganges und des Gesamteindrucks des Patienten. Zusammen mit den Ergebnissen der schulmedizinischen Diagnostik leitet daraus der Maharishi Ayurveda Arzt die entsprechende individuell auf die Gesundheitssituation des Patienten abgestimmte Therapie ab.

### Pulsdiagnose

Die Maharishi Ayurveda Pulsdiagnose liefert Informationen über die Dominanz der 3 Doshas (die geistigen und körperlichen Grundkräfte des Organismus: Vata, Pitta und Kapha), die entsprechenden Sub-Doshas (Organsysteme und Energiefelder), einschliesslich Agni (der Verdauungskraft), die Dhatus (7 Gewebearten), Ama (Schlackenstoffe, Toxine), Vikriti (derzeitiges Ungleichgewicht im Organismus), Deha-Prakriti (bei längerbestehendem Ungleichgewicht erscheint Vikriti als scheinbare Geburtskonstitution), Prakriti (Geburtskonstitution) und Ojas (der Anregungszustand von Veda - der inneren Intelligenz des Organismus, dem Mass seiner Selbstheilungskraft).

Der Puls als pulsierendes Bewusstsein

Die Schwingung jeder Zelle und jedes Organs des Organismus ist im Puls enthalten und kann aus ihm abgeleitet werden. Der unendliche „Bewusstseinsozean“ erzählt seine eigene Geschichte in den unendlich fortlaufenden Wellen des Pulses. Um diese feinen Bewusstseinsimpulse spüren zu können ist es für den Ayurvedischen Arzt erforderlich, diese grundlegende, transzendente Bewusstseinssebene in den Wahrnehmungs- und Denkprozess zu integrieren.

*"Mit der Maharishi Ayurveda Pulsdiagnose verbindet sich die Seele (Atma) des Vaidyas (Ayurvedischen Arztes) mit der Seele des Patienten. Sie verbinden sich auf dieser grundlegenden Bewusstseinssebene, der Ebene allen Lebens und geraten in Schwingung. Es ist wie transzendieren; das Schwingen von Glückseligkeit beginnt zu wachsen. Dann sind das Herz und der Geist angefüllt mit wachsenden Gefühlen von Liebe und Zuneigung für den Patienten und diese Liebe ist wie die Liebe einer Mutter für ihr Kind. Sie weiß automatisch, was die*

*Lautäusserungen ihres Kindes bedeuten. Auf der Grundlage dieses ausgeglichenen Bewusstseins des Vaidyas und in seiner großen Liebe für den Patienten deckt er das Ungleichgewicht auf und verschreibt das entsprechende Heilmittel."*

*Maharishi Mahesh Yogi, Vedischer Gelehrter*

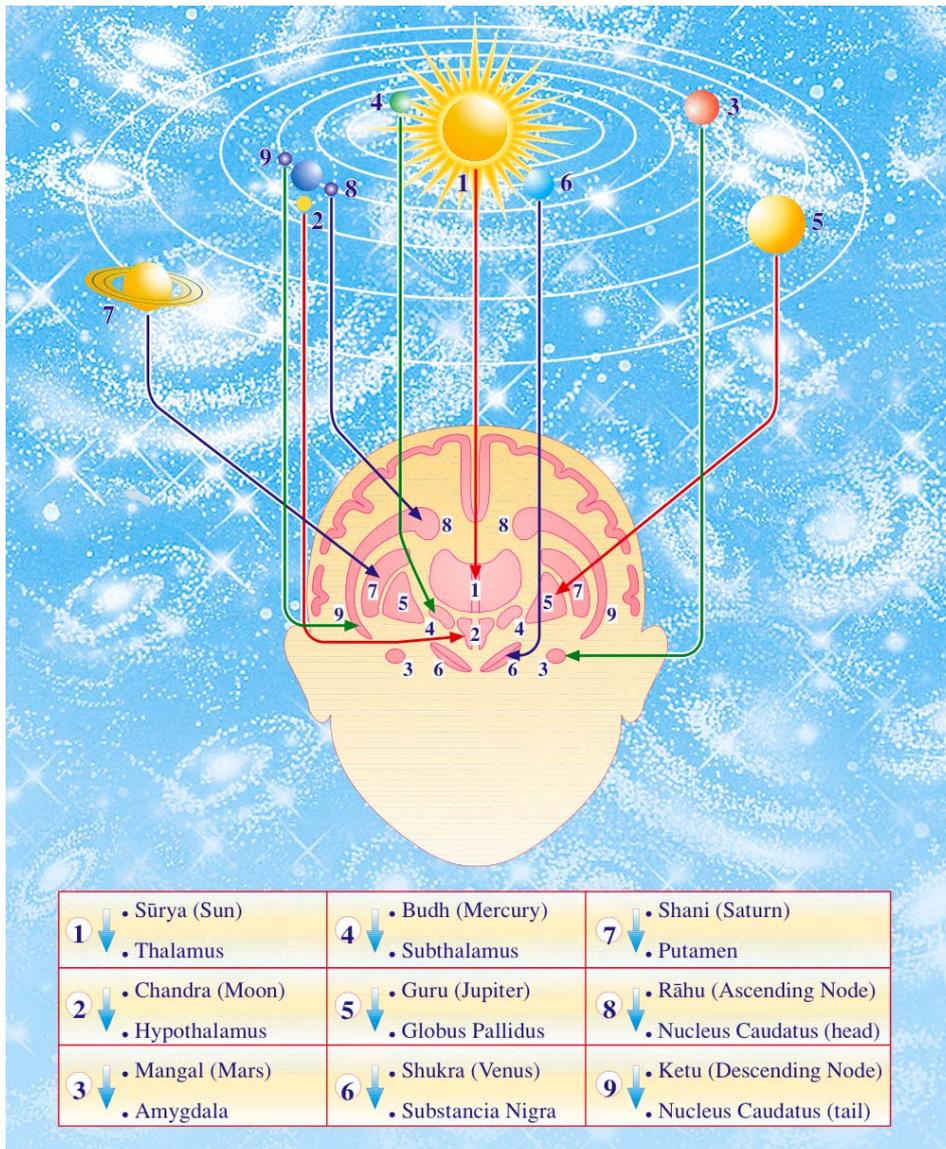
## **THERAPIEANSÄTZE DES MAHARISHI AYURVEDA**

Die Maharishi Ayurveda Therapien beinhalten neben Yoga, Transzendentaler Meditation, dem Wissen der Vedischen Astrologie (Maharishi Jyotish) und der Vedischen Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda), vor allem Ernährungsempfehlungen – abgestimmt auf Vikriti, bzw. Prakriti, sowie Kräuterrezepturen, Tees, Kräuteröle, Aromatherapie, Musiktherapie, Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrationstechniken und Reinigungsbehandlungen (Maharishi Panchakarma).

Die Belebung des Veda in der Physiologie – der inneren Intelligenz des Organismus - wird durch die einzelnen Vedischen Therapieansätze auf unterschiedliche Art und Weise erreicht:

**a) Die direkte Erfahrung der transzendenten „Veda-Ebene“ des Bewusstseins** (Grundzustand des Bewusstseins, Transzendentes Bewusstsein, Atma – das Selbst) durch die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation (TM-Technik) und durch Yoga-Fortgeschrittenentechniken.

**b) Die Belebung der „Veda-Ebene“** des Bewusstseins durch Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrationstechnik, ayurvedische Pulsdiagnose, ayurvedische Heilkräuter (spezielle Zu- und Aufbereitungsprozesse), Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish), Vedische Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda), etc.



#### Maharishi Jyotish – Vedische Astrologie

VEDA, die grundlegenden Intelligenzmuster der Natur, manifestieren sich als menschliche Physiologie (Sharir) und als gesamtes Universum (Vishwa). Dadurch erklärt sich die direkte Verbindung zwischen diesen verschiedenen Ausdrucksebenen, wie z.B. zwischen Teilen des ZNS und den entsprechenden Planeten.

Quelle: Maharaja Adiraj Rajaraam, Tony Nader, MD, PhD; Human Physiology

– Expression of Veda and the Vedic Literature

c) Durch ausgleichende und harmonisierende ayurvedische Therapieansätze, wie z.B. Musiktherapie (Maharishi Gandharva-Veda), Aromatherapie, Yoga-Asanas, ayurvedische Ernährungslehre, tages- und jahreszeitliche Gesundheitsroutine, Kräuterölmassagen, etc.



Spezielle Kräuterölanwendung, Stirnguss (Shirodhara), zur Besänftigung von Vata-Dosha

**d) Durch reinigende und entschlackende Maßnahmen**, wie z.B. Kräuterdampfbäder, spez. Massagen, abführende Maßnahmen (Kräutereinnahme, Kräuteröleinläufe, Kräuterölanwendungen im HNO-Bereich), die Verdauungskraft stärkende Maßnahmen (Kräutereinnahme, spez. Ernährungsempfehlungen), etc.

Diese Vedischen Therapieansätze werden sehr individuell auf die Grundkonstitution und den gegenwärtigen Zustand des Organismus abgestimmt. Dabei spielt die ärztliche ayurvedische Anamnese, die schulmedizinische und ayurvedische Befunderhebung und Diagnosestellung eine zentrale Bedeutung.

## **ABSCHLIESSENDE BEMERKUNGEN**

Die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin ist eine Ärztegesellschaft, die 1985 gegründet wurde, um dieses jahrtausendealte Gesundheitssystem auf einer seriösen, wissenschaftlich fundierten Grundlage zu lehren und zu praktizieren. Dabei hat sich der Begriff „Maharishi Ayurveda“, bzw. „Maharishi Vedische Medizin“ als Markenname durchgesetzt.

"Ayurveda" ist "Veda" von "Ayu" - das "Wissen vom Leben". "Veda" sind die Grundstrukturen der inneren Intelligenz des Organismus, der grundlegenden, transzendenten BewusstseinsEbene. Ein ayurvedisches Lehrsystem das kein vollständiges theoretisches Wissen über den "Veda" vermittelt und das keine Möglichkeit bietet diese transzendente Ebene zu erfahren und zu beleben, bleibt oberflächlich und fragmentiert – es ist nicht „Ayur – Veda“.

*„Richo ak-kshare parama vyoman yasmin Deva adhi vishve nisheduh, yastanna Veda kim richa karishyati, ya it tad vidus ta ime samasate.“*

(Rik Veda 1.164.39; 1. Mandala, Kapitel 164, Vers 39)

„Die Verse des Veda existieren im Kollaps der Fülle in das transzendente Feld (kschara von A), in dem alle Devas residieren - die Impulse der Kreativen Intelligenz, die Gesetze der Natur, die für das gesamte manifeste Universum verantwortlich sind. Diejenigen, deren Bewusstsein diesem Feld nicht geöffnet ist, was können diese Verse für sie erreichen, bzw. wie können sie ihnen von Nutzen sein? Diejenigen, die diese Ebene der Realität kennen, sind in der Gleichmässigkeit und Ganzheit des Lebens gegründet.“

*"Chinne mule naiva shakha na patram."* (Vedische Literatur)

*"Es existieren keine Blätter und keine Zweige in der Abwesenheit der Wurzeln."*

Solange die „Wurzeln“ des Lebens negiert werden, kann die „Oberfläche“ des Lebens niemals gesund sein. Jeder Mensch muss mit den „Wurzeln“ des Lebens wiederverbunden sein – dem „Einheitlichen Feld aller Naturgesetze“; dies ist der zentrale Beitrag der Maharishi Vedischen Medizin und der Schlüsselpunkt für ein modernes ganzheitliches Gesundheitssystem.

"Ayurveda" - "Veda" von "Ayu" – ist das "Wissen vom Leben". Die Vedische Wissenschaft, die von Maharishi Mahesh Yogi in ihrer Ganzheit neu „geschaut“ wurde, beinhaltet einerseits das vollständige – auf der transzendenten Bewusstseinssebene gespeicherte Wissen über alle Lebensprozesse, bzw. Naturgesetze (Devas), und andererseits die praktisch anwendbaren Bewusstseinst Technologien, um diese transzendente Ebene im eigenen Bewusstsein zu erfahren und zu beleben.

Maharishi Vedische Medizin hat ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Prävention, Befindlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Stressfolgekrankheiten und chronische Erkrankungen. Sie bietet als Komplementärmedizin eine Erweiterung des schulmedizinischen Therapiespektrums an und damit eine Verbesserung der medizinischen Versorgung der Bevölkerung. Maharishi Vedische Medizin lässt sich einfach in jedes bestehende Gesundheitssystem integrieren.

**Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze - auch und besonders im Gesundheitswesen; dies erfordert die Zusammenarbeit aller beteiligten Experten und scheint der einzig sinnvolle Weg zu sein, die hohe Qualität unseres Gesundheitssystems auf Dauer zu sichern und dem Ziel der Vedischen Medizin näher zu kommen: eine krankheitsfreie, friedliche Gesellschaft zu schaffen.**

Ausführliche Informationen über Maharishi Vedische Medizin und praktische Gesundheitstipps finden Sie auf der Internetseite der ÖGAM, [www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at)

Die nächste Postgraduate Ausbildung der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin (ÖGAM) mit dem neu überarbeiteten Ausbildungsprogramm ist für Herbst 2010 geplant (Wocheneinheiten mit in sich abgeschlossenen Blockseminaren, 300 Unterrichtsstunden, auf 1.500 Stunden erweiterbar).



## LITERATUR

- 1) Maharishi Ayurveda Lehrbuch in deutscher Sprache: Handbuch Ayurveda, Dr. med. E. Schrott, Dr. med. W. Schachinger; Haug Verlag, 2005, ISBN 3-8304-2106-0
- 2) Contemporary Ayurveda, Medicine and Research in Maharishi Ayurveda; Hari Sharma, M.D., FRCP, Christopher Clark, M.D., Churchill Livingstone, 2000, ISBN 0-443-05594-7
- 3) Ayurveda für jeden Tag, Dr. med. E. Schrott, Goldmann Verlag (Taschenbuch), 2002, ISBN 978-3-442-16131-7
- 4) Aufbruch zur Stille, Maharishi Ayur-Veda, eine leise Medizin für eine laute Zeit; Dr. med. Ulrich Bauhofer; Lübbe Verlag, 1997, ISBN 3-7857-0873-4

5) Standardwerk über den theoretischen Aspekt der Maharishi Vedischen Medizin:

Human Physiology: Expression of Veda and the Vedic Literature, A Textbook of Life; T. Nader, MD, PhD, ISBN 81-7523-017-7

6) Traditionelle Lehrbücher des Ayurveda:

Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, India

7) Artikel in promed komplementär (Springer Verlag), 01/2008, S. 26 – 30: L. Krenner, Ayurveda; Die Grundprinzipien der Vedischen Medizin

8) International Journal of Ayurveda Research, herausgegeben vom indischen Gesundheitsministerium, Abteilung für Ayurveda Medizin ([www.ijaronline.com](http://www.ijaronline.com))

## **AUTOR**

Dr. med. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin

Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin

Maharishi Vedische Medizin

Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin

Piaristengasse 1

A-1080 Wien

T: 01-513 43 52

F: 01-513 96 60

eMail: [lothar.krenner@speed.at](mailto:lothar.krenner@speed.at)

Internet:

[www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at) (Hauptseite)

[www.ayurveda.at/krenner](http://www.ayurveda.at/krenner) (Ordination)

[www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at) (Dachverband für Ganzheitsmedizin)