

Ayurveda: ein Musterbeispiel für Integrative Medizin

Die Zukunft der Medizin liegt in ganzheitlichen Konzepten – in der Integration von Schul- und Komplementärmedizin.

Von L. Krenner

Unabhängig von den derzeit noch bestehenden, teilweise sehr unterschiedlichen medizinischen Weltanschauungen, zeigt der Wunsch der Patienten eine eindeutige Entwicklung: Laut Studien von Meinungsforschungsinstituten in Österreich und Deutschland bewerten zwei Drittel der Befragten Komplementärmedizin positiv. Über 80 Prozent meinen, dass es sinnvoll ist, traditionelle Schulmedizin und komplementäre medizinische Methoden gemeinsam anzuwenden. Außerdem belegen Studien im Bereich der Komplementärmedizin die Kosteneffizienz des integrativen Gesundheitsansatzes.

Ayurveda – Maharishi Vedische Medizin – Die Mutter der Heilkunde

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 (Arzttherapie Patient). Vielmehr geht es darum, mittels bestimmter „Werkzeuge“ (allen voran Yoga und Meditation) die in jedem Menschen innewohnende 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, das heißt, der Mensch im Selbst gegründet ist.

Wesentliche Teile dieses auch als „Mutter der Heilkunde“ bezeichneten Gesundheitssystems gingen im Laufe der Jahrtausende verloren. Der vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinern und Naturwissenschaftlern dieses Gesundheitssystem in der klassischen und gleichzeitig modernen, ganzheitlichen Form der Maharishi Vedischen Medizin wieder belebt. Der im Westen bekannteste Aspekt nennt sich Ayurveda.

Es werden verschiedene Ansätze, Richtungen und SCHULEN DER AYURVEDA MEDIZIN unterschieden:

1. Wellness Ayurveda: beschränkt sich i.A. auf Ölmassagen und Öl-anwendungen, wie z.B. „Stirnguss“, Duftöle, Blütenbäder etc. Üblicherweise wird Wellness Ayurveda in Wellness-Abteilungen verschiedener Hotels und Massage-Instituten angeboten.
2. Ayurveda innerhalb von Familientraditionen: Seit Jahrtausenden wird das Erfahrungswissen dieser Heilkunde innerhalb von Familientraditionen weitergegeben. Dadurch entsteht eine große Vielfalt an Experten bestimmter Therapieformen und spezieller Heilkräuterrezepturen.
3. Universitärer Ayurveda: Ayurvedi-

sche Medizin wird parallel zu westlicher Medizin an universitären Lehr- und Forschungseinrichtungen gelehrt (Akademischer Abschluss mit Master- oder Doktor-Diplom).

4. Maharishi Ayur-Veda: Ganzheitliche Form des Ayurveda – Rückführung auf die jahrtausendealten Wurzeln der Ayurveda Medizin, Wirkungsnachweis durch umfangreiches Studienmaterial und Integration moderner, westlicher, medizinischer Standards. Im Rahmen der inzwischen unübersichtlich gewordenen ayurvedischen Therapieangebote hat sich Maharishi Ayur-Veda und Maharishi Vedische Medizin als Markenname etabliert.

Komplementärmedizin – ein modernes Medizinik Konzept

Die Konzepte der Komplementärmedizin zeigen Parallelen mit dem Weltbild der modernen Quantenphysik. Die Vedische Wissenschaft – als das der Ayurveda Medizin zu Grunde liegende Wissenschaftssystem – geht davon aus, dass individuelles und kollektives Bewusstsein die alles entscheidenden Faktoren für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit sind.

In diesem umfassenderen Verständnis besitzt Bewusstsein nicht nur jene uns vertraute Oberflächendimension, in der die veränderliche Welt des Denkens und Fühlens angesiedelt ist, sondern es umfasst auch einen abstrakten, ganzheitlichen und unveränderlichen Basis-Bereich, der als transzendentes Feld reiner kreativer Intelligenz beschrieben wird. Dieser Bereich ist definitionsgemäß noch jenseits des von der freudischen



Ayurvedische Synchronmassage mit speziellen Kräuterölen (z. B. Abhyanga).

Tiefenpsychologie erfassten „Unbewusstes“ und bildet die vollkommen harmonische „transpersonale“ Quelle aller Gedanken und Gefühle, sowie aller Kreativität und allen Verhaltens.

In der Quantenphysik wird dieser transzendente Grundzustand des Lebens als das einheitliche Feld aller Naturgesetze beschrieben.

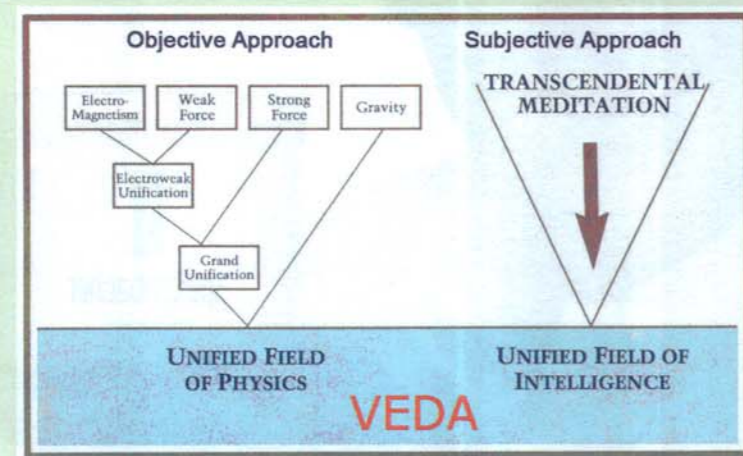
In dieser Abbildung über die menschliche Physiologie werden auf der linken Seite die verschiedenen materiellen Funktionsebenen des Organismus dargestellt: die Ebene der Organsysteme, der Organe, der Gewebe, der Zellen, der Zellkomponenten und der Zellkerne, der Informationszentrale der Zelle; die Information ist in den Makromolekülen, der DNS, gespeichert, die wiederum aus kleineren Bausteinen, den Atomen und subatomaren Teilchen, aufgebaut ist. Auf diesem Weg zunehmender Vereinheitlichung und Abstraktion erreicht man schließlich die Ebene des einheitlichen Feldes, eines Feldes reiner Intelligenz und Energie – die Grundlage an der unmanifesten Basis unserer Physiologie.

Am oberen Rand dieses Schaubildes ist auch noch dargestellt, dass die einzelnen Menschen die „Zellen“ für einen größeren Organismus bilden – die Physiologie der Gesellschaft.

Auf der rechten Seite ist der Weg des Geistes während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation skizziert – der Vorgang des Transzendierens beginnend von der Ebene des bewussten Denkens bis zur Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins – der Ebene des einheitlichen Feldes aller Naturgesetze, wie sie von der modernen Quantenphysik beschrieben wird. Diese erfüllende Erfahrung ist verbunden mit vollkommener Stille bei gleichzeitiger Wachheit. Sie wird im Yoga als Zustand reinen Seins, reinen Bewusstseins, als der vierte Hauptbewusstseinszustand (Turiya Chetana) oder als das Selbst (Atma) beschrieben.

Literatur

Maharishi Technologie des Einheitlichen Feldes



„Veda“, die Intelligenz der Natur, die Basis der gesamten Schöpfung, bildet auch die Grundlage unserer Physiologie und wird in der Vedischen Wissenschaft als Transzendentales Bewusstsein oder Atma, das Selbst, definiert. Diese Basisebene wird durch die Therapieansätze der Maharishi Vedischen Medizin, u.a. durch die Technik der Transzendentalen Meditation, im eigenen Bewusstsein erfahren und belebt. Das bedeutet eine Stärkung der Selbstheilungskraft des Organismus. Neue Theorien der Quantenphysik beschreiben diesen Grundzustand als „Einheitliches Feld aller Naturgesetze“.

Stressfolgeerkrankungen und chronische Erkrankungen (Herz-Kreislauf, Verdauung, Nervensystem, Haut, Gelenke). 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 der medizinischen Praxis anwenden und in jedes bestehende Gesundheitssystem integrieren.

Neben dem jahrtausendealten Erfahrungswissen zählt der Maharishi Ayur-Veda zu den am besten wissenschaftlich überprüften komplementärmedizinischen Methoden (z.B.: Metaanalyse über die Anwendung der Technik der Transzendentalen Meditation bei Hypertonie; *American Journal of Hypertension*, March 2008, www.ayurveda.at/research.htm).

Die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin ist eine 1985 gegründete, wissenschaftlich fundierte Grundschule zu lernen und zu praktizieren. Dabei hat sich der Begriff „Maharishi Ayur-Veda“ bzw. „Maharishi Vedische Medizin“ als Markenname etabliert.

Die ANGEBOTE der ÖGAVM:

- Postgraduate Ausbildung für Ärztinnen und Ärzte (siehe Kasten, Link: www.ayurveda.at/ayurveda/ausbildung-aerzte1.htm)
- Kurse für Puls-Selbstfühlen und Ernährung

- Seminare für Transzendentalen Meditation und Yoga
- Ärztliche Konsultationen
- ambulante Panchakarma-Kuren
- ayurvedische Gesundheitsprodukte

Ausführliche INFORMATIONEN über Maharishi Vedische Medizin, eine Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien, praktische Gesundheitstipps und eine ausführliche Literaturliste finden Sie auf der Internetseite der ÖGAM, www.ayurveda.at



KONTAKT

Dr. Lothar Krenner,
Arzt für Allgemeinmedizin
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
Maharishi Vedische Medizin
Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin (www.ganzheitsmed.at)
1080 Wien, Piaristengasse 1
Tel: 01-5134352, Fax: 01-5139660
E-Mail: lothar.krenner@ayurveda.at
www.ayurveda.at (Gesellschaft)
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
www.ayurveda-produkte.at

Ayurveda Maharishi Vedische Medizin: Postgraduate Lehrgang für Ärztinnen und Ärzte

- Abgestufte Angebote zum Auswählen (Modul-System):
- von 5 Einführungswochenenden (60 Stunden),
- über den Basiskurs mit 120 Stunden,
- den Standardkurs mit 300 Stunden,
- bis zum Advanced-Kurs mit 1.200 Unterrichtseinheiten

- Praxisbezogen mit systematisch aufgearbeitetem Grundlagen-Wissen, umfangreiches Lehrmaterial mit Handouts (inkl. klinischer Protokolle für ausgewählte chron. Erkrankungen). Das Ausbildungsprogramm ist so aufgebaut, dass vom ersten Wochenende an bereits Teilaspekte in den Praxisalltag eingebaut werden können.

- Lehrkörper mit erfahrenen Ayurveda Ärzten aus Indien, den USA und Österreich.

- Nächste Termine in Wien:

Im Sommer 2012:

- Wochenende I: Do., 26. - Fr., 27. Juli
- Informationsvortrag (optional, Eintritt frei, Anmeldung erbeten): Sa., 14.7., 10.00 - 13.00 Uhr
- Wochenende II: Sa., 28. - So., 29. Juli

Im Herbst 2012:

- Wochenende I: Sa., 22. - So., 23. Sept.
- Informationsvortrag (optional, Eintritt frei, Anmeldung erbeten): Fr., 7. Sept., 19.00 - 21.00 Uhr
- Wochenende II: Sa., 24. - So., 25. Nov.
- Wochenende III, IV und V (nach Absprache mit den TeilnehmerInnen)

Fachvortrag über Anwendungsmöglichkeiten der Ayurveda Medizin in der Praxis des Allgemeinmediziners im Rahmen des Europäischen Kongresses für Allgemeinmedizin, WONCA, 5.7.2012, 14.00 Uhr, Austria Center Wien, Raum 22; www.woncaeurope2012.org

Seminargebühr für die ersten fünf Wochenenden:

- Gesamtbetrag für 5 WE: Euro 1.250,- (für MG, Euro 1.150,-)
- pro Wochenende: jew. Euro 260,- (für MG, Euro 240,-)

Information, Anmeldung, Veranstalter:

Sekretariat der Österreichischen Ärztesellschaft für Ayurvedische Medizin ÖGAVM (gegr. 1985)
Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1
Tel.: 01-5134352, Fax: 01-5134352
E-Mail: info@ayurveda.at, www.ayurveda.at