

Maharishi Ayur-Veda

Ein Jahrtausendealtes Heilsystem in moderner Form

Interview Ärzte Woche 1998

Der Ayurveda kommt aus Indien und gilt als eines der ältesten Heilverfahren („Ayu“ = Leben bzw. Lebensspanne, „Veda“ = Wissen). Er wurde von Maharishi Mahesh Yogi in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinerinnen und Naturwissenschaftlern in der modernen Form des Maharishi Ayur-Veda wiederbelebt. Ayur-Veda ist eine von 40 Disziplinen in Maharishi's Vedischem Gesundheitsansatz.

Die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes erfolgt - sanft, natürlich und ohne Nebenwirkungen - als Ergänzung der modernen Medizin in fünf bisher vernachlässigten Bereichen:

- 1.) Die innere Intelligenz des Körpers (Bewußtseinsentwicklung/Transzendente Meditation/Atemübungen/Körperstellungen = Maharishi Yoga)
- 2.) Gesundheitliche Einflüsse aus dem Kosmos (Vedische Astrologie = Maharishi Jyotish)
- 3.) Orientierung der Städte, Häuser und Wohnräume - Baubiologie (Vedische Architektur = Maharishi Sthapatya Veda)
- 4.) Wechselwirkung zwischen individueller und kollektiver Gesundheit (1%- bzw. Maharishi-Effekt)
- 5.) Pulsdiagnose, Ernährung, Entschlackungskuren (Pancha-Karma), biologische Rhythmen, Konstitutionslehre, Musiktherapie, Heilkräuterkunde, etc.

Der Schwerpunkt der Anwendung liegt in der Vorsorgemedizin, Psychosomatik, bei Streßfolgeerkrankungen und bei chronischen Erkrankungen.

Dieses Konzept über die Grundlagen einer Geist-Körper Medizin konnte in den letzten Jahren durch medizinische Forschungen eindrucksvoll bestätigt werden. Insbesondere liegen über 500 neurophysiologische, immunologische, psychologische und soziologische Studien über die Technik der Transzendentalen Meditation, pflanzliche Nahrungsergänzungen (Rasayanas), „Entschlackungskuren“ (Maharishi Pancha Karma) und die Auswirkungen der Musiktherapie vor. Die Arbeiten wurden in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht.

Interview mit Dr. Lothar Krenner, prakt. Arzt und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Ayurvedische Medizin:

1.) Herr Dr. Krenner, welchen Zugang haben Sie als praktischer Arzt zur Ayurveda-Medizin?

Ich war immer daran interessiert, Komplementärmedizin zusätzlich zu meiner schulmedizinischen Tätigkeit anzuwenden, einfach weil ich glaube, daß dadurch die Therapiebreite der Behandlung sinnvoll erweitert werden kann.

2.) *Bei welchen Indikationen ist die Ayurveda-Medizin sinnvoll?*

In erster Linie in der Vorsorgemedizin und in der Behandlung chronischer Erkrankungen, z.B. bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, bei Herz-Kreislaufkrankungen, bei Magen-Darmerkrankungen, bei Erkrankungen des Immunsystems (z.B. Allergien) und bei Streßfolgekrankheiten.

3.) *Worin liegen die Stärken der Ayurveda-Medizin?*

Ich meine, daß Komplementärmedizin, wie der Name schon sagt, Methoden beinhaltet, die man zusätzlich zur Schulmedizin anwendet, um die Effizienz der Therapie zu erhöhen. Das Haupteinsatzgebiet der Schulmedizin liegt im Bereich der Akutmedizin und der Chirurgie. Vom Konzept her gibt es in der Schulmedizin eine Konzentration auf primär körperliche Symptome und körperliche Therapien. Dieses Konzept wird dem menschlichen Leben nicht in vollem Umfang gerecht. Somit ist die Indikation für komplementärmedizinische Methoden durchaus gegeben.

4.) *An der Ayurveda-Medizin wird kritisiert, daß diese uralte indische Heilmethode in ihrer Ganzheit nicht unbedingt in den westlichen Kulturkreis übernommen werden kann. Halten Sie diese Kritik für berechtigt?*

Falsch ist diese Kritik sicher nicht. In Indien ist die Ayurveda-Medizin sehr verbreitet. Vieles läuft dort jedoch unter dem Namen „Ayurveda“, das nicht unserem medizinischen Standard entspricht. Deshalb legen wir großen Wert darauf, daß wir hier bei uns im Westen in erster Linie Maharishi Ayur-Veda anwenden. Der Vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi hat in Zusammenarbeit mit führenden ayurvedischen Ärzten und Universitäten in Indien, sowie westlichen Medizinern die allgemeingültigen Grundkonzepte der Ayurveda Medizin herausgearbeitet, die dann auch bei uns sehr sinnvoll angewendet werden können. Kritiklos einfach alles was von Indien kommt zu übernehmen, würde ich nicht empfehlen. Maharishi Ayur-Veda garantiert, daß ein medizinischer Standard, wie er für uns hier im Westen üblich ist, gewährleistet ist und daß die entsprechenden wissenschaftlichen Untersuchungen über die Auswirkungen der verschiedenen Therapien vorliegen.

5.) *Welche Heilmittel werden im Ayurveda verwendet?*

Entsprechend den klassischen Texten der Ayurveda Medizin können alle in der Natur vorkommenden Substanzen in entsprechender Aufbereitung und Dosierung als Heilmittel verwendet werden. Dabei geht es im Prinzip darum, daß z.B. durch Heilpflanzen nicht primär bestimmte materielle Stoffe dem Organismus zugeführt werden (Vitamine, Spurenelemente, etc.), sondern daß die Heilpflanze in einem komplizierten Verfahren so aufbereitet wird, daß der Intelligenzaspekt der Pflanze aktiviert und dem menschlichen Organismus vermittelt wird. Fehlstrukturen, die

auf den feinsten Ebenen beim Patienten vorhanden sind, können so entsprechend ausgeglichen werden.

6.) *Wie können wir uns diese „feinsten Ebenen“ vorstellen?*

Man beschreibt im Maharishi Ayur-Veda die menschliche Physiologie aus verschiedenen Aktivitätsebenen aufgebaut: von der Ebene der Organsysteme, der Organe, der Gewebe, der einzelnen Zellen und Zellkomponenten bis zur Informationszentrale der einzelnen Zelle, der DNS. Hier hört im allgemeinen das Forschungsgebiet der Schulmedizin auf. Der Maharishi Ayur-Veda geht jedoch weit darüber hinaus: die moderne Quantenphysik beschreibt einen Grundzustand der Materie, den sie als „Einheitliches Feld“ bezeichnet. Diesen Zustand definiert sie als ein vollkommen abstraktes Feld reiner Energie und reiner Intelligenz. Im Maharishi Ayur-Veda wird diese Ebene des Einheitlichen Feldes als „Veda“ bezeichnet. „Veda“ heißt „Wissen“ oder „Intelligenz“. Es ist die Intelligenz der Natur, die ihre unendlich vielen Funktionsabläufe steuert. Der Veda ist somit als die Schaltzentrale unseres Organismus zu verstehen, von wo aus die hochkomplizierten Prozesse, die ständig in unserer Physiologie ablaufen, gesteuert werden. Die Therapieansätze im Maharishi Ayur-Veda haben das Ziel, diese Intelligenzebene zu aktivieren, um die Kommunikation zwischen den einzelnen Teilen unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Umgebung mit dieser grundlegenden Intelligenzebene zu verbessern. Dabei gibt es verschiedene Ansatzpunkte, wie z.B. Yoga und Meditation, Heilkräuter, Ernährung, Entschlackungskuren, Musiktherapie, Aromatherapie, Vedische Vibrationstechniken, etc.

„Es gibt keine Gesundheit ohne Bewußtseinsentwicklung“, besagt der klassische Ansatz im Ayurveda, den Maharishi Ayur-Veda aufgreift und in den Mittelpunkt rückt.

7.) *In einer deutschen Ärztezeitschrift wurde kritisiert, daß ein bestimmtes ayurvedisches Rheumamittel bleihaltig sei und Vergiftungserscheinungen hervorrufe. Ist dieser Vorwurf berechtigt?*

Kritiken dieser Art gibt es. Wir legen deshalb großen Wert darauf, nicht alles kritiklos und ungeprüft zu übernehmen. Es gibt mehrere Firmen, die ayurvedische Produkte herstellen und es gibt auch das entsprechende wirtschaftliche Interesse, diese zu vertreiben, im besonderen da man weiß, daß der Markt für diese Produkte ständig wächst. Ich verwende in meiner Ordination ausschließlich Maharishi Ayur-Veda Produkte, da diese unter strengsten Qualitätskriterien hergestellt und geprüft werden und auch in puncto Toxizität streng kontrolliert sind.

8.) *Eine weitere Kritik am Ayurveda betrifft die Technik der Transzendentalen Meditation (TM), die manche Skeptiker in den sektiererischen Bereich rücken. Wie sehen Sie das als autorisierter TM-Lehrer?*

Einige kirchliche Kreise hatten Sorge um ihre „Untertanen“. Dieses Missverständnis dürfte inzwischen jedoch ausgeräumt sein.

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist eine Yogatechnik mit einer jahrtausendealten Tradition - derselben Tradition übrigens aus der auch die Ayurveda Medizin kommt. Sie ist keine Sekte oder religiöse Meditationsform. Man praktiziert die Methode 2 x täglich 15 - 20 Minuten selbstständig zu Hause. Man ist an keinen Meditationslehrer oder Organisation gebunden. Die Technik der Transzendentalen Meditation ist mit über 500 Arbeiten die am besten wissenschaftliche untersuchte Entspannungsmethode.

Im November war z.B. ein amerikanischer Wissenschaftler in Österreich (Prof. Alexander), der seine Arbeiten über die Auswirkungen der TM-Technik bei Hypertonie-Patienten vorstellte. Die Vorträge stießen auf großes Interesse bei der Kollegenschaft; da bei dieser Methode keine Nebenwirkungen auftreten, kann die Compliance der Patienten wesentlich verbessert werden. Die Arbeiten wurden in den Journalen 'Hypertension' und 'Circulation' veröffentlicht.

9.) Wie groß ist das Interesse an der Ayurveda Medizin in der Bevölkerung?

Auf jeden Fall ist das Interesse in den letzten Jahren stark gestiegen; das gilt für Komplementärmedizin allgemein und für Ayurveda im besonderen. Es findet ein Umdenken in der Bevölkerung statt. Patienten tendieren zu einer sanfteren Medizin, bei der sie keine - zum Teil gravierende - Nebenwirkungen in Kauf nehmen müssen. Dafür sind sie auch gerne bereit mehr Eigenverantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen. Ich hoffe, daß Maharishi Ayur-Veda von der Gesundheitspolitik in Zukunft mehr beachtet und gefördert wird.

10.) Wie bekannt ist Maharishi Ayur-Veda in Österreich?

Es gibt seit 1986 die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin. Sie ist eine Ärztesgesellschaft, die u.a. auch Mitglied im Dachverband der Ärzte für Ganzheitsmedizin ist - der zentralen komplementärmedizinischen Ärzteorganisation in Österreich.

11.) Wo können sich interessierte Ärzte in Ayurveda ausbilden lassen?

Es existiert im Maharishi Ayur-Veda ein sehr umfangreiches Ärzte-Ausbildungskonzept. Es gibt in Europa einen Dachverband, der mit Fachleuten und Universitätsinstituten weltweit zusammenarbeitet. Unser Ziel ist, die Ausbildung auf Universitätsniveau zu bringen. Wir halten sehr wenig von sog. Schnellsiedekursen.

Dieses Ausbildungskonzept wird derzeit gerade überarbeitet und noch einige Zeit bis zur Fertigstellung in Anspruch nehmen.

12.) In der Schweiz hat sich die „Naturgesetz-Partei“ etabliert, die sich auf das Maharishi-Konzept des Weltfriedens beruft. Könnten Sie als Obmann derselben Partei in Österreich dieses Konzept erläutern?

Es gibt die Naturgesetz-Partei in über 40 Ländern. In Österreich haben einige Kollegen und ich diese Partei 1992 gegründet, da wir glauben, daß im Gesundheitssystem neue Konzepte auch von politischer Seite verstärkt gefördert werden sollten. Unser Gesundheitssystem ist rein auf Schulmedizin abgestimmt und das glaube ich wird dem Bereich Gesundheit nicht ganz gerecht. Also die Möglichkeiten, durch Komplementärmedizin die Volksgesundheit zu verbessern, sind wesentlich größer, als das normalerweise von den zuständigen politischen Stellen vermutet wird.

Wenn man sich das Prinzip anschaut, wie die Natur hochkomplizierte Systeme, wie beispielsweise den menschlichen Körper, „verwaltet“, wie Milliarden von einzelnen Zellen aufeinander abgestimmt werden und wie das System als Ganzes harmonisch funktioniert und damit gesund bleibt, so sieht man, daß hier ein enormes „Verwaltungs-Know-how“ am Werk ist, das nach unserer Meinung vernünftig und sinnvoll auch in der Verwaltung unserer menschlichen Gesellschaft anzuwenden wäre. Eine Verwaltung, basierend auf dem Naturgesetz, könnte das Leben in unserer Gesellschaft wesentlich verbessern und vereinfachen. Das ist auch die Grundabsicht der Naturgesetz-Partei, neue Ansätze - neues Wissen - in die Politik hineinzubringen. Es ist uns bewußt, daß das nicht ein Prozeß ist, der von heute auf morgen ablaufen kann, aber wir glauben, daß es für die Zukunft günstig und notwendig ist, ‚natürliche‘ Prinzipien nicht nur ins Gesundheitswesen, sondern generell in unser Leben zu integrieren. Das Ziel kann nur sein, die Intelligenz der Natur - den Veda - verstärkt zu nutzen und in vollem Einklang mit der Natur zu leben.