



Dr. Lothar Krenner

Arzt für Allgemeinmedizin,
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für
Ayurvedische Medizin, Dachverband
Österreichischer Ärzte und Ärztinnen
für Ganzheitsmedizin.

„Maharishi Vedische
Medizin spricht die
Ursachen aller
gesundheitlichen
Probleme an, nicht
allein die
Symptome.“

Seite 4

INHALT

Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin 4

Mikroimmuntherapie

Humanes Papilloma Virus und
Gebärmutterhalskrebs 6

Panorama

. 2

Produkte

. 8

Impressum

. 2

Ayurveda – Maharishi Vedische Medizin

Die „Wissenschaft vom Leben“ stellt sich vor. Ihr Ziel: ganzheitliche Gesundheit.



Maharishi Mahesh Yogi (hintere Reihe, mitte) mit Ayurvedischen Ärzten (Vaidyas): Dr. Brihaspati Dev Triguna, ehem. Präsident des All India Ayurveda Congress, die größte Ayurvedische Ärzte und Therapeuten Organisation mit ca. 700.000 Mitgliedern, vordere Reihe, mitte). Dr. Vasudev M. Dwivedi, war führender Experte für Rasayana Therapien (vordere Reihe, rechts). Dr. Balraj Maharshi, führender Experte für Ayurvedische Heilkräuterkunde (vordere Reihe, links).

Die Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen der Welt.

„Veda“ heisst „Wissen“; es ist die Weisheit der Natur die dem Leben innewohnt und das gesamte Universum verwaltet. Es handelt sich daher bei dem aus Indien stammenden, 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 natürliche Intelligenz 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 lebendig ist, d. h. der Mensch im Selbst gegründet ist. Die Vedische Medizin geht also davon aus, dass in jedem Menschen das gesamte Know-how vorhanden ist, um gesund zu werden und sich gesund zu erhalten.

Ein grundlegender Unterschied zwischen Naturwissenschaft und Vedischer Wissenschaft besteht u. a. in der Art der Wissensgewinnung. Ein Naturwissenschaftler untersucht den Organismus durch Beobachtung, Experimente, Testverfahren und Analysen. Ein Vedischer Wissenschaftler gewinnt Erkenntnis durch „innere Schau“. Vedische Gelehrte werden da-

her als „Seher“ – als Rishis und Maharishis – bezeichnet (unser Coverbild). Das Wissen über Vedische Medizin ist nicht einer ständigen Veränderung durch neue Erkenntnisse unterworfen. Es wurde vor langer Zeit von Maharishis geschaut und über die Jahrtausende hin in Familientraditionen lebendig erhalten. Ein Problem entstand dadurch, dass auch in der Vedischen Medizin über die lange Zeitspanne eine Spezialisierung auftrat (z. B. im Bereich Heilkräuterkunde, Panchakarma-Reinigungsverfahren, oder Yoga/Meditation) und die Ganzheitlichkeit des Gesundheitssystems in den Hintergrund trat. Daher ist es wichtig und notwendig, dass von Zeit zu Zeit Maharishis die Vedische Medizin auf ihre Wurzeln zurückführen, die Grundprinzipien der Vedischen Wissenschaft darlegen und

eben diese Ganzheitlichkeit wieder neu herstellen. Gerade in unserer Zeit, in der so viele unterschiedliche Meinungen und Schulen über Ayurveda existieren, erscheint es dringend notwendig zu sein, diese Erneuerung durchzuführen und Ayurveda von dem Vorurteil einer „indischen Volksmedizin“ zu befreien. Dies war die Aufgabe von Maharishi Mahesh Yogi und in diesem Sinne ist auch „Maharishi Vedische Medizin“ und „Maharishi Ayurveda“ zu sehen – die traditionelle ganzheitliche Form der Vedischen Medizin.

Die Österreichische Ärztesellschaft für Ayurvedische Medizin feierte 2010 ihr 25-jähriges Jubiläum mit einer Festveranstaltung. Dr. Lothar Krenner ist Gründungsmitglied dieser und bereitet das Thema Ayurveda für Sie auf.

Seite 4

Maharishi Vedische Medizin

„Die Wissenschaft vom Leben“. Von Dr. Lothar Krenner¹

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 (Arzttherapiert Patient). Vielmehr geht es darum, mittels bestimmter „Werkzeuge“ (allen voran Yoga und Meditation) die in jedem Menschen vorhandene Weisheit zu wecken. Veda – die 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 BEDINGUNGS- EBENE FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

2. Einleitung

Die Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda. „Veda“ heißt Wissen, bzw. Intelligenz. Man versteht darunter die ganzheitliche Intelligenz der Natur – die Gesamtheit aller Naturgesetze, die das manifeste Universum von einem unmanifesten Einheitlichen Feld aus verwaltet (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; Modern Science and Vedic Science, 1, 29–87, 1987). (Abb. 1)

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

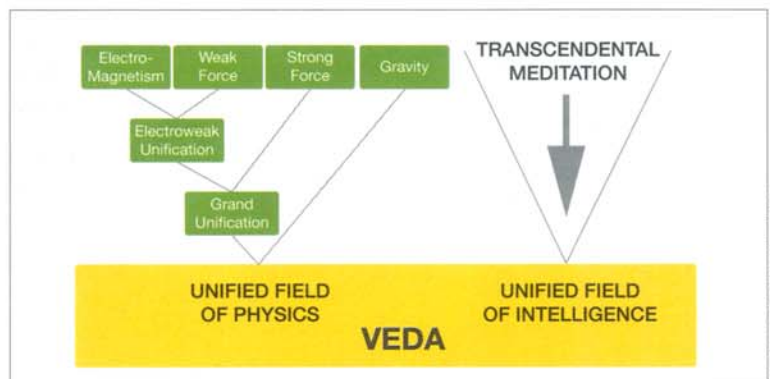


Abb. 1: „Veda“, die Intelligenz der Natur, die Basis der gesamten Schöpfung, die Grundlage der Physiologie, oder Atma – das Selbst, bzw. Transzendentes Bewusstsein wird durch die Therapieansätze der Maharishi Vedischen Medizin, u. a. durch die Technik der Transzendentalen Meditation im eigenen Bewusstsein erfahren und belebt. Neue Theorien der Quantenphysik beschreiben diesen Grundzustand als „Einheitliches Feld aller Naturgesetze“.

modernen, ganzheitlichen Form der Maharishi Vedischen Medizin wieder belebt. Der im Westen bekannteste Aspekt nennt sich Ayurveda.

„Veda“ sind die grundlegenden Intelligenzstrukturen der unmanifesten, absoluten Basis des Lebens. „Veda“ ist die innere Intelligenz, die Schaltzentrale der Natur, die alle Vorgänge des Organismus und des gesamten Universums steuert. Diese Urklänge des Lebens sind von Vedischen Sehern (Rishis und Maharishis) im eigenen stillen Bewusstsein geschaut und als Veda und Vedische Literatur in hörbare Klänge (Mantra) und Sprache ausgedrückt worden. Das Ziel der Maharishi Vedischen Medizin ist daher die Belebung der inneren Intelligenz der Physiologie – des Veda – und damit verbunden die Optimierung der Kommunikation zwischen dem Veda, dem „Bauplan“ und deren materiellem Ausdruck, der Physiologie, dem „Bauwerk“. In anderen Begriffen wird Veda auch mit der Selbstheilungskraft des Organismus beschrieben, die als Ojas messbar ist (siehe Pulsdiagnose).

3. Es werden verschiedene Ansätze, Richtungen und Schulen der Ayurveda Medizin unterschieden:

3.1 Wellness Ayurveda

beschränkt sich i.a. auf „Ölmassagen“ und „Ölanwendungen“, wie z. B. „Stirnguss“, Duftöle, Blütenbäder, etc. Üblicherweise wird Wellness Ayurveda in Wellness Abteilungen verschiedener Hotels und „Massage-Instituten“ angeboten.

3.2 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.

3.3 Universitärer Ayurveda

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

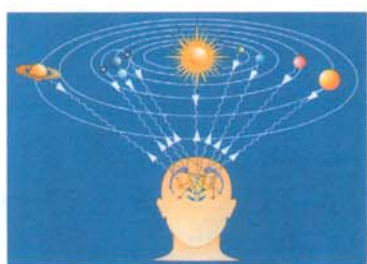


Abb. 2: Vedische Astrologie – Maharishi Jyotish: Veda – das Intelligenzfeld der Natur verbindet jeden Teil des Universums mit jedem anderen Teil. Es besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Atma (dem Selbst), Veda (den unmanifesten Strukturen Transzendentalen Bewusstseins), der Physiologie (Sharir) und den Strukturen des Kosmos (Vishwa).

3.4 Maharishi Ayurveda

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 Ayurveda und Maharishi Vedische Medizin als Markenname etabliert. (Abb. 2)

4. Vedische Wissenschaft

Die Vedische Wissenschaft ist die Grundlage der Vedischen Medizin, einschließlich des Ayurveda und ist die Wissenschaft des Bewusstseins – der Bewusstseinsentwicklung und der Bewusstseinsforschung.

Das was die DNA auf materieller Ebene für den Körper ist, ist der Veda auf der unmanifesten transzendenten Ebene für das gesamte Universum – einschließlich der menschlichen Physiologie. Veda ist nicht in Büchern zu finden; es ist keine Philosophie und keine Religion, Veda ist Bewusstsein – es ist die Wissenschaft der grundlegenden Intelligenz der Natur, der Grundgesetzmäßigkeiten des Lebens.

4.1 Grundkonzept

Das Grundkonzept der Vedischen Wissenschaft wurde u.a. in einem Artikel dieser Fachzeitschrift dargelegt (Ayurveda – Die Grundprinzipien der Maharishi Vedischen Medizin,

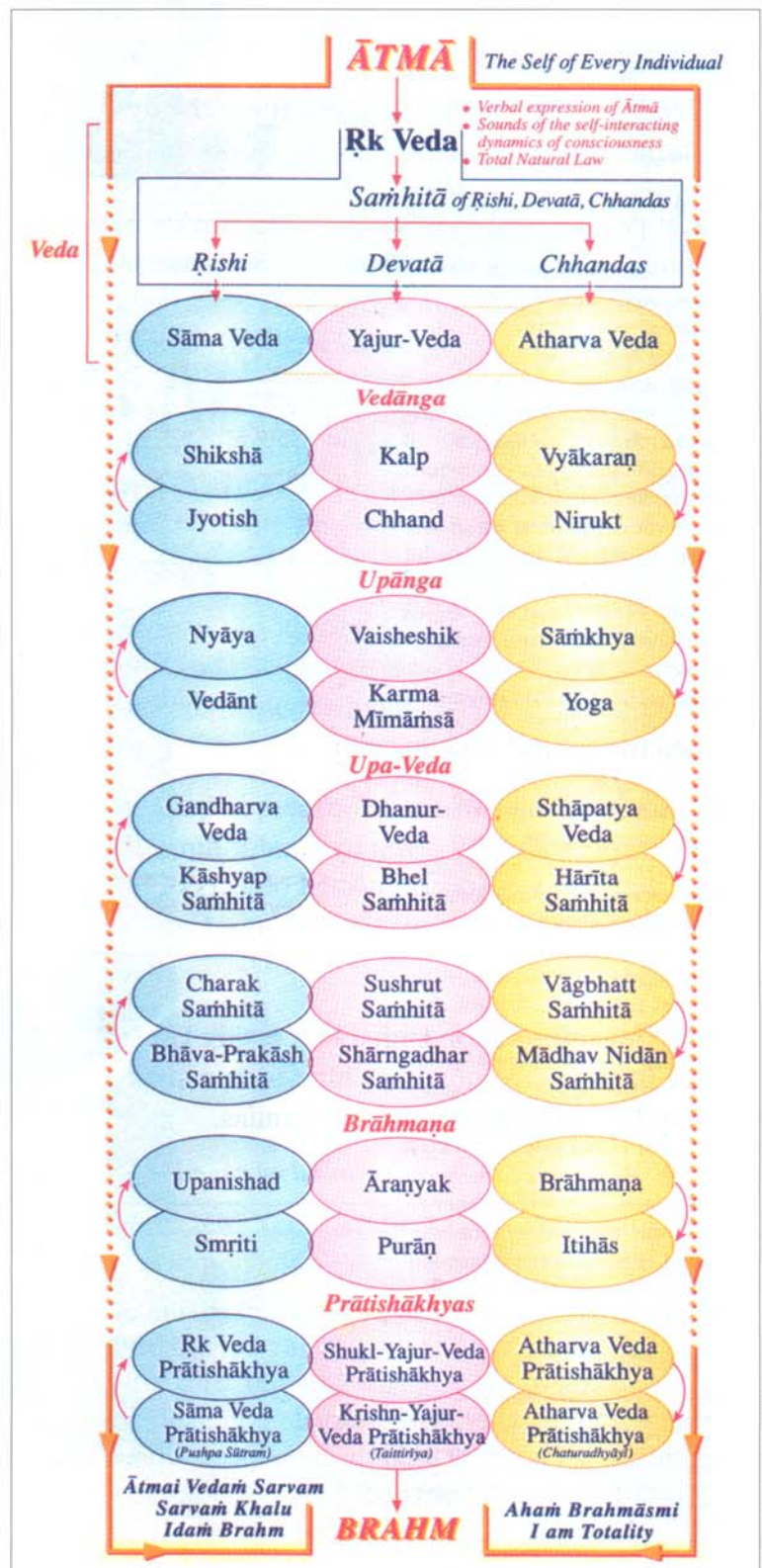


Abb. 3: Die 40 Disziplinen der Maharishi Vedischen Wissenschaft entsprechen den 40 Qualitäten des Grundzustandes des Bewusstseins – Transzendentes Bewusstsein. Sie beinhalten die 4 Hauptveden (Rik Veda, Sama Veda, Yajur Veda, Atharva Veda) und die 36 Aspekte der Vedischen Literatur (6 Vedangas, 6 Upangas, 6 Brahmanas, 6 Upa-Vedas, 6 Ayur-Veda Samhitas, und 6 Pratishtakhyas). Die Entwicklung des Bewusstseins reicht von Atma, dem individuellen Selbst zu Brahm, dem kosmischen Selbst.

Promed komplementär, Heft 1/2008, S. 26–30, Springer Verlag Wien).

4.2 Bewusstsein – Die Grundbedingung für Gesundheit

4.2.1 Vedische Wissenschaft

Die Vedische Wissenschaft geht davon aus, dass individuelles und kollektives Bewusstsein der alles entscheidende Faktor für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit ist.

In diesem umfassenderen Verständnis besitzt Bewusstsein nicht nur jene uns vertraute Oberflächen-Dimension, 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 Freudschen Tiefenpsychologie erfassten „Unbewussten“ und bildet die vollkommen harmonische, transpersonale Quelle aller Gedanken und Gefühle, sowie aller Kreativität und allen Verhaltens.

Bewusstsein und das in seiner Tiefen-Dimension enthaltene kreative Potential des Naturgesetzes ist somit die Bedingungs-Ebene für unsere individuelle und kollektive Gesundheit.

Um die innerste, transzendente Bewusstseins-Ebene zu erfahren und

¹ Arzt für Allgemeinmedizin, Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin, Maharishi Vedische Medizin, Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin

zu beleben beinhaltet die Vedische Wissenschaft entsprechend den 40 Qualitäten des Transzendentalen Bewusstseins, 40 Disziplinen mit den entsprechenden Bewusstseinstechnologien. Unter dem Überbegriff „Vedische Medizin“ werden die Disziplinen des Yoga (Transzendente Meditation und Hatha Yoga), der Vedischen Astrologie (Maharishi Jyotish und Yagya), der Vedischen Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda) und vor allem Ayurveda zusammengefasst.

4.2.2 Naturwissenschaft versus Vedische Wissenschaft

Ein grundlegender Unterschied zwischen Naturwissenschaft und Vedischer Wissenschaft besteht u. a. in der Art der Wissensgewinnung. Ein Naturwissenschaftler untersucht den Organismus durch Beobachtung, Experimente, Testverfahren und Analysen. Ein Vedischer Wissenschaftler gewinnt Erkenntnis durch „innere Schau“. Vedische Gelehrte werden daher als „Seher“ – als Rishis und Maharishis – bezeichnet. Das Wissen über Vedische Medizin ist nicht einer ständigen Veränderung durch neue Erkenntnisse unterworfen. Es wurde vor langer Zeit von Maharishis geschaut und über die Jahrtausende hin in Familientraditionen lebendig erhalten. Ein Problem entstand dadurch, dass auch in der Vedischen Medizin über die lange Zeitspanne eine Spezialisierung auftrat (z. B. im Bereich Heilkräuterkunde, Panchakarma-Reinigungsverfahren, oder Yoga/Meditation) und die Ganzheitlichkeit des Gesundheitssystems in den Hintergrund trat. Daher ist es wichtig und notwendig, dass von Zeit zu Zeit Maharishis die Vedische Medizin auf ihre Wurzeln zurückführen, die Grundprinzipien der Vedischen Wissenschaft darlegen und eben diese Ganzheitlichkeit wieder neu herstellen. Gerade in unserer Zeit, in der so viele unterschiedliche Meinungen und Schulen über Ayurveda existieren, erscheint es dringend notwendig zu sein, diese Erneuerung durchzuführen und Ayurveda von dem Vorurteil einer „indischen Volksmedizin“ zu befreien. Dies war das Verdienst von Maharishi Mahesh Yogi und in diesem Sinne ist auch „Maharishi Vedische Medizin“ und „Maharishi

Ayurveda“ zu sehen – die traditionelle ganzheitliche Form der Vedischen Medizin.

Der Begriff „Maharishi Ayurveda“ bedeutet nicht, dass es sich um ein „privates“ Gesundheitssystem von Maharishi Mahesh Yogi handeln würde. Maharishi Ayurveda, bzw. Maharishi Vedische Medizin beinhalten die traditionellen, klassischen, zeitlos gültigen Konzepte des Ayurveda und drücken sie in unserer modernen, naturwissenschaftlichen Sprache aus – Maharishi Ayurveda integriert wissenschaftliche Forschung und westliche medizinische Qualität mit dem jahrtausendealten Wissen der Vedischen Rishis.

„Ayurveda“ ist „Veda“ von „Ayu“ – das „Wissen vom Leben“. „Veda“ sind die Grundstrukturen der inneren Intelligenz des Organismus (Urklänge), der grundlegenden, transzendenten Bewusstseinssebene. 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.

Die manchmal aufgetauchte Sorge um das christliche Abendland erscheint in diesem Fall ebenfalls unbegründet, da Maharishi Ayurveda nicht „indische Medizin“ bedeutet, sondern allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten des Lebens beinhaltet. Gerade bei der momentanen Flut an Ayurvedischen Wellness-Angeboten und auch dem zunehmenden Druck den westlichen „Markt“ mit „Ayurveda-Angeboten“ zu überfluten, erscheint medizinische Qualität dringend notwendig zu sein.

5. Die drei grundlegenden Säulen der Maharishi Vedischen Medizin

1. Sie basiert auf dem traditionellen, ganzheitlichen Wissen der Vedischen Wissenschaft (Abb. 3).

Neben den klassischen Texten des Ayurveda (Charak Samhita (6), Sushrut Samhita, Vagbhatt Samhita, Madhav Nidan Samhita, Sharnagadhar Samhita, Bhava-Praksh Samhita, Harita Samhita, Bhel Samhita, Kashyap Samhita) sind in dem Lehrbuch von Tony Nader über Vedische Physiologie

wesentliche Grundlagen der Maharishi Vedischen Medizin zusammengefasst.

- Der menschliche Körper als Ausdruck des Veda und der Vedischen Literatur (Human Physiology – Expression of Veda and the Vedic Literature; Modern Science and the ancient Vedic Science discover the Fabrics of Immortality in the Human Physiology; Tony Nader MD, PhD. (5)

In Zusammenarbeit mit dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi hat der Neurophysiologe T. Nader in seinen Arbeiten nachgewiesen, dass die Gesetzmäßigkeiten, die den menschlichen Geist und Körper strukturieren, dieselben sind, die den Silben, Versen, Strophen, Hymnen, Mandalas der vier Haupt-Veden und den Büchern der Vedischen Literatur Struktur verleihen.

Alle Komponenten, Organe und Organsysteme des menschlichen Körpers, einschließlich der verschiedenen Teile des Nervensystems, stimmen, entsprechend ihrer Spezialisierung, sowohl in Struktur als auch in Funktion, eins zu eins mit den 40 Bereichen des Veda und der Vedischen Literatur überein.

Damit ergeben sich auch für die Therapie neue und sehr effiziente Anwendungsgebiete.

Wenn Störungen in bestimmten Teilen des Nervensystems und anderer Organsysteme auftreten, kann gezielt durch die Anwendung spezifischer Vedischer Urklangtherapien derjenige Intelligenzaspekt des Organismus angeregt werden, der die Basis für diesen spezifischen Bereich darstellt.

2. Es liegt ein umfangreiches Material an wissenschaftlichen Studien vor. Mehr als 600 wissenschaftliche Arbeiten wurden allein in den letzten 40 Jahren an 250 Universitäten und Forschungsinstituten durchgeführt (im Abschnitt II über die Technik der Transzendentalen Meditation werden einige neuere Studien im Bereich Herz-/Kreislaufkrankungen vorgestellt; siehe auch www.ayurveda.at/research.htm) und

3. sie bietet ein fundiertes Ausbildungsprogramm an (Postgraduate Ausbildung mit Modulsystem, umfasst 300 Lehrstunden und kann auf 1.500 Stunden im Rahmen eines Masterstudiums erweitert werden).

Korrespondenz:

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
 E-Mail: lothar.krenner@speed.at
 Internet:
www.ayurveda.at (Hauptseite)
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
www.ganzheitsmed.at (Dachverband für Ganzheitsmedizin)

LITERATUR

- 1 Maharishi Ayurveda Lehrbuch in deutscher Sprache: Handbuch Ayurveda, Dr. med. E. Schrott, Dr. med. W. Schachinger, Haug Verlag, 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, ISBN 0-443-05594-7
- 3 Ayurveda für jeden Tag, Dr. med. E. Schrott, Goldmann Verlag (TB), ISBN 978-3-442-16131-7
- 4 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
- 5 Traditionelle Lehrbücher des Ayurveda: Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, India

Fazit für die Praxis:

Maharishi Ayurveda ist ein natürliches, Vorsorge-orientiertes Medizinsystem, frei von negativen Nebenwirkungen. Es ist Bewusstsein-basierte Medizin, gegründet auf der jahrtausendealten Erkenntnis, dass Bewusstsein – der Veda, die Gesamtheit des Naturgesetzes – die Basis der Physiologie bildet. Dieses vollständige Medizinsystem bietet Technologien an, um Bewusstsein in der Physiologie zu beleben und dadurch Gleichgewicht im Organismus herzustellen. Maharishi Ayurveda bietet auch unterschiedliche Behandlungsformen und Verhaltensempfehlungen an, um Geist, Körper und Verhalten in Einklang mit der Intelligenz der Natur – dem Veda – zu bringen. Damit wird eine natürliche und effektive Prävention von Krankheiten und Förderung ganzheitlicher Gesundheit erreicht.

Maharishi Vedische Medizin spricht die Ursache aller gesundheitlichen Probleme an und nicht nur ihre Symptome. Sie stellt die Balance im Organismus wieder her, in dem sie das ganzheitliche Wissen in der Physiologie belebt – und zwar auf der Ebene des Grundzustandes des Bewusstseins, der Basis unserer Physiologie.

Die große Herausforderung unserer modernen Gesellschaft besteht darin, in wie weit wir mit all unserem technischen Fortschritt in der Lage sein werden, gesunde Menschen und eine gesunde, friedliche Welt zu schaffen. Unsere Zeit erfordert neue, ganzheitliche und innovative Lösungsansätze – auch und besonders im Gesundheitswesen. Die Zusammenarbeit der traditionellen und der komplementären Medizin 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.

Spezial

- 21 Serie Ayurveda, Teil II: Yoga – transzendente Meditation
- 23 PharmaNews: Padma Digestin
- 24 Internationaler Solekongress: Salz ist kein Wundermittel, aber ein exzellenter Helfer.
- 25 Mozart & Science 2010: Musik wirkt!
- 26 Interview: Moderne Rezepturen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 27 PharmaNews: Die Manju® Mondkur

Editorial

Von Ayurveda bis Mondkur



Liebe Leserinnen und Leser, mit einem Zitat aus der Vedischen Literatur möchten wir Sie auf unser neues „Spezial – Komplementärmedizin“ einstimmen:

„Rite gyananna mukti.“
„Es gibt keine Freiheit von Krankheiten oder irgendeiner Art von Leiden ohne das Bewusstsein voll entwickelt zu haben, ohne vollständiges Wissen erlangt zu haben, ohne erleuchtet zu sein.“

Neben Ayurveda finden Sie Interessantes aus der Balneologie, der Musikwirkungsforschung und der TCM. Genießen Sie unsere Frühlingausgabe!

Ihre
Dr. Renate Höhl
renate.hoehl@springer.at

In Teil I unserer „Serie Ayurveda: Maharishi Vedische Medizin“ lasen Sie über den Grundzustand des Bewusstseins – die Bedingungs-ebene für ganzheitliche Gesundheit. Teil II informiert Sie nun über Yoga und transzendente Meditation.

„Die abendländische Kultur ist mehr von der Reflexion, die asiatischen Kulturen sind mehr von der Meditation bestimmt. Die Begegnung beider erscheint mir manchmal als das eigentliche weltgeschichtliche Ereignis der gegenwärtigen Jahrhunderte.“

(Carl Friedrich von Weizsäcker, Physiker und Philosoph)

Yoga ist eine der vierzig Disziplinen der Vedischen Wissenschaft. Yoga bedeutet „Einheit“ – das In-sich-zur-Ruhe-Kommen in der transzendenten, unmanifesten Ebene des eigenen Selbst (Atma) und „Eins-Sein“ mit allem – mit der Grundlage des gesamten Universums.

Die Erfahrung von Yoga ist die Erfahrung absoluter Stille – Gedankenfreiheit – und gleichzeitig absoluter Wachheit (ruhevolle Wachheit): die

Grunderfahrung des Lebens. Dieser Zustand wird im Yoga – neben Wachen, Träumen und Schlafen – als der 4. Hauptbewusstseinszustand bezeichnet (Turiya Chetana, Transzendentes Bewusstsein).

Man unterscheidet verschiedene Wege des Yoga:

- Sankhya Yoga, den Weg des Wissens
- Karma Yoga, den Weg der Handlung
- Bhakti Yoga, den Weg der Hingabe
- Hatha Yoga, den körperlichen Weg des Yoga (Körper-Stellungen = Yoga Asanas)
- Dhyana Yoga, den Weg der Meditation

Die anstrengungsloseste Form des Yoga ist die Technik der Transzendentalen Meditation (Originalmethode nach Maharishi Mahesh Yogi) – sie wird daher auch als der „königliche Weg“ bezeichnet.

Die TM-Technik, wie sie abgekürzt bezeichnet wird, hat wie Yoga selbst eine jahrtausendealte Tradition. Sie ist Teil der Vedischen Wissenschaft mit ihren 40 Disziplinen, neben Yoga und Meditation u.a. Ayurveda Medizin, Vedische Astrologie und Vedische Architektur. Über lange Zeit haben die vedischen Gelehrten (Rishis und Maharishis) das vollständige Wissen über Bewusstsein und Bewusstseinsentwicklung von Generation zu Generation weitergegeben. In unserer Generation war es Maharishi Mahesh Yogi, der die vedische Wissenschaft in ihrer Ganzheit neu „geschaut“ und weltweit unterrichtet hat. Der traditionellen Bewusstseins-technologie, um den Zustand von Yoga (den Grundzustand des Bewusstseins) erfahren zu können, gab Maharishi den Namen „Transzendente Meditation“. Sie wird nach Anleitung von Maharishi Mahesh Yogi von speziell ausgebildeten und autorisierten Lehrern für Transzendente Meditation unterrichtet.

Das Erlernen der TM-Technik ist nicht an bestimmte Glaubensinhalte, eine bestimmte Weltanschauung, bestimmte intellektuelle Fähigkeiten, ein besonderes Konzentrationsvermögen oder eine bestimmte körperliche oder psychische Verfassung gebunden. An die Wirkungen der TM-Technik muss man nicht glauben, um sie erfahren zu können.

Mechanismus der TM-Technik

Während der Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation erfährt der Geist anstrengungslos feinere Stadien des Denkens. Er überschreitet – transzendiert – den feinsten gedanklichen Impuls und ruht in einem Zustand vollkommener Stille, bei gleichzeitiger innerer Wachheit (Transzendentes Bewusstsein).

Die Fähigkeit, diese Meditations-technik auszuüben, ist unserer Physiologie angeboren. Der Vorgang, der während der TM-Praxis abläuft, ist anstrengungslos und unterscheidet sich grundsätzlich von dem der Konzentrations- und Kontemplati-

Fortsetzung auf Seite 22

Serie Ayurveda:

Teil II: Yoga – transzendente Meditation

Die praktische Erfahrung des Grundzustandes des Bewusstseins – des Veda, der transzendenten Ebene der Intelligenz der Natur. Von Dr. Lothar Krenner¹

Die Erfahrung von Yoga ist die Erfahrung absoluter Stille und gleichzeitig absoluter Wachheit (ruhevolle Wachheit).

Fortsetzung von Seite 21

onstechniken. Die TM-Technik wird zweimal täglich 15 - 20 Minuten praktiziert. Man sitzt dabei bequem auf einem Stuhl und hat die Augen geschlossen.

Während des Vorgangs der Meditation wird der Geist still, bleibt dabei jedoch vollkommen wach. Es kommt zu einer tiefen Entspannung von Geist und Körper. In dieser tiefen Ruhe der Meditation, die nach wissenschaftlichen Untersuchungen etwa doppelt so tief ist wie die des Tiefschlafes, kann der Organismus Stress, Verspannungen und Blockaden abbauen; er kann sich regenerieren und „ordnen“, das heißt gesund werden.

Transzendieren – der Grundprozess des Lebens

Der Vorgang des Transzendierens wird in den unterschiedlichen Kulturen als der zentrale Prozess des Lebens beschrieben – als „Erkenne dich selbst“ (Die Erkenntnis der „Innenwelt“ dient als Zugang zur Problemlösung in der „Außenwelt“), als „religare“, „rück-verbinden“, „wieder-vereinigen“ mit dem Göttlichen im Menschen, mit der umfassenden Intelligenz (Veda), die alle Vorgänge in der Natur steuert. Die bewusste Verbindung mit diesem grundlegenden Intelligenzfeld garantiert den Aufbau

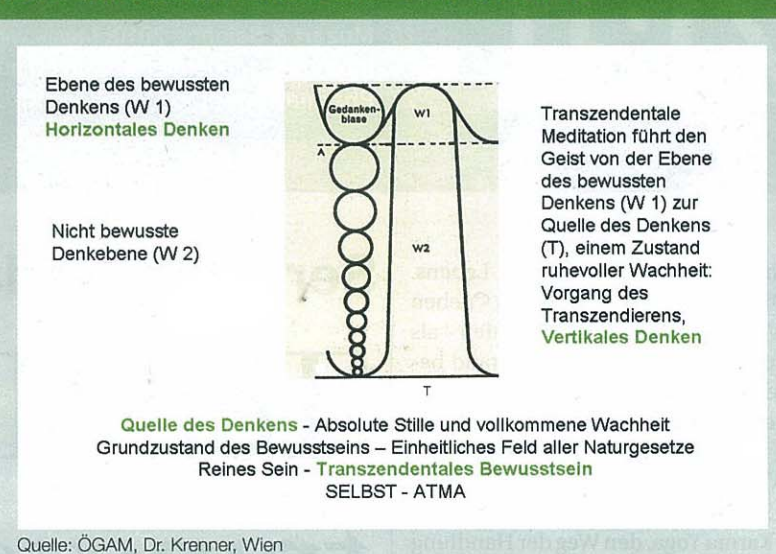
und die Erhaltung von Kohärenz und Ordnung. Gesundheit ist daher ein Ordnungszustand, der sich nur von innen heraus entwickeln kann. Die Maharishi Vedische Medizin bietet für die Aufrechterhaltung der Verbindung mit diesem transzendenten, absoluten, innersten Bereich des Menschen, seinem Selbst (Atma), spezielle Bewusstseistechnologien an – in erster Linie die Technik der Transzendentalen Meditation, die damit den zentralen Ansatz zur Förderung und Aufrechterhaltung ganzheitlicher Gesundheit darstellt.

Die TM-Technik unterstützt im Zusammenhang mit diesem grundlegenden Verständnis des Begriffes „religare“ jede Form menschlichen Bemühens, umfassendes Wissen über das Leben zu erhalten und dem eigentlichen Ziel des Menschen näher zu kommen, ein gesundes, harmonisches Leben im Einklang mit der Natur leben zu können – unabhängig davon, ob man den Weg der Wissenschaft, der Kunst oder der Religion beschreitet.

Auswirkungen der TM-Technik – wissenschaftliche Studien

In den letzten 40 Jahren wurden mehr als 600 wissenschaftliche Studien über die Technik der Transzendentalen Meditation und TM-Fortschrittenentechniken an über 250 Universitäten und Forschungsinstituten in 27 Ländern durchgeführt.

Der Mechanismus der TM-Technik



Die Technik der Transzendentalen Meditation führt den Geist von der Ebene des bewussten Denkens (W1) zur Quelle der Gedanken, der Ebene des Transzendentalen Bewusstseins – einem Zustand vollkommener Stille bei gleichzeitiger Wachheit. Diese absolute Lebensebene wird auch als reines Sein, das Selbst oder Atma bezeichnet. Der Vorgang nennt sich Transzendieren – das Überschreiten verschiedener Aktivitätsebenen des Geistes.

Allein das amerikanische Nationale Gesundheitsinstitut (NIH) hat einige dieser Forschungen mit insgesamt über 24 Mill. US-Dollar gefördert (speziell in den Bereichen improving brain functioning and cardiovascular health).

Die Arbeiten wurden in mehr als 100 Wissenschaftsjournalen weltweit publiziert und sind in den Bänden 1 - 6 der *Scientific Research on*

Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme: Collected Papers zusammengefasst. Die Ergebnisse dieser Arbeiten belegen sehr deutlich die überaus positiven Auswirkungen in den Bereichen individueller und kollektiver Gesundheit.

Beispiel:

Blood Pressure Response to Transcendental Meditation; James W. Anderson, ed al.; *American Journal of Hypertension*, March 2008; Volume 21:310-316

This study was a meta-analysis examining the effect of all published randomized, controlled clinical trials on the effects of the Transcendental Meditation program on blood pressure, comprising nine studies with 711 subjects. The Transcendental Meditation Programme was found to have a statistically significant impact of reducing both systolic and diastolic blood pressure.

Weitere Informationen zu wissenschaftlichen Studien über die TM-Technik erhalten Sie im Sekretariat der ÖGAM, Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1, bzw. im Internet unter www.mum.edu/physiology/research.html; und www.ayurveda.at/research.htm, sowie www.ayurveda.at/kollektives-bewusstsein/research/frm_start.htm.

Gesundheit ist Ganzheit

Unser modernes Gesundheitssystem erfordert Technologien, die der Ganzheitlichkeit des Lebens gerecht werden. Probleme – nicht nur im Gesundheitswesen – entstehen durch zunehmende Isolierung, Fragmentierung und Spezialisierung in Teilbereichen. Wir machen enorme Fortschritte in diesen Teilbereichen, verlieren jedoch die einheitliche und ganzheitliche Basis aus unserem Blickfeld. Dieser isolierte Ansatz bedeutet, dass einige Naturgesetze entdeckt und benützt, andere dabei aber verletzt werden. Das heißt: die traditionellen schulmedizinischen Therapien haben unbestreitbar große Erfolge gebracht, ihr Schwachpunkt liegt jedoch in dem immer größer werdenden Bereich der „Nebenwirkungen“. Dies führt unter anderem dazu, dass die traditionelle Schulmedizin selbst zu einem nicht unwesentlichen „Risikofaktor“ für die Gesundheit geworden ist – unser primär auf die Schulmedizin gestütztes Gesundheitssystem wird mit zuneh-

mendem „Fortschritt“ teurer bei gleichzeitig abnehmender Akzeptanz und Compliance durch die Bevölkerung.

Das vollständige Wissen über die Gesetze des Lebens ist in der einheitlichen und ganzheitlichen Basis des Lebens – im transzendenten Grundzustand des Bewusstseins – gespeichert. Um diesen Zustand in unser Denken und unsere Handlungen zu integrieren, ist es erforderlich, ihn erfahrbar zu machen. Transzendieren ist daher ein zentraler Prozess des Lebens – er muss jedoch, genauso wie das Gehen und Sprechen, erlernt werden. Es wäre sinnvoll und notwendig, die Technik der Transzendentalen Meditation als wesentlichen Bestandteil in unser modernes Gesundheits- und Erziehungssystem einzufügen.

Die anwachsenden Probleme unseres modernen Gesundheitssystems erlauben es nicht mehr länger, nachgewiesenermaßen die Gesundheit fördernde Maßnahmen den Menschen vorzuenthalten, nur weil das theoretische Konzept, das dahinter steht, zwar mit modernen quantenphysikalischen Modellen erklärbar, aber durch unser gegenwärtiges traditionelles medizinisches Weltbild nicht erfassbar ist (Hagelin J.S., Is consciousness the unified field? A field theorists perspective; *Modern Science and Vedic Science*, 1, 29-87, 1987).

Bei der Beurteilung der Technik der Transzendentalen Meditation geht es nicht nur um die Sinnhaftigkeit von Entspannungsmaßnahmen, sondern im weiteren Sinne um einen grundlegenden Lebensprozess – das Transzendieren und das Erfahren des eigenen Selbst, also der absoluten, stillen, geordneten, kosmischen Ebene des Bewusstseins jedes Menschen – der Grundlage für die Entwicklung von Gesundheit.

Der zentrale Ansatzpunkt eines modernen Gesundheitssystems der Zukunft sind einfache, effiziente und ganzheitliche präventiv-medizinische Maßnahmen. Die Maharishi Vedische Medizin bietet vollständiges Wissen und einfache Technologien an, um Vorsorgemedizin im eigentlichen Sinn betreiben zu können, das heißt der Entstehung von Krankheiten vorzubeugen. Sie aktiviert die in jedem Menschen innewohnende Weisheit der Natur.

LITERATUR BEIM VERFASSER

¹Arzt für Allgemeinmedizin, Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
Maharishi Vedische Medizin
Mitglied des Dachverbandes Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin
25 Jahre Österreichische Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin

Korrespondenz:

Dr. med. Lothar Krenner
E-Mail: lothar.krenner@speed.at
Internet:
www.ayurveda.at (Hauptseite)
www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
www.ganzheitsmed.at (Dachverband für Ganzheitsmedizin)

Serie Ayurveda Vorschau

Teil III:

Definition einiger Begriffe der Ayurveda Medizin: Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung

Serie Ayurveda

Teil III: Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung

Definition einiger Grundbegriffe der Maharishi Ayurveda Medizin. Von Dr. Lothar Krenner

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 (Arzttherapiert Patient). Vielmehr geht es darum, mittels bestimmter „Werkzeuge“ (allen voran Yoga und Meditation) die 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 (Grafik 1). 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.

Bisher erschienen:

- **Teil I:** Grundzustand des Bewusstseins – die Bedingungsbedingung für ganzheitliche Gesundheit; *Promed komplementär*, 04/2010
- **Teil 2:** Yoga und Meditation: Die praktische Erfahrung der „Veda-Ebene“ des Bewusstseins; *Ärzte Woche*, Beilage Komplementärmedizin, 31. 3. 2011
- **Teil 3:** Konstitutionslehre, Verdauung, Ernährung, Entschlackung

Definition einiger Grundbegriffe der Maharishi Ayurveda Medizin:

KONSTITUTIONSLEHRE

Einen wesentlichen Teil betrifft Diagnose und Therapie der Maharishi Ayurveda Medizin bildet ihre Konstitutionslehre. Alle Lebensvorgänge werden als ein Zusammenspiel dreier Grundprozesse (drei Doshas) definiert (abgeleitet von den Qualitäten des Grundzustandes des Bewusstseins – Transzendentes Bewusstsein, Atma: Rishi, Devata und Chhandas, siehe Teil I):

- 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).

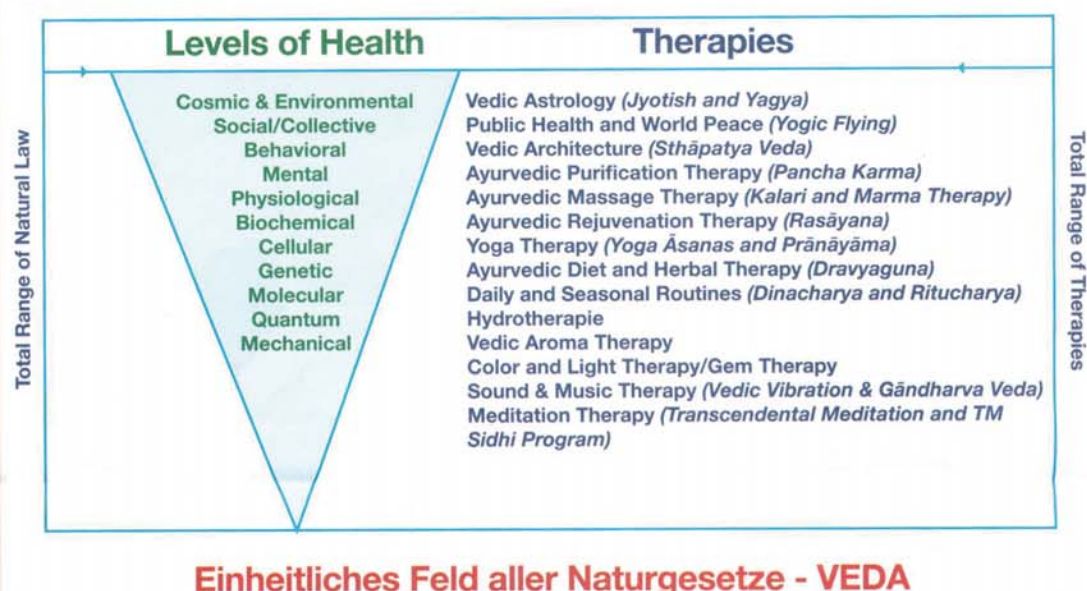
Postgraduate Ausbildung für Ärztinnen und Ärzte in Maharishi Ayur-Veda Medizin

- Ayurveda in seiner traditionellen Form als Bewusstsein-basierte ganzheitliche Medizin mit gleichzeitiger Integration moderner medizinischer Standards. Beinhaltet die Empfehlungen im Bezug auf die Postgraduate-Ärzteausbildung des Departements für Ayurveda des indischen Gesundheitsministeriums.
- abgestufte Angebote zum Auswählen: vom Schnupperkurs mit 5 Wochenenden, über den Basiskurs bis vom Master-Degree-Programm mit 1.200 Unterrichtseinheiten.
- Praxisbezogen mit systematisch aufgearbeitetem Grundlagenwissen, umfangreiches Lehrmaterial mit Handouts.
- Erfahrener Lehrkörper mit Ayurveda Ärzten aus Indien, den USA und Österreich.
- Beginn Herbst 2011:
 - erstes Wochenende, 8.-9. Okt., oder 29.-30. Okt.
 - zweites Wochenende, 19.-20. Nov.
- Seminargebühr für die ersten fünf Wochenenden:
 - jewe. Euro 450,- pro Wochenende (exkl. 20% MWst.)
- Detaillierte Informationen in Kürze.

Information und Anmeldung:

Österreichische Ärztesgesellschaft für Ayurvedische Medizin
 Maharishi Vedische Medizin (gegr. 1985)
 Mitglied des Dachverbandes für Ganzheitsmedizin
 Ordination Dr. Krenner, 1080 Wien, Piaristengasse 1
 T: 01-5134352, eMail: info@ayurveda.at
 www.ayurveda.at

Der multimodale Therapieansatz der Maharishi Ayur-Veda Medizin



Grafik 1: Perfekte Gesundheit kann sich nur von der Ebene des Einheitlichen Feldes aller Naturgesetze aus entwickeln. Das Einheitliche Feld liegt an der Basis ganzheitlicher Gesundheit, die den Bereich der Umwelt, der Gesellschaft, des Verhaltens, der Physiologie mit der Ebene der Organsysteme, der Organe, der Gewebe, der Zellen mit den Zellkomponenten und dem Zellkern mit der DNS, sowie die Ebene des Geistes miteinschließt.

Diese drei Doshas leiten sich von den fünf 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).

Der Quantenphysiker John Hagelin weist in einem Artikel aus dem

Journal of Modern Science and Vedic Science, MUM, 2004). Das bedeutet, dass das Konzept der drei Doshas und der fünf 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
- Führt Aktivitäten schnell aus
- Neigung zu trockener Haut
- Neigung zu leichtem und unterbrochenem Schlaf

Eigenschaften einer Pitta-dominanten Konstitution

- Abneigung gegen Hitze
- Starker Hunger und gute Verdauung

• Kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen

• Neigt zu Erregbarkeit, Ungeduld und Ärger

Eigenschaften einer Kapha-dominanten Konstitution

- Stabiler, schwerer Körperbau
- Langsame Auffassungsgabe, gutes Langzeitgedächtnis
- Ist schwer aus der Ruhe zu bringen
- Tiefer und langer Schlaf

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

VERDAUUNG UND ERNÄHRUNG

Die Transformation (Grafik 3), 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 sieben Dhatus) umgewandelt. Dabei entstehen neben diesen sieben Gewebearten die drei Ausscheidungsprodukte (die drei Malas: Stuhl, Harn und Schweiß).

• Jeder Transformationsprozess läuft aus der Sicht der Vedischen Wissenschaft in vier Schritten ab (s. Grafik 3):

- Pradhvamsa-Abhava: Die Qualität der Intelligenz, die den Ausdruck eines Urkluges zu völliger Abstraktion führt
- Atyanta-Abhava: Das gesamte Gedächtnis reiner, potentieller Intelligenz des Punktwertes (Smriti)
- Anyonya-Abhava: Die Lebendigkeit, die dem 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

Wenn die Wachheit des Veda in der Physiologie nicht vollständig vorhanden ist, wenn nicht das gesamte Potenzial der Intelligenz der Natur zur Verfügung steht, wenn das Ojas-niveau 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.

DIAGNOSTIK

So wie bei jeder Art von medizinischer Behandlung bildet auch im Maharishi Ayurveda das Erheben einer ausführlichen ayurvedischen und schulmedizinischen Anamnese den ersten Schritt.

*„Chinne mule naiva shakha na patram.“
„Es existieren keine Blätter und keine Zweige in der Abwesenheit der Wurzeln.“*

(Vedische Literatur)

Die ayurvedische Diagnostik richtet sich auf den Patienten und die Erkrankung. Sie beinhaltet die visuelle Beobachtung (Darshan), die Berührung (Sparsha) und die Befragung (Prashna). Dabei beurteilt der Ayurvedische Arzt die Pulsqualitäten, die Zunge, die Augen, die Stimme, die Haut, den Stuhl, den Urin und die allgemeine Erscheinung bzw. den Gesamteindruck 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.

THERAPIEANSÄTZE

Das Ziel der Maharishi Ayurveda Therapien ist die Belebung des Veda in der Physiologie – der inneren Intelligenz des Organismus. Sie beinhalten neben Yoga, Transzendentaler Meditation, dem Wissen der Vedischen Astrologie (Maharishi Jyotish) und der Vedischen Architektur (Maharishi Shatapatha-Veda) vor allem Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf Vikriti bzw. Prakriti, sowie Kräutermischungen als Nahrungsergänzung, Tees, Kräuteröle, Aromatherapie, Musiktherapie, Vedische Urklangtherapie, Vedische Vibrations-techniken und Reinigungsbehandlungen (Maharishi Panchakarma) (siehe Grafik 1).

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.

Maharishi Ayurveda ist Bewusstsein-basierte Medizin

„Ayurveda“ ist „Veda“ von „Ayu“ – das „Wissen vom Leben“. „Veda“ sind die Grundstrukturen der inneren Intelligenz des Organismus, der grundlegenden, transzendenten Bewusst-

seinebene. Jeder ayurvedische Diagnose- und Therapieansatz hat seinen Ursprung im „Veda“, im Grundzustand des Bewusstseins – oder Atma, dem Selbst. 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 „Ayu – Veda“.

Solange die „Wurzeln“ des Lebens negiert werden, kann die „Oberfläche“ des Lebens niemals gesund sein. Jeder Mensch muss mit den „Wurzeln“ des Lebens wieder verbunden 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 dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi in ihrer Ganzheit neu „geschaut“ wurde, beinhaltet einerseits das vollständige – auf der transzendenten Bewusstseinsebene gespeicherte Wissen über alle Lebensprozesse bzw. Naturgesetze (Devas) und andererseits die praktisch anwendbaren Bewusstseinstechnologien, um diese transzendente Ebene im eigenen Bewusstsein zu erfahren und zu beleben.

Maharishi Vedische Medizin hat ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Prävention, Befindlichkeitsstörungen, Psychosomatik, Stressfolgeerkrankungen 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.

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

Die nächste Postgraduate Ausbildung der Österreichischen Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin (ÖGAM) mit dem neu überarbeiteten Ausbildungsprogramm ist für Herbst 2011 geplant (5 Einführungswochenenden; Masterstudium mit insgesamt 1.200 Stunden).

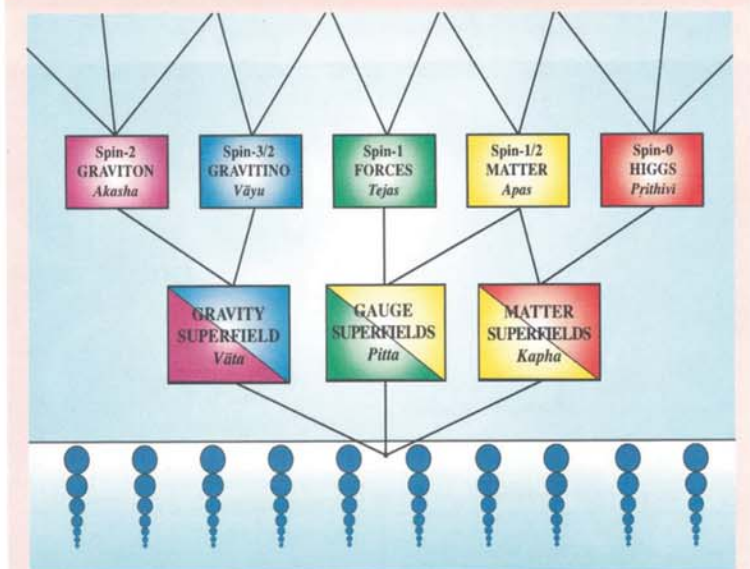
LITERATUR beim Verfasser

Korrespondenz:
Dr. 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
E-Mail: lothar.krenner@speed.at
Internet: www.ayurveda.at
www.ayurveda.at/krenner
www.ganzheitsmed.at

SpringerMedizin.at

Weitere Informationen unter:
www.SpringerMedizin.at/

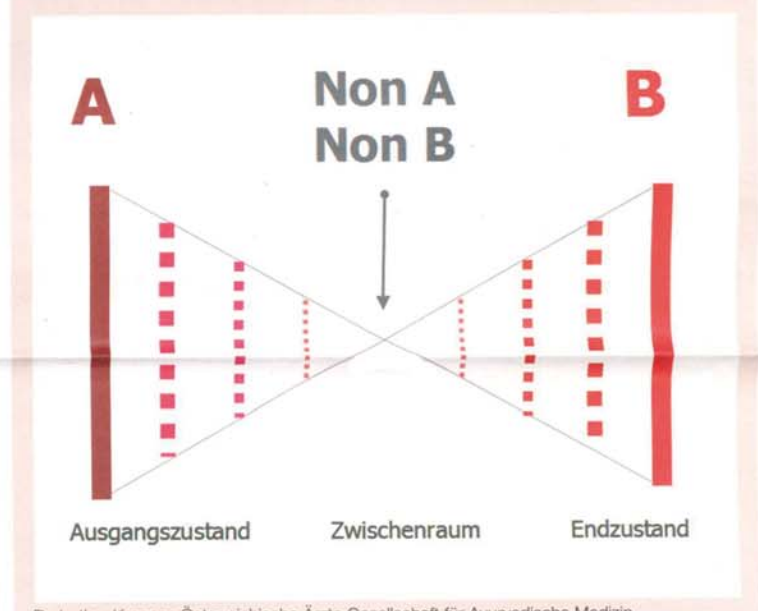
Quantenmechanische Konzepte und Ayurveda



nach John Hagelin, Journal of Modern Science and Vedic Science, MUM, 2004.

Grafik 2: Die 5-Elementen- und 3-Dosha-Lehre der Ayurveda Medizin stimmt mit modernen Konzepten der Quantenmechanik überein.

Umwandlung - Verdauung - Transformation

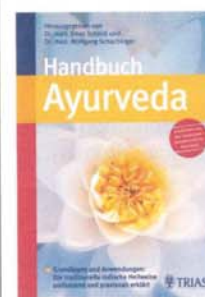


Dr. Lothar Krenner, Österreichische Ärzte Gesellschaft für Ayurvedische Medizin

Grafik 3: Damit eine Transformation vollständig durchgeführt werden kann, erfordert sie die volle Wachheit der transzendenten Bewusstseinsebene im Nullpunkt (Transformationspunkt non A/non B).

Literatur

Empfehlung der Redaktion



Handbuch Ayurveda

E. Schrott, W. Schachinger
368 Seiten, 145 Abb., geb.
2005
ISBN 9783830421061

Ayurveda ist die weltweit älteste bis heute praktizierte Heilmethode. Sie ist zeitlos, denn sie beschreibt die Natur des Menschen. Dieses Handbuch richtet sich an Ausübende medizinischer Heilberufe und alle, die tiefer in das Heilwissen des Ayurveda eindringen wollen.

Einleitung und Grundlagen: Ursprung und Geschichte des Ayurveda. Die heutige Bedeutung des Ayurveda. Das vedische Weltbild. **Diagnostik und Anwendungen:** Heilpflanzen und Präparate. Ernährung. Yoga und Meditation. Aroma- und Farbtherapie. Vaya Sthapan, um den Körper jung und fit zu halten. Sthapatya-Veda, die vedische Baukunst, Jyotish, die vedische Astrologie in der medizinischen Praxis.

Prävention und Therapie einzelner Krankheiten: z. B. Magen-Darm-Störungen, rheumatische Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Atemwegs- und Erkältungskrankheiten, Kinderkrankheiten. In diesem Handbuch stecken das Wissen und die Erfahrung ausgewiesener Praktiker, die Ayurveda im Westen verankert haben.

Informationen und Bestellung: www.thieme.de

Fazit für die Praxis

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.