

Ein Abstecher nach Indien...

Ayurveda „Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in uns Selbst!“

Ayurveda Medizin hat ihre Wurzeln in Indien und gilt als eines der ältesten Heilverfahren. „**Ayu**“ bedeutet Leben bzw. Lebensspanne. „**Veda**“ heißt Wissen bzw. Intelligenz. „Ayur-Veda“ übersetzt man daher im Allgemeinen mit „Wissenschaft vom Leben“. Da Ayurveda Medizin über die Jahrtausende hinweg vorwiegend im Rahmen von Familientraditionen praktiziert wurde, gibt es auch heute noch verschiedene Schulen des Ayurveda mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Zu den weltweit bekanntesten zählt Maharishi Ayurveda, ein Medizinsystem, das Ayurveda auf seine ganzheitlich traditionellen Wurzeln der Vedischen Wissenschaft zurückführt und gleichzeitig westliche medizinische Standards inklusive eines umfangreichen wissenschaftlichen Studienmaterials garantiert.



pixelto.de / Dieter Schütz

Anwendungsbereiche

Die Ayurvedische Theorie geht davon aus, dass durch Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts die Aktivierung der Selbstheilungskräfte gefördert und so eine Heilung unterstützt wird.

Die Wiederherstellung **des inneren Gleichgewichtes** erfolgt sanft, natürlich und ohne negative Nebenwirkungen. Sie ist als Ergänzung zu den schulmedizinischen Therapien zu sehen, um Heilungsprozesse zu unterstützen und das Wohlbefinden zu verbessern. Sie ersetzt aber nicht die nötigen medizinischen Maßnahmen. Die Ayurvedische Methode kennt fünf Schwerpunkte:

1. Belebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte des Organismus durch Bewusstseinsentwicklung/ Yoga/Transzendente Meditation
2. Alternative Diagnose und Therapieformen wie Pulsdiagnose, spezielle Ernährung, Einsatz von Pflanzenheilkunde, Entschlackungskuren (Panchakarma), Beachtung der eigenen biologische Rhythmen, Musiktherapie, Urklangtherapie, etc.
3. Nutzung der Einflüsse aus dem Kosmos auf die Gesundheit: Förderung des inneren Gleichgewichts durch Nutzung von vedischer Astrologie nach Maharishi Jyotish und vedischen Horoskopen
4. Gesundes Bauen und Wohnen im Einklang mit der Natur: vedische Architektur nach Maharishi Sthapatya-Veda
5. Wechselwirkung zwischen individueller und kollektiver Gesundheit: Maharishi- bzw. 1%-Feld-Effekt*

**Der Maharishi- bzw. 1%-Feld-Effekt geht davon aus, dass, wenn mindestens 1% der Bevölkerung mit der Praxis der Transzendentalen Meditation vertraut ist, mehr Harmonie und Ordnung herrschen und die Kriminalitätsrate sinkt. Dieses Phänomen wird auch Maharishi-Effekt genannt, da Maharishi Mahesh Yogi diese Auswirkung schon 1960 vorausgesagt hatte.*

Ergänzungen zur Schulmedizin

Die Schulmedizin besitzt ein hochspezialisiertes Teilwissen, das enormen Fortschritt bei der Heilung gebracht hat. Gerade bei der Behandlung chronischer Krankheiten sollte man aber auch den gesamten Zustand des Körpers und das Gleichgewicht nicht außer Acht lassen. Hier setzt die Ayurvedische Theorie an. Maharishi Ayurveda ist eine traditionelle ganzheitliche Methode, die zusammen mit der Schulmedizin das Therapieangebot für die Patienten verbessert.

„**Medicus curat, natura sanat**“: Das Ziel der Ayurveda-Medizin ist die Aktivierung der dem Organismus innewohnenden Intelligenz der Natur („Veda“). Veda bedeutet das Wissen um das eigene innere Selbst, das in der Vedischen Wissenschaft als Transzendentes Bewusstsein oder Atma bezeichnet wird. Diese Kräfte können im Rahmen der Technik der Transzendentalen Meditation erfahren werden. Maharishi Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das primär auf dieser „ganzheitlichen Intelligenz“ der Natur aufbaut.

In der inneren Weisheit bzw. Intelligenz liegt heilende Kraft. Die Ayurvedische Theorie geht davon aus, dass es ohne einer Auseinandersetzung mit diesem Bewusstsein es zwar zu einer Symptomlinderung nicht aber zu einer absoluten Heilung kommen kann. Krankheit entsteht nach dieser Auffassung, wenn die einzelnen Teile des Organismus ihre Beziehung zur Ganzheit, zur Schaltzentrale – zur Ebene des Veda – verloren haben, d.h. wenn das Gleichgewicht aus den Fugen gerät. Das Gleichgewicht muss wieder hergestellt werden. **„Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in uns selbst!“**. Eine aktive Mitarbeit des Patienten kann den Heilerfolg wesentlich verbessern.



Neue Denkansätze

Medizinische Forschungen haben gezeigt, dass die Technik der Transzendentalen Meditation, pflanzliche Nahrungsergänzungen (Rasayanas), Entschlackungskuren (Maharishi Pancha-Karma) und musiktherapeutische Anwendungen Heilungsprozesse unterstützen und das Wohlbefinden verbessern können**.

**Die Arbeiten wurden in anerkannten Fachzeitschriften veröffentlicht, siehe www.ayurveda.at, „Fachinformation, wissenschaftliche Studien“.



© Lothar Krenner (2)

Maharishi Ayurveda in der ärztlichen Praxis mit Konsultation und Pulsdiagnose

Die erste Beratung dauert etwa eine Stunde. Auf der Basis der schulmedizinischen Befunde und mit Hilfe von Anamnese und Pulsdiagnose werden Störungen und Ungleichgewichte festgestellt. Je nach Situation werden Ernährungsempfehlungen ausgesprochen oder auch Heilkräutermischungen und Therapien wie Meditation und Yoga, Musik- und Aromatherapie, ambulante Reinigungsbehandlungen etc. empfohlen.

Schwerpunkte der ayurvedischen Behandlungsmethoden

Die Schwerpunkte der Anwendung der Maharishi Ayurveda Medizin liegt in folgenden Bereichen:

- **Vorsorgemedizin**
- **Stressfolgeerkrankungen**
- **Psychosomatik**
- **chronische Erkrankungen**

Dies ist eine Auswahl an traditionell und wissenschaftlich fundierten Indikationen, bei denen die Methoden der Maharishi Ayurveda Medizin unterstützend heilend wirken können:

Bereich Verdauung:

- Verdauungsbeschwerden
- Adipositas
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Obstipation
- Reizdarm
- Gastritis
- chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Refluxerkrankung

Bereich des Nervensystems:

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Angstzustände
- Depressionen
- posttraumatisches Belastungssyndrom
- M. Parkinson
- Multiple Sklerose

Stoffwechselstörungen:

- Diabetes mellitus
- Metabolisches Syndrom
- Fettstoffwechselstörungen
- Atherosklerose

der Knochen- und Gelenke:

- rheumatische Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Ischialgie
- Osteoporose

des Herz-/Kreislaufsystems:

- Hyper-/Hypotonie
- nervöse Herzbeschwerden (Herzrasen)
- Atherosklerose
- Begleittherapie bei Herzerkrankungen

Störungen des Endokriniums:

- Schilddrüsenüber- und -unterfunktion
- Sexualdrüsen (Fertilitätsstörungen)

des HNO-Bereichs:

- chronische Sinusitis
- Tinnitus

der Lunge:

- Asthma bronchiale (siehe auch Allergien)
- COPD

des gynäkologischen Bereichs:

- Menstruationsbeschwerden
- klimakterische Beschwerden
- Zysten des Eierstocks
- Myome
- Endometriose

chronische Schmerzzustände:

- Fibromyalgie
- Neuralgie

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

Quelle: Dr. Lothar Krenner

Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
 Maharishi Vedische Medizin
 1080 Wien, Piaristengasse 1/3. Stock
 Tel: 01/513 43 52, Fax: 01/513 96 60
 eMail: lothar.krenner@aon.at
 Internet: www.ayurveda.at (Gesellschaft), www.ayurveda.at/krenner (Ordination)
 www.ayurveda-produkte.at (Ayurveda Gesundheitsprodukte)

Unser Dank gilt Dr. Wolfgang Steflitsch, der die Inhalte für unsere Sonderserie über komplimentäre Heilverfahren z.T. verfasst und redaktionell zusammengestellt hat.



Dr. Wolfgang Steflitsch

Pneumologe, Medizinischer
 Aromatherapeut, Ganzheitsmediziner
 Präsident der Österreichischen
 Gesellschaft für wissenschaftliche
 Aromatherapie und Aromapflege

Interne Lungenabteilung,
 Otto Wagner Spital

Sanatoriumstraße 2
 1145 Wien
 Österreich

www.aroma-med.at