



Margit Zeller

Tel.: 0699 125 43 110
E-Mail: margit.zeller@reikilehrerin.at
www.reikilehrerin.at

Liebe Leserinnen und Leser,

ich kann Judits Aussage nur bestätigen, viele Menschen sind so schnell und getrieben unterwegs, dass sie Ziel und Sinn ihres Lebens aus den Augen verlieren. Achtsamkeit und ein sensibler Umgang mit den eigenen Ressourcen in Verbindung mit der Praxis von Ayurveda können uns helfen, unsere Lebensqualität und unsere psychische und physische Gesundheit zu verbessern. Achten Sie auf die Qualität und die Zubereitung der Nahrung die Sie zu sich nehmen und unterstützen Sie ihr Energiesystem mit Anwendungen aus der reichhaltigen Ayurveda-Schatzkiste. Lassen Sie sich verwöhnen und entspannen Sie in Harmonie.

Namaste, Margit ZELLER

Ayurveda – Die traditionelle indische Heilkunst



Judit Hochbaum

GF ORBIS ELEMENTA
Dipl. Ayurveda Wohlfühlpraktiker
Dipl. Ernährungs- & Gesundheitstrainer
Zert. Yoga-Lehrer
Tel.: +43 676 427 6228
E-Mail: office@orbis-elementa.at
(Homepage in Arbeit)



Ayurveda ist eine der ältesten, wenn nicht sogar das älteste, aufgezeichnete Gesundheitssystem der Menschen. Wenn wir in der Geschichte zurückblicken, stammen die ersten Aufzeichnungen aus der Zeit 3.000–4.000 Jahre vor Christus. Es wurde in der vedischen Kultur von den Rishis (Sehern) und Vaidas (Ärzten) entwickelt und mit der Zeit über den gesamten Kontinent verbreitet. Die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist jedem bekannt, dabei entwickelte sich diese erst später als der Ayurveda.

Um eine tieferen Einblick zu geben ist eine kurze Zeitreise notwendig.

In der frühen vedischen Zeit, dem sogenannten *Rigveda*, tauchten die ersten Aufzeichnungen über Heilpflanzen auf. Diese Zeit erstreckte sich in etwa zwischen 6.000 vor Chr. bis 3.000 vor Chr. Es könnte als eine sehr spirituell entwickelte Zeit be-

schrieben werden. Meditation war ein wichtiger Bestandteil um Wissen zu erlangen und Schüler zu unterweisen. Durch die Meditation wurde der Geist geschult, und der Schüler konnte sich alles Gelernte merken.

Zuerst wurde das Wissen nur von Lehrer zu Schüler mündlich überliefert. Erst später haben einige Gelehrte das gesammelte Wissen in große Werke zusammengefasst. So entstanden die Hauptwerke des Ayurveda die *Charaka Samhita* (ca. 1.000 vor Chr.) und später die *Shushruta Samhita* (ca. 1.000 nach Chr.). Dank dieser Schriften und den traditionellen Vaidas-Familien, ist unter der britischen Kolonialzeit dieses Wissen nicht verloren gegangen. Diese Werke werden bis zur heutigen Zeit auch als Lehrmaterial eingesetzt.

Ayurveda heißt wörtlich übersetzt: „Das Wissen vom Leben“.

In der *Caraka Samhita I, 41* wird zitiert „Ayurveda ist das Wissen darüber, was angemessen und unangemessen ist, welche Lebensbedingungen glücklich oder traurig sind, was sich günstig oder ungünstig im Hinblick auf ein langes Leben auswirkt, und es ist auch das Maß des Lebens selbst.“

Somit kann gesagt werden, dass diese Wissenschaft sich mit allem Wissen, das das tägliche Leben betrifft, beschäftigt. Es geht primär um die Erhaltung der Gesundheit, also das Vermeiden von Krankheit, die durch ein Ungleichgewicht mit dem Umfeld entsteht. Ayurveda ist eine ganzheitliche Lehre, die den Menschen als ein Ganzes sieht, unter Berücksichtigung des Lebensstils und äußerer Einflüsse.

Das heißt, erkrankt ein Mensch, wird das ganze Umfeld angesehen. Die Ernährung, zwischenmenschliche Beziehungen, sowie

das Arbeitsumfeld. Ein guter ayurvedischer Arzt sieht sich zuerst den Puls an, und mittels dieser Pulsdiagnose kann die Krankheit ermittelt werden. „Der Puls zeigt Vata-Pitta-Kapha an, ihre doppelten und dreifachen Störungen und bringt zudem die Prognose von Krankheiten zum Ausdruck.“ (*Yoga Ratnakar*)

Die drei Doshas *Vata*, *Pitta* und *Kapha* beschreiben die unterschiedlichen Konstitutionen und deren Mischtypen. Sie bilden den Ansatz zur Therapie beziehungsweise zur Verbesserung der Umstände. Zum einen gibt es eine Grundkonstitution mit der jeder geboren wird, und dann gibt es den aktuellen Zustand der von außen beeinflusst wird und sich im Laufe der Zeit entwickelt und entsprechend formiert hat. Diese Basis hilft dem Therapeuten in der Analyse und folglich entsprechend agieren, therapieren und etwaige Verbesserungsvorschläge unterbreiten zu können.

Vata Dosha wird vom luftigen Element beherrscht, wohingegen *Pitta Dosha* im feurigen Element und *Kapha Dosha* vorwiegend im erdigen Element ihre Basis finden. So können die einzelnen Konstitutionen dem westlichen Verständnis nähergebracht werden.

Bei jeder festgestellten Disbalance wird entweder mit Kräutern, entsprechender Nahrungsergänzung, oder – wenn notwendig – mit einer kompletten Ernährungsumstellung gearbeitet. Heutzutage ist hier meist der größte Handlungsbedarf, da die meisten Menschen hoch denaturierte Produkte zu sich nehmen, ohne das Bewusstsein vermittelt zu bekommen, welche Folgeschäden damit verbunden sein können und oftmals leider auch sind.



„SCHNELL“ ist das Zauberwort und zugleich der Fluch unserer heutigen Zeit. Alles muss SCHNELL gehen, so auch das Essen, unterwegs, während der Arbeitszeit. In den Medien findet man immer wieder Berichte über die Schadhaftigkeit von Mikrowellen- und Fast-Food-Essen, und doch schenkt man diesen wenig Beachtung, weil es scheinbar keine Alternative zu SCHNELL gibt. Daraus resultiert ein Teufelskreis, der u. a. Verdauungsprobleme hervorruft, verstärkt und letztendlich die Organe schädigt. Das Wichtigste bei fast jeder Ayurvedatherapie, ist ein funktionierendes Verdauungsfeuer, das als *Agni* bezeichnet wird. Funktioniert dieses nicht, setzen sich Verunreinigungen im Gewebe ab (das sogenannte *Aam*) und verursachen Krankheit. Die einfachsten Methoden bietet hier die eigene Küche, und mit etwas Zeit und Routine kann es jeder, und sei er auch noch so gestresst, für sich selbst, seinen Partner, seine Familie umsetzen.

Zum Beispiel, jeden Morgen nach dem Aufstehen bereits ein Glas warmes Wasser mit einem Schuss Zitrone zu trinken. Der Stoffwechsel wird in der Früh somit aktiviert und die Schlacken, die sich eventuell über Nacht festsetzen konnten, können ausgeleitet werden.

Ayurveda muss nicht kompliziert sein, sondern geht auf den alltäglichen Gebrauch ein. Es geht um ein „sich-selbst-beobachten“ und „sich-selbst-spüren-lernen“, was ist gut für mich, und was schadet mir. Jeder Mensch ist ein Individuum für sich selbst, und genau das macht Ayurveda so besonders, da es auf diesen Aspekt eingeht. Hier schließt sich der Kreis zu den *Doshas*, zu der Pulsdiagnose und dem dazugehörigen Therapieansatz.

Im alten Indien wurden die Ärzte dafür bezahlt, wenn man gesund geblieben ist. Das ist genau konträr zu unserem Gesundheitssystem. Somit kann nochmals gesagt werden, dass Ayurveda der primäre Antrieb zur Gesunderhaltung des Einzelnen ist. Der

Ansatz ist nicht die Symptombekämpfung, sondern die Ursachendiagnose mit der darauf aufbauenden Therapie.

Ganz bekannt ist die *Pancha Karma*-Kur, die einmal im Jahr durchgeführt werden kann, oder aber je nach Bedarf. Bei den klassischen Zivilisationserkrankungen wird eine Minikur empfohlen, bei schwerwiegenderen (wie z. B. Krebs), sollte sich der Patient die Auszeit nehmen und in eine speziell dafür ausgerichtete *Pancha Karma*-Klinik begeben. Die Kur beinhaltet individuell abgestimmte Behandlungen, wie Massagen, Einläufe, die Einnahme von Kräutern, strikte Diät u. ä.

Andere Behandlungen des Ayurveda können gerade hierzulande gut eingesetzt werden, um sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu gönnen und nur auf sich selbst einzugehen – kurzum, sich selbst etwas Gutes zu tun. Das Ergebnis: Stressreduktion, Abbauen von Verspannungen und Anspannung – sozusagen ein Kurzurlaub, den man sich auch täglich gönnen kann, um kurz einmal auf- und durchatmen zu können.

Ein Auszug aus dem umfangreichen ayurvedischen Behandlungsspektrum wäre z. B.:

Abhyanga

Die klassische Abhyanga ist eine Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen, die auf die einzelne Konstitution abgestimmt ist. Hierbei steht durch die Verwendung von hochwertigem Öl die allgemeine physikalische Entspannung, Erwärmung und Lockerung des Gewebes von Haut, Muskeln und Sehnen bis zu den Knochen im Fokus. Da die Haut unser größtes Sinnesorgan ist, hat die Massage mit erwärmtem Öl auch psychische Wirkungen (nach der Lehre des Ayurveda wird so „Unverdautes“ (*Aam*) auch auf psychischer Ebene gelöst). Die Einhüllung in erwärmtem Öl kann ein starkes Gefühl von Geborgenheit vermitteln, was diese Komponente im Vergleich zu anderen Massagearten steigert.

Shirodhara

Der Stirnguss wird je nach Bedarf mit einem warmen Ölkräuteraufguss oder Milch mit Kräutern durchgeführt. Er schenkt Klarheit, Wohlbefinden und fördert einen tiefen Schlaf und unterstützt dabei bei verschiedenen Unruhezuständen, Ängsten und dem Eintritt in neue Lebensabschnitte. Vor dem Stirnguss wird der gesamte Körper mit einem warmen Öl kurzmassiert. Die Dauer dieser Behandlung variiert zwischen 60 und 90 Minuten.

Samvahana

Die Samvahana ist die umfangreichste und wohl herausragendste aller ayurvedischen Behandlungen. Sie wurde den Königinnen/Königen zu besonderen Anlässen verabreicht. Der Ablauf beinhaltet ein wohltuendes Reinigungsritual mit gleichzeitigem Fußbad und anschließender kosmetischen Gesichtsbehandlung. Im Zuge dieser königlichen Verwöhntherapie erfolgen eine Massage mit Seidentuch und Pinsel, sowie einer abschließenden Ölung. Abgerundet wird das rund zweieinhalbstündige Programm mit einem Ganzkörperpeeling und einer entspannenden Nachruhephase.

Entspannung, Ruhe und der Genuss, sich komplett fallen lassen zu können stehen im Mittelpunkt des Kräftesammelns, das während dieser Behandlung den ganzen Körper durchflutet. Die Samvahana stellt sich somit als optimale Burn-out-Prävention dar.

Klassisch wird Ayurveda in acht Fachrichtungen unterteilt: die innere Medizin, die Chirurgie, HNO-Heilkunde, Psychiatrie, Pädiatrie, Gynäkologie, Toxikologie, Aphrodisiakum-Lehre und Geriatrie. Das zeigt an, wie vielfältig Ayurveda und wie wichtig es gerade in unserer schnelllebigen Zeit geworden ist, auf dieses alte Wissensspektrum zurückzugreifen.

