

DR. MED. JANNA SCHARFENBERG
DR. MED. ALINA HÜBECKER

AYURVEDA

SPRECHSTUNDE



•
Das
Standardwerk
•

südwest

DR. MED. JANNA SCHARFENBERG
DR. MED. ALINA HÜBECKER

AYURVEDA
SPRECHSTUNDE



südwest

INHALT

NOCH EIN AYURVEDA-BUCH? UNBEDINGT!

Wie du dieses Buch nutzen kannst

Dein Ayurveda-Gesundheitsfahrplan

1 AYURVEDA-BASICS – GANZHEITLICH, INDIVIDUELL, NATÜRLICH

EINFÜHRUNG IN DEN AYURVEDA

Die Entwicklung des Ayurveda

Ayurveda und die Schulmedizin

Ayurveda als salutogenetisches und präventives Konzept

DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

Die fünf kosmischen Elemente – Pancha Mahabhutas

Die Bioenergien: Die drei Doshas

VERTIEFUNG DER DOSHAS

Vata

Pitta

Kapha

Die Subdoshas

Mischtypen

Prakriti und Vikriti – die unterschiedlichen Zustände unserer Konstitution

Doshas in der Praxis – die Konstitutionsanalyse

Die häufigsten Fragen zur Konstitutionsanalyse

Praktische Tipps

DER EINFLUSS DER JAHRES- UND TAGESZEITEN

Der zirkadiane Rhythmus – die biologische Leistungskurve des Menschen

Der natürliche Tageszyklus – Dinacharya

Der natürliche Jahresrhythmus – Ritucharya

Die Jahreszeiten und ihr jeweiliger Dosha-Einfluss

DIE DREI SÄULEN DER GESUNDHEIT: ERNÄHRUNG, SCHLAF, ENERGIE

Säule Nr. 1 – die richtige Ernährung

Säule Nr. 2 – die Bedeutung des Schlafs

Säule Nr. 3 – Umgang mit der eigenen (Lebens-)Energie

VERTIEFUNG DER ERNÄHRUNG

Die sechs Geschmacksrichtungen

Ernährungsempfehlungen für jedes Dosha

Du bist, was du verdaust: Die Bedeutung der Verdauungskraft

Ama – die Rückstände in unserem Körper

So kannst du mit deiner gesunden Ernährung beginnen

2 KRANKHEITEN VERSTEHEN UND WIRKSAM VORSORGEN

AYURVEDA ALS GANZHEITLICHE MEDIZIN

Die drei Doshas und unsere mentale und seelische Gesundheit

Ayurveda und Psychosomatik

Ayurveda als Energiemedizin

Ayurvedische Physiologie: So funktioniert unser Körper aus ayurvedischer Sicht

Die drei großen Kräfte: Ojas, Prana und Tejas

Unsere Körpergewebe: Die sieben Dhatus

Aufbau der Körpergewebe

WIE KRANKHEITEN ENTSTEHEN

Die sechs Krankheitsstadien (Shat Kriya Kala)

Das Zusammenspiel der Doshas bei der Krankheitsentstehung

Malas – Abfallprodukte des Körpers

Srotas – die Körperkanäle

WIE DER AYURVEDA KRANKHEITEN BEHANDELT Die Ursachen beseitigen

3 GESUND BLEIBEN

GESUNDHEITSRITUALE FÜR ZU HAUSE

Reinigung der Nase

Ölziehen und Zungenschaben

Warmes Wasser

Fußbad mit ätherischen Ölen

Teilkörpermassagen für zu Hause

Meditation

MBSR

Pranayama

Yoga

Journaling

Emotional Freedom Technique

AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 11 HEILPFLANZEN

Was sind Heilpflanzen?

Die Energetik der Heilpflanzen und Gewürze

Ashwagandha

Brahmi

Gokshura

Guduchi

Manjistha

Musta

Sariva

Shallaki

Shatavari

Triphala

Tulsi

AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 21 GEWÜRZE

Was sind Gewürze?

Ajwain

[Anis](#)
[Asafoetida](#)
[Bockshornklee](#)
[Chili](#)
[Chyavanprash /Amalaki](#)
[Dill](#)
[Fenchel](#)
[Flohsamenschalen](#)
[Gewürznelken](#)
[Ingwer](#)
[Kardamom](#)
[Koriander](#)
[Kreuzkümmel](#)
[Kurkuma](#)
[Pippali](#)
[Safran](#)
[Salz](#)
[Schwarzer Pfeffer](#)
[Senfkörner](#)
[Zimt](#)

4 GESUND WERDEN

AYURVEDA UND UNSER LEBENSSTIL

Welche Doshas unseren Alltag bestimmen

KRANKHEITEN DES BEWEGUNGSAPPARATS

Kreuzschmerzen

Kopfschmerzen

KRANKHEITEN DES VERDAUUNGSTRAKTS

Durchfall

Verstopfung

Gastritis

STOFFWECHSEL STÖRUNGEN

Übergewicht

Untergewicht

[Diabetes mellitus](#)
[Bluthochdruck](#)
[Fettstoffwechselstörungen](#)

[KRANKHEITEN DER SCHILDDRÜSE](#)

[Die Schilddrüse](#)
[Hypothyreose](#)
[Hyperthyreose](#)

[INFEKTIONEN DER ATEMWEGE](#)

[Akute obere Atemwegsinfektion](#)
[Allergisches Asthma](#)

[NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN](#)

[Nahrungsmittelallergie und -sensitivität](#)

[HAUTERKRANKUNGEN](#)

[Neurodermitis](#)
[Acne vulgaris](#)

[MENTALE GESUNDHEIT](#)

[Depression](#)
[Angst- und Panikstörungen](#)
[Erschöpfung](#)
[Schlafstörungen](#)

[Glossar medizinischer Fachbegriffe](#)

[Literatur/Quellen](#)
[Register](#)
[Über dieses Buch](#)

[EXKURSE](#)

- [Prakriti-Vikriti-Test](#)
- [Ama-Selbsttest](#)
- [Ätherische Öle](#)

NOCH EIN AYURVEDA-BUCH? UNBEDINGT!

Wir geben zu: Es findet sich schon eine reichhaltige Auswahl an Ayurveda-Büchern mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu haben wir selbst mit einigen Werken beigetragen. Sie stellen mehr oder weniger umfassend den ayurvedischen Lifestyle mit Ernährung und Ritualen vor. Was bisher aber gefehlt hat, ist ein tiefgehendes Standardwerk, das neben der Frage „Wie bleibe ich gesund?“ erklärt, wie Krankheiten überhaupt entstehen und wie der Ayurveda Symptome versteht und behandelt. Wir wollen neben der Prävention auch konkrete therapeutische Konzepte praktisch vermitteln. Als Ärztinnen und Ayurveda-Expertinnen ist es unser großer Wunsch, dass die Heilkunst des Ayurveda und die wissenschaftliche Medizin enger zusammenrücken. Bei unserer Arbeit erkennen wir immer wieder Parallelen und erfahren, wie sich diese beiden Disziplinen sinnvoll ergänzen.

Traditionelle Ayurveda-Medizinbücher sind zwar reichhaltig im Wissen, aber oftmals schwer nachvollziehbar. Das ist schade, denn im Ayurveda steckt so viel, was jeden von uns weiterbringt. Aber eben nur, wenn dieses Wissen für uns auch zugänglich ist. Das ist unser Anliegen: Wir wollen den Ayurveda verständlicher,

praktischer und auch zugänglicher für deinen Alltag machen und ihn angepasst an unsere moderne Lebenswelt weitergeben. Genauso, wie wir das in unseren Beratungen, Kursen, Aus- und Weiterbildungen tagtäglich mit so vielen wunderbaren Klient*innen tun. Wir haben die große Ehre und Freude, täglich mitverfolgen zu dürfen, wie der Ayurveda wahrlich Leben verändern kann. Und diese Erfahrung und dieses Wissen möchten wir mit dir teilen.

Wir wollen dir zeigen, wie viel du selbst für deine Gesundheit tun kannst. Wir wollen dir zeigen, wie ein Zusammenspiel aus Wissenschaft und Tradition nicht nur möglich, sondern sehr kraftvoll ist. Wir wollen dir zeigen, wie die jahrtausendealte Heilkunst ganz praktisch und einfach dein tägliches Leben bereichern kann. Aus diesem Grund gibt es dieses Buch. Und unsere große Vision ist es, dich so auf deinem Weg zur Gesundheit ein Stück weit nicht nur begleiten, sondern auch deine Selbstwirksamkeit stärken zu dürfen. Wir wünschen dir viele Aha-Momente mit diesem Buch und dass du es deiner Gesundheit zuliebe immer wieder in die Hand nimmst. Gesundheit ist unser kostbarstes Gut und das Wissen, wie wir gesund bleiben, unbezahlbar. Beide Schätze trägst du in dir und wir wollen dir zeigen, wie sie weiterhin wertvoll bleiben.

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem Buch! Alina und Janna

Wie du dieses Buch nutzen kannst

In dieses Werk sind nicht nur viele Stunden Arbeit geflossen, sondern wir geben dir damit auch unsere gesamte jahrelange medizinische Erfahrung leicht verständlich und umsetzbar in die Hand. Unser großes Anliegen ist es, dass der Ayurveda auch bei uns als das erkannt und anerkannt wird, was er im Kern ist: ein reichhaltiger Erfahrungsschatz, der uns als Grundlage für ein gesundes Leben dient und uns aber auch hilft, eine wertschätzende und fürsorgliche Haltung unserer Gesundheit und damit uns selbst gegenüber zu kultivieren. Im alltäglichen Leben, beim Vorbeugen von Erkrankungen und auch dann, wenn sich Erkrankungen schon entwickelt haben. Aus diesem Grund ist unser Buch nicht nur in Bezug auf die Seitenzahlen ein umfassendes Werk. Wir sehen es als einen dauerhaften Begleiter und als ein zeitloses Standardwerk, welches dir immer wieder bei deinem gesunden Leben zur Seite steht.

DIESE BEREICHE WARTEN AUF DICH:

- Grundlagen des Ayurveda kennenlernen
- Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda verstehen
- Gesund bleiben durch ayurvedische Rituale und ganzheitliche Prävention
- Gesund werden: Krankheitssymptome aus Sicht des Ayurveda verstehen und heilen

Im **ersten Kapitel** „Ayurveda-Basics – ganzheitlich, individuell, natürlich“ gehen wir auf die Grundlagen der ayurvedischen Medizin und Philosophie ein und umrahmen dieses theoretische Wissen mit praktischen Hinweisen, Inspirationen oder auch konkreten Anleitungen, wie du dieses Wissen in deinem Leben umsetzen kannst. Du lernst die wichtigsten Säulen der Gesundheit aus ayurvedischer Sicht kennen, Ernährung, Verdauung und Schlaf, und wie du diese im Alltag stärken kannst.

Das **zweite Kapitel** „Krankheiten verstehen und wirksam vorsorgen“ gibt dir ein tieferes Verständnis für die Entwicklungen von Krankheiten aus ayurvedischer Sicht. Wie entstehen Krankheiten überhaupt? Warum hat die Verdauung eine so wichtige Bedeutung? Wie hängen die einzelnen Körpergewebe und bestimmte Krankheitssymptome zusammen?

Wir empfehlen dir, die ersten beiden Kapitel nicht nur durchzulesen, sondern konkret durchzuarbeiten, sodass du ein umfassendes Verständnis für den Ayurveda entwickeln kannst, und auch für dich analysieren und reflektieren kannst, wie es um deine Gesundheit steht.

Das **dritte Kapitel** „Gesund bleiben“ zeigt dir ganz praktisch, wie du durch die ayurvedischen Routinen, durch Heilkräuter und Gewürze jeden Tag so viel selbst für deine Gesundheit und dein

Wohlbefinden tun kannst. Es hilft dir, deine Routinen in den Alltag zu integrieren und so kontinuierlich etwas für dich selbst zu tun.

Sollten sich bei dir Krankheitsbilder oder Symptome ausgebildet haben, so kannst du diese durch das abschließende Kapitel weitgehend verstehen und einen Plan für dich entwickeln. Hierbei hilft dir vor allem unser Vikriti-Test, um zu verstehen, welches Ungleichgewicht bei dir aktuell vorhanden ist. Im Zweifel raten wir dir aber natürlich immer auch, die Hilfe von Expert*innen hinzuzuziehen.

QR-Codes

Da das Ayurveda-Wissen so viel mehr ist, als es zwischen diese beiden Buchdeckel passen könnte, bieten wir dir die zusätzliche Möglichkeit, dein Wissen darüber hinaus zu vertiefen. Dafür findest du im Buch QR-Codes, die du ganz einfach mit deinem Smartphone scannen kannst. Sie führen dich dann entweder zu einem vertiefenden Know-how oder einer praktischen Anleitung. Du kannst die Inhalte auch unter www.suedwest-verlag.de/ayurveda-sprechstunde abrufen.

Das **vierte Kapitel** „Gesund werden“ dient dazu, konkrete Krankheitsbilder zu verstehen und selbst in die Umsetzung zu kommen, um so deine Gesundheit eigenverantwortlich zu beeinflussen. Hierfür empfehlen wir dir, für deine spezifischen

Beschwerden deinen persönlichen Ayurveda-Gesundheitsfahrplan zu erstellen. Wir geben dir im letzten Kapitel immer Vorschläge für die Ernährung, den Lebensstil und auch weitere Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem zeigen wir dir in der Rubrik „In der Therapie“, wie du mit erfahrenen Ayurveda-Therapeut*innen zusammenarbeiten kannst. Du lernst in diesem Buch alle wichtigen Behandlungsmöglichkeiten kennen, wir zeigen dir jedoch auch, wo deine Grenzen liegen sollten und wann professioneller Rat sicherlich notwendig ist. Zu den Heilkräutern wirst du meist keine genauen Dosierungen bekommen, weil hier viele individuelle Faktoren wie Alter, Gewicht und Hersteller berücksichtigt werden müssen. Auch therapeutische Verfahren, wie die medizinischen Einläufe sind etwas, was wir dir vor allem in professioneller Begleitung empfehlen, weil auch hier die Individualität der Anwendung im Ayurveda entscheidend ist. Da wir wissen, dass sich unter den Leser*innen auch viele Mediziner*innen und Therapeut*innen befinden, haben wir in ausgewiesenen Kästen tiefergehendes Wissen integriert. Wir greifen im vierten Kapitel zwar die häufigsten Krankheitsbilder auf, es ist aber nicht möglich, alle Krankheiten zu erfassen. Wir bemühen uns deshalb im gesamten Buch, einen möglichst abwechslungsreichen und umfangreichen Einblick zu geben.

Alle medizinischen Begriffe, die du gegebenenfalls nicht kennst, haben wir in einem Glossar zusammengefasst, damit du die

Bedeutung gleich nachschlagen kannst.

Dein Ayurveda-Gesundheitsfahrplan

Dieser Fahrplan hilft dir, deinen Weg zur Gesundheit zu gehen. Du kannst ihn immer wieder zur Hand nehmen und prüfen, was du gerade brauchst und welche Prioritäten du setzen willst.

STEP 1 – Standortanalyse

- Dein persönlicher Check: Wie geht es dir gerade: körperlich, psycho-emotional? Schreibe es auf und auch, was du dir momentan für deine Gesundheit wünschst.
- Mache gerne auch den [Vikriti-Test](#), so hast du auch aus ayurvedischer Sicht einen Überblick, wo du gerade stehst.

STEP 2 – Routinenanpassung

- Passe je nach eigenem Bedürfnis und auch deinem Testergebnis deine Routinen an. Dazu findest du im dritten Kapitel viele Inspirationen und Ideen.
- Bitte wähle lediglich ein bis zwei Routinen oder Rituale aus, um dich nicht zu überfordern.

STEP 3 – Behandlung

- Wenn für dich aktuell ein bestimmtes gesundheitliches Thema im Vordergrund steht, kannst du im vierten Kapitel genau

nachlesen, wie Ayurveda und Schulmedizin die Symptome und Beschwerden erklären und behandeln.

- Bitte lies dich hier auch in den vorangestellten Leitfaden ein, der dir eine gute Übersicht verschafft, dein Verständnis für deine Symptome schult und dir auflistet, was du selbst machen kannst und wo du unbedingt medizinisches Fachpersonal zurate ziehen solltest. Bitte gehe hier achtsam mit dir selbst um und mach dir bewusst, dass dieses Buch zwar eine wertvolle Hilfestellung sein kann, aber die persönliche Konsultation und medizinische Betreuung niemals ersetzen kann.

STEP 4 – Umsetzung

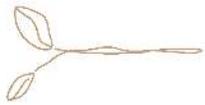
- Wenn du nun einen Plan entwickelt hast, ist es wichtig, dass du in die Aktivität und Umsetzung kommst. Bedenke dabei: Eine Verbesserung der eigenen Gesundheit, eine Änderung von Gewohnheiten braucht immer Zeit. Nichts, was sich über Wochen, Monate oder gar Jahre aufgebaut hat, kann einfach von heute auf morgen komplett verändert werden. Jeder Schritt für deine Gesundheit zählt. Jede noch so kleine positive Veränderung wird einen Unterschied machen.
- Wie geht es dir mit deiner neuen Routine? Am ersten Tag, in der ersten Woche ... was kannst du für dich anpassen?

STEP 5 – Reflexion

- Beobachte regelmäßig, aber nicht ständig, wie es dir geht. Was tut dir gut? Was macht für dich Sinn? Du kannst dir selbst die beste Ärztin sein, indem du auf dich schaust und Anpassungen triffst.
- Bei Bedarf kannst du jederzeit wieder unseren Vikriti-Test durchführen und so feststellen, was sich verändert hat.



KAPITEL 1



AYURVEDA-BASICS — GANZHEITLICH, INDIVIDUELL, NATÜRLICH

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Wissenschaft. Sie mutet auf den ersten Blick vielleicht fremd und kompliziert an. Deshalb lohnt es sich, gerade die Grundlagen genauer anzusehen. Wir machen diese nachvollziehbar und zeigen, wie sie sich auf unseren Kulturkreis und auch auf unser ganz persönliches Leben anpassen lassen. Denn nur dann können wir die reichhaltigen Empfehlungen des Ayurveda in unseren Alltag integrieren und langfristig intuitiv umsetzen. In diesem ersten Kapitel findest du das wichtige Know-how und schon die zentralen ersten Schritte, um deine Gesundheit täglich zu fördern und zu erhalten.

EINFÜHRUNG IN DEN AYURVEDA

Die wichtigste Grunderkenntnis, die uns der Ayurveda vermittelt, ist, dass wir nicht nur untrennbar mit der Natur verbunden, sondern dass wir als Menschen Teil von ihr sind.



In unserem modernen Leben fühlen wir uns oftmals stark getrennt von der Natur und finden keinen wirklichen Kontakt zu ihr. Das Leben in großen Städten, die viele Technik um uns herum, die Zeit, die wir in geschlossenen Räumen verbringen, tragen dazu bei. Auch unsere Ernährung ist durch das konstante Angebot an Lebensmitteln, unabhängig von der Saison und oft vorproduziert, völlig entkoppelt von der Natur und ihrem Angebot. Je klarer wir uns als Bestandteil und nicht als Fremdkörper oder abgetrennten Teil der Natur sehen, umso klarer können wir Vorgänge, die wir in

der Natur beobachten und die auch in uns auf ganz natürliche Art und Weise stattfinden, respektieren.

In der Natur nehmen wir es beispielsweise als völlig gegeben hin, dass die Bäume und Pflanzen sich nach der Ernte im Herbst eine Pause und Regeneration gönnen und sich im Winter unter einer dicken Schneedecke „ausruhen“. Ebenso leuchtet uns vollkommen ein, dass Pflanzen eine gewisse Zeit brauchen, um zu wachsen und Früchte zu tragen. Warum erwarten wir dann aber andersherum von uns selbst, dass wir möglichst immer produktiv sind, schnell einen Erfolg nach dem anderen erzielen und ständig in Aktion sind?

Wenn du dir die Tatsache bewusst machst, dass dein Leben nach genau den gleichen Prinzipien abläuft wie die Natur, hast du eigentlich schon einen wichtigen Bestandteil der ayurvedischen Lehre begriffen und umgesetzt. Wir sind genauso zyklisch und durchleben unterschiedliche Phasen (z. B. Lebensphasen) wie die Natur auch. Der Menstruationszyklus oder unser Schlaf-wach-Rhythmus sind nur zwei Beispiele von vielen. Je mehr du dir diesen Umstand bewusst machst, umso mehr Parallelen zwischen dir und der Natur werden dir auffallen.

FRAGEN AN DICH:

Wo kannst du Abläufe aus der Natur auch in dir selbst und deinem Leben wiederfinden?

Was sind klare Anzeichen dafür, dass du sprichwörtlich ein Naturprodukt bist?

Die Entwicklung des Ayurveda

Unter Ayurveda verstehen wir so viel wie „die Wissenschaft des Lebens“. Oftmals wird es aus dem Sanskrit (die altindische Sprache) auch als „die Weisheit des Lebens“ übersetzt. Die indische Heil- und Lebensphilosophie wird als eine der ältesten medizinischen Heillehren beschrieben. Wir finden im Ayurveda viele Ähnlichkeiten zur traditionellen chinesischen Medizin und anderen Naturheilkünsten. Man geht davon aus, dass diese sich in weiten Teilen gegenseitig beeinflusst haben, um sich dann spezifisch nach Kultur und Lebensweise weiterzuentwickeln.

Schon allein die Übersetzung des Begriffs zeigt, dass der Ayurveda mehr als eine medizinische Lehre ist, sondern dass es umfassender um die Kunst der täglichen Lebensführung geht. Denn wenn wir es schaffen, unseren Alltag nach unseren Vorstellungen und für uns nährend und gesund zu gestalten, summieren sich die einzelnen Tage letztendlich zu unserem Leben.

Der Ursprung in Indien und auf Sri Lanka

Der Ayurveda ist bereits vor rund 5000 Jahren in Indien entstanden, einem Land, in dem Medizin und Heilkunst eine noch

längere Tradition haben. 9000 Jahre alte Funde zeigen, dass bereits 7000 v. Chr. Zähne mit Pflanzenpasten behandelt wurden. Zu dieser Zeit wurden in Indien außerdem bereits Krankenhäuser gebaut. Die menschliche Verdauung und der Blutkreislauf - beides wichtige Aspekte im Ayurveda - waren von indischen Ärzten schon damals gut erforscht. Das Besondere an der indischen Gesundheitslehre ist, dass sie zu einer Zeit entstand, in der Medizin und Philosophie noch zusammengehörten und nicht wie heute als getrennte Disziplinen betrachtet werden. So war es für die damaligen Gelehrten selbstverständlich, Körper, Geist und Seele als zusammengehörend zu betrachten und dementsprechend zu behandeln. Das ayurvedische Wissen wurde jahrhundertlang mündlich überliefert, bis es in den hinduistischen Veden niedergeschrieben wurde. Bis heute erweitern Mediziner und Philosophen diese Schriften.

Neben der immer größer werdenden westlichnaturwissenschaftlichen Medizin ist der Ayurveda immer noch das am weitesten verbreitete Heilsystem in Indien. Mehr als zwei Drittel aller Inder lassen sich regelmäßig ayurvedisch behandeln. Jedes Dorf verfügt über eine Ayurveda-Ärztin oder einen Ayurveda-Arzt. Die Behandlungen sind im Gegensatz zu der teureren modernen Schulmedizin auch für die ländliche und häufig ärmliche Bevölkerung zugänglich. Mittlerweile gibt es viele

Krankenhäuser und Einrichtungen, in denen Schulmedizin und Ayurveda gemeinsam praktiziert werden.

Zusätzlich ist die pharmazeutische Branche, welche Ayurveda-Medikamente herstellt, im stetigen Wachstum – für den indischen und internationalen Markt. Früher wurde das heilige Wissen des Ayurveda von Generation zu Generation weitergegeben. Mittlerweile hat sich daraus ein fundiertes fünf- bis sechsjähriges Universitätsstudium entwickelt. Auch auf Sri Lanka stellt der Ayurveda bis heute einen der Grundpfeiler der Gesellschaft dar. Er kam vor circa 2500 Jahren von Indien auf die Insel. Dank des feuchten Klimas, des fruchtbaren Bodens und der reichen Pflanzenwelt fand der Ayurveda schnell Anklang. Heilpflanzen werden bis heute auf Sri Lanka besonders geschützt – es droht sogar eine Gefängnisstrafe, wenn man Bäume fällt, die zur Herstellung von Medikamenten verwendet werden.

Ayurveda und die westliche Welt

Eine Heilkunst entwickelt sich nicht losgelöst von den kulturellen, soziologischen und auch politischen Strömungen eines Landes. Dementsprechend ist der traditionelle Ayurveda stark mit der Kultur seiner Ursprungsorte verknüpft. Nichtsdestotrotz lässt sich diese Weisheit des Lebens aber auch an jedem anderen Ort auf dieser Welt leben und erleben. Natürlich werden die Ausprägungen, Rituale und verwendeten Lebensmittel sowie

Heilkräuter idealerweise auch regional angepasst, aber die Grundzüge und die grundlegende Lebenshaltung sowie Philosophie lassen sich überall integrieren.

In der westlichen Welt stieß der Ayurveda seit den 1960er-Jahren auf verstärktes Interesse - in einer Zeit, in der viele Menschen in Europa und Nordamerika auf der Suche nach neuen Inspirationen und Lebensformen waren. Indische Lehrer reisten in den Westen und vermittelten neben der ayurvedischen Lebensweisheit häufig auch Yoga und Meditation. Seit den 2000er-Jahren erfährt der Ayurveda einen erneuten Boom mit immer vielfältigeren Angeboten. Auch gibt es mittlerweile außerhalb von Indien auf Ayurveda spezialisierte Ärzte und Ärztinnen Heilpraktiker*innen, Therapeut*innen und Kliniken - so auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Dort versucht man vor allem, die traditionellen Lehren auf die Bedürfnisse der westlichen Menschen anzupassen.

In Europa hat sich der Ayurveda zunächst als ein Wellness-Konzept sowie auf Basis von touristischen Gesundheitsreisen entwickelt. So wurde hier bei uns lange Zeit die heilende Potenz des Ayurveda nicht anerkannt und er nicht als eine ernst zu nehmende Medizin wahrgenommen. Mit der höheren Akzeptanz von alternativ- und komplementärmedizinischen Methoden hat sich ein Wandel vollzogen und der Ayurveda ist neben dem Yoga und unterschiedlichsten Meditationstechniken breitflächiger in das

Bewusstsein der Menschen und in unser Medizinsystem eingezogen.

Nicht zuletzt die immer größer werdende Anzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien, die die Wirksamkeit einiger Verfahren des Ayurveda belegen, lassen den Stellenwert des Ayurveda zusätzlich wachsen. Insbesondere bei Menschen mit chronischen Leiden steigt die Beliebtheit von ayurvedischen Behandlungen als begleitende Therapie oder im Rahmen der Prävention stetig.

Die klassische ayurvedische Medizin ist letztendlich genauso vielfältig wie die Schulmedizin und umfasst unterschiedlichste Fachbereiche. Darunter fallen neben der Allgemeinmedizin auch die Kinderheilkunde, die Frauen- und Geburtshilfe, die Geriatrie (Medizin des alternden Menschen) wie auch die Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und die Chirurgie. Beim letztgenannten Bereich sind wir vielleicht erstaunt, da wir den Ayurveda hauptsächlich als eine „sanfte“ Methode wahrnehmen. Doch der Ayurveda umfasst dieses ganze Spektrum, auch wenn sich bei uns vor allem die anderen, konservativen (also nichtchirurgischen Bereiche) durchgesetzt haben und der präventive Ansatz im Fokus steht.

Der größte Anteil der ayurvedischen Medizin in der Praxis liegt vermutlich bei der Allgemeinmedizin. Hier werden die meisten präventiven Ansätze durchgeführt. Neben den rein medizinischen

Teilbereichen finden wir in der Wissenschaft des Lebens viele weitere Aspekte wie beispielsweise die ayurvedische Psychologie, Astrologie und auch die vedische Architektur.

Ayurveda und die Schulmedizin

Die Herangehensweise des Ayurveda und der Schulmedizin unterscheiden sich in der praktischen Handhabung nicht grundlegend, sie legen aber oftmals einen anderen Fokus und gewichten unterschiedlich.

Der Ayurveda ist eine Erfahrungsmedizin, er orientiert sich am Individuum. Die Schulmedizin ist eher durch einen analysierenden und daraus logisch folgenden Ansatz geprägt, der sich unabhängig vom Einzelnen bei möglichst vielen Menschen anwenden lässt. Hierbei ist zu betonen, dass weder der eine noch der andere Weg als vollkommen richtig, besser oder absolut angesehen werden sollte. Gerade wenn diese beiden unterschiedlichen Betrachtungsweisen zusammenwirken, kommt es oft zum bestmöglichen Behandlungseffekt!



Kennzeichen von Ayurveda und Schulmedizin

AYURVEDA

Beobachten, Aufnahme von erfahren, Sinneseindrücken

Individualisierung der Norm, individuelle Konstitution wird berücksichtigt

Tendenziell eine subjektive Medizin

SCHULMEDIZIN

Fragen, analysieren, logisches Folgern

Verallgemeinerung des Individuellen und Kategorisierung, erschaffen einer Norm

Tendenziell eine objektive Medizin

Ayurvedische und schulmedizinische Diagnostik

Beide Systeme bedienen sich ähnlicher Methoden, allerdings gibt es einige gravierende Unterschiede. Um ein möglichst ganzheitliches Bild zu erhalten, ist die Kombination am besten.

AYURVEDA	SCHULMEDIZIN
<p>Ausführliche Anamnese inklusive Fragen zu Kindheit, sozialem Leben, Spiritualität, Lebensqualität, Ernährung etc.: Der Mensch in seiner Gesamtheit wird erfasst.</p>	<p>Zielorientierte Anamnese bezüglich der geschilderten Symptome sowie grundlegende Fragen bezüglich der Organe, Vorerkrankungen etc.</p>
<p>Allgemein körperliche Untersuchung inklusive Organe, z. B. Abhören der Lunge, Tasten der Leber etc. (gleichet sich in beiden Systemen)</p>	<p>Allgemein körperliche Untersuchung inklusive Organe, z. B. Abhören der Lunge, Tasten der Leber etc. (gleichet sich in beiden Systemen)</p>
<p><u>Weiterführende Untersuchung:</u> Pulsdiagnose, Zungendiagnose, ggf. Augendiagnose, Ama-Diagnostik</p>	<p>Technische Untersuchung mittels Apparate: Ultraschall, Bluttest, Röntgen etc.</p>
<p>Kausales Therapiekonzept zur Behandlung der Ursache sowie langfristige Wiederherstellung oder Erhaltung der Gesundheit: individuell, umfassend, langfristig</p>	<p>Symptomorientiertes Therapiekonzept zur Beseitigung des Symptoms: wissenschaftlich belegt, zielgerichtet, tendenziell eher schnell durchführbare Interventionen</p>

Ayurveda als salutogenetisches und präventives Konzept

Wir müssen die Tiefen des Ayurveda nicht bis ins letzte Detail verstehen, um die Intention nachvollziehen zu können. Der Ayurveda vereint zwei grundlegende Ansätze: die Prävention und die Salutogenese.

Prävention: Unter Prävention verstehen wir die Vorbeugung oder auch Verhütung von Erkrankungen. In der klassischen westlichen Definition geht es vor allem um die Vermeidung beziehungsweise Verhinderung von Krankheiten. Prävention wird dabei als eine Art Vermeidungsstrategie gesehen. Im Ayurveda steht Prävention vielmehr für die Fülle und unsere Möglichkeiten. Wir dürfen die ayurvedische Perspektive an dieser Stelle als eine Erweiterung des klassischen Präventionsbegriffs verstehen. Im Fokus ist dabei immer ein individuell passender gesunder Lebensstil, das Erkennen des eigenen (Gesundheits-)Potenzials und das Kreieren der bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben.

Salutogenese: Neben dem ganzheitlich-präventiven Ansatz kommt aber auch das Konzept der Salutogenese im Ayurveda zum Tragen. Der Begriff der Salutogenese stammt aus der westlichen Medizin und wurde vom amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geprägt als Gegenbegriff zur Pathogenese. Während wir unter der Pathogenese alle Faktoren verstehen, die zur Entstehung einer Erkrankung beitragen, richtet die Salutogenese den Blick auf die Faktoren, die bei der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit mitwirken. Bei

der Pathogenese geht es vor allem um die Entwicklung und den zeitlichen Ablauf des Krankheitsprozesses, sie richtet ihr Augenmerk vor allem auf die Minimierung von Gesundheitsrisiken und die Bekämpfung von Krankheitsauslösern.

Ein Vorteil der Salutogenese liegt in der Selbstermächtigung der Patient* innen. Während man bei Krankheiten schnell die Verantwortung an die behandelnden Ärztinnen und Ärzte abgibt und eher in die „Opferrolle“ rutscht, appelliert das Modell der Salutogenese an die Eigenverantwortung des Individuums, die eigene Gesundheit aktiv aufrechtzuerhalten. Es verdeutlicht uns, dass wir nie vollkommen krank oder gesund sind, sondern immer zwischen diesen zwei Polen schwingen und es selbst in der Hand haben, ob wir uns eher in Richtung Krankheit oder eher in Richtung Gesundheit bewegen.

Salutogenese richtet sich auf die Gesunderhaltung und ist bis heute eines der wichtigsten Modelle, um Gesundheit zu erklären. Es beruht auf der Annahme, dass Gesundheit und Krankheit zusammenhängen beziehungsweise ständig in Austausch und Bewegung sind. Da Krankheit im menschlichen Dasein nicht die Ausnahme darstellt, sondern in unterschiedlichem Ausmaß zu jedem Leben gehört, war Antonovsky der Ansicht, dass der Fokus weniger auf der Vermeidung von Krankheiten und mehr auf der Erhaltung der Gesundheit liegen sollte. Er beschäftigte sich mit der Frage, wie Menschen trotz Risiken und Stressoren gesund bleiben,