

Ayurveda – eine fast vergessene Heilkunst (Teil 1)

Die letzten Jahre haben deutlich die Grenzen der modernen Medizin gezeigt. Gesundheit und Krankheit sind mehr, als sich in naturwissenschaftlichen Erklärungen aufzeigen lässt. Glück und Leiden umfassen den ganzen Menschen einschließlich seiner Umgebung. Deshalb lässt sich in letzter Zeit bei Ärzten und Patienten ein stetig wachsendes Interesse an ganzheitlicher Medizin, wie es die ayurvedische Lehre bietet, feststellen.

Was aber ist Ayurveda?

Die Antwort findet sich bereits im Wort Ayurveda. Ayus bedeutet „Leben“ und veda „vollständiges Wissen“, *Ayurveda ist also das vollständige Wissen vom Leben.* Die



Anfänge der ayurvedischen Lehre liegen vor ca. 5.000 Jahren in Indien und wurden über Jahrhunderte nur mündlich überliefert. Als erste Aufzeichnungen gelten die Veden, sie werden auf

ca. 2.000 Jahre v. Chr. datiert. Man geht heute davon aus, dass sowohl die chinesische Medizin, genauso wie die europäische Pflanzenheilkunde, auf dem Wissen des Ayurveda beruht und auch Griechen wie Hippokrates von ihr inspiriert wurden. Dennoch geriet über die Jahrhunderte das Wissen über Ayurveda immer mehr in Vergessenheit, im Mittelalter sollte die Lehre gar ganz verboten werden. Erst seit gut 100 Jahren wird dieses jahrtausendealte Wissen wieder entdeckt und gewinnt für Wissenschaft und Medizin an immer größerer Bedeutung.

Ayurveda verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz

Nur wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind, kann der Mensch gesund sein, so der Leitgedanke. Wird der Mensch krank, ganz gleich ob körperlich oder geistig, so liegt ein Ungleichgewicht der Kräfte, die das Wesen des Menschen ausmachen, vor. Diese drei Kräfte – auch Doshas genannt – sind Vata (Luft für Bewegung), Pitta (Feuer und Wasser für Umwandlung) und Kapha (Erde für Formgebung). Sie bilden und leiten gemeinsam den Menschen an sich; ihr Ver-

hältnis untereinander macht den Mensch unverwechselbar. „Verändere die Bedingungen in denen Du lebst, und Dein Leben (Gesundheit) wird sich ändern“, so ein Leitsatz.

Grundsätzlich versucht man eine Balance dieser drei Doshas zu bewahren, um erst gar keine Krankheiten entstehen zu lassen. Ayurveda ist daher vor allem präventiv tätig, versteht sich aber nicht nur als Heilkunde, sondern als Lebenseinstellung. So findet man im Ayurveda neben medizinischem Wissen auch Richtlinien für alle anderen Lebensbereiche wie Ernährung, Lebenswandel, Partnerschaft, Sexualität und Lebensfreude.

Ist der Mensch krank, geraten die Doshas in Ungleichgewicht

Bei einer Erkrankung werden daher nicht nur die Symptome einer Krankheit, sondern auch ihre Ursache behandelt, um die Balance der Doshas wieder herzustellen. Ein Beispiel dafür stellt die Behandlung von Diabetes dar.

Diabetiker, die ihren Lebenswandel umstellen, indem sie sich mehr körperlich bewegen, auf eine ausgewogene Ernährung achten und Stress vermeiden, können wesentlich besser mit dieser Erkrankung leben. Wenn sie gleichzeitig noch die Wirkung von Heilpflanzen nutzen, wie sie z. B. die Gymna bietet, kommen diese Patienten in der Regel auf Dauer ganz ohne Medikamente oder das Spritzen von Insulin aus. Die Gymna, eine Pflanze aus der Familie der Asclepiadaceae, wird in der ayurvedischen Heilkunde als Mittel bei Diabetes geschätzt und scheint die einzigartige Fähigkeit zu besitzen, die Insulinproduktion in den körpereigenen Zellen wieder anzuregen (mehr dazu in der nächsten Ausgabe). Der Wirkstoff der Gymna ist in Deutschland als frei verkäufliche Nahrungsergänzung u.a. auch in den Apotheken erhältlich und kann im Rahmen eines Diabetiker-Ernährungsplans eine Ergänzung zu den täglichen Mahlzeiten sein. Mit dem Wissen des Ayurveda lassen sich aber neben Diabetes auch andere Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht etc. mit erstaunlichen Ergebnissen behandeln. Die neusten Erkenntnisse dazu werden wir in unserer Reihe über Ayurveda in den nächsten Ausgaben darstellen.

