

Whitepaper Ayurveda

Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben - ist eine traditionelle indische Heilkunst, die in ihrem Ursprungsland seit mehreren tausend Jahren praktiziert wird. Einst von den britischen Kolonialherren verboten, ist Ayurveda heute dort wieder Teil des Alltags und inzwischen auch weit über die Grenzen des Landes hinaus bekannt als Philosophie, Lebensart und Heilsystem.

Während traditionell ein angehender Ayurveda-Arzt lernte, indem er seinem Meister bei der Behandlung der PatientInnen zuschaute, ähnelt die Ausbildung heute stark derjenigen, die westliche SchulmedizinerInnen absolvieren, und umfasst Vorlesungen, Prüfungen und Abschlussarbeiten. In seiner traditionellsten Form wird Ayurveda in Kerala, im Süden Indiens praktiziert, das auch von Vielen als Wiege des Ayurveda bezeichnet wird.

Der Ayurveda kennt drei den Körper beeinflussende Faktoren: die Doshas. Diese sind Vata (der Wind), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Nach ayurvedischer Lehre kommen die Doshas in jedem Organismus vor. Dabei dominieren meist zwei. Nur selten sind alle drei Doshas gleich stark. In einem gesunden Organismus sollten sich die Doshas im Gleichgewicht befinden. Geraten sie ins Ungleichgewicht, erkrankt der Mensch. Daher ist es unter anderem die Aufgabe des Arztes/der Ärztin, die ideale Gewichtung der Doshas seiner PatientInnen festzustellen und ihnen dabei zu helfen, diese wieder herzustellen.

Abbildende Verfahren wie Scans oder Röntgenbilder kennt der Ayurveda nicht. Sie werden allerdings heutzutage immer mehr miteinbezogen, da sie aus dem modernen Leben nicht mehr wegzudenken ist. Die traditionelle Diagnose wird jedoch nach einer gründlichen Untersuchung des/r PatientIn vorgenommen, der/die dabei in seiner/ihrer Gesamtheit gesehen werden muss. Es wird eine genaue Befragung und Betrachtung durchgeführt, und unter Miteinbeziehung der Puls-Zungendiagnostik eine Diagnose gestellt.

Zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes der Doshas müssen verschiedene Aspekte beachtet werden. Das Einhalten einer speziellen Diät und einer vorgeschriebenen Tagesroutine, manuelle Therapie und eventuell die individuell abgestimmte Gabe von Arzneien helfen den PatientInnen dabei, wieder gesund zu werden. Empfohlen werden immer auch Yoga und Meditation, um den spirituellen Anteil mit einzubeziehen. Dieser nimmt im Ayurveda eine herausragende Rolle ein, denn nach der ayurvedischen Philosophie sind wir verpflichtet unserer Seele ein gesundes „Haus“ zu bieten.

In der westlichen Welt gewinnt inzwischen auch die Ayurvedamedizin immer mehr an Bedeutung, nachdem lange Jahre nur der Wellnessaspekt im Vordergrund stand. Der Beitrag, den Ayurveda zur Gesunderhaltung im Allgemeinen aber auch zur Gesundung besonders im Falle chronischer Erkrankungen leisten kann, wurde bisher unterschätzt. Erst allmählich entwickelt sich ein Bewusstsein für das enorme Potential, das das traditionelle Heilsystem des Ayurveda in Indien bereits seit Jahrtausenden eindrucksvoll unter Beweis stellt.