



# Larimar

## Traditionelles Ayurveda

### Ayurveda - die Wissenschaft des Lebens

Ayurveda, das tiefgründige Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele, ist eines der ältesten ganzheitlichen Medizinsysteme der Welt mit dem vorrangigen Bestreben, die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen.

#### Die Möglichkeiten der ayurvedischen Heilkunde sind breit gefächert. Sie umfasst neben den acht medizinischen Fachrichtungen

- innere Medizin
- Chirurgie
- Hals-, Nasen-, Ohren- und Augenheilkunde
- Toxikologie
- Psychiatrie
- Kinder- und Frauenheilkunde
- Heilkunde der Verjüngung
- Sexualheilkunde

#### Weitere heilkundliche Aspekte

- Heilpflanzenkunde (Regenerations- und Vitalisierungsmittel)
- Alchemistische Pharmakologie
- Gesundheitsvorsorge
- Ernährungsratschläge
- Empfehlungen zu gesunder täglicher und jahreszeitlicher Lebensführung
- Empfehlungen zu einer Lebensführung im Einklang mit der Natur
- Yoga

Krankheit entsteht nach dem Ayurvedischen Konzept durch das mangelhafte Verständnis unserer konstitutionellen Natur und den daraus resultierenden Fehlern in der körperlichen, geistigen und seelischen Lebensführung und der Ernährung.

### Lebensführung und Ernährung

Jeder weiß, dass Nikotin, Alkohol, zu viel, zu fettes und zu schweres Essen, zu wenig Bewegung, immer wiederkehrender Ärger und anhaltender Stress nicht wirklich gesundheitsfördernd sind. Der Mensch weiß also eigentlich, was er tun bzw. lassen müsste zur Besserung seines Zustandes – er tut es aber trotzdem nicht. Stattdessen versucht er seinen bisherigen Lebensstil aufrechtzuerhalten und zur Linderung von Beschwerden Medikamente einzunehmen.

#### Warum ist das so?

Die jedem Lebewesen innewohnende Natur – nach gesundem Leben zu streben – muss also geschwächt oder durch Negativität überlagert sein. Erste Aufgabe ist es, diese individuelle Natur zu stärken und wieder in die Mitte des eigenen Lebens zu rücken. Nur durch Erkenntnis der Zusammenhänge von Ursache und Wirkung des Geschehens entsteht im Menschen eine Motivation, lieb gewonnene Gewohnheiten aufzugeben und sie durch neue, dem Leben als Ganzes zuträgliche zu ersetzen.

### Die Prinzipien der ayurvedischen Heilkunde

Auch hier finden wir die Gesetze der Natur:

Ein Bach fließt bei Wärme schneller als bei Kälte. Ein kalter, sprich chronisch frierer Mensch hat einen ebenfalls langsameren Stoffwechsel. Er wird daher leichter zu kalten, hartnäckigen oder chronischen Erkrankungen neigen, die meist lange brauchen, bis sie auskuriert sind. Also muss dieser Mensch erst von innen heraus erwärmt werden, damit er wieder gesund sein kann. Auch wird dieser Mensch bei kalter Witterung vermehrt leiden. Kalter Salat und kaltes Mineralwasser werden ihm schaden. Warme Suppen werden seine Verdauung anregen und ihm einen erholsameren Schlaf schenken.

Da bei einem verlangsamten Stoffwechsel Schlacken und Giftstoffe nur unzureichend ausgeschieden werden, kennt dieser Mensch Unannehmlichkeiten und Schmerzen wie z.B. Blähungen, chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, das Gefühl träge und benebelt zu sein. Hier ist es u.a. notwendig, verstärkt zu entgiften. Ayurveda ist im Grunde ganz einfach und vielleicht gerade deshalb so effektiv.



# Larimar

## Traditionelles Ayurveda

### Das ayurvedische Konzept

Wie die gesamte Natur setzt sich auch der Mensch aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde zusammen. Jeder Mensch hat eine bestimmte angeborene Grundkonstitution (Dosha). Je nachdem wie viele Anteile Luft, Feuer usw. er mitbekommen hat, repräsentiert er eine der drei Grundkonstitutionen Vata, Pitta oder Kapha. (Nebenbei gesagt gibt es natürlich viele Mischformen, da kein Mensch nur einem Dosha zuzuordnen ist.)

#### Vata repräsentiert die Elemente Äther und Luft.

Vata steht für die Beweglichkeit in jeglicher Form, die geistige als auch die körperliche und wird u.a. durch die Eigenschaften kalt, trocken, leicht, rau, fein und subtil verstärkt.

#### Pitta repräsentiert vor allem das Element Feuer (auch ein wenig Wasser).

Pitta steht für Transformation. Durch seine Art bringt es Prozesse in Gang, z.B. wird durch das Verdauungsfeuer die Verdauung in Gang gebracht, also die Nahrung vom festen Bestandteil (Apfel) zum subtilen Bestandteil (Energie oder bestenfalls Ojas) transformiert. Pitta wird u.a. durch die Eigenschaften heiß, leicht ölig, scharf und stark riechend verstärkt.

#### Kapha repräsentiert die Elemente Wasser und Erde.

Kapha steht für Zusammenhalt, Struktur und Stabilität und wird u.a. durch die Eigenschaften kalt, feucht, schwer, langsam, stabil, weich und schleimig verstärkt.

Geraten die „Doshas“ aus dem angeborenen physiologischen Gleichgewicht, wirken sie als Verderber und setzen krank machende Entwicklungen im Körper in Gang.

Durch die Lehren des Ayurveda kann man ein Ungleichgewicht der Doshas frühzeitig (vor der körperlichen Manifestation - Erkrankung) erkennen und ausgleichende Maßnahmen ergreifen.

### Ayurvedische Behandlung

#### Wellness - Prävention - Therapie

##### Wellness - sich wohl fühlen

In unserer bewegten Zeit versteckt sich aus ayurvedischer Sicht viel mehr hinter diesem Begriff als nur eine moderne Wortfindung. Ruhe finden, erspüren - was tut meiner inneren Natur gut - den individuellen Bedürfnissen Raum geben - Eintreten in die Welt des Ayurveda - offen werden für die jedem innewohnende Weisheit der eigenen Gesunderhaltung.

##### Prävention - vorbeugen statt erkranken

Eine große Stärke des Ayurveda liegt in der Vermeidung von Krankheiten. Wenn es dank einer ganzheitlichen Heilkunde weitgehend möglich ist, erst gar nicht zu erkranken, dient dies der Gesundheit des Menschen mehr als alle Medikamente und Therapieverfahren, die zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden.

##### Dies bedeutet im Ayurveda:

- wissen, was gut und was weniger gut für mich ist
- dieses Wissen in Lebensführung und Ernährung einfließen lassen
- regelmäßig individuelle Maßnahmen durchführen (Ölen, Entschlacken, Nähren des Körpers)
- bei Bedarf eine Präventions-Kur durchführen
- durch regelmäßige Konsultationen beim ayurvedischen Arzt davon profitieren, dass ein Ungleichgewicht der Doshas bereits vor der Manifestation erkannt und ausgeglichen werden kann



# Larimar

## Traditionelles Ayurveda

### *Therapie - Ayurvedische Behandlung im Westen*

Während in Indien die Akutversorgung von täglich bis zu 300 Patienten im Vordergrund steht, ist es derzeit in Deutschland ein kleiner Personenkreis von chronisch Erkrankten, der sich von der Ayurvedischen Medizin individuell und ganzheitlich behandelt fühlt. Speziell Patienten, die unter primär emotionalen oder psychosomatischen Beschwerden leiden, als auch chronisch kranke Patienten bekommen die zunehmende Hilflosigkeit der modernen westlichen Medizin zu spüren.

Oft kann in diesen Bereichen die westliche Diagnostik große Dienste leisten, die Therapie jedoch weist erhebliche Lücken auf. Gerade in Bereichen der chronischen und systemischen Störungen und Erkrankungen können wir mit Hilfe der ayurvedischen Medizin Antworten finden, die eine ganzheitlich effektivere und nebenwirkungsfreiere Therapie ermöglichen.

Die Synthese aus westlicher und ayurvedischer Medizin kann oft zu einer deutlichen Verbesserung beitragen.