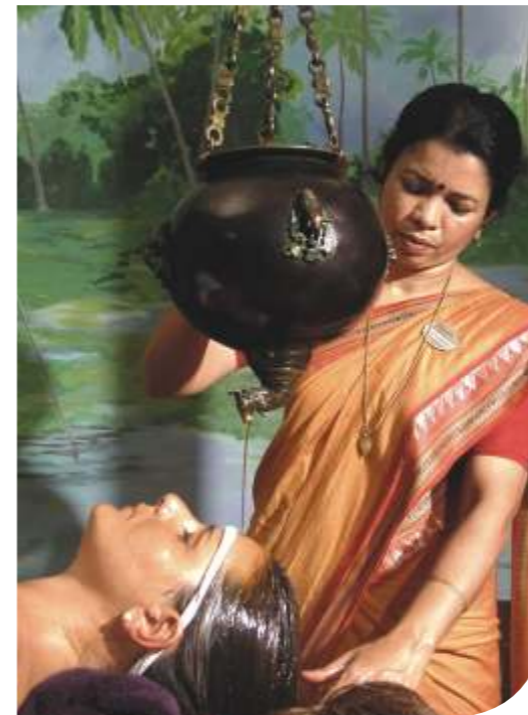


Konzept des Alterns und die Wissenschaft der Ernährung

Von Dr. V.L. Shyam, BAMS, MD (Ay.)



“ 'Oh' Ihr die ein langes
gesundes Leben wuenscht !
Hoert euch die Erklaerung
der Methode der Behandlung fuer
Verjuengung an, die wie ein
anderer Nektar ist, mit
ungehoerten wunderlichen
Effekten, die Lebensdauer
befoerdernd, Gesundheit
sichernd, Jugend erhaltend,
Schlaefrigkeit vertreibend und
auch Anstrengung, Erschoepfung,
Mattigkeit und Debilitaet, das
Gleichgewicht der doshas
wiederherstellend, Stabilitaet
bringend, Laessigkeit lindernd, das
innere Feuer entflammend und

ausgezeichneten Glanz, Teint und
Stimme erzeugend.”
(Charaka Samhitha AD. 100)

Seit undenklichen Zeiten gab es
orale und geschriebene
Geschichten ueber die Suche nach
dem Lebenselixir, der Quelle der
Jugend. Es gibt Erzaehlungen
ueber ein Goldenes Alter, wenn
Menschen hunderte Jahre alt
wurden und diese welche die
Unsterblichkeit erreichten.
Was ist Altern?

Ayurveda definiert Altern mit der
Vergleichung eines alten Hauses,
das waehrend der Regenzeit
einzustuerzen droht. Altern ist das
Nachlassen der strukturellen
Komponente (Dhathu).

Konzepte von Dhathu Sara
Der menschliche Koeper besteht
aus 7 strukturellen Komponenten
naemlich Rasa (Lymphe), Rakhta
(Blut), Mamsa (Muskelgewebe),
Meda (Fettgewebe), Asthi
(Knochengewebe), Majja
(Knochenmark- und
Gehirngewebe) & Sukla
(Reproduktionsgewebe).
Ayurveda gebraucht das Wort Sara
um den vorzueglichen Zustand
einer strukturellen Komponente
im Koeper anzudeuten.

Die Sara kann von der
Erscheinung und vom Zustand der
Koepertheile, denen die
strukturelle Komponente ihre
Qualitaeten zuschreibt,
identifiziert werden. Z.B. : die
Vorzueglichkeit von Raktha wird
erkannt durch eine gute Faerbung
der Wangen, Lippen,
Ohrlaepfchen, Zunge,
Nasenspitze und durch warme
Handflaechen und Fusssohlen.
Vorzueglichkeit einer strukturellen
Komponente verleiht nicht nur
physische und funktionelle
Qualitaeten, sondern auch
verschiedene Stufen mentaler und
intellektueller Qualitaeten,
Staerke und Langlebigkeit.

Die strukturellen Komponenten
werden rein und gesund im Alter
von 25 Jahren fuer Maenner und
mit 16 Jahren fuer Frauen, welches
auch das Alter der Reife oder der
Heirat genannt wird.

Etappen der Lebensdauer

1. Bis zum 16. / 25. Jahr : Zeit der
optimalen Ernährung, die
Ernährung von Sara findet
Platz.
2. Zwischen 16 / 25 Jahren bis zum
60. Jahr : Die generativen und
degenerativen Prozesse



gleichen einander aus.

3. Nach dem 60. Jahr : Die Periode des Alterns. Der degenerative Prozess nimmt den Vorrang ueber den generativen Prozess.

- Ayurveda erklart Folgendes als die Hauptgruende des Alterns oder fruehzeitlichen Alterns:
- ? Uebermaessiger Gebrauch von Nahrung und Getraenken mit sauerem, salzigem oder pikantem Geschmack
 - ? Aufnahme von Alkali (Bewahrungsmittel, Backpulver usw.)
 - ? Konsum alter Nahrung (Dosen- und Einmachnahrung)
 - ? Ueberkonsum oelfritierter Nahrung
 - ? Uebermaessiger Konsum nicht-vegetarischer Nahrung
 - ? Unvereinbare oder antagonistische Nahrung
 - ? Unpassendes essen, sich ueberessen
 - ? Aufnahme von Nahrung wenn man Verdauungsstoerungen hat
 - ? Schlafen waehrend des Tages
 - ? Uebermaessiger Konsum von Alkohol
 - ? Ueberanstrengung

Negative Emotionen sowie Habsucht, Leidenschaft, Angst, Zorn, Leid usw. Es steht fest, dass Stress die freien Radikale freisetzt. Hoeher Genanntes in Beziehung zu Verdauungsstoerungen, sich ueberessen und unpassende Nahrung steht in direkter Beziehung zu den letzten Labortests. Einige Labors beschraenkten die Nahrungsaufnahme von Laborratten strengstens, wobei eine 50%-ige Erhoehung des maximalen Lebensalters entstand, im Vergleich zu Ratten die nach eigener Wahl fressen durften.

Frauen leben tatsaechlich laenger wie Maenner. Der Lebensstil spielt eine sehr wichtige Rolle in unserer Lebenserwartung und Maenner machen oefters ungesunde Wahlen sowie rauchen, uebermaessiger Alkoholkonsum. Bewusst oder unbewusst verfallen die meisten unter uns solchen Aktivitaeten, was sogar bei Jugendlichen und im mittleren Alter solche Symptome wie Unwohlfuehlen, Depression, Muedigkeit, Schlaefrigkeit,

Mattigkeit, Verlust an Enthusiasmus, Inkompetenz in physischen und mentalen Aktivitaeten, Gedaechnis- und Intellektuelle Verluste herbeibringt und man verfaellt allmaehlich der Krankheit.

Pathologie des Alterns

Die Elektronen eines Atoms umgeben den Kern in Poren aber, gelegentlich verliert ein Atom ein Elektron und das Atom bleibt zurueck mit einem ungepaarten Elektron. Das Atom wird dann ein "Freier Radikaler" genannt und ist sehr reaktiv.

Gemaess der Alterstheorie der Freien Radikalen Mitochondria-produzieren Teile der Zelle die chemische Energie fuer Freie Radikale und sind somit die ersten Stellen fuer Freie Radikale Beschaedigungen. Regelmassig auftretende radikale Beschaedigungen koennen somit die Zelle abtoeten. Wenn Radikale in einem Organismus genug Zellen abtoeten oder beschaedigen, altert der Organismus.

Diese Pathologien leiten zum nachfolgenden Abbruch der strukturellen Komponente.

Vatha wird somit beeintraehtigt und bringt pitha, kapha und die Verdauungsfunktionen aus dem Gleichgewicht. Diese Stoerung im Metabolismus wird zu Folge die Ernaehrung der Gewebe der Sinnesorgane und des Gehirns affektieren. Dies wiederum resultiert in Oja kshaya, das zum Tod leitet.

Was ist Rasayana?

Versucht Ayurveda Menschen zu helfen um laenger leben zu koennen ? Ayurveda zielt nicht spezifisch darauf das Leben zu verlaengern. Es ist unsere Prioritaet um unser "Gesundheitsmass" zu erweitern um unseren uebrigbleibenden

Jahren eine bessere Lebensqualitaet zu geben.

Rasayana wurde praktiziert als eine Spezialitaet des Ayurveda mit Verjuengung als Ziel. Das Wort rasayana bezieht sich auf Ernaehrung und auf seinen Transport im Koerper. Alle Aufmerksamkeit ist bei Rasayana angemessen und beschleunigte Ernaehrung leitet zu verbesserter biologischer Kompetenz durch die Qualitaetsfoerderung der Koerpergewebe.

Zweitraengige Attribute sind die Prevention des Alterns und Langlebigkeit, Immunitaet gegen Krankheiten, mentale Kompetenz und erhoehte Vitalitaet und Glanz. Rasayana ist keine Geriatrie - es ist die Wissenschaft der Ernaehrung. Ernaehrung kann in jedem Alter angewendet werden : von der Padiatrie bis zur Geriatrie. Obwohl sie die Lebensspanne verlaengern kann und Langlebigkeit verleiht, ist das unterliegende Fundament hier Ernaehrung.

Aktionsweise der Rasayana Heilmittel

1. Durch direkte Anreicherung der Koerpergewebe. Diese Rezepte und Pflanzen werden dem Ernaehrungspool zugefuegt und helfen wiederum der Gewebeernaehrung. Z.B. Spargel, Milch und Ghee
2. Durch Verbesserung der

Verdauung und des Metabolismus. Diese Heilmittel befoerdern die Verdauung und beleben die metabolische Aktivitaet. Z.B. Semecarpus anacardium

3. Durch das Befoerdern der Kompetenz der mikro-zirkulatorischen Kanale im Koerper, was zu besserer Bio-Verfuegbarkeit der Ernaehrung fuer die Gewebe fuehrt.
4. Durch verbesserte Gewebepfusion

Klassifikation von Rasayana Je nach Gebrauch

1. Kamyas Rasayana (Befoerdert normale Gesundheit)
 - a. Befoerderer von Vitalitaet und Langlebigkeit
 - b. Befoerderer des Intellekts
 - c. Befoerderer des Teints und des Glanzes
2. Naimithika Rasayana (Fuer Heilung und Nichtwiederauftreten von Krankheiten)

Rasayana Heilmittel in Ayurveda kann man vergleichen mit immuno-modulatorischen Mitteln, da sie aehnliche Eigenschaften haben und aehnliche Funktionen performieren.

Nach Inhalt der Rasayana

1. Verjuengung durch Diaet

Gute, ernaehrende, ausgeglichene Nahrung ist ein Verjuengungsrezept auf sich. Eine gesunde Diaet sollte befassen:

- ? Fruechte und Gemuese versichern uns die Anti-oxydanten welche uns gegen die Verheerungen der Freien Radikale beschuetzt
 - ? Die richtigen Fette. Un-saturierte Fette wie vegetarisches Oel sind gesuender als saturierte Fette sowie Butter
 - ? Reichliche Mengen an Wasser und Fruchtsaeften haelt unseren Fluessigkeitshaushalt im Gleichgewicht
 - ? Salz und Zucker sollen mit Mass zu sich genommen werden
 - ? Milch und Ghee koennen regelmassig genommen werden
 - ? Rajasic und Tamasic Nahrungsmittel sollten vermieden werden
2. Verjuengung durch Benehmensveraenderungen
 - ? Es ist sehr wichtig dass Sinne und Seele gesund bleiben zusammen mit dem Koerper.
 - ? Zorn, Angst, Stolz und Neid sollen vermieden werden
 - ? Unerlaubter oder Uebermass an Sex ist zu vermeiden
 - ? Persoenliche Hygiene muss gewaehrleistet sein
 - ? Man soll wahrheitsliebend sein und Geduld zeigen
 - ? Wenn in schwierigen Umstaenden, soll man ihnen mit Kraft, Freude und Geduld entgegen treten
 - ? Mitleid haben mit allen Geschoeffen der Natur
 - ? Frueh ins Bett und frueh aufstehen ist das beste Prinzip um einen gesunden Koerper zu erhalten
 - ? Arbeiten vermeiden die man nicht abfertigen kann
 - ? Seine natuerlichen Antriebe



nicht inhibieren oder unterdruecken

- ? Regelmässige Uebungen helfen, um eine sehr lange Liste von Krankheiten im spaeteren Leben zu vermeiden
- ? Das Gehirn braucht auch Uebung. Unsere cognitiven Funktionen koennen lebendig gehalten werden durch Kreuzwortraetsel, Puzzles und durch Zusammenarbeit mit Diskussions- und Freiwilligergruppen
- ? Rauchen ist das groesste individuelle Gesundheitsrisiko das man nehmen kann

3. Verjuengung durch ayurvedische Heilmittel:
Diese Therapie verspaetet den Altersprozess durch Verminderung des degenerativen Prozesses. Die guenstigste Zeit fuer diese Therapie liegt zwischen 16 und 60 Jahren.

Je nach Verschreibung

1. Kuti pravesika vidhi: - Dies wird unter strenger medischer Supervision abgehalten mit

einer strengen Diaet und die Person wird in einer speziell dafuer gebauten Huette untergebracht. Es beinhaltet ein Entschlackungsprogramm und ist von einigen pflanzlichen verjuengenden Rezepten begleitet.

2. Vathathapika vidhi: - Dieses Programm ist unserem modernen Leben angepasst. Die Diaet ist hierbei nicht so streng und alle koennen diese Therapie zu jeder Zeit untergehen.

Ein Kolumbianischer Buerger befolgte eine Rasayana Therapie in einem ayurvedischen Zentrum in Kerala in 2002; sie wurde in fuehrenden Zeitungen beschrieben. Er verblieb 33 Tage fuer die Rasayana Therapie. Nach der Behandlung sagte der Patient: "Ich fuehle mich, als ob ich wieder in 1980 leben wuerde".





Ein medizinisches System, naemlich Ayurveda, das in Indien anerkannt ist und dort durch eine grosse Anzahl von Aerzten und Vaidyas mit ausschlaggebenden Resultaten praktiziert wird, moechte jetzt in einem fremden Land anerkannt werden. Die einfachen Voraussetzungen dafuer sind:

1. Ein im Ayurveda qualifizierter Arzt oder ein qualifizierter medischer Praktiker einer anderen medizinischen Disziplin der ein anerkanntes Studium in Ayurveda vollbracht hat.

2. Verfuegbarkeit ueber Formulationen dessen, was er fuer sein Curriculum studiert hat. Die Situation in Deutschland und den uebrigen Europaesischen Staaten ist aber ganz anders. Die immer grosser werdende Anzahl von Massagezentren unter dem Namen von Ayurveda, gibt der Entwicklung des wahrhaftigen Ayurveda's einen schlechten Ruf.

Folgende Punkte werden den heutigen Stand des Ayurveda in Deutschland belichten.

Bereich des Praktikum / Methoden fuer ayurvedische Praktiker

In Deutschland, obwohl Ayurveda als medizinisches System nicht anerkannt ist, koennen Deutsche

Deutschland eine zweite Heimat fuer Ayurveda

Dr. Jeevan E.P. Deutschland

Ayurveda praktizieren. Er/sie muessen aber Heilpraktiker sein mit abgefertigten Examen, um andere alternative medizinische Systeme praktizieren zu koennen sowie medizinische Krauterkunde, Homoeopathie, Bach Blumen Therapie, Akupunktur, Ayurveda usw.

Oder er/sie muss einen Grad in moderner Medizin haben mit Training in Deutschland. Er/sie kann jegliches medizinische System aus jeglichem Land zu Gunsten seiner/ihrer Patienten ausueben. Er/sie tragen aber volle Verantwortung fuer diese Patienten.

Ein indischer Arzt, auch wenn er aus einem modernen medizinischem Feld stammt oder Ayurvedische Medizin betreibt, kann keine moderne Medizin und

auch nicht Ayurvedische Medizin betreiben oder er/sie muessen einige Studiensemester an einer deutschen medizinischen Universitaet absolvieren.

Oder der indische ayurvedische Arzt muss einen Heilpraktiker Kurs machen und dabei Ayurveda ausueben.

Im Fall dass deutsche Autoritaeten und Buerger einen Experten auf dem Gebiet des Ayurveda benoetigen, ist es moeglich auf gesetzlichen Wegen zu praktizieren. Solch ein Arzt muss dann aber unter Leitung eines deutschen medizinischen Arztes als sein Konsultant praktizieren. Es muss also eine Nachfrage aus dem Publikum kommen, was natuerlich eine Illusion ist.

Aber auch ohne all diese Gesetze

und Regeln praktizieren Indier, Sri Lankaner und Deutsche Ayurveda. Die meisten sind nicht einmal aus irgend einem medizinischen Feld. Sie sind Ingenieure, Geschaeftsleute, Yoga-lehrer und einige "Gurus" usw. Sie praktizieren und eroeffnen Massagezentren, ayurvedische Kochzentren, Diatkonsulte, Pulsleser und sogar ayurvedische Kosmetik. Der einzige Pluspunkt: sie sind aus Indien. Durch diese Art zu praktizieren, hat Ayurveda in Deutschland schon einen schlechten Ruf: nl. dass Ayurveda nur ein Massagesystem ist, ein kosmetisches System, eine Religion oder eine Sekte.

Wie koennen wir westliche Aerzte davon ueberzeugen um die Prinzipien des Ayurveda in Ihrer Praktik zu behalten?

Um auf dem Gebiet der Ayurveda Erziehung mehr zu erreichen, sollen alle deutschen Universitaeten hervortreten um Kurse abzuhalten genau wie B.A.M.S. in Indien auf universitaerem Niveau, welche in Indien sowohl als in Deutschland anerkannt sind.

Das Training sollte in Deutschland abgehalten werden unter Leitung von indischen Aerzten. Man koennte es wie einen Fernkurs gestalten. Sie wuerden jaehrlich waehrend einem Monat oder so fuer das Praktikum und fuer die Examination nach Indien kommen. Aber der grosste Teil des Lehrplans wuerde in Deutschland abgehalten werden. Nachfrage aus dem Volk Pruefungs sicheres Studium ist bei den chi-esischen, thibetanischen oder indischen medizinischen Systemen gemaess moderner wissenschaftlicher Methoden nicht moeglich, da sie sich jede 10 bis 15 Jahre veraendern.

Obwohl die deutsche Regierung

im fruehen 19. Jahrhundert Millionen vergeudet um die Homoeopathie zu erforschen, versagte sie dabei Ergebnisse zu erzeugen.

Gemaess unterschiedlichen Meinungen ist es nicht noetig die Wirksamkeit einer Pflanze mit modernen Parametern zu erklaren um Ayurveda zu verstehen. Die Pflanzen oder ihre Produkte - sollen aber keine Schwermetalle oder Verseuchungsmittel enthalten.

Indische Forscher sprechen ueber Ayurveda und wollen Ayurveda auf wissenschaftliche Art promovieren und begruenden. Jede Pflanze analysierend, seine Alkalien usw. soll das medizinische Wissen ueber Kraeuter verreichern. Die Leute denken, dass der Westen Ayurveda auf diese Weise leicht akzeptieren kann.

Aber in Deutschland sind die Umstaende ganz anders.

Genau wie Ayurveda hatten sie eine grosse Kraeuter Tradition. Sogar vor Christus praktizierten weisse "Hexen" diese Wissenschaft.

Sie hatten Kenntnisse ueber Potenz, Geschmack, Qualitaet usw. Die Leute glauben hier, dass die Kenntnisse durch Zigeuner aus dem indischen Subkontinent herueber kamen. Aber nach dem Christentum wurden sie voellig zerstoert.

Bis vor kurzem, beim 5. Internationalen Kongress ueber traditionelle Medizin, der in Halle, Deutschland abgehalten wurde,



sagte ISM Sekretarin, Frau Malti S. Sinha: "Forschung durch indische Ayurveda Praktiker werden von der westlichen Welt nicht abgenommen. Darum fuehren wir collaborative Forschung mit der Wissenschaftswelt aus".

Ayurveda muss mit ayurvedischen Forschungsmethoden ausgelegt werden. Es kann nicht durch moderne wissenschaftliche Parameter erklart werden, denn das ergibt eine moderne Kraeutermedizin, aber kein Ayurveda.

Ayurveda ist sehr verschieden von Kraeutermedizin. Bei Ayurveda ist die Idee nicht eine Pflanze oder ihr Produkt zu geben so wie es ist. Es geht um die Qualitaet der Pflanze und auch auf welche Art sie dem Koerper zugefuegt wird, was fuer die Aspekte der Behandlung sehr wichtig ist.

Eigenschaften wie Schwere, Leichtigkeit, Kuehlung, Erhitzung, Trockenheit, Schmierfaehigkeit, Grobheit, Feinheit der Kraeuter sind wichtig. Ayurvedische Schriften erwaehnen die Eigenschaften medizinischer Kraeuter und wie sie jeweils auf den Koerper einwirken. Z.B.: Eine "erhitzende" Pflanze kann nicht angewendet werden bei pitta Krankheit oder pitta Konstitution. Sie kann aber bei anderen kapha Krankheiten oder einem vata Koerpertyp gegeben werden. Die



Formen in denen die Pflanzen eingegeben werden sind Abkochen, medizinischer Ghee, medizinisches Oel, medizinischer Honig, trockene Pulver, feine Pulver, fermentierte Preparationen usw. Z.B. : eine "erhitzende" Pflanze in Puderform wird bei kapha Krankheiten wirken und dieselbe Pflanze in medizinischem Oel wird vata Krankheiten heilen. Da kapha kuehlt und ausschmierbar ist, ist es besser diese erhitzende Pflanze in Puderform zu geben. Andererseits ist vata trocken und kuehlend, hier ist es besser die Pflanze mit dem Oelmedium zu administrieren.

Diese Theorie der Eigenschaften, wovon es 20 gibt, wirkt auch bei Krankheitsfaellen und um die richtige Pflanze oder Pflanzen herauszufinden und in welcher Form sie dem Koerper zugefuegt werden soll.

Die Permutationen und Kombinationen der Eigenschaften sind endlos. Das ergibt die Idee der endlosen Anzahl von Krankheiten und der endlosen Anzahl von Pflanzenverbindungen in ihren verschiedenen Preparationsformen. Darum liegt die Schoenheit des Ayurveda im Vergleich zur Krauetermedizin in ihrer Faehigkeit um korrekte

Anwendung und die Eigenschaften der Pflanze oder Pflanzen den Krankheiten gegenueber klarzustellen und dann zu waehlen in welchem Medium die Eigenschaft zugefuehrt werden soll. Es ist ueberhaupt nicht abhaengig von der Chemie der Pflanzen. Der Arzt ergruendet die verstoerte Energie des Patienten und administriert die gegensetzliche Energie um die schlechte Energie auszuschalten. Missbrauch des Ayurveda

Die Erziehung einer immer groesser werdenden Schar medizinischer Praktiker aus Deutschland, entweder in Indien oder in Deutschland, ist die beste Methode um Ayurveda im Westen akzeptierbar zu machen.

Man soll auch Studenten aus dem Westen erlauben Ayurveda an Universitaeten zu studieren, sowie universitaere Fernlehreprogramme einrichten. Gesundheitspolitik

In Deutschland ist jede Person durch eine private oder Staatsgesundheitsversicherung geschuetzt. Jeder Patient kann zu jeglichem Arzt gehen und bekommt eine Diagnose mit den modernsten Techniken wie CT Scan, MRI usw. ausgestellt, ohne

dafuer einen einzigen Euro zu zahlen. Heutzutage wird Ayurveda durch die Gesundheitsversicherung nicht gedeckt. Nur einzelne Privatversicherungsgesellschaften tun es. Die meisten Patienten zahlen also aus ihrer eigenen Tasche. Da Patienten die Ayurveda anwenden wollen gut erzogen sind und auch zu einer hoeheren Denkschicht gehoeren, ist es noetig Diagnosen entsprechend den Lehren des Ayurveda, der Effekte pflanzlicher Praeparationen, Beschreibung der implizierten Pflanzen, der Logik des Panchakarma und dem Prozentsatz der Heilmoeglichkeiten mit Ayurveda auszulegen.

Die gelauefigen Beschwerden, warum Patienten fuer Ayurveda waehlen sind: Psychosomatische und psychovegetative Syndrome, chronische Muedigkeit, Schlaflosigkeit, Unruhe oder Irritabilitaet, Depression oder Angstzustaende, rheumatische Krankheiten, Lumbago und Gebaermutterbeschwerden, Rheumatismus der Weichteile, inflammatorischer Rheumatismus.

Wie sieht eine Standard Behandlung aus? Die Behandlung besteht aus drei Phasen. Die erste Phase enthaelt eine Periode von 21 Tagen, waehrend derer der Patient entgiftende, pflanzliche

Dekoktionen zu sich nehmen soll, begleitet von einer Diaet die dem verstoerten dosha angepasst ist. Oder in manchen Faellen kann es auch laenger sein, vom chronischen Zustand der Krankheit abhaenglich. Die zweite Phase besteht aus Kerala Heimtherapien und dem spezifischen Panchakarma das fuer diese Krankheit passt. Dies kann 14 Tage dauern und in chronischen Faellen etwas laenger. Die letzte Phase besteht aus einem Folgeprogramm mit speziellen, die Immunitaet foerdernden Arzneien Rasayana geheissen - oder ayurvedischen Regeneratoren. Die Wahl der Pflanzen in ihren verschiedenen Formen ist sehr wichtig bei diesen Kuren. Oelbehandlungen sollten niemals stattfinden ohne die richtige Amahara Periode (entschlackende Dekoktionen).

Man soll auch nie Oelbehandlungen machen ohne das richtige Panchakarma. Leute die eine Ayurveda Praktik in Deutschland aufziehen, sollen sich dessen erinnern. Eine Oelmassage ohne Reinigungsbehandlung wie vasti, virechana, vanmana, nasya machen keine gute Kur, im Gegenteil : es macht die Kondition nur schlimmer.

Ayurvedische Zentren in Deutschland
I. AYURVEDISCHE ERZIEHUNG IN DEUTSCHLAND
A. Instruktionsprogramme verfuegbar in Ayurveda

1. Intensive Programme :
Ayurveda Pflege
www.ayurveda-care.de
Mahindra Institut
www.mahindra-institut.de
Seva Ayurveda Akademie
http://www.seva-ayurveda.de
Maharishi Ayurveda

http://www.ayurveda-badems.de
Akademie der Deutschen



Gesellschaft für Ayurveda
www.ayurvedaakademie.de

2. Korrespondenz / Schnellkurse / Behandlungen

Deutsche Gesellschaft für Ayurvedae.V
http://www.ayurveda.de/
Praxis für Naturheilkunde
http://www.ayurveda-heilpraxis.de/
Institut für Ayurveda & Komplementärmedizin
http://ayurvedamedizin.de
Sri Lanka Ayurveda Garten,
http://www.ayurveda-garten.de
Haus Yoga Vidya , Westerland
http://www.yoga-vidya.de/
Internationale Gesellschaft fuer Ayurveda
www.ayurvedainstitute.com
Himalaya Institut Ahrensburg
http://www.himalaya-institut.de
Villa-Schaffhausen
http://www.villa-schaffhausen.de
Habichtswald-Klinik
http://wicker-kliniken.de
Eva G. Stein
http://www.eva-g-stein.de
AUM-Kurzentrums
http://www.asamnet.de/
Agnihotra
http://www.homatherapy.de/
Ayananda Akademie
http://www.ayananda.de/

Ayurveda Praxis Cathrin Spuk
http://www.ayurvedazeit.de/

II. GESETZLICHES
Verbaende :
Deutsche Akademie für Ayurveda Medizin (DAM)
Deutsche Gesellschaft für Ayurveda Medizin (DGAM)
Foundation of Ayurveda-Care Therapists (FACT)
Center for Ayurvedic research & Education (CARE)
Ayurveda Portal.
http://www.ayurveda-portal.de/
III. HEUTIGE PRAKTIK DES AYURVEDA

Beeinflusser, Autoren & leitende Denker des Ayurveda in Deutschland
Dr. Vaidya Vilas Nanal, Dr. Jeevan, Dr. S.N. Gupta, Dr. Dandekar, Dr. Vasant Lad , Dr. David Frawley , Dr. Robert Svoboda, Dr. Deepak Chopra
1. Aenderungen fuer das Praktikum des Ayurveda in Deutschland werden implementiert nach indischer Art.

2. Die Diaet ist der wichtigste Teil. Es wird gemaess deutschen Massstaeben des Kochens gemacht und Rechnung haltend mit der Art der Krankheit und den



klimatischen Voraussetzungen.
3. Niedrige Dosierungen von kashaya (Dekoktionen). Einfache Formeln.

4. Ratgebungen um einen Lebensstil im Sinne des Ayurveda zu leiten

5. Den Stressfaktor aufheben durch verschiedene Relaxationstechniken wie Yoga

6. Ratgebungen ueber taegliche und jahreszeitliche Routinen

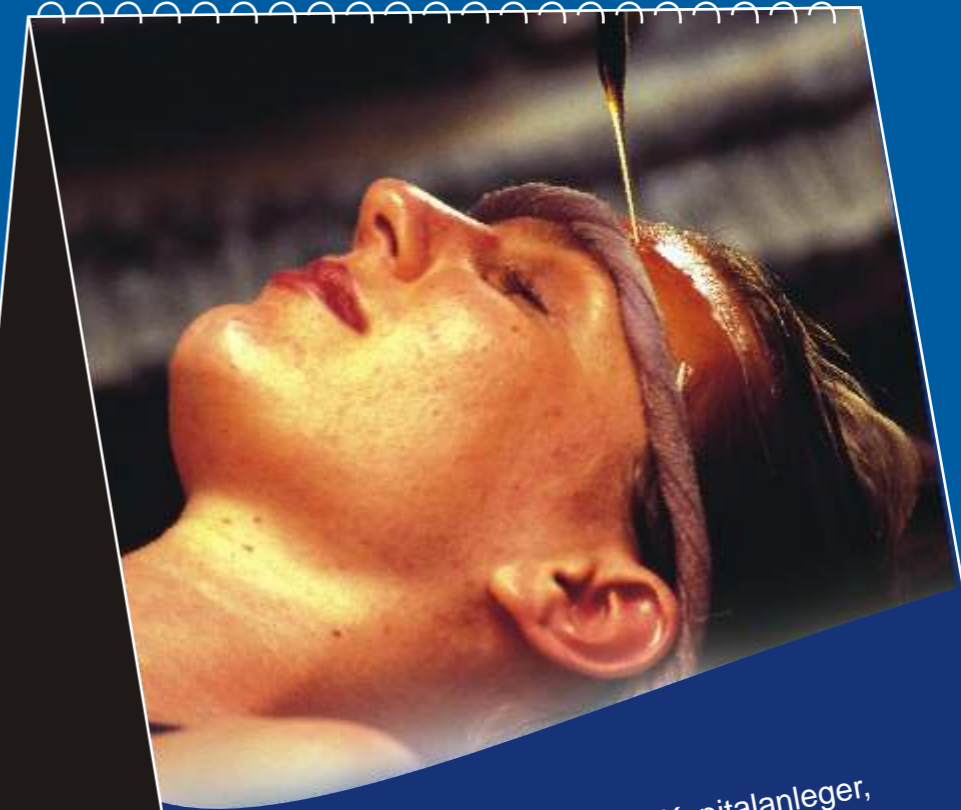
gebrauchend um die Pharmakopoea der modernen Medizin anzureichern, ist nicht der korrekte Weg um Ayurveda zu verstehen. Ayurveda ist von indischem Ursprung und auf die Vedas begruendet. Wir muessten Einwand erheben gegen jegliche Praktik des Ayurveda, die sich der Kultur und den Traditionen entgegenstellt

Vedische Tradition?

Die Leute im Westen, sogar indische Aerzte, wollen "nur den medizinischen Teil" des Ayurveda uebernehmen. Das Ignorieren des Vedischen Teils und nur den Rest




“Eine Einladung”



Wir suchen Europaeische Kapitalanleger, welche die Konzepte des AYURVEDA hier vermarkten koennen und als Profitt-teilende Partner mit investieren wollen im Bau einer Kette von Ayurveda Erholungsorten mit Klinik im sued-indischen Staat Kerala, der Wiege des Ayurveda's.

Interessierte koennen hier Kontakt aufnehmen : Box No. 2013
C/O F M Media Technologies Pvt. Ltd.
Namaskar Building, Palarivattom,
Cochin - 682 025, Kerala, India



Die Panchakarma Therapie im Ayurveda

Prof. Dr. K Muraleedharan Pillai M.D. (Ay.)

Diese Typen spezieller Ayurveda Behandlungen heilen viele chronische und unheilbare Krankheiten.

Ayurveda, das als das Indische Medizinische System populär wurde, inkorporiert viele traditionelle Praktiken und medizinische Vorschriften. Das ayurvedische System hat eine uralte Vergangenheit und es gibt genügend Gründe anzunehmen, dass es aus der Urzeit stammt. Die ältesten geschriebenen Texte sind in den Vedas erfasst, im Besonderen im Adharva Veda mit spezifischen Vermeldungen über bestimmte Drogen, Krankheiten und Therapien.

Analysierend kann man leicht folgern, dass das therapeutische System zu diesen Zeiten dreifach war, nämlich Dalvee, Manavee, Yantra und Mantra (Einfluss der Edelsteine, Mystische Therapie) und Asusee (Chirurgie und verbundene Methoden). Nach der Veda Periode entwickelten sich die verschiedenen Aspekte dieses Themas in hochspezialisierte Studienbranchen und wurden allgemein in 8 Gruppen eingeteilt : Kaya, Bala, Graha, Oordhwanga, Salya, Damshttra, Jara and Vrisha, (Generelle Medizin, Pädiatrie, Krankheiten ausgelöst durch unsichtbare Gründe,

Krankheiten oberhalb des Halses, Chirurgie, Toxikologie, Verjuengungstherapie, Aphrodisiatische Therapie).

Nach der Veda-periode entwickelten sich die verschiedenen Aspekte des Ayurveda zu hoch spezialisierten Studienbranchen und waren allgemein in 8 Gruppen verteilt und wurden zwischen 2000 v.Chr. bis 1000 n.Chr weiterentwickelt als ein nationales medizinisches System fuer ganz Indien. Viele massgebende Abhandlungen wurden waehrend dieser Periode ueber diese Branchen geschrieben und darum wird dieser Abschnitt die "Samhitha Periode" genannt. Von diesen Schriften stehen heute nur zwei didaktische Ausgaben zur Verfuegung : Charaka und Sushrutha. Wir werden wohl gezwungen sein anzunehmen, dass der Urheber, dem Volk eher bekannt als Brahma, mit ueber 100.000 Versen und in ueber 1000 Kapiteln das Ayurveda beschrieben hat, obwohl wir darueber keine konkreten Beweismateriale haben um es zu pruefen.

Das Wissen wurde durch ein systematisches, gut organisiertes und lueckenloses Lehrsystem weitergegeben, dessen hochentwickelte Form man heute in der Aufrichtung von Universitaeten und Lehrzentren wie Nalanda, Thakshasila usw. ersehen kann.

Es gibt Beweise dafuer, dass sogar Fremde an diesen Universitaeten studierten um ihr Wissen zu verfolgen. Ayurveda war also eine der Hauptwissenschaften und der beruehmte chirurgische Arzt Jeevaka war Professor-Emeritus in Nalanda

Weiterhin machten indische Haendler, die Ost-asiatische Laender wie Ceylon und



Australien besuchten, die indische Medizin und ihre Pflanzen dort bekannt und brachten die Kenntnisse dieser Laender auch wieder mit sich zurueck nach Indien. Diese Kenntnisse, durch Generationen in verschiedenen Laendern uebergeben, stehen bekannt als das traditionelle System dieses bestimmten Landes. Verschiedene Laender foerderten und entwickelten einige der traditionellen Therapien auf ihre eigene Art und so entstanden die Akupunktur in China, die

Behandlungen bei Geburten in Thailand, das Panchakarma Chikitsa in Kerala usw.

Unter den vielen oral oder demonstrativ uebermittelten Wegen der traditionellen medizinischen Therapien werden die Panchakarma Therapie (die fuehffache Reinigung des Systems) und ihre modifizierten und verbesserten Aspekte wie Pizhichil, Dhara, Njavarakizhi etc. noch immer durch traditionelle Aerzte in Kerala ausgeuebt.



Im Ayurveda sind die Therapien allgemein klassifiziert unter brimhana (den Koerper ernaeherend) und langhana (den Koerper reduzierend). Die Langhana Therapie wird angewendet um Unreinheiten zu eliminieren. Die Langhana wiederum ist klassifiziert unter sodhana und samana. Man gebraucht Sodhana in Faellen wo sich die doshas akkumulierten und aus dem System herausgeworfen werden muessen. Die Sodhana ist in fuenf Kategorien verteilt : vamana, virechana, vasti, nasya,

and rakta-moksha (Medizinale Saueberungsaktion, medizinale Enemas, Abfliessen unsauberen Bluts aus dem System).

Die therapeutischen Prinzipien im Ayurveda sind hauptsaechlich auf zwei Aspekte zentriert : Reinigung und Heilung. Das Panchakarma der fuenfteilige Prozess fallen unter die Methode der Katharsis. In diesem Fall werden die beeintraechtigten doshas und Unreinlichkeiten, entstanden durch die Verstoerung der doshas und an verschiedenen Stellen des Koerpers abgelagert, ueber das

Verdauungssystem ausgetrieben und durch den Koerper als Excremente ausgestossen.

Auf diese Weise wird der Koerper vorbereitet um die palliative Therapie entgegenzunehmen, die aus einer kompletten Heilung ohne Rueckfall besteht.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass obig erwaehte Reinigungstherapie mit einer separaten oder gleichzeitigen und passend ausgefuehrten palliativen Therapie wie durch den Arzt angedeutet, den Patient komplett von chronischen Krankheiten heilt.

Vamana ist durch induziertes Erbrechen hervorgebracht und stoest die im Magen und in den verbindenden Organen akkumulierten Unreinheiten aus. Dies ist effektiv in allen Kaphavikaras wie Ashtma, verschiedene Hustenformen, Prameha (Diabetis) usw.

Virechana ist die medizinische Entleerung des unteren Teils des Nahrungskanals, wo die Unreinheiten des ganzen Koerpers angezogen und deponiert wurden. Dieser Prozess ist wirksam bei allen Verdauungsstoerungen, metabolischen, enzymatischen, endokrinalen und hormonalen Stoerungen und anderen wichtigen Krankheiten wie kusta (Hautkrankheiten) vatarakta (Arthritis), jalodara (Ascitis), pandu (Anaemia), sodha (Oedem) usw.

Vasti- Medizinische Enaema ueber die analen, urethralen und vaginalen Oeffnungen. Dies heilt im Allgemeinen die Vatavikaras sowie rheumatische Beschwerden, Paraplegia, Ischias, Laehmungen, andere nervoese Unordnungen, Gebaermutter- und Blasenprobleme.

Nasya Die Anwendung von Heilmitteln durch die Nasenloecher entfernt Unreinigkeiten aus dem Kranium, hebt Schmerzen auf und toent das Nervensystem, im Besonderen die Sinnesorgane.

Rakta moksha Das Ablassen unsauberen Bluts wird den Patient von vielen Krankheiten erloesen wie Arthritis, Hautkrankheiten, Blutdruck usw.

Zusammen mit Panchakarma werden auch folgende Techniken auf traditionelle Weise in Kerala als heil- und verjuengende Massregeln entwickelt und praktiziert :

Pizhichil Das Begiessen des Oberkoerpers und der Glieder des Patienten mit handwarmem Oel waehrend einer bestimmten Zeit, je nachdem der Kondition des Patienten und der Krankheit, gefolgt von Massagen mit Oel fuer praktisch alle rheumatischen Beschwerden.

Dhara Das Begiessen des Koerpers und der Stirn in liegender Position, je nachdem der Kondition des Patienten bei Krankheiten wie rheumatische Beschwerden, Mentale Unausgeglichenheiten, und defektuoese Sinnesorgane.

Njavarakizhi Man traegt medizinischen Reis ueber den ganzen Koerper auf, vom Nacken abwaerts und waehrend einer bestimmten Zeit bei Krankheiten wie Polio, Muskelverlust, Rheumatismus, Abzehrung usw.

Sirovasthi Ueber dem Kopf wird handwarmes Oel in einem Behaelter waehrend einer bestimmten Zeit gehalten gegen Geisteskrankheiten, Schlaflosigkeit, Paralysen, Sinneskrankheiten usw.

Chavitti thirumal Spezielle Massage mit der Fusssohle oder den Zehen bei kontrolliertem Gleichgewicht an einem hoehere angebrachten Strickseil.

Uzhichil Spezielle Massage des ganzen Koerpers mit besonderen Oelen oder Pudern

Thalam Medizinische Pasten oder Oele, angebracht auf der Hauptmitte waehrend einer bestimmten Zeit gegen Schlaflosigkeit, Migraene, Erkaeltung, Niesen usw.

Ein Panchakarmaprozess kann nur dann Effekt haben, wenn die vorbereitenden Stufen (Shehana und Swedana) richtig ausgefuehrt wurden, da alle beeintraechtigten und angesammelten doshas ueber den ganzen Koerper hinweg zum Ernaehrungskanal gebracht werden muessen, um nach ihrer Desintegration durch das Panchakarma abgefuehrt werden zu koennen. Vor-panchakarma Massnahmen sind Snehana-Oelung und Swedana medizinisches Schwitzen.

Man sagt, dass bei Snehana der Koerper von medizinischen Oelen oder Ghee saturiert ist, die Unreinheiten im Oel desintegriert und absorbiert werden und durch den Swedana-prozess in den Ernaehrungskanal gebracht werden.

Post-panchakarma Massnahmen umfassen Diaetanpassung und kontrollierte taegliche Routinen, welche in den Ayurveda-abhandlungen aufgezeichnet sind.

