



Ayurvedische Heilkunst



Ayurveda-Medizin ist die traditionelle Heilkunst Südasiens. Wörtlich übersetzt bedeutet der Begriff Ayurveda „Wissen vom Leben“. Als ganzheitliches Medizinsystem ist Ayurveda individuell und stark auf den einzelnen Patienten ausgerichtet. Das Therapiekonzept kann beispielsweise bei zwei verschiedenen Patienten mit der gleichen Erkrankung sehr unterschiedlich ausfallen. Hier spielt die Konstitutionsanalyse eine wesentliche Rolle. Das Arbeiten mit individuell angelegten Behandlungsplänen hebt die Ayurveda-Medizin auch im Wesentlichen von anderen bekannten Medizin-Systemen ab, in denen vor allem allgemeine Behandlungsmethoden nach Leitlinien oder symptombezogene Standardtherapien eingesetzt werden.

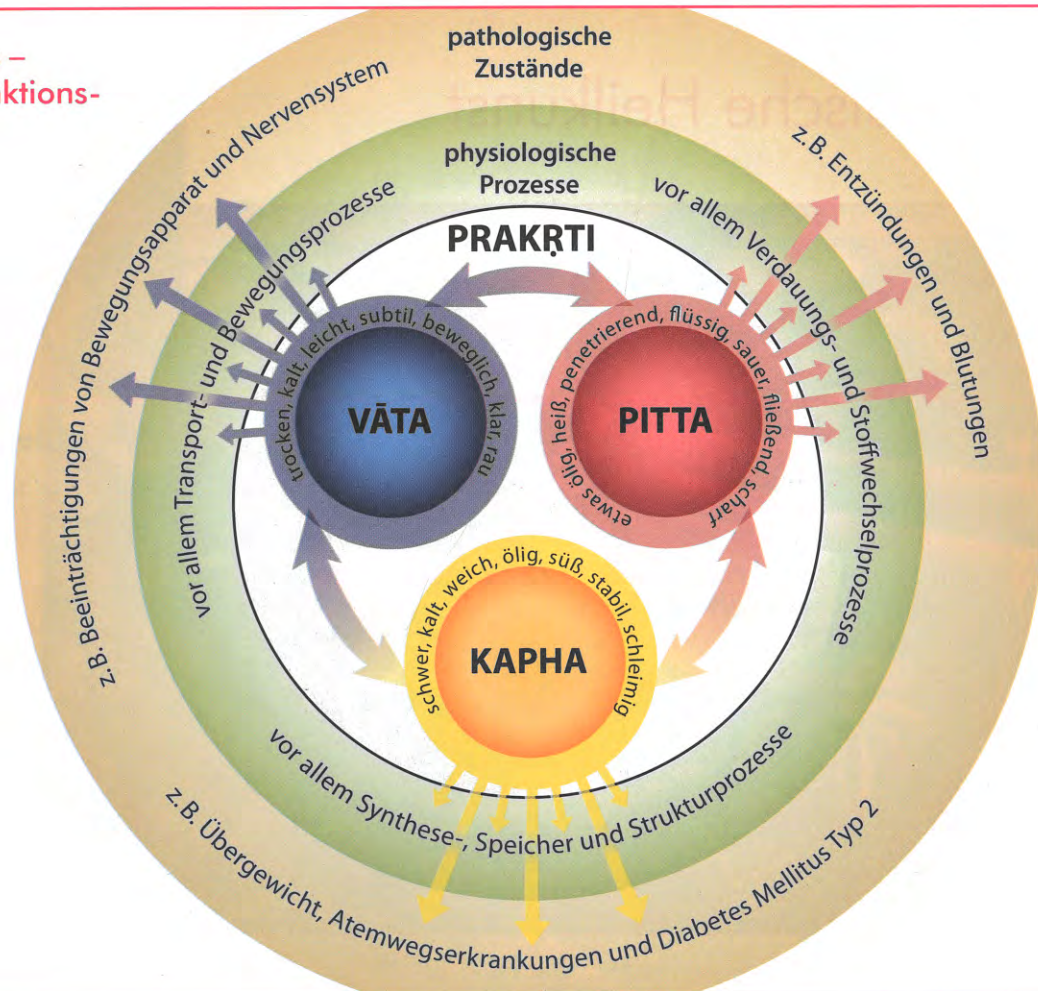
Neben eigenen Konzepten der Physiologie hat Ayurveda komplexe Diagnose- und Therapieverfahren hervorgebracht. Das breite Spektrum der Ayurveda-Empfehlungen erfordert sowohl eine ausführliche Beratung und Behandlungsplanung als auch eine gute Mitarbeit seitens der

Patienten. Das ganzheitliche Konzept der Ayurveda-Heilkunst zeigt bei chronischen und funktionellen Erkrankungen gute klinische Ergebnisse. Das bestätigen unsere praktischen Erfahrungen in der Ayurveda-Hochschulambulanz am Immanuel Krankenhaus in Berlin sowie auch eine breite Anzahl an Studien.

Dosha-Wirkprinzipien

Wie funktioniert Ayurveda nun genau? Zur Erfassung der Konstitution des Patienten ist neben einer umfangreichen Anamnese eine ausführliche klinische Untersuchung (u. a. Puls- und Zungendiagnostik) erforderlich. Der Patient wird hierbei unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Einflussfaktoren in seinen einzelnen Eigenschaften erfasst. Die Bestimmung der Pathologien und Konstitution werden vor allem in den sogenannten Dosha-Verhältnissen diagnostiziert. Diese zentralen Dosha-Wirkprinzipien

Die drei Doshas – Steuer- und Funktionsprinzipien des Ayurveda



heißen Vata, Pitta und Kapha. Sie stehen sinnbildlich für die Prinzipien der fünf Elemente. Vata (wörtlich „Wind“), repräsentiert das Luft- und Ätherelement und steht für das Bewegungsprinzip. Pitta (wörtlich „Galle“, Feuer) steht für das Stoffwechselprinzip Hitze und Energie. Kapha (wörtlich „Schleim“, Erde- und Wasserelement) entspricht dem Strukturprinzip. Jeder Mensch hat ein individuelles Dosha-Verhältnis. Befindet sich dieses ursprüngliche Dosha-Gefüge in seinem harmonischen Gleichgewicht, so ist der Mensch in einem gesunden Allgemeinzustand. Eine Dosha-Erhöhung jedoch führt zu Veränderungen des gesunden Milieus und somit zu einer Pathologie. Diese Pathologien lassen sich am besten über ihre zugeordneten Eigenschaften (Guna) klassifizieren (siehe Grafik). Letztendlich erkennt man die Aktivität der Doshas anhand dieser Eigenschaften, welche wiederum unser inneres Milieu bestimmen.

Sensibilisierung für eine bewusste Lebensweise

Unter Berücksichtigung der Dosha- und Guna-Bestimmung wird dann ein detaillierter Behandlungsplan mit verschiedenen Therapiebestandteilen erstellt. Im Vordergrund der multimodalen ayurvedischen Therapie gilt es, diese Eigenschaften auszugleichen und Dosha-Überschüsse abzuleiten. Hierbei spielt die Ernährung eine bedeutende Rolle. Eine überwiegend warme Kost entlastet den Körper, fördert die Resorption regenerativer Nährstoffe. Auch das bewusste Vermeiden von Zwischenmahlzeiten und das Speisen in Ruhe sind wichtige Bausteine in der Ernährungsumstellung. Mithilfe einer individuellen Ernährungsplanung sowie dem Einsatz von vielfältigen Gewürzen lassen sich zudem über den Nahrungserhalt weitere gezielte Impulse setzen.



Auch die richtige Bewegung ist bei der Verhaltensveränderung bedeutend. Wegweisend ist der Einsatz von geeigneten Haltungen (Asanas) aus der Yoga-Tradition, die im Sinne von physiotherapeutischen Übungen dem Patienten vermittelt werden. Auch diese Übungen fallen je nach Konstitutionstyp und Vorerkrankung unterschiedlich aus und sollten möglichst in die Alltags-Routine integriert werden. Die beiden ursachenbezogenen Ansätze Ernährung und Verhalten werden über intensive Beratungen vermitteln. Ziel ist es, den Patienten für eine bewusste Lebensweise zu sensibilisieren und Schritt für Schritt zu diesen essentiellen Veränderungen zu motivieren.

Reinigungskuren

Die Einnahme von pflanzlichen Heilmitteln bildet ein weiteres Element der multimodalen Ayurveda-Therapie. Die jeweiligen Präparate werden nach der individuellen Konstellation des Falles ausgewählt. Auch ein Ausleitungsverfahren, eine sogenannte „Panchakarma Kur“, kann sinnvoll sein. Im Rahmen dieser intensiven „Reini-

gungs-Kuren“ erfolgt in der Regel eine Behandlung über einen Zeitraum von ein bis drei Wochen. Während dieser Kurzzeit werden die Behandlungen durch die ayurvedischen Manu- altherapeuten, Ernährungsberater, Yoga-Therapeuten und Ayurveda-Ärzte gewährleistet. Hierbei kommen Ölungen mit medizinierten Heilkräutertexten zum Einsatz. Diese Behandlungen lindern die Beschwerden und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Sie führen auch dazu, den Körper von toxischen Substanzen zu befreien, die sich über eine gewisse Zeit angesammelt haben. Zwar scheidet der Organismus die meisten schädlichen Substanzen auf natürliche Weise aus, jedoch bleiben gelegentlich Rückstände. Diese können sich im Körpergewebe ablagern und Krankheiten begünstigen. Die innerlich und äußerlich angewandten Arznei-Kräuter lösen schädliche Substanzen aus den Geweben und können insbesondere über den Verdauungstrakt, aber auch über die Nase oder in Form von Schwitzen vom gesamten Körper ausgeleitet werden. Diese körperintensiven Ausleitungskuren haben auch in der Prävention eine bedeutende Wirksamkeit und erzeugen

eine effektive und nachhaltige Entgiftung und Regeneration.

Ayurveda versteht sich dementsprechend weniger als sogenannte „Wellness-Medizin“. Die traditionelle indische Medizin, die auf dem Wissen von Jahrtausend alten Überlieferungen und Erfahrungen basiert, findet zunehmend als anerkanntes Medizinsystem auch in der westlichen Kultur ihren Platz. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Arthrose, Reiz-Darm-Syndrom oder Erschöpfung zeichnet die ganzheitliche Behandlung Erfolge. Überzeugen Sie sich von der ayurvedischen Heilkunst und stellen Sie sich in einer Ayurveda Klinik oder bei einem Ayurveda Arzt vor. Auf der Webseite der DÄGAM, der deutschen Ärzte Gesellschaft für Ayurveda Medizin (www.dae-gam.de) finden Sie eine Übersicht der zertifizierten Therapeuten und Behandlungsstätten.

*Dr. Farnaz Fahimi,
Ayurveda- und naturheilkundliche
Ärztin, Abteilung Naturheilkunde,
Immanuel Krankenhaus, Berlin*

ZUR PERSON



Dr. Farnaz Fahimi

Ayurveda- und naturheilkundliche Ärztin

- Medizin-Studium in Gießen
- Während des Studiums Praktika und Famulaturen in Indien
- Promotionsarbeit zum Thema „Komplementäre und alternative Heilmethoden“
- Berufseinstieg im HNO-Fachbereich
- Besuch von Fortbildungen in Naturheilkunde
- Berufsbegleitendes Ayurveda Studium an der europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein und Berlin
- Seit 2017 Tätigkeit als Ayurveda- und naturheilkundliche Tagesklinik-Ärztin im Immanuel Krankenhaus Berlin