

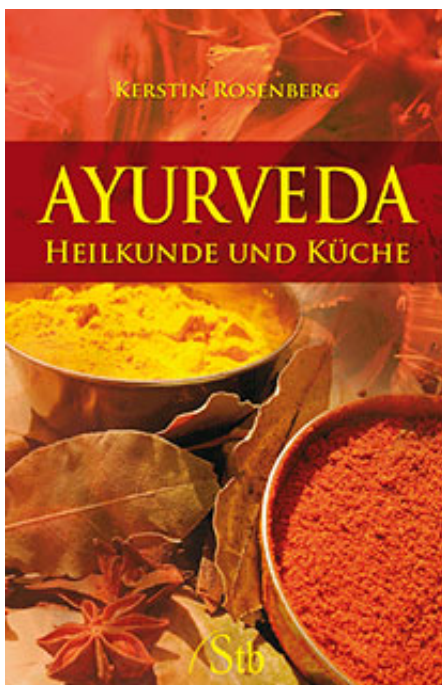
Kerstin Rosenberg

Ayurveda Heilkunde und Küche

Leseprobe

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

von [Kerstin Rosenberg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6958>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Grundbegriffe der ayurvedischen Medizin

Als Wissenschaft vom langen Leben befaßt sich Ayurveda mit allen Aspekten des Lebens. Es untersucht, was das Leben fördert und was ihm schadet sowie die Beschaffenheit und Größe dieser Einflüsse. Durch die Betrachtung der inneren und äußeren Einflüsse, die einen Menschen umgeben, können wir die Verbindung von Körper, Geist und Seele beeinflussen. Dies zeigt seine positiven Auswirkungen in der Lebenslänge und -qualität sowie in der Gesundheit und dem Glück des einzelnen. Wenn wir uns das Bild eines Baums vorstellen, könnte man die Wurzel des Ayurveda als die Kenntnisse der Schöpfungsgesetze und die daraus erwachsenen Lebensweisheiten bezeichnen, den Baumstamm als die daraus entspringenden Erkenntnisse der Lebensführung und die Äste als die verschiedenen Richtungen der Heilkunst. Im Gegensatz zur westlichen Medizin steht im Zentrum dieses vielschichtigen Heilsystems die Gesundheit, die unmittelbar im Einklang mit einem spirituellen Wachstum gesehen wird. Gesundheit ist im Ayurveda eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erfüllung des höheren Zwecks unseres Daseins - die Erkenntnis (Chit) unserer wahren Natur (Sät) und dadurch das Verwirklichen der Glückseligkeit (Ananda).

Therapieformen im Ayurveda

Im Ayurveda werden Krankheiten nur als Störung der natürlichen Gesundheit betrachtet. Ziel des Ayurveda ist es, die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen und das Wachstum des Individuums zu fördern. Liegt eine Krankheit oder ein Defizit vor, wird dieses nicht vordergründig bekämpft, sondern durch die Stärkung des Gesunden und Intakten überwunden. Mit dieser positiven und lebensbejahenden Einstellung versucht Ayurveda immer, das innere Gleichgewicht und die geistigen Entwicklungsprozesse zu fördern. Dazu muß aber die Arbeit am täglichen Leben und an der Heilung alle Ebenen des Seins umfassen, weswegen in der ayurvedischen Medizin neben der Wissenschaft auch der Glaube und die Philosophie eine wesentliche Rolle spielen. Die Integration dieser Geisteswissenschaften kommt besonders deutlich in den einzelnen Therapieformen zum Ausdruck, die den ganzheitlichen Heilungsansatz im Ayurveda deutlich aufzeigen. Diese verschiedenen Therapieformen werden der individuellen Persönlichkeit entsprechend zusammen angewendet um das Therapieziel der vollständigen Gesundheit zu erreichen:

- *Daiva vyapasraya*, die spirituelle Therapie, die hauptsächlich aus dem Wiederholen von Mantrén, Gebeten, der Einhaltung von ethischen Geboten, positiven Gedanken und dem Tragen von Edelsteinen besteht
- *Sattvajaya*, die psychische Therapie
- *Yukti vyapasraya*, die rationale Therapie, d. h. die An-

Wendung von Diäten, Arzneien und Physiotherapie im weitesten Sinne. Sie besteht wiederum aus drei Zweigen:

- *Nidana Parivarjanam*, dem Vermeiden der Krankheitsursachen
- *Samsamanam*, der lindernden (nicht ursächlichen) Behandlung
- *Samsodhanam*, der radikalen oder umfassend krankheitsbeseitigenden Therapie

Die acht Fächer der ayurvedischen Medizin

Von alters her wird die ayurvedische Medizin in acht Fächer gegliedert. Alle Fächer haben das Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten, die Gesellschaft vor Krankheiten und Epidemien zu schützen und der Seele Frieden und Erlösung zu schenken. Die acht Fächer der ayurvedischen Medizin lauten:

1. Allgemeine Medizin (*Kayacikitsa*)

Die Heilmethoden und therapeutischen Maßnahmen der allgemeinen und inneren Medizin sind die heute am meisten praktizierten und bekanntesten Formen im Ayurveda. Neben der Ursachen- und Symptomforschung beinhaltet die allgemeine Medizin alle reinigenden und aufbauenden Behandlungsweisen (Panchakarma, Rasayana) sowie die Pflanzenheilkunde und individuelle Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen. Die in diesem Buch

beschriebenen Behandlungsformen, Techniken und Empfehlungen werden großteils zu diesem Ayurveda-Zweig gezählt.

2. Kinderheilkunde, Pädiatrie (*Balacikitsa*)

Dieser Zweig befaßt sich mit der Pflege des Kindes im Mutterleib, nach der Geburt und in seinen ersten Lebensjahren. Der Gesundheit und Zeugungsfähigkeit der Eltern und dem Verhalten der Mutter während und nach der Schwangerschaft werden im Ayurveda große Bedeutung für die physische und psychische Beschaffenheit des Kindes beigemessen. So werden diese gesundheits- und konstitutionsbildenden Aspekte stark berücksichtigt und behandelt.

3. Psychiatrie (*Bbutavidya*)

Zur Beseitigung oder Linderung von seelischen Störungen und Geisteskrankheiten werden vor allem die spirituellen und psychischen Therapien praktiziert. Zudem gibt es im Ayurveda eine ausgereifte Pflanzenheilkunde und Ernährungslehre für die Krankheiten der feinstofflichen Ebenen des Menschen.

4. Krankheiten des Kopfes und der Augen, Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde (*Salakyatantra*)

In den klassischen Schriften des Ayurveda werden 72 Krankheiten des Kopfes beschrieben, die in dieser medizinischen Ausrichtung ganzheitliche Behandlung erfahren.

5. Chirurgie (*Satyatantra*)

Dies ist die Lehre der operativen Behandlung von krank-

haften Störungen und Veränderungen des Organismus. Der bekannteste und älteste chirurgische Ayurveda-Arzt war Susruta, der schon zu seinen Lebzeiten (ca. 100 v. Chr.) schwierige Operationen im Bauch, am Kopf und an den Organen vorgenommen hat.

6. Toxikologie (*Agadatantra*)

Ayurveda sieht die Verschmutzung von Luft, Wasser und Erde als Ursache für verschiedene Epidemien und für den Zusammenbruch der Zivilisation an. Die Toxikologie befaßt sich mit pflanzlichen, mineralischen und tierischen Giften und der Vergiftung des menschlichen Körpers.

7. Die Wissenschaft der Verjüngung, Altersheilkunde (*Rasayana*)

Die Verjüngungstherapien des Ayurveda beinhalten die Herstellung von Pflanzenpräparaten, Krankheitsverhütung und eine zellerneuernde Ernährungs-, Lebens- und Verhaltensweise. Entscheidend für den verjüngenden Therapieverlauf im Körper ist die geistige Erneuerung, die durch bestimmte Meditations- und Atemübungen gefördert wird.

8. Sexualheilkunde (*Vajjkarana*)

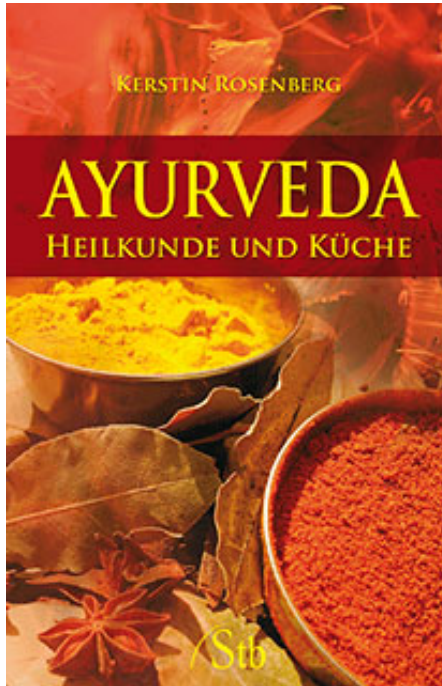
Hier ist das Ziel, durch spezielle Aphrodisiaka die sexuelle Vitalität und Potenz des einzelnen zu stärken. Die Therapien des Rasayana und Vajjkarana sind eng verwandt und werden häufig gemeinsam eingesetzt.

Die fünf Elemente (Mahabhutas)

Nach der Lehre des Ayurveda sind Mikro- und Makrokosmos eins, und sowohl der menschliche Körper als auch Nahrungsmittel oder Medikamente lassen sich auf die fünf Elemente (Mahabhutas) zurückführen. Der Mensch, der mit seiner grob- und feinstofflichen Zusammensetzung, den sogenannten Panchamahabhutas, dieselben Bausteine wie das Universum enthält, versinnbildlicht ein mikrokosmisches Abbild des Makrokosmos: Alle Eigenschaften des Universums sind im Menschen enthalten, und umgekehrt enthält auch das Universum sämtliche Eigenschaften des Menschen.

Die fünf Mahabhutas stellen verschiedene Wirkprinzipien der erlebbaren Manifestation auf der materiellen und feinstofflichen (geistig/emotionalen) Ebene dar und werden in die folgenden Elemente unterteilt:

- Akasha (*Äther/Raum*)
- Vayu (*Luft*)
- Agni (*Feuer*)
- Jala (*Wasser*)
- Prithivi (*Erde*)



Kerstin Rosenberg

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

Ein praktischer Ratgeber, reich an leicht umsetzbarem Wissen.

276 Seiten, kart.
erschienen 2007



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de