

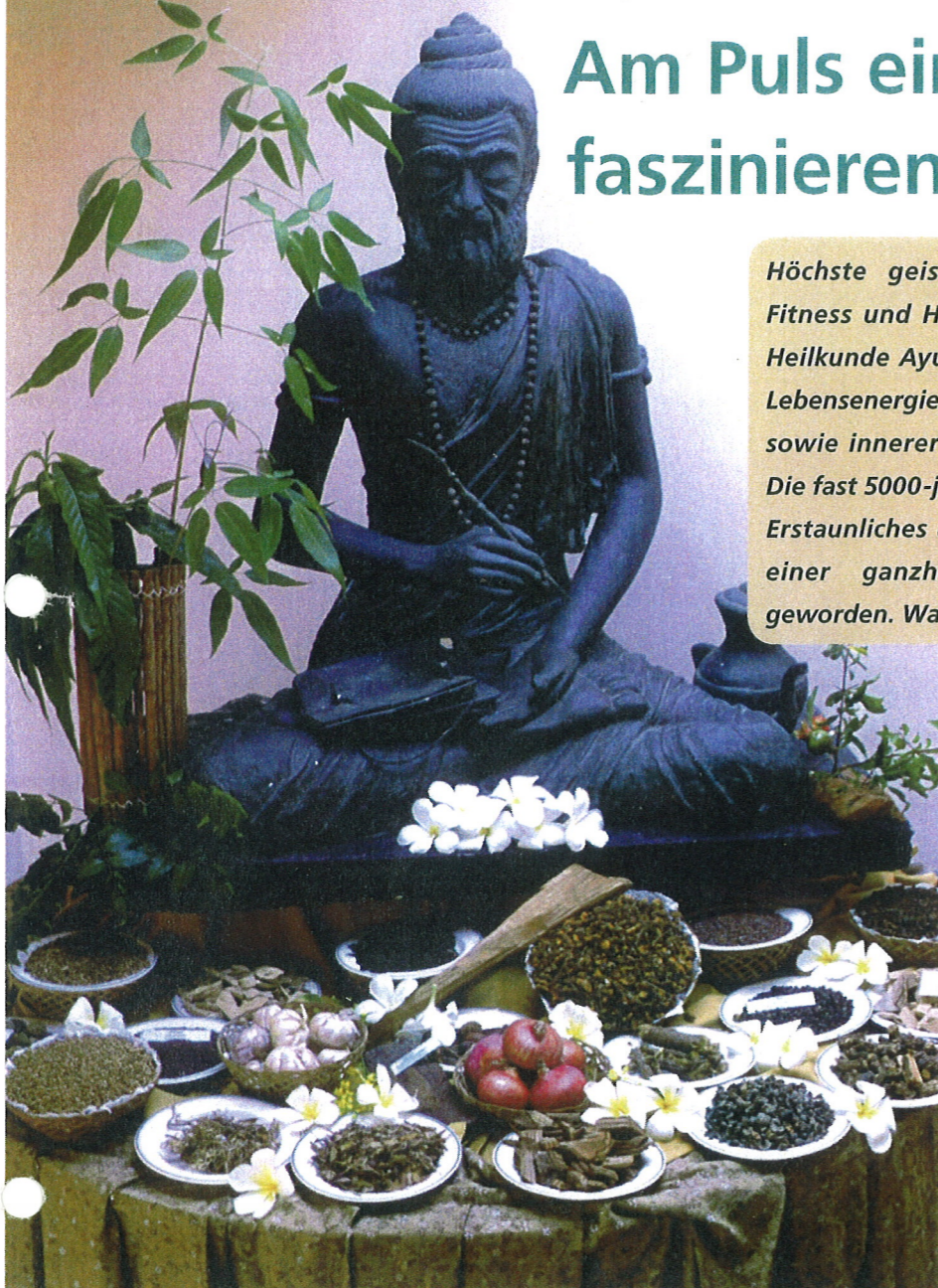
## Am Puls einer uralten, faszinierenden Medizin

*Höchste geistige, seelische und körperliche Fitness und Harmonie hat die uralte asiatische Heilkunde Ayurveda zum Ziel. Die drei Doshas - Lebensenergien werden dank richtiger Ernährung sowie innerer und äusserlicher Ölung gestählt. Die fast 5000-jährige asiatische Medizin vollbringt Erstaunliches und ist mittlerweile zum Inbegriff einer ganzheitlich gesunden Lebensweise geworden. Was steckt dahinter?*

Schon das Wort Ayurveda wirkt magisch. „Ayur“ und „Veda“ heisst übersetzt die „Lehre des Lebens“. Was vor über dreitausend Jahren in Nordindien entwickelt wurde, ist ein ganzheitliches Natursystem, das Körper, Geist und Seele als Einheit ansieht. Denn: Die Ayurveda-Philosophie geht davon aus, dass alle Materie, so auch der Mensch, auf die fünf Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Raum, zurückzuführen ist. Aus der Verbindung der fünf Elemente bilden sich drei Grundkonstitutionen, die sogenannten „Doshas“, die man als Bioenergien versteht. Und die gilt es in Balance zu halten. Die drei Säulen der Gesundheit sind „Ahar“ (Ernährung), „Nidra“ (Schlaf) und „Brahmacarya“ (mentale Ethik). Der ayurvedische Gesundheitsbegriff umfasst also Körper, Geist und Seele und geht dabei noch einen Schritt weiter als die Weltgesundheitsorganisation, die Gesundheit als ein „Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ definiert. Ayurveda zieht Erkenntnis und Harmonie mit den Mitmenschen sowie Weisheit und spirituelle Tugenden mit ein. Ziel ist es auf ausgewogenem und konstant hohem Niveau zur sattvischen Energie zu gelangen. Sozusagen zur spirituellen Quelle unseres Individuums vorzustoßen.

### Die drei Lebensenergien - Dosha's - , die alles prägen

Die Doshas Vata-Pitta-Kapha prägen jeden Menschen individuell und die gesamte Natur. Zwischen allem herrscht ein Wechselspiel. Nun hat jeder Mensch von Geburt an sein individuelles Zusammenspiel der Doshas. Und diese einzigartige Kombination beeinflusst seine Gesundheit, den Körperbau und



auch die charakterlichen Eigenschaften. Nur wenn die Doshas sich im Gleichgewicht befinden, sind Körper, Geist und Seele gesund.

Die Elemente Luft und Raum widerspiegeln das VATA-Dosha. Es steht für das Lebensprinzip Bewegung und steuert die Atmung, das Nervensystem und die Bewegungsabläufe im Körper. Das PITTA-Dosha wird durch das Element Feuer dominiert. Die PITTA-Energie ist für alle Reaktionen zuständig, bei denen Wärme entsteht, also für die Verdauungs- und Stoffwechselläufe. Die Elemente Erde und Wasser beeinflussen das dritte Dosha. KAPHA-Energie ist strukturierend, formgebend und verantwortlich für den Zell- und Skelettaufbau. Gleichzeitig reguliert sie den Flüssigkeitsausgleich.

### Jeder Mensch wird als Individuum betrachtet und behandelt

Doch schreiten wir von der Theorie zur Tat. Und die beginnt bei jeder Ayurveda-Kur mit der Pulsdiagnose. Frau Dr. Rupawathie Waidyawsana von der Lotus Villa fühlt mit drei Fingern den Puls, dabei presst sie ihre Finger sanft oberhalb der Daumenwurzel in den Unterarm. Sie misst aber nicht nur den Pulsschlag, sie stellt auch fest: „Ob er stark pocht; wie Wellen durch den Körper gleitet; hüpfert wie ein Frosch oder dahin trottet wie ein Elefant.“ So kann sie die Harmonie der drei Doshas und deren Anfälligkeit für Krankheiten diagnostizieren. Bis zu 80 verschiedene Hinweise können feinfühlig und erfahrene Ayurveda-Ärzte der Pulsdiagnose entnehmen. Nach der Diagnose wird der individuelle Kur-, Massage- und ein strikter Ernährungsplan zusammengestellt.

### Ernährung als Medizin und die Natur als Lieferant

Sowohl die Ernährung als auch die perfekt auf jeden Typ abgestimmten Massageöle spielen in der ayurvedischen Medizin eine wesentliche Rolle zur Selbstheilung. Sie sind Teil des inneren und äusserlichen Reinigungsprozesses. Ayurveda-Ärzte wissen, dass jedes Nahrungsmittel einen grossen Einfluss auf den Organismus und seine Funktionen hat. Dazu kommt der individuelle Rhythmus und die innere Uhr sowie die körperliche Konstitution und die

