

# Heilung mit AYURVEDA

Die Jahrtausendalte indische Heilmethode basiert auf der Vereinigung von Körper-Geist und Seele. Treten Krankheiten auf – besteht ein Ungleichgewicht. Wir befragten Dr. Paul Lithin vom Ayurvedazentrum Schloß Kirchberg nach den Ursprüngen dieser Heilkunst.

Lieber Dr. Jithin, wie erklären Sie unseren Lesern »Ayurveda«?

**Dr. Paul Jithin:** Ayurveda ist eine alte indische Wissenschaft, es ist ein Sanskrit-Wort. »Ayu« bedeutet Leben, »Veda« bedeutet Wissen. Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem, das seinen Ursprung in den Veden, der alten indischen Literatur, hat. Es ist nicht nur ein Medizinsystem, es ist eine Lebensphilosophie. Es ist eine Lebensweise.

Diejenigen, die sich ein gesundes langes Leben wünschen, das das Mittel zum Erreichen von »Dharma« (richtiges Verhalten), »Artha« (Reichtum) und »Sukha« (Glück) ist, sollten den Lehren des Ayurveda ihre größte Aufmerksamkeit schenken.

Was – wenn ein Ungleichgewicht entstanden ist – und Krankheit zur Folge hat?

**Dr. Paul Jithin:** In der medizinischen Praxis können Ungleichgewichte des menschlichen Körpers durch Mittel aus der Natur geheilt werden. Jeder hat von Geburt an eine »Prakriti«-Körperkonstitution, die eine Kombination der sogenannten Doshas ist. Das Wort Tridosha bezieht sich auf drei Kategorien von Substanzen, die im Körper und Geist einer Person vorhanden sind. Die drei Doshas sind Vata (Wind), Pitta (Feuer) und Kapha (Schleim). Davon hängen bestimmte körperliche und geistige Eigenschaften eines Individuums ab.

...das heißt aber, daß der Ayurvedische Arzt die Doshas ermittelt?

**Dr. Paul Jithin:**

Ja, und daraus ergibt sich, daß das Bewerten und Verstehen der eigenen Körperkonstitution hilft, sich selbst besser zu kennen. Daher hilft es auch, gesund zu bleiben, indem man personalisierte Ernährungs- und Lebensstiländerungen annimmt. Ein besseres Gleichgewicht der Doshas ist eine bessere Gesundheit.

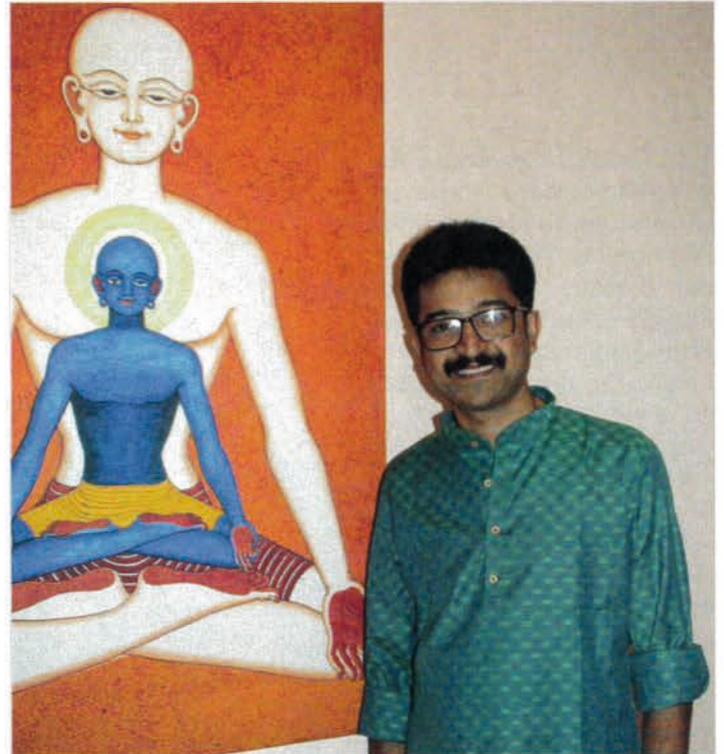
Abgesehen von der Tridosha-Theorie wendet Ayurveda verschiedene grundlegende Philosophien an – Heilung kann allgemein in zwei Teile geteilt werden,

1. Sodhana – Ausscheidungstherapien/ Entgiftungsverfahren

2. Samana – Linderung des Problems durch Einnahme von Kräutern/Medizin

Wie wird eine Entgiftung erreicht?

**Dr. Paul Jithin:** Wie sauberes Wasser im Laufe der Jahreszeiten allmählich verschmutzt wird, sammeln sich auch Giftstoffe im menschlichen Körper an, daher empfiehlt Ayurveda eine regelmäßige Entgiftung. Die angesammelten Toxine im Körper werden durch Panchakarma-Verfahren (fünf Arten der Tiefenreinigung wie Vamana – Erbrechen, Nasya – Nasenmedizin, Kashaya Vasthi – eine Art Einlauf,) gereinigt. Regelmäßige Reinigung hilft, den Stoffwechsel zu verbessern, reguliert die Verdauung und Ausscheidung. Außerdem erlangt man dabei neue Energie und Vitalität, ebenso kann die Bildung freier Radikale verhindert wer-



den, liefert reichlich Antioxidantien und reduziert dadurch das Risiko von Autoimmunerkrankungen, Krebs und chronische Krankheiten. Eine weitere große Säule sind die Massagen und Entspannungsmethoden

Was können die bewirken?

**Dr. Paul Jithin:** Die ayurvedische Verjüngungspraxis hilft, Ojus (Kraft) Prana (Lebenskraft) zu verbessern, den Körper zu ernähren, das Nervensystem zu revitalisieren, fördert das endokrine Gleichgewicht und verbessert den Schlaf. Das umfaßt verschiedene Ölmassagen, manuelle Multisystem-Ausgleichstechniken, Streßabbauprogramme durch spezielle Techniken mit Kräutern und Pasten. Zur Verjüngung gehört auch die Einnahme von bestimmten Kräu-

tern und Gewürzen, die regelmäßig oder saisonal eingenommen werden sollten.

Die Heilung im Ayurveda konzentriert sich nicht auf die symptomatische Behandlung, es ist ein umfassendes Programm. Aus kurativer Sicht ist es eine ganzheitliche Praxis zur Wiedererlangung der Gesundheit.

### Weitere Informationen:

Ayurveda-Zentrum  
BioHotel Schloß Kirchberg  
Schloßstraße 16/3  
74592 Kirchberg an der Jagst  
Tel.: +49 07954 98690-01  
e-mail: ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de  
www.ayurveda-kurzentrumschloss-kirchberg.de