



Ayurveda-Box



Beseeltes Heilwissen

In den letzten Jahrzehnten versuchten Europäer, vermehrt ihre Sehnsucht nach ganzheitlicher Medizin mit asiatischen Heilmethoden zu stillen. Doch mehr und mehr besinnen wir uns auf die eigene Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN). Berühmte Ärzte, Heiler und Philosophen wie Hippokrates, Hildegard von Bingen und Paracelsus prägten dieses naturheilkundliche Verständnis für die individuelle Konstitution des Menschen. Die traditionelle europäische Naturheilkunde und Ayurveda sind miteinander verwandte Naturlehren. Beide Heilsysteme betrachten den Menschen in seiner ureigenen Konstitution nicht isoliert, sondern im Wechselspiel von Jahreszeiten, Umweltbedingungen, Klima und Lebensphasen.

Körpersäfte und Elemente

Gemäss TEN entstehen Krankheiten aus einem Ungleichgewicht der vier Körpersäfte Blut, gelbe Galle, Schleim und schwarze Galle. Hippokrates ordnete den Elementen

der Körpersäfte mit den dazugehörigen Temperamenten Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker zu. Die Körpersäfte gelten als physischer Ausdruck der Elemente Luft, Feuer, Wasser und Erde. Die individuelle Mischung dieser Elemente im Menschen bestimmen sowohl Körperbau als auch Krankheitsanfälligkeiten und den Charakter. Gemäss Ayurveda entstehen Beschwerden und dazu führende Krankheiten ähnlich wie bei TEN, sobald die persönlichen Bioenergie-Elemente aus dem Gleichgewicht geraten. Gesundheit wird definiert als ein richtiges Mischverhältnis der Säfte, durch Harmonie der Elemente und der Eigenverantwortung seiner Gesundheit gegenüber. Das Ziel beider Heillehren ist die Kunst, sich selbst erforschen und beobachten, was zu meiner individuellen Natur und meinem Leben passt.

Östliches und westliches Wissen gepaart

- Die Traditionelle Europäische Naturheilkunde wie auch Ayurveda sehen Krankheiten als Verstoss gegen Naturgesetze, Gesundheit dagegen als spirituelle Lebenskraft
- Beide versuchen, einerseits Toxine und Störfaktoren auszuleiten und andererseits die Immunkräfte und Selbstheilungsmechanismen zu stärken
- Beide kennen das Prinzip der Wirkung durch Ausgleichen der Eigenschaften von Elementen durch gegenteilige Eigenschaften; eine kleine Menge einer schweren Nahrung ist leicht; wärmende/kühlende Nahrung und Getränke passend zur Jahreszeit; Trockenheit im Körper/befeuchtende Nahrungsmittel und Anwendungen
- Beide sehen Krankheit nicht allein auf der körperlichen Ebene, sondern der ganze Mensch wird als Einheit von Körper, Geist und Seele angesehen

Trudi Bühler

www.ayurveda-erleben.ch