

Offen für Altes — Medizin aus indischer Sicht

Ayurvedische Medizin

Als Teilnehmer des Ausbildungsganges Traditionelle Indische Medizin der Universität Duisburg-Essen hat Dr. David Manamayil im November 2023 die Ayurvedische Universität Kottakal in Kerala/Indien besucht. Er berichtet von einem Gesundheitskonzept, das auch hierzulande immer mehr Aufmerksamkeit erfährt.

Von Dr. David Manamayil, Facharzt für Innere Medizin

Ayurveda ist ein altes indisches Gesundheitssystem, das auf den vedischen Schriften basiert und eine ganzheitliche Herangehensweise an Gesundheit und Wohlbefinden verfolgt. Der Begriff „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wissen vom Leben“. Es wird angenommen, dass Ayurveda vor mehr als 5000 Jahren in Indien entstanden ist und sich im Laufe der Zeit zu einem umfassenden Gesundheitssystem entwickelt hat. Auch heute noch stellt die ayurvedische Medizin eine Säule des indischen Gesundheitssystems und der Gesundheitsversorgung dar.

Gleichgewicht für Gesundheit

Das grundlegende Konzept von Ayurveda beruht auf der Idee, dass Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht sein müssen, um Gesundheit zu erreichen.



Serie

Junge Ärzte



Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Ausbildungsganges Traditionelle Indische Medizin der Universität Duisburg-Essen — rechts Dr. David Manamayil — besuchten im November die Ayurvedische Universität im südindischen Kottakal.

Foto: privat

Dieses Gleichgewicht wird als Doshas bezeichnet und umfasst drei Hauptenergien: Vata (Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Jeder Mensch hat eine einzigartige Kombination dieser Doshas, die als Prakriti bezeichnet wird und bestimmt, wie er auf Umweltfaktoren reagiert und welche Gesundheitsprobleme auftreten können.

Individuell zugeschnittene Behandlung

Ayurveda verwendet eine Vielzahl von Techniken, um das Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen und die Gesundheit zu fördern. Dazu gehören Kräutermedizin, Ernährung, Yoga, Meditation, Atemübungen, Massagen und Reinigungsverfahren wie Panchakarma. Die Behandlungen werden individuell auf jeden Menschen zugeschnitten, basierend auf seiner Konstitution und

seinen spezifischen Gesundheitsproblemen.

Selbstheilungskräfte aktivieren

Die ayurvedische Medizin betrachtet nicht nur die Symptome einer Krankheit, sondern auch die zugrunde liegenden Ursachen, die auf Ungleichgewichte der Doshas zurückzuführen sein können. Durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts der Doshas wird angestrebt, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und die Gesundheit auf ganzheitliche Weise zu verbessern.

In den letzten Jahren hat Ayurveda auch außerhalb Indiens an Popularität gewonnen, da immer mehr Menschen nach ganzheitlichen Ansätzen zur Gesundheitspflege suchen.

Es gibt mittlerweile Ayurveda-Kliniken, -Spas und -Praktizierende auf der ganzen Welt, die die Prinzipien dieses alten Gesundheitssystems anwenden, um Menschen bei der Erhaltung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens zu unterstützen.

Alles Hokus Pokus und Esoterikspinnerei? Um diesem Vorurteil zu begegnen, machte sich unsere Gruppe selbst ein Bild vor Ort in Kerala/Indien. Zu unserem Erstaunen bietet die ayurvedische Medizin Optionen, insbesondere bei der Behandlung chronischer Erkrankungen, wie z. B. der rheumatischen Arthritis, die auch der Überprüfung in doppelblind randomisierten, kontrollierten Studien standhalten konnte.

Von weiteren Eindrücken und Begegnungen in Kerala berichtet Dr. David Manamayil in einer der kommenden Ausgaben des Westfälischen Ärzteblattes.