

## WIE WIRKT AYURVEDA?

Gemäss Ayurveda entstehen Beschwerden und Krankheiten, wenn der Mensch entgegen seiner individuellen "Urnatur" lebt. Störungen der Doshas manifestieren sich dank sensibler Diagnostik bereits in einem sehr frühen Stadium und können oft behoben werden, bevor sich eigentliche Beschwerden und Funktionsstörungen entwickeln. Entsprechend kommt der Prävention im Ayurveda grosse Bedeutung zu.

Der Ayurveda kennt sechs Krankheitsstadien. Aus ayurvedischer Sicht anerkennt die westliche Medizin Krankheiten erst ab dem 5. oder 6. Stadium. Ayurvedische Behandlungen korrigieren Ungleichgewichte möglichst früh, damit die Krankheit das Gewebe gar nicht erst angreifen kann. Im 1. bis 3. Stadium kommen einfache Mittel wie Anpassung der Ernährung, des Lebensstils oder auch Massagen zur Anwendung.

Manifeste Krankheiten im 3. bis 6. Stadium behandelt der Ayurveda mit Heilmitteln und Methoden, die sehr effektiv und arm an Nebenwirkungen sind. Dadurch wird kein anderes Gewebe in Mitleidenschaft gezogen. Bei bereits geschädigtem Gewebe kann auch Ayurveda keine Wunder bewirken, doch erfahren viele Patienten dank Ayurveda eine Linderung ihrer Beschwerden, eine Verbesserung der Lebensqualität und oft auch eine Heilung, insbesondere von chronischen Erkrankungen.

## WORAN ERKENNT MAN QUALITÄT?

Ayurveda ist kein geschützter Begriff. Umso wichtiger ist es, bei der Wahl eines Therapeuten oder Arztes auf Qualität zu achten. Qualifizierte Ayurveda-Praktizierende haben eine gründliche Ausbildung absolviert und mit einer Prüfung abgeschlossen. Der VSAMT - Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten hat klare Qualitätskriterien definiert und fordert von seinen Mitgliedern den Nachweis entsprechender Aus- und Weiterbildung. Er führt auf seiner Homepage eine Ärzte- und Therapeutenliste.

## WEM HILFT AYURVEDA?

Beachtliche Erfolge weist Ayurveda bei der Behandlung chronischer Krankheiten aus. So können beispielsweise Allergien, Verdauungskrankheiten, Hautkrankheiten, Erkrankungen des Bewegungsapparats und des rheumatischen Formenkreises sowie stressbedingte Erkrankungen (Burn-out usw.) mit Ayurveda wirksam behandelt werden. Wichtige Bereiche des Ayurveda sind auch die Frauen- und Kinderheilkunde. Das Ziel jeder Behandlung ist die Beseitigung der Ursache und nicht die Bekämpfung der Symptome.

Jede Behandlung ist individuell. Massgebend ist nicht die Krankheit, sondern der Mensch, der sie hat. So kann es durchaus sein, dass zwei Menschen mit derselben Krankheit unterschiedlich behandelt werden. Der Behandlung voraus gehen eine gründliche Bestimmung der Konstitution sowie die Erfassung des IST-Zustands. Auf dieser Basis kann ermittelt werden, welche ayurvedischen Heilmittel und Methoden für den Menschen angezeigt sind.

Vorbeugen ist besser als heilen: Ayurveda bietet den Menschen zahlreiche und ganzheitliche Möglichkeiten, um um ihr Gleichgewicht zu erhalten oder Ungleichgewichte auszubalancieren, bevor sich Krankheiten manifestieren.



Verband  
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
Association Suisse des Médecins et  
Thérapeutes Ayurvédiques  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

3000 Bern, Telefon +41 (0) 32 313 33 02

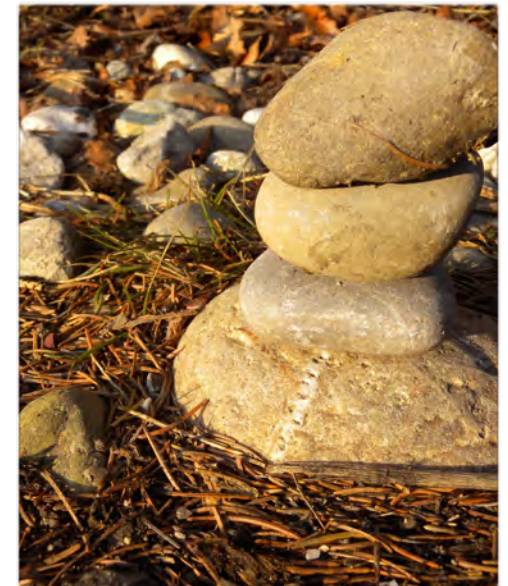
[vsamt@ayurveda-verband.eu](mailto:vsamt@ayurveda-verband.eu); [www.vsamt.ch](http://www.vsamt.ch)



Verband  
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
Association Suisse des Médecins et  
Thérapeutes Ayurvédiques  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

# AYURVEDA

LEBEN IN BALANCE



- Was ist Ayurveda?
- Wie wirkt Ayurveda?
- Wem hilft Ayurveda?
- Woran erkennt man Qualität?
- Wie findet man qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten?

# DAS WISSEN VOM LEBEN

## WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda, die weltweit älteste bekannte Gesundheitslehre, gilt als "Mutter der Medizin". Der Begriff entstammt der vedischen Hochkultur und bedeutet soviel wie "das Wissen vom Leben". Vereinfacht gesagt, beschreibt der Ayurveda die Verbindung von Körper, Geist und Seele als Leben und zeigt auf, welche inneren und äusseren Faktoren ein harmonisches Zusammenwirken fördern oder stören.



## DIE DREI DOSHAS

Die Theorie der drei Doshas ist das Fundament der gesamten Struktur des Ayurveda. Die Doshas sind für die Steuerung sämtlicher Abläufe und Funktionen im Körper verantwortlich. Man könnte sie auch als Bio-Energien bezeichnen. Die Anteile der Doshas sind bei jedem Menschen anders - und entsprechend individuell sind auch die Empfehlungen des Ayurveda, die dazu dienen, das Gleichgewicht der Doshas zu erhalten oder wieder herzustellen.

## DIE ECKPFEILER DES AYURVEDA

Ayurveda bedient sich verschiedener Massnahmen und Methoden, um Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu lindern:

- Dravyaguna (ayurvedische Heilmittel wie Kräuter- und mineralische Präparate)
- Ausleitende und aufbauende Verfahren
- Massagen und Manual-Therapie, Ölgüsse, Wickel usw.
- Individuelle Ernährungsempfehlungen, abgestimmt auf Konstitution und Krankheit
- Ordnungstherapie: Empfehlungen zu Tages- und Lebensgestaltung gemäss der individuellen Konstitution
- Psychologische Beratung und Lösungsmöglichkeiten für psychische und emotionale Beschwerden

## DIE DREI DOSHAS

VATA	WIND UND ÄTHER	Blue square
PITTA	FEUER UND WASSER	Red square
KAPHA	WASSER UND ERDE	Green square



„Ayurveda ist das Wissen, das aufzeigt, welche Tätigkeiten und Gewohnheiten geeignet oder ungeeignet, glückbringend oder unglückverheissend sind, was Zufriedenheit und Kummer schafft und was die Lebensdauer verlängert.“

CARAKA SAMHITA

