
Was ist Ayurveda?

Ayurveda, die weltweit älteste bekannte Gesundheitslehre, gilt als „Mutter der Medizin“. Der Begriff entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens 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 Vata (Wind und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde) 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 „Bioenergien“ 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 heilen:

- 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 zur Tages- und Lebensgestaltung gemäss der individuellen Konstitution
- Psychologische Beratung und Lösungsmöglichkeiten für psychische und emotionale Beschwerden

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.

Sechs Krankheitsstadien

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 Patientinnen und Patienten dank Ayurveda eine Linderung ihrer Beschwerden, eine Verbesserung der Lebensqualität und oft auch eine Heilung, insbesondere von chronischen Erkrankungen.

VSAMT – Freundeskreis

Sie wenden Ayurveda nicht beruflich an, möchten die Ziele des VSAMT aber dennoch unterstützen und von den vielfältigen direkten Informationen profitieren? Werden Sie Fördermitglied im VSAMT-Freundeskreis! (Jahresbeitrag mindestens Fr. 75.-).
Herzlichen Dank

Wem hilft Ayurveda?

Beachtliche Erfolge weist die indische Gesundheitslehre 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 geht 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.

Fokus Prävention

Man muss nicht erst krank werden, um von Ayurveda zu profitieren: Getreu der Devise, dass Vorbeugen besser ist als heilen, bietet Ayurveda den Menschen zahlreiche und ganzheitliche Möglichkeiten, um ihr Gleichgewicht zu erhalten oder Ungleichgewichte auszubalancieren, bevor sich Krankheiten manifestieren. Das Wissen um Einflüsse der Jahres- und Tageszeiten, der Ernährung und des Lebensstils ist ein wichtiger Pfeiler der Prävention. In der Beratung erhalten Klientinnen und Klienten individuelle Empfehlungen, die im Alltag einfach umzusetzen sind. Von grossem Nutzen sowohl in der Prävention wie auch bei der Behandlung von Krankheiten sind die wohltuenden ayurvedischen Massage-Therapien.

Woran erkennt man die Qualität?

Mit zunehmender Popularität des Ayurveda steigt auch die Zahl jener, die Ayurveda praktizieren – als Massage- oder Wellness-Therapeuten, Ernährungs- und Gesundheitsberater, psychologische Berater und Ärzte. Es existieren zahlreiche Ausbildungsangebote – und nicht alle sind empfehlenswert. Dasselbe gilt für Kur- und Behandlungsangebote: Im In- und Ausland bieten viele Hotels mittlerweile ayurvedische Behandlungen als Teil ihres Wellness-Bereichs an. Qualifizierte Ayurveda-Praktizierende haben eine gründliche Ausbildung absolviert und diese mit einer Prüfung abgeschlossen. Der Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten VSAMT hat klare Qualitätskriterien definiert und fordert von seinen Mitgliedern den Nachweis entsprechender Aus- und Weiterbildung. Er führt auf seiner Homepage (www.ayurveda-verband.eu) eine Ärzte- und Therapeutenliste. Wer sich für eine Ayurveda-Kur interessiert, muss klar unterscheiden zwischen einer Ayurveda-Wellness-Kur und einer intensiven Entgiftungskur (Panchakarma). Die Panchakarma-Kur ist eine äusserst wirkungsvolle, aber anstrengende Therapieform und hat mit einem Erholungsurlaub nichts zu tun. Sie sollte unter ärztlicher Leitung und im klinischen Rahmen stattfinden und sollte mindestens 14 bis 21 Tage umfassen. Die Ernährung soll dem Kurverlauf und der individuellen Konstitution angepasst sein. Auch sollen Patientinnen und Patienten über Vorbereitung und Nachbehandlung sowie die angewandten Ausleitungsverfahren informiert werden. Informationen über Qualitätskriterien bei Ayurveda-Kuren erteilt ebenfalls der VSAMT.

Wozu der Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und –Therapeuten?

Die Schweizer Ayurveda-Praktizierenden sind im „Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten VSAMT“ organisiert, der sich insbesondere für die Qualitätssicherung einsetzt. Der VSAMT ist die Schweizer Sektion des VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Therapeuten. Mit rund 550 Mitgliedern ist er der grösste Verband seiner Art in Europa.

Der VSAMT ist ein politisch und religiös unabhängiger Berufsverband. Er vereinigt qualifizierte Ayurveda-Praktizierende und unterstützt sie in fachlichen, betrieblichen und politischen Belangen. Der VSAMT ist auch Ansprechpartner für alle an Ayurveda interessierten Personen und Institutionen.

Interessenten erhalten beim VSAMT umfassende Informationen zu Ayurveda und seinen Heilmethoden, Unterstützung bei der Auswahl von qualifizierten Ausbildungen, Produkt- und Kurangeboten sowie die viel genutzte VSAMT Ärzte- und Therapeutenliste. Mitglieder profitieren von attraktiven Dienstleistungen und kompetenter Unterstützung in Ihrer Tätigkeit als Ayurveda-Praktizierende.

Für weitere Informationen:



Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner
und –Therapeuten
CH-3000 Bern
Tel +41 (0) 32 313 33 02
vsamt@ayurveda-verband.eu
www.ayurveda-verband.eu

Ayurveda

Was ist Ayurveda?

Wie wirkt Ayurveda?

Wem hilft Ayurveda?

Woran erkennt man Qualität?

Wozu der Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten?



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