

Rainer Wyslich, Privatärztliche Praxis für ganzheitliche Medizin
Schussenstr.2, 88212 Ravensburg; www.ganzheitliche-heilung-rv.de
Tel.: 0751/3524663, Fax: 0751/3524664, r.wyslich@web.de

Tätigkeitsschwerpunkte: Biologische Tumorthherapie, sanfte Herz-Heilkunde, Ayurveda, Energiemedizin, Dunkelfeldmikroskopie, Colhydrotherapie

Ayurveda

Die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben

Grundlagen des Ayurveda

Ayurveda-Medizin ist ein ganzheitliches System einer seit Jahrtausenden überlieferten und weiterentwickelten Naturheilkunde und Welt-Erkenntnis. Sie beruht auf dem Wissen, dass jeder Mensch ein einzigartiges Individuum ist, bedingt durch die unterschiedliche Verteilung der Bioenergien, der Doshas. Diese sind Vata (das Luft-Raum-Prinzip), Pitta (die Verbindung des Feuerelementes mit Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Es sind die regulierenden Kräfte, die in allem vorhanden sind, in Tages- und Jahreszeiten, in allen Nahrungsmitteln und Heilpflanzen, und auch in uns Menschen. Je nach ihrer Verteilung bewirken sie die individuelle Grundkonstitution, d.h. die Ausprägung körperlicher, mentaler und emotionaler Eigenschaften. Bei den meisten Menschen sind ein oder 2 Doshas hauptsächlich vorherrschend und das Dritte eher wenig vorhanden. Dies bedingt die körperlichen, emotionalen und geistigen Unterschiede zwischen den Menschen. Im Extrembeispiel ist ein Vata-Typ ein sehr schlanker, beweglicher Mensch, aber nicht sehr stark oder ausdauernd und auch im Gemüt und in Gedanken sehr wechselhaft. Kapha-Konstitutionen sind eher das Gegenteil: ruhig und ausgeglichen, stabiler Körper mit Neigung zu Übergewicht, gleich bleibende Tagesabläufe und Gewohnheiten. Ein Pitta-Typ ist sehr athletisch, hat einen guten Stoffwechsel und Appetit, friert nicht so leicht, sein Feuer neigt aber auch zu Zorn und Aggression. Diese seit Geburt zugrunde liegende Konstitution kann jedoch aus dem individuellen Gleichgewicht geraten durch Faktoren wie falsche Ernährung, mangelndes Gesundheitsbewusstsein, körperlichen, emotionalen oder psychischen Stress, die Schnelllebigkeit unserer Zeit oder einfach durch den Alterungsprozess. Im Ayurveda ist es deshalb zuallererst notwendig, zum einen die Grundkonstitution (Prakriti) des Menschen zu erkennen, und zum anderen die momentane Abweichung oder Störung (Vikriti) zu ermitteln, was durch Befragung, Untersuchung, Pulsdiagnose und Zungendiagnose geschieht. Dann erst kann die Richtung zur Heilung eingeschlagen werden, wenn man auch für sich selbst vor Augen hat, was der eigene gesunde Zustand bedeutet, wenn gesehen wird, welches Ziel erreicht werden soll.

Diese Rückführung zur Gesundheit geschieht längerfristig durch Anpassung der Lebensgewohnheiten und des Tagesablaufes an die übergeordneten Zusammenhänge der Energien mit den eigenen Doshas sowie über Heilkräuter und Ernährung, denn alle von außen kommenden Einflüsse haben die ihnen eigene Verteilung der drei Doshas, welche diese

Energien in unserem Körper beeinflussen. Wenn die energetische Störung jedoch schon länger besteht und über die funktionellen Beschwerden hinaus bereits zur körperlichen Manifestation einer Erkrankung führte, dann ist erst einmal eine Ausleitung der überschüssigen Doshas durch Panchakarma, ein reinigendes Heilverfahren, notwendig. Vor allem bei chronischen Erkrankungen haben sich fast immer Schlacken, d. h. körpereigene Toxine, die unter anderem im Dickdarm entstehen, in energetischen Kanälen und Organsystemen des ganzen Körpers angesammelt. Diese Schlacken entstehen durch Stoffwechselstörungen, emotionale Probleme, falsche Ernährung und bei Gewebeerfall durch große Operationen, Bestrahlungen oder Chemotherapien. Bei letzterer besteht eine zusätzliche bleibende Belastung für den Körper durch Reste der tumorzerstörenden Zellgifte, die sich - wie auch lipophile Holzschutzmittel, Schwermetalle und andere Gifte - vor allem im Fettgewebe ablagern. All diese Toxine werden mit den körpereigenen Schlacken zusammen durch die spezifischen Ausleitungstechniken des Panchakarma aus dem Körper entfernt. In der Homöopathie ist seit langem bekannt, dass die Medikamente in einem verschlackten Körper nicht wirken, eine effektive Methode der Entgiftung existiert jedoch kaum. Genauso verhält es sich mit anderen biologischen Präparaten: ihre Wirksamkeit zur Stärkung des Körpers und des Immunsystems wird um ein Vielfaches gesteigert, wenn es auf der Grundlage eines gereinigten Körpers eingesetzt wird. Erst dann kann wieder die Entwicklung der 7 Gewebe und ihrer Nebengewebe, die im Ayurveda-System in einer bestimmten Reihenfolge mit den jeweiligen „Neben- und Abfallprodukten“ beschrieben werden, ungestört ablaufen.

Reinigung und Entgiftung durch Panchakarma

Die Panchakarma-Ausleitungskur ist ein Heilverfahren, welches unmittelbar an den Ursachen der Krankheit ansetzt. In der Vorphase werden vor allem die fettlöslichen Schlacken und Gifte gelöst und damit deren Ausleitung vorbereitet. Dies geschieht durch äußerliche und innerliche Snehana-Anwendungen, was übersetzt sowohl „Ölung“ wie auch „liebepoll“ heißt. Genau dies ist der Fall: die Ganzkörper-Ölmassagen, Stirn-Öl-Güsse (Shirodharas) etc. sind Balsam für die Seele und selbst als alleinige Anwendung bereits heilsam für den Körper und harmonisierend für die Doshas. Verbunden mit Svedana, einer Schwitzbehandlung, werden die Shrotas, Energiekanäle, geöffnet, um bei der anschließenden Hauptphase die Toxine aus dem Körper zu führen. Dazu gibt es fünf Handlungen (= Übersetzung von Pancha-karma), von denen meist nur 2-3 Ausleitungsschritte, je nach Konstitution, Störung und Gesamtzustand individuell ausgewählt, zur Anwendung kommen. Auch während diesen Reinigungsschritten erfolgen äußerliche harmonisierende Behandlungen. In der Endphase stehen der Aufbau und die Regeneration im Vordergrund. Überlappend beginnen hier beispielsweise auch die im Rahmen einer biologischen Krebstherapie notwendigen Verfahren zur weiteren Stärkung des Immunsystems. Hierdurch wurde bereits mehrfach eine derartige Verbesserung des Immunstatus nachgewiesen, wie sie durch keine sonstige Behandlung in der Kürze der Zeit jemals hätte erreicht werden können.

Im Anschluss an die Entschlackung, oder wenn aufgrund eines schlechten Allgemeinzustandes die vorübergehend doch recht eingreifenden Ausleitungsverfahren noch nicht sinnvoll erscheinen, so bietet Ayurveda sehr gute aufbauende, stärkende und harmonisierende Möglichkeiten. So kann eine schlechte Ernährungssituation durch nährnde Einläufe in spezifischer Zusammensetzung verbessert werden. Auch ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere die vielfältigen Rasayanas (Verjüngungsmittel) bewirken einen spezifischen Aufbau von Geweben, Organsystemen und des gesamten Körpers.

Blockierungen lösen

Als ganzheitliches Medizinsystem wirkt Ayurveda über die gesamtkörperliche Ebene hinaus. Auch belastende Emotionen, Ängste oder seelische Blockierungen werden durch die ausleitenden Verfahren gelöst und können abgelegt werden. Im Austausch dazu wird die liebevolle Herzlichkeit der Behandlungen, des Therapeuten und Arztes sowie des gesamten lichtvollen Umfeldes der Massagepraxis „Svagatam“ und der ganzheitlichen Arztpraxis im Inneren aufgenommen und fest verankert. Im Rahmen einer lebendigen Medizin ist dies ein Entwicklungsprozess, dem gegenüber sowohl der Patient bereit sein muss, sich auf Veränderungen einzulassen, wie auch die Behandelnden offen sein müssen, um die Dynamik der Wandlung zu verfolgen, jeden Schritt soweit nötig zu unterstützen, aber auch den Freiraum zum eigenen Weitergehen zu lassen. Wenn die innere Wand, an welcher Stelle auch immer, erkennbar wird, ist es notwendig, diese Blockade zu durchbrechen, denn sie hindert den Menschen an seiner Entfaltung der eigentlichen Lebenskräfte, und er wird in seinem Leben immer wieder mit neuen Situationen oder Krankheiten konfrontiert, die ihn auffordern, diese Hürde zu überwinden. Das Erkennen der inneren Verhärtung ist möglich, indem durch die Öffnung und Reinigung der energetischen Kanäle sich festgefahrene Strukturen lockern. Angeregt durch Heilkräuter und das warme, fließende Öl (ganz besonders bei den Stirnölgüssen, Shirodhara) geraten materielle, emotionale und geistige Vorgänge im Körper in Fluss. Verborgenes oder Verdrängtes kann nach außen durchsickern und wird durch die spirituelle Atmosphäre wahrnehmbar und kann sich durch die Begleitung oder Führung der Therapeuten zu einem Mosaikbild im Bewusstsein herausbilden. Wenn der Fluss der Dinge erhalten bleibt, kann sich die versperrte Tür zur inneren eigenen Kraft mehr und mehr öffnen, was jedoch erst einmal eine Labilität mit sich bringt. Der ungewisse Neubeginn kann jedoch durch das erlernte Vertrauen ertragen werden, welches durch spirituelle Begleitung, Praktiken und Gespräche als Grundlage geschaffen wurde. Selbsterkenntnisse als Bewusstwerden der göttlichen Einheit, die alles trägt, stabilisieren diesen labilen Neuanfang mehr und mehr, so dass die erreichte Öffnung bestehen bleiben kann und die Ganzheit des menschlichen Wesens zunehmend zur Gesundheit führt.

Ayurveda-Medizin bewirkt somit nicht nur die Verbesserung der körperlichen Beschaffenheit, sondern eine Heilung auf allen verschiedenen Berührungsebenen des Seins wird möglich. Eine Harmonie wird erreicht, sowohl in uns als auch mit uns als Teil der gesamten Natur, der göttlichen Schöpfung. Diese Harmonie führt zum ungehinderten Fluss der heilenden Kräfte in uns und strahlt durch uns weiter aus zu unseren Mitmenschen und allen Wesen unseres Mutterplaneten Erde. Und somit entsteht eine vollkommene, von innen heraus leuchtende, wahrhaftige Schönheit, auch auf körperlicher Ebene. Dies ist mehr als Beauty und Wellness!

„Von der Dunkelheit über ganz viele Gefühle zum Licht“

Die folgenden Äußerungen stammen von einer 57jährigen Patientin, welche 6 Monate nach Operation und anschließender Bestrahlung eines Gebärmuttercarcinoms ein Panchakarma-Heilverfahren durchführte, wobei ab der 3. Woche intensivierete Shirodharas (Stirnölgüsse) durchgeführt wurden. Die Patientin kam in einer anhaltenden Depression zum Therapiebeginn, hatte durch die psychischen Belastungen ausgeprägte Schlafstörungen, starke Nervosität und Unruhe sowie schmerzhaft Verspannungen der Rücken- und Nackenmuskulatur. Nach einem 5-

wöchigen Heilverfahren ging sie als lebensfroher, optimistischer Mensch mit einem spürbaren inneren Leuchten. Dieses Beispiel ist stellvertretend für viele Patienten mit chronischen Erkrankungen, bei denen durch die Ayurveda-Therapien eindeutig der Weg der Heilung angetreten wurde.

Die Patientin berichtete nach dieser Therapiephase selbst:

„Während mancher Shirodharas bei Therapiebeginn herrschte nur Dunkelheit, was meinen gesamten Zustand ausdrückte. Dann wurden unzählige Gefühle ausgelöst, für 3 Tage musste ich alle Behandlungen absagen und hätte immer nur weinen können. Aber ich bin an der Thematik drangeblieben. Im weiteren Verlauf kamen viele Bilder zu den Gefühlen hinzu, die ich mehr und mehr ordnen konnte. Die alte Problematik hat sich jedoch nicht aufgelöst, sondern sie wurde von der Klarheit, dem Licht und der Freude, die sich in der jetzigen Welt vermehrten, durchflutet und erleuchtet. Somit sind die negativen Erinnerungen jetzt ein positiver Bestandteil von mir, sie wurden transformiert.

Ich habe keine Angst, die innere Ruhe und die Helligkeit wieder zu verlieren, denn ich habe gelernt, die Verbindung zu der göttlichen Kraft herzustellen, um aus dieser Quelle immer schöpfen zu können. Entscheidend waren dabei die Erfahrungen während Mantra-Meditationen und beim Spirituellen Singen*, wo ich richtig spürte, wie sich mein Herz diesem Licht öffnet. Jetzt fühle ich mich so wohl, gesund und befreit, dass ich heute, beim letzten Shirodhara, das Gefühl hatte, mitten in der Sonne zu liegen, im reinen Licht.“

* auch in Ravensburg, Schussenstr. 2, jeden Donnerstag 19:30 Uhr; www.spirituelles-singen.de

Ayurveda-Angebote in unserer Praxis

Eine Besonderheit unserer Praxis ist die Verbindung der Schulmedizin mit der westlichen Naturheilkunde und dem noch ganzheitlicheren Medizinsystem des Ayurveda. Im Rahmen einer ayurvedaärztlichen Beratung kann eine ayurvedische Konstitutionsbestimmung durchgeführt werden, incl. Puls- und Zungendiagnose zur Beurteilung des momentanen Zustandes (Vikriti) bzw. der Störung oder Abweichung von der Grundkonstitution (Prakriti). Es folgt eine ausführliche Ernährungsberatung unter Berücksichtigung der individuellen Faktoren mit schriftlicher Zusammenstellung günstiger oder zu vermeidender Nahrungsmittel. Soweit nötig oder erwünscht, können auch Empfehlungen zu ayurvedischen Heilpflanzenpräparaten gegeben werden sowie genauere Informationen zur Lebensführung, Öl-Selbstmassagen etc.

Ganz besonders freue ich mich über die Zusammenarbeit mit dem Ayurveda-Therapeuten Herrn Udo Stellmann in der Ayurveda-Massagepraxis „Svagatam“ (www.svagatam.de) und dessen kompetente und liebevolle Durchführung der Ayurveda-Ölmassagen, Stirnölgüsse etc.. Tel. 0049-171-2 641 614 oder 07529-972 49 52. Er bietet in Schlier, Bergweg 21, zu der klassischen Abhyanga (Ganzkörpermassage) auch Svedana (Schwitzbehandlungen) an, was im Ayurveda die Voraussetzung für jeden Ausleitungsschritt bedeutet, weiterhin sonstige spezielle Ayurveda-Therapien wie Marma-(Energiepunkt)Behandlungen. Dadurch ist auch die ärztliche Betreuung bei einer ambulanten Panchakarma-Kur möglich. Diese sollte jedoch nicht so einfach „nebenbei“ erfolgen, sondern es ist während dieser zwei Wochen auch im gesamten Umfeld die nötige Ruhe und ein Zurückziehen erforderlich, um durch die innere Reinigung diese Chance der Transformation und dadurch den Neubeginn zu ermöglichen.

Rainer Wyslich