



AYURVEDA

Die älteste Gesundheitskunde der Welt

Der indische Begriff Ayurveda bedeutet wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“. Alle Aspekte des Lebens haben ihren Platz in diesem ganzheitlichen System, da das Leben mehr ist, als nur Gesundheit und Krankheit. Wir finden die Prävention und die Heilkunde, Philosophie, Psychologie, Ernährungslehre und andere Bereiche gleichberechtigt nebeneinander.

Viel früher als bei uns im Westen werden, im Ayurveda Störungen erkannt und ausgeglichen, um Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. Wenn ein Mensch aus dem Gleichgewicht gerät, macht sich dies durch leicht zu übersehene Zeichen bemerkbar. Dazu zählen Veränderungen wie Nervosität, Kälte- oder Hitzegefühl, trockene Haut oder Schwankungen des Appetits, um nur wenige zu nennen.

Hier setzt Ayurveda an, beseitigt das Ungleichgewicht und fördert so Gesundheit und Wohlbefinden, bevor Krankheit entstehen kann. Nicht jeder Mensch ist gleich und so bietet Ayurveda ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Gesunderhaltung an. Das können Ölmassagen sein oder eine Ernährungsumstellung, die Anregung des Stoffwechsels, Heilkräuter oder Meditation, ganz individuell auf den jeweiligen Menschen abgestimmt.

Nach dem Motto: „Lasst eure Heilmittel eure Nahrungsmittel sein“, spielt die Ernährung bei den meisten Behandlungen eine zentrale Rolle. Nicht jedes Lebensmittel ist für jeden Menschen geeignet. Im Ayurveda wird mehr Wert auf die Verdauung und Verwertung des Essens gelegt als auf die Nährstoffe. Die Ayurveda-Ernährung wird immer auf den jeweiligen Menschen angepasst, damit dreimal täglich Nahrungsmittel Heilmittel sein können.