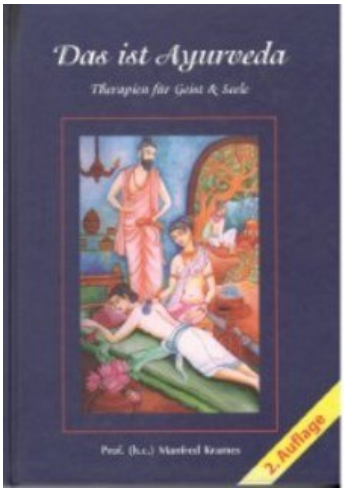
Manfred Krames
Das ist Ayurveda - Sonderangebot

Extrait du livre

Das ist Ayurveda - Sonderangebot
de Manfred Krames
Éditeur : Artha



https://www.editions-narayana.fr/b23766

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	*Inhalt*	*Seite*
	Vorwort	5
	Einleitung (Aus Indien - nach Indien)	9
1	Am Anfang war das Wort	12
2	Glaube oder Wissen?	15
3	Die Mutter der Medizin	20
4	Die fünf Elemente	24
5	Jeder ist einmalig	28
6	Welches Element ist gestört?	34
7	Man ist was man isst	45
8	Die innere Stimme	49
9	Die Lehre von den Doshas	60
10	Ausgleichen oder Ausleiten	70
11	Der Sinn einer ayurvedischen Ölmassage	98
12	*Wahres Ayurveda* oder *Ware Ayurveda*	108
13	Der Sinn des Lebens	111
14	*Ayurveda* heute wichtiger denn je	119
15	10 Gesundheitstipps für alle	123
16	Fragen und Antworten	127
	Zusatzkapitel: Elefant	141

Vorwort

Verehrte Leser!

Noch vor 12 Jahren war *Ayurveda nur* in wenigen Fachkreisen bekannt. Mittlerweile gibt es allein in Deutschland über 180 Buchtitel zum Thema und regelmäßige Beiträge im Fernsehen und in anderen Medien. Kaum jemand, der zumindest das Wort nicht schon mal gehört oder gelesen hat. Und die Zahl derer, die sich mittels ayurvedischer Tipps und ayurvedischer Produkte ihre Gesundheit erhalten wollen, ist enorm groß. *Ayurveda* wurde zum Boom. Doch *das Ayurveda,* das im Westen bekannt wurde, ist nur die Spitze des Eisberges. Und selbst diese Spitze wird degradiert zu einem Wohlfühl-Konzept, das mit dem echten *Ayurveda* nichts mehr gemein hat.
Selbst ich als Mediziner, beziehungsweise Arzt, habe nicht gewusst, dass *Ayurveda* dermaßen tief geht und gleichzeitig logisch so einfach nachzuvollziehen ist, bis ich an einer Schulung von Manfred Krames teilnahm. Ich kann nur bestätigen, dass der *Ayurveda-Boom in* Deutschland nichts mit echtem *Ayurveda* zu tun hat und finde das sehr schade. Selbst „seriöse" Aufklärungsserien im Fernsehen und in renommierten Fachzeitschriften zeigen immer nur solche Aspekte von *Ayurveda,* die ein Maximum an Entspannung und Stressfreiheit suggerieren. Zum Schluss der Beiträge, die den Leser oder Zuschauer regelrecht heißhungrig machen auf die gezeigten „exotischen" Therapien, wird dann auf *Ayurveda-Kuren* im In- und Ausland

hingewiesen. Doch was ist mit dem konsequenten Umsetzen ayurvedischer Ess- und Lebensregeln? Was ist mit der Selbstverantwortung und dem aktiven Mitwirken seitens der Patienten, wie es bei jeder Ganzheitsmedizin entscheidend für die Heilung wäre? Warum sich an Pseudo-Lösungen klammern, wenn Sie das **wahre** *Ayurveda* haben können, statt der **Ware** *Ayurveda?* Bevor Sie also auf Pseudo-*Ayurveda* hereinfallen oder für viel Geld eine Kur buchen, lesen Sie dieses Buch aufmerksam durch. Es erspart Ihnen Enttäuschungen und einen Reinfall zu Lasten Ihrer Gesundheit.

Dr. med. Conrad Stintzing

2. Glaube oder Wissen

Unsere heutige Zeit mit all den beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen fordert ihren Tribut. Je schnelllebiger und „fortschrittlicher" die Zeit, desto kränker die Menschen. Schutzlos sind wir Einflüssen wie Elektrosmog am Arbeitsplatz, Magnetwellen von Handys und Antennen, Hormonen und Antibiotika im Fleisch, Chemie in Luft und Wasser, erhöhten UV-Werten und dem Rummel und Lärm um uns herum ausgeliefert. Nebenerscheinungen wie Konkurrenzdenken unter Arbeitskollegen, Stress in der Familie oder mit dem Partner sowie Angst, Wohlstand oder Ansehen oder beides zu verlieren, geben uns dann den Rest.

So genannte Zivilisationskrankheiten, Erschöpfungszustände, Rückenschmerzen, mangelnde Lebensfreude, Allergien, aber auch ernste, neue Krankheitsbilder sind zur Norm geworden. Emotional und nervlich sind die meisten so angespannt, dass zum richtigen Auftanken am Feierabend die Ruhe fehlt und die Erwartungen an das so ersehnte Wochenende oft so hoch sind, dass Freizeit- und Familienstress die Folge sind. Der Gedanke an die bevorstehende Arbeitswoche lässt schon am Sonntag keine richtige Freude mehr aufkommen und die Vorfreude auf das bevorstehende Wochenende ist oft schöner, als das Wochenende selbst.

Also ein idealer Nährboden für zwei neue Richtungen, die vieles versprechen:

Esoterik und Wellness

Zum ersten zählen ernsthafte, spirituelle und geistige Heil(s)suchende oder aber geschäftstüchtige Räucherstäbchenfanatiker, die auf höchst einfallsreiche Weise versuchen, Weisheiten und Philosophien des Ostens an den Mann des Westens zu bringen. Seit neustem auch *Ayurveda*.

Die Wellness- und Fitnessbranche dagegen verspricht mit modernen Geräten, Entspannungs- und Freizeitangeboten unter anderem vollkommene Entspannung und Schönheit. Hauptsache, man fühlt sich wohl; so die Devise. Auch wenn es nur ein paar Stunden anhält.

„Jedem das Seine", sage ich nur. Aber wenn Esoteriker und Wellness-Propheten sich an die Kommerzialisierung und Vermarktung von *Ayurveda* heranmachen, hört der Spaß auf.

Das Bild, das diese Branche von *Ayurveda* vermittelt, hat nämlich nichts mehr mit wahrem *Ayurveda* zu tun. Schlimm genug, dass in fast allen Zeitschriften und Medien immer nur Großaufnahmen vom Stirnguss oder von Ölmassagen gezeigt werden, begleitet von Erlebnisberichten gestresster Manager oder Karrierefrauen, die diese Anwendungen als unbeschreiblich schön und angenehm dokumentieren. Oder glauben Sie wirklich, dass das der Kern einer 5000 Jahre alten Medizinwissenschaft ist?

Dass ein gesunder Geist genauso wichtig ist wie ein gesunder Körper, wussten schon unsere Vorfahren. Traurig ist nur, dass die Schulmedizin dem Thema „**psychisch-seelische Gesundheit**" jahrzehntelang kaum Beachtung schenkte, beziehungsweise Krankheiten und Symptome auf **körperlicher** Ebene **isoliert** betrachtete und behandelte. Genau da liegt die Schwäche unserer Schulmedizin.

Die Esoterik-Szene, die hierin eine „Marktlücke" sah, brüstete sich als erste mit Begriffen wie **„Körper, Geist und Seele; ganzheitlich; Harmonie für Körper und Geist; die Seele baumeln lassen"** und dergleichen. Mittlerweile werden sogar Kosmetika, Zahncremes und Gesundheitsschuhe mit diesen Schlagworten angepriesen, weil es zum Geist der Zeit gehört.

Ayurveda wurde zu einem Synonym für **„exotische Gesundheit, Wellness, Relaxen, Verjüngung, Schönheit, stressfreies Leben, Sinnesfreuden"** und dergleichen. So mancher Gesundheitsapostel preist es auch als „indische Antwort zu all unseren Problemen" schlechthin und „Wundertherapie" für alle an, die von der Schulmedizin aufgegeben wurden.

Als ob das nicht schon paradox und marktschreierisch genug wäre, erlauben sich einige sektenähnliche Organisationen noch, *Ayurveda* als Deckmantel zur Verbreitung ihrer Ideologien und Weltanschauung zu missbrauchen; so zum Beispiel auch eine große *Ayurveda*-Schule im Frankfurter Raum und ein deutscher *Ayurveda*-Verein.

12. Wahres *Ayurveda* oder Ware *Ayurveda?*

Fassen wir kurz zusammen:

Der Mensch ist gemäß *Ayurveda* gesund, wenn seine Elemente, beziehungsweise seine bioenergetischen Kräfte im Gleichgewicht sind und er ein glückliches, erfülltes Leben führt. Das bioenergetische Gleichgewicht, welches auf den uns allen innewohnenden fünf Hauptelementen beruht, ist für jeden anders, da jeder von Geburt an ein bestimmtes, individuelles und einzigartiges bioenergetisches Muster erhält, das als **Idealzustand** gilt.

Weicht man stark von diesem Idealzustand oder „Gleichgewichtsbauplan" ab oder erhöht sein Dosha (Elementengruppe), entsteht ein seelisches, physisches und psychisches **Ungleichgewicht**, das unweigerlich zu **Störungen** führt.

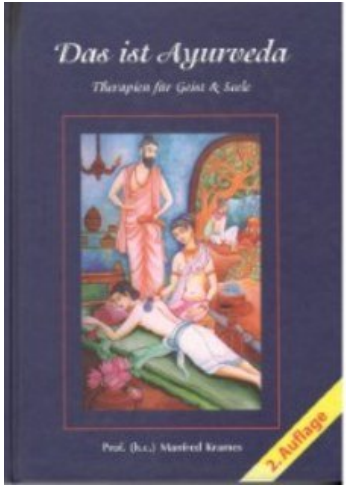
Ziel ist daher, das provozierte und dominierende **Dosha zu besänftigen** oder aber, falls es hierfür schon zu spät und die Störung zu weit fortgeschritten ist, dieses aus dem Körper auszuleiten.

Hierzu bedient man sich sogenannter **Ausleitungstherapien**, denen man gerade heute im Zeitalter der Umweltvergiftung eine besondere Beachtung schenkt.

Die ayurvedische 5-fache Reinigungskur, Pancha-Karma, geht über mindestens drei Wochen und ist weder schmerzhaft noch organ-, gewebe-, zell- oder stoffwechselschwächend oder -störend. Im Gegenteil. Richtig durchgeführt, baut sie auf. Die klassischen Texte empfehlen eine vorangehende Vorbereitungskur, Purva-Karma genannt. Die Purva-Karma hat als Hauptmethode die interne und externe Anwendung von medizinischen Ölen, da Öl an sich eine giftabsorbierende und -bindende Wirkung hat. Genau dieses Ziel wird mit der Abyangha verfolgt, die Ganzkörper-Einölung, die aufgrund ihrer entspannenden (Neben-)Wirkung im Westen aber missverstanden wird.

Die meisten *Ayurveda*-Anbieter und -Zentren in Deutschland bieten die Abyangha **ohne** anschließende Wärme- beziehungsweise Schwitztherapie an, welche aber das Wichtigste überhaupt ist. Ohne deren korrekte Durchführung kann der Körper die gelösten Schlacken nicht ausscheiden, was zu einer erhöhten toxischen Ansammlung, sowie zu einer Belastung des Immunsystems, ferner zu Stoffwechselstörungen führt - auch wenn diese bei gesunden Menschen nur minimal sind.

Der **Öl-Stirnguss** ist ebenfalls eine stark entgiftende, uralte Therapie, die in Amerika, Indien und (leider nur) in zwei Kliniken in Deutschland erfolgreich gegen Migräne, überhöhten Blutdruck, Schlafstörungen und vielem mehr eingesetzt wird, aber sonst nur als exotische Wellness-Anwendung vermarktet und von Dilettanten durchgeführt wird. Unzureichend oder gar nicht ausgebildete Pseudo-Therapeuten, die sich der **Neben-**



Manfred Krames

Das ist Ayurveda - Sonderangebot

Therapien für Geist & Seele

156 pages, relié
publication 2006

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr