

August
September
natürlich
gesund &munter

natürlich gesund &munter

3,20 Euro
Österreich 3,70 Euro
Schweiz 6,40 sfr
BelLux 3,80 Euro
Ital./Span. 4,50 Euro

Das Magazin
für Naturmedizin
und Ganzheitliche
Gesundheit

August ·
September 2011

Dossier: Ganzheitliche Zahnmedizin

Wie Sie Störfelder erkennen
und beseitigen können

Schreibabys

So finden Säuglinge schneller
ihren eigenen Schlafrhythmus

Freispruch für das Fett

Warum Fettsparen Ihre Figur
und Ihre Gesundheit gefährdet

Besser sehen durch Augentraining

Nur eine Minute täglich!

**GROSSES
GEWINN-
SPIEL**

mit **33**
attraktiven
Preisen

SO BLEIBEN SIE BEWEGLICH

Arthrose mit Manueller Medizin vorbeugen und lindern

Pflanzenheilkunde · Anthroposophische Medizin
Homöopathie · TCM · Manuelle Therapien · Ayurveda





Aruna Bandara

Der Ayurveda-Arzt kam mit einer lang-jährigen Berufserfahrung in Sri Lanka vor über 10 Jahren nach Deutschland. Hier war er Leiter verschiedener Ayurveda-Einrichtungen. Er hat das Buch „Ayurveda für die Seele“ geschrieben. Seit 2010 betreut er als Ayurveda-Arzt die Gäste im Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach.

Eine 47-jährige Frau hatte sich wegen ihrer massiven Schlafstörungen zu einer ayurvedischen Entgiftungskur bei uns entschlossen. Sie schlief gut ein, wachte aber zwischen 2 und 4 Uhr mit Herzrasen auf. Dann begannen ihre Gedanken zu kreisen, und sie wurde immer unruhiger, bis sie endlich, kurz bevor der Wecker klingelte, wieder einschlafen konnte.

In unserem Anamnese-Gespräch sprach die Patientin schnell, und ihr Puls war mit einer Frequenz von 86 sehr hoch. Schultern und Nacken waren angespannt, und sie erzählte mir, dass sie manchmal Ohrengeräusche wahrnehme und unter Blähungen und Verstopfung leide. Zudem neigte sie zu Stimmungsschwankungen und Vergesslichkeit, war ungeduldig und machte sich viele unnötige Sorgen. Zusammen mit meiner ayurvedischen Pulsdiagnose war sehr schnell klar, dass es sich hier um eine massive Vata-Störung handelt, also einer der drei Regelkreise (Vata, Pitta, Kapha) aus dem Gleichgewicht geraten ist (siehe Kasten). Ich erstellte demzufolge eine vatasenkende Therapie mit entgiftenden Maßnahmen über 14 Tage.

Im Rahmen ihrer individuellen Entgiftungskur erhielt die Patientin vatasenkendes Kräuter-Ghee, also geklärtes und mit ayurvedischen Kräutern aufgekoch-

Schlafstörungen ayurvedisch behandeln

Ein gleichmäßiger Tagesrhythmus und ayurvedische Entgiftungsmaßnahmen helfen beim Ein- und Durchschlafen.

tes Butterfett, Pflanzenpräparate und vatasenkende Einläufe und Massagen wie Shirodara (Stirnguss) oder Padabhyanga (entspannende Fußmassage) sowie zusätzliche Cranio-Sakral-Anwendungen. Zudem halfen wir der Patientin, während der Kur mehr und mehr wieder in ihren eigenen Rhythmus zu finden und alle vataanregenden Einflüsse auszuschalten; kein Fax, kein Handy, keine beruflichen Termine, dafür viel Freiraum, leichte Bewegung, Yoga, gesunde Ernährung mit regelmäßigen warmen Speisen, süßem gedünstetem Obst und Müsli sowie Ruhe und Zeit, die Natur zu genießen.

Anfangs klagte die Patientin über Kopf- und Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich – typische Entgiftungsreaktionen –, fühlte sich aber nach 4 Tagen wohler und wurde schon etwas ruhiger. Nach 6 Tagen waren die Ohrengeräusche insgesamt weniger geworden, auch wenn sie sie manchmal stärker empfand, da ihre gesamte Wahrnehmung viel sensibler geworden war und sie ein anderes

Körperbewusstsein entwickelt hatte. Auf meine Frage, wie sie momentan schlafe, sagte sie, dass sie gut einschlafen könne, aber das Durchschlafen noch nicht klappe. Sie schlief aber insgesamt viel mehr als zu Hause und träumte sehr viel. Beim Abschlussgespräch nach 14 Tagen zeigte sich die Patientin nicht mehr so hektisch, beim Sprechen hatte sie Zeit, ihre Gedanken zu Ende zu bringen.

Ihr war klar, dass sie zu Hause weiterhin für einen gleichmäßigen Tagesrhythmus sorgen muss. Ich empfahl ihr, nach einem warmen, leichten Abendessen (Suppen, gedünstetes Gemüse, aber keinen Salat) vor 23 Uhr schlafen zu gehen – nach einem festen Ritual. Dabei kann sie zum Beispiel Lavendelduft einatmen, 1 Stunde vor dem Schlafengehen ein warmes Fußbad nehmen oder ein Glas Mandelmilch mit Honig trinken. Sie sollte die Tagesereignisse loslassen, den Schlaf kommen lassen und es akzeptieren, wenn sie nachts aufwacht, dann nicht auf die Uhr schauen, sondern sich umdrehen und weiterschlafen./gyv ●

Schlafprobleme nach den 3 Doshas

Im Ayurveda wird stets mit den drei Doshas (Bio-Energien oder Regelkreise) Vata, Pitta und Kapha gearbeitet. Ihre Kombination ist bei jedem Menschen individuell. Zudem werden die Lebenszeit, die Jahreszeit und die Tageszeit ebenfalls den Doshas zugeordnet. Nach der „ayurvedischen Uhr“ sollte man noch vor 22 Uhr (in der Sommerzeit vor 23 Uhr) zu Bett gehen, um nicht in die energiegeladene Pitta-Zeit zu fallen, und möglichst vor 6 Uhr aufstehen, um noch vor der trägen Kapha-Zeit in den Tag zu starten.

Vata-Schlafstörung (Sympathikus-/Parasympathikus-Konflikt)

Wachphase zwischen 2 und 4 Uhr.

Ursache: Überarbeitung, kein Tagesrhythmus, keine Auszeit, keine Regelmäßigkeit, Angst, psychosomatische Störungen, innere Unruhe, sozialer, finanzieller, emotionaler Stress.

Pitta-Schlafstörung

Wachphase zwischen 1 und 2 Uhr.

Ursache: Schwitzen, Juckreiz, Brennen der Haut, zu hohe Magensäure, Sodbrennen, Magenbeschwerden, Durst, Hormonschwankungen, Schilddrüsenproblem.

Kapha-Schlafstörung

Grundsätzlich guter und langer Schlaf, aber Einschlafprobleme aufgrund von Verschleimung.

Ursache: Verschleimung, die sich in Husten, Bronchialstörungen oder Schlafapnoe äußert.