

Das kann Ayurveda

Zusammenfassende Diagnose

Personalien

Alter

Beschwerde

Grund

Erwartung

Prakriti

Grundkonstitution von Geburt an bzw. im Mutterleib entstehend

Vikriti

Ungleichgewicht, angeeignet

Manas guna

Psychische Verfassung, Voraussetzung

Manasa dosha

Psychische Verfassung, angeeignete Verschiebung

Agni

Verdauungsfeuer

Ama

Unverdaute Nahrung, die im Körper zu Schlacken wird und Krankheiten verursacht

Dhatu

Gewebe Ebene

Mala

betroffene Ausscheidungsprodukte Urin, Stuhl, Schweiß

Srota

Leitbahnen im Körper

Bala

körperliche Immunität

Sattva

psychische Immunität

Beschwerdebild(er)

aktuelle und chronische Thematik

Medikamente AM/Nahrungsergänzungen

Medikamente Alternativmedizinisch

Alternativ Medizinisch oder Komplementärtherapeutische Auswertungen

Auswertungen anderer Alternativmedizinischer Richtungen, vorgängig oder aktuell ausgeführte Therapien

Schulmedizinische Diagnostik

Laborberichte, Diagnose von Hausarzt und Facharzt

Medikamente SM

Medikamente Schulmedizinisch

Ziel

Ziel auf Grund der ayurvedischen Diagnose und den Ressourcen, Bedürfnissen und sozialen Konditionen des Patienten

Therapiestrategie

Hetu vermeiden

Ursachen Vermeidung

Dosha Ausgleich

Ausgleich der Bioenergien im Körper

Agni Stabilisierung

Stabilisierung des Verdauungsfeuers und der Stoffwechselsituation

Ama Ausleitung

Ausleitung der oberflächlichen Schlacken wenn vorhanden im Körper

Dhatu Behandlung

Behandlung der betroffenen Gewebe Ebene

Srota Behandlung

Den Fluss in de betroffenen srotas reaktivieren

Mala Behandlung

Korrektur der Ausscheidungsprodukte

Ausleitung Pancha Karma

Ausleitung der Patogenen Faktoren

Diätetik

Ernährung während Ausleitung oder bezüglich der Krankheit

Ordnungstherapie

Tagesroutine während der Ausleitung

Manualtherapie

Ausleitende, Aufbauende oder ausgleichende Massnahmen über Massage, und Manualtherapien, Teilkörper Anwendungen und ausleitende Massnahmen

Dravya guna

Kräuterheilkunde

Focusing und psychologische Begleitung

Individuelle Begleitung und Gesprächsführung, Entspannungstechniken und Atemübungen

Bewegung/Yoga

Konstitutionell und Beschwerdebild angepasste Übungen und Ausdauersport

Ahara

Alltagsernährung für den Gesunden - individuell, konstitutionell und zyklischen Einflüssen angepasst

Vihara

Alltagsverhalten - individuell, konstitutionell und zyklischen Einflüssen angepasst

Dinacarya

Alltagsroutine zur Gesunderhaltung

Fall 1

Frau XY kam zu mir in die Praxis. Sie litt unter schweren allergischen Reaktionen, Ursache Baustaub, schon bekannt als Sie meine Praxis aufsuchte. Sie hatte massive Beschwerden im Atemtrakt und Hautreaktionen. Die Anamnese und Pulsdiagnose ergab zudem Schwellungen der Beine, Schlafstörung und innere Unruhe sowie Gewichtszunahme schon vor der Allergie.

Durch die Vermeidung des Allergens ging es ihr schon etwas besser. Eine 10 tägige einfache Detoxkur mit Detox Ernährung und ausleitenden Kräutern sowie unterstützenden Manualtherapien mit Schwitztherapie hat vorhandene Schlacken eliminiert. Dies führte zu einer weiteren massiven Verbesserung. Die gestauten Beine kamen von einer konstitutionellen Lymphschwäche in Kombination mit vermehrten Giftstoffen im Körper. Dies wurde durch eine Reduktion der übermässigen Trinkmenge schnell reguliert (3,5 l am Tag reduziert auf 0,03 x Körpergewicht = 1,5 - 1,8 l pro Tag in regelmässigen kleinen Portionen).

Der Schleim von Lunge und im Kopfbereich war vermindert nach der Detox Kur; durch regelmässige Wärmeauflagen im Brustbereich (Rücken, damit das Herz nicht überhitzt wird) nach einigen Wochen völlig eliminiert.

Die Hautreaktionen waren am hartnäckigsten und waren jedoch durch die regelmässige Einnahmen von Curcuma und der angepassten Ernährung nach 3 Monaten auch verschwunden.

Nach der Reinigungsphase wurde die Ernährung umgestellt, um wieder an Gewicht zu gewinnen. Durch ayurvedische Stärkungsmittel wie Chayavanna Prash und eine aufbauende Ernährung war Frau XY innerhalb ca. ½ Jahr steigernd wieder 100 % auf der Höhe d.h. sogar noch fitter als vor der Erkrankung.

Einfache Mittel, keine grossen invasiven Massnahmen, Selbstverantwortung wurde durch Verständnis der Patogenese = des Entstehungsprozesses der Erkrankung gefördert. Die Krankheit ist vererbt und wenn Allergene = Auslöser da sind, werden Reaktionen kommen. Jedoch die Stärke der Reaktionen ist massiv reduziert auf ein Mass, das erkannt schnell wieder umgekehrt werden kann.

Zusammenfassende Diagnose

Personalien

Weiblich, 50, ländlicher Wohnort, Zusatzversicherung, 169, 50 kg

Grund

Heftige Allergie an Augen, Hals, Husten, Hals Enge, Lunge angegriffen, Hautekzeme, massive Schlafstörungen

(Allergie vererbt von Vater)

Erwartung

Ohne Cortison regenerieren, Besserung, OK wenn langsam

Ganzheitliche und nachhaltige ayurvedische Behandlung

Prakriti

Grundkonstitution von Geburt an bzw. im Mutterleib entstehend

Pitta

Vikriti

Ungleichgewicht, angeeignet

Vata erhöht, Pitta z. Teil als Entzündungen, Durchfall

Manasa dosha

Psychische Verfassung, angeeignete Verschiebung (Charaktereigenschaften bezüglich der 5 Elemente)

Pitta mit Vata Verschiebung (Entschlossenheit, Klarheit – Verschiebung zu innerer Unruhe und Schlafstörungen)

Manasa guna

Psychische Verfassung, Voraussetzung

Rajasische und sattvische Natur; zu z. T. tamasa und rajas erhöht

Psychische Belastung im sozialen Umfeld blockiert im Handeln

Agni

Verdauungsfeuer

Tiksagni = zu stark, Resorptionsmöglichkeit daher schlecht, Gewebereduktion

Ama ?

Unverdaute Nahrung, die im Körper zu Schlacken wird und Krankheiten verursacht

+++ *Ja*

Schleim im Kopfbereich, belegte Zunge, Erschöpfung, Schmerzen in den Gelenken, schmieriger Stuhl der stinkt

Dhatu

Gewebe Ebene

Rasa (Wässrige Substanzen und Primäre Nährlösungen für den Körper durch zu schnelle Verdauung)

Lasya (Lymphe => Stau)

rakta (Blut) verunreinigt => Entzündungen, Hautprobleme

Tvak (Haut => Ekzeme)

mamsa (Muskelgewebe => leicht vermindert)

Vasa (Fett und Schmiere => knackende Gelenke)

meda (Fettgewebe => vermindert, ist sehr abgemagert)

Mala

betroffene Ausscheidungsprodukte Urin, Stuhl, Schweiß

purisa (Stuhl ist vile, breiig, stinkt, klebt)

mutra (Urin => stinkt, dunkelgelb)

sveda (Schweiß => viel, riecht mehr als sonst)

Srota

Leitbahnen im Körper

Atemwege und Lymphsystem

Allgemein diverse Blockaden im System

Bala

körperliche Immunität

aktuell schwach

Sattva

psychische Immunität

konstitutionell gut, aktuell leicht vermindert

Beschwerdebild(er)

aktuelle und chronische Thematik

- 1. exogene Allveolitis: Heftige Allergie an Augen, Hals, Husten, Halsenge, Lungen betroffen, Hautekzeme, massive Schlafstörungen*
- 2. Lymphstau in den Beinen*
- 3. Schlafstörungen durch Allergie und innere Unruhe*

Medikamente AM/Nahrungsergänzungen

Medikamente Alternativmedizinisch

- Keine, möchte kein Cortison, hat sich geweigert*
- Diverse Nahrungsergänzungen, keine SM Medikamente*

Alternativ Medizinisch oder Komplementärtherapeutische Auswertungen

Auswertungen anderer Alternativmedizinischer Richtungen, vorgängig oder aktuell ausgeführte Therapien

Aktuell keine vorhanden

Schulmedizinische Diagnostik

Laborberichte, Diagnose von Hausarzt und Facharzt

- Notfallaufnahme*
- bekannte vererbte Allergie, aktuell auf Baustaub*

Medikamente SM

Medikamente Schulmedizinisch

Hat Cortison abgelehnt, wird langsam besser, nimmt dies in Kauf da bedrohliche Situation ausgewichen, Wohnort vorübergehend gewechselt

Ziel

Ziel auf Grund der ayurvedischen Diagnose und den Ressourcen, Bedürfnissen und sozialen Konditionen des Patienten

Patientin wünscht ganzheitliche ayurvedische Behandlung. Sieht schon an Auswertung, dass alle Beschwerden innerhalb dem Ganzen System betrachtet werden.

Therapiestrategie

Hetu vermeiden

Ursachen Vermeidung

- **Allergische Reaktionen:**
*Hat von sich aus schon vorübergehend den Wohnort gewechselt, **Allergen wird vermieden***
- **Lymphstau:**
***weniger Wasser trinken** (hat 3.5 l am Tag getrunken, Reduktion auf 0,03 x Körpergewicht = 1,8 l)*

Dosha Ausgleich

Ausgleich der Bioenergien im Körper

*Vata Reduktion durch **Pranayama** (Atemübung = Wechselatmung zum Ausgleich), **Ernährung** = warm - leicht - frisch - bitter – süss - meiden von Fertigprodukten – Schwerem – schlechten Fetten – 3 Mahlzeiten = Hauptmahlzeit am Mittag – Morgen und Abend leicht ; **Verhalten** = z.B. Ruhepausen von 5 Min alle 2 Stunden, Spaziergang im Wald 3 x die Woche ; früh zu Bett und Entspannungsübung für guten Schlaf ; **Füsse** mit warmem Sesamöl vor dem Schlafen 5 min **einölen** ; **Kopf einölen** 1 Stunde vor Haare waschen mit beruhigendem und Psyche stabilisierendem Öl*

Kleiner öliger Einlauf zu Hause am Abend

Pitta agsam essen,

Agni diapana/samana Anregung/Stabilisierung

Stabilisierung des Verdauungsfeuers und der Stoffwechselsituation

Mit Gewürzen, die das agni stärken und Pitta = die Hitze im Körper nicht erhöhen wie z.B.

Koriandersamen, Fenchel, Anis, Hing

***Leberwickel** oder Wärmeflasche*

Ama pacana = samana = sanfte Ausleitung

Ausleitung der oberflächlichen Schlacken wenn vorhanden im Körper

bittere Lebensmittel wie frische Kräuter und Spinat einbauen um Giftstoffe auszuleiten

- **Detox woche mit Abführtag**
(Nahrung auf eine einfache Kost (Kitcherie = Reis, leicht verdauliche Linsen, Gewürze, Gemüse und frische Kräuter) reduzieren, um den Körper zu entlasten, mit Gewürzen, Lebensmitteln, Heilmitteln und korrektem Trinkverhalten die Ausscheidung von Giftstoffen unterstützen)
- **Detox woche mit 4 Manualtherapien**
***Abhyanga** = anregende Ganzkörpermassagen mit anregenden Ölen und Kräutern, anschliessend **svedana** (Schwitzen), um Giftstoffe in den Kreislauf zu bringen und über das Schwitzen auszuscheiden)
Kalari Marma Massage mit Kräuterbeuteln = Vitalpunkte und Energiebahnen in Fluss bringen um srotas (Leitbahnen) und nadhis (Energiebahnen) durchlässig zu machen*
- **Pippali** als ama ausleitende und srota befreiende Substanz, die das Pitta = Feuer im Körper nicht allzu sehr erhöht.

Dhatu Behandlung

Behandlung der betroffenen Gewebe Ebene

Zuerst **samana, sodhana** = Reinigung (s. ama pacana)

Danach **brimhana** = Aufbau des gesamten Gewebes mit sanfter Abhyanga und aufbauenden Ölen

Rasayana Ernährung = aufbauende Lebensmittel wie Nüsse, süsse Früchte, Getreide, Eiweiss, etc.

Rasayana Nahrungsergänzung = **Chayvanna Prash**

Srota Behandlung

Den Fluss in den betroffenen srotas = Leitbahnen im Körper reaktivieren

Reinigung und Durchlässig machen der grossen und kleinen Leitbahnen im Körper
s. **ama pacana** mit **Nahrungskarenz, Gewürzen, Kräutern, Manualtherapien, Yoga**

Mala Behandlung

Korrektur der Ausscheidungsprodukte

s. **ama Ausleitung und agni Korrektur**

Ausleitung Pancha Karma

Ausleitung der Patogenen Faktoren

Virecana = Abführtag zur Ausleitung über den Dünndarm

Diätetik

Ernährung während Ausleitung oder bezüglich der Krankheit

Zuerst **Detoxwoche** (s. oben), dann **konstitutionelle Ernährung** (hier: regelmässig, warm, nährend, nicht zu scharf, bitter, Steinsalz, süss in Form von Nüssen, süssen Früchten und ungeschwefelten Trockenfrüchten, genug Eiweiss am Mittag, leichtes Eiweiss wie rote Linsen – Quinoa – am Abend, etwas „zum Beissen“ wie Reiswaffeln - Knäckebrötchen - Karotten um zu verarbeiten,

Ordnungstherapie , Selbstbehandlung

Tagesroutine während der Ausleitung

- Morgens **Ölziehen** mit Ghee (nimmt Giftstoffe aus dem Mundraum)
- **Zunge schaben** mit Zungenschaber (reinigung von den über Nacht ausgeschiedenen Stoffen)
- Örtlich: **Leberwickel** mit Heublumen oder einfach Wärmeflasche
- **Wärmeflasche am Rücken Höhe BWS**, um den Husten zu mildern und Schleim dort aufzulöse
- **Garshana für Beine** = Trockenmassage für die Beine, um Lymphstau in den Beinen anzuregen
- **Regelmässig** zur gleichen Zeit **zu Bett**

Manualtherapie

Ausleitende, Aufbauende oder ausgleichende Massnahmen über Massage, und Manualtherapien, Teilkörper Anwendungen und ausleitende Massnahmen

Garshana (= Trockenmassage) für die Beine, **Kalari Marma Massage**, **Svedana** (Schwitzen)

Dravya guna

Kräuterheilkunde

MA Produkt für Reinigung, MA Produkt für Husten, MA Produkt für Schlaf

Focusing und psychologische Begleitung

Individuelle Begleitung und Gesprächsführung, Entspannungstechniken und Atemübungen

Gesprächstherapie extern, wird schon begleitet

Bewegung/Yoga

Konstitutionell und Beschwerdebild angepasste Übungen und Ausdauersport

Sport immer gemacht, wieder einführen

Yoga Standübungen

Ahara

Alltagsernährung für den Gesunden - individuell, konstitutionell und zyklischen Einflüssen angepasst

1. reinigende Ernährung ohne Vata zu sehr zu erhöhen

Detox Ernährung und Allergie fördernde Nahrungsmittel wie Soya, Rotwein, saure Lebensmittel etc. meiden)

2. Vata-Pitta reduzierende Ernährung zum Ausgleich der doshas

3. konstitutionelle Ernährung auf lange Sicht

(Warm, regelmässig, bitter, nährend, nicht scharf, nicht zu salzig – nur Steinsalz, genug Eiweiss Wurzelgemüse, Nüsse, Trockenfrüchte,...)

Vihara

Alltagsverhalten - individuell, konstitutionell und zyklischen Einflüssen angepasst

Alltagsroutine zur Gesunderhaltung

Morgenroutine mit 15 Min Yogaübungen, regelmässige Zeiten 3 x täglich warme Mahlzeit,

Regelmässige Schlafenszeiten und 8 Stunden Schlaf, Pausen mit Atemübungen für die Lungen,...

Schlafmilch mit Muskat und Mandelmilch und Honig, warm