



Verein für  
*Homöopathie & Naturheilweise*  
Oberkochen

**Am 04. Mai referierte Bettina Brenner, ayurvedische Massagepraktikerin und Therapeutin, aus Aalen-Reichenbach im nahezu vollbesetzten Schillerhaus über das Thema „Ayurveda mit Leichtigkeit und Freude in den Alltag integrieren, um die Gesundheit zu erhalten“.**

Der **Begriff Ayurveda** setzt sich aus den Wörtern Ayusha (Leben) und Veda (Wissen) zusammen und ist eine ganzheitliche Heilmethode über das Wissen vom Leben, das über Jahrtausende weiter gegeben wurde. Der Mensch wird dabei als eine Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden.

Es gibt **5 Elemente** als Grundlage alles Existierenden: Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Alles was wir in der Natur finden, spiegelt sich auch in uns Menschen wieder. Über unsere Sinnesorgane stehen wir im Austausch mit der uns umgebenden Natur. Zu einem Ungleichgewicht kommt es dann, wenn von einem Element zu viel oder auch zu wenig vorhanden ist.

Frau Brenner erläuterte weiterhin die Lehre von den drei **Doshas** (Vata, Pitta und Kapha). Dasha bedeutet wörtlich übersetzt „Fehler“, kann aber auch mit „das, was Probleme verursachen kann“ interpretiert werden. Die Doshas regulieren alle körperlich-geistigen Vorgänge im Körper. Bei vielen Menschen jedoch sind die Doshas nicht ausgewogen. Die **Ursachen** liegen meist in einer ungünstigen Lebensweise (z.B. falscher Ernährung, Stress im Beruf oder in Beziehungen, mangelnde Bewegung, zu hohe Ansprüche an sich selbst usw.). Dadurch gerät die eigene Konstitution „Prakriti“ ins Ungleichgewicht. Mancher verstellt sich dabei so gut, dass er am Schluss selbst nicht mehr weiß, wer er ist.

Für die **Behandlung** werden zahlreiche Aspekte, Rituale und Mittel einbezogen: das tägliche Reinigungsritual, Meditation, Yoga, der achtsame Umgang und Lebensweise miteinander, die Ernährung, Kräutertherapie, Ölbehandlungen.

Die Referentin erläuterte als eines von mehreren Beispielen das Ritual der morgendlichen Zungenreinigung: Mit einem umgedrehten Kaffeelöffel könne der morgendliche Bakterienteppich von hinten nach vorne heruntergeschabt werden. Je klebriger der Zungenbelag ist, umso mehr Schlackenstoffe sind im Körper vorhanden.

**Weitere Tipps von Frau Brenner:**

- Leitungswasser ca. 15-20 Minuten kochen und warm trinken. Dieses kann dadurch tiefer ins Gewebe eindringen und hat somit eine reinigendere Wirkung.
- Ingwer als Ingwerwasser warm oder heiß trinken; Ingwer hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen.
- Auch das Gewürz Kurkuma wirke antiseptisch und hilft, Gifte im Körper zu neutralisieren.

Auf der Internetseite von Frau Brenner erhalten Sie weitere Details rund um das Thema Ayurveda (Massagen, Wellnesskuren, Agnihotra u.v.m.). Weitere Informationen hierzu und zu unserem Verein finden Sie auf unserer Homepage [www.homoeopathie-oberkochen.de](http://www.homoeopathie-oberkochen.de) unter **Programm**.