

Warum Arthrose mit Ayurveda heilbar ist



Ich revoiniere gerade mein Büro und räume alles aus. Auch der Ofen, der mein Büro im Winter so gemütlich warm hält, muss raus, damit ein neuer Fußboden verlegt werden kann. Als Paul, mein geliebter Ehemann, das Ofenrohr aus der Wand zog, staunte er nicht schlecht: „Oh, da hat sich ja so viel Ruß abgelagert, dass nur noch das halbe Rohr frei ist. Na, da wirst du dich aber freuen, wenn der Ofen wieder richtig gut zieht!“ Und was hat das jetzt mit Arthrose zu tun?

Arthrose entsteht durch falsche Ernährung

Im Ayurveda heißt es, dass du mit der richtigen, **typgerechten Ernährung** und einem richtigen Tagesablauf vollkommen gesund bleiben kannst. Es gibt keinen Grund krank zu werden, wenn man im ayurvedischen Sinne alles richtig macht.

Gute Nachricht: Mit Ayurveda bleibst oder wirst du wieder gesund

Der größte Unterschied zwischen westlicher Medizin und Ayurveda ist die Bewertung von Krankheit.

Die westliche Medizin sagt, wenn 50% aller Menschen über 50 Jahre Gelenkbeschwerden haben, dann ist das die Norm. Das ist ein fataler Fehler, denn dieses Denken schließt die Möglichkeit aus, dass du wieder gesund werden kannst.

Der Ayurveda schaut genauer hin und beurteilt jeden Menschen individuell. Wenn du Arthrose oder andere Beschwerden hast, dann beginnt die Diagnose immer mit dem Pulsfühlen, der Augen- und der Zungendiagnose. Danach werden die Empfehlungen zur Heilung bei dir ganz anders lauten, als bei mir.

Warum Arthrose mit Ayurveda heilbar ist

Es gibt keine altersbedingten Krankheiten

Es gibt eine Menge Krankheiten und Beschwerden, die die westliche Medizin als altersbedingt einstuft. Und da habe ich jetzt eine wirklich gute Nachricht für dich: **Es gibt keine altersbedingten Krankheiten!**



Altersbedingte Krankheiten sind keine Krankheiten, die das Alter mit sich bringt. **Der Mensch hatte nur genug Zeit, die gleichen Fehler immer wieder zu begehen.** Wenn du 50 Jahre lang das Falsche zur falschen Uhrzeit isst und nicht typgerecht lebst, dann hat sich einiges angesammelt. Irgendwann kann der Körper diese Fehler nicht mehr ausgleichen und er jault auf. Er ruft mit seinen Schmerzen: „Halt, stopp, bitte ändere etwas!“

Keine Krankheit fällt vom Himmel

Wer seinen Dosha-Typ kennt und sich dementsprechend ernährt, dazu noch Yoga, Meditation und Sport macht, wird nicht krank. Glaubst du nicht? Ich schon. Meine

liebe, wunderbare Yogalehrerin Melody kenne ich nun schon 17 Jahre. In dieser Zeit habe ich sie noch **nie** krank erlebt. Sie braucht keine Brille und ihr tut nichts weh. Sie ist ja auch Ayurveda Ernährungsberaterin und Meditationslehrerin. Sie weiß also, wie es geht. Es stimmt wirklich, Melody ist so gesund, wie kein anderer Mensch, den ich kenne. Dabei ist sie durchaus schon in dem Alter, wo nach westlicher Ansicht die Beschwerden Einzug halten müssten.

Krankheiten entstehen aus Ama

Krankheiten entstehen, wenn sich im Körper Ama bildet. Ama ist der ayurvedische Ausdruck für Stoffwechsellrückstände. Landläufig auch als Schlacken bezeichnet. Und das kommt so:

Alles, was du isst, wird im Magen zerkleinert und kommt anschließend in den Darm. Der tut sein bestes, um alles, was ihm angeboten wird, zu verdauen und in Energie umzuwandeln. Wenn aber das Nahrungsangebot zur Unzeit daher kommt oder nicht typgerecht ist, dann kann auch der munterste Darm der Welt nicht richtig verdauen.

Entscheidend für die Kraft des Verdauungssystem ist **Agni, das Verdauungsfeuer**. Du kannst es dir wie einen Ofen vorstellen, er ist die Kraft, die die Nahrung verbrennt. Wenn du in einem Ofen nasses Holz anzünden willst, dann qualmt es nur. Ist zu viel Holz oder auch zu wenig Holz drin, dann kann das Feuer auch nicht richtig brennen. Es entsteht Ruß. Wie in meinem Ofen im Büro! Das Ofen-

Warum Arthrose mit Ayurveda heilbar ist

rohr hat sich zur Hälfte mit Ruß zugestetzt, deswegen zog er auch nicht mehr richtig. Das Feuer brannte längst nicht mehr so schön, wie am Anfang, als der Ofen noch neu war. Jetzt weißt du, warum ich dir von meinem Ofen erzählt habe.

Ama lagert sich im Körper wie Ruß an den Schwachstellen an. Das können die Gelenke sein, aber auch Organe können betroffen sein.

Vata-Erhöhung und Ama führen zur Arthrose

Kommt eine jahrelange Erhöhung von Vata mit zu viel Ama zusammen, dann steigen die Chancen an Arthrose zu erkranken enorm. Weitere Ursachen sind Übergewicht, Haltungfehler und nur bei manchen Formen auch eine genetische Veranlagung.

Wenn die westliche Medizin sagt, dass abgenutztes Knorpelgewebe nicht wieder aufgebaut werden kann, ist Ayurveda da ganz anderer Meinung! Bei einem mittleren oder leichten Fall hast du gute Chancen, dass durch eine Umstellung der Ernährung und des Tagesablaufs das Gewebe sich neu bilden wird. Je früher und konsequenter die ayurvedischen Empfehlungen umgesetzt werden, um so erfolgreicher ist der Heilungsprozess.

Behandlung von Arthrose

Natürlich kann ich dir keine Tipps zur Behandlung geben. Dazu wäre ja erst einmal eine Pulsdiagnose nötig, um das Ungleich-

gewicht in deinem Körper zu finden. Ich kann dir nur empfehlen, dir eine Ayurveda-Expertin (es darf auch ein Mann sein) zu suchen.

Drei allgemeingültige Tipps kann ich dir aber doch geben:

1. Ghee ist sehr zu empfehlen, es schmiert die Gelenke von innen.
2. Bevorzuge Vata reduzierende Kost. Auch die allgemeinen Tipps zur Beruhigung von Vata sind auf jeden Fall hilfreich.
3. Mach sooft du kannst ein Abhyanga. Das ist die ayurvedische Selbstmassage mit Sesamöl. Deine Gelenke werden jubeln und es befreit dich gleichzeitig von Ama.



Aus eigener Erfahrung kann ich dir die Ayurveda-Praxis in Bad Ems empfehlen. (<http://ayurvedapraxis-badems.de/>) Oder du schaust unter Ayurveda.de nach. Dort gibt es die Rubrik Ärzte/Heilpraktiker. (<http://www.ayurveda.de/index.php/aerzte-kliniken-produkte/aerzte-heilpraktiker>)

Auch im Ayurveda-Portal kannst du fündig

Warum Arthrose mit Ayurveda heilbar ist

werden. (<http://www.ayurveda-portal.de>)

Wenn du noch eine gute Erklärung lesen möchtest, **wie Arthrose entsteht** und was du mit Hilfe von Ayurveda tun kannst, dann empfehle ich dir noch diese gut geschriebene Seite. (<http://www.ayurveda-badems.de/medizin/behandelbare-erkrankungen/arthrosen/>)



Ayurveda hilft vor allem bei chronischen Krankheiten

Am Beispiel von Arthrose wollte ich dir zeigen, dass viele hoffnungslose Fälle mit Ayurveda sehr gute Heilungschancen haben.

Voraussetzung im Ayurveda ist allerdings, dass du mitarbeitest. Von der westlichen Medizin ist man es gewöhnt, dass man Pillen, Spritzen und Salben bekommt und einfach so weiter macht, wie bisher. Und schon ist man in der Opferhaltung.

Das ist im Ayurveda nicht so. Hier wird Verantwortung für deine Gesundheit verlangt. Du musst dich einsetzen für deine Gesundheit. Was gibt es besseres, als vom Opfer zum Täter zu werden?

Ich wünsche dir von Herzen eine stabile Gesundheit und freue dich des Lebens.

Herzliche Grüße sendet dir Lisa ♥