

Von: Krenner Lothar (lothar.krenner@ayurveda.at) <lothar.krenner@ayurveda.at>
Betreff: Maharishi AyurVeda zur Stärkung des Immunsystems3



Maharishi AyurVeda zur Stärkung des Immunsystems

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe TM- und Maharishi AyurVeda-Freunde,

vermutlich werden Sie in dieser speziellen „globalen Erkältungs-Zeit“ mit guten Ratschlägen überhäuft, speziell um Ihr Immunsystem fit zu halten.

Falls Sie noch Bedarf an zusätzlichen Informationen haben, senden wir Ihnen anschließend gerne noch einige Hinweise von Seiten der Maharishi AyurVeda Medizin.

Unser Immunsystem ist ein äußerst komplexer Teil unseres Organismus. Seine primäre Aufgabe ist es zu unterscheiden, zum einen was ist Teil unseres Körpers und was ist „fremd“ und zum anderen, was ist zwar „fremd“, aber nützlich und notwendig für unsere Gesundheit. Das Immunsystem ist eine sehr intelligente Einrichtung die alle Ebenen unserer Physiologie umfasst, von den Organsystemen (z.B. der Haut und den Schleimhäuten, die die äußeren Grenzen bilden und vom Immunsystem bewacht werden), bis zur innersten abstrakten Ebene unserer Persönlichkeit, dem „Ich“, bzw. dem „Ego“.

Die stetig zunehmenden Allergien und Autoimmunerkrankungen sind deutliche Hinweise auf Störungen des Immunsystems; sicher hängt diese Entwicklung auch mit unserem modernen Lebensstil zusammen (Stress, Ernährung, Umwelt), aber in erster Linie mit einer Desintegration der Persönlichkeit. Neuere Forschungsarbeiten zeigen, dass unser Körper ein offenes System ist mit unzähligen „Unterstützungseinrichtungen“ - denken Sie z.B. an das Mikrobiom; wir haben mehr „fremde“ Mikroorganismen in und an unserem Körper, speziell im Verdauungssystem, als körpereigene Zellen – da spielt die Ausgeglichenheit und Wachheit unseres Immunsystem eine ganz bedeutende Rolle. Aber denken Sie in diesem Zusammenhang auch an die Situation unserer Gesellschaft; was ist „fremd“ und was ist „österreichisch“; den original „Wiener“ macht eben gerade die Vielfalt an unterschiedlichen kulturellen Hintergründen aus. Wenn die Gesellschaft wach und kohärent genug ist, wird die Integration des „Fremden“ nützlich und sinnvoll sein – aber das nur so ganz nebenbei.

Diese natürliche Intelligenz und Wachheit des Organismus wird im Ayurveda als „Ojas“ definiert. Ojas ist das feinste Stoffwechselprodukt an der Grenze zwischen Bewusstsein und Physiologie. Jeder Verdauungsprozess (geistig und körperlich) hat das Ziel die Qualität und Quantität von Ojas zu erhöhen. Die Stärke des Immunsystems ist abhängig vom Anregungszustand der inneren Intelligenz und Wachheit des Organismus. Der ausschließliche Fokus auf die Einnahme von „gesunden Substanzen“ wie Vitaminen und Spurenelementen ist zwar sehr wichtig, aber er greift zu kurz und geht am zentralen Konzept der Bewusstsein-basierten Medizin - der Maharishi Vedischen Medizin - vorbei.

Wir möchten Sie hier nicht zu sehr mit dem theoretischen Hintergrund belasten, aber Ihnen kurz ;-) das Konzept vorstellen:

Jeder Mensch ist wie eine „Welle“ auf einem unbegrenzten „Ozean“; jeder Mensch ist an der „Oberfläche“ begrenzt, veränderlich, individuell; an seiner „Basis“ unbegrenzt, unveränderlich, absolut und kosmisch. Der „Ozean“ ist ein unendliches Reservoir an Energie, Glück, Gesundheit, Kreativität und Intelligenz – die ganzheitliche Intelligenz der Natur. Stellen Sie sich vor sie müssten ein System mit Milliarden einzelner Bausteine steuern, z.B. unseren eigenen Körper – das Pumpen des Herzens entsprechend den Anforderungen unserer Muskulatur; das Wahrnehmen unserer Umgebung, das Verarbeiten der Sinneseindrücke und das entsprechend darauf reagieren; das Regulieren der Hormone, Botenstoffe, Enzyme und Mineralien; das Verarbeiten der Nahrung, das Aufnehmen der Substanzen die benötigt werden und das Ausscheiden der Stoffe, die nicht benötigt werden, inkl. der Giftstoffe, oder eben das Verteidigen des Organismus und die Aufrechterhaltung der Integrität - um es zusammenzufassen: müssten wir mit unserer „menschlichen Intelligenz“ unseren Körper selbst steuern, wären wir bei weitem überfordert. Andererseits finden wir es ganz selbstverständlich, dass wir unser ganzes Leben selbst organisieren, und zwar mit einem Intelligenz-Potential mit dem wir einfache natürliche Lebensvorgänge nicht steuern können. Ist dies nicht ein bisschen besorgniserregend? Die „Intelligenz der Natur“ andererseits steuert nicht nur unseren Körper (sofern wir uns nicht zu sehr einmischen), sie verwaltet auf perfekte Art und Weise das gesamte Universum.

Und warum nützen wir nicht dieses umfassende Wissen, diese „Schatzkammer“ die im Bewusstsein jedes Menschen „versteckt“ ist, für unser Leben und für die Entscheidungen, die wir täglich zu treffen haben? Das Hauptproblem, um dieses unendliche Reservoir an natürlicher, ganzheitlicher Intelligenz und unendlicher Energie zu nutzen liegt darin, dass der Zugang zu dieser absoluten, transzendenten Lebensebene blockiert ist.

Was wir benötigen: Durch regelmäßiges Transzendieren die Basis des Lebens in unseren Alltag integrieren. Im Alltag verlieren wir uns ganz in der Außenwelt, der Oberfläche des Lebens, dabei geht uns die Unbegrenztheit des Wissens an unserer Basis abhanden. Unser ganzes Denken und Handeln spielt sich im begrenzten Bereich der oberflächlichen „Welle“ ab; wir leben im „Gefängnis“ des Wach-Bewusstseins. Unvorstellbar ist ein Leben das zusätzlich die unendliche Dimension des "Ozeans" besitzt und dem die Schatzkammer der Natur, das Heim aller Naturgesetze, das vollständige Wissen über das Leben und alle Lebensprozesse permanent zur Verfügung steht – genau in diesem Transformationsprozess befindet sich derzeit unsere ganze Welt. Wir und die gesamte Gesellschaft befinden uns auf dem großen Entwicklungssprung hin zur „Meisterschaft über das Naturgesetz“; ob wir es derzeit realisieren oder nicht, aber wir sind auf dem Entwicklungsweg vom begrenzten Materialismus hin zur Unbegrenztheit des Seins.

Das bedeutet aber auch, dass wir unser Verhalten zur Korrektur von „Fehlern“ und Krankheiten ändern müssen; die Aktivierung der natürlichen Intelligenz auf der transzendenten Bewusstseinsstufe sollte der primäre Therapieansatz sein (die Stärkung der Selbstheilungskraft) - das Einnehmen von Kräutermischungen, Tees, etc. ist ebenfalls wichtig, aber eben sekundär.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise der Maharishi Vedischen Medizin, wenn es um vollständige Gesundheit und ein sich im Gleichgewicht befindliches Immunsystem geht, ist von zentraler Bedeutung: in welchem Zustand ist unser Nervensystem, unser Verdauungssystem, unser Agni (Verdauungsfeuer), wie viele Schlackenstoffe sind im Organismus abgelagert (geistiges und körperliches Ama) - aber wie erwähnt, der wichtigste Punkt lautet: wie stark ist Ojas (die innere Intelligenz der Natur) in unserer Physiologie aktiviert.

Und nun zu den praktischen Maßnahmen – bitte beachten Sie:

Damit keine Missverständnisse entstehen; wir wollen Sie nicht davon abhalten gesunde Tees zu trinken und Heilkräuterpräparate einzunehmen, ganz im Gegenteil, aber die Wertigkeit der Maßnahmen im Rahmen einer Bewusstsein-basierten Medizin sollte klar sein; d.h. **wir empfehlen Ihnen folgende allgemeine Dinge, wenn es um Erkältung, grippale Infekte, Influenza, Bronchitis, Sinusitis, etc. geht:** Die Einhaltung der behördlichen Vorschriften ist selbstverständlich und werden hier nicht separat angeführt; in erster Linie Hände-waschen und Distanz-halten.

Zusätzlich aber glauben wir kann jeder einzelne Mensch sehr wesentlich zur Gesundheit beitragen, ganz allgemein und speziell zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten

(bessern sich die Symptome nicht deutlich nach 3 bis max. 5 Tagen, bzw. kommt es zu einer akuten Verschlechterung kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bzw. den Ärztedienst):

1) **Genießen Sie Ihr Leben, aber achten Sie auf Ihren Energiehaushalt**

1.1) Regelmäßig TM-Meditation 2 x täglich als wichtigste Gesundheitsroutine um Ojas zu stärken

1.2) Ausreichend gesunder Nacht-Schlaf (früh schlafen gehen, spätestens 22 Uhr)

1.3) Stress-Reduktion

2) **Entschlackende Ernährung** (Link: <http://www.ayurveda.at/entschlackung1.pdf>)

3) **Rik Veda, 9. Mandala Rezitationen (Soma Mandala)**, aktiviert speziell Ojas (Maharishi Veda App)

4) **Vedische Urklangtherapie** (<https://www.vedicsound.org/index.php>; Katalog: z.B. Asthma, Bronchitis, Sinusitis, Allergie)

5) **Vedische Vibrationstechnik** (MVVT; <https://www.mvvt.org/>); kann derzeit nicht angeboten werden, da sie nur von speziell ausgebildeten indischen Experten durchgeführt wird

6) **Bewegung in der Natur**

7) **Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis (MA-Präparate) bei**

Erkältungskrankheiten:

Bitte beachten Sie, dass die ayurvedischen Kräuter-Präparate traditionell auf Grund der Pulsdiagnose eines ayurvedischen Arztes vergeben werden.

In dieser speziellen Situation können Sie auch eine telefonische Beratung bei einem Maharishi AyurVeda Arzt bekommen (Dr. Schachinger, Ried, 07752-86622, Dr. Krenner, Wien, 01-5134352).

Termine für persönliche Konsultationen werden nur in besonderen Ausnahmesituationen vergeben.

Vereinbaren Sie bitte sowohl für telefonische Beratungen, als auch für persönliche Konsultationen telefonisch Termine im Voraus.

Spezielle ayurvedische Kräuterpräparate sind für folgende Symptome, bzw. Erkrankungen verfügbar: Allgemein bei Erkältung, Bronchitis, inkl. Hustensirup, Sinusitis, fieberhafte Infekte, zur Darmreinigung, zur Stärkung des Immunsystems und des Gesamt-Organismus: Rasayanas, wie z.B. Maharishi Amrit Kalash, oder Maharishi Chyawanprash

- ayurvedisches Kräuteröl MA 634 (zum Inhalieren und zum äußerlich auf die Brust Einreiben - über Nacht)

- ayurvedisches Nasya-Öl MP 16 (bei trockenen Schleimhäuten, aber nicht bei akuter Rhinitis)

- Kapha Tee

- Ingwertee mit Bio-Zitrone/Bio-Orange und Honig (nicht über 40 Grad erwärmen), plus ½ - 1 TL Schwedenbitter, 5 Tropfen Echinacea und 3 Tropfen Propolis

- Salbei Tee (auch zum Gurgeln), Fencheltee, Anistee, Wermuttee, etc.

- Kutz-Wipfl Sirup, Ingwer Winterwonne Sirup (Fa. Sonnentor)

- Gemüse-/Reis-Suppen mit Ingwer

- Maßnahmen bei Erkältungen aus dem Bereich der Naturheilkunde, wie z.B. Wickel (Halswickel, Brustwickel, Wadenwickel, etc.); Brennesseltee, Schafgarbentee, Schwedenbitter; Basenbäder, heiße Fußbäder, etc.

- Schneiden Sie Zwiebel auf und stellen Sie sie in die Räume in denen Sie sich am meisten aufhalten (Zwiebel absorbieren Krankheitserreger: Viren, Bakterien, Pilze); entsorgen Sie die Zwiebel nach einem Tag und schneiden Sie neue auf.
- Räuchern mit Weihrauch.

Homöopathie:

Aconit D 6, akute Erkältung ohne Fieber

Belladonna D 6, akute Erkältung mit Fieber

Gripp-Heel (Komplexmittel)

Euphorbium Nasentropfen bei Schnupfen (Fa. Heel)

Beachten Sie bitte, dass es im Bereich der Komplementärmedizin und Naturheilkunde ein großes Wissen über die Vorbeugung und Behandlung von „Erkältungskrankheiten“ gibt; das hier Dargestellte ist nur ein kleiner Ausschnitt davon.

Wenden Sie sich bei Interesse an den Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin, www.ganzheitsmed.at, dort finden Sie einen Überblick der wichtigsten ganzheitsmedizinischen Ärztesellschaften.

Hinweis betreffend Vitamine und Spurenelemente:

Speziell in Grippezeiten (in der Licht-ärmeren Jahreszeit) kommt es im Allgemeinen in unseren Breitengraden zu einem Mangel an Vitamin D3; eine Zufuhr in moderater Form ist daher empfohlen. Achten Sie zusätzlich auf ausreichende Zufuhr weiterer Vitamine (z.B. natürliches Vit. C: Orangen, Zitronen, Acerola, Sanddorn, etc.; Vitamin B12 und Folsäure speziell bei veganer und vegetarischer Ernährung), sowie Spurenelementen und Mineralien (speziell Magnesium, Zink, Selen).

Dazu gibt es im Maharishi AyurVeda folgende Unterstützung:

- ayurvedisches Mineralpräparat, MA 1665
- ayurvedisches pflanzliches Eisenpräparat, MA 600
- ayurvedisches Kalziumpräparat, MA 925
- ayurvedischer Kupferbecher (Wasser über Nacht in Becher füllen und in der Früh trinken)
- u.a.

Sprechen Sie mit Ihrem Maharishi AyurVeda Arzt, bzw. Hausarzt (Laboruntersuchungen sind vor Beginn der Substitutionstherapien empfohlen).

Bezugsquellen für Maharishi AyurVeda Gesundheitsprodukte in Österreich:

Wien:

Maharishi AyurVeda Gesundheitsprodukte (Versand und bei akutem Bedarf)

Ordination Dr. Krenner (geöffnet)

1080 Wien, Piaristengasse 1/3. Stock (Lift)

Tel: 01/512 78 59 (14.00 - 16.00 Uhr)

eMail: info@ayurveda-produkte.at

Internet: www.ayurveda-produkte.at

Ried i.I./OÖ.:

Maharishi Ayurveda GmbH (Versand)

Haus der Gesundheit

Bahnhofstrasse 19

4910 Ried i.I.

Tel: 07752/88110

eMail: versand@ayurvedashop.at

Internet: www.ayurvedashop.at



Echinacea – Sonnenhut

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und Virus-freie Zeit und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung

Mit herzlichen Grüßen

Lothar Krenner

Agnes Christanell

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin

Dr. pharm. Agnes Christanell

Österreichische Gesellschaft für Maharishi Vedische Wissenschaft - ÖGMVW

Piaristengasse 1

1080 Wien

T: 01-5134352

eMail: info@meditation.at

Internet:

www.meditation.at

www.transzendentalmeditation.at