

**Ressorts:** CI, XI

**Stichworte:** Gesundheit/Medizin/Gesellschaft/Zukunft/Wissenschaft

## **Hände waschen und Abstand halten – sonst nichts?**

### **Die globale Transformation und ihre Chancen - Die Wiederentdeckung der Ganzheit auch in der Medizin.**

Wien (OTS) -

#### **Weitermachen wie bisher - oder neue Wege gehen**

Die "ganze Welt" wäscht sich die Hände und hält Abstand und sucht ganz fieberhaft nach neuen Medikamenten und Impfstoffen – absolut notwendig, wichtig und alternativlos. Aber können wir sonst noch etwas tun, um die gegenwärtige Situation schneller und schonender überwinden zu können und vielleicht sogar Nutzen aus der Krise zu ziehen?

Haben Sie bei den vielen Interviews die über uns hereinbrechen, schon jemanden gehört, der darüber spricht, wie wichtig in diesen Pandemiezeiten das Stress-Management ist, oder die gesunde Ernährung, oder ein reduzierter Nikotin- und Alkoholkonsum – inklusive praktischer Tipps?

#### **Gesundheit ist Ganzheit**

Der Begriff „Ganzheitsmedizin“, oder „Integrative Medizin“ heißt, das Beste aus der Welt der konventionellen Schulmedizin zu kombinieren mit Naturheilkunde und Komplementärmedizin; ein Gedanke, der bisher von einem Großteil des Gesundheits-Establishment vehement abgelehnt wurde.

Nicht nur wissenschaftliche Studien bestätigen die Sinnhaftigkeit dieses Ansatzes, sondern auch bei über 70% der Patienten steht es auf deren Wunschzettel.

Auch und speziell in diesen Zeiten werden die großen Leistungen der konventionellen Schulmedizin völlig zu Recht, vor allem in den Bereichen Intensivmedizin und Infektiologie, demonstriert. Gleichzeitig werden aber auch ihre Grenzen aufgezeigt, z.B. dass eben Gesundheit keine Ware ist, die man auf Knopfdruck produzieren und kaufen kann.

#### **Neues, umfangreiches Handbuch zum Thema „Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden“ (siehe unter "Links")**

Vor kurzer Zeit erschien im Springer Verlag ein umfangreiches medizinisches Werk mit dem Titel „Integrative Medizin – Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden“, das auf über 1.100 Seiten einen Ein- und Überblick über die ärztliche Ganzheitsmedizin gibt – ihre Methoden, ihre Indikationen, ihre Therapieempfehlungen und ihre wissenschaftliche Evidenz. Es könnte als Grundlage dienen, um eine längst fällige, auf Fakten basierte Diskussion über eine ganzheitliche Entwicklung unseres Gesundheitssystems zu beginnen.

Schaffen wir uns die Welt, in der wir leben möchten und die wir unserer jungen Generation mit gutem Gewissen übergeben können

Wir sollten uns aber auch Gedanken machen, welche neuen Prioritäten wir betreffend unserer Lebenssituation setzen könnten; wie wir unserem Leben außerhalb des „Hamsterrades“ etwas mehr Sinn geben, z.B. wie wir unser Wirtschaftssystem mehr Menschen-orientiert und nicht nur Umsatz-orientiert machen könnten; dasselbe gilt für die Umweltpolitik, oder für das Thema „gesunder Städtebau“; Experten sprechen davon, dass die Verstärkung der Welt eine der folgenreichsten Veränderungen unseres Planeten in den kommenden Jahrzehnten sein wird und dass sie für unsere Gesundheit mindestens ebenso relevant sein wird, wie der globale Klimawandel. (PD Dr. Mazda Adli, Berlin).

wir sollten lernen das Leben ganzheitlich zu sehen und uns einzufügen in den Kreislauf der Natur. Und wir sollten die vorhandenen Antworten auf all die genannten Problembereiche aufgreifen.

## **Die Zeit ist eine Herausforderung und Chance für uns alle - nützen wir sie**

Viele positive Entwicklungen zeichnen sich in dieser Krise ab: wir halten nach außen hin Abstand, innerlich wachsen wir mehr zusammen; wäre diese positive Entwicklung zu mehr Offenheit, Toleranz und zwischenmenschlichem Verständnis nicht wert, auch nach der Krise weitergeführt zu werden?

Wenn wir eine bessere Welt wollen, dann muss sie in unserem Denken beginnen; es wird Zeit uns mehr mit der Entwicklung unserer inneren Ressourcen zu beschäftigen – das Bewusstseins- und damit Gesundheits-Potential das in jedem Menschen vorhanden ist, voll zu entfalten.

Jetzt ist die Zeit den Samen zu säen für eine neue, gesunde, friedliche und damit Menschen-würdige Welt – das Wissen dazu ist vorhanden. Der erste Schritt beginnt bei jedem einzelnen von uns und besteht darin die Grenzen in unserem Bewusstsein zu öffnen und zu überschreiten (transzendieren). Nützen wir die gegenwärtige "Ruhephase", in die uns die Natur gezwungen hat.

### **Links:**

1) Maharishi AyurVeda Tipps zur Stärkung des Immunsystems  
[www.ayurveda.at/MAV-Staerkung-Immunsystem3-1.pdf](http://www.ayurveda.at/MAV-Staerkung-Immunsystem3-1.pdf)

2) Kompendium „Integrative Medizin – Evidenz-basierte komplementärmedizinische Methoden“  
Springer Verlag, 1. Aufl., 1124 S. 268 Abb.  
<http://www.ayurveda.at/SpringerInfoFolder.pdf>

3) Fachartikel „Medizin der Zukunft“; ÄrzteWoche Nr. 9, Spezial-Beilage Komplementärmedizin, 27.2.2020  
[www.ayurveda.at/Springer\\_AEW9\\_27022020.pdf](http://www.ayurveda.at/Springer_AEW9_27022020.pdf)

4) Research Overview on Transcendental Meditation, Maharishi International University, USA (miu.edu)  
<https://research.miu.edu/tm-technique/>

5) Presseaussendung: "Hände waschen und Abstand halten – sonst nichts?" (lange Version)  
[www.ayurveda.at/ots-25032020.pdf](http://www.ayurveda.at/ots-25032020.pdf)

### **Rückfragehinweis:**

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurvedische Medizin – Maharishi Vedische Medizin  
Mitglied der Internationalen Maharishi AyurVeda Stiftung – IMAVF  
([www.imavf.org](http://www.imavf.org))  
Österreichischer Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin  
([www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at))  
Vortragender für Ayurveda am FH-Campus Wien (Masterlehrgang "Ganzheitliche Therapie und Salutogenese"; <https://www.fh-campuswien.ac.at/studium-weiterbildung/studien-und-lehrgangsangebot/detail/ganzheitliche-therapie-und-salutogenese.html>)

1080 Wien, Piaristengasse 1  
T: 01-5134352, 0650 2312232  
F: 01-5139660  
eM: [lothar.krenner@ayurveda.at](mailto:lothar.krenner@ayurveda.at)  
[www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at) (Maharishi Vedische Medizin)  
[www.transzendentalmeditation.at](http://www.transzendentalmeditation.at)  
[www.meditation.at](http://www.meditation.at)