



Naturheilkunde

im Devaaya Ayurveda & Nature Cure Centre, Goa, Indien

Die Naturheilkunde ist eine medizinische Richtung, die sich der Heilkräfte der Natur bedient. Die Naturheilkunde geht davon aus, dass die Anreicherung von Giftstoffen im Körper die Wurzel aller Krankheiten ist. Der Schutz vor Giftstoffen und die Entgiftung sind somit der Weg zur Gesundheit. Die Säulen der Therapie sind die fünf grundlegenden Elemente der Natur, die immense Heilungskraft besitzen.

Die fünf grundlegenden Elemente sind:

- Erde
- Wasser
- Luft
- Feuer
- Äther

Die Naturheilkunde geht davon aus, dass der menschliche Körper seine Existenz diesen fünf Elementen der Natur verdankt, die alle Kräfte der Natur in sich vereinen.

Das Element Erde steht für feste Stoffe, wie zum Beispiel Knochen. Wasser repräsentiert Flüssigkeiten, zum Beispiel Blut, Lymphe usw. Luft steht für den Atem des Lebens, Feuer für Vitalität und Äther für den Raum.

Bei guter Gesundheit stehen alle Elemente in ausgewogenem Gleichgewicht zueinander. Jegliche Störungen dieses Gleichgewichts, aus welchen Gründen auch immer, führen zur Anreicherung von Giftstoffen und Morbidität, was sich wiederum in Erkrankungen niederschlägt. Die Naturheilkunde bringt den Menschen in Einklang mit dem Selbsterhaltungswillen der Natur, um den Körper von innen heraus zu schützen und zu heilen, indem das Ungesunde ausgetrieben wird. Dabei spielt die WILLENSKRAFT eine wichtige Rolle.

„Manchmal verlieren alle unsere fünf Sinne den Rhythmus ihrer funktionellen Verbindung untereinander. Dadurch gerät die gesamte Koordination der Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht. Naturheilkunde und Yoga helfen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen“, sagt Charakasamhita.



Die Bedeutung der Naturheilkunde im modernen Leben

Unser heutiger Lebensstil, geprägt durch Industrialisierung, moderne Wissenschaft und Technologie, hat eine Situation entstehen lassen, in der der Mensch nicht einmal seinen grundlegendsten gesundheitlichen Bedürfnissen angemessene Achtung und Aufmerksamkeit schenken kann. Gesundheit kann man nicht in Flaschen in der Apotheke kaufen, sondern Gesundheit ist ein Zustand, der über die Jahre von körpereigenen vitalen Prozessen durch bewussten Einsatz und Selbstbeherrschung bzw. Willensstärke aufgebaut wird.

Der wichtigste Grundsatz der Naturheilkunde lautet, dass Heilung von innen kommt. Der Körper besitzt Selbstheilungskräfte, die auf die Herstellung und Aufrechterhaltung der Gesundheit hinwirken. Naturheilkundler und Heilpraktiker bieten Anleitung auf dem Weg zur Gesundheit, doch gehen muss diesen Weg der Patient selbst, indem er sich konsequent bewusst ernährt und bewegt.

Krankheiten entstehen, wenn „die Gesetze der Natur gebrochen werden“, d. h. infolge von Verstößen gegen die Regeln für gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf, Entspannung, Wasserzufuhr usw. „Krankheit an sich ist die Selbstreinigungskraft der Natur“, postuliert die Naturheilkunde.

Der berühmte Heilpraktiker Dr. Lindlahr sagt dazu: „Jede akute Krankheit ist ein Ausdruck der Reinigungs- und Heilungskräfte der Natur. Wenn man sie durch Medikamente oder sonstige Mittel unterdrückt, bereitet man nur den Boden für eine chronische Krankheit. Alle Erkrankungen, von einem banalen Schnupfen über Hautausschläge oder Durchfall bis hin zu Fieber usw. sind Versuche der Natur, etwas von der im Körper angesammelten pathologischen Substanz und etwas von den gesundheits- und lebensbedrohlichen Giften aus dem System zu entfernen.“ Medikamente einzunehmen ist darum so, als würde man einem Pferd, das schon erschöpft ist, noch die Peitsche geben.

Auf jedem der fünf grundlegenden Elemente basieren eigene Behandlungsansätze:

- Erde – Schlambäder, Schlamm packungen
- Wasser – Hydrotherapeutische Methoden wie Bäder, Güsse, Spülungen, Packungen, Kompressen, Eintauchen.
- Luft – Atemübungen, Laufen an der frischen Luft, Freiluftbäder
- Feuer – Sonnenbäder, Farblichttherapie, magnetisiertes Wasser, farbbehandelte Öle/Wasser
- Äther – Heilfasten

Weitere naturheilkundliche Behandlungsverfahren:

- Yoga
- Orientalische Heilmethoden wie Reflexzonenmassage, Akupressur, Akupunktur und Aurikulothérapie
- Ernährung und Diätetik
- Magnettherapie
- Physiotherapie
- Chromotherapie



Dieses interdisziplinäre Vorgehen nutzt die Heilkräfte natürlicher Ressourcen wie Nahrung, Kräuter, Erde, Wasser, Luft, Sonne und Magneten, um den Körper darin zu unterstützen, sich selbst zu heilen. Es hilft bei degenerativen und chronischen Krankheiten wie Asthma und Arthritis, Magen-Darm-Krankheiten und Bluthochdruck.

Devaaya bietet verschiedene Behandlungsverfahren der Naturheilkunde an – z. B. Heilfasten, Schlammmanwendungen, Hydrotherapie, Massagen, Bewegungstherapie und Yoga, Sonnenbäder, Entspannungs- und Heilkräuterbehandlungen –, aus denen alle Patienten, die ins Devaaya kommen, umfassenden ganzheitlichen Nutzen ziehen können.

- Fasten: Kontrollierter Nahrungsverzicht; wird seit über 2.000 Jahren therapeutisch eingesetzt und wurde von Rishis – indischen Gurus – befürwortet. Auch Hippocrates verordnete gegen zahlreiche Erkrankungen Fastenkuren, mit der Begründung, dass der Körper die sonst für die Verdauung benötigten Energien so für die Bekämpfung der Krankheit einsetzen kann. Fasten gilt als ausgezeichnete und unbedenkliche Behandlungsmöglichkeit bei Fettleibigkeit, erhöhtem Blutdruck, Arthritis, Rheuma, Erkältung, Nebenhöhlenentzündung, Allergien und anderen Krankheitsbildern. Fasten ist eine Gelegenheit für die körpereigenen Mechanismen, sich zu erholen, zu reparieren, zu verjüngen und zu reinigen.
- Schlammbehandlungen: Der Heilschlamm wird unmittelbar auf die Haut aufgetragen oder in dünne Baumwolltücher gehüllt und hilft dem Körper, Giftstoffe auszuscheiden.
- Hydrotherapie (Wasserbehandlung): Heißes und kaltes Wasser werden in Form von Bädern, Packungen, Kompressen, Spray, Einläufen oder Spülungen zur Heilung eingesetzt.
- Massagen: Verbessern die Durchblutung, den Muskeltonus und die Kraft. Die Behandlung besteht darin, dass verschiedene Körperregionen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen massiert werden.
- Bewegung und Yoga: Gute Durchblutung, Muskeltonus und Kraft sind von grundlegender Bedeutung für die Gesundheit. Yoga und Bewegung helfen, sie zu gewährleisten. Gleichzeitig tragen sie zu einem geraden Rücken bei, regulieren die Hormonproduktion und bringen Körper und Seele ins Gleichgewicht.
- Sonnenbäder: Sanftes Sonnenlicht und frische, gesunde Luft spenden allen Teilen des Körpers Frische. Sonne und Luft sind lebenswichtige Lebensgrundlagen für jeden. Und der Körper braucht Sonnenlicht, um Vitamin D herzustellen.
- Entspannung: Auch ein Mangel an seelischer und körperlicher Ruhe kann Krankheiten hervorrufen. Alte wissenschaftliche Techniken wie „Yoginindra“ und „Shavasana“ werden angewandt, um Ruhe und Entspannung zu erreichen.
- Heilkräuter: Einfache Kräuter und Pflanzen sind in der indischen Heilkunst ein uraltes Mittel, um die Gesundheit wiederherzustellen.

Die Naturheilkunde verlangt lediglich ein wenig Willenskraft, Zeit, Geduld, Ausdauer und Disziplin, um die kostbare Gesundheit, die man verloren hat, wiederzuerlangen.