

Ayurveda-Kuren mit Kräutern aus der Steiermark

24.02.2015 | Kunde: Institut für Ayurveda, Dr. Johann Schäffler | Ressort: Gesundheit |
Presseaussendung

Klassische Ayurveda-Kuren bedienen sich oftmals exotischer Öle und Heilpflanzen aus Asien. Ein neuer Ansatz auf Basis heimischer Kräuter lässt sich jedoch besser auf die Bedürfnisse westlicher Patienten abstimmen.

Honorarfreies Fotomaterial unter: [Download](#)

Wien, 24.02.2015. Einen neuen Therapieansatz verfolgt der österreichische Ayurveda-Pionier und ärztliche Leiter des Gesundheitszentrums Schloss Pichlarn (Stmk), Dr. med. Hans Schäffler. Schäffler erforscht die Wirkung heimischer Kräuter in ayurvedischen Anwendungen. „Wir sind stark an die Heilpflanzen und Nahrungsmittel aus unserem Lebensraum angepasst. Ihre Wirkung ist oft auf unsere Bedürfnisse abgestimmt. Daher ist es naheliegend, auch Kräuter und Pflanzen für ayurvedische Ölungen und Kräuterabkochungen zu verwenden“, so Schäffler. Ayurveda auf Pichlarn beruht also nicht auf Fragebögen zur Konstitutionsbestimmung und entsprechenden Empfehlungen, wie diese mit indischer Ernährung gestärkt werden kann. „Es ist vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, den Patienten über Reinigung, Stärkung und Rebalancierung in die Eigenregulation zu bekommen und das vorzugsweise mit Heil- und Nahrungsmitteln aus dem eigenen Kulturkreis.“

Pflanzen aus der Umgebung

Bis zu zehn heimische Kräuter verwendet Schäffler in einer Mixtur, um das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel seiner Patienten zu fördern. Dazu zählen Engelwurz, Braunwurz und Himbeerblätter, aber auch Mixgetränke aus heimischen Wildpflanzen. Kräuter mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen wie die Engelwurz sind scharf im Geschmack und werden zur Förderung der Verdauung eingesetzt. Pflanzen mit einem hohen Anteil an Gerbstoffen wie die Eichenrinde sind dagegen herb im Geschmack und fördern die Wundheilung und helfen bei Durchfallerkrankungen. „Viele Mischungen entgiften den Körper und stärken das Immunsystem“, ist der ehemalige Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda überzeugt.

Acht bis 14 Tage dauert eine Ayurvedakur auf Schloss Pichlarn. „Auf diese Weise kann der große mitteleuropäische Erfahrungsschatz an Naturheilverfahren nahtlos in den Ayurveda integriert werden. Im Zentrum steht das Reinigen und Stärken. Jede Behandlung wird individuell zusammengestellt. Dies geht umso leichter, da der Ayurveda in seinen grundlegenden Auffassungen der traditionellen europäischen Medizin eines Hippokrates oder Galen gleicht. Der Ayurveda bewegt sich dadurch in der indoeuropäischen Tradition der Naturerfahrung und -bewertung.“

Über Dr. med. Hans Schäffler

Dr. med. Hans Schäffler gehört zu den Pionieren, die vor 30 Jahren das Experiment gewagt haben, den Ayurveda in Europa einzuführen. Durch seine langjährige Erfahrung und sein intensives Studium der Vedischen Wissenschaften gilt er in Europa als herausragender Experte des Ayurvedas. Er war Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und baute das erste ayurvedische Gesundheitszentrum Deutschlands auf. Der Arzt ist Autor zahlreicher Veröffentlichungen und Buchbeiträge über Ayurveda. Dazu kommen regelmäßige Vorlesungs- und Vortragstätigkeiten. Als Sprecher bei Symposien, Seminaren und medizinischen Kongressen zum Thema Ayurveda tritt er ebenfalls auf.

Dr. Schäffler betreibt eine Praxis in Wien (18. Bezirk, Gymnasiumstraße 71) und eine auf Schloss Pichlarn. Erstgespräche zu Ayurveda-Kuren in Pichlarn sind auch in Wien möglich.

Wirkungsweise einiger Kräuter

Eisenkraut wird vorwiegend bei Nervosität und Schlaflosigkeit verwendet. Durch die beruhigende Wirkung hilft die Pflanze Menschen, die ständig dem Stress und den Überforderungen des Alltags ausgesetzt sind.

Engelwurz, als Tee eingenommen, kann den Magen stärken, die Verdauung ausgleichen, das Blut reinigen und die Nerven beruhigen.

Himbeerblätter können entzündungshemmend und stärkend auf das Immunsystem wirken. Angewendet werden sie auch bei Gelenkschmerzen, Bauchbeschwerden und Rheumatismus.

Eichenrinde ist ein beliebtes Naturheilmittel gegen Hautkrankheiten und Magen-Darm-Probleme. Sie soll antibakteriell, blutstillend und entzündungshemmend wirken.

Löwenzahn soll die Gallenproduktion anregen und die Verdauung fördern. Seine stoffwechsellanregenden Inhaltsstoffe machen den Löwenzahn auch zu einem beliebten pflanzlichen Heilmittel bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Gicht.

Was ist Ayurveda?

Der Begriff „Ayurveda“ bezeichnet das „Wissen vom Leben“ in seiner Gesamtheit. Er umfasst die Medizinwissenschaft, geht aber über deren Grenzen hinaus. In der Ayurveda wird das Leben als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet, welche die drei Existenzebenen repräsentieren – die physische, die mentale und die spirituelle Ebene. Gesundheit und Krankheit wirken sich auf alle drei Ebenen aus, und eine Behandlung gilt dann als allumfassend, wenn sie alle drei Ebenen mit einbezieht. Insofern ist eine Behandlung nach traditionellen Ayurveda-Methoden immer eine allumfassende Behandlung.

Über das Schloss Hotel Pichlarn SPA & Golf Resort

Das Schloss- & Seminar-Hotel liegt auf einer von Bergen umgebenen Anhöhe in der Steiermark, mit einem Ausblick auf eine der schönsten Alpenregionen im Herzen von

Österreich. Das 5-Sterne-Resort umfasst ein Wellness- & Relax SPA, ein Ayurveda-Institut, ein Hotel-Restaurant und einen 18-Loch Golfplatz direkt neben dem Hotel.

Infos:

Institut für Ayur Veda, Dr. Johann Schäffler

Hotel Schloss Pichlarn

A-8952 Irdning/ Österreich

Tel.: +43 (3682) 24440-571

Fax: +43 (3682) 24480

e-mail: office@ayur-veda.at

www.ayur-veda.at