

## BÜCHER

### **Ayurveda hautnah**

Die östliche „Lehre vom Leben“ für den Westen.

Von Christian Salvesen und Doris Iding. 298 Seiten, O.W. Barth Verlag, Frankfurt/Main 2005. 18,90 €.

Um 1980 nur wenigen Insidern im Westen bekannt, entwickelte sich der Ayurveda in den letzten 20 Jahren zu einem Boom ohnegleichen. Allein in Deutschland wird Ayurveda heute in über 50 Kliniken und Wellness-Hotels angeboten. In den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka hat sich die Zahl der Ayurveda-Kliniken und Hotels für westliche Touristen in den letzten Jahren verzehnfacht.

Wie lässt sich nun dieser Boom erklären? Die Autoren des Buches, Christian Salvesen und Doris Iding, haben recherchiert und nachgefragt. Sie forschten nach Textquellen und nachweisbaren Ursprüngen des Ayurveda. Fast alle Artikel und Bücher beginnen mit der Behauptung, Ayurveda sei vor 5000 Jahren aus den Veden entstanden. Doch weder ein Originalzitat noch ein Indologe werden je zur Bestätigung angeführt. Tatsächlich gibt es bis heute keine einzige deutsche Übersetzung der zahlreichen indischen klassischen Ayurveda-Texte.

Nachdem im ersten Kapitel eigene Erfahrungen mit Ayurveda-Behandlungen dem Leser präsentiert werden, befasst sich das zweite Kapitel mit der Geschichte und der Lehre des Ayurveda. Im dritten Kapitel geht es dann um die Bemühung einiger westlicher Mediziner und Forscher, mehr Freude und Kreativität in unsere Kliniken zu bringen. Das zielt in die Richtung, die auch der Ayurveda im Blick hat: Das Leben selbst wertschätzen und die geistigen und seelischen Aspek-

te, das offene Gespräch, Kunst und Gefühle in den Prozess der Heilung einzubeziehen. Im vierten Kapitel geht es dann um die Praxis: Ayurveda selbst anwenden, mit Dosha-Tests und Ernährungsempfehlungen.

Dieses Buch spannt also einen weiten Bogen: von der Schilderung einer Ayurveda-Kur in Sri Lanka über die Darstellung einer fruchtbaren Verbindung zwischen ayurvedischen Grundprinzipien und westlicher Medizin bis hin zu vielen praktischen Tipps für eine heilsame Lebensgestaltung nach ayurvedischen Konzepten.

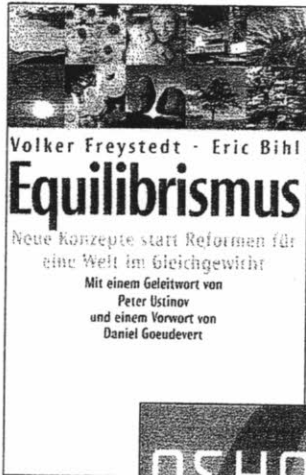
### **Eine Wahrheit – viele Wege** Einsichten und Parabeln für ein gutes Leben.

Von Osho. 217 Seiten, Goldmann Verlag/Arkana, München 2005. 7,95 €.

Die Lehre von Osho/Bhagwan Shree Rajneesh (1931 - 1990) lässt sich in keine Kategorie einordnen. Sie deckt alles ab – angefangen von der individuellen Suche nach dem Sinn des Lebens bis hin zu den drängenden sozialen und politischen Problemen, mit denen die Menschheit heute konfrontiert ist. Seine Bücher sind keine geschriebenen Bücher, sondern Niederschriften von Audio- oder Videoaufnahmen seiner Vorträge, die er im Laufe von 35 Jahren aus dem Stegreif vor einem internationalen Publikum gehalten hat.

Über sein Lebenswerk hat Osho gesagt, dass er dazu beitrage, die Bedingungen für die Geburt eines „neuen Menschen“ zu schaffen. Diesen neuen Menschen hat er auch oft als „Zorba the Buddha“ bezeichnet – einen Menschen, der in der Lage ist, wie Zorba, der Grieche, die irdischen Freuden voll zu genießen und ebenso die stille Heiterkeit des Gautama Buddha.

Wie auch andere spirituelle Lehrer benutzte er Parabeln aus



unterschiedlichen Weisheitstraditionen, um tiefere Wahrheiten spielerisch zu vermitteln. Die vorliegende Sammlung enthält 60 Parabeln aus Buddhismus, Taoismus, Sufismus, Tantra, Zen sowie der christlichen und jüdischen Mystik. Mit den zeitlosen Bildern dieser Geschichten gewinnen wir tiefe Einblicke in die Dynamik psychischer Vorgänge und spiritueller Entwicklung.

## Pflanzliche Urinkturen

*Wesen und Anwendung.*  
 Von Roger und Hildegard Kalbermatten. 94 Seiten, AT Verlag, München 2005. 19,90 €.  
 Die Pflanzen sind unsere Lebensgrundlage, deshalb sind sie auch die Grundlage des Heilens. Pflanzliche Urinkturen sind Frischpflanzenpräparate, die sich hervorragend dazu eignen, die Substanzen und Kräfte der Heilpflanzen möglichst umfassend zur Wirksamkeit zu bringen. Urinkturen, die überdies nach einem ursprünglichen Verfahren auf sorgfältige Weise hergestellt sind, bewahren das Wesen der Pflanze und können den Patienten auch auf der psychischen Ebene nähren und stärken.

In diesem Buch, das sich sowohl an Therapeuten als auch an interessierte Laien wendet, werden in kompakter Form Wesen und Anwendung von etwa 75 pflanzlichen Urinkturen – von Absinthium über Gentiana bis hin zu Viscum album – beschrieben.

## Equilibrismus

*Neue Konzepte statt Reformen für eine Welt im Gleichgewicht.*  
 Von Volker Freystedt und Eric Bihl. 335 Seiten, Signum Verlag, Wien 2005. 22,90 €.  
 Equilibrismus (vom Lateinischen „aequilibrium“ = „Gleichgewicht“) strebt die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen Natur- und Kulturraum, vor allem zwischen Ökologie und Ökonomie an. Er stellt ein Konzept dar,

das sich übergreifend mit den wichtigsten Problembereichen beschäftigt und eine globale Umsetzung anstrebt. Deshalb bezeichnen sich die Autoren des vorliegenden Buches nicht als Globalisierungsgegner, auch wenn hinter der so genannten Globalisierung die globale Monopolisierung, etwa von Waren- und Kapitalmärkten, steht. Diese Entwicklung sollte aber nicht als Schicksal betrachtet werden, sondern als eine von einer Minderheit gewählte Option. Dieser wollen die beiden Autoren sich widersetzen, indem sie bessere, weil gerechtere und zukunftsfähigere Möglichkeiten aufzeigen und Wege zu deren Umsetzung suchen.

Sich für eine andere, bessere Welt einzusetzen, bedeutet für sie lokal und global zu denken und zu handeln. Dabei gilt es, wieder in großen Zusammenhängen denken zu lernen: So, wie alle Teile des Körpers gleich wichtig sind und nicht einer auf Kosten der anderen ungebremst wachsen darf, sollte die ökonomische Betätigung des Menschen nicht Selbstzweck sein und den Vorrang vor seinen anderen Bedürfnissen erhalten. Auch darf die Inanspruchnahme der natürlichen Ressourcen durch eine Spezies keine unbegrenzten Zuwachsraten aufweisen. Dazu gehört in erster Linie die Vermeidung eines weiteren dramatischen Bevölkerungswachstums. Zum anderen muss bei der Wahl der Energiequellen ein deutlicher Schwenk weg von den endlichen „Bodenschätzen“ erfolgen, hin zu regenerativen und an die – unerschöpfliche – Sonnenenergie gekoppelten vielfältigen Energieformen.

Ziel der hier gezeigten Vision, die immer mehr Anhänger findet, ist eine Welt, in der jeder Mensch seinen Anteil hat, der ihm ein selbstbestimmtes Leben in Frieden ermöglicht – eine Welt, in der auch Platz für alles andere Lebendige ist.

## Wohlfühlen mit Ohrkerzen



### Original Biosun Hopi Ohrkerzen

- ✓ entspannen den Kopfbereich
- ✓ befreien, beruhigen
- ✓ reinigen sanft

Genießen Sie die würzigen Kräuter- und Honigdüfte. Gönnen Sie sich Momente der Ruhe und Entspannung.

Probieren Sie jetzt zum

#### Kennenlernpreis:

12 Ohrkerzen nur 29,90 €  
 einmalig, incl. Versand

#### Schnell-Lieferservice

Tel. 0711 - 578 14 84

Wohlfühlen  
 mit  
 Geduld

**RÖMER  
 VERSAND**

Postfach 18 24h, 70708 Fellbach  
 Tel. 0711-578 14 84, Fax 578 23 70

<http://www.roemerversand.de>



## Haarausfall und Hautprobleme?

*Eine neue Ära der Körperpflege hat begonnen*

**Enorme Behandlungserfolge durch Entsäuern und Entschlacken über die Haut.**

**Hochwertige mild basische Produkte zu zivilen Preisen und unsere ausführliche Beratung werden Sie überzeugen.**

*Wir bilden Therapeuten und Wiederverkäufer zu OVIMED-Spezialisten aus.*



kostenlose Infos:

Overmann Kosmetik GmbH  
 Panoramastr. 79 · 73760 Ostfildern  
 Tel. 0711/470 52 40 · Fax 470 63 98  
 info@ovimed.com · www.ovimed.com

Schweiz:

Blue Beauty Line  
 HAROLOGI SWISS  
 Schlosstr. 64 · 8207 Schaffhausen  
 Tel. 052/ 721 65 00 · Fax 721 65 10  
 info@haarologi.ch