

Der Weg zum inneren Gleichgewicht

Wellnessurlauber können sich einfach verwöhnen lassen. Bei einer Ayurveda-Kur ist jedoch aktives Zutun gefragt.

VON KATHARINA ROLSHAUSEN

NASSENFELS „Ayurveda ist die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen.“ So beschreibt es der Verband europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten (VEAT). Das Wort entstammt der alt-indischen Sprache Sanskrit. „Ayus“ bedeutet Leben, „veda“ ist das allumfassende Wissen, weshalb Ayurveda meist mit „das Wissen vom langen Leben“ übersetzt wird.

Die Ursprünge dieser traditionellen indischen Heilkunst liegen weit in der Vergangenheit. Die ältesten schriftlichen Erwähnungen stammen aus der Mitte des zweiten Jahrtausends vor Christus. In Asien, vor allem in Indien und Sri Lanka, ist Ayurveda bis heute eine anerkannte wissenschaftliche Lehre und Heilmethode.

In der westlichen Welt ist es häufig im Wellness-Bereich zu finden. Es gibt aber auch Gesundheitszentren, die authentische Ayurveda-Kuren anbieten.

„Ayurveda ein ganzheitliches, medizinisches Gesundheitssystem, das Körper und Geist umfasst. Das ist der Hauptunterschied zu einem Wellnessurlaub“, erklärt Ayurveda-Expertin Sonja Miko, Geschäftsführerin von Indigourlaub. Das österreichische Reiseunternehmen hat sich auf Urlaub spezialisiert, der mit Yoga, Meditation und Ayurveda kombiniert wird.

Ein wesentlicher Aspekt sei das aktive Zutun des Gastes. Das sei beim Yoga ebenso wichtig wie bei der ayurvedischen Ernährung. „Man muss bereit sein, dem Körper und dem Geist für einen gewissen Zeitraum wirklich Erholung zu schenken“. Im Gegensatz dazu stehe ein Wellnessurlaub. Dabei gönnt man sich eine Auszeit, in der man sich in erster Linie passiv mit Massagen und Behandlungen verwöhnen lässt.

Dass hierzulande in vielen Wellnesshotels Ayurveda angeboten wird, sieht Miko kritisch: „Da muss man sehr genau hinschauen. Da



Öl-Massagen sind fester Bestandteil von Ayurveda-Kuren. Sie werden aber auch häufig von Wellnesshotels angeboten.

FOTO: NINELUTSK - FOTOLIA

Ayurveda derzeit sehr im Trend ist, wird manches angeboten, was mit Ayurveda nicht sehr viel zu tun hat, sondern eher in Richtung Wellnessbehandlung geht. Das ist zwar auch nicht schlecht, aber eben anders.“

Für ein authentisches Ayurveda-Erlebnis empfiehlt sie eine Kur in Indien oder Sri Lanka: „Das sind Mutterländer des Ayurveda. Gäste profitieren von einem jahrtausendealten Wissen. In diesen Ländern wird auch die Grundphilosophie gelebt, dass Körper und Geist des Menschen immer zusammen gesehen werden müssen.“

Eine Ayurveda-Kur erfordert Zeit. „Wir bekommen viele Anfragen von Menschen, die eine Eine-Woche-Kur machen und in dieser Zeit auch noch das Land anschauen möchten. Das funktioniert nicht“,

betont Sonja Miko. Drei Wochen seien ideal für eine tiefgreifende Regeneration.

Populäre Variante ist die Panchakarma-Kur, eine Ausleitungs- und Reinigungstherapie. „Die Kur setzt bei der Entgiftung des Körpers

„Ayurveda ist ein ganzheitliches medizinisches Gesundheitssystem, das Körper und Geist umfasst.“

Sonja Miko
Geschäftsführerin von Indigourlaub

an und behandelt die Ursachen bestehender Beschwerden. Während das westliche Gesundheitssystem auf die Bekämpfung der Symptome setzt, findet der Ayurveda-Arzt

heraus, welche Bereiche des Körpers ‚aus dem Gleichgewicht‘ geraten sind. Speziell darauf abgestimmte Behandlungen, Kräuternwendungen sowie typgerechte Ernährung zielen darauf ab, dieses Ungleichgewicht wieder auszubalancieren“, erklärt Miko.

Darüber hinaus bekomme man bei der Ayurveda-Kur auch viele Tipps, wie man seine Gewohnheiten im Alltag ändern könne, damit die Kur möglichst lange nachwirke. Sie selbst trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser, eine ayurvedische Maßnahme, die „Balsam für die Seele“ sei.

Zu den bekanntesten ayurvedischen Behandlungen zählt Shirodhara, der Stirnguss. „Mehr als 20 Minuten lang fließt ein Strahl aus warmem Öl auf die Stirn und

schenkt einen Zustand tiefer Entspannung“, beschreibt der VEAT die Methode. Sie ist auch häufig in den Spa-Menüs von Wellnesshotels zu finden. Das gilt auch für eine ayurvedische Ernährung und Massagen, die zusammen mit Yoga und Meditationseinheiten zu mehrtägigen Arrangements werden, aber nur wenig mit einer echten Kur zu tun haben. „Dies dient nicht primär der Behandlung von Krankheiten, sondern dem Aufbau von Lebensenergie und Freude“, betonen die Mediziner und Therapeuten des VEAT. In der heutigen Zeit mit starker Belastung durch Beruf, Familie und tägliche Pflichten seien solche vitalisierenden Therapien und Massagen besonders wichtig geworden. Sie dienen dem Stressabbau und führten zu innerer Harmonie.

Reinigungstipp für Schminkzubehör

GIESSEN (tha) Auf Make-up-Schwämmchen sammeln sich im Lauf der Zeit Schminke und Hautschüppchen. Deshalb empfiehlt Bea Lochschmidt, Dozentin an einer Gießener Berufsfachschule für Kosmetik, das Schminkzubehör regelmäßig mit Babyshampoo zu reinigen und hinterher an der Luft trocknen zu lassen. Für eine Tiefenreinigung können die Schwämmchen in einem Wäschesäckchen bei 60 Grad gewaschen werden. Zur Desinfektion kann man sie mit 70-prozentigen Alkohol einsprühen. Auch Kosmetikpinsel sollten regelmäßig gereinigt werden.

Teebaumöl sollte schnell aufgebraucht werden

ISMANNING (tha) Als echten „Alleskönner“ bezeichnet die Plattform www.gesundheit.de Teebaumöl. Es wird aus den Blättern und Zweigen des Myrtengewächses gewonnen. Eine Tonne Pflanzenmaterial liefert nach zwei bis drei Stunden Destillation etwa zehn Liter Teebaumöl. Charakteristisch ist der Geruch, der – je nach Sensibilität der Riechzellen – als würzig und intensiv oder stechend und scharf beschrieben wird.

Teebaumöl wird eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung nachgesagt. „Es findet aufgrund seiner antiseptischen, bakterien- und pilztötenden Wir-

kung Verwendung in vielen freiverkäuflichen Hautcremes“, erklärt der Münchner Hautarzt Dr. Harald Bresser auf seiner Internetseite. Es werde auch in vielen Pflegeprodukten eingearbeitet, zum Beispiel in Shampoos, Deos, Badezusätzen, Zahnpasta oder Seifen.

Der Dermatologe empfiehlt, Teebaumölprodukte nach dem Abrechen bald aufzubrauchen, da diese schnell ranzig werden können, und lichtgeschützt bei Temperaturen unter 25 Grad zu lagern. In unverdünnter Form bestehe die Gefahr einer Kontaktallergie. Je älter das Öl sei, desto größer sei das Ri-

siko, da der Anteil der potenziell gesundheitsschädlichen Zersetzungsprodukte ansteige.

Teebaumöl ist ein oftmals empfohlenes Mittel gegen Akne und Pickel. Bei Hautunreinheiten sollten drei Tropfen Teebaumöl in warmes Wasser gegeben und das Gesicht damit gereinigt werden, heißt es auf der Ratgeberseite www.utopia.de. Zehn Tropfen im Badewasser helfen, wenn der ganze Körper betroffen ist. Das Öl habe aber eine schlechte CO₂-Bilanz, da es aus Australien oder anderen tropischen oder subtropischen Gebieten importiert wird. Eine heimische

Alternative sei Kamille, die ebenfalls als ätherisches Öl angeboten wird.

Unter www.hausmittel-haare.de gibt es Tipps zu Teebaumöl in der Haarpflege: Es beuge Schuppen und fettigem Haar vor, beruhige gereizte Kopfhaut und könne Haarausfall entgegenwirken. Das Teebaumöl kann dazu ins Shampoo gemischt werden. Das empfohlene Mischungsverhältnis: zehn Milliliter Öl auf 100 Milliliter Shampoo.

Eine Haarspülung lässt sich aus einem halben Liter Wasser, fünf Tropfen Teebaumöl und zwei Esslöffel Apfelessig herstellen, eine Haarkur aus 50 Gramm Olivenöl

und 30 Tropfen Teebaumöl. Auch ein Rezept für selbstgemachtes Schuppenshampoo gibt es auf dem Portal: 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und zwei Beutel Kamillentee hinzufügen. Nach fünf Minuten Ziehzeit die Beutel entfernen und 50 Gramm Natron nach und nach zugeben. Zum Schluss 25 Milliliter Teebaumöl in die noch lauwarme Mischung rühren und in einen geeigneten Behälter füllen.

Produktion dieser Seite:
Katharina Rolshausen
Martin Lindemann

MELDUNGEN

Backpulver schädigt den Zahnschmelz

DARMSTADT (tha) Für ein strahlendes Lächeln und weißere Zähne ist Backpulver nicht das geeignete Mittel, erklärt die Expertenplattform www.haut.de. Es werde oft als Hausmittel empfohlen, manchmal auch in Kombination mit Zitronensäure, Salz, Natron oder Erdbeermus, wirke aber nur kurzfristig. Vor allem jedoch schwäche Backpulver den Zahnschmelz auf Dauer und raue ihn auf, was erst recht zu Verfärbungen der Zähne führen könne.

Make-up-Tricks lassen Gesicht schmaler wirken

HAMBURG (tha) Die Zeitschrift Gala gibt „Schummel-Tipps“, die runde oder herzförmige Gesichter schmaler wirken lassen. Unter anderem sollte das Rouge mit einem Pinsel auf der Höhe der Ohren beginnend

knapp unterhalb der Wangenknochen entlang bis hin zu den Mundwinkeln aufgetragen werden. Ein auffälliges Augen-Make-up oder ein kräftiges Rot auf den Lippen durchbreche zudem die runde Gesichtsförmigkeit optisch.

Augenbrauen in Wuchsrichtung zupfen

BERLIN (tha) Tipps fürs Augenbrauenzupfen gibt es auf der Seite www.desired.de. Es ist ratsam erst zu duschen, da sich die Härchen danach einfacher lösen lassen. Das reduziert die Schmerzen ebenso wie das Spannen der Haut. Vorab sollte die Partie gründlich gereinigt und desinfiziert werden. Gezupft wird mit einer Pinzette, wobei die Haut zwischen zwei Fingern gespannt und das Haar in Wuchsrichtung herausgezogen wird. Danach sollten leichte Reizungen und Rötungen mit einem Eiswürfel gekühlt werden.

Milde Seife schont die Haut beim Duschen

Bei manchen wirkt das Brausebad erfrischend am Morgen, bei anderen entspannend am Abend.



Bei dieser Dame sorgt die Dusche für gute Laune.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

Zustand wieder hergestellt. In diesem Zeitraum kann die Haut allerdings leicht von Bakterien und Pilzen angegriffen werden.“

Menschen, die zu trockener oder empfindlicher Haut neigen, sollten sich nach der Dusche eincremen, rät der Arzt. Welche Tageszeit die bes-

te für das Brausebad ist, ist Typsache. Die Zeitschrift fit for fun empfiehlt Menschen, die einen aktiven Lebensstil pflegen, auf der Arbeit viel schwitzen oder zu Hautunreinheiten neigen, abends zu duschen. Das gelte auch bei trockener Haut, da sich der Schutzmantel der Haut nachts besser regenerieren könne.

Dass eine warme Dusche vor dem Schlafengehen die Qualität des Schlafs verbessern kann, bestätigen nach Angaben von fit for fun amerikanische Studien. Das warme Wasser löse Verspannungen und helfe dabei, Stress abzubauen.

Die Dusche am Morgen bringe hingegen den Kreislauf in Schwung und schenke Energie für den Tag: „Kühlere Wassertemperaturen regen die Blutzirkulation an und beleben Körper und Geist“, erklären die Experten.

MELDUNGEN

„Fliegende“ Haare brauchen Feuchtigkeit

DARMSTADT (tha) Feines und trockenes Haar neigt zu elektrostatischer Aufladung. Das Phänomen entsteht zum Beispiel bei Reibung mit chemischen Fasern von Kleidungsstücken wie zum Beispiel einer Mütze. Die Plattform www.haut.de rät bei „fliegenden“ Haaren zu Shampoos, die Feuchtigkeit spenden, sowie Bürsten oder Kämmen aus Naturmaterialien. Beim Föhnen sollte die Hitze möglichst gering sein.

Erst baden, dann die Hornhaut entfernen

RUPPCHTEROTH (tha) Hornhaut an den Füßen entsteht meist an stark belasteten Stellen wie Fersen oder Zehenballen. Sabine Zimmermann, Inhaberin von zwei Apotheken in Ruppichteroth und Windeck/Sieg, mahnt zur Vorsicht beim Entfernen mit Feile oder Bimsstein, da die Verletzungsgefahr groß sei. Ein Fußbad mit Totem-Meer-Salz oder Harnstoff vorab befeuchte die Hornhaut und mache sie weicher.

Alternativen zur chemischen Blondierung

HAMBURG (tha) Natürliche Alternativen zur chemischen Blondierung stellt die Zeitschrift Freundin vor. Unter anderem könne dazu einer Haarkur Zitronensaft oder Zimt beigemischt werden. Ebenso wirke eine Haarspülung mit Kamillentee, Backpulver, Salz, Apfelessig oder Safran. Das Haar könne dadurch ein bis zwei Nuancen heller werden.

Kate Moss verrät ihr Beautygeheimnis

LONDON (tha) Wie sie nach einer langen Partynacht morgens für einen frischen Teint sorgt, verrät Supermodel Kate Moss in einem Interview mit der britischen Zeitschrift Daily Mirror: Sie gibt Eiswürfel und Gurkenscheiben in ein Waschbecken und badet ihr Gesicht daran. Das Sorge nicht nur sofort für eine pralle Haut, sondern mache auch wach.