

# *Ayurveda*

*Das Wissen vom langen Leben*

## **Ayurveda – der Wunsch nach einem langen Leben**

Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit. Die Silbe Ayus bedeutet Leben und Veda bedeutet Wissen. Somit steht Ayurveda für „das Wissen vom langen Leben“. Diese älteste existierende, ganzheitliche Medizinlehre ist bereits in den Indischen Veden, dem heiligen Buch der Weisheit, das als älteste schriftliche Aufzeichnung in der Geschichte der Menschheit gilt und auf eine Zeit von vor über 5000 Jahre zurückgeht, beschrieben. Ayurveda verfolgt vor allem die Gesunderhaltung (Vorbeugung) und das Wohlbefinden des Menschen. Es können aber auch fast alle akuten und chronischen Erkrankungen mit Ayurveda behandelt werden. Ayurveda ist ein holistisches Konzept, das neben Massagen, Kräutermedikationen, Behandlungen verschiedenster Art auch entsprechende Ernährung, Yoga, Meditation, Bewegung und Entspannung mit einschließt. Ziel ist, die harmonische Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten.

### **Das Prinzip**

Gemäß Ayurveda ist Gesundheit nicht ein Zustand, der durch Labortests oder jährliche Kontrolluntersuchungen definiert werden kann. Gesundheit ist vielmehr ein kontinuierlicher Prozess, der alle Aspekte des Lebens umfasst: physische, mentale, emotionale, spirituelle, familiäre, soziale und allgemeine Qualitäten. Eine Balance zwischen all diesen Bereichen zu erzielen/halten ist das wirkliche Maß für lebhaftige Gesundheit. In Ayurveda gibt es keine Durchschnittsperson oder standardisierte Behandlungspläne. Jeder Mensch wird als eigenes Individuum mit gänzlich individuellen Bedürfnissen angesehen und geschätzt. Darauf aufbauend kann der Ayurveda Arzt den optimalen Behandlungsplan für jeden einzelnen Klienten erstellen. Ayurveda basiert u.a. auf den fünf Elementen des Universums: Luft, Wasser, Feuer, Erde und Äther. Sie dienen vor allem als Metapher für die energetischen Qualitäten, die ihnen zugrunde liegen. Ayurveda sieht diese auch im menschlichen Körper wiedergegeben. Aus diesem Prinzip geht hervor, dass jeder Mensch mit einer individuellen Konstitution – Prakriti - geboren wird. Sie bildet die Basis unseres körperlichen und psychischen Seins. In weiterer Folge entspricht das Prakriti eines Menschen somit der Dominanz eines oder mehrerer Doshas. Doshas sind die drei Vitalenergien des Körpers.

Sie repräsentieren die physischen, mentalen und energetischen Qualitäten. Jeder Mensch hat seine ganz individuelle Dosha-Zusammenstellung, in der meist ein Dosha dominiert. Die drei Doshas heißen Vata (Sturm, Wind), Pitta (Galle, Feuer) und Kapha (Schleim). Es gibt sieben Kombinationsmöglichkeiten (zB Vata-Pitta). Samadosha heißt der Zustand, in dem alle Energien in ausgeglichenem Verhältnis sind.

### **1. Vata**

Element: Luft, Äther. Eigenschaften: beweglich, luftig, kühl, trocken, leicht, fein. Geschmäcker: scharf, bitter, zusammenziehend. Meist schlanker, agiler Körperbau. Körperregionen: Lunge, Darm, Niere, Harnwege, Gewebe, Knochen, Beine und Füße. Körperfunktionen: Atmung, Kreislauf, Nervensystem, Ausscheidung, Aktivität des Bewegungsapparates. Lebensfreude, Kreativität, Enthusiasmus. Ungleichgewicht: Probleme Atemwege/Atmung, Gewichtsverlust, Arthritis, Schwäche, Rastlosigkeit, Verdauungsprobleme, Sorgen, Ängste, Schlaflosigkeit.

### **2. Pitta**

Element: Feuer und kleinerer Teil Wasser. Eigenschaften: heiß, intensiv, scharf, säuerlich, flüssig. Geschmäcker: sauer, salzig, scharf, süß. Mittlerer Körperbau. Körperregionen: Magen, Darm, Lymphe, Blut, Schweiß. Körperfunktionen: Verdauung, Stoffwechsel, Sinneswahrnehmung, Wärmeregulation, Intellekt. Ausstrahlung, Fröhlichkeit, Ehrgeiz. Dysbalance: Verdauungsstörungen, starkes Schwitzen, Sodbrennen, Gereiztheit, Zorn.

### **3. Kapha**

Element: Erde, etwas Wasser. Eigenschaften: kalt, schwer, ölig, zähflüssig, langsam, weich. Geschmäcker: sauer, zusammenziehend, süß, salzig. Schwerer, stabiler Körperbau Körperregionen: Kopf, Brust, Nacken, Gelenke. Körperfunktionen: Körperstruktur und -formgebung, Flüssigkeitshaushalt. Stärke, Ausdauer, Leistungsfähigkeit, Geduld, Großzügigkeit. Dysbalance: Übergewicht, Lethargie, Asthma, Depression, Diabetes, Erschöpfung.

Entsprechender Lebensstil, Erkrankungen, Ernährung, Wetter, Stress können zu einem Ungleichgewicht führen und ein oder zwei Doshas besonders dominant werden lassen. Dann wandelt sich Prakriti, die Grundkonstitution, zu Vikriti, einem Zustand von „nicht gesund sein“. Ziel des Ayurveda ist es somit, eine Balance der drei Doshas (gemäß der eigenen Konstitution!) herzustellen und einzelne Über- oder Unterfunktionen/-repräsentanzen auszugleichen.

## **Anwendungsgebiete**

Ayurvedakuren können vor allem bei folgenden Krankheitsbildern Heilung oder Linderung verschaffen: Arthritis, Allergien, Burnout, Stress, Erschöpfung, Nervosität, Blutdruckstörungen, Diabetes, Erkrankungen des Nervensystems, neurophysiologische Erkrankungen, chronische Leiden, Stoffwechselprobleme, gynäkologische Beschwerden, Tinnitus, Harnwegserkrankungen, Migräne, zur Rekonvaleszenz und Entgiftung nach Chemotherapie, Rücken- oder Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Gewichtsprobleme, Rheuma, verschiedene Hauterkrankungen. Andere als hier aufgeführte Krankheitsbilder können gerne vorab mit dem Ayurveda Arzt abgeklärt werden. Ideal ist eine Ayurvedakur natürlich auch zur Prävention, zur Gesunderhaltung, für mehr Vitalität und zur Verjüngung.

## **Panchakarma – der Ablauf**

Zu Beginn der Ayurvedakur gibt es ein ausführliches Gespräch (Anamnese und Diagnostik (zB Puls, Zunge, Antlitz) mit dem Ayurveda Arzt, der darauf aufbauend einen ganz individuellen Behandlungsplan für den Gast und seine Bedürfnisse erstellt. Dieser Behandlungsplan beinhaltet Anwendungen, Kräutermedikation und einen Ernährungsplan. Yoga und Meditation sind Teil der Ayurveda. Die Anwendungen werden von Ayurveda Therapeuten (meist Frauen für weibliche Gäste und Männer für männliche Gäste) durchgeführt. In der Regel gibt es dann täglich ein kurzes Arztgespräch, um den Verlauf der Kur und das Befinden des Gastes zu besprechen. Eine Panchakarma Kur (= Ayurvedakur) besteht aus drei Phasen: der Vorbereitung, der Reinigung/Ausleitung (Panchakarma) und der Nachbehandlung (Aufbau).

### **1. Purvakarma – Vorbereitung**

Um eine gute Reinigung und gesteigerte Entgiftung zu erzielen, werden Körper und Geist während der ersten 2-3 Tage mit verschiedenen Anwendungen und Kräutern für die dann folgende Reinigungsbehandlung "Panchakarma" vorbereitet.

Es gibt drei Haupttechniken zur Vorbereitung des Körpers, die den Metabolismus ankurbeln und Schlacken und Gifte mobilisieren und ausscheiden:

- a. Deepana & Pachana - Stärkung des Appetits und der Verdauungsenergie
- b. Snehana - Anwendung von Öl innerlich und äußerlich
- b1. Innere Reinigung - Butterschmalztherapie (innere Reinigung durch Gheetrinken)
- b2. Äußere Reinigung - Verschiedenste Körperbehandlungen mit Öl
- c. Svedana - Schweißtreibende Anwendungen

## 2. Panchakarma – Reinigung

Es gibt fünf innere Reinigungstechniken zur Ausscheidung der Gifte und Schlacken des Körpers. 'Pancha' steht für fünf und 'Karma' bedeutet Handlung/Reinigung. Die Reinigung erfolgt in der Regel an einem Tag.

- Vamana Karma - Emesis oder induziertes Erbrechen
- Virechana Karma - Abführung, Darmentleerung
- Nasaya Karma - Nasenreinigung
- Vasti (oder Basti) Karma - Einlauftherapie mit warmem Öl oder Heilkräutersud
- Raktamokshana - Aderlass (Blutreinigung)

Je nach Konstitution, Dosha, Krankheitsbild wird die geeignete Reinigungstechnik gewählt. Es werden nie alle fünf Techniken auf einmal angewandt, Aderlass wird nie in den Resorts durchgeführt.

## 3. Pashatkarma – Nachbehandlung

Wenn die Reinigung vollzogen ist wird der Körper aufgebaut und gestärkt.

- Sansarjana Karma - Stärkende Behandlung
- Rasayana, Vajeekarana - Verjüngung und Aphrodisiak Behandlung
- Shamana - Linderungsprozess

## **Gängige Behandlungsarten**

### **Abhyanga**

Bei dieser klassischen Ayurveda Massage wird der ganze Körper mit den Handflächen (2 oder 4 händig) durch sanfte, rhythmische Streichungen massiert. Abhyanga (bedeutet im indischen „große Einölung mit sanften Händen“) fördert die Entspannung, die Durchblutung des Bindegewebes, den Lymphfluss und gleicht die Doshas aus, stärkt das Immunsystem und wirkt verjüngend.

### **Shashtishali Pinda Sweda**

Für diese Anwendung werden eine Art Stempel, gefüllt mit verschiedenen, erhitzten Kräuter-Reis-Milchmischungen, verwendet, um den ganzen Körper durch stempelartigen Druck und sanfte, rhythmische Streichungen zu massieren. Diese Massage nährt die Haut, entspannt die Muskeln, massiert das Bindegewebe und fördert den Lymphfluss. Sie ist sehr gut bei Rheuma, Gelenksproblemen, Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin und Hautproblemen.

### **Shirodhara – der Ölstringuss**

Das Wort „Siro“ bedeutet Kopf und „Dhara“ bedeutet Abfluss/Abguss. Während dieser Behandlung wird ein feiner Strahl warmen Öls (die Wahl des Öls hängt vom Bedarf des Empfängers ab) gleichmäßig und kontinuierlich auf die Stirn geleitet, das Gefäß wird dabei wie ein Pendel bewegt. Shirodhara verjüngt, belebt und entspannt den Körper und Geist, reduziert Stress, verbessert das Gedächtnis und ist bekannt für seine heilende Wirkung bei Lähmungen, Schlafstörungen, Depressionen, Angstgefühlen, Bluthochdruck und anderen neurologischen Fehlfunktionen. Außerdem verbessert es die Sehkraft und das Hörvermögen und löst nasale Probleme.

### **Shirovasti**

Durch eine Art Trichterkappe auf dem Kopf wird warmes Kräuteröl gegossen, das für einige Zeit darin auf dem Kopf verbleibt. Sehr gut bei Schlafstörungen, Depressionen, Lähmungen.

### **Svedana**

Dabei handelt es sich um ein Dampfbad mit heißen Kräutern, damit die Poren der Haut geöffnet werden und die Entschlackung erleichtert wird. Dabei kommt der Körper in eine Art Holzkasten mit Dampf und der Kopf ragt heraus.

## **Udvaartana**

Diese Ganzkörper-Massage (gegen die Haarwuchsrichtung) mit einer Art Kräuterpuder, manchmal mit etwas Öl, unterstützt die Reinigung des Körpers, regt die Durchblutung gut an, massiert das Binde- und Muskelgewebe, reduziert Zellulitis und stärkt den Kreislauf. Sie wirkt außerdem als Peeling und verleiht der Haut eine feine Textur und ein strahlendes Erscheinungsbild. Eine wundervoll erfrischende Anwendung.

## **Ganzheitliche Methode**

Ein wichtiger Bestandteil der Ayurvedakur sind Yoga und Meditation, woran Sie auch ohne Vorkenntnisse teilnehmen können/sollten, sowie die entsprechende ayurvedische Ernährung. Im Rahmen des Behandlungsplanes wird auch der individuelle Ernährungsinhalt besprochen. In den Resorts stehen in der Regel ayurvedische Vollpension und ayurvedische Getränke (Ingwerwasser, Kräuterwasser, heißes Wasser, Säfte, Kräutertees) zur Auswahl. Während der Kur und im Abschluss gibt es ausführliche Beratungen und Empfehlungen zum Thema Ernährung, Bewegungstipps und zusätzliche Kräutermethoden (falls notwendig, gegen Gebühr) für zu Hause.

## **Dauer und Zielsetzung**

Bei Erkrankung und bestimmten Symptomen ist eine Intensiv-Ayurvedakur mit spezifischem Behandlungsplan über einen Zeitraum von mindestens 21 Tagen empfehlenswert, um tiefgreifende Änderungen bewirken zu können.

Möchten Sie sich das Geschenk einer Ayurvedakur zum Zwecke der Erholung, Verjüngung und Vorbeugung machen, so ist ein Aufenthalt von mindestens 14 Tagen ideal, selbstverständlich kann auch verlängert werden – je länger man sich gönnen kann, desto besser die Ergebnisse. Eine Ayurvedakur mit Panchakarma kann nur ab einem Aufenthalt von mindestens 10-12 Tagen durchgeführt werden.

Bei kürzeren Aufenthalten, bestimmten Krankheitsbildern oder auf Wunsch kann auch nur eine Art Wellness Ayurvedakur gemacht werden. Sie besteht größtenteils aus den Elementen der klassischen Panchakarma Kur, allerdings wird die Ausleitung (Panchakarma) hierbei nicht durchgeführt. Der Ayurveda Arzt berät Sie hier ausführlich.

## Empfehlungen

Damit Ihre Ayurvedakur auch den gewünschten Erfolg und eine tiefgreifende Wirkung zeigt sind einige Empfehlungen zu beachten. Während der Kur sollte unbedingt auf Alkohol, Nikotin und Koffein verzichtet werden, da die Essenz der Kur die Reinigung von toxischen Substanzen ist. Idealerweise stellen Sie Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bereits in den Tagen vor Abreise um, indem Sie diese Substanzen reduzieren und vorwiegend leichte Kost (vegetarisch) zu sich nehmen. Dies kann die Umstellung vor Ort erheblich erleichtern und z.B. anfängliche Kopfschmerzen durch Entzug und Entgiftung lindern.

Gönnen Sie sich während der Ayurvedakur vor allem Ruhe und nutzen Sie die Zeit für sich, lesen Sie, meditieren Sie, reflektieren Sie. Vermeiden Sie zu viel „Action“, zu viel Tratsch mit anderen Gästen, zu viel Aktivität (Intensivsport etc.). Die Kur verlangt dem Körper und auch dem Geist Kraft ab, Ruhe und Achtsamkeit unterstützen Sie hier am besten. Sämtliche Themen zu Ihrem Befinden sollten Sie ausschließlich mit dem Arzt besprechen, nicht mit den Therapeuten oder anderen Gästen. Ausflüge vor Ort sind in der Regel nur nach Rücksprache mit dem Arzt möglich, da die Ayurvedakur auf einem Zeitplan aufbaut, der nicht durch diverse Unregelmäßigkeiten gestört werden sollte.

Denken Sie immer daran, dass Sie die Ayurvedakur für sich machen und nicht für den Arzt, d.h. folgen Sie Ernährungsempfehlungen etc. so diszipliniert wie möglich. Essen Sie achtsam und genießen Sie die exotischen Geschmäcker der gesunden Speisen. Trinken Sie viel (warmes Wasser, Kräutertees). Genießen Sie die Behandlungen, lassen Sie sich ohne Vorurteile darauf ein und spüren Sie, wie Haut, Körper, Geist und Wohlbefinden sich langsam zum Positiven verändern.

Um noch lange von der Ayurvedakur profitieren zu können, versuchen Sie zurück zu Hause die Empfehlungen des Arztes so gut es geht einzuhalten. Ihrer Gesundheit zuliebe.

*Ayubowan. Wir wünschen Ihnen ein langes Leben.*

**Indigourlaub. Mehr als Urlaub.**