



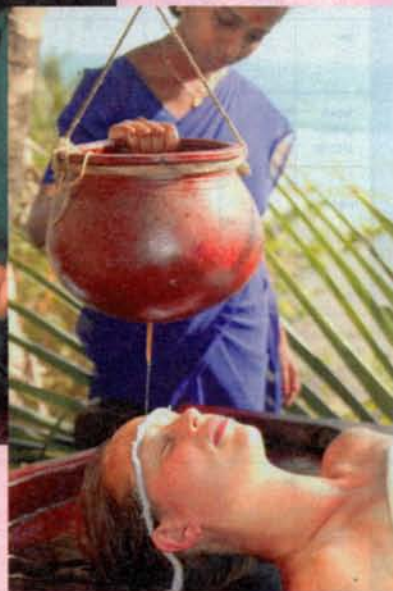
Das Wissen vom Leben

Beautytrend oder ernstzunehmende Heilkunst? Nicht überall, wo Ayurveda draufsteht, ist auch Ayurveda drin. Wie findet man im Dschungel unzähliger Wellnessangebote seriöse Kuren, die die jahrtausendealte Tradition pflegen?

Wer eine Ayurvedakur auf duftende Ölessenzen und entspannende Massagen reduziert, tut den alten indischen Lehrmeistern Unrecht. Ayurveda ist kein Wellnessrend sondern eine 3000 Jahre alte Heillehre. „Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten, dessen Gewebe- und Ausscheidungsfunktionen normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften Glücks befinden.“ So beschrieb der indische Arzt Sushruta 1000 v. Chr. die ayurvedische Philosophie. Ayur steht im Sanskrit für „Leben“ und Veda für „Wissen“ – also „Das Wissen vom Leben“. Ayurveda denkt ganzheitlich: Körper und Geist werden nicht als Gegensätze sondern als Einheit betrachtet. Der Zustand eines Menschen wird durch drei Grundenergien, den so genannten Doshas definiert: Vata (Wind und Luft), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser). Ziel ist es, alle drei in ein Gleichgewicht zu bringen. Ölgüsse, Massagen, Kräuterbäder und spezielle Diäten befreien den Körper von Umweltgiften. So werden Krankheiten vermieden und die Selbstheilungskräfte stimuliert. Viele Reiseanbieter haben Ayurveda-Kuren in Indien und auf Sri Lanka im Angebot. Der Asien-Spezialist Lotus Travel etwa bietet 19 ausgewählte Ayurveda-Reisen an. Eine 14-tägige Reinigungs- und Regenerations-Kur auf Sri Lanka kostet z. B. ab 1762 Euro p. P.; Infos unter Tel.: 0 89/2 01 12 88 oder www.lotus-travel.com.

Bei einer Ayurveda-Kur sollte man Folgendes beachten. Eine vollwertige sogenannte Panchakarma-Kur (Reinigung und Regeneration) dauert mindestens zwölf bis 14 Tage. Im Zentrum müssen ausgewiesene Ayurveda-Ärzte und -Therapeuten beschäftigt sein. Indische Ayurveda-Ärzte absolvieren eine dreijährige Ausbildung. Wichtig ist auch, dass die Ärzte über Grundkenntnisse der westlichen Medizin verfügen, damit der Patient kein Risiko eingeht – etwa bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Die Ärzte müssen Sie ausführlich über Ihre Konstitution befragen (Anamnese) und eine Pulsdiagnose vornehmen. Es genügt nicht, nur einen Fragebogen auszufüllen. Aufgrund der Anamnese wird der Therapieplan für Sie festgelegt. Es wäre unseriös, wenn Sie den Plan schon vorher – etwa bei der Ankunft – erhalten. Es muss immer ein individuelles Öl (Konstitutionskräuteröl) für Sie ausgewählt werden. Einfach nur Sesamöl für alle Patienten wäre unseriös. Bei tragem Stoffwechsel (Verstopfung) oder an den ersten Tagen der Periode sollten keine Ölmassagen angewendet werden. Vor einem Stirnörguss sollten Sie eine kurze, anregende Massage erhalten, da sonst der Blutdruck zu stark abfallen könnte. Nach einer solchen Anwendung weder Schwitzbad noch Sauna! Wichtig ist eine Ruhepause nach jeder Massage. Nach dem Duschen muss der Kopf vor Kälte, Zugluft und Sonne geschützt werden. Die Küche muss unbedingt auf ayurvedische Ernährung eingestellt sein.

Ayurvedische Massagen stimulieren Hormonsystem und Stoffwechsel und aktivieren bestimmte Vitalpunkte im Körper



Reinigungsrituale, Stirnörgüsse und Behandlungen mit speziell auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmten, hochwertigen Kräuteresenzen: Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ hat seinen Ursprung in Indien vor 3000 Jahren