

wohlfühlen | Ayurveda-Special

Eine
Reise ins
Selbst



Ayurveda berührt das Innerste. Denn die indische Heilkunde kümmert sich um den ganzen Menschen. Unser Special entführt in einen indischen Palast, in dem diese Tradition gepflegt wird. Wir erklären die jahrtausendealte Philosophie. Und zeigen, wie Massagen, Yoga und typgerechte Ernährung ihre heilenden Kräfte entfalten. Mit Reisetipps, auch für Deutschland **text** Katharina von Freyburg **fotos** Constanze Wild



Please
Leave Your World Here



Der Stille begegnen...

... und nach 14 Tagen auftauchen

Die Fotografin Constanze Wild erzählt von ihrer Ayurveda-Kur im südindischen Kerala

fünf Worte auf einem schlichten Holzschild: „Please Leave Your World Here.“ Als ich das las, wusste ich: Hier bist du absolut richtig. Die „Reise zum Selbst“ beginnt am Schild mit ausgleichendem Kokoswasser. Es tut gut, nach der langen Autofahrt vom Flughafen so liebevoll empfangen zu werden. Mein Job als Fotografin ist anstrengend: Ich bin viel unterwegs, muss mich ständig auf neue Menschen und Situationen einstellen. Für meine Bilder brauche ich innere Ruhe. Sie entstehen aus dem Augenblick, aus der direkten Präsenz und dem Kontakt mit dem Gegenüber.

Das „Kalari Kovilakom“, ein Palast aus dem 19. Jahrhundert, liegt in der Stadt Kollengode im südindischen Bundesstaat Kerala. Beim Spaziergang durch den überschaubaren Park und die Palastflure begegne ich nur wenigen Menschen. Das Ressor verfügt über 18 individuell gestaltete Suiten. Und empfängt Gäste, die authentisches Ayurveda auf hohem Niveau suchen. Manche kommen, um nach einem Burn-out vollständig zu genesen, andere, um ihre Lebensgewohnheiten umzustellen. Viele sind im Beruf stark gefordert. Für sie ist das Kalari Zuflucht und Kraftort, an den sie immer wieder gerne zurückkehren.

Außerordentlich gut gefällt mir der weiße Baumwollanzug, den ich in meinem Zimmer vorfinde. Jeder Gast trägt ihn für die Dauer seines Aufenthalts und lässt somit jeden Gedanken



Glücklich und entspannt: Constanze Wild nach einem ayurvedischen Ölguss. Aus ihrem Aufenthalt ist das Buchprojekt „Ayurveda“ entstanden (siehe Kasten auf S. 98), aus dem auch unsere Bilder stammen

an Äußerlichkeiten fallen. Hier braucht man nichts, und kann sich ohne Handy und Uhr ganz entspannt und unbeschwert auf den Rhythmus des ayurvedischen Tagesablaufs einlassen. Das klare, sich wiederholende Tagesgeschehen tut mir gut. Mit den Gesängen aus den umliegenden Tempeln starte ich jeden Morgen um 5.45 Uhr mit Yoga. Ich fühle mich kräftiger, angenehm gestreckt und gedehnt. So habe ich das Gefühl, den Tag für mich zu erobern. Anschließend gehe ich zur täglichen Visite beim Arzt. Er nimmt sich viel Zeit und verschreibt mir eine Panchakarma, eine Reinigungskur. Dabei soll ein Nasenguss meine Schleimhäute stärken. Der sogenannte Shirodhara, ein Stirnguss, hilft Stress abzubauen.

In den ersten Minuten fühlt sich das eine Stunde lang stetig auf meine Stirn fließende, warme Öl ungewohnt an. Ich entspanne mich, als ich mir vorstelle, eine Hand würde mir sanft über die Stirn streichen. Und so ist es mit den meisten Behandlungen: Sie sind wohltuend, aber ungewöhnlich; manche strengen an. Wer leichte Entspannung mit Wellnesscharakter sucht, ist im „Kalari Kovilakom“ fehl am Platz. Ayurveda fordert den Körper. In den ersten Tagen brauche ich viel Schlaf. Das ayurvedische Essen während der Kur ist ganz auf meinen Typ abgestimmt. Ich gewöhne mich an den Gedanken, dass die Nahrung hier Medizin ist, und lasse meine Vorstellungen, wie ein indisches Essen sein und riechen könnte, fallen. In der ersten Zeit gibt es nichts Rohes und kein Obst, und so freue ich mich riesig, als ich die erste süße, herrlich duftende Ananas bekomme. Zusammenfassend kann ich sagen, dass es für mich ein intensives und bereicherndes Erlebnis war, das Gefühl von Einheit, Ordnung und Gesundheit zu erleben. Schon viele Jahre beschäftige ich mich mit den Themen rund ums Heilsein. Ich bin dankbar und glücklich, an diesem Ort weitere Inspiration und ein hilfreiches Tor gefunden zu haben. Ebenso die vielen Gespräche mit Michele Volkhardt, der Expertin für Ayurveda und Autorin des Bildbandes, haben mir geholfen, bei dem konkreten Anliegen Ayurveda hier in unseren Alltag zu integrieren. Tägliche Yogaübungen sowie mein inzwischen geliebtes Ingwerwasser sind ständige Begleiter. —

Das Wesen des Ayurveda

Hier erkundet der Arzt nicht nur, wie es den Patienten geht. Sondern auch, wer sie sind. Denn ihr Konstitutionstyp entscheidet über die Therapie

Der Schlüssel zum Verständnis der ayurvedischen Medizin ist das Prinzip der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Am besten stellt man sich diese Doshas als Bioenergien vor, die im Körper wirken. Nach der Lehre des Ayurveda verfügt

jeder Mensch über alle drei, aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Mischung ist schon bei der Geburt festgelegt, kein Individuum hat dieselbe. Und die Zusammensetzung entscheidet,

welcher Konstitutionstyp man ist. Vata wird dabei dem Bewegungsapparat zugeordnet, Pitta ist für den Stoffwechsel verantwortlich und Kapha für die Versorgung von Zellen und Gewebe. Die kräftig gebauten Kapha-Typen neigen zu Erkrankungen der Atemwege, wie Bronchitis, die zierlichen Vata-Typen haben häufig Rückenprobleme und athletische Pitta-Typen leiden oft unter Entzündungen. Krankheiten und Beschwerden werden in der ayurvedischen Medizin als Ungleichgewicht gedeutet. Die Doshas müssen wieder so in Balance gebracht werden, wie es dem jeweiligen Konstitutionstyp entspricht.

Dazu führt der Vaidya, der ayurvedische Arzt, eine ausführliche Anamnese durch. Zunächst widmet er sich der

äußeren Erscheinung. Wie sehen Augen, Lippen, Zunge und Nägel aus? In einem zweiten Schritt misst er Puls, Temperatur, Blutdruck und Herzfrequenz, prüft Organe und tastet Gelenke ab. Zuletzt wird der Patient zu seiner

körperlichen und seelischen Verfassung befragt. Der Vaidya diagnostiziert, welcher Konstitutionstyp der Patient ist und welches Dosha aus dem Gleichgewicht geraten ist. Und legt dann die Anwendungen

Yoga, Diät und Massagen sind die Instrumente der Heiltradition

fest, die den Körper von Stoffwechsellgiften und Schlacken reinigen sollen. Diese werden im Ayurveda als Auslöser von Krankheiten gesehen. Die Reinigungskur beginnt mit der Einnahme von Ghee. Das zerlassene Butterfett schmeckt zwar gewöhnungsbedürftig, stärkt aber die Abwehr und entgiftet. Von Vamana, dem therapeutischen Erbrechen, das eigentlich zum traditionellen indischen Ayurveda gehört, werden westliche Patienten meist verschont. Neben Yoga und der passenden Diät sind Massagen und Ölgüsse Bestandteil der Therapie. Abhyanga etwa ist eine wohltuende Körpermassage mit warmen Ölen, der Shirodhara, ein Stirn-ölguss mit Kräuteresenzen, wirkt beruhigend und entspannend.



Im Ayurveda wird mit feinen Ölen, Pflanzenessenzen
und Leinenbeuteln voll wohltuender Kräuter massiert



GANZKÖRPERMASSAGE

Abhyanga

Übersetzt bedeutet der Begriff schlicht „Massage“ oder „Einreibung“. Aber die „Große Einölung“ ist nicht vergleichbar mit einer konventionellen Entspannungsmassage. Synchron arbeiten zwei Therapeuten aufwendig hergestellte warme Kräuteröle sanft in die Haut ein. Diese Öle geben Heilimpulse, Verspannungen und Müdigkeit werden aus dem Körper gestrichen, die Massierte fühlt sich geborgen.

STIRNGUSS

Shirodhara

Dieser tiefenentspannende Stirnguss hilft denen, die häufig unter Kopfschmerzen leiden. Zudem wirkt er positiv bei Schlafstörungen. Bei der Behandlung liegt man auf dem Rücken. Aus einem Kessel, den der Therapeut über dem Kopf hin und her bewegt, fließen Käuressenzen oder Buttermilch auf die Stirn. Die Augen sind durch eine Leinenbandage geschützt.



DRUCKPUNKTMASSAGE

Uzhichil

Im Ayurveda geht man davon aus, dass die Stimulation von Vitalpunkten, den sogenannten Marma, die Lebensenergie Prana aktivieren kann. Dadurch sollen körpereigene Heilprozesse angeregt werden. Ziel dieser Massage ist es, die Marma-Punkte am ganzen Körper so zu stimulieren, dass verspannte und verhärtete Muskeln gelockert werden. Zudem soll die Behandlung die Blutzirkulation fördern.

RÜCKENBEHANDLUNG

Kateevasthi

Bei dieser Anwendung klebt der Ayurveda-Therapeut eine Paste auf die Lendenwirbelsäule des Patienten. Die Mixtur, zum Beispiel aus Kichererbsenpulver, wird wie ein kleiner Topf geformt und mit warmem medizinischem Öl befüllt, dessen Temperatur durch Nachgießen konstant gehalten wird. Die Prozedur soll Rückenschmerzen lindern und sogar bei Bandscheibenvorfällen wirksam sein.

Ayurvedische Behandlungen sind für westliche Patienten ungewohnt. Umso wichtiger ist es, sich bei dem Therapeuten wohlfühlen

Harmonie im Bauch

Wie ayurvedische
Ernährung unser
Wohlbefinden fördert

Zeit und Ruhe – das sind die wichtigsten Zutaten dieser Ernährung. Man isst ayurvedisch, wenn man sich ganz bewusst eine halbe Stunde Zeit nimmt für die Mahlzeit. Und sich in stiller Atmosphäre auf das konzentriert, was man zu sich nimmt. Darauf, wie es riecht, wie es schmeckt, wie es sich im Mund anfühlt. Genauso sorgfältig sollte man die Zutaten wählen und sie zubereiten. Die Hauptmahlzeit am besten mittags essen – und möglichst immer zur gleichen Zeit. Nahrung gilt im Ayurveda als Medizin. Was wir dem Körper zuführen,

beeinflusst unsere Gesundheit. Eine vom Arzt verordnete Diät ist deshalb Teil jeder Kur. Wie viel man pro Mahlzeit essen darf? So viel, wie zwei Hände fassen können.

Grundsätzlich werden frische und naturbelassene Lebensmittel und viele Gewürze verwendet, auf Alkohol, Schokolade und Kaffee verzichtet. Die Kost ist überwiegend vegetarisch, das ist bekömmlicher für den Körper als Fleisch.

Welche Gemüse, Früchte oder Öle sich für den Einzelnen eignen, ist wiederum abhängig vom Konstitutionstyp, dem dominanten Dosha also. Die schlanken Vata-Typen können etwa süße Früchte, Avocados, Kokosnüsse, braunen Reis oder Rotkohl essen. Ideal sind zudem warme, nahrhafte

Gerichte, Eintöpfe, Aufläufe und Suppen. Meiden sollte der Vata-Typ sehr kalte Speisen und Getränke oder Salate. Bei Letzterem dürfen Kapha-Typen hingegen beherzt zugreifen. Finger weg heißt es für diesen Konstitutionstyp bei reichhaltigem Essen, Süßem oder Salz, da er eine träge Verdauung hat und zu Übergewicht neigt. Der sportliche Pitta-Typ kann so ziemlich alles essen, sollte allerdings auf sehr heiße Gerichte und Getränke verzichten. Auf seinem Menüplan stehen Gurken, Kartoffeln, Reis, Weizen, Käse, Milch, Olivenöl und

süße Früchte. Natürlich muss man sich nicht sklavisch an alle Empfehlungen halten. Wer aber lange sein Dosha nicht beim Essen beachtet, tut nach Auffassung von Ayurveda-Medizinern seiner Verdauung keinen Gefallen.

Dann würden

Stoffwechselgifte nicht so gut ausgeschieden, was wiederum zu Beschwerden führen könnte.

Dennoch sollte man nicht vergessen: Neben der therapeutischen Wirkung spielt in der ayurvedischen Ernährung auch der Genussfaktor eine entscheidende Rolle. Joghurt-Lassi, würzige Currys und süße Mungowaffeln aus Sojamehl und Mungobohnen sind nicht nur gesund, sondern auch lecker!

Käse für Pitta-, Suppe für Vata-, Salate für Kapha-Typen

So gut schmeckt die Gesundheit

Schon einzelne ayurvedische Rezepte auf dem Ernährungsplan können sich positiv auf Magen und Darm auswirken. Gut für Ayurveda-Einsteiger: das klassische Ingwerwasser, das nicht nur Erkältungen vorbeugt, sondern auch die Fettverbrennung ankurbelt. Genauso alltagstauglich: Kokoswasser. Es enthält viele Mineralstoffe und belebt.

Rezepttipp:

Zucchini-Basilikum-Püree

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Zucchini, 1 EL heißer Ghee (Reformhaus), 1 Bund frisches Basilikum, 1/2 TL Muskat, 1/4 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Salz, 1/4 l Sahne

Zubereitung: Zucchini in große Stücke schneiden, im Ghee weich dünsten und anschließend die Gewürze zugeben. Mit einem Pürierstab cremig schlagen und die Sahne unterrühren. (Rezept aus „Ayurveda für jeden Tag“ von Ernst Schrott, Mosaik bei Goldmann, 8 Euro)

Ayurvedisch kochen ist ein Erlebnis für alle Sinne – fast gleicht es einer Meditation





Ayurveda lehrt, Stille nicht zu über-
tönen. Und Langsamkeit auszuhalten.
Nur so kommt man zu sich

REISEINFORMATION

In der Ferne, vor der Tür

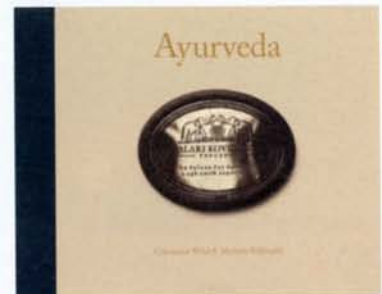
Eine zweiwöchige „Ayurveda-Anti-Stress-Kur“ in der südindischen Anlage „Kalari Kovilakom“ (www.kalari-kovilakom.com) kostet pro Person ab 4305 Euro (über Lotus Travel Service, www.lotus-travel.com).

Im Preis inbegriffen: Flug, ayurvedische Vollpension, Arztkonsultationen und alle Kur-Anwendungen.

Wer nicht so lange und so weit weg reisen möchte, bucht im „Parkschlösschen“ in Bad Wildstein (www.parkschloesschen.de) eine Woche „Anti-Stress-Programm“ inklusive Behandlungen und Verpflegung ab 2270 Euro.

Tipp: Vor der Anreise unbedingt den Dosha-Typ testen, etwa auf www.ayurveda-heute.de/cms/doshatest

BUCHTIPP



„Ayurveda“ von Constanze Wild und Michele Volkhardt (Umschau Verlag, 58 Euro)

Die Fotografin Constanze Wild und die Autorin Michele Volkhardt haben „Kalari Kovilakom“ (dt.: „die Schule in einem Palast“) im indischen Kerala besucht. Und dort erlebt, wie Ayurveda gelehrt und erlernt wird. In ihrem Bildband gelingt es ihnen, die meditative Atmosphäre des Ortes einzufangen und spürbar zu machen.



Buchtipps finden Sie auf Seite 126