

Ayurveda

Von der Vergangenheit zur Gegenwart bis hin zur Zukunft

"AYURVEDA" wörtlich: "das Wissen vom langen Leben" - so vereinfacht und fast schon zur Banalität neigend diese Aussage auch erscheinen mag, so präzisiert sie gerade mit diesen wenigen Worten eine der umfangreichsten medizinischen Lehren bis in die heutige Zeit. Auch wenn von schulmedizinischer Seite gelegentlich noch immer versucht wird, die zahlreichen Behandlungen und Anwendungen des AYURVEDA einseitig mit dem Etikett "Esoterik" und "Alternative Medizin" zu versehen, so ist deren Erfolg unbestritten längst auch "rationalwissenschaftlich" bewiesen.

Es geht also nicht darum, die klassische Medizin des Westens mit ihrem wissenschaftlichen Beweisanspruch gar zu verteufeln, sondern vielmehr das Heilrepertoire für die zahllosen physischen und psychischen Erkrankungen durch die sanften ganzheitlichen Methoden dieser seit über 5000 Jahren bewährten und bis zum heutigen Tag weiterentwickelten Wissenschaft zu erweitern. Mehr noch - wie kaum eine andere Gesundheitslehre ist der AYURVEDA auf kontinuierliches Wohlbefinden und auf die Vermeidung von Erkrankungen ausgerichtet.

Damit entspricht sie exakt dem auch im Westen immer populärer werdenden Gesundheitsverständnis moderner Menschen: Wellness oder "Anti Aging" sind nur zwei der heute gängigen Begriffe für diese erfreuliche Entwicklung. Doch dieser Ost-West-Transfer in Sachen Gesundheitswissen ist gar nicht so neu: Auch die Begründer der klassischen Schulmedizin wie Hippokrates oder Galen griffen auf ayurvedische Texte zurück.

Das Wort AYURVEDA stammt aus dem Sanskrit: AYUS = Leben und VEDA = Wissen. Der Überlieferung nach ist Ayurveda vor mehr als 5000 Jahren am Fuße des Himalaya entstanden. Verschiedene Legenden behaupten, dass der Gelehrte Attreya (ein vedischer Weiser) von den Göttern - die zunehmende Erkrankung der Lebewesen mit Besorgnis verfolgten - das Wissen von der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit erhielt.

Attreya (der anderen Überlieferungen nach auch als Gott verehrt wird) gab sein Wissen zunächst in Form von Gesängen und Versen weiter und schenkte der Menschheit damit das allumfassende "Wissen vom langen Leben". Innerhalb kürzester Zeit verbreitete sich die Lehre in ganz Asien und es bildeten sich Lehrfakultäten, Schulen und Meister, die mit ihren Schülern arbeiteten und der Tradition entsprechend zusammenlebten. So fand die Lehre auch ihren Weg in den arabischen, römischen und griechischen Raum, wo sie – wie beschrieben - in die "Hippokratische Medizin" einfluss.

Bemerkenswert ist, dass zu dieser Zeit heilpraktizierende Ärzte gleichzeitig Priester waren. Religion und Medizin galten als untrennbar und wurden wie die zwei Seiten einer Münze verstanden.

Mit der Entwicklung der Naturwissenschaften (Physik, Chemie, Biologie) fand eine strikte Trennung dieser beiden Bereiche statt, einerseits in verifizierbare, d.h. "messbare" Tatsachen, andererseits in nicht beweisbare, philosophische Thesen. An dieser Stelle rückt zwangsläufig der AYURVEDA ins Bild. Denn im Gegensatz zur modernen, westlich geprägten Medizin liegt hier der wesentliche Unterschied, der zugleich auch den großen Vorteil und den Erfolg des AYURVEDA erklärt.

Der AYURVEDA begreift den menschlichen Organismus als Einheit, als untrennbare Entität aus Körper und Geist. Die Diagnostik bezieht sich deshalb nicht nur auf das erkrankte Organ wie in der westlichen Medizin, der AYURVEDA befasst sich vielmehr eingehend mit dem gesamten Körper und dessen Konstitution, den Ernährungsgewohnheiten sowie den Auswirkungen von Lebenssituationen.

Die sehr umfangreiche Ausbildung befasst sich, neben der auch im westlichen Medizinsystem gelehrt Grundlagenfächer wie Anatomie, Physiologie etc., vor allem mit der Lehre über die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) sowie den daraus resultierenden Therapieverfahren. Ebenso erlernt der Ayurveda-Arzt die Herstellung der ayurvedischen Heilmittel, die Zubereitung verschiedener Öle und Kräutermischungen. Der AYURVEDA ist eine auf den einzelnen Menschen abgestimmte Gesundheitslehre, bei der die klare und eindeutige Diagnose (meist Puls-, Antlitz- und Zungendiagnose) wesentlicher Bestandteile der Anamnese ist.

Gegenwärtig werden weltweit Ayurveda-Kuren angeboten; der Großteil der durch LOTUS TRAVEL vertretenen Hotelanlagen befindet sich vornehmlich im asiatischen Raum, dabei speziell in Indien und auf Sri Lanka. Doch dieser Siegeszug des AYURVEDA rund um den Globus ist keineswegs selbstverständlich.

Im Mittelalter wurden praktisch alle Universitäten in Indien durch zahlreiche kriegerische Invasionen zerstört; auch während des britischen Protektorats war die Praxis des AYURVEDA öffentlich verboten, da die Briten ausschließlich die moderne, westliche Medizin anerkannten.

Allein in Indien befinden sich heute wieder weit über 100 Universitäten, die in einem elf Semester währenden Studium die Praktiken der ayurvedischen Lehre den aus aller Welt kommenden Studenten vermitteln. Mahatma Gandhi ist es zu verdanken, dass sich 1921 im "Tibbi College of Ayurveda" in Delhi dieses so wichtige kulturelle Erbe der indischen Geschichte neu formieren konnte. Es ist somit nicht verwunderlich, dass die führenden und anerkanntesten Ayurveda-Ärzte Inder sind.

Der AYURVEDA, "die Mutter der Medizin", gewinnt zunehmend an Bedeutung auch und vor allem für unsere heutige westliche Gesellschaft mit ihren verschiedenen Arten von Stress und dessen Folgen. Auch das wachsende Interesse an Themen wie Bewusstseinsentwicklung, Spiritualität und die zunehmende Zahl der Menschen, die auf der ernsthaften Suche nach dem "Sinn des Lebens" sind, zeigt, dass die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst und den Schlüsselfragen des Lebens ein Klima geistiger Offenheit und Empfänglichkeit geschaffen hat. Hier hat der AYURVEDA seinen natürlichen Platz mit seinen drei fundamentalen Säulen:

- 1. Erhaltung der eigenen Gesundheit**
- 2. Bewusstwerdung des Ursprungs des Lebens**
- 3. Behandlung der Menschen im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde.**

Dies entspricht in gewisser Weise auch den elementaren Bedürfnissen der Menschheit nach Gesundheit, Harmonie - deren Voraussetzung ein gesunder Körper und Geist ist - und einem tief greifenden Verständnis des eigenen Daseins. Somit liegt es sicher nahe, für die Zukunft ein Zusammenwirken der Arbeit ayurvedischer Ärzte mit Ärzten der wissenschaftlich-technischen Medizin als angezeigten Weg zu sehen, dem gesunden ebenso wie dem kranken Menschen optimal zu dienen. Dieses integrierte Vorgehen, gerade in Bezug auf die positiven Ergebnisse im präventiven und therapeutischen Bereich des Ayurveda, wäre nicht zuletzt durch die dadurch gestärkte Eigenverantwortung ein probates Mittel, der zunehmenden Kostenexplosion im westlichen Gesundheitswesen entgegenzuwirken.

Die grundlegenden Prinzipien des Ayurveda

Der Planet Erde besteht nach zahlreichen Weisheitslehren (auch denen unserer Vorväter) aus fünf Elementen. Diese sind Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Als Spiegelbild des Universums, in dem der Mensch lebt, aus dem er hervorgegangen ist und das ihm den nötigen Raum, die Luft zum Atmen und die Nahrung zum Leben gibt, muss auch sein Körper diese fünf Elemente enthalten. Aus einer Kombination dieser fünf Elemente sind drei dynamische Prinzipien hervorgegangen, durch die alle Körperfunktionen beschrieben werden können.

Diese drei dynamischen Prinzipien werden im Ayurveda VATA, PITTA und KAPHA genannt. Die wörtliche Übersetzung dieser Sanskritworte bedeutet: VATA - Sturm, Wind, der Gott des Windes; PITTA - Galle, Feuer, Bitterkeit und KAPHA - Schleim. Treten Fehler (wörtlich in Sanskrit: DOSHA) in Bezug auf den jeweils günstigsten Idealzustand auf, so werden diese durch entsprechende Maßnahmen beseitigt. Gesundheit (Sanskrit: SVASTHYA) im Sinne der ayurvedischen TRIDOSHA-Lehre ist dann erreicht, wenn Über- oder Unterfunktionen der einzelnen DOSHAS beseitigt sind und Gleichgewicht, sprich Harmonie herrscht. Jede dieser drei Bioenergien entsprechen auch menschlichen Typen und haben ganz spezifische Funktionen, Merkmale, pathologische Faktoren, zugeordnete Substanzen und vieles mehr:

1. VATA:

Dieses DOSHA setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Seine Eigenschaften sind: kühl, leicht, beweglich, rau, trocken, klar und fein. Seine Geschmäcker (Sanskrit: RASA) sind für Luft scharf, bitter und zusammenziehend, für Äther nur bitter. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Atmung, den Kreislauf, die Aktivität des Nervensystems, Ausscheidungsfunktionen, die Aktivität des Bewegungsapparates, die Entwicklung der Gewebe sowie die Lebensfreude. Dieses DOSHA dominiert in folgenden Organen: Lunge, Dickdarm, Mastdarm, Anus, Niere, ableitende Harnwege, Knochen, Becken und Hüfte, Beine und Füße. Störungen von VATA drücken sich bei dessen Erhöhung in einer gestörten Atmung, notorischer Unruhe, gestörte Harnausscheidung, gestörte Bildung der Gewebe sowie übermäßigem Enthusiasmus aus. Ist VATA vermindert, so führt dies zu einer geschwächten Atmung, Antriebs- und Bewegungsarmut, trägem Stoffwechsel, Gewebeschäden, verminderter Ausscheidungsfunktion und Depression. Die Behandlung des gestörten VATA-DOSHAS spielt in der ayurvedischen Medizin eine gewichtige Rolle, da es als einziges DOSHA die **bewegende Wirkkraft** hat, um z.B. toxische Substanzen auszustoßen.

2. PITTA:

Bei diesem DOSHA überwiegt primär das Element Feuer, zu einem kleineren Teil besteht es auch aus Wasser. Seine Eigenschaften sind leicht, heiß, etwas ölig, scharf, flüssig, und beweglich. Seine Geschmäcker sind für Feuer sauer, salzig und scharf, für Wasser süß und salzig. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Verdauung, den Stoffwechsel, die Wärmeregulation, das Gefühl von Hunger und Durst, die Sinneswahrnehmungen, den Intellekt, die Ausstrahlung sowie die Fröhlichkeit.

Seine Dominanz überwiegt im unteren Teil des Magens (Pylorus), dem Dünndarm, dem Blut, der Lymphe sowie dem Schweiß. Wenn PITTA erhöht ist, führt dies zu einem übermäßigen Hunger- und Durstempfinden, zu starkem Schwitzen, zu Hitzegefühl, zu einem erhöhten Stoffwechsel, zu einem Abbau der Körpergewebe, zu gelblicher Hautfarbe, zu Störungen in den Sinnesorganen, zu Verdauungsstörungen, zu Sodbrennen, zu Gereiztheit, gepaart unter Umständen mit unkontrollierten Wutausbrüchen und einer verletzenden Sprache. Ist PITTA vermindert, so sind Störungen wie Appetitlosigkeit, kein Durstempfinden, erniedrigte Körpertemperatur, Kältegefühl, fehlende Weichheit der Gewebe, Störungen in der Sinneswahrnehmung, dumpfer Intellekt, fehlende Ausstrahlung und Lebensunmut die Folge.

Somit ist klar, dass Pitta für organische Vorgänge wie den Stoffwechsel, die Verdauung, für alle Sekretionen im gastrointestinalen Bereich (Magen-Darm-Trakt) und die Umwandlung von Nahrung in Bioenergie steht. Bezeichnend für den PITTA-Typ ist sein Mut, ausgeprägter Ehrgeiz und stets wacher Geist.

3. KAPHA:

Wasser und Erde bilden das dritte DOSHA. Seine Eigenschaften sind schwer, kalt, ölig, zähflüssig, fest sowie weich. Seine Geschmäcker sind für Erde sauer und zusammenziehend, für Wasser süß und salzig. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Körperstruktur, die Formgebung, Stärke, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Außerdem steht KAPHA für Energiereserven, Flüssigkeitshaushalt, Vitalität, Geduld und Großzügigkeit.

Das DOSHA dominiert im Kopf, der Brust, dem Nacken, den Gelenken sowie dem oberen Teil des Magens (Cardia, Fundus und Korpus). Ein erhöhtes KAPHA führt zu Übergewicht, Schweregefühl, Schwäche, Faulheit, erhöhte Schleimbildung, Potenzstörungen, Lustlosigkeit, Unfähigkeit loszulassen sowie zu fettiger Haut und fettigen Haaren. Ist KAPHA vermindert, so führt dies zur Erschöpfung der Energiereserven, zu Labilität, zu fehlender Festigkeit des Körpers, zu Impotenz, zu Schwäche, zu Energielosigkeit, zu Antriebsarmut und Ungeduld.

Der KAPHA-Typ hat einen schweren und stabilen Körperbau. Neben Stärke und Ausdauer hat er einen ausgeprägten Unternehmersinn und lässt gern andere für sich arbeiten. Er ist verlässlich, liebenswürdig und großzügig.

Die Klassifizierung innerhalb der TRIDOSHA-Lehre ist nicht absolut zu sehen, vielmehr sind häufig zwei DOSHAS dominant z.B. VATA - PITTA oder KAPHA - PITTA (es gibt insgesamt sieben Kombinationsmöglichkeiten). Dies kann dann zu unterschiedlicher Ausprägung von Störungen in den betreffenden DOSHAS führen.

Panchakarma – Hauptsäule der Gesundheitspflege im Ayurveda

Beinahe wäre diese heute populärste Methode zur inneren und äußeren Reinigung in Vergessenheit geraten. Obwohl sie in der klassischen Literatur eine bedeutende Stellung einnimmt, wurde sie bis vor wenigen Jahrzehnten nur noch in Südindien angewandt. Dank der enormen Erfolge in der Krankheitsprävention hat sie sich ihren festen Platz an den indischen Universitäten zurückerobert.

PANCHA (Fünf) und KARMA (Handlung bzw. Behandlung) heißt also die "Fünf Behandlungen", die als Synonym für eine fünffache Körperreinigung und ebenso vielen präventiven und heilenden Anwendungen stehen. PANCHAKARMA ist eine ausleitende Behandlung und entfernt überschüssige DOSHAS aus dem Organismus. Im Gegensatz dazu steht die SHAMANA-Therapie (im Sanskrit bedeutet SHAMA Stille, Beruhigung, Frieden), die gestörte DOSHAS beruhigt.

Wenn sich überschüssige DOSHAS angereichert haben, bilden sich Stoffwechselprodukte, die der Organismus nicht abgebaut hat (Schlacken, Giftstoffe, in Sanskrit als AMA bezeichnet). Anzeichen hierfür sind Müdigkeit, Energielosigkeit, Appetitlosigkeit, Blähungen und Blähbauch, Verstopfung, saures Aufstoßen, Schweregefühl im Brustbereich, Glieder und Gelenkschmerzen, trüber Urin sowie im Wasser sinkender Stuhl. Zu den typischen AMA-Krankheiten gehören zum Beispiel Gicht, Arteriosklerose sowie rheumatische Gelenkerkrankungen. Die PANCHAKARMA-Behandlung leitet nun die überschüssigen DOSHAS und AMA aus. Sie gliedert sich in drei Phasen:

I. PURVAKARMA = Vorbehandlung

Sie ist eine äußere und innere Reinigung und dient als Vorbereitung auf die eigentliche Hauptbehandlung, denn diese verlangt Kraft und Energie seitens des Patienten. Außerdem sind Einsatz, manchmal auch Überwindung, Motivation und eine ausgeprägte Disziplin unabdingbar.

In der Vorbehandlung werden die Schlacken und toxischen Substanzen (AMA), die sich im Körper festgesetzt haben, in Bewegung gebracht und an einen Ort transportiert, von wo sie über die natürlichen Körperöffnungen ausgeschieden werden können. Sie gliedert sich in drei Behandlungsformen:

- 1. DEEPANA - PACHANA:** Stärkung der Verdauungskraft (Sanskrit: AGNI) mit Hilfe von Gewürzen und ayurvedischen Heilpflanzen, um den Abbau von AMA einzuleiten.
- 2. SNEHANA:** Unterschieden wird ein inneres und äußeres SNEHANA. Gewöhnlich beginnt man mit dem inneren SNEHANA, dem GHEE-trinken. GHEE ist ein speziell zubereitetes Butterfett, welches die Gewebe weich macht und überschüssiges VATA abbaut. Nach den GHEE-Tagen beginnt das äußere SNEHANA - verschiedene Ölbehandlungen wie die Ganzkörper-Synchronmassage (ABHYANGA - bedeutet in Sanskrit: liebende Hände), die kräftigende Tiefenmassage (VISHESH), die Ganzkörperpeelingmassage (UDVARTANA), die trockene Ganzkörper-Synchronmassage mit Rohseidenhandschuhen, der Öl-Stirnguss (SHIRODHARA), der Öl-Kopfguss (SHIROBASTI), die Augenbehandlung mit Ölen (NETRA-TARPANA) sowie andere lokale Ölanwendungen in diversen Körperhöhlen (TARPANAS).
- 3. SVEDANA:** Es gibt im wesentlichen zwei Arten von Wärmebehandlungen, die nasse sowie die trockene Form. Sie dienen zwei Zielen: zum einen sollen die gelösten DOSHAS und Giftstoffe weiter verflüssigt werden und zweitens werden die Kommunikationswege (Sanskrit: SROTAS) geweitet, um so den Abtransport der "Altlasten" zu erleichtern. Wie bei den Ölbehandlungen gibt es für die unterschiedlichen Störungen verschiedene SVEDANAS - das bei uns wohl bekannteste ist das KUTI SVEDANA, die Trockensauna, wobei man im AYURVEDA streng darauf achtet, den Kopf zu kühlen, damit der Körper nicht geschwächt wird.

II. SHODANA – Das "Herz" von PANCHAKARMA

"Die Funktion von PANCHAKARMA besteht darin, das Gleichgewicht zwischen den DOSHAS zu erhalten, die Verminderung der DOSHAS herbeizuführen, verschlimmerte DOSHAS zu beruhigen und gealterte DOSHAS zu eliminieren." (Susruta-Samhita)

Dieses "Herz" besteht aus fünf verschiedenen inneren Reinigungskuren. Sie haben die Aufgabe, die gestörten Bioenergien in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen, die angesammelten Toxine und Abfallprodukte aus dem Körper auszuscheiden. Ehe nun detailliert auf PANCHAKARMA eingegangen wird, noch einige wichtige Informationen zu den Rahmenbedingungen einer Ayurveda-Kur:

Jede Anwendung der fünf PANCHAKARMA-Behandlungen ist mit ganz spezifischen Verhaltensregeln verbunden, mit denen bei der jeweils anstehenden Maßnahme durch den Arzt genauestens vertraut gemacht wird.

Diese behandlungsbezogenen Verhaltensweisen erstrecken sich auf viele Details, von der Ernährung über die Körperpflege bis hin zum Verhalten gegenüber den anderen Gästen. Mit dem Beginn einer neuen Behandlung macht der Arzt mit Informationen dieser Art Schritt für Schritt vertraut. Zur Unterstützung erhält jeder Gast sein "Ayurveda-Drehbuch" auch schriftlich ausgehändigt.

Selbstverständlich bleibt der Arzt ständiger Ansprechpartner. So sollte er unbedingt an allen medizinischen und mentalen Erlebnissen teilhaben, damit er gegebenenfalls auch den Behandlungsplan verändern oder bei auftretenden Symptomen umgehend reagieren kann. Sollten persönliche Probleme bei einzelnen Behandlungsschritten auftreten, können mit dem Arzt jederzeit Alternativen erarbeitet werden. Der individuelle - meist vegetarisch entwickelte - Ernährungsplan, ist von großer Bedeutung für die Ayurveda-Kur und sollte deshalb in jedem Fall strikt befolgt werden. Ebenso wichtig ist es, auch die vorgegebenen Zeiten aufs genaueste einzuhalten, da eine Anwendung nicht willkürlich oder nach irgendeinem Personalplan erfolgt.

Die drei DOSHAS haben nämlich zu ganz bestimmten Tages- und Nachtzeiten eine natürliche Neigung zu Über- bzw. Unterfunktion. Zu diesen Zeiten potenziert sich die Wirkung ganz erheblich, weswegen der Arzt zum Beispiel am frühen Morgen zu einer Ölkur bittet, da zu dieser Zeit eine starke VATA-Überfunktion besteht und damit besonderen Erfolg gesichert ist.

Neben den medizinischen Gegebenheiten und deren Regeln gibt es aber auch ganz allgemeine Themen, die es während einer Ayurveda-Kur zu berücksichtigen gilt.

Nachdem die vorbereitenden Maßnahmen erfolgt sind, beginnt der eigentliche Reinigungs- und Entsorgungsprozess mit Hilfe von fünf Therapieformen:

1. VAMANA - Brechtherapie:

Klassischerweise besteht der erste Schritt des PANCHAKARMA in der Ausleitung von überschüssigem KAPHA, welches mittels der beiden vorbereitenden Verfahren des PURVAKARMA (Ölmassagen und Wärmebehandlungen) in den Magen zur Ausscheidung gebracht wird. Dann wird Erbrechen herbeigeführt, um die oberen Kanäle (SROTAS) des Körpers zu reinigen.

Bevor VAMANA praktiziert wird, findet eine 3 bis 5 Tage währende Vorbereitung statt. Diese erfolgt in Form einer inneren Öl-Kur, einer täglichen Ganzkörper-Massage sowie zweimal am Tag ein Dampfbad. Am VAMANA-Tag selbst darf morgens nur eine heiße Tasse Wasser mit Salz oder Zucker getrunken werden. Darauf folgt ein sanftes Dampfbad. Kurze Zeit danach wählt der Arzt eines der 22 möglichen Medikamente, um das Erbrechen auszulösen. Die gesamte Prozedur wird durch einen Arzt persönlich überwacht. Etwa 3-6 Mal sollte erbrochen werden.

Währenddessen wird der Patient mit arzneilichten Ölen und Gelees eingerieben und zwischendurch immer wieder massiert. Zuerst wird der Patient die Arzneien erbrechen, dann KAPHA und zum Schluss PITTA. Ruhiges und entspanntes Verhalten unterstützt die Behandlung. Einige Regeln sind auch hier zu beachten: Schmuck sollte an diesem Tag nicht getragen werden und die Fingernägel sollten geschnitten sein.

Nach Beendigung der Behandlung sollte man sich nicht Sonne oder Wind aussetzen. Am besten zieht man sich aufs Zimmer zurück, ruht, ohne sich viel zu bewegen, möglichst auch ohne zu sprechen. Auch schlafen sollte vermieden werden. Wer hungrig ist, kann nach ca. 1 Stunde eine dünne Reissuppe zu sich nehmen, zuvor wäre ein warmes Bad zu empfehlen.

Zusammen mit dem Arzt wird nun eine individuelle Diät erarbeitet, um wieder zu normaler Stärke zurückzufinden. Damit der Körper nicht wieder in ein Ungleichgewicht in Form von Über- oder Unterfunktion eines der zuvor behandelten DOSHAS zurückfällt und dadurch der Erfolg der Behandlung gefährdet wird, sollte diese Diät strengstens befolgt werden. Sie geht im allgemeinen über drei Tage, wird jeden Tag erneut mit dem Arzt abgesprochen und dem momentanen körperlichen Zustand angepasst.

Diese Therapieform wird in den meisten Häusern nur bei starken asthmatischen Beschwerden angewandt.

2. VIRECHANA - Abführen (Purgiertherapie):

Die zweite der fünf KARMAS (Handlungen) ist das Ausscheiden von überschüssigem PITTA und wird durch den Gebrauch von ayurvedischen Purgiermitteln gefördert. Auf diese Weise werden PITTA-Überschüsse wie Blut und Gallestörungen aus dem Magen herausgezogen, in den Dickdarm befördert und dann in Form von Kot ausgeschieden. Für den gesamten Entleerungsprozess sind mindestens 12 Stunden anzusetzen.

Der Beginn wird im Prinzip von der Über- oder Unterfunktion des gestörten DOSHAS bestimmt, weil dies natürlich den größten Erfolg verspricht. So trinkt man die erste Dosis des Abführmittels, aufgelöst in einer Tasse heißem Wasser, z.B. morgens um 8 Uhr, die zweite um 10 Uhr, eine dritte - falls nötig - um 12 Uhr. Milde Laxative wie Milch sind bei einer schwachen Verdauung absolut ausreichend, bei einer starken Verdauung entsprechend stärkere Mittel oder höhere Dosen.

Ab der ersten Dosis sollte man alle 15 Minuten eine Tasse heißes Wasser trinken; sobald die Stuhlgänge beginnen, kann dem Wasser ein halber Teelöffel Zucker oder Salz zugegeben werden. Einmal pro Stunde wird eine dünne Reissuppe gereicht, die Kraft spendet und die Entleerung zusätzlich fördert. Während des gesamten Prozesses wird enger Kontakt zum Arzt gehalten. Wenn sich im Stuhl Schleim befindet, kann die Behandlung beendet werden. Nach der Behandlung ist jede körperliche Betätigung, wie etwa Sport, zu unterlassen.

Am besten entspannt man sich im Zimmer, jedoch ohne zu schlafen. Für den späten Nachmittag ist eine leichte, fast streichelnde Massage angemessen, um die am Tag so aktiven Organe zu entspannen und zu besänftigen. Der Ernährungsplan sieht danach eine Wiederaufbaudiät vor, die strengstens eingehalten werden sollte. Magen und Gedärme sind vollkommen gereinigt und beim konsequenten Einhalten der Diät wird sich schon nach wenigen Tagen ein völlig neues Körpergefühl, nicht selten begleitet von geradezu euphorischen Empfindungen, einstellen.

3. VASTI (oder auch BASTI genannt)

medizinische Einlauftherapie: Die dritte Hauptmaßnahme im Programm des PANCHAKARMA ist die Reinigung des unteren Darmabschnittes. Der Dickdarm ist der Hauptsitz von VATA. Da VATA als der König der DOSHAS gilt, kommt seiner Regulierung eine besondere Bedeutung zu. Ein alter ayurvedischer Grundsatz besagt: Wenn es gelingt, VATA zu beherrschen, fällt es um so leichter, die anderen DOSHAS in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen. In den ayurvedischen Texten der Caraka-Samhita heißt es: "Obgleich Vasti im Dickdarm zur Wirkung kommt, zieht es durch seine Kraft alle Unreinheiten von der Fußsohle bis zum Kopf an sich, ebenso wie die Sonne, die am Himmel steht, alle Säfte der Erde austrocknet."

Es werden zwei Hauptgruppen von medizinischen Einläufen unterschieden: ANUVASANA VASTI sind Öleinläufe mit warmem Sesamöl, NIRUHA VASTI sind Einläufe mit Heilkräuterabkochungen. Die Einlauftherapie wird nicht ausschließlich rektal durchgeführt, sondern kann genauso bei entsprechenden Störungen vaginal, per Harnröhre oder bei Öffnung eines Abszesses erfolgen.

Dementsprechend richtet sich auch die Substanz nach dem Ort der Anwendung. Im allgemeinen wird aber der rektale Einlauf bevorzugt, um überschüssiges VATA aus dem Körper durch den Dickdarm zu entfernen. VASTI wird einmal täglich, meist in den späten Nachmittagsstunden oder am Abend, verabreicht. Im Gegensatz zum Einlauf mit Heilkräuterabkochungen, die nach spätestens 45 Minuten ausgestoßen werden sollten, verbleibt der ölige Einlauf bis zu 9 Stunden - in Extremfällen auch bis zu 24 Stunden - im Körper, ehe er ausgestoßen wird. Die Reihenfolge der ausgeworfenen Substanzen ist Stuhl, Galle und letztlich Schleim.

In der ayurvedischen Medizin hat die Einlauf-Kur nicht nur eine reinigende Wirkung. Sie mildert die Erkrankung und stärkt darüber hinaus den Körper ganz erheblich. Neben der verjüngenden und körperaufbauenden Wirkung sorgt sie vor allem für eine Stoffwechselharmonisierung, was sich positiv auf alle Ebenen des Organismus auswirkt. Der Patient fühlt sich leicht und verspürt oftmals eine (scheinbar) unerklärliche Energie und Lebensfreude. Mit leicht erhöhtem Becken sollte sich der Patient nach dem VASTI 20 - 30 Minuten ausruhen. Am besten auf einer ausgerollten Bastmatte im Schatten oder im Zimmer. Watte-Einlagen schützen Unterwäsche, Kleidung und Bettwäsche vor manchmal auftretendem Ausfluss. Auch hier sollte die Zeit der öligen Durchfälle notiert und mit dem Arzt besprochen werden.

4. NASAYA - Einführung von Arzneien in die Nase:

Die vierte Therapieform des PANCHAKARMA ist die Klärung der Kopfregion mittels arzneilicher Substanzen (Tropfen, Pulver, Puder, Ölen etc.), die über die Nase eingeführt werden. Diese Maßnahme dient insbesondere dazu, überschüssiges KAPHA aus der Kopfregion zu entfernen. NASYA wird vor dem Frühstück durchgeführt, und auch erst 1,5 Std. danach sollte die erste Mahlzeit zu sich genommen werden, wobei der Patient nach der Behandlung ausschließlich heißes Wasser trinken sollte.

Die Behandlung beginnt sitzend. Zunächst wird der gesamte Kopfbereich - Schultern, Hals, Nacken, Stirn und Gesicht - mit KSIRABALA-Öl (arzneiliches Öl zur Anwendung bei Gesichtslähmungen, Neuralgie, Gehirn- und Rückenmarksstörungen) komplett einmassiert.

Danach legt sich der Patient hin und durch das Auflegen von erhitzten Gazesäckchen auf Stirn, Wangen, Hals, Nase und Kinn wird die Vorbehandlung abgerundet. Ein untergelegtes Kissen neigt den Kopf ein wenig nach hinten, so dass die Nasenlöcher nach oben weisen. Nun wird das im Wasserbad erwärmte Öl (oder bei KAPHA-Störungen auch Pulver) in ein Nasenloch geträufelt, während das andere zugehalten wird. Es wird mehrmals tief durch dieses Nasenloch eingeatmet und durch den Mund ausgeatmet.

Sollte dabei Öl in den Mund gelangen, wird dieses einfach ausgespuckt. Die Dosierung und Substanz variiert und richtet sich nach dem Krankheitsgrad. Während der Anwendung werden laufend die Hände, Füße, Ohren und Schultern leicht massiert, anschließend werden wieder warme Gazesäckchen aufgelegt.

Daraufhin folgt erneut eine Gesichtsmassage, während der man tief einatmet und den Rachenraum von eventuellen Ölresten reinigt. Ein kribbelndes bis hin zu einem brennenden Gefühl an Stirn, Wangen und Augen ist gewünscht. Dies ist von vorübergehender Natur und bestätigt, genauso wie das Tränen der Augen, dass die Kur erfolgreich verlaufen ist. Damit ist die Anwendung an sich beendet, gewisse Verhaltensregeln müssen aber den ganzen Tag über noch berücksichtigt werden. So sollte man sich nach NASYA entspannen und ausruhen, den ganzen Tag warm halten und auch nur warme Speisen und Getränke zu sich nehmen. Die nächsten sechs Stunden sind Sonne und Wind - selbst ein Deckenventilator gehört dazu - oder auch einen Tagesschlaf zu vermeiden.

5. RAKTAMOKSHANA - Aderlass:

Die letzte der fünf KARMAS (Handlungen) dient der Reinigung des Blutes. Mit chirurgischen Instrumenten werden an bestimmten Stellen des Körpers kleine Einschnitte angebracht und das Blut mittels eines übergestülpten Büffelhorns, welches am spitzen Ende offen ist, vom Arzt angesaugt. Mit dieser Methode soll das Blut, das mit toxischen Substanzen versetzt ist, abfließen. Eine Sonderform des RAKTAMOKSHANA ist die lokale Behandlung mit Blutegeln, die auch in der westlichen Heilkunde bekannt ist.

Mittlerweile geht man jedoch immer mehr dazu über, durch die anderen Anwendungen den natürlichen Reinigungsprozess über Leber und Niere anzuregen, um dadurch die gewünschte Blutreinigung zu erreichen. Deshalb findet man die RAKTAMOKSHANA-Behandlung nicht mehr in allen PANCHAKARMA-Kuren vor.

III. PASHATKARMA = Nachbehandlung

Hier wird das Behandlungsziel und die Reaktion des Patienten auf die verschiedenen Anwendungen hin überprüft. Es erfolgen bestimmte Nachbehandlungen wie verjüngende und aufbauende Maßnahmen sowie eine Anpassung der Diät und eine positive und geistige Neuorientierung der persönlichen Neigungen und körperlichen Konstitution. Dies erfolgt bei Yoga, Meditation, Schwimmen, Sport, Musiktherapie und anderen kreativen Betätigungen. Nachdem die Reinigungskuren den Körper von Toxinen befreit haben, macht es erst jetzt richtig Sinn, ayurvedische Medikamente, die aus rein pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen hergestellt sind, anzuwenden. Sie haben eher einen stabilisierenden und stärkenden Effekt, da nach der ayurvedischen Philosophie ja zuerst die Ursache der Erkrankung beseitigt wurde und dadurch schließlich auch die Symptome!

Dauer und Zielsetzung einer Ayurveda-Kur

Aus der beschriebenen Vor- und Nachbehandlung und den nachfolgend erläuterten PANCHAKARMA-Therapien lassen sich verschiedene Möglichkeiten der Anwendung, ganz dem Ziel des Gastes entsprechend, kombinieren. Wer erkrankt ist und konkrete Symptome zeigt, wird natürlich einer spezifischeren, der Krankheit respektive Bioenergiestörung entsprechenden Behandlung unterzogen. Diese Intensiv-Kur (Heil-Kur) schließt die ganze Palette der Vor-, Haupt- und Nachbehandlung ein. Diese sollte mindestens 21 Tage umfassen, empfehlenswert sind 28 Tage.

Wenn es die Zeit zulässt, ist eine mehrwöchige Ayurveda-Kur das größte Geschenk an das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit. Wenn keine gesundheitlichen Probleme vorliegen, sondern eine Erholung vom Alltagsstress oder die Regeneration der Vitalität angesagt sind, ist eine Reinigungs-, Verjüngungs-, Regenerations- bzw. Vitalisierungs-Kur ideal. Sie dauert mindestens 14 Tage, kann natürlich auch beliebig verlängert werden.

Die Kuren umfassen mehrere verschiedene Ganzkörper-Synchronmassagen, Kopfmassagen, Ölstrahl-Kopfbehandlungen sowie Dampf-, Kräuter-, Blütenbäder und Schwitzkuren.

Die Ayurveda-Anti-Stress-Kur ist ideal für all diejenigen, die sich von innen und außen revitalisieren lassen möchten. Sie besteht zum größten Teil aus den Anwendungen einer klassischen Panchakarma-Kur, allerdings werden keine Entgiftungsbehandlungen durchgeführt. Wir empfehlen eine Kurdauer von 7 Tagen.

Ein paar wichtige Spielregeln, die den Erfolg Ihrer Ayurveda-Kur sichern

1. Bestimmt akzeptieren Sie die Logik, die mit der Bitte verbunden ist, während der Kur auf Alkohol, Nikotin oder andere toxische Substanzen zu verzichten. Es macht einfach wenig Sinn, sich einer Behandlung zu unterziehen, deren Ziel eine Reinigung und Entgiftung des Körpers von genau den Stoffen dieser Art ist.

2. Für alle medizinischen Fragen ist Ihr Arzt zuständig. Fragen Sie nicht die Therapeuten und besprechen Sie Probleme dieser Art nicht mit den anderen Gästen.

3. Dies führt uns zu einem weiteren, sehr sensiblen Punkt: der Umgang mit anderen Gästen. Eine Ayurveda-Kur setzt durch die Veränderung bisher gestörter DOSHAS auf subtile Weise Emotionen und tief im Unterbewussten "vergrabene" Gefühle frei. Sollte dies auch bei Ihnen - was sehr wahrscheinlich ist - geschehen, nutzen Sie die Zeit, um sich in offener und friedvoller Weise damit zu beschäftigen. Meiden Sie Gäste, die Sie mit evtl. negativen Gedanken konfrontieren und Ihr damit ohnehin übersensibilisiertes Bewusstsein stören. Geben Sie, gerade auch im Interesse einer erfolgreichen Behandlung, diesen Gästen einfach keine Gelegenheit zur Kommunikation.

4. Es ist wesentlicher Teil ayurvedischer Behandlungen, dass Sie unnötiges Sprechen, allzu aufregende Lektüre und schlafen während des Tages vermeiden sollten. Den ständigen "inneren Dialog", den wir im Alltag führen, sollten Sie versuchen zu reduzieren oder gar zum Schweigen zu bringen und sich speziell nach den Anwendungen nicht mit körperlichen oder sehr geistigen Dingen überfordern. Ziehen Sie sich besser für mindestens eine Stunde in Ihr Zimmer zurück, um zu meditieren, sich zu entspannen und auszuruhen!

5. Die für Ölkuren verwendeten Öle sollten nicht mit normaler Kleidung, Handtüchern oder Bettwäsche in Berührung kommen. Sie sind sehr schwer zu entfernen, zudem färben sie stark ab. In fast jeder Anlage werden dafür eigens Handtücher, Sarongs und Bastmatten zur Verfügung gestellt, die ausschließlich während der Kur getragen werden sollten.

Bitte beachten Sie

Durch die entgiftenden Behandlungen können während einer Ayurveda-Kur Nebenwirkungen in Form von Kopfschmerzen, Mattigkeit, Unwohlsein und auch Pickel auftreten. Im Regelfall sind diese Symptome nach einigen Kur-Tagen wieder verschwunden.

Zum guten Schluss: Eine Betrachtung über das immerwährende Geheimnis des Ayurveda

Mit den vielen verschiedenen Orten, an denen Ayurveda praktiziert wird, gibt es auch vielfache Interpretationen, was die Umsetzung der Jahrtausende alten vedischen Schriften betrifft. Das beginnt bereits bei den Arzneien, die meist aus den Kräutern vor Ort gewonnen werden, bis hin zu den unmittelbaren Handlungen des PANCHAKARMA.

Wenn Sie sich für eine Ayurveda-Kur entscheiden, unabhängig ob Sie sich für eine einwöchige Wellness- oder vierwöchige Intensiv-Kur interessieren, ist es von großem Wert, sich das eigentliche Behandlungsziel vor Augen zu halten.

Immer wenn von Harmonisierung, Gleichgewicht oder Balance des Körpers gesprochen wird, geht es, wie bereits erwähnt, um ein perfektes Funktionieren der TRIDOSHAS: Hinter diesem Aspekt des Ayurveda ist der eigentliche Erfolg, die Essenz des Ayurveda verborgen. Alle körperlichen Anwendungen, die auf das innere und äußere Reinigen abzielen, sind sinnvolle und physisch nachvollziehbare, auch im Sinne westlicher Schulmedizin verständliche und anerkannte Methoden. Im Grunde wird der Körper aber nur als Mittel, als eine Basis verstanden, die mit Hilfe von Behandlungen und Anwendungen, Ernährungsplänen und speziellen Diäten ein energetisch funktionierender Teil der Einheit von Körper und Geist sein soll. Dieses Prinzip wird durch die fünf Elemente repräsentiert, denen neben den uns bekannten der Äther (Raum) zugeordnet ist.

Jede Ayurveda-Kur versucht, die Bioenergien ins Gleichgewicht zu bringen oder zumindest starke Über- oder Unterfunktionen der DOSHAS so weit wie möglich auszugleichen. Je mehr dies gelingt, umso näher kommen wir dem ayurvedischen Ziel, eine energetische Harmonie, einen ungestörten Fluss der Bioenergien im Wechselspiel zueinander zu erreichen.

Wenn dies wirklich gelungen ist, versetzt dies Ihren Körper in die Lage, dank des dann funktionierenden Immunsystems einen Zustand der Gesundheit zu erhalten. Dann wird der teilweise zur Phrase verkümmerte Ausspruch zur erfahrbaren Wirklichkeit, nämlich dass "nur in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnen kann".

Unabhängig von ätherischen oder energetischen Aspekten, mit denen rein rational orientierte Menschen oft Schwierigkeiten haben, ist die Kausalität einer erfolgreichen Ayurvedakur unbestreitbar: Gemeinsam mit dem gewonnenen körperlichen Wohlbefinden tritt eine geistige Ausgeglichenheit und Souveränität prägnant in Erscheinung. Ob nun energetisch oder ätherisch begünstigt, so ist diese Veränderung doch erfahr- und beschreibbarer Fakt, also vorhandene Realität.

Zurück zu Hause kann dieser Zustand "glücklicher Gesundheit" durch eigenes Zutun lange beibehalten werden: Yoga, Meditation, ausgewogene richtige Ernährung und eine lebensbejahende Einstellung sind die geeigneten Mittel und Methoden dafür.

Literaturhinweise:

Pütz, Jean - Kirschner, Monika: "Ayurveda - Lebenselixiere aus Indien", vgs-Verlagsgesellschaft (Hobbythek)

Bauhofer, Ulrich Dr. med.: "Aufbruch zur Stille", Lübbe-Verlag

Lad, Vasant: "Das Ayurveda Heilbuch", Windpferd-Verlag

Mittwede, Martin: "Der Ayurveda", Haug-Verlag

Tiwari, Maya: "Das große Ayurveda Handbuch", Windpferd-Verlag