

Sylvia Bieber

# Ayurveda im Ursprungsland Indien

## Reinigen – befreien - aufbauen

Körper, Geist und Seele sind wie ein Dreifuß. Die Welt wird durch das Zusammenspiel erhalten. Die drei Bereiche stellen das Substrat für alles Existierende bereit. Vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor, für das Ayurveda ins Licht gerufen wurde. (Caraka Samhita)

Ayurveda ist die älteste Form einer ganzheitlichen Heilkunde und in Europa so populär wie nie zuvor. Das Wissen des Ayurveda entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Es wurde Tausende von Jahren mündlich überliefert und später dann auf Palm- und Lederblättern festgehalten. „Ayur“ bedeutet wörtlich Leben, „Veda“ ist das Wissen oder die Wissenschaft. Ayurveda ist also die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“. Sie lehrt uns, nach welchen Grundsätzen wir leben sollten, um unser Wohlbefinden zu steigern - sowohl körperlich, geistig als auch seelisch und spirituell. Außerdem betont Ayurveda, dass Vorbeugen besser ist als Behandlung.



Abb. 1: Blick vom Restaurant auf die Malabar-Küste

Laut Ayurveda gründet alles in der Welt Existierende auf den universalen Naturgesetzen und dem harmonischen Gleichgewicht der fünf Elemente, genannt Pancha Maha Bhootas: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Diese Elemente manifestieren sich in unserem Körper als die Bioenergie der Tridoshas: Vata, Pitta und Kapha. Zum besseren Verständnis möchte ich an dieser Stelle kurz auf die drei Doshas eingehen.

### Die drei Doshas

Vata - ist dem Wind zugeordnet und sorgt u.a. für Antrieb und Bewegung. Es besteht aus den Elementen Äther und Luft und vermittelt

die Energie für jegliche körperliche und geistige Aktivität. Vata herrscht im Tagesrhythmus von 2.00 - 6.00 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr vor.

Pitta - ist der Sonne zugeordnet und sorgt u.a. für Veränderung und Umwandlung.

Aus dem Element Feuer bestehend steuert es die Verdauungsvorgänge, die Körperwärme und kontrolliert die Empfindungen (z.B. Durst, Hunger, sinnliche Begierde, Emotionen). Pitta herrscht im Tagesrhythmus von 10.00-14.00 Uhr und von 22.00-2.00 Uhr vor.

Kapha - ist dem Mond zugeordnet und sorgt u.a. für den Zusammenhalt von Geweben. Es

ist für die Immunabwehr und den Wasserhaushalt zuständig. Aus den Elementen Wasser und Erde bestehend schützt es die Gewebe vor zu starker Belastung. Kapha herrscht im Tagesrhythmus von 6.00 - 10.00 Uhr und von 18.00 - 22.00 Uhr vor.

### Testen Sie, welcher Ayurveda-Typ Sie sind:

Die folgende Konstitutionsstabelle soll Ihnen eine kleine Hilfestellung geben bei der Bestimmung der Ausprägungen Ihrer Doshas sein. Es ist dabei die Ermittlung der Grundkonstitution im gesunden Zustand gemeint. Grundsätzlich ersetzen die Tabellen zur Bestimmung der Doshas keine ayurvedischen Anamnesen eines erfahrenen Arztes oder Heilpraktikers.

Die drei Doshas setzen sich in jedem Menschen unterschiedlich zusammen und sind mit dessen feinstofflichen Energiezentren (Chakren) verbunden. Der Körper kann nur dann normal funktionieren, wenn seine Doshas im Gleichgewicht sind. Ungleichgewicht entsteht, wenn wir z.B. körperliche Bedürfnisse unterdrücken, falsche Essgewohnheiten pflegen, tages- oder jahreszeitliche Veränderungen ignorieren, aber auch bei zu wenig Gesundheitsbewusstsein, zu viel Stress und ständigen negativen Gefühlen wie Wut, Ärger, Eifersucht, Neid etc.

Sicherlich ist dies den meisten Menschen durchaus bewusst. Der Körper sendet unaufhörlich Signale, die zunehmend weniger zu ignorieren sind. Doch der Alltag hat seine eigenen Gesetze und oft meinen wir, an den Konstellationen nichts ändern zu können, bis Krankheiten oder Unfälle uns dazu zwingen.

Soweit wollte ich es nicht kommen lassen. Ich beschloss, im Ayurveda-Resort „Nikki's Nest“, im Südindischen Bundesstaat Kerala, eine Panchakarma-Kur (= Reinigungs-Kur) durchzuführen.

### Kerala – „Gottes eigenes Land“

So nennen die Einheimischen ihren wunderschönen Landstrich, der zwischen dem Arabischen Meer und den bewaldeten Bergen der bis zu 2000 m hohen Westghats eingebettet liegt. Der Legende nach hat Parsurama, eine Inkarnation Vishnus, das Gebiet Kerala geformt, indem er eine Streitaxt ins Arabische Meer warf, woraufhin sich das frucht-

Tab: 1: Konstitutionsstabelle

		Vata		Pitta		Kapha
Körperbau	<input type="checkbox"/>	schlank bis dünn, leicht, zartgliedrig, nimmt schlecht an Gewicht zu	<input type="checkbox"/>	mittlere Statur, mittelgroß, sportlich, neigt zu Körpergeruch	<input type="checkbox"/>	kräftige, stabile Statur, schwer, nimmt leicht an Gewicht zu, starke Bänder
Gewicht	<input type="checkbox"/>	nimmt leicht ab aber schwer zu	<input type="checkbox"/>	nimmt leicht ab und zu	<input type="checkbox"/>	nimmt leicht zu, aber schwer ab
Haare	<input type="checkbox"/>	trocken, spröde, dünn, gekraust	<input type="checkbox"/>	blond, rot, glatt und fein, frühzeitig ergraut oder lichter werdend	<input type="checkbox"/>	dick, dicht, wellig, dunkel, glänzend, fettig
Augen	<input type="checkbox"/>	klein (braun, schwarz)	<input type="checkbox"/>	durchdringend (grün, grau)	<input type="checkbox"/>	groß (blau, braun)
Nägel	<input type="checkbox"/>	schmal, brüchig	<input type="checkbox"/>	oval, elastisch	<input type="checkbox"/>	breit, groß
Wetterfähigkeit	<input type="checkbox"/>	mag keine Kälte u. keinen Wind	<input type="checkbox"/>	mag es nicht heiß u. schwül	<input type="checkbox"/>	Abneigung gegen feucht-kühle Witterung
Geistige Aktivität	<input type="checkbox"/>	klar und wach, einfallsreich	<input type="checkbox"/>	scharfer Verstand, zielgerichtet, perfektionistisch	<input type="checkbox"/>	zögerliches Beginnen, ruhig, bedächtig, geduldig
Schlaf	<input type="checkbox"/>	braucht wenig Schlaf, leichter, unterbrochener Schlaf	<input type="checkbox"/>	kurzer aber erholsamer Schlaf	<input type="checkbox"/>	viel, langer, tiefer u. erholsamer Schlaf
Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	lernt schnell, vergisst leicht	<input type="checkbox"/>	allgemein gutes Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	sehr gutes Langzeitgedächtnis
Sprache	<input type="checkbox"/>	sehr gesprächig, redengewandt, schnell	<input type="checkbox"/>	klar, guter Redner, überzeugungsstark	<input type="checkbox"/>	spricht wenig, angenehme tiefe Stimme
Reaktion bei Stress	<input type="checkbox"/>	ängstlich, leicht reizbar, schnell nervös u. erschöpft	<input type="checkbox"/>	impulsiv, kritisch, gereizt, aggressiv,	<input type="checkbox"/>	ruhig, abwartend, selten gereizt
Bewegungen	<input type="checkbox"/>	schnell, fahrig	<input type="checkbox"/>	exakt, bestimmt	<input type="checkbox"/>	langsam, sicher, gleichmäßig
Appetit	<input type="checkbox"/>	unregelmäßig, vergisst zu essen	<input type="checkbox"/>	kann immer essen	<input type="checkbox"/>	gleichmäßig, kann aber auch gut fasten
Geschmack	<input type="checkbox"/>	sauer, salzig, mag warme Speisen und sämige Soßen	<input type="checkbox"/>	süß, bitter, zusammenziehend, mag rohes oder bissfestes Obst/Gemüse/ Salate	<input type="checkbox"/>	scharf, bitter, zusammenziehend, mag pikant gewürzte Speisen
Verdauung, Stuhl	<input type="checkbox"/>	unregelmäßig, neigt zu Verstopfung	<input type="checkbox"/>	weich, kräftig, regelmäßig, große Mengen	<input type="checkbox"/>	träge, regelmäßig, mäßiges Volumen
Ausdauer	<input type="checkbox"/>	nicht gut, schnell erschöpft	<input type="checkbox"/>	unduldsam, Mangel an Ausdauer	<input type="checkbox"/>	sehr gut
Eigenart	<input type="checkbox"/>	kann sich schlecht entscheiden	<input type="checkbox"/>	ausgezeichnete Beobachtungsgabe	<input type="checkbox"/>	Gewohnheitsmensch
Träume	<input type="checkbox"/>	fliegen, Bewegung, laufen, ängstlich, Alpträume	<input type="checkbox"/>	Farbig, leidenschaftlich, aggressiv, Konfliktbewältigung	<input type="checkbox"/>	Wasser/Ozeane, romantisch, sanft, sentimental, wenig Traumerinnerung
Verhalten	<input type="checkbox"/>	begeisterungsfähig, lebendig, wechselhaft	<input type="checkbox"/>	humorvoll, mutig, dynamisch	<input type="checkbox"/>	bodenständig, systematisch
Sinne	<input type="checkbox"/>	feines Tastempfinden und akustische Wahrnehmung	<input type="checkbox"/>	ausgeprägter optischer Wahrnehmungssinn ausgeprägter	<input type="checkbox"/>	ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn
Naturell	<input type="checkbox"/>	flexibel, spielerisch, künstlerisch	<input type="checkbox"/>	sportlich, initiativ, kämpferisch	<input type="checkbox"/>	friedvoll, ausgeglichen, ausdauernd
Eigenart	<input type="checkbox"/>	kann sich schlecht entscheiden	<input type="checkbox"/>	ausgezeichnete Beobachtungsgabe	<input type="checkbox"/>	Gewohnheitsmensch



### Sylvia Bieber

ist als Dipl. Mentaltrainerin, Synergetik-Therapeutin, zertifizierte Energietherapeutin und Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie das Ausbildungsinstitut „Joachim Seelmann Trainings“. Sie bildet „Dipl. Wellness- und MentalCoachs“ und Kursleiter für Wellness-Seminare und PowerMeditationen aus. Sie hält Fachvorträge und Referate und ist außerdem Inhaberin des „Verlages für mehr Lebensqualität“, in dem gerade ihr Chakra-Kartenset „Power für den Alltag“ erschienen ist.

#### Kontakt:

Amselweg 11, D-63773 Goldbach  
Tel.: 06021 / 53438, Fax.: 06021 / 921639  
bieber@seelmann-partner.de, www.seelmann-partner.de

bare Land aus dem Meer erhob. Es ist ein Paradies, das seinesgleichen sucht: Wundervolle Strände säumen den Westen des Landes mit einer glitzernden Girlande aus weißem Sand, Fels und Kieselsteinen. Hier holen Fischer im Rhythmus von zeitlosen Gesängen ihre Netze ein, während die Sonne langsam über der grünen, tropischen Fülle von Baumhainen, Kokospalmen und Betelnusspalmen aufgeht.

Was könnte es Schöneres geben, als in dieser traumhaften Umgebung eine Ayurveda-Kur zu genießen? Ich habe mich für die kleine und familiäre Bungalow-Anlage nicht zuletzt deshalb entschieden, weil hier traditionelle ayurvedische Heilverfahren unter der Leitung des bekannten und äußerst erfahrenen Ayurveda-Arzt Dr. V. Franklin durchgeführt werden. Die idyllische Anlage schmiegt sich an einen zum Meer gelegenen Hügel mit einzigartigem Blick auf die Malabar-Küste. Ein tropischer Garten mit prächtigen Orchideen und sanft wiegenden Kokospalmen umgibt die Bungalows und schafft eine private und gemütliche Atmosphäre. Hier kann ich zur Ruhe kommen – mich reinigen – loslassen – Kräfte tanken.

Am Tag nach meiner Ankunft führt Dr. Ratnakumari Praveen, ein erfahrener Ayurveda-Arzt (fünf Jahre Studium und ein Jahr Praktikum), der zwei Jahre in der Schweiz praktiziert hat, eine Anamnese durch. Neben der Pulsdiagnose legt er großen Wert auf weitere diagnostische Merkmale. Dazu gehören die Untersuchung von Zunge, Haut und Fingernägeln, des Augapfels der körperlichen Statur, der Stimme und die Befragung über meine Verdauung, die Umgebung, in der ich lebe, meine mentalen Kräfte, meine Verträglichkeiten und Essgewohnheiten u.v.m. Danach ist klar: mein Konstitutionstyp ist eine Mischung aus Kapha und Pitta und mein Vata und Pitta sind derzeit erhöht. Diese Doshas sollen mit einer auf mich abgestimmten 15-tägigen Panchakarma-Kur (Pancha = 5, Karma = Handlung/ durch 5 Wege der Ausscheidung wird der Körper gereinigt) wieder ins Gleichgewicht gebracht wer-

den. Dafür werden Kräuter und Öle verwendet, die ganz speziell für mich frisch zusammengestellt werden.

#### Die fünf Wege der Reinigung sind:

1. medizinisch kontrolliertes Erbrechen
2. Purgation = Abführen mit Kräuterpulvern
3. Nasyam = Nasenreinigung
4. Vasti = Darmreinigung mit Öleinlauf
5. Kashayavasti = Darmreinigung mit Kräutereinlauf

Und somit startet mein zweiter Urlaubstag um 7 Uhr mit der ersten Einnahme von heißem Wasser, welches den Stoff-

wechsel anregt und die Ausleitung von AMA (Schlacken) erleichtert. Danach begrüße ich mit vier weiteren Frauen und immerhin einem Mann die Sonne mit dem Surya-Namaskar, dem Sonnengruß. Nach etwa einer Stunde Yoga und Meditation gibt es zum Frühstück einen Obstteller mit Papaya, Mango und kleinen süßen Bananen. Anschließend drei kleine Rotti, das sind Fladen aus Vollkorn und Reismehl mit Zwiebelsambal und einigen anregenden Gewürzen wie Ingwerpulver oder Zimt, damit die Schwere der Kapha-Zeit des Morgens von sechs bis zehn Uhr gar nicht erst aufkommt. Dazu wird uns Kräutertee serviert, der auch während des ganzen Tages nie ausgeht.

Um 10 Uhr 30 beginnen meine Anwendungen mit einer entspannenden Kopfmassage, bei der mir anfangs noch tausend Gedanken durch den Sinn gehen. Doch schon bald verflüchtigen sich diese, wie Wassertropfen in der Sonne. Ich gebe mich ganz Sreeja's Händen hin, die mal sanft, mal kräftig, mal klopfend, mal kraulend meine Kopfhaut bearbeitet. Die General Massage (= Massage mit ayurvedischem Öl, sitzend und auf einer Massagebank liegend) bewirkt, dass meine angespannten Muskeln sich lockern und weich werden. Am meisten genieße ich allerdings die Rejuvenation Massage (= Kerala-Fußdruckmassage auf dem Boden liegend). Meine Gedanken finden längst keinen Halt mehr und meine äußeren, körperlichen Grenzen scheinen sich aufzulösen.

Jeden zweiten bis dritten Tag erfolgt eine Konsultation beim Arzt, um den Verlauf der Behandlungen zu kontrollieren. Je nach Befindlichkeit werden vorgesehene Anwendungen umgestellt, bzw. ergänzt. Mein Behandlungsplan sieht täglich drei bis vier unterschiedliche Anwendungen vor. Neben den



Abb. 2: Mein Bungalow in der Anlage Nikki's Nest

o.g. Massagen erhalte ich noch Powder Massagen (= synchrone Einreibung mit Kräuter-Gelbwurzel-Pulver, reduziert Gewicht und Cellulitis), außerdem genieße ich Sirodhara, den Stirnguss, der das gesamte Nervensystem beruhigt. Dabei sinke ich in einen wohligen Dämmer Schlaf, während ich beim Pizhichil, das ist der „Königsguß“, mit warmem Öl gestreichelt werde. Die Gnavarakizhi -Behandlung ist eine Reispudding-Anwendung, bei der mein Körper zum Schwitzen und Ausscheiden von Giftstoffen gebracht wird. Das Reinigen der Augen mit speziellen Augentropfen, Tharpanam, und auch die Nasenreinigung mit Kräuternasentropfen – Nasyam ist eher unangenehm, während die Karna Pooranam, die

Ohrreinigung mit Kräuterölen, ganz angenehm ist. Kizhi heißt eine Kräuterbeutelmassage, mit der speziell meine Muskelschmerzen im rechten Oberarm und meine Knie- und Nackenbeschwerden behandelt werden. Mit sieben Kräutern, Kokosnuss und medizinischem Salz gefüllte Beutel werden dafür in Kräuteröl aufgeheizt und über die schmerzenden Stellen gestrichen und getupft.

Da die Öle und Kräuter nach den Behandlungen noch auf der Haut und im Haar verbleiben sollen, ist Duschen erst für den späten Nachmittag angesagt. So sitze ich, bekleidet mit ei-



Abb. 3: Morgentliche Yogastunde



Abb. 4: Blütenbad zum Abschluss der Panchakarma-Kur

nem leichten Baumwollbademantel, beim Mittagessen und lasse mir mein Vata-reduzierendes Essen schmecken, bei dem alle sechs Geschmacksrichtungen der ayurvedischen Ernährungslehre

berücksichtigt sind. Auch die 2 x täglich verabreichte Kräutermedizin trägt zu meinem Wohlbefinden bei. Am achten Tag wird die Purgation (das Abführen) durchgeführt. Eine winzig kleine Kräutertablette hat durchschlagenden Erfolg. Das damit reduzierte Vata wird mit einer Reisschleimsuppe am Mittag wieder etwas angehoben und mit dem Abendessen ganz in die Balance gebracht.

Über all diesen Behandlungen ziehen die Tage dahin, aneinandergereiht wie Perlen auf einer Schnur. Ich lasse mich treiben und gleite wunschlos und entspannt im Strom der Zeit. Alle Hektik, jedes Muss ist von mir gefallen wie überreife Kokosnüsse, die der sanfte Wind von den Palmen weht. Die Muskelschmerzen in meinem Oberarm werden täglich weniger und beim Yoga bemerke ich, dass ich mich sogar wieder schmerzfrei knien kann. Beim Aufwachen morgens kann ich den Kopf leicht und frei in alle Richtungen bewegen, meine Nackenschmerzen haben mich verlassen. Ehrlicherweise muss ich gestehen, dass die ersten acht Tage der Kur für mich kein Zuckerschlecken waren. Ich hatte heftig mit Entgiftungsreaktionen zu kämpfen. Immer wieder tat mir ein anderes Körperteil weh und fast täglich hatte ich leichte bis heftige Kopfschmerzen. All diese Symptome verschwanden schlagartig mit dem Abführtag, bei dem die durch die Ölgüsse und Massagen in den Darm beförderten Giftstoffe ausgeleitet wurden.

## Resümee

Die Panchakarmakur ist nicht nur eine körperliche Reinigungskur, sondern auch eine geistige. In Nikki's Nest habe ich einen Prozess des „Loslassens von Unverarbeitetem“ erlebt. Diesen will ich auch zu Hause weiterführen. Deshalb beginnen meine Tage nun meist um 6 Uhr und enden um ca. 22 Uhr. Dazwischen gibt es Erholungspausen und viel heißes Wasser. Und wenn ich in alte Strickmuster verfall, bin ich inzwischen in der Lage, die Signale meines Körpers zu hören und zu verstehen.

