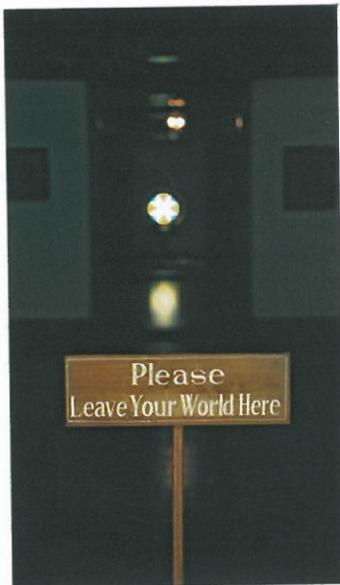


Für KÖRPER & SEELE

Das älteste Gesundheitssystem der Welt wurde lange als Wellness-Trend missverstanden. Jetzt wird Ayurveda sogar von Schulmedizinerinnen empfohlen, soll neben dem Immunsystem auch den Geist stärken – und glücklich machen. Das kommt uns in der Winterzeit gerade recht: Wir haben Experten gefragt, wie heute jeder von Indiens Heilkunst profitieren kann!

TEXT: STEPHANIE BURKART, MARGIT HIEBL

Wörtlich aus der altindischen Sprache Sanskrit übersetzt bedeutet Ayurveda „das Wissen vom Leben“. Die Geschichtsschreibung der ältesten uns überlieferten Medizin ist seit etwa 2000 Jahren sicher belegt. Die Grundlagen sind Behandlungs- und Reinigungsmethoden, Pflanzenheilkunde, Yoga-Techniken und eine umfassende Ernährungslehre. Man betrachtet nicht nur Symptome von Krankheiten, sondern deren Ursachen, gemäß der Annahme: Im menschlichen Körper wirken drei Prinzipien, Bioenergien – die Doshas Vata, Pitta und Kapha. Sind diese im individuellen Gleichgewicht, ist man gesund; geraten sie aus der Balance, wird man krank.

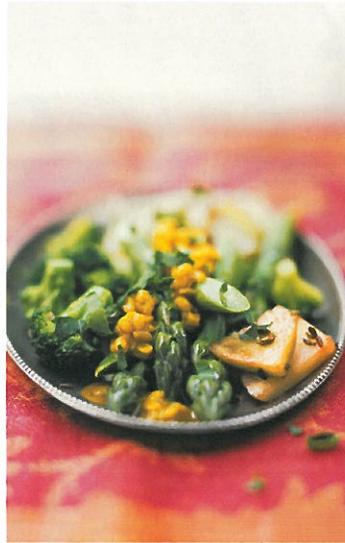


Im Laufe der Zeit wurde vieles davon vergessen, englische Kolonialherren wollten Ayurveda sogar verbieten lassen. Erst seit etwa 50 Jahren wird Indiens Heilkunst auch wieder von der Regierung gefördert, es gibt über 400 000 approbierte Ärzte, in Sri Lanka ist Ayurveda ebenfalls offizielles Medizinsystem. Auch bei uns setzt sich langsam die Erkenntnis durch, dass dahinter mehr als Stirnguss und Ingwerwasser steckt. Gerade der ganzheitliche Ansatz spricht viele an, die an chronischen (z.B. Magen-Darm-Probleme, Tinnitus, Allergien, Kopfschmerzen) oder psychosomatischen Erkrankungen wie Burn-out leiden. Ayurveda kann dabei helfen, die Seele wieder ➔

ins Gleichgewicht zu bringen, die Lebenseinstellung positiv zu verändern, sich stärker wertzuschätzen.

Vor allem aber unterstützt Ayurveda die Prävention. „Eigentlich sollte man genau dann einen Ayurveda-Mediziner aufsuchen, wenn einem nichts fehlt“, sagt der Münchner Spezialist Dr. Ulrich Bauhofer (drbauhofer.de). Da Vorbeugung in unserem heutigen Gesundheitssystem, in dem permanent Einsparungen notwendig sind, als immer wichtiger angesehen wird, gilt Ayurveda als moderner denn je. Auch im Rahmen der integrativen Medizin, die die Zusammenarbeit von konventionellen und alternativen Methoden anstrebt, spielt die natürliche Heilkunst bereits eine große Rolle. „Bei akuten Erkrankungen, Infektionen, chirurgischen Eingriffen und Krebs ist Ayurveda allein sicher nicht ausreichend, aber hervorragend als Ergänzung“, so Dr. Christian Kessler, Ayurveda-Experte der Abteilung Naturheilkunde des Immanuel-Krankenhauses in Berlin-Wannsee.

Der Trend sorgt natürlich auch für mehr und mehr Angebote, kompetente Einrichtungen sind da nicht immer leicht von anderen zu unterscheiden. Am besten „nach der Ausbildung des Therapeuten fragen“, rät Dr. Kessler. Was die Kosten angeht, seien „reine Kuren oder serielle Manualtherapien nach wie vor meist Selbstzahlerleistungen, aber es ändert sich gerade viel. Mehrere private Krankenkassen und einige gesetzliche übernehmen sie bereits teilweise.“ Doch auch im Alltag und zu Hause kann jeder von den ayurvedischen Prinzipien profitieren: etwa durch Doshagerechte Ernährung, Treatments und ein paar kleine Tricks, die uns gerade jetzt im Winter stärken.



ESSEN SIE NACH DER (SONNEN) UHR

Ist Grundsätzlich soll regelmäßig und in Maßen gegessen werden, fühlt man sich danach müde, war es zu viel. Es reicht völlig aus, pro Mahlzeit das zu essen, was in die zu einer Schale geformten Handflächen passt. Der Hauptbestandteil sollte gekocht sein, Rohes und Ungekochtes könnten im Körper als Giftstoff zurückbleiben. Vor allem aber sollte man wissen, „dass sich im Laufe des Tages, abhängig vom Stand der Sonne, der Einfluss der drei Doshas auf den Körper ändert“, so Volker Mehl. • Von 6 bis 10 und von 18 bis 22 Uhr dominiert das „Strukturprinzip“ Kapha: Der Stoffwechsel läuft langsam, man fühlt sich schneller träge. Daher sollten Frühstück und Abendessen warm und leicht sein, um den Organismus nicht zu belasten. Empfehlenswert: Milchreis, Porridge, warmes Müsli, gedünstetes Obst mit Ahornsirup; Suppen, gedünstetes Gemüse. Meiden sollte man grundsätzlich Milch zu sauren Früchten und zu Getreide. • Von 10 bis 14 und von 22 bis 2 Uhr dominiert das „Stoffwechselprinzip“ Pitta: Das „Verdauungsfeuer“ ist um die Mittagszeit am größten, nur jetzt verträgt man am ehesten auch Rohes und Kaltes gut. Diese Hauptmahlzeit sollte alle sechs Geschmacksrichtungen abdecken – süß, sauer, salzig, bitter, herb, scharf. Während der Pitta-Zeit in der Nacht sollte man dagegen nichts mehr essen, um den Schlaf nicht zu behindern. • Von 14 bis 18 und von 2 bis 6 Uhr dominiert das „Bewegungsprinzip“ Vata: Man fühlt sich aktiv und beschwingt, leichte warme, süße und gut gewürzte Kleinigkeiten sorgen für einen Ausgleich, falls mal zu viel Stress den Körper belastet. In der Nacht schließt der Körper seine Verdauungsarbeit ab und bereitet sich auf den neuen Tag vor.

Genussvoll und „ausbalanciert“: Wichtig für die Ayurveda-Küche sind warme Speisen, Suppen, gedünstetes Obst – und der Stand der Sonne



Die Ernährung trägt dem Ayurveda zufolge entscheidend dazu bei, die Doshas im Gleichgewicht zu halten oder sie wieder in Balance zu bringen. „Diese Form des Essens kommt ohne Kalorienzählen und Verbote aus, sie ist genussvoll und spricht alle Sinne an“, sagt der Ayurveda-Koch und Buchautor Volker Mehl. (Hochwertiges) Fleisch und Fisch werden lediglich zur Stärkung empfohlen, etwa wenn man krank

KREMPELN SIE IHREN ALLTAG (NICHT) UM

„Am besten verändern Sie erst mal nur drei Dinge“, rät Ayurveda-Spezialist Dr. Bauhofer. „Sobald diese zur Angewohnheit geworden sind, kann man die nächsten drei in Angriff nehmen.“ Dazu gehören:

- Sich bemühen, ausgeruht zu sein. Im Idealfall geht man so früh zu Bett, dass man morgens ohne Wecker aufwacht.
- Jeden Morgen als Erstes ein Glas warmes Zitronenwasser mit Honig trinken.
- Vor dem Zähneputzen den Mund mit einem Esslöffel kalt gepresstem, gereiftem Sesamöl spülen, das Öl für drei Minuten durch die Zähne „ziehen“, ausspucken. Dann den Mund mit warmem Wasser spülen, den Zungenbelag mit einem Zungenreiniger entfernen. Dieses „Gandusha“-Treatment soll den gesamten Lymphabstrom im Kopfbereich anregen, den Nebenhöhlen und der Haut guttun.
- Frische und regionale Lebensmittel essen, keine aufgewärmte Mikrowellenkost oder Fast Food.
- Zweimal im Jahr mindestens drei (bis maximal zehn Tage) den Körper entgiften: dabei viel heißes Ingwerwasser trinken, nur vegetarisch essen, auf Rohkost, Kaffee, Alkohol, grünen und schwarzen Tee verzichten und viel schlafen.
- Sich bewegen, aber nicht überanstrengen. Man sollte sich nach dem Sport gut fühlen, nicht nur Kraft und Ausdauer trainieren, sondern auch die Beweglichkeit. Besonders zu empfehlen: Yoga, Meditation.
- Tolerant, ehrlich und großzügig sein und sich schöne Erlebnisse gönnen. Das alles schenkt Ausstrahlung, Lebenskraft und -freude.

„Halbgöttinnen in Blau“: die Ayurveda-Therapeutinnen in einem medizinischen Spa im indischen Kerala



BLEIBEN SIE SCHÖN (UND GESUND)

Bei ayurvedischen Treatments zur Entgiftung und zur Anregung des Stoffwechsels werden Öle und Kräuterzusätze individuell ausgewählt. Sie sollten in jedem Fall durch Doshagerechte Ernährung oder ausleitende, leichte Kost ergänzt werden. Das unterstützt die Wirkung auf Haut, Bindegewebe – und Ausstrahlung, so Dr. Gerd-Steffen Bigus vom „Ayurveda Parkschlösschen“ in Trarbach (S. S. 180). Er empfiehlt besonders: • „Abhyanga“: Angewärmtes Öl wird vierhändig mit langen, sanften Streichbewegungen einmassiert. Soll Geist, Muskeln, Bindegewebe entspannen, die Haut weich und prall machen. • „Pinda Svada“: Das

Öl wird nicht mit den Händen eingestrichen, sondern mit „Reissteppeln“ (eng gewickelte, mit Reis oder Kokosraspeln und Zitrone befüllte Leinensäckchen). Die druckvolle Massage soll die Durchblutung des Unterhautbindegewebes anregen, somit auch den Lymphabstrom und die Regeneration. Kann auch partiell angewendet werden, zum Straffen des Dekolletés oder bei Cellulite. • „Udvardhana“: Der Körper wird mit einer kräftigen, vierhändigen Ölmassage stimuliert, anschließend wird Kichererbsenschrot (oder bei empfindlicher Haut Amaranth mit Heilerde) aufgestreut und mit schnellen, kräftigen Handstrichen verteilt – für einen großen Reini-

gungseffekt an der Fläche wie in der ganzen Zeit erlaubt. Was man tun kann: Wann immer es die Zeit erlaubt, morgens vor dem Duschen etwas Öl (z. B. Sesamöl) auf die Haut auftragen, um sie zu temperieren. Das mit wenig Druck in ganzen Handflächen einmassieren: von über den Ohren, Gesichts, Hals, Schultern, Hände, Finger, Brust, Bauch, Beine und bis zu den Fußsohlen mit streichenden und Abwärtsbewegungen entlang des Muskels. Es sollte man sich etwa 15 Minuten Zeit nehmen, anschließend das Öl abwaschen und die Haut einwirken lassen.

Je länger und gründlicher der Stoffwechsel ange-
regt und entgiftet wird, umso stärker ist natürlich
die Wirkung. Wer sich eine Ayurveda-Kur für ein
paar Tage oder auch zwei bis drei Wochen leisten
möchte, sollte sie auf jeden Fall ein bis drei
Tage zu Hause „nachwirken“ lassen. Dafür müsse
man nicht nach Indien reisen, sagt Spezialist Dr.
Bauhofer: „Die fremde Kultur, das fremde Essen,
die Zeitverschiebung bedeuten für den Körper
Stress und bergen immer ein gewisses Risiko.
Bisher gibt es etwa keine einheitliche Zertifizie-
rung auf diesem Gebiet, sodass zum Beispiel dort
verabreichte Medikamente mit Schwermetallen
belastet sein können.“ Gute, allerdings nicht
ganz günstige Einrichtungen mit spezialisierten
Fachkräften im deutschsprachigen Raum sind:

NEHMEN SIE SICH (WIRKLICH) ZEIT

- **„Parkschlösschen“** im rheinland-
pfälzischen Traben-Trarbach – seit 20 Jahren das
einzige, reine Ayurveda-Gesundheitshotel mit
5 Sternen in Europa (3-Tage-Kur ab ca. 450 Euro,
parkschloesschen.de).

- **„Sonnhof“** in Tirol. Im österreichischen
4-Sterne-Ayurveda-Hotel bringen die Betreiber
ayurvedische Heilmethoden mit der europä-
ischen Kultur in Einklang (4-Tage-Kur ab ca. 500
Euro, sonnhof-ayurveda.at).

- **„Villa am Park“** im Spessart bietet
traditionelle Ayurveda-Kuren aus Sri Lanka an
(7-Tage-Kur ab ca. 1000 Euro, villaampark.de).

Weitere Infos: • **daegam.de:** Die „Deutsche
Ärztgesellschaft für Ayurveda-Medizin“ ist
ein Verein von Ärzten, die neben konventioneller
Medizin das Ayurveda praktizieren. Auf der
Webseite kann man neben umfassenden
Informationen auch Adressen von Ärzten finden.

- **naturheilkunde.immanuel.de:** Die
„Abteilung für Naturheilkunde“ am Immanuel-
Krankenhaus in Berlin bietet Naturheilverfahren
wie Ayurveda ergänzend zur Schulmedizin
an. Alle Ärzte haben eine schulmedizinische und
naturheilkundliche Ausbildung.

- **ayurveda.de:** Auf der Seite der Deutschen
Gesellschaft für Ayurveda findet man allgemeine
Infos, Kurhäuser- und Mediziner-Adressen.

- **Zum Weiterlesen:** „Aufbruch zur Stille“ von
Dr. Ulrich Bauhofer (Lübbe, 20 Euro); „Koch
dich glücklich mit Ayurveda“ von Volker Mehl,
(Kailash, 19,99 Euro); „Selbtheilung mit Ayurve-
da“ von Dr. Vasant Lad (O.W. Barth, 29,99 Euro).

IRMAS Tipp



Ich koche nur mit
Ghee, geklärt
Butter. Laut Ayurveda
gilt sie als Heil-
mittel, da sie Speisen
verdaulicher macht
und entgiftend wirkt.
Man kauft sie im Bio-
laden oder macht
sie selbst: 1 kg Butter
langsam erhitzen,
bis sie köchelt, dann
so lange Schaum
abschöpfen, bis sie
klar ist. Durch
ein Sieb in Vorrats-
gläser füllen.

FOTO: TRUNK ARCHIVE

JASMINE WILL KEINE PUPPEN SIE WILL EINE FAMILIE.



**SCHENKEN SIE
KINDERN EINE KINDHEIT.
WERDEN SIE SOS-PATE.**

www.sos-paten.de

