

# Ganzheitlich im Gleichgewicht

**Ayurveda**, das wohl älteste ganzheitliche Heilsystem der Welt, wird bei uns von vielen Wellness-Anhängern geschätzt. Ayurvedische Ölgüsse, Kräuterbäder und Massagen sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



© Ingram Publishing / iStock / Thinkstock

**A**yurveda – der Name entstammt der altindischen Gelehrtensprache Sanskrit und setzt sich aus den Begriffen „Ayus“ (das Leben) und „Veda“ (das Wissen) zusammen. Übersetzt bedeutet Ayurveda demensprechend „die Wissenschaft vom Leben“ – und als solche versteht sich das jahrtausendealte Medizinsystem aus Indien auch. Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele, die in ständiger Wechselwirkung mit der Umwelt steht. Sowohl der Mensch als auch das Universum werden durch das Modell der fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde beschrieben, die sich permanent verändern. Aus der Lehre der Elemente leiten sich die berühmten ayurvedischen Energieprinzipien ab, die sogenannten Doshas:

- Vata – aus Raum und Luft – ist für alle Bewegungsabläufe im Körper zuständig;
- Pitta – aus Feuer und Wasser – reguliert den Stoffwechsel und das Verdauungssystem;

- Kapha – aus Wasser und Erde – steuert den Flüssigkeitshaushalt und die Abwehrkräfte.

**Konstitution ist entscheidend** Diese Grundkräfte – die sich in einem harmonischen Gleichgewicht befinden sollten – bestimmen laut Ayurveda auch die Konstitution jedes Menschen. Dabei ist bei jedem Menschen eines der drei Doshas stärker ausgeprägt als die anderen beiden:

- Der Vata-Typ charakterisiert einen schlanken Menschen, der ständig in Bewegung ist, schnell etwas vergisst und meist ängstlich reagiert.
- Der Pitta-Typ hat einen athletischen Körperbau, ist entscheidungsfreudig, intelligent und gerät schnell ins Schwitzen.
- Der Kapha-Typ ist eher korpulent, hat einen ruhigen Charakter und bleibt auch in Stress-Situationen ausgeglichen.

Ob wir zu den Vata-, Pitta- oder Kapha-Typen gehören, prägt letztlich unsere Persönlichkeit und den Lebensstil, aber auch die Neigung zu bestimmten körperlichen und mentalen Beschwerden. Alles das bedeutet auch: Wer sich ernsthaft mit Ayurveda auseinandersetzt und der angeknacksten Gesundheit beispielsweise im Rahmen einer mehrtägigen oder -wöchigen Ayurveda-Kur auf die Sprünge helfen möchte, sollte den eigenen Konstitutionstyp bestimmen lassen. Denn davon hängt die Auswahl individuell geeigneter Behandlungen und Ernährungsratschläge maßgeblich ab. Den Konstitutionstyp ermitteln kann ein Ayurveda-Arzt. Um in Deutschland als solcher zugelassen zu werden, bedarf es

eines schulmedizinischen Studiums und einer entsprechenden Weiterbildung, die westliche Mediziner beispielsweise in Indien oder Sri Lanka absolvieren können.

### Wohltuende Ölmassagen

Zwar ist Ayurveda von der Weltgesundheitsorganisation WHO als traditionelle Heilkunde anerkannt, jedoch haben Ayurveda-Anwendungen hierzulande oft eher Wellness-Charakter. Ayurveda-Massagen, warme Ölgüsse, aromatische Kräuterbäder, Packungen und Co sind für viele Menschen der Inbegriff von Entspannung, Erholung und Verjüngung, werden aber auch gerne genutzt, um den Körper zu „entgiften“ und zu „entschlacken“. Unter dem durchaus werbewirksamen Oberbegriff Ayurveda bieten Hotels, Gesundheitseinrichtungen und Wellnessoasen mittlerweile unterschiedlichste Anwendungen und Behandlungen an. Vielerorts gehören ayurvedische Massagen mit warmem Öl – das entsprechend der

ayurvedischen Lehre arzneilich aufbereitet und individuell ausgewählt werden sollte – zum Standardangebot. Massiert wird mit leichtem Druck in gleichbleibendem Rhythmus, um den Körper zu entspannen und die Energiepunkte (Marmas) zu stimulieren. Ein sinnliches Erlebnis ist eine ayurvedische Gesichtsmassage (Mukhabhyanga), die das Gewebe strafft und den Geist entspannt. Hochgenuss verspricht die Ganzkörper-Synchronmassage (Abhyanga) mit Öl, die von zwei Therapeuten gleichzeitig ausgeführt wird. Traditionell gehört auch der Stirnguss (Shirodhara) zur ayurvedischen Behandlung: Nicht nur eingefleischte Ayurveda-Anhänger empfinden es als sinnliche Wohltat, wenn der warme Ölstrahl langsam über die Stirn rinnt. Ebenfalls ein Ayurveda-Klassiker ist die Seidenschuh-Massage (Garshan). Diese Trockenmassage wirkt wie ein Peeling, stimuliert das Bindegewebe, soll zudem den Stoffwechsel und den Kreislauf anre-

gen und Cellulite Paroli bieten. Mit speziellen Massagetechniken, aber auch mit Anwendungen wie Kräuterdampfbädern, Packungen und Peelings hilft Ayurveda dem Wohlbefinden ganzheitlich auf die Sprünge.

### Reinigende Panchakarma-Kur

Großer Beliebtheit erfreut sich bei uns mittlerweile auch die „Königin der Ayurveda-Kuren“: die traditionelle Panchakarma-Kur. Sie soll den Körper entgiften, ganzheitlich stärken, vitalisieren und verjüngend wirken. Panchakarma bedeutet übersetzt „fünf Tätigkeiten“ und beschreibt fünf Verfahren, um den Körper intensiv zu reinigen – über Haut, Mund, Nase, innere Sekrete und Darm sollen sogenannte Schlacken und Gifte ausgeleitet werden. Und das bedeutet, dass unter anderem auch Nasenspülungen und Einläufe zum ganzheitlichen Therapiekonzept gehören. Begleitet wird die Behandlung von Ölmassagen und Kräuterdampfbädern, aber auch eine individuell an die je-

weilige Konstitution angepasste Ernährung und Entspannungsverfahren wie Yoga und Meditation stehen auf dem Programm. Eine Panchakarma-Kur braucht Zeit – hiesige Wellness- und Gesundheitseinrichtungen bieten häufig 14-tägige Kuraufenthalte unter Leitung eines qualifizierten Ayurveda-Arztes an. Wer Panchakarma ganz authentisch erleben möchte, kann natürlich auch nach Indien oder Sri Lanka reisen und sich hier ein paar Wochen lang ganzheitlich behandeln und reinigen lassen. Allerdings sollte man sich im Vorfeld einer Asien-Wellness-Reise gut informieren und für einen Anbieter entscheiden, der hohe Qualitätsstandards erfüllt und entsprechende Zertifikate vorweisen kann. ■

Andrea Neuen,  
Freie Journalistin

Anzeige

## Juckreiz? Trockene, gereizte Haut?

EBENOL® – mit bewährtem Hydrocortison

hilft bei trockener  
und juckender Haut.



Mit EBENOL® fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut!

EB\_PK9.0 [www.ebenol.de](http://www.ebenol.de)

EBENOL® 0,5% Creme. Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Wirkstoff: Hydrocortison. Anwendungsgebiet: Zur Linderung von mäßig ausgeprägten entzündlichen Hauterkrankungen. Zur kurzzeitigen (max. 2 Wochen andauernden) äußerlichen Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensjahr. Warnhinweis: enthält Cetylstearylalkohol und Kaliumsorbat. Bitte Packungsbeilage beachten. Stand: 11.2017. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.