Ayurveda – Wellness aus Fernost

Ayurveda ist eine uralte Heilkunde, die auch dem modernen Menschen zu besserem Wohlbefinden verhelfen kann.

Marianne Siegenthaler



Der Raum strahlt Wärme aus, es riecht angenehm würzig, und im Hintergrund erklingt leise Musik – das ist das richtige Ambiente für eine Ayurveda-Massage. Diese beginnt mit einem Guss warmem Sandelholzöl auf einen bestimmten Punkt auf der Stirn, das sogenannte dritte Auge. Für die Massage, die mit Händen und Unterarmen erfolgt, wird je nach Konstitution ein individuell zusammengestelltes Kräuteröl verwendet. Die sanften, fast streichelnden Massagegriffe befreien den Körper von Schlacken, stärken das Gewebe und harmonisieren die körpereigenen Energien. Am Ende der Massage breitet sich von Kopf bis Fuss ein unvergleichliches Wohlgefühl aus.

Uraltes Heilwissen

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet «das Wissen vom langen, glücklichen, gesunden Leben». Schon vor rund 3 500 Jahren wurde diese wohl älteste Heilkunde schriftlich formuliert. Basis ist die sogenannte Tridosha-Lehre. Laut dieser ist es für ein gesundes, erfülltes Leben wichtig, die drei Vitalkräfte Kapha, Pitta und Vata, die für alle körperlichen, geistigen und seelischen Abläufe zuständig sind, im dynamischen Gleichgewicht zu halten.

Vata ist das Prinzip der Bewegung und wird dem Element Luft und Äther oder Raum zugeordnet. Es ist verantwortlich für das Nervensystem, die Atmung und sämtliche Bewegungsabläufe im Körper. Wenn es ausgeglichen ist, fühlt man sich voller Energie, enthusiastisch, klar und wach.

Pitta ist das Transformationsprinzip. Es ist für die Verdauung, den Stoffwechsel und die Körpertemperatur zuständig. Das Feuerelement Pitta steht für einen scharfen Intellekt und impulsive Emotionen. Ist es im Gleichgewicht, verleiht es Tatkraft und ein systematisches Vorgehen.

Kapha, das dem Element Erde und Wasser zugeordnet ist, sorgt für Geschmeidigkeit und Stabilität im Körper. Ein ausgeglichenes Kapha schenkt Mitgefühl, Ausdauer und Geduld.

Befinden sich diese drei Grundkräfte in Harmonie, hat man eine gute Ausstrahlung, ist gesund und vital. Ein Ungleichgewicht hingegen führt zu Beschwerden, Unwohlsein und Krankheiten aller Art. Ziel dieser alten indischen Wissenschaft ist es, das Gleichgewicht zu erhalten beziehungsweise wiederherzustellen. Nebst verschiedenen Massagetechniken gehören Atem- und Yogaübungen, Meditation, psychologische Begleitung, Stein-, Farb- und Duftempfehlungen sowie ayurvedische Arzneimittel dazu. Den gleichen Stellenwert hat die typgerechte Ernährung, zentral ist die Erhaltung der optimalen Verdauungskapazität.

Diagnose durch den Puls

Neben weiteren Diagnosemitteln, wie die Beobachtung, Befragung, Abtastung, das Zungenbild und die Nagelqualität, spielt der Puls bei einem geübten Arzt eine wichtige Rolle. Zur Pulsdiagnose legt der ayurvedische Arzt drei Finger an die Handgelenke des Patienten und fühlt die zwölf verschiedenen Pulse. Diese Pulse enthalten die gesamte Information der verschiedenen Organe sowie der Lebenskraft. Gesunde Organe, die normal funktionieren, haben eine andere Qualität als solche, die krank sind. Je nach Stärke des Fingerdrucks auf die Arterie lassen sich verschiedene Ebenen des Pulses ablesen. Die Art des Pulses gibt dem erfahrenen Arzt Auskunft darüber, welche Organe geschwächt sind und welche Krankheiten dadurch verursacht werden.

Die Stärke von Ayurveda liegt in der Erhaltung der Gesundheit sowie bei chronischen Beschwerden. In Notfall-Situationen und bei sehr fortgeschrittenen Gesundheitsstörungen ist die ayurvedische Behandlung alleine jedoch ungeeignet, da die verwendeten Pflanzen langsamer als allopathische Präparate wirken. Ayurvedische Mischungen und Behandlungen können in solchen Fällen zur Regeneration eine gute Ergänzung zu den schulmedizinischen Massnahmen sein.



Sonja Gubler, Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberatung MI, VEAT/UGB (in Weiterbildung, Kräuterberatungen EIVS), Dozentin, Seminarleiterin, Kochkurse. Beratungen im Institut für Ayurveda, Dufourstr. 106, 8008 Zürich, 01 432 83 55. www.ayurveda-ernaehrung.ch

Fragen an die Expertin

Ayurveda kommt aus Indien; ist diese Methode für westliche Menschen und westliche Lebensumstände geeignet?

Sonja Gubler: Die Lebensgesetze, die der ayurvedischen Medizin zu Grunde liegen, sind universell, weder von Klima noch Kultur abhängig. Die heilige Hildegard von Bingen wird als Beispiel einer europäischen Ärztin angeführt, die nach ayurvedischen Prinzipien handelte. Allerdings ist es nicht sinnvoll, alle Anwendungen der klassischen Schriften 1:1 blind zu übernehmen. Das gilt besonders für den Bereich der Kräutermedizin, da unser Stoffwechsel und unsere Gewebe von anderen Umständen geprägt werden. Mit gesundem Menschenverstand, den nötigen Grundkenntnissen und methodischem Vorgehen lässt sich aber dieser Wissensschatz auch auf unseren Lebensraum übersetzen. Das Grundprinzip ist nicht von einheimischen oder exotischen Lebensmitteln, Gewürzen oder Kräutern abhängig, sondern von den Kenntnissen der Eigenschaften und Wirkungen der Substanzen in Bezug auf die persönliche Konstitution und Lebensführung.

Wo kommt Ayurveda zur Anwendung beziehungsweise bei welchen Problemen kann es helfen?

Ayurveda ist ein ausgesprochenes Präventiv-Medizinsystem und deshalb ideal zur Erhaltung der Gesundheit und zur Gesundheitsvorsorge. Regenerierend und aufbauend sind viele Anwendungen bei erschöpfungs- oder stressbedingten Störungen. Unterstützend wirken sie bei einem schwachen Immunsystem und diffusen Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Stoffwechselstörungen, Allergien u. a.

Gibt es Nachteile oder Risiken?

Wie bei allen anderen Methoden kann bei unsachgemässer Anwendung der Zustand verschlimmert werden. Trotz der sanften Behandlungen können bei Missachtung der Verhaltensempfehlungen – speziell nach Massagen – unerwünschte Auswirkungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen entstehen. Doch solange die Massnahmen richtig abgestimmt sind und man sich an die Empfehlungen hält, ist es ein sicheres, wirksames und nebenwirkungsfreies System.

Was halten Sie von den Ayurveda-Behandlungen, die in Wellness-Hotels angeboten werden?

Zur Erholung und Entspannung bei fachgerechter Anwendung und Betreuung sind Einzelbehandlungen sicher sehr zu empfehlen. Bei mehrtägigen oder Kurangeboten sollte man sich genau über die fachliche Ausbildung der Therapeutinnen und Therapeuten informieren und darauf achten, dass seriös ausgebildete und erfahrene Ärzte die Behandlungen beaufsichtigen.

Buchtipps

Vasant Lad: Das grosse Ayurveda-Heilbuch
Windpferd Verlag 2003
CHF 23.50

Vinod Verma: Die Lebensküche, Die Grundzüge der ayurvedischen Esskultur. Verlag Mary Hahn 2002
CHF 43.70

Kosmetik statt Lifting

Jugendlich frische, straffe Haut – ohne Spritzen und riskante Operationen. Der einzigartige Wirkstoff Argireline® glättet nicht nur Falten, er repariert auch kleine Zellschäden und versorgt die Haut mit wertvollen Nährstoffen.



Dr. Dünner

Dr. Dünner AG
Artherstrasse 60
6405 Immensee

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Locherber – die B.T.X. Produkteline für Haut und Seele