AYURVEDA
SONJA GUBLER

TopPharm Magazin, Ausgabe: April 2001

Ayurveda - das "Wissen vom Leben"

Die indische Gesundheitslehre Ayurveda findet auch hierzulande immer mehr Anhänger. TopMail hat die alternative Heilmethode unter die Lupe genommen.

A. T. ist ein Pitta-Kapha-Typ. Er ist also hitzig und zuweilen phlegmatisch. Ein Widerspruch? Nicht in der ayurvedischen Gesundheitslehre. Denn die indische Lehre ist gesamtheitlich und umfasst den Menschen in seiner ganzen Widersprüchlichkeit. Trog, der früher in einer Gemeinschaftspraxis klassische Massagen und Fussreflexzonentherapien anbot, schwört heute auf Ayurveda. Vor vier Monaten hat der Masseur mit zwei Mitarbeiterinnen eine eigene Ayurveda- Praxis eröffnet.

Ayurveda unterscheidet drei Konstitutionstypen, so genannte Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Die meisten Menschen sind jedoch Mischtypen. Der Vata-Typ verkörpert die Elemente Luft und Äther. Er ist ständig in Bewegung, und entsprechend hektisch ist sein Leben. Seine Haut ist eher trocken, Hände und Füsse sind oft kalt. Der Pitta-Typ (Elemente Feuer und Wasser) hat ein hitziges Temperament, er gibt gerne den Ton an und ist deshalb oft in Kaderpositionen anzutreffen. Seine Haut ist normal. Der Kapha-Typ (Elemente Erde und Wasser) ist beständig, geduldig und ruhig - bis phlegmatisch. Seine Haut ist eher fettig.

Ayurveda, das "Wissen vom Leben", soll aus dem Gleichgewicht geratene Körperkräfte wieder in Einklang bringen. Die vor über 3000 Jahren im südindischen Bundesstaat Kerala entstandene Heilkunde findet immer mehr Anhänger. In Deutschland ist Ayurveda längst ein Boom. Auch in der Schweiz findet man im Telefonbuch bereits 40 Ayurveda-Praxen.

Ayurveda kann Krankheitssymptome wie Migräne, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Rheuma, Verdauungsstörungen und Ekzeme lindern oder ganz zum Verschwinden bringen. Die Stärke von Ayurveda liegt aber primär in der Prävention, weil die Gesundheitslehre sich mit den Lebensstilen der drei Konstitutionstypen auseinander setzt. Die eigene Konstitution herauszufinden ist allerdings nicht so einfach. Eine Diagnose dauert meist rund anderthalb Stunden. Es wird einerseits eine Körperdiagnose erstellt, Statur, Haut, Haare, Zunge, Augen und Hände der Patienten werden angeschaut, der Puls wird gefühlt und das Verhalten beobachtet. Die Patienten werden häufig über Beruf, Lebensrhythmus, Ernährung, Hobbys, Kindheit, aktuelle Familienverhältnisse und anderes befragt. Denn: Ein

Ayurvedic Clinical Therapist EVIS – Ernährungsberatung - Massage - Kochkurse - Vorträge - Lehrtätigkeit
Dufourstrasse 106 – 8008 Zürich – 044 432 83 55
info@ayurveda-ernaehrung.ch – www.ayurveda-ernaehrung.ch

AYURVEDA
SONJA GUBLER

Ungleichgewicht der Körperkräfte kann verschiedene Ursachen haben.

So verschieden die Typen, so verschieden sind auch ihre Beschwerden. Der aktive Vata-Typ ist tendenziell anfällig für Rheuma, Ängste und Osteoporose, seine Nerven beginnen leicht zu reissen und zuweilen leidet er an Verstopfung. Der hitzige Pitta-Typ reagiert auf Störungen der Körperkräfte mit Ausschlägen, Ekzemen, Entzündungen, Durchfall und Magenbrennen. Der zur Trägheit neigende Kapha-Typ dagegen legt Pfunde zu, ist anfällig für Asthma, Ödeme und Lethargie.
Wichtig ist deshalb in der indischen Heilkunde die Ernährung. "Was nützt jede Behandlung, wenn die Ernährung nicht stimmt?", sagt Sonja Gubler. Sie ist Ayurveda-Ernährungsberaterin in Zürich - und ein Vata-Pitta-Typ. In der ayurvedischen Ernährungsphilosophie wird zwischen warmen und kalten Speisen unterschieden, was aber nichts mit der physikalischen Temperatur, sondern mit der energetischen Wirkung im Körper zu tun hat. So empfiehlt die Beraterin für Vata-Typen einfache, warme, leichtverdauliche Gerichte und wenig Rohkost, weil rohes Gemüse und Früchte zu den kalten Nahrungsmitteln gehören. Verzichten muss der leicht frierende Vata-Typ auf Gemüse aber nicht. Am besten isst er das Gemüse gekocht. Pitta-Typen dagegen müssen sich über die Nahrung abkühlen. Was dem Vata-Typen nicht gut tut, ist für ihn ideal: Rohkost verdauen sie gut. Nicht empfehlenswert sind für die hitzigen Gemüter dagegen scharfe Gewürze wie Chili oder Pfeffer sowie ölige und gebratene Gerichte. Der Kapha-Typ dagegen feuert seine schwache Verdauung mit scharfen Gewürzen an, "bloss mögen die meisten Kapha-Typen Curry und Chili nicht", weiss Gubler aus Erfahrung. Grundsätzlich gebe es aber punkto Ernährung weder Gebote noch Verbote. Wichtig sei die Ausgewogenheit und die Beachtung der inneren und äusseren Zustände. "Mit relativ kleinem Aufwand erzielt man eine grosse Wirkung", betont Gubler.

Neben der Ernährung spielt die Körperpflege eine wichtige Rolle in der ayurvedischen Gesundheitslehre. Zentrales Element sind dabei die Ölmassagen. Das Ziel der Massagen ist, die Körperkräfte wieder in Einklang miteinander zu bringen. Die Kräuteröle sind ebenfalls auf die Typen abgestimmt. Weil die Molekularstruktur des Öls durch stundenlanges Kochen verändert ist, saugt die Haut die Substanz gut auf - rund zwei Deziliter pro Behandlung. Der Rest wird nach der Behandlung mit einer Kräuterpaste, die das Öl an sich bindet, wieder abgeduscht.

Die Ölmassagen reinigen und nähren den Körper und wirken ausgleichend auf die Doshas. Je nach Situation wird nach der Massage ein Dampfbad mit anschliessender Ruhe verordnet, was die gesamte Behandlungsdauer auf über zwei Stunden ausdehnt. Man kann die Kräuteröle aber auch zu Hause problemlos in die normale Körperpflege einbauen.

Ayurvedic Clinical Therapist EVIS – Ernährungsberatung - Massage - Kochkurse - Vorträge - Lehrtätigkeit
Dufourstrasse 106 – 8008 Zürich – 044 432 83 55
info@ayurveda-ernaehrung.ch – www.ayurveda-ernaehrung.ch