

AYUR

Es mag mit einer Ernährung beginnen, die dank schlichter Adaptionen die Gesundheit nachhaltig verändert, hört aber erst bei einer ganzheitlichen Lebensführung auf: Ayurveda ist Wissenschaft wie Philosophie, die darauf ausgelegt ist, uns zu heilen und präventiv zu schützen.

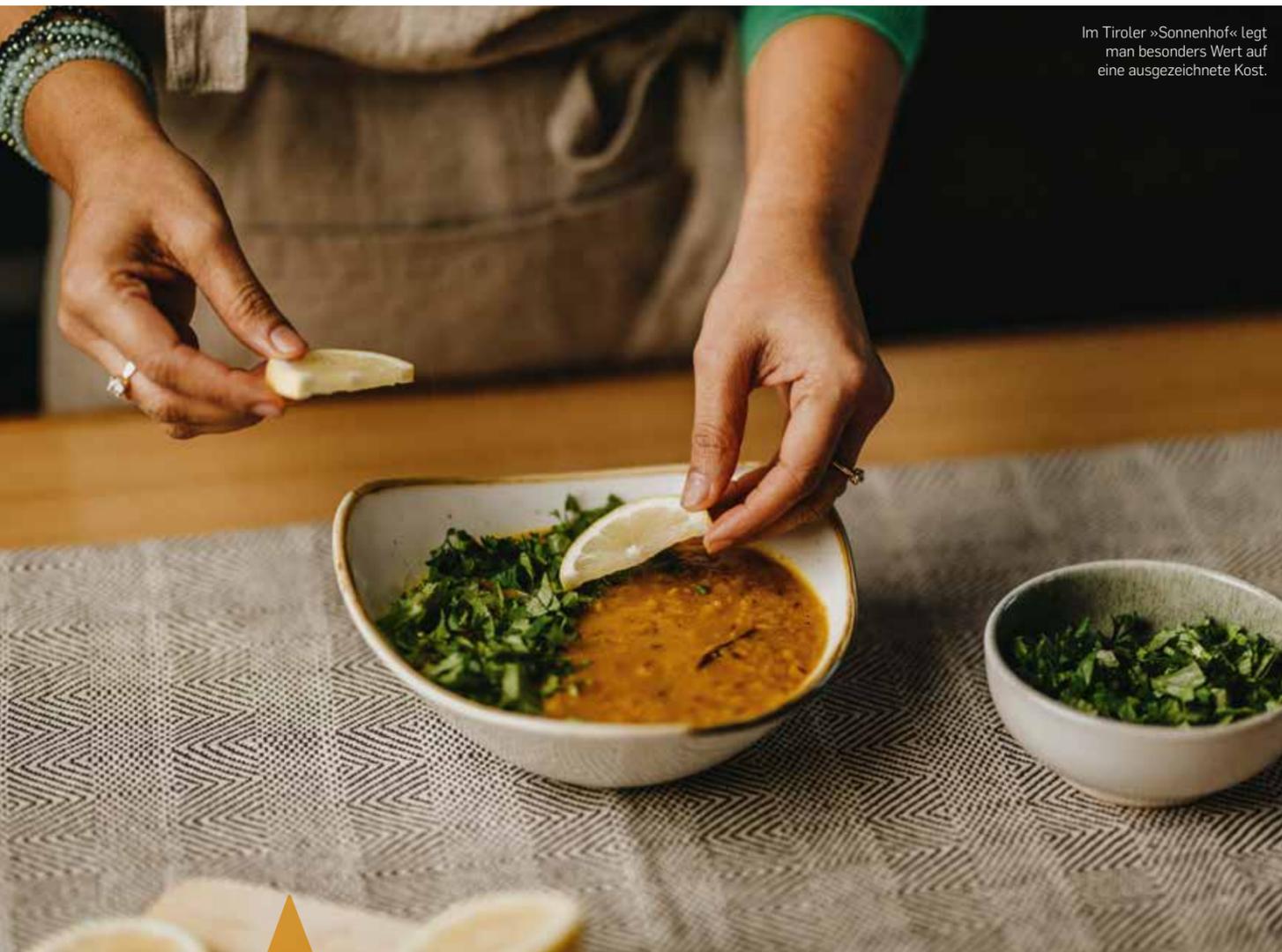
TEXT MELANIE GLEINSER-MORITZER

VEDA

Fotos: beige stellt



Zu den bekanntesten Kliniken in Indien gehört »Vana«. Sie liegt im Gegensatz zu vielen anderen nicht in Kerala, sondern im Norden des Landes, wo die Luft frischer und klarer ist. Ihre Küche ist preisgekrönt.



Im Tiroler »Sonnenhof« legt man besonders Wert auf eine ausgezeichnete Kost.



Ayurveda liegt im Trend, es verspricht einen klaren Kopf wie Haut, reduziertes Gewicht und besseres allgemeines Wohlbefinden. Eine Ayurveda-Kur, durchgeführt in Indien oder Sri Lanka, gehört mittlerweile zum gehobenen Wellness-Lifestyle wie die Bittertropfen zur F.-X.-Mayr-Kur. Die indische Heilkunst erfreut sich in heimischen Gefilden ob ihrer vielen gesundheitlichen Vorteile immer größer werdender Beliebtheit. Viele Fans mutieren regelrecht zu Anhängerinnen und leben Ayurveda als ganzheitliche Philosophie. Aber was ist Ayurveda denn nun wirklich?

Dr. Nimi, Ärztin des preisgekrönten tschechischen Ayurveda-Resorts »Svata Katerina« unweit der österreichischen Grenze, ist hierbei unmissverständlich: »Ayurveda setzt sich aus zwei Begriffen

zusammen, die gemeinsam »Wissenschaft vom Leben« bedeuten. Es ist eine medizinische Disziplin, deren Ziel ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ist. Viele Europäer:innen missinterpretieren Ayurveda als ein Ernährungskonzept. Man muss aber verstehen, dass es sich hierbei um ein komplettes ganzheitliches System handelt. Es ist auch keine Magie, sondern harte Arbeit, die dauerhaft eine gute Lebensführung und gesunde Ernährung inkludiert.«

Ayurveda, so erklärt sie, ist eine Kombination aus diversen Anwendungen und Entspannungs- und Bewegungsübungen wie Yoga und Meditation plus der bereits erwähnten typgerechten Ernährung. Gemeinsam entfaltet es sein volles Potenzial und der Körper wird entgiftet und gestärkt. >

Fotos: beige stellt



Ayurvedische Küche kann sehr vielfältig sein.



Weitere Infos

Rückzugsort

Das Resort »Svata Katerina« bietet verschiedene Kuren an – neben einer klassischen Panchakarma-Kur auch eine speziell für Frauen oder für den Rücken. Das »Svata Katerina« liegt zudem auf einem besonderen Heilplatz, verfügt über eine Heilquelle und gehört zu einer besonderen Reihe von Instituten, die in Kerala angesiedelt sind – diese zählen mitunter zu den besten der Welt. Ayurveda für Frauen, acht Tage, ab circa € 1.320,-.

katerinaresort.cz

Softer Einstieg

Für all jene, die vielleicht noch etwas skeptisch sind oder ohne Sprachbarriere und Flug in die Materie eintauchen wollen: AyurVienna bietet umfassende Packages und Kuren an, die maßgeschneidert auf die Patient:innen alle Gesundheitsbedürfnisse individuell berücksichtigen. Eine viertägige ambulante Kur mit drei Anwendungen, Kochkurs und Essen startet bei rund € 695,-.

ayurvienna.at

Im Überblick

Die in München beheimatete Agentur Healing Travel GmbH bietet Orientierung im Wellnessdschungel und offeriert nebst modernen Kurtauben an exotischen Orten auch Ayurveda-Kuren in renommierten Destination-Spas.

healing-travel.de



Das »Parkschlösschen« in Deutschland gehört zu den luxuriösesten Adressen für Ayurveda in Europa. Dies zeichnet sich auch bei der Präsentation der Speisen ab.



STARTER-KIT

Viele finden ihren Weg ins Ayurveda über Panchakarma, einer besonderen, aber sehr gängigen Art der Kur aka Reinigung. Hier wird man auch mit den Ernährungsgrundlagen vertraut gemacht, die man später spielerisch in seinen persönlichen Alltag integrieren kann. Die ayurvedische Lehre sieht vor allem von verarbeiteten Produkten ab – wozu auch schon unser viel geliebtes Brot gehört –, verwendet abgekochtes warmes Wasser und basiert auf Ghee. Dieses Schmalz wird aus Butter gewonnen, enthält keine Laktose sowie wenig Wasser und ist dementsprechend bekömmlich. Sein nussiger Geschmack macht es außerdem zu einem willkommenen Küchengenossen, es hat aber noch ganz andere erstaunliche Einsatzgebiete: In der traditionellen indischen



ayurvedische Ernährung beruht auf den drei unterschiedlichen Doshas. Jeder Mensch ist aber ein Mischtyp und es bedarf deshalb einer besonderen Diät.

Heilkunde wird Ghee eine gesundheitsfördernde und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben und dementsprechend als Mittel zur Ausleitung verwendet. Das könnte man als Reinigung übersetzen, ist aber auch ganz wortwörtlich gemeint. Ghee wird täglich, genau abgestimmt auf die Bedürfnisse der Patientin oder des Patienten, verzehrt, in den After eingeführt oder etwa in die Nase getropft. Fünf Arten der Reinigung existieren insgesamt, aber nicht alle werden zwingend während einer Kur durchgeführt.

Besonders bekannt und auch hierzulande beliebt ist der Stirnguss (der allerdings nicht aus Ghee besteht). Beim sogenannten Shirodhara fließt in einem kontinuierlichen Strahl aus etwa zehn Zentimeter Höhe erwärmtes, mit Kräutern vermisches Öl auf den Kopf und hier ganz besonders auf die Stirn der Patientin oder des Patienten.

Fotos: beige stellt

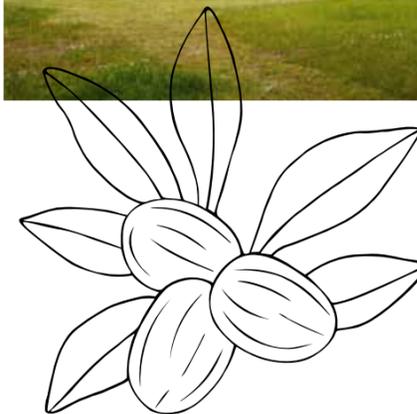
Diese Anwendung verspricht neben dem Wohlfühleffekt eine Instant-Erholung für den Geist. Denn auch dieser und seine Gesundheit sind integraler Bestandteil des Ayurveda. Ein Stirnguss mag nach einem Spa-Treatment klingen, ist aber eine therapeutische Anwendung, die es vermag, das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Dementsprechend gibt es auch Indikatoren, die dessen Behandlung ausschließen, etwa ein niedriger Blutdruck.

DER ZAUBER INDIENS?

Mitnichten. Es bedarf nicht immer europäischer Schulmedizin, um zu heilen. Das weiß man auch im Resort »Svata Katerina«. Hier ist man besonders darauf bedacht, die Konditionen der Patient:innen zu evaluieren und gezielt darauf einzugehen. Ergänzt wird jede Kur mit dem medizinischen Einsatz von Kräutern, zu denen Dr. Nimi eine unmissverständliche Meinung hat: »Die Pflanzenheilkunde gehört zu den zentralen Elementen des Ayurveda. Wir haben mehr als 20 unterschiedliche Kräutervariationen, die ausschließlich eine Ärztin oder ein Arzt verschreiben kann. In der richtigen Dosierung können sie heilen, in der falschen vergiften.« Auf Anfrage zeigt sie die verarbei-



Auch wenn das Resort »Svata Katerina« in einem idyllischen Wald an der Grenze zwischen Böhmen und Mähren gelegen ist und mit preisgekrönter, futuristischer Architektur auftrumpft, legt man hier besonders Wert auf authentische Behandlungen.



teten Kräuter, die sie für jede Patientin und jeden Patienten mittels Pulsdiagnostik in der Erstkonsultation festlegt. Der gesamten medizinischen Evaluierung liegt die Konstellation der Doshas zugrunde, die das Behandlungsprogramm, aber auch den Ernährungsplan festlegen. Die Doshas bilden die Basis der Lehre und sind ganz einfach erklärt: Wasser, Erde, Luft, Feuer und Äther bilden die fünf Elemente, die unser Leben bestimmen. Daraus lassen sich drei Doshas ableiten: Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch ist ein Mischtyp, aber allgemein könnte man Kapha-Typen als phlegmatisch und füllig beschreiben, während Pitta-Typen schlank und besonders energetisch sind. Viele Ayurveda-Resorts bieten personalisierte Mahlzeiten an und lehren die Ernährung auch in praktischen Kochkursen. Zu Hause kann man das leicht umsetzen, indem man eine ayurvedische Grundmahlzeit kocht und diese je nach Dosha-Typ ergänzt oder »entschlackt«. Während Vata-Typen das eingangs erwähnte Ghee zum Beispiel gut vertragen, sollten Kapha-Typen Öl und Frittiertes stark einschränken sowie auf Milchprodukte verzichten. Pitta-Typen dürfen hingegen öfter Süßes naschen, sollten aber auf Scharfes und Saures verzichten.

Im Alltag lassen sich diese kleinen Adaptationen schnell umsetzen. Die Diät wird so zu einer Lebensführung, wobei sich ein regelmäßiger Abgleich lohnt: Dosha-Typen können sich im Laufe des Lebens ändern! >



Der Stirnguss ist eine vielpraktizierte Anwendung im Ayurveda.

Sri Lanka ist bekannt für seine Ayurveda-Resorts und ein ganz besonderer Ort ist das »Haritha«. Hier kann man sich dem Thema entspannt in schönster Atmosphäre annähern.



> Eine Veränderung in der Routine kann sich nachhaltig zu einem Gamechanger in Sachen Gesundheit entwickeln: Beginnen Sie damit, abgekochtes Wasser auf Körpertemperatur zu trinken, und schauen Sie, was passiert.

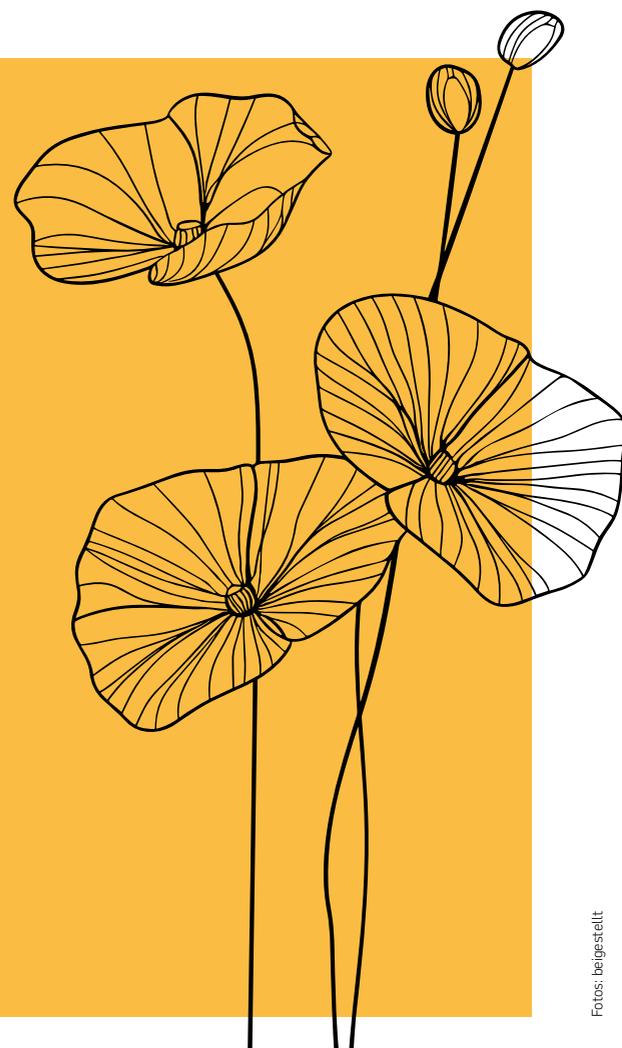
ALLER ANFANG IST SCHWER

Dies bestätigt auch Claudia Gnant. Die studierte Pharmazeutin ergänzte ihre Ausbildung um eine ayurvedische in Indien und gründete später das AyurVienna in Wien. Ihre Idee: Man muss nicht zwingend nach Indien oder Sri Lanka reisen, um eine fundierte Ayurveda-Kur zu machen. Maßgeschneiderte Programme, die den Interessierten einen Einblick geben, sind ihr besonderes Asset. Man bekommt die Möglichkeit, in die Materie hineinzuschnuppern – exklusive böser Überraschung. Denn eines wird vielen erst zu spät klar: Nicht für jede:n ist Panchakarma geeignet! Es kann gerade am Anfang schwer überfordernd sein oder aus gesundheitlichen Gründen unmöglich – Stichwort Herzerkrankungen. AyurVienna bietet hier ein smartes Einstiegsszenario. Für all jene, die ihr Leben mit Ernährung verbessern wollen oder ihre Lebensführung umkrempeln möchten. Besser heute als morgen. <

Die Elemente

Im Ayurveda definiert man fünf Elemente, bestehend aus Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Daraus erwachsen drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch besteht aus Mischtypen, wobei sich dennoch bei jedem Menschen leichte bis starke Tendenzen zu seinem Haupt-Dosha abzeichnen. Dosha bedeutet übrigens wörtlich übersetzt aus dem Sanskrit »Fehler«. Erstaunlicherweise verteilen diese »Fehler« dem Menschen seine individuelle Konstitution und regulieren seine körperlichen wie geistigen Funktionen. Es geht um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Man könnte auch sagen: Die Doshas verkörpern unsere Bioenergien, deren stetes Ungleichgewicht ausgeglichen werden muss, um Harmonie aka Gesundheit zu gewährleisten.

Weil jeder Mensch einzigartig ist, wird im Ayurveda auch jeder Gesundheitsplan individuell – mithilfe von Pulsdiagnose und einer umfassenden Konsultation – erarbeitet. Die Konsultation beinhaltet auch Fragen, die für Menschen, die nur die klassische Schulmedizin gewohnt sind, ungewöhnlich anmuten mögen. Neben Körperbau, Stuhlgang und Urin werden auch Schweiß, Appetit, Wetterfähigkeit sowie mentale Eigenschaften abgefragt.



Fotos: beige stellt