

# AYURVEDA

**Tausche Zeitdruck gegen Ganzkörper-Massage, Aerobicstunden mit Military-Drill gegen Meditation im Lotussitz: Immer mehr Menschen entdecken die Langsamkeit. Zum Beispiel bei Ayurveda.**

Hektik, Stress, Berge an Arbeit und ungesunde Ernährung – kein Wunder, dass wir so auf Dauer schlapp machen. Zivilisationskrankheiten wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magenbeschwerden oder Nervosität sind nicht selten darauf zurückzuführen und können zum ernsthaften Problem werden.

Genau hier setzt Ayurveda an: Nicht die Behandlung einzelner Wehwehchen ist das Ziel, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit. Das reicht von Kopf bis Fuß, von außen nach innen – und umgekehrt. Denn, so die Grundannahme der uralten Heilmethode: Ein aus der Balance gebrachtes Seelenleben kann krank machen, ebenso kann ein ungesunder Lebenswandel sich nicht nur negativ auf den Körper, sondern auch auf die Psyche auswirken. Die alten Inder waren also Wellness-Trendsetter, lange vor Spa, Pilates, Fango & Co. Die Heilkunst allerdings nur auf ein paar entspannende Stunden zu reduzieren, greift zu kurz. "Viele Ärzte sehen diese Tendenz mit Besorgnis," weiß Nikolaus Hirschmann, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda. "Zu Ayurveda gehören nicht nur Massagen und Stirngüsse, sondern auch Ernährungsumstellung, ärztliche Kontrollen und Meditationstechniken."

Bleibt uns also doch nur der Rückzug in den Ashram, wo wir im Lendenschurz auf dem Kopf stehend nach Erleuchtung suchen? Eher weniger: Nicht ohne Grund ist in Deutschland vor allem das Maharishi-Ayurveda weit verbreitet – in den 70er-Jahren entwickelt von Maharishi Mahesh Yogi, dem einstigen Guru der Beatles. "Diese Form ist auch für Europäer geeignet – die klassische indische wäre in vielen Bereichen für uns gar nicht umzusetzen. Zum Beispiel stoßen wir bei Ghee-Behandlungen mit maximal 70 bis 80 ml schon an die geschmackliche Grenze, während Inder weit größere Mengen des Butterschmalzes zu sich nehmen können. In Indien wird außerdem mehr geölt, was für uns Europäer doch ein wenig gewöhnungsbedürftig ist," meint Hirschmann.

## Die Wahrheit der "Veden"

**Ayurveda (Ayur = Leben, Veda = Medizin) kommt aus dem großen Land am Ganges und wird wegen seines Alters als Mutter der Medizin bezeichnet. Ayurveda behandelt den Menschen in seiner Gesamtheit.**

Niedergeschrieben ist die Wissenschaft vom Leben in den "Veden". Mit einem Alter von geschätzten 3500 Jahren sind sie die ältesten heiligen Schriften Indiens – und trotzdem immer noch ungeschlagen aktuell. Denn die Informationen zu Gesundheit und Krankheit, Lebensweise und Sinn des Lebens sind – mit kleinen Modifikationen – jederzeit auch auf unsere Zeit und unseren Kulturkreis übertragbar. Ayurveda-Hardliner rebellieren zwar gegen diesen Trend, weil er vom klassischen Ayurveda abweicht – sie gehen aber unter in den Massen der Ayurveda-Fans.

Ayurveda-Zentren sind inzwischen in Europa zahlreich vertreten – wenn auch mit wechselnder Qualität, denn jeder – von der Kosmetikerin bis hin zum Mediziner – kann Ayurveda in sein Portfolio mit aufnehmen. Kurze Fortbildungen genügen: Grundkurse dauern gerade mal vier Wochenenden. Von Ayurveda sind diese Angebote aber oft genug weit entfernt.

In Indien dagegen dauert die Ausbildung zum Ayurveda-Arzt neun Jahre. Dafür kennen sich indische Ayurveda-Ärzte nicht nur in medizinischen Fragen zu innerer Medizin, Chirurgie, Gynäkologie, Kinderheilkunde und Toxikologie aus, sondern stehen ihren Patienten auch als spirituelle Begleiter und Berater zur Seite. Noch heute lassen sich zwei Drittel der Inder nach ayurvedischen Prinzipien behandeln. Selbst der indische Premierminister gönnt sich einmal im Jahr eine Ayurveda-Kur.

## Reine Typfrage

**In der ayurvedischen Lehre ist jeder Mensch ein Teil des Ganzen und lebt in Wechselwirkung mit seiner Umwelt. Gesund sein kann in diesem Gefüge nur, wer mit sich und seiner Umgebung in Einklang lebt.**

Drei Kräfte steuern jeden Menschen – Vata, Pitta und Kapha genannt. Diese drei so genannten Doshas bündeln die fünf Elemente (Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther), die nach ayurvedischem Glauben jeder in unterschiedlicher Gewichtung in sich trägt. Feststellen lassen sich die Typen anhand der Körpertemperatur, dem Körperbau, der Haut, dem Appetit, der Wärme- und Kältetoleranz.

Dabei steht ...

... Vata in Zusammenhang mit den Elementen Luft und Äther für Bewegung

... Pitta mit den Elementen Feuer und Wasser für den Bereich des Stoffwechsels

... Kapha mit der Verbindung von Erde und Wasser für die Körperstruktur

"In der westlichen Welt sind vor allem Pitta- und Vata-Typen zu finden, was an der Reizüberflutung, dem Stress und den vielen verschiedenen Eindrücken liegt, denen wir täglich ausgesetzt sind. Im Orient dagegen überwiegen Kapha-Menschen – hier leben die Menschen eher in den Tag hinein", weiß Ayurveda-Experte Nikolaus Hirschmann. Sehr viele Menschen sind außerdem Mischtypen aus zwei Doshas.

Wichtig: Erst wenn alle drei Doshas gleich stark sind, ist man im Gleichgewicht. Alle Ayurveda-Methoden zielen also darauf ab, zu ausgeprägte Doshas zu mindern, andere zu fördern.

## Der Vata-Typ - die Zarten

**Das Vata beeinflusst die Tätigkeit der inneren Organe und steuert Wachstum und Aktivität des Geistes.**

Der Vata-Mensch ist ein unruhiger Geist. Meist ist er sehr schlank, zierlich und wenig muskulös. Er nimmt schnell ab und hat kühle, eher trockene Haut. Er mag es lieber warm als windig und kühl, weil er leicht friert. Ebenso unregelmäßig wie sein Appetit ist seine Verdauung. Er ist ein schneller Denker, neigt aber auch zur Grübelelei und Sorgen. Vata-Menschen sind sehr gesprächig, kreativ und reisen gerne.

Diese Menschen reagieren meist stark auf Veränderungen – und sind dadurch in besonderem Maß den vielen Reizen der modernen Welt ausgesetzt. Das kann sie im positiven Sinne stark anregen, aber auch überfordern oder überreizen – was dann zur klassischen Stress-Persönlichkeit führt. Das äußert sich in kalten Händen, trockener Haut, vegetativen Störungen (zum Beispiel Schlafstörungen), Krankheiten des Bewegungsapparats (zum Beispiel Arthrosen) und Verdauungsstörungen (Blähungen und Verstopfung). Diese Schwachstellen verstärken sich zusätzlich durch eine ungesunde Lebensweise. Besser vertragen Vata-Typen warme süße, salzige und saure Speisen. Auch Massagen mit Sesamöl, warme Bäder, ein regelmäßiger Tagesrhythmus, viel Schlaf und Entspannung tun ihnen gut – folglich sind Hektik und Stress Gift für den Vata-Typ, genauso wie zu viel Sex oder kaltes, zu scharfes und bitteres Essen.

**Übrigens:** Wenn das Vata aus dem Lot geraten ist, sind auch Kapha und Pitta mitbetroffen, denn Vata ist das wichtigste Prinzip unter den dreien!

**Tipp:** Vata-Menschen benötigen einen geregelten Tagesablauf mit drei warmen Mahlzeiten und ausreichend warmen Getränken (vor allem Tee), viel Ruhe und Entspannung sowie regelmäßige Ölmassagen. Sie sollten alle kalten, blähenden und schwer verdaulichen Speisen wie zum Beispiel Kohl, Paprika, Pilze und Rohkost meiden.

Für Vata-Konstitutionen sind besonders ruhige Trainingsarten wie Yoga, Qi-Gong, Spazieren gehen und Schwimmen geeignet.

## Der Pitta-Typ - die Robusten

**Pitta wirkt auf Stoffwechsel, Körpertemperatur und Verdauung und stärkt den Intellekt.**

Pitta-Typen sind meist hellhäutige, hellhaarige Menschen mit mittelschwerem, muskulösem Körperbau und warmer, trockener, aber sensibler Haut. Sie haben in der Regel einen guten Appetit und sind mit einer guten Verdauung gesegnet – vor allem, wenn sie sich ganz nach ihrem Geschmack vor allem von kalten Speisen und Getränken ernähren.

Pitta-Menschen schießen gelegentlich über ihre Grenzen hinaus, vor allem was die körperliche Betätigung angeht. Gesundheitliche Störungen entstehen vor allem dann, wenn z.B. Nacharbeit oder Partys den Tag-Nacht-Rhythmus stören, sie zu salzig, sauer oder scharf essen oder zu viel Alkohol und Zigaretten konsumieren. Stress, Hektik oder Krisen beeinträchtigen den Pitta-Menschen besonders. Auch Hitze und pralle Sonne oder stark gesalzene, fettige oder scharfe Speisen tun ihm nicht gut. Wenn sich Pitta-

Menschen überfordern, äußert sich das zum Beispiel in einem gelblichen Teint, starkem Schwitzen, Mundgeruch, Schlafstörungen, Entzündungen, Geschwüren und Hauterkrankungen. Darüber hinaus werden sie unaussethlich, aggressiv, kritiksüchtig, stur und rücksichtslos.

**Tipp:** Personen mit Pitta-Schwerpunkt sollten alle säuernden, scharfen und öligen Speisen meiden. Kühlende, bittere und herbe Nahrungsmittel sind für sie in Ordnung. Alkohol, Fleisch, Weißmehl und Kaffee sollten sie unbedingt reduzieren. Wichtig: Ein gesunder Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung im Alltag!

Für Pitta-Typen sind mäßige Trainingsarten wie Schwimmen, Walking, Aerobic, Wandern oder Teamsportarten am sinnvollsten.

## Der Kapha-Typ - die Kräftigen

**Dieses Dosha beeinflusst vor allem den Flüssigkeitshaushalt und das Abwehrsystem.**

Menschen vom Kapha-Typ haben meist einen schweren Körperbau mit Tendenz zu Übergewicht, eine glatte, helle, ölige Haut und kräftiges, welliges, dunkles Haar. Sie essen gerne, haben aber eine eher träge Verdauung. Körperlich sind sie stark und ausdauernd, haben ein Elefantengedächtnis, aber eine langsame Auffassungsgabe.

Kapha-Menschen sind meist ausgeglichene, verträgliche Zeitgenossen, die nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen sind. Diese Eigenschaften können sich aber auch ins Negative entwickeln – geistige und körperliche Trägheit sind dann die Folge. Auch Unterforderung kann auf Dauer negativ beeinflussen. Gut geht es dem Kapha-Typ vor allem dann, wenn er sich sportlich betätigt, aber ansonsten einen ruhigen Lebensstil verfolgt.

Schlagen Menschen mit Kapha-Übergewicht über die Stränge, äußert sich das z. B. in schlechtem Appetit, träger Verdauung und Übergewicht, aber auch in Blässe, kalten Gliedmaßen sowie in Gelenkproblemen. Auch auf die Psyche wirkt sich ein schlechter Lebenswandel aus. Dann nämlich werden Kapha-Persönlichkeiten depressiv und zerstreut, neigen zum Sammeln und zur Lethargie.

**Tipp:** Kapha-Menschen sind oft träge und bewegen sich deshalb zu wenig. Sie sollten sich ein tägliches Bewegungsprogramm (mindestens eine halbe Stunde) vornehmen und zu viel Schlaf vermeiden. Alle fetten, gebratenen und schweren Nahrungsmittel – insbesondere Süßspeisen und Milchprodukte – sollten sie meiden und stattdessen leichte, herbe, bittere und anregende Speisen wählen. Auch gut: Zwischenmahlzeiten ausfallen lassen und abends nur eine Suppe oder gedünstetes Gemüse essen.

Für Kapha-Konstitutionen empfehlen sich anregende Trainingsarten wie Ballsportarten, Jogging, Reiten, Boxen, Fahrrad fahren oder Tennis.

## Die Behandlungen: Gut geschmiert geht's besser

**Meditieren, massieren, fasten – auf indisch: Das erwartet Sie!**

**Ölbehandlungen: glitschig, aber ungemein entspannend**

Die Königsdisziplin der ayurvedischen Behandlung: die Synchron-Massage. Zwei Masseur kneten Sie von Kopf bis Fuß durch. Dabei wird warmes Öl in einem gleichmäßigen Strahl über den Körper gegossen. Das soll Giftstoffe aus dem Gewebe lösen, den Stoffwechsel anregen, die rechte und linke Gehirnhälfte in Einklang bringen und den Körper harmonisieren. "Bei der Synchron-Massage werden Frauen nur von Frauen, und Männer nur von Männern massiert. Die Masseur müssen genau geschult werden, um ihre Bewegungen aufeinander einzustellen", meint Nikolaus Hirschmann, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda.

Auch beliebt: der Stirnguss, Shirodara. Dabei wird körperwarmes Kräuter-Öl auf die Stirn gegossen – und zwar auf das "dritte Auge" in der Mitte der Stirn. Die Folge: eine tiefe Entspannung.

**Panchakarma: sauber von innen**

Unter Panchakarma versteht man ayurvedische Reinigungstherapien. Ihr Ziel ist es, Stoffwechselschlacken und Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen und das Gleichgewicht der Doshas zu festigen.

### **Schwitzkuren:**

Der Körper steckt bis zum Hals in einem geschlossenen Kasten, in den warmer Wasserdampf geleitet wird. Gut tun wird diese Behandlung allerdings nur dem, der keine Kreislaufprobleme hat. Sehr angenehm ist sie dagegen bei rheumatischen Leiden, Erkältungen und Wirbelsäulenproblemen.

### **Ernährung:**

"Wer richtig isst, braucht keine Medizin, wer falsch isst, dem nützt keine Medizin". Wenn Sie jetzt befürchten, nur noch im Dritte-Welt-Laden und kleinen asiatischen Geschäften einkaufen zu können, können wir Entwarnung geben. Es kommt vor allem darauf an, was Sie gut vertragen und was nicht.

Besonders Gewürzen wird eine hohe medizinische Heilkraft nachgesagt. Sehr beliebt: Ingwer, Kardamom, Kurkuma, Zimt und Nelken – sie sollen verdauungsfördernde Eigenschaften haben.

Gewöhnungsbedürftig: Ghee – "geklärte" Butter, die den Körper bei der Entschlackung unterstützen soll. Butter wird geschmolzen, der entstehende Schaum abgeschöpft und das flüssige Fett durch ein Tuch gegossen.

## **So erkennen man gute Ayurveda-Angebote**

### **Modetrend oder Heilkunst: Woran erkennt man seriöse Ayurveda-Institute und qualifizierte Therapeuten?**

- Vor jeder Ayurveda-Massage müssen Sie zu Ihrer Konstitution, Beschwerden etc. befragt werden. Es genügt nicht, wenn Sie eigenständig einen Konstitutionsbogen ausfüllen.
- An einem Tag sollten Sie maximal eine Ayurveda-Ganzkörpermassage und eine kleine Anwendung (z. B. Kräuterbad oder Gesichtsmassage) erhalten.
- Bei Verstopfung und an den ersten Tagen der Periode sind Ölmassagen nicht sinnvoll.
- Es muss ein individuelles Öl für Sie ausgewählt werden. Vor dem Stirnölguss müssen Sie eine kurze anregende Massage erhalten, da der Blutdruck sonst zu stark abfallen kann. Nach dieser Anwendung kein Schwitzbad und keine Sauna.
- Nach jeder Massage ist eine mindestens halbstündige Ruhephase notwendig.