



# Ayurveda

## 5000 Jahre und doch zeitlos – Ayurveda gestern, heute und morgen

AYURVEDA bedeutet übersetzt „das Wissen vom langen Leben“. So reduziert auf ihren wesentlichen Kern diese Aussage erscheinen mag, so präzisiert sie eine der komplexesten medizinischen Lehren. Auch wenn von schulmedizinischer Seite noch immer versucht wird, AYURVEDA mit dem Etikett der „Esoterik“ und der „Alternativen Medizin“ zu behaften, so ist dessen Erfolg unbestritten.

Ayurveda-Ärzte und -Therapeuten verfolgen keineswegs die Intention, die akademische Medizinlehre zu diskreditieren, sondern streben an, das Spektrum an Heilmethoden für physische und psychische Erkrankungen durch die ganzheitliche Methodik einer seit 5000 Jahren tradierten Wissenschaft zu erweitern. Mehr noch – wie kaum eine zweite Gesundheitslehre ist AYURVEDA auf Wohlbefinden und Prophylaxe, also die Vermeidung von Erkrankungen, ausgerichtet.



## Der Ursprung des Ayurveda

Das Wort AYURVEDA entstammt dem Sanskrit: AYUS = Leben und VEDA = Wissen. Der Überlieferung nach ist AYURVEDA vor mehr als 5000 Jahren am Fuße des Himalaya entstanden. Legenden besagen, dass der Gelehrte Attreya (ein vedischer Weiser) – der zunehmende Erkrankung der Lebewesen mit Besorgnis verfolgte – das göttliche Wissen von der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit erhielt.

Attreya (der auch als Gott verehrt wird) gab sein Wissen in Form von Gesängen und Versen weiter und schenkte der Menschheit damit das „Wissen vom langen Leben“. Innerhalb kürzester Zeit verbreitete sich die Lehre in Asien. Allorten bildeten sich Fakultäten und Schulen, deren Dozenten mit ihren Schülern arbeiteten und lebten. So fand die Lehre ihren Weg in den arabischen, römischen und griechischen Kulturraum, wo sie in die Hippokratische Medizin einfluss.

Bemerkenswert ist, dass zu dieser Zeit heilpraktizierende Ärzte gleichzeitig Priester waren. Religion und Medizin galten als symbiotisch und wurden wie zwei Seiten einer Münze verstanden.

Mit der Entfaltung der Naturwissenschaften vollzog sich eine rigide Trennung dieser Bereiche in quantifizierbare Tatsachen sowie in philosophische Thesen.

## Was ist Ayurveda?

An diesem Punkt tritt AYURVEDA ins Bild. AYURVEDA begreift den Organismus als Einheit aus Körper und Geist. Die Diagnostik konzentriert sich daher nicht allein auf das erkrankte Organ, sondern befasst sich mit dem gesamten Körper und dessen Konstitution, den Ernährungsgewohnheiten sowie den Auswirkungen vielfältiger Lebenssituationen.

Die umfangreiche Ausbildung fokussiert, neben den auch im westlichen Medizinstudium gelehrt Grundlagenfächern wie Anatomie, auf die Lehre der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) sowie daraus resultierenden Therapieansätzen. Parallel erlernt der Ayurveda-Arzt die Herstellung ayurvedischer Heilmittel sowie die Zubereitung verschiedener Öle und Kräutermischungen.

AYURVEDA ist eine auf die Individualität des Menschen abgestimmte Gesundheitslehre, in deren Rahmen die eindeutige Diagnose (meist Puls-, Antlitz- und Zungendiagnose) Grundlage von Anamnese und Therapie darstellt.

Gegenwärtig werden weltweit Ayurveda-Kuren angeboten; der Großteil der durch LOTUS TRAVEL vertretenen Hotelanlagen befindet sich im asiatischen Raum, allen voran in den Herkunftsländern des AYURVEDA, Indien und Sri Lanka.

## Ein historischer Exkurs

Doch die heutige Existenz des AYURVEDA ist keineswegs selbstverständlich. Im Mittelalter wurden nahezu sämtliche Universitäten Indiens durch kriegerische Übergriffe zerstört. Während des britischen Protektorats war die Praxis des AYURVEDA untersagt, da die Briten ausschließlich moderne, westlich orientierte Medizin anerkannten.

Allein in Indien finden sich heute wieder über 100 Universitäten, die in einem elf Semester währenden Studium die Praktiken der ayurvedischen Lehre vermitteln. Mahatma Gandhi ist es zu verdanken, dass sich dieses so zentrale kulturelle Erbe 1921 im „Tibbi College of Ayurveda“ (Delhi) neu formieren konnte. Es verwundert also nicht, dass führende Ayurveda-Ärzte mehrheitlich Inder sind.

AYURVEDA, „die Mutter der Medizin“, gewinnt an Bedeutung auch und vor allem für unsere heutige Gesellschaft mit ihren verschiedenen Arten von Stress und dessen Folgen. Auch das wachsende Interesse an Themen wie Bewusstseinsentwicklung, Spiritualität und die zunehmende Zahl der Menschen, die auf der Suche nach dem „Sinn des Lebens“ sind, zeigt, dass die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich und den Schlüsselfragen des Lebens ein Klima geistiger Offenheit und Empfänglichkeit geschaffen hat. Hier hat AYURVEDA seinen natürlichen Platz mit den drei fundamentalen Säulen:

1. **Erhaltung der eigenen Gesundheit**
2. **Bewusstwerdung des Ursprungs des Lebens**
3. **Behandlung der Menschen im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde**

Dies entspricht den elementaren Bedürfnissen der Menschheit nach Gesundheit, Harmonie – deren Voraussetzungen ein gesunder Körper und ein gesunder Geist sind – sowie einem tiefen Verständnis vom eigenen Dasein. Somit liegt es nahe, ein Zusammenwirken ayurvedischer Ärzte mit Ärzten der westlichen Medizin als Königsweg zu sehen, gesunden wie kranken Menschen zu dienen. Diese integrierte Vorgehensweise, gerade in Bezug auf die Resultate im präventiven und therapeutischen Bereich des AYURVEDA, wäre nicht zuletzt durch mehr Eigenverantwortung ein probates Mittel, der Kostenexplosion im Gesundheitswesen entgegenzuwirken.





## Die Säulen des Ayurveda

Der Planet Erde besteht zahlreichen Lehren zufolge (auch denen unserer Ahnen) aus fünf Elementen – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Als Spiegelbild des Universums, aus dem der Mensch hervorgegangen ist und das ihm Raum, Luft zum Atmen und Nahrung zum Leben gibt, muss auch sein Körper diese fünf Elemente enthalten. Aus einer Kombination dieser fünf Elemente sind drei dynamische Prinzipien hervorgegangen, die sämtliche Körperfunktionen abbilden.

Die drei Prinzipien werden VATA, PITTA und KAPHA genannt. Die Übersetzung dieser Sanskritworte bedeutet: VATA – Sturm, Wind, der Gott des Windes; PITTA – Galle, Feuer, Bitterkeit und KAPHA bedeutet Schleim. Treten Defizite (in Sanskrit: DOSHAS) hinsichtlich des jeweils optimalen Idealzustandes auf, so werden diese durch konkrete therapeutische Maßnahmen beseitigt. Der Status der Gesundheit (Sanskrit: SVASTHYA) im Sinne der ayurvedischen TRIDOSHA-Lehre ist erreicht, wenn Über- oder Unterfunktionen der DOSHAS beseitigt wurden und Balance herrscht. Jede dieser Bioenergien entspricht menschlichen Typen und weist spezifische Funktionen, Merkmale, pathologische Faktoren sowie Substanzen auf.

### 1. VATA

Dieses DOSHA setzt sich aus den Elementen Äther und Luft zusammen. Seine Eigenschaften sind kühl, leicht, beweglich, trocken, klar und fein. Seine Geschmäcker (Sanskrit: RASA) sind für Luft scharf, bitter und zusammenziehend, für Äther nur bitter. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Atmung, den Kreislauf, die Aktivität des Nervensystems, Ausscheidungsfunktionen, die Aktivität des Bewegungsapparates, die Entwicklung der Gewebe sowie die Lebensfreude.

Dieses DOSHA dominiert in Lunge, Darm, Anus, Niere, ableitenden Harnwegen, Knochen, Becken und Hüfte, Beine sowie Füße. Störungen des VATA drücken sich bei dessen Erhöhung in Atmungsstörungen, Unruhe, gestörter Harnausscheidung, gestörter Bildung des Gewebes sowie unmotiviertem Enthusiasmus aus. Ist VATA vermindert, so bedingt dies eine geschwächte Atmung, Antriebs- und Bewegungsarmut, trägen Stoffwechsel, Gewebeschäden sowie verminderte Ausscheidungsfunktionen und Depression. Die Behandlung des gestörten VATA-DOSHAS spielt in der ayurvedischen Medizin eine zentrale Rolle, da es als einziges DOSHA bewegende Wirkkraft hat, um z. B. toxische Substanzen auszustoßen.



## 2. PITTA

Bei diesem DOSHA überwiegt das Element Feuer. Zu einem kleineren Teil besteht es auch aus Wasser. Seine Eigenschaften sind leicht, heiß, ölig, scharf, flüssig, und beweglich. Seine Geschmäcker sind für Feuer sauer, salzig und scharf, für Wasser süß und salzig. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Verdauung, den Stoffwechsel, die Wärmeregulation, das Gefühl von Hunger und Durst, die Sinneswahrnehmungen, den Intellekt, die Ausstrahlung sowie die Fröhlichkeit.

Seine Dominanz überwiegt im unteren Teil des Magens (Pylorus), dem Dünndarm, dem Blut, der Lymphe sowie dem Schweiß. Wenn PITTA erhöht ist, führt dies zu einem übermäßigen Hunger- und Durstempfinden, zu starkem Schwitzen, zu Hitzegefühl, zu beschleunigten Stoffwechselfunktionen, Abbau der Körpergewebe, gelblicher Hautfarbe, zu Störungen in den Sinnesorganen, zu Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Gereiztheit, bisweilen gepaart mit unkontrollierten Wutausbrüchen und einer diffamierenden Sprache. Ist PITTA vermindert, so sind Störungen wie Appetitlosigkeit, kein Durstempfinden, erniedrigte Körpertemperatur, Kältegefühl, fehlende Weichheit der Gewebe, Störungen in der Sinneswahrnehmung, dumpfer Intellekt, eine reduzierte persönliche Aura sowie Lebensunmut die Folge.

Somit ist evident, dass Pitta für organische Vorgänge wie den Stoffwechsel, die Verdauung, Sekretionen im gastrointestinalen Bereich (Magen-Darm-Trakt) sowie die Umwandlung von Nahrung in Bioenergie steht. Charakteristisch für den PITTA-Typ sind sein Mut, sein ausgeprägter Ehrgeiz und sein stets wacher Geist.

## 3. KAPHA

Wasser und Erde bilden das dritte DOSHA. Seine Eigenschaften sind schwer, kalt, ölig, zähflüssig, fest sowie weich. Seine Geschmäcker sind für Erde sauer und zusammenziehend, für Wasser süß und salzig. Die körperlichen Funktionen dieses DOSHAS betreffen die Körperstruktur, die Formgebung, Stärke, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Außerdem steht KAPHA für Energiereserven, Flüssigkeitshaushalt, Vitalität, Geduld und Großzügigkeit.

Das DOSHA dominiert im Kopf, der Brust, dem Nacken, den Gelenken sowie dem oberen Teil des Magens. Ein erhöhtes KAPHA führt zu Übergewicht, Schweregefühl, Schwäche, Phlegma, Potenzstörungen, Lustlosigkeit, Unfähigkeit loszulassen sowie zu fettiger Haut und fettigen Haaren. Ist KAPHA vermindert, so führt dies zur Erschöpfung der Energiereserven, zu Labilität, zu fehlender Festigkeit des Körpers, zu Schwäche, zu Energielosigkeit, zu Antriebsarmut und Ungeduld.



Der KAPHA-Typ hat einen schweren und stabilen Körperbau. Neben Stärke und Ausdauer hat er einen ausgeprägten Unternehmersinn und lässt gern andere für sich arbeiten. Er ist verlässlich, liebenswürdig und großzügig.

Die Klassifizierung innerhalb der TRIDOSHA-Lehre ist nicht absolut zu sehen, vielmehr sind häufig zwei DOSHAS dominant z.B. VATA – PITTA oder KAPHA – PITTA (es gibt insgesamt sieben Kombinationsmöglichkeiten). Dies kann zu unterschiedlicher Ausprägungen von Störungen der betreffenden DOSHAS führen.

## Panchakarma – tragende Säule der Gesundheitspflege im Ayurveda

Beinahe wäre diese heute anerkannteste Methode zur inneren und äußeren Reinigung in Vergessenheit geraten. Obwohl sie in der klassischen Literatur eine tragende Stellung einnimmt, wurde sie bis vor wenigen Jahrzehnten ausschließlich in Südindien angewandt. Dank der bemerkenswerten Erfolge in der Krankheitsprävention hat sie ihren etablierten Platz an Indiens Universitäten heute wieder inne.

PANCHA (Fünf) und KARMA (Handlung bzw. Behandlung) heißt also die „Fünf Behandlungen“, die als Synonym für eine fünffache Körperreinigung und ebenso viele präventive und heilende Anwendungen stehen. PANCHAKARMA ist eine ausleitende Behandlung, die überschüssige DOSHAS aus dem Organismus entfernt. Im Gegensatz dazu steht die SHAMANA-Therapie SHAMA bedeutet Stille, Beruhigung, Frieden), die gestörte DOSHAS beruhigt.

Wenn sich überschüssige DOSHAS angereichert haben, bilden sich Stoffwechselprodukte, die der Organismus nicht abgebaut hat. Symptome dieses Prozesses sind Müdigkeit, Energielosigkeit, Appetitlosigkeit, Obstipation, Schweregefühle im Brustbereich sowie Glieder- und Gelenkschmerzen. Zu den charakteristischen Krankheiten zählen Gicht, Arteriosklerose sowie rheumatische Erkrankungen.

Die PANCHAKARMA-Behandlung leitet nun die überschüssigen DOSHAS und AMA aus. Sie gliedert sich in drei Phasen:



### I. PURVAKARMA – die Vorbehandlung

Diese äußere und innere Reinigung dient als Vorbereitung auf die Hauptbehandlung, denn diese verlangt dem Patienten Kraft und Energie ab. Zudem sind Einsatz, bisweilen Überwindung, Motivation und Disziplin unabdingbar. In der Vorbehandlung werden Schlacken und toxische Substanzen (AMA), die sich im Körper festgesetzt haben, innerhalb des Körpers transportiert, sodass sie über natürliche Körperöffnungen ausgeschieden werden können. Sie gliedert sich in drei Behandlungsformen:

**1. DEEPANA – PACHANA:** Stärkung der Verdauungskraft (Sanskrit: AGNI) mit Hilfe von Gewürzen und ayurvedischen Heilpflanzen, um den Abbau von AMA einzuleiten.

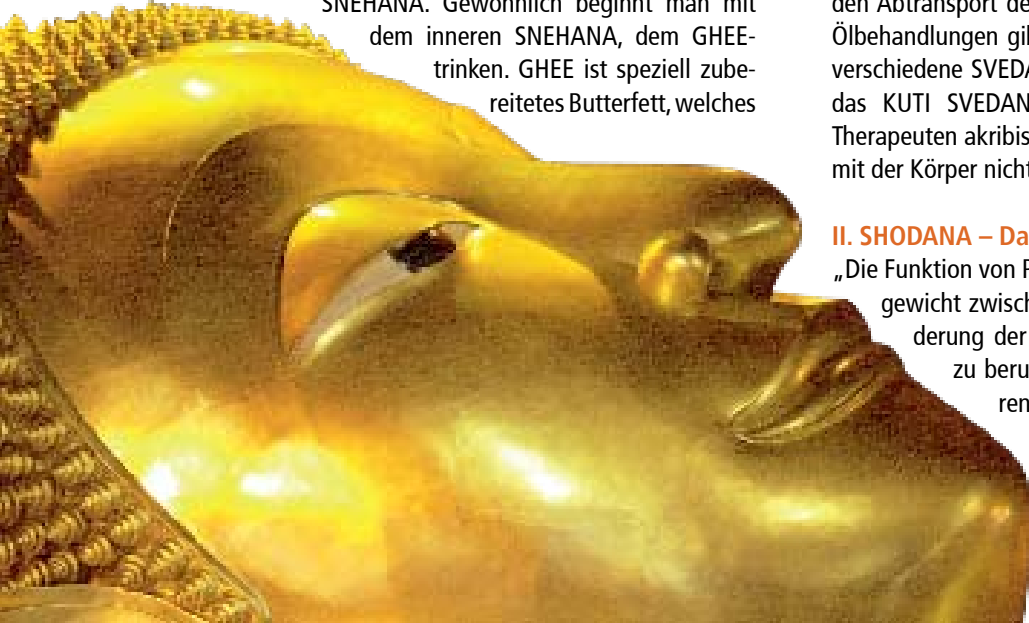
**2. SNEHANA:** Unterschieden wird ein inneres und äußeres SNEHANA. Gewöhnlich beginnt man mit dem inneren SNEHANA, dem GHEE-trinken. GHEE ist speziell zubereitetes Butterfett, welches

die Gewebe weich macht und überschüssiges VATA abbaut. Nach den GHEE-Tagen beginnt das äußere SNEHANA – verschiedene Ölbehandlungen wie die Ganzkörper-Synchronmassage (ABHYANGA – bedeutet in Sanskrit: liebende Hände), die kräftigende Tiefenmassage (VISHESH), die Ganzkörperpeelingmassage (UDVARTANA), die trockene Ganzkörper-Synchronmassage mit Rohseidenschuhen, der Öl-Stirnguss (SHIRODHARA), der Öl-Kopfguss (SHIROBASTI), die Augenbehandlung mit Ölen (NETRA-TARPANA) sowie andere lokale Ölanwendungen in diversen Körperhöhlen (TARPANAS).

**3. SVEDANA:** Im Wesentlichen kommen zwei Arten der Wärmebehandlung zur Anwendung, die nasse sowie die trockene Form. Sie dienen zwei Zielen: zum einen sollen gelöste DOSHAS und Giftstoffe verflüssigt werden und zweitens werden die Kommunikationswege (Sanskrit: SROTAS) geweitet, um den Abtransport der „Altlasten“ zu erleichtern. Wie bei den Ölbehandlungen gibt es für die unterschiedlichen Störungen verschiedene SVEDANAS – das bei uns wohl bekannteste ist das KUTI SVEDANA, die Trockensauna, wobei Ayurveda-Therapeuten akribisch darauf achten, den Kopf zu kühlen, damit der Körper nicht geschwächt wird.

### II. SHODANA – Das „Herz“ von PANCHAKARMA

„Die Funktion von PANCHAKARMA besteht darin, das Gleichgewicht zwischen den DOSHAS zu erhalten, die Verminderung der DOSHAS herbeizuführen, akute DOSHAS zu beruhigen und gealterte DOSHAS zu eliminieren.“ (Susruta-Samhita)



Dieses „Herz“ besteht aus fünf verschiedenen inneren Reinigungskuren. Sie haben die Aufgabe, gestörte Bioenergien in Balance zu bringen sowie gestaute Toxine und Schlackenprodukte auszuscheiden. Eher detailliert auf PANCHAKARMA eingegangen wird, folgen einige wichtige Informationen zu den Rahmenbedingungen einer Ayurveda-Kur: Jede Anwendung der fünf PANCHAKARMA-Behandlungen ist mit spezifischen Verhaltensregeln verbunden, mit denen der Patient bei der jeweils anstehenden Maßnahme durch den Arzt genauestens vertraut gemacht wird.

Diese behandlungsbezogenen Verhaltensweisen erstrecken sich auf viele Details, von der Ernährung über die Körperpflege bis hin zum Verhalten gegenüber den anderen Gästen. Mit dem Beginn der Behandlung macht der Arzt seine Patienten mit diesen Informationen Schritt für Schritt vertraut. Zur Unterstützung erhält jeder Gast seine kleine „Ayurvedafibel“ ausgehändigt.

Selbstverständlich bleibt der Arzt steter Ansprechpartner. So sollte er unbedingt an sämtlichen medizinischen und mentalen Erlebnissen teilhaben, damit er gegebenenfalls den Behandlungsplan verändern oder bei auftretenden Symptomen umgehend reagieren kann. Sollten persönliche Probleme bei einzelnen Behandlungsschritten auftreten, können mit dem Arzt jederzeit Alternativen erarbeitet werden. Der individuelle – meist vegetarische – Ernährungsplan ist von zentraler Bedeutung für den Kurerfolg und sollte strikt eingehalten werden.

Ebenso wichtig ist es, auch die vorgegebenen Zeiten auf Genaueste einzuhalten, da eine Anwendung nicht willkürlich erfolgt.

Die drei DOSHAS haben nämlich zu ganz bestimmten Tages- und Nachtzeiten eine natürliche Neigung zu Über- bzw. Unterfunktion. Zu diesen Zeiten potenziert sich die Wirkung erheblich, weswegen der Arzt zum Beispiel am frühen Morgen zu einer Ölkur bittet, da zu dieser Zeit eine starke VATA-Überfunktion besteht und damit besonderer Erfolg gesichert ist.

Neben den medizinischen Gegebenheiten und deren Regeln gibt es allgemeine Aspekte, die es während einer Ayurveda-Kur zu berücksichtigen gilt.

Nachdem die vorbereitenden Maßnahmen erfolgt sind, beginnt der Reinigungs- und Entsorgungsprozess mit Hilfe von fünf Therapieformen:

### 1. VIRECHANA – Abführen (Purgiertherapie):

Die erste der fünf KARMAS (Handlungen) ist das Ausscheiden überschüssiger PITTA und wird durch den Gebrauch ayurvedischer Purgiermittel aktiv gefördert. Auf diese Weise werden PITTA-Überschüsse wie Blut und Gallestörungen dem Magen entzogen und ausgeschieden. Für den Entleerungsprozess sind etwa 12 Stunden anzusetzen.







Der Beginn wird im Regelfall von der Über- oder Unterfunktion des gestörten DOSHAS bestimmt, weil dies den größten Erfolg verspricht. So trinkt man die erste Dosis des Abführmittels, aufgelöst in einer Tasse heißem Wasser, z.B. morgens um 8 Uhr, die zweite um 10 Uhr, eine dritte – falls nötig – um 12 Uhr. Milde Laxative wie Milch sind bei schwacher Verdauung ausreichend, bei einer starken Verdauung entsprechend stärkere Mittel oder höhere Dosen.

Ab der ersten Dosis sollte man alle 15 Minuten eine Tasse heißes Wasser trinken; sobald die Stuhlgänge beginnen, kann dem Wasser ein halber Teelöffel Zucker oder Salz zugegeben werden. Einmal pro Stunde wird eine dünne Reissuppe gereicht, die Kraft spendet und die Entleerung fördert. Während des gesamten Prozesses steht der Arzt dem Patienten zur Seite. Nach der Behandlung ist körperliche Betätigung, etwa Sport, zu unterlassen.

Am besten entspannt der Gast im Zimmer, ohne zu schlafen. Für den späten Nachmittag ist eine leichte Massage angemessen, um die am Tag so aktiv geforderten Organe zu entspannen und zu besänftigen. Der Ernährungsplan sieht eine anschließende Wiederaufbaudiät vor, die strengstens eingehalten wer-

den muss. Magen und Darm sind vollkommen gereinigt – bei konsequenter Einhaltung der Diät wird sich nach wenigen Tagen ein besseres Körpergefühl, nicht selten begleitet von euphorischen Empfindungen, einstellen.

## **2. VASTI (oder auch BASTI genannt) –**

eine medizinische Einlauftherapie: Die zweite Säule des PANCHAKARMA ist die Reinigung des unteren Darmabschnittes. Der Dickdarm ist der Hauptsitz von VATA. Da VATA als König der DOSHAS gilt, kommt seiner Regulierung höchste Bedeutung zu. Ein ayurvedischer Grundsatz besagt: Wenn es gelingt, VATA zu beherrschen, fällt es umso leichter, die übrigen DOSHAS in Balance zu bringen.

Es werden zwei Hauptgruppen medizinischer Einläufe unterschieden: ANUVASANA VASTI sind Öleinläufe mit warmem Sesamöl, NIRUHA VASTI sind Einläufe mit Heilkräuterabkochungen.



Die gewählte Substanz richtet sich nach dem Ort der Anwendung. Im Allgemeinen wird der rektale Einlauf bevorzugt, um überschüssiges VATA aus dem Körper zu entfernen. VASTI wird einmal täglich, meist in den späten Nachmittagsstunden oder am Abend verabreicht. Im Gegensatz zum Einlauf mit Heilkräuterabkochungen, die nach spätestens 45 Minuten ausgestoßen werden sollten, verbleibt der ölige Einlauf bis zu 9 Stunden – bisweilen sogar bis zu 24 Stunden – im Körper.

In der ayurvedischen Medizin verfolgt die Einlauf-Kur nicht nur reinigende Wirkung. Sie mildert die Erkrankung und stärkt den Körper. Neben der verjüngenden und aufbauenden Wirkung sorgt sie für eine Stoffwechselformierung, was sich positiv auf alle Ebenen des Organismus auswirkt. Der Patient fühlt sich leicht und verspürt oftmals vermeintlich unerklärliche Energie und Lebensfreude.

Mit leicht erhöhtem Becken sollte sich der Patient nach dem VASTI 20 – 30 Minuten ruhen. Watte-Einlagen schützen Unterwäsche, Kleidung und Bettwäsche.

### 3. NASAYA – Einführung von Arzneien in die Nase:

Die dritte Therapieform des PANCHAKARMA ist die Klärung der Kopffregion mittels arzneilicher Substanzen (Tropfen, Pulver, Puder, Ölen etc.), die über die Nase eingeführt werden. Diese Maßnahme dient dazu, überschüssiges KAPHA aus der Kopffregion zu entfernen. NASAYA wird vor dem Frühstück durchgeführt. Erst 1,5 Stunden später soll die erste Mahlzeit eingenommen werden, wobei der Patient nach der Behandlung ausschließlich heißes Wasser trinken wird.

Die Behandlung beginnt sitzend. Zunächst wird der gesamte Kopfbereich – Schultern, Hals, Nacken, Stirn und Gesicht – mit KSIRABALA-ÖL (arzneiliches ÖL zur Anwendung bei Gesichtslähmungen, Neuralgie, Gehirn- und Rückenmarksstörungen) komplett einmassiert.

Danach legt sich der Patient hin. Durch das Auflegen erwärmter Gazesäckchen auf Stirn, Wangen, Hals, Nase und Kinn wird die Vorbehandlung abgerundet. Ein untergelegtes Kissen neigt den Kopf nach hinten, so dass die Nasenlöcher nach oben weisen. Nun wird das im Wasserbad erwärmte Öl (oder bei KAPHA-Störungen auch Pulver) in ein Nasenloch geträufelt, während das andere zugehalten wird. Es wird tief durch dieses Nasenloch ein- und durch den Mund ausgeatmet.

Dosierung und Substanz richten sich nach dem Krankheitsgrad. Während der Anwendung werden laufend die Hände, Füße, Ohren und Schultern leicht massiert, anschließend werden erneut warme Gazesäckchen aufgelegt.



Erneut folgt eine Gesichtsmassage, während tief geatmet und der Rachenraum von Ölresten gereinigt wird. Ein kribbelndes bis brennendes Gefühl an Stirn, Wangen und Augen ist von vorübergehender Natur und bestätigt, wie das Tränen der Augen, dass die Kur erfolgreich verlaufen ist. Damit ist die Anwendung beendet, gewisse Verhaltensregeln müssen indes den ganzen Tag über berücksichtigt werden. So sollte man sich nach NASYA entspannen und ausruhen, warm halten und ausschließlich warme Speisen und Getränke zu sich nehmen. Die nächsten sechs Stunden sind Sonne und Wind oder Tagesschlaf zu vermeiden.

#### 4. VAMANA Therapie:

Beim VAMANA wird überschüssiges KAPHA ausgeleitet, welches mittels der vorbereitenden Verfahren des PURVAKARMA (Ölmassagen und Wärmebehandlungen) in den Magen zur Ausscheidung gebracht wird. Dann wird die Entleerung herbeigeführt, um die oberen Kanäle (SROTAS) des Körpers zu reinigen.

Bevor VAMANA praktiziert wird, findet eine 3 bis 5 Tage währende Vorbereitung statt. Diese erfolgt in Form einer inneren Öl-Kur, einer täglichen Ganzkörper-Massage sowie zweimal täglich wohltuenden Dampfbädern. Am VAMANA-Tag selbst wird morgens eine heiße Tasse Wasser mit Salz oder Zucker getrunken. Darauf folgt ein sanftes Dampfbad. Kurze Zeit später wählt der Arzt eines von 22 möglichen Medikamenten, die den Magen dabei unterstützen, sich zu erleichtern. Ein Arzt begleitet den Gast durch diese Prozedur, die 3 bis 6-mal wiederholt wird.

Währenddessen wird der Patient mit arzneilichen Ölen bzw. Gelees eingerieben und massiert. Zuerst wird der Patient die Arzneien ausscheiden, dann KAPHA und abschließend PITTA. Ruhe und Entspannung unterstützen die Behandlung. Es wird empfohlen, am Tag des VAMANA keinen Schmuck zu tragen und sich vor der Anwendung die Fingernägel zu schneiden.

Nach Beendigung der Behandlung sollte der Gast Sonne oder Wind meiden und sich zurückziehen, ruhen, ohne sich viel zu bewegen und möglichst ohne zu sprechen. Wer hungrig ist, kann nach ca. einer Stunde eine Reissuppe zu sich nehmen.

In Kooperation mit dem Arzt wird nun eine individuelle Diät erarbeitet, um zu Kraft und neuer Energie zu gelangen. Um den Rückfall in ein Ungleichgewicht eines der behandelten DOSHAS zu vermeiden, muss diese Diät akribisch eingehalten werden. Sie erstreckt sich meist über drei Tage und wird täglich aufs Neue mit dem Arzt überprüft sowie dem aktuellen körperlichen Zustand angepasst.

Diese Therapieform wird in den meisten Häusern nur bei starken asthmatischen Beschwerden angewandt.

#### 5. RAKTAMOKSHANA – Aderlass:

Die letzte der fünf KARMAS (Handlungen) dient der Reinigung des Blutes. Mit chirurgischen Instrumenten werden an definierten Stellen des Körpers kleine Einschnitte angebracht und das Blut vom Arzt angesaugt. Mit dieser Methode soll das Blut, das mit toxischen Substanzen versetzt ist, abfließen. Eine Sonderform des RAKTAMOKSHANA ist die Behandlung mit Blutegeln, die auch in der westlichen Heilkunde bekannt ist.

Mittlerweile ist man zunehmend dazu übergegangen, primär den natürlichen Reinigungsprozess über Leber und Niere zu stimulieren, um die gewünschte Blutreinigung zu erreichen. Deshalb findet man die RAKTAMOKSHANA-Behandlung nicht mehr in allen PANCHAKARMA-Kuren vor.

### III. PASHATKARMA = Nachbehandlung

Die Nachbehandlung dient der Überprüfung der Behandlungsziele und der Reaktion des Patienten auf die verschiedenen Anwendungen hin. Im Fokus stehen Nachbehandlungen wie verjüngende und aufbauende Maßnahmen sowie eine Anpassung der Diät und die Neuorientierung eigener Neigungen und der persönlichen Konstitution. Diese erfolgen über Yoga, Meditation, Schwimmen, Sport, Musiktherapie und anderweitige kreative Betätigungen.



Nachdem die Reinigungskuren den Körper von Toxinen befreit haben, macht es Sinn, ayurvedische Medikamente, die aus pflanzlichen, tierischen und mineralischen Substanzen hergestellt sind, anzuwenden. Sie haben einen stabilisierenden Effekt, da nach der ayurvedischen Philosophie ja zuerst die Ursache der Erkrankung beseitigt wurde und dadurch schließlich auch die Symptome.

## Dauer und Zielsetzung einer Ayurveda-Kur

Aus der beschriebenen Vor- und Nachbehandlung sowie den nachfolgend erläuternden Panchakarma-Therapien lassen sich diverse Möglichkeiten der Anwendung, den Zielen des Gastes entsprechend, kombinieren. Wer erkrankt ist und konkrete Symptome zeigt, wird einer spezifischen, der Krankheit, respektive Bioenergiestörung entsprechenden Behandlung unterzogen. Diese Intensiv-Kur (Heil-Kur) schließt die Palette der Vor-, Haupt- und Nachbehandlung ein. Diese sollte mindestens 21 Tage umfassen, besonders empfehlenswert sind indes 28 Tage.

Wenn es die Zeit zulässt, ist eine mehrwöchige Ayurveda-Kur das größte Geschenk an das eigene Wohlbefinden. Sofern keine gesundheitlichen Probleme vorliegen, sondern Erholung und Regeneration erreicht werden sollen, ist eine Reinigungs-, Verjüngungs-, Regenerations- bzw. Vitalisierungs-Kur ideal. Sie dauert mindestens 14 Tage und kann selbstverständlich beliebig verlängert werden – ideal sind 21 Tage.

Die Kuren umfassen Ganzkörper-Synchronmassagen, Kopfmassagen, Ölstrahl-Kopfbehandlungen sowie Dampf-, Kräuter-, Blütenbäder und Schwitzkuren.

Die Ayurveda-Anti-Stress-Kur ist ideal für all diejenigen, die sich von innen und außen revitalisieren lassen möchten. Sie besteht zum größten Teil aus den Anwendungen einer klassischen Panchakarma-Kur, allerdings werden keine Entgiftungsbehandlungen durchgeführt. Wir empfehlen eine Kurdauer von sieben Tagen.

## Einige Regeln, die den Erfolg Ihrer Ayurveda-Kur sichern

1. Bereits die Logik legt uns nahe, im Rahmen einer Ayurveda-Kur auf Alkohol, Nikotin sowie anderweitige toxische Substanzen konsequent zu verzichten. Schließlich dient Ihre Kur der Entgiftung von eben diesen gesundheitsschädigenden Stoffen.

2. Für die Beantwortung sämtlicher medizinischer Fragen ist Ihr Arzt zuständig. Fragen Sie nicht die Therapeuten und diskutieren Sie Ihre individuellen Problemstellungen nicht mit anderen Gästen, um nicht aufgrund möglicherweise inkompetenter Fehleinschätzungen bzw. Prognosen negativ beeinträchtigt zu werden.

3. Dies führt uns zu einem weiteren sensiblen Punkt: dem Umgang mit anderen Gästen. Eine Ayurveda-Kur setzt durch die Veränderung bisher gestörter DOSHAS auf subtile Weise Emotionen und unbewusste Gefühle frei. Sollte dies auch bei Ihnen – was wahrscheinlich ist – geschehen, nutzen Sie die Zeit, um sich in offener, entspannter Weise mit Ihren Empfindungen auseinanderzusetzen. Meiden Sie Gäste, die Sie mit negativen Gedanken konfrontieren und Ihr ohnehin hypersensibilisiertes Bewusstsein beeinträchtigen. Geben Sie, im Interesse einer erfolgreichen Behandlung, diesen Gästen keine Gelegenheit zur Kommunikation.

4. Es ist wesentlicher Teil ayurvedischer Behandlungen, dass Sie unnötiges Sprechen, allzu aufregende Lektüre und Schlafen während des Tages vermeiden sollten. Den kontinuierlichen „inneren Dialog“, den wir im Alltag führen, sollten Sie versuchen einzuschränken, oder idealerweise zum Schweigen zu bringen und sich nach Ihren Anwendungen nicht überfordern. Ziehen Sie sich für eine Stunde in Ihr Zimmer zurück, um zu meditieren, sich zu entspannen und auszuruhen!

5. Die für Ölkuren verwendeten Öle sollten nicht mit herkömmlicher Kleidung, Handtüchern oder Bettwäsche in Berührung kommen. Sie sind sehr schwer zu entfernen, zudem färben sie ab. In nahezu jeder Anlage werden eigens Handtücher, Sarongs, Kopftücher und Bademäntel zur Verfügung gestellt, die während der Kur getragen werden.

### Bitte beachten Sie

Durch die entgiftenden Behandlungen können während einer Ayurveda-Kur leichte, vorübergehende Nebenwirkungen in Form von Kopfschmerzen, Mattigkeit, Unwohlsein und auch Ausschlag auftreten. Im Regelfall sind diese Symptome nach einigen Kur-Tagen wieder verschwunden.





## Zum guten Schluss: Eine Betrachtung über das immerwährende Geheimnis des Ayurveda

Mit den vielen Orten, an denen AYURVEDA praktiziert wird, gibt es auch vielfache Interpretationen, was die Umsetzung der Jahrtausende alten vedischen Schriften betrifft. Dies beginnt mit den Arzneien, die meist aus Kräutern gewonnen werden, bis hin zu den konkreten Anwendungen des PANCHA-KARMA.

Wenn Sie sich für eine Ayurveda-Kur entscheiden, unabhängig ob Sie sich für eine einwöchige Wellness- oder vierwöchige Intensiv-Kur interessieren, ist es von großem Wert, sich das eigentliche Behandlungsziel vor Augen zu halten.

Liegt der Fokus auf Harmonisierung, Gleichgewicht oder Balance des Körpers, konzentrieren sich die Anwendungen auf das perfekte Funktionieren der TRIDOSHAS: Hinter diesem Aspekt des Ayurveda ist der eigentliche Erfolg, die Essenz des AYURVEDA verborgen. Alle körperlichen Anwendungen, die auf das innere und äußere Reinigen abzielen, sind sinnvolle und physisch nachvollziehbare, auch im Sinne westlicher Schulmedizin verständliche und anerkannte Methoden.

Im Grunde wird der Körper aber als Grundlage wahrgenommen, als Basis verstanden, die mit Hilfe von Behandlungen und Anwendungen, Ernährungsplänen und Diäten ein energetisch funktionierender Teil der Einheit von Körper und Geist sein soll. Dieses Prinzip wird durch die fünf Elemente repräsentiert, denen neben den uns bekannten der Äther (Raum) zugeordnet ist.

Jede Ayurveda-Kur versucht, die Bioenergien ins Gleichgewicht zu bringen oder zumindest starke Über- oder Unterfunktionen der DOSHAS so weit wie möglich auszugleichen. Je besser dies schließlich gelingt, umso näher kommen wir dem ayurvedischen Ziel, energetische Harmonie und einen ungestörten Fluss der Bioenergien im Wechselspiel zueinander zu erreichen.

Bei Gelingen wird Ihr Körper in die Lage versetzt, dank eines funktionierenden Immunsystems gesund zu bleiben. Dass nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnen kann, ist eine der Basiserkenntnisse auch des AYURVEDA.

Unabhängig von ätherischen oder energetischen Aspekten, zu denen rational-analytisch orientierte Menschen oft nur sehr begrenzten Zugang finden, ist die Kausalität einer erfolgreichen Ayurveda-Kur unstrittig: Mit neuem körperlichen Wohlbefinden treten geistige Ausgeglichenheit und Souveränität in den Vordergrund. Ob energetisch oder ätherisch begünstigt, ist diese Veränderung konkret erfahr- und beschreibbare Realität.

Zurück zu Hause kann der Zustand „glücklicher Gesundheit“ durch eigenes Zutun beibehalten und weiter entwickelt werden: Yoga, Meditation, ausgewogene Ernährung sowie eine lebensbejahende Grundeinstellung sind die besten Wege zu mehr Balance und Ausgeglichenheit.

## Ayurveda – Was zählt, ist Authentizität:

Als Ayurveda- und Asienreisesepezialist sind wir, das Team von Lotus Travel, seit über 20 Jahren führend in der Entwicklung, Konzeption und Vermittlung individueller Ayurveda-Reisen. Wir teilen gerne unser auf persönlicher Erfahrung basierendes Wissen mit allen Menschen, die sich offen für die altindische Heilwissenschaft zeigen. Mit unseren hausinternen Qualitätskriterien für authentisches AYURVEDA möchten wir allen Interessenten Struktur und Orientierung in einem zunehmend unübersichtlichen Markt bieten.

Seit die altindische Heilwissenschaft Ayurveda in den Medien und der öffentlichen Wahrnehmung an Bedeutung gewonnen hat – insbesondere in den letzten zehn Jahren – hat die Definition dessen, was unter Ayurveda zu verstehen ist, an Eindeutigkeit verloren. Im Ursprungsland Indien, doch auch hier in Europa, bieten Hotels, Institutionen und Beauty- sowie Wellness-Einrichtungen Ayurveda-Behandlungen an, die mit der authentischen Heilwissenschaft und ihren therapeutischen Effekten wenig, oder auch nichts gemein haben. Nicht zuletzt deshalb haben wir uns entschlossen, unser erlerntes Wissen und unsere langjährigen (unter anderem in Indien und Sri Lanka erworbenen) Kenntnisse zu publizieren und sie Menschen, die sich für echtes AYURVEDA interessieren oder Hoffnung in dessen Heilkraft setzen, verfügbar zu machen.

Es versteht sich von selbst, dass sämtliche von Lotus Travel angebotenen Ayurveda-Resorts diesen Kriterien entsprechen. Häuser, die die Kriterien authentischen AYURVEDA nicht erfüllen, werden im Lotus-Programm als Wellness-Angebote ausgewiesen. Lotus Travel ist in keiner Weise daran gelegen, Wellness-, Beauty- oder Kurkonzepte zu qualifizieren. Vielmehr liegt das Interesse des Reisespezialisten in einer unmißverständlichen, für den Reisegast transparenten Terminologie.

- Authentisches AYURVEDA wird in spezialisierten Kurhotels angeboten. Ferienhotels verfolgen alternative Ziele und bieten allenfalls als Zusatzangebot AYURVEDA an.
- Die Mindestdauer eines ayurvedischen Reinigungs- und Vitalisierungsprogrammes liegt bei 12 bis 14 Tagen. Werden deutlich kürzere Kurprogramme angeboten, sind medizinisch relevante beziehungsweise therapeutische Effekte nicht zu erwarten.

- Das Resort sollte ein komplexes, separates Ayurveda-Zentrum aufweisen. Etliche Behandlungsräume mit Kräuterbad, Dampfbad und/oder Kräutersauna gehören zur Grundausstattung. Ein Resort, das lediglich über zwei oder drei Behandlungsräume verfügt, wird nicht in der Lage sein, authentisches Ayurveda zu praktizieren.
- Seriöse Ayurveda-Zentren beschäftigen ausschließlich ausgewiesene Ayurveda-Ärzte. Diese müssen für die Gäste 24 Stunden verfügbar sein.
- Exzellent ausgebildete Therapeuten sind unersetzlich. Diese müssen von ayurvedischen Ärzten kontinuierlich geschult und evaluiert werden.
- Der Chefarzt sollte Erfahrung im Umgang mit westlich geprägten Patienten aufweisen. Ärzte, denen der westliche Kulturkreis, seine Zivilisation und deren Vor- und Nachteile nicht geläufig sind, könnten sich dazu verleitet sehen, deren Ausprägungen als Banalitäten abzutun. Weist ein traditioneller Ayurveda-Arzt keine Kenntnisse in westlicher Medizin auf, wird der Dialog mit den Patienten – etwa in Fragen der Einnahme von Medikamenten und anderweitigen Routinen – zusätzlich erschwert.
- Ein ausführliches Eingangsgespräch mit Pulsdiagnose ist Grundlage für die Erstellung eines individuellen Behandlungsplans.
- Übersetzer im Rahmen der Konsultationen sind unerlässlich, um dem Patienten die Möglichkeit zu geben, medizinischen Inhalten und der Fachterminologie zu folgen. Die Übersetzung sollte Bestandteil der ayurvedischen Leistung sein, da es sich nicht um einen Service, sondern eine medizinisch indizierte Notwendigkeit handelt.
- Von höchstem Belang sind die eingeschlossenen Leistungen einer Ayurveda-Kur. Bei Lotus Travel sind diese detailliert ausgewiesen. Dringend zu beachten ist, dass alle Arztkonsultationen, ayurvedische Medizin, ayurvedische Vollpension sowie sämtliche Anwendungen im Preis enthalten sind.





### Lotus Travel Service GmbH

Baaderstraße 3  
80469 München  
Telefon: +49(0)89/2 02 08 99-0  
Telefax: +49(0)89/2 02 08 99-29  
E-Mail: info@Lotus-Travel.com  
Internet: www.Lotus-Travel.com

Geschäftsführung: Silvia Leibacher und Horst Leibacher

#### Redaktion

Lotus Travel Service  
Silvia Leibacher  
Anschrift der Redaktion: siehe oben

#### Konzeption, Realisation

CMS – Cross Media Solutions GmbH, Würzburg  
E-Mail: info@crossmediasolutions.de

#### © Copyright Lotus Travel Service GmbH

Die gedruckte oder elektronische Wiedergabe von Texten sowie Textauszügen, bedarf der schriftlichen Genehmigung der Redaktion.

#### © Copyright sämtlicher Aufnahmen Lotus Travel Service GmbH

Die gedruckte oder elektronische Wiedergabe von Abbildungen in dieser Broschüre bedarf der schriftlichen Genehmigung der Redaktion.

- Therapiepläne können nicht im Vorfeld der Kur erstellt werden, da die ausführliche Anamnese durch den Chefarzt Grundlage sämtlicher Behandlungen ist. Selbstverständlich ist es möglich, exemplarische Fallstudien und Behandlungspläne einzusehen, um sich im Vorfeld zu orientieren.
- Die Küche des Resorts hat strikt ayurvedischen Ernährungsvorgaben Rechnung zu tragen. In Abstimmung zwischen den Ärzten und dem Küchenteam wird jedem Gast ein individueller Speiseplan erstellt.
- Yoga oder Meditation sollten stets Bestandteil der Kur sein. Bei Lotus Travel ist diese Leistung ebenfalls ausgewiesen.

Wer sich der ayurvedischen Heilwissenschaft öffnen beziehungsweise aus ihren Erkenntnissen Kraft und Energie ziehen möchte, darf darauf vertrauen, bei Lotus Travel auf verständnisvolle, vertrauenswürdige Berater zu treffen. Als Spezialist für Reisen nach Indien, ins Mutterland des Ayurveda, hat das Unternehmen seit 1996 als erster Anbieter Ayurveda-Kuren in Indien im Programm. Inzwischen gilt Lotus Travel aufgrund seiner fundierten Erfahrung als führender Spezialanbieter für Ayurveda-Reisen im deutschsprachigen Raum. Die individuelle Beratung erfolgt durch geschulte, sensible Fachleute. Vor Ort wird der Gast von hochqualifizierten Ärzten und Spezialisten betreut. In sämtlichen 35 Lotus-Häusern wird Ayurveda ganzheitlich praktiziert und seine therapeutische Kraft zum Wohl von Körper, Geist und Seele entfaltet. Der Gast kann bei Lotus Travel aus einem breiten Angebot erstklassiger Resorts wählen. Ob Indien oder Sri Lanka, Mauritius oder Bali, Luxus-Herberge oder familiäres Refugium, ob auf ältere Menschen zugeschnittenes oder etwa im Rahmen eines sozialen Projektes vermitteltes Ayurveda – angesichts der Komplexität des ayurvedischen Angebots ist die Entscheidung für einen professionellen, behutsamen Spezialisten die beste Wahl.

#### Literaturhinweise:

Pütz, Jean – Kirschner, Monika: „Ayurveda – Lebenselixiere aus Indien“, vgs-Verlagsgesellschaft (Hobbythek)

Bauhofer, Ulrich Dr. med.: „Aufbruch zur Stille“, Lübbe-Verlag

Lad, Vasant: „Das Ayurveda Heilbuch“, Windpferd-Verlag

Mittwede, Martin: „Der Ayurveda“, Haug-Verlag

Tiwari, Maya: „Das große Ayurveda Handbuch“, Windpferd-Verlag