

Bewußt Gesund Natürlich Reisen



Ayurveda –

Das Wissen vom Leben

Liebe Ayurveda-Freunde,

mit dieser Broschüre halten Sie ein umfassendes Nachschlagewerk in der Hand, herausgegeben von Neue Wege - dem Spezialisten für authentische Ayurveda-Kuren. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassender mit dem Thema Ayurveda und dem überlieferten Wissen seiner jahrtausende alten Tradition zu befassen.

Wenn Sie bereits erste Erfahrungen mit ayurvedischen Behandlungen im Heimatland haben oder Sie eine Ayurvedareise nach Indien, Sri Lanka, Mauritius oder auf die Malediven planen, dann ist diese Broschüre idealer Begleiter zu einem der ältesten Naturheilverfahren der Welt.

Viel Freude beim Lesen und bei Ihrer nächsten Ayurveda-Behandlung!

Herzliche Grüße und Namaste

Markus Hegemann
und Ihr Neue Wege-Team

	Inhalt	Seite
	Einleitung	2
	Ayurveda – seit 5.000 Jahren lebendige Tradition	3
	Länderspezifische Merkmale	
	Ayurveda in Indien	4
	Ayurveda auf Sri Lanka	5
	Die Doshas – Basis des Ayurveda	
Basiswissen	Die drei Konstitutionen	6
	Die Doshas und ihre Zusammensetzung	7
	Ayurveda und die Konstitutionstypen	8
	Die Doshas im Zeitenlauf	9
	Krankheiten und ihre Ursachen	10
	Das Grundprinzip der Behandlung	11
	Der Tri Dosh Test: Welcher Typ sind Sie?	12
	Ayurvedische Ernährung	
Ernährung	Agni – Das Verdauungsfeuer	13
	Die häufigsten Ernährungsfehler	14
	Ayurveda und Fasten	15
	„Ayurveda Champagner“	15
	Die Panchakarma-Kur	
Kuren	Die Panchakarma-Kur	16
	Die reinigende Kraft des Ayurveda	16
	Fünf Wege zum Gleichgewicht	16
	Wohltuende Anwendungen für Körper & Geist	16
	Typischer Ablauf einer Panchakarma-Therapie	17
	Ayurveda und Yoga im Einklang	18
	Die 10 Qualitätsmerkmale einer Ayurvedakur	19
	Literaturverzeichnis und Impressum	20



Ayurveda – seit 5.000 Jahren lebendige Tradition

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Hochsprache und Sprache der vedischen Kultur. Er setzt sich aus den beiden Wörtern Ayus = Leben und Veda = Wissen zusammen. Somit bedeutet Ayurveda wörtlich übersetzt: „Das Wissen des Lebens“. Das Wort aus dem indischen Sanskrit ist mittlerweile auch im Westen kein Fremdwort mehr. Immer mehr Menschen schätzen das Potenzial dieses ganzheitlichen Ansatzes.

Die traditionelle Naturheilkunde Ayurveda, die sich vor etwa 5.000 Jahren in Indien und später in Sri Lanka entwickelte, ist nur auf den ersten Blick ein kompliziertes System mit abstrakten Theorien und eigenen Verhaltensreglements. Bei näherem Hinsehen jedoch zeigt sich diese älteste medizinische Wissenschaft der Menschheitsgeschichte als ein zwar komplexes, aber letztendlich sehr einfaches Lebens- und Gesundheitsprogramm, das für jeden Menschen und für jede Situation individuelle, nachvollziehbare Ratschläge bereit hält.

Der Legende nach empfingen die alten, weisen Männer Asiens das „Wissen vom langen Leben“ in ihrer meditativen Schau von Brahman, dem Höchsten. Das Wissen wurde anfangs nur mündlich weitergegeben und die ersten schriftlichen Aufzeichnungen sind ungefähr 3.000 Jahre alt. Die Lehren des Ayurveda fanden auch Eingang in die Medizin des Abendlandes und in den „Hippokratischen Eid“.

Ayurveda lehrt uns, nach welchen Grundsätzen wir leben sollen, um zu einem gesunden, glücklichen und friedvollen Leben auf allen Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – zu finden. Dabei steht das Prinzip des Vorbeugens im Mittelpunkt – ein Gedanke, der auch nach 5.000 Jahren nichts von seiner Aktualität verloren hat.

Brahma:
„Er wohnt in
allem und
außerhalb
von allem,
er ist ungeboren,
rein, größer als
das Größte,
ohne Atem
und Denken.“

(Mundaka-Upanishad)



Ayurveda in Indien

Indien ist das Ursprungsland der ayurvedischen Lehre und verfügt über ein großes Angebot an Kurzentren. Die „Traditionelle Indische Medizin Ayurveda“ basiert auf den alten vedischen Schriften und ist seit wohl über 3.000 Jahren die tragende Heilkunde des indischen Subkontinents. Die Eroberungszüge der Perser führten ebenso wie Alexander der Große (5. bzw. 3 Jh. v. Chr.) einen weiteren Wissensaustausch zwischen den Kulturen herbei.

Bis in das 13. Jahrhundert hinein eroberte sich „Ayurveda“ einen Platz im medizinischen Alltag mit einem hohen wissenschaftlichen Standard. Als der Islam Indien eroberte und sich die Kolonialzeit anschloss, litt die Heillehre jedoch. Die Ayurveda-Schulen wurden geschlossen, andere Medizin trat an ihre Stelle und die Nutzung des Ayurveda war unter Strafe verboten. Die indische Unabhängigkeitsbewegung ab dem 19. Jahrhundert belebte jedoch auch das kulturelle Erbe Indiens wieder und mit ihr den Ayurveda. Im Jahr 1921 eröffnete Gandhi die erste offizielle Ayurveda-Schule. Heute schätzt man, dass Ayurveda in Indien für rund zwei Drittel der Bevölkerung die Medizin ist, der sie vertrauen. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass sich ein Großteil der doch sehr armen einheimischen Bevölkerung auch keine westliche, schulmedizinische Betreuung leisten kann.

„Ayurveda“ wird an Universitäten und „Ayurveda-Colleges“ gelehrt. Die Ausbildungsdauer beträgt 11 Semester bis zum Staatsexamen (B.A.M.S. Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery). Daran schließt sich eine 3-jährige Facharzt-Weiterbildung an.

Als Medizin gliedert sich Ayurveda dabei ähnlich der westlichen Schulmedizin in verschiedene Fachbereiche: Innere Medizin, Frauenheilkunde, Kinderheilkunde, Hals,- Nasen,- Ohren,- und Augenheilkunde, Psychiatrie, Chirurgie, Sexualmedizin und die Lehre von der Vergiftung. Die indische Regierung



verzeichnet heute über 350.000 praktizierende Ayurveda-Ärzte in Indien.

Rund 14.000 Außenstationen und 1.700 Ayurveda-Hospitäler mit 26.000 Betten verteilen sich auf ganz Indien. Rund 4.000 Ayurveda-Ärzte erhalten jährlich ihre staatliche Zulassung und es gibt 22 Universitätszentren, 120 weitere staatliche und staatlich anerkannte Ausbildungszentren für Ayurveda. Sechs Jahre Ausbildung braucht der Student bis zum Staatsexamen, weitere 3 Jahre klinischer Arbeit bis zum „Doctor of Ayurveda“ (M.D.).

Kennzeichnend für eine ayurvedische Behandlung in Indien sind:

- das Trinken von Ghee – geklärtem Butterfett,
- die Fußmassage, bei der sich der Masseur/ die Masseurin an einem Seil festhält und mit den Füßen einen intensiven und wohltuenden Druck auf den Körper ausübt,
- Frauen behandeln Frauen, Männer behandeln Männer.



Ayurveda auf Sri Lanka

Der Ayurveda auf Sri Lanka verfügt über eine zweitausend-jährige Tradition, die besonders durch den Buddhismus gefördert wurde. Die europäischen Kolonialmächte versuchten vergeblich, die traditionelle Heilkunde zu unterdrücken. Die buddhistischen Klöster, zu denen die Kolonialherren nur schwer Zugang hatten, bewahrten das ayurvedische Wissen. Mit der Unabhängigkeit Sri Lankas nach dem zweiten Weltkrieg und der Rückbesinnung auf traditionelles Kulturgut erfuhr auch der Ayurveda eine Renaissance.

Auf Sri Lanka praktizieren heute graduierte und traditionelle ayurvedische Ärzte. Die graduierten Ärzte studieren über sechs Jahre an einer Universität den Ayurveda und schließen die Ausbildung mit einem zweijährigen Praktikum ab. Einige von ihnen setzen ihr Studium an indischen Universitäten fort und spezialisieren sich auf bestimmte Fachgebiete, wie z.B. die Panchakarma-Therapie.

Der zweite mögliche Ausbildungsweg zum Ayurveda-Arzt ist das Studium bei einem traditionellen Arzt. Viele der traditionellen Ärzte stammen aus Familien, die den Ayurveda über Generationen praktiziert und überliefert haben. Sie unterrichten in der Regel nur wenige ausgewählte Schüler, meist aus der eigenen Familie oder aus dem Dorf. Nach einem langen und intensiven Ausbildungsweg legen diese Schüler ebenfalls staatliche Prüfungen ab.

Sri Lanka hat in der Geschichte oft im Schatten seines großen indischen Bruders gestanden – zu Unrecht, auch was das Können seiner ayurvedischen Ärzte angeht. Die Regierung in Colombo unterstützt



in großem Umfang die Volksheilkunde Ayurveda. Davon können sich Besucher in ayurvedischen Krankenhäusern, Forschungsinstituten und Ayurveda-Ausbildungszentren überzeugen. Mit großer Sorgfalt werden dort die viele Jahrhunderte alten, auf Palmblättern verewigten Verschreibungen der weisen Ärzte entschlüsselt und auf ihre Wirksamkeit bei verschiedenen Krankheiten untersucht.

Auf Sri Lanka vermischte sich das ayurvedische Verfahren mit der lokalen, seit undenklichen Zeiten praktizierten Naturmedizin der Insel. Dies zeigt sich insbesondere in einer verfeinerten Massage-technik. Des Weiteren werden pflanzliche Abführmittel, indigene Kräuter, die auf Sri Lanka wachsen, zur Herstellung von ayurvedischen Präparaten genutzt. Oftmals schließen ayurvedische Behandlungen mit einem Kräuterbad ab.



Die Doshas - Basis des Ayurveda

Das Kernstück der ayurvedischen Medizin ist die Lehre von den Doshas. Dasha heißt aus dem Sanskrit übersetzt: „das, was sich verändern und verderben kann“. Damit sind die Vitalkräfte gemeint, die für sämtliche physiologische und mentale Funktionen verantwortlich sind. Diese Bioenergien durchdringen den gesamten Kosmos und drücken sich in biologischen Tagesrhythmen, Nahrungsmitteln, Heilkräutern und im Einfluss der Jahreszeiten aus.

Die drei Konstitutionen

Es gibt drei verschiedene Doshas, welche die fünf Elemente des Universums widerspiegeln: Wasser, Feuer, Erde, Luft und Äther. Sie wirken auf jede Zelle und jedes Organsystem im Körper ein, nach den Prinzipien Bewegung (Vata), Stoffwechsel (Pitta) und Struktur (Kapha). Für den Menschen sind sie notwendig, um das Leben aufrecht zu erhalten. Darüber hinaus bestimmen die drei Temperamente den

Leben im
Einklang
mit den
Kräften
der Natur



Körperbau, die Persönlichkeit mit ihren Eigenheiten, Emotionen und Empfindlichkeiten, Neigungen und Abneigungen, Schwächen und Stärken. Es können ein oder zwei Doshas vorherrschen oder alle drei Doshas in gleichen Teilen vorhanden sein. Entsprechend werden die Menschen im Ayurveda – sehr vereinfacht dargestellt – in die drei Grundkonstitutionstypen „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ eingeteilt.

Vata
Bewegung

Pitta
Stoffwechsel

Kapha
Struktur





Der Grund-Konstitutionstyp (Prakriti) wird schon vom genetischen Material der Eltern bestimmt. Von Natur aus ist das Niveau der drei Doshas ausgeglichen. Die meisten Menschen stören jedoch dieses empfindliche Gleichgewicht durch eine Ernährung, Lebensweise, durch Emotionen und andere Faktoren, die nicht ihrer Konstitution entsprechen. Deshalb neigt jeder Typ zu bestimmten Krankheiten und es ist für jeden Einzelnen sehr wichtig herauszufinden, was sein spezielles Wesen ausmacht. Nur so kann er ein Leben führen, das ihm entspricht.

Die Doshas und ihre Zusammensetzung

Kapha

Strukturprinzip
Wasser • Erde

Kapha (Strukturprinzip)

Die Eigenschaften der Elemente Erde und Wasser prägen das Struktur- und Schleimtemperament. Kapha ist kalt, schwer, glatt, ölig und stabil. Es ist verantwortlich für den Zusammenhalt, die Struktur und die Widerstandsfähigkeit des Körpers.

Vata

Bewegungsprinzip
Raum • Luft

Vata (Bewegungsprinzip)

Die Elemente Luft und Äther werden als Aktivitäts- und Bewegungstemperament zusammengefasst. Vata ist verantwortlich für jede Regung des Körpers und des Geistes und kontrolliert die Sinnesorgane. Es lässt sich u.a. an seinen Eigenschaften kalt-trocken und beweglich erkennen.

Pitta

Stoffwechselprinzip
Feuer • Wasser

Pitta (Stoffwechselprinzip)

Das Hitze- oder Feuertemperament leitet sich von den Qualitäten des Prinzips Feuer ab. Seine Eigenschaften sind heiß, irritierend und scharf. Pitta ist verantwortlich für den Stoffwechsel, die Verdauung, für die Intelligenz und ein strahlendes Aussehen.

Ayurveda und die Konstitutionstypen

Kapha-Menschen sind von kräftiger Statur, verfügen über eine stabile Gesundheit und erfreuen sich einer starken Sexualkraft. Im ausgeglichenen Zustand sind sie ruhig und verträglich. Aus der Balance geraten werden sie dickköpfig, störrisch, schwerfällig, faul und nehmen an Gewicht zu.

Kapha

Stabilität
Energiertyp kühl

Vata-Menschen erkennt man an ihrem leichten, zarten Körperbau. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe, vergessen aber auch sehr schnell, handeln rasch und sind leicht begeisterungsfähig. Aus dem Gleichgewicht geraten, werden sie ungeduldig, sprung- und wechselhaft und ermüden bald.

Vata

Veränderung
Energiertyp kalt

Pitta-Menschen sind von mittlerer Statur. Sie verfügen in der Regel über eine gute Verdauungskraft, „strahlendes“ Aussehen, Entscheidungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen. Im unausgeglichene Zustand werden sie hitzig und entwickeln Magengeschwüre und Hautkrankheiten.

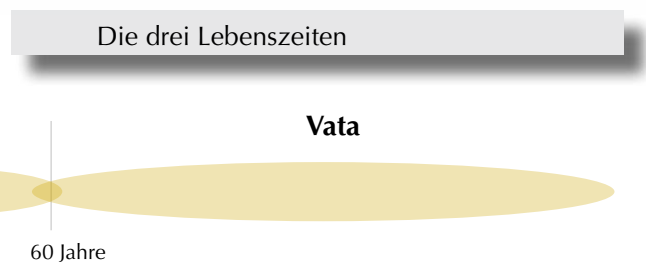
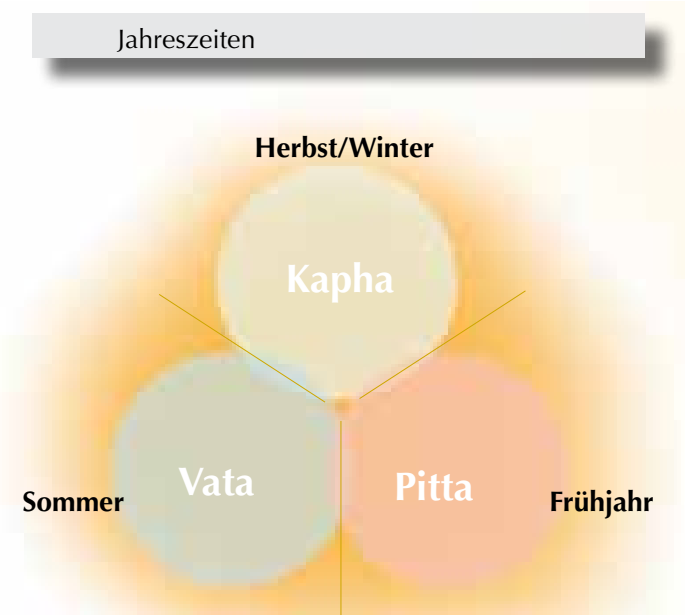
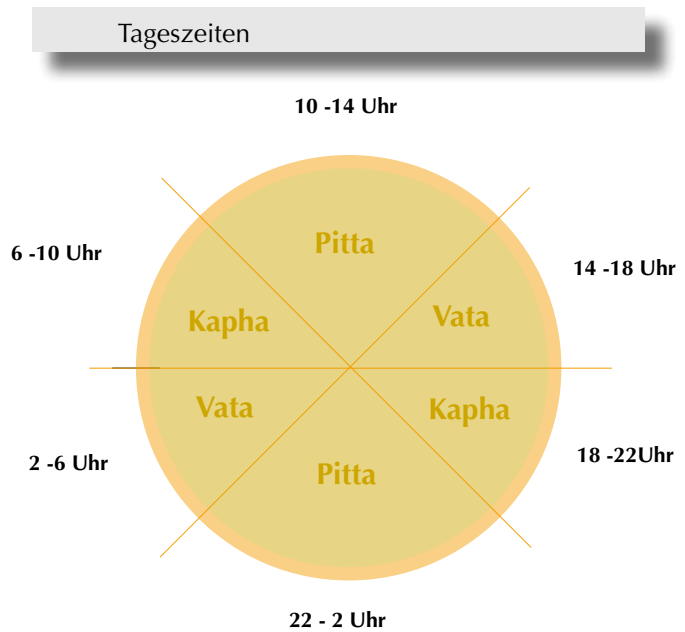
Pitta

Umwandlung
Energiertyp heiß



Die Doshas im Zeitenlauf

Auch die Tages- und Jahreszeiten, die Lebensabschnitte, die Nahrungsmittel, das Denken und unsere Wünsche unterliegen dem Wirkprinzip der Doshas. Kindheit ist Kapha-Zeit, die Lebensmitte ist Pitta-Zeit, das Alter ist Vata-Zeit, Mittag und Mitternacht sind Pitta-Zeit, Nachmittag und die frühen Morgenstunden sind Vata-Zeit und der Abend und der Vormittag unterliegen dem Kapha-Wirkungsprinzip.



Krankheiten und ihre Ursachen

Erste Voraussetzung für die Gesundheit ist, dass alle Doshas im Körper ausgeglichen sind. Ein Leben in Einklang mit den Naturgesetzen gewährleistet diese Balance. Falsches Verhalten, falsche Ernährung und viele andere Einflüsse können die natürliche Harmonie stören und führen zu Krankheiten.

Mit einer Lebensweise, die seiner Konstitution gerecht wird, dämpft der Mensch seine überaktiven Temperamente und fördert die anderen Eigenschaften. Sollten trotzdem geringe Überschüsse an Temperamenten entstehen, ist ein gesunder Körper in der Lage, diese zu neutralisieren, vor allem dann, wenn sie seinem Grundtyp nicht entsprechen.

Ama - Energiestau im Körper

Ver mehrt sich jedoch ein Dosha durch grobes und andauerndes Fehlverhalten sehr stark, dann sammelt es sich an seinem Hauptort im Körper und bildet „Ama“. Ama bedeutet soviel wie „unreif“ oder „unverdaut“. Im Ayurveda bezeichnet der Begriff Stoffwechselschlacken aus unverdauten Nahrungsbestandteilen. Diese Toxine setzen sich in verschiedenen Körperteilen und Gefäßen fest und verursachen Kreislaufstörungen, lymphatische und vegetative Nervstörungen, schmerzhafte Gelenkschwellungen, Lähmungen oder andere Beschwerden. Zudem vermindern die Überschüsse das körpereigene Abwehrsystem und belasten den gesamten Organismus. Sie bieten einen idealen Nährboden für giftige Abbauprodukte oder krankheitserzeugende Bakterien.



Doshatypische Ama-Zentren

Bei einem Kapha-Überschuss nimmt Ama die Form von Schleim an, der sich in Magen und Lunge bildet und sich anschließend im Körper verteilt. Bei einem Ungleichgewicht von Pitta sammelt sich Ama als Säure im Dünndarm sowie in der Leber und wird von dort über das Blut in den übrigen Körper transportiert, wo es die entsprechenden Pitta-Krankheiten verursacht. Bei zuviel Vata sammelt sich Ama in Form von Gasen im Dickdarm. Von hier gelangt es in das Blut und zu den Nervenzellen und verursacht die typischen Vata-Störungen.

Für ayurvedische Ärzte ist es daher entscheidend, den Konstitutionstyp zu kennen und zu wissen, wie sich die Doshas aktuell im Körper verteilen. Aus dieser Untersuchung ergibt sich, welche(s) Dosha(s) unausgeglichen sind. Man spricht dann auch von Vikriti, der Momentaufnahme der Doshas. Erfahrene Ärzte können dann eine passende Therapiestrategie entwickeln.



Das Grundprinzip der Behandlung

Angeregte Doshas werden mit Maßnahmen oder Mitteln beruhigt, deren Eigenschaften sich genau gegensätzlich zu denen des gestörten Doshas verhalten.

Umgekehrt werden verminderte Doshas mit Arzneien oder Anwendungen genährt, die seinen Eigenschaften möglichst ähnlich sind.

So gleichen sich die Doshas wieder aus und die Krankheitsursache kann beseitigt werden.

1. Negative Einflüsse unterschiedlicher Art sorgen dafür, dass sich ein oder zwei Doshas verstärkt ansammeln.



2. Bleiben die störenden Einflüsse erhalten, nimmt das bereits entstandene Ungleichgewicht zu.



3. Die lokal begrenzte Dosha-Störung verteilt sich ebenfalls auf andere Bereiche des Körpers.



4. Bedingt durch die Zirkulation im Organismus, kommt es zur Ablagerung des Dosha.



5. Erste leichte Krankheitssymptome treten in den Körperbereichen auf, wo sich das Dosha abgelagert hat.



6. Eine akute gesundheitliche Störung entsteht.



7. Eine chronische Krankheit entwickelt sich.



Welcher Typ sind Sie?

Einen ähnlichen Fragenbogen füllen Sie bei einer Ayurvedakur vor dem Erstgespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin aus. Dieser Auszug gibt Ihnen eine erste Vorstellung von Ihrem Konstitutionstyp, ersetzt jedoch keinesfalls die ausführliche ärztliche Konsultation.

Vata	Pitta	Kapha
Dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen, evtl. von ungewöhnlich kleinem oder hohem Wuchs <input type="radio"/>	Mittlerer Körperbau, wohlproportionierte Erscheinung <input type="radio"/>	Starker Körperbau, kräftige Statur <input type="radio"/>
Als Kind schlank <input type="radio"/>	Mittlere Größe als Kind <input type="radio"/>	Plump oder eher pummelig als Kind <input type="radio"/>
Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegung <input type="radio"/>	Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe <input type="radio"/>	Wohlgeformte, starke Gelenke; im umgebenen Gewebe kaum sichtbar <input type="radio"/>
Schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig <input type="radio"/>	Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen <input type="radio"/>	Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich <input type="radio"/>
Trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren, lockig <input type="radio"/>	Weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt, Neigung zur Glatze, frühes Ergrauen <input type="radio"/>	Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig <input type="radio"/>
Körperlich gern aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht ausdauernd <input type="radio"/>	Sportlicher athletischer Typ; leistungsstark <input type="radio"/>	Sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame, entspannende Aktivitäten <input type="radio"/>
Kleine, aktive, runde Augen; tendenziell trocken <input type="radio"/>	Durchdringende Augen von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung <input type="radio"/>	Große, ansprechende Augen, lange Wimpern <input type="radio"/>
Zähne klein, dünn, unregelmäßig; grau <input type="radio"/>	Zähne mittelgroß, gelblich; Kariesneigung <input type="radio"/>	Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß <input type="radio"/>
Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel <input type="radio"/>	Weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich; rosig <input type="radio"/>	Dicke, starke Nägel; hell <input type="radio"/>
Körpergewicht: Nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu <input type="radio"/>	Stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu- wie abnehmen <input type="radio"/>	Nimmt leicht zu und hat Probleme wieder abzunehmen <input type="radio"/>
Hastiger, fahriger Gang <input type="radio"/>	Schneller, zielgerichteter Gang <input type="radio"/>	Stabiler, langsamer Gang <input type="radio"/>
Schlaf: kurz, gestört; schläft schwer ein <input type="radio"/>	Guter leichter erholsamer Schlaf <input type="radio"/>	Tiefer, langer Schlaf; kommt morgens schwer aus dem Bett <input type="radio"/>
Geistig beweglich, aktiv; mag kreatives Arbeiten <input type="radio"/>	Durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Qualitäten <input type="radio"/>	Langsamer ruhiger Geist, hält sich gern an Gewohntes <input type="radio"/>
gutes Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergesslich <input type="radio"/>	Gutes Gedächtnis <input type="radio"/>	Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis <input type="radio"/>

Agni – Das Verdauungsfeuer

Neben den Doshas spielt Agni im Ayurveda eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Agni ist das biologische Feuer, das den Stoffwechsel regelt. Lebensdauer, Ausstrahlung, Stärke, Gesundheit, Begeisterungsfähigkeit, Körperfülle, Glanz, Immunität, Energie, Wärmeprozesse und vitaler Atem hängen vom Körperfeuer ab. Solange Agni seine Aufgabe richtig erfüllt, lebt der Mensch frei von Störungen. Wenn dieses Feuer jedoch geschwächt ist, wird man krank; erlischt es gänzlich, stirbt man.

Agni und die Konstitutionstypen

Die Doshas und Agni beeinflussen sich gegenseitig. Ein Ungleichgewicht der Doshas bewirkt in der Regel eine Verschlechterung des Agni; eine Verschlechterung des Agni bewirkt ein Ungleichgewicht der Doshas, und damit eine Ansammlung von Ama. Deshalb ist es für alle Konstitutionstypen wichtig, auf ihre Verdauungskraft zu achten.

Menschen mit einer ausgeprägten Vata-Konstitution verfügen über ein eher unbeständiges Körperfeuer mit einer unregelmäßigen Verdauung, Pitta-Typen in der Regel über ein ausreichendes. Kapha-Typen haben ein träges Agni, weshalb sie zu einer langsamen und schwerfälligen Verdauung neigen.

Gesunde Verdauung - gesunder Mensch

Agni wandelt alles Körperfremde – Nahrung, Eindrücke, Informationen, Gefühle – in Körpereigenes um. Erst mit Hilfe von Agni kann der Körper Speisen verdauen und abbauen, um anschließend Gewebe daraus aufzubauen. Andererseits ist Agni dafür verantwortlich, Toxine und Schlacken auszuscheiden und reinigt so unseren Verdauungstrakt. Frische, Vitalität, Intelligenz sowie Schönheit von Körper und Geist sind die Früchte eines gesunden und starken Agnis.



Umgekehrt können sich aufgrund seelischer oder emotionaler Konflikte bei einem geschwächten Agni Körpergifte bilden. Ein Konflikt, ein traumatisches Erlebnis, eine belastende Lebenserfahrung oder eine Kränkung, die nicht „verdaut“ worden ist, liegt ebenso schwer im Magen wie eine unverdaute Nahrung, dann „kauen wir an dem Problem“ oder es „liegt uns etwas im Magen“. Körperliche Folge ist oft ein kraftloses Immunsystem, das den Weg für Erkältungen, Grippe, allergische Erkrankungen, Arthritis und andere Krankheiten frei macht. Auf der emotionalen Ebene zeigen sich bei einem gestörten Agni Symptome wie Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, mangelnde Kreativität, fehlende Begeisterungsfähigkeit und geringes Durchsetzungsvermögen.

Die häufigsten Ernährungsfehler

Um Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten, ist es wichtig, das Verdauungsfeuer ständig zu pflegen. Außerdem gilt es, alle Faktoren zu vermeiden, die zur Bildung von Ama führen können. So empfiehlt der Ayurveda, bestimmte Essensregeln zu beachten, die das Agni vor, während und nach den Mahlzeiten stärken. Zum Beispiel vermindern oder löschen kalte Getränke, die vor oder während der Mahlzeiten serviert werden, die Verdauungskraft.

Des Weiteren wird das Agni gestört, wenn

- die Nahrung im Verhältnis zur Verdauungskraft zu schwer oder zu üppig ist,
- zu häufig gegessen wird,
- Mahlzeiten ausgelassen werden oder über längere Zeit gefastet wird,
- ungesunde, gefrorene, kalte oder alte Nahrungsmittel verzehrt werden,
- starke Genussmittel (Kaffee, Tee, Alkoholika) konsumiert werden,
- am Abend die Hauptmahlzeit oder eiweißreiche Kost serviert wird,
- beim Essen gelesen, ferngesehen oder gestritten wird,
- Gefühle unterdrückt und nicht „verdaut“ werden,
- und die Ernährungs- und Lebensweise nicht zu der eigenen Konstitution passt.



Die weitverbreitete Gewohnheit, zwischen den Hauptmahlzeiten zu essen, unterbricht den Verdauungsprozess und lässt unverdaute Nahrung als Ama zurück. Gleichzeitig wird verhindert, dass sich ein richtiges Hungergefühl einstellt. Der Hunger signalisiert nach Auffassung des Ayurveda, dass die vorhergehende Mahlzeit vollständig verdaut ist. Erst jetzt ist das Agni wieder stark genug, um erneut Nahrung zu verarbeiten.



Ayurveda und Fasten

Im Ayurveda wird striktes Fasten nicht empfohlen, da es Vata im Körper vermehrt. Die Ärzte raten eher zu einem Teilfasten, abhängig vom Konstitutionstyp und vom Krankheitsbild. Beim Voll- oder Wasserfasten ruht das Verdauungsfeuer. Wird das Fasten dann gebrochen, ist das Agni zu schwach, um die Nahrung zu verdauen und es findet eventuell nicht zu seiner alten Stärke zurück. Das ist der Grund, warum viele Menschen nach einer reinen Fasten- oder Mayr-Kur oft schnell wieder an Gewicht zunehmen.

Ayurvedisches Fasten zielt darauf ab, eine starke Verdauungskraft wiederherzustellen und gleichzeitig das Ama abzubauen. Ein geringes und bekömmliches Nahrungsangebot, das zugleich viele „brennbare“ Eigenschaften enthält, entfacht das Verdauungsfeuer und vermindert Schlacken und Toxine.

„Ayurveda Champagner“



Hinter diesem wohlklingenden Namen verbirgt sich eine so einfache wie wirkungsvolle Rezeptur. Bei einer Ayurvedakur trinken Sie am Tag ca. zwei Liter reines Wasser, das 20 bis 30 Minuten lang abgekocht wurde. Eine Thermoskanne hält das Wasser warm, so dass Sie es schluckweise möglichst heiß über den ganzen Tag verteilt trinken können. Das Köcheln verbessert den Geschmack des Wassers und Zugaben wie Ingwer oder Zitronensaft sorgen für Varianten.

Die alten weisen Männer Indiens hatten bereits erkannt, dass sich durch das Köcheln die Molekularstruktur des Wassers verändert. Es wird durch diesen Vorgang „leichter“, der Körper absorbiert es schneller und es dringt tiefer in das Gewebe ein. Außerdem leitet es schonend, aber intensiv Giftstoffe aus. Das regelmäßige Trinken des „Ayurveda-Champagners“ entfaltet zahlreiche Heilwirkungen auf den Organismus. Deshalb ist es empfehlenswert, diese einfache und bekömmliche Maßnahme in den Alltag zu integrieren, auch über die zeitlich begrenzte Reinigungstherapie hinaus.



Die Panchakarma-Kur

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen fanden im Frühjahr und im Herbst Reinigungsrituale statt. Dabei entfernten verschiedene Therapien die Stoffe aus dem Körper, die sich als Schlacken angelagert hatten. Heute hilft sich der Körper oft selbst, indem er sich in den Übergangsmonaten September/Oktober und im März/April mit Schnupfen und Erkältungskrankheiten seiner Toxine entledigt.

Die reinigende Kraft des Ayurveda

Die Menschen in den asiatischen Kulturen wissen um die große Bedeutung von Reinigungs- und beziehen sie in ihr Leben ein. Ihr oberstes Ziel ist es, die Gesundheit zu erhalten und aufkommenden Krankheiten mit Reinigungstherapien die Grundlage zu entziehen. Umso bedeutender sind diese Anwendungen bei bereits bestehenden Beschwerden. Die ayurvedische Panchakarma-Therapie ist eine jahrtausende alte, sanfte, aber sehr tiefgreifende Methode, um Körper und Geist zu klären und das dynamische Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen. Damit bildet diese Reinigungskur das Herz der ayurvedischen Medizin.

Fünf Wege zum Gleichgewicht

„Pancha“ bedeutet „fünf“ und „Karma“ bedeutet „Vorgänge“, die Toxine und Schlacken im Körper lösen und über die natürlichen Ausscheidungsorgane (Darm, Harnwege, Blutgefäße, Schweißdrüsen) abgeben. Der Körper der meisten Patienten aus dem Westen ist mit Toxinen und Schlacken belastet. In diesem Zustand Heilmittel einzunehmen ist sinnlos und kann sich sogar ins Gegenteil wenden, weil dadurch die Krankheit noch tiefer in den Körper getrieben wird.

Wohltuende Anwendungen

Die verschiedenen Anwendungen der Reinigungstherapie leiten Unreinheiten aus dem Körper heraus. Sie bewirken eine grundlegende Umstimmung des Organismus und fördern das physiologische Gleichgewicht. Ölmassagen, Kräuterdampfbäder, das Beklopfen des Körpers mit Reissäckchen, die vorher in Tinkturen getränkt wurden, Ölbehandlungen des Kopfes, die vor allem bei Heuschnupfen, Nebenhöhlentzündungen, Stress, Migräne und Schlaflosigkeit indiziert sind, und eine Reihe anderer Behandlungen sind Teil dieser Kur. Ayurvedische Medikamente, zumeist Komplex-Präparate aus Heilkräutern und Mineralien, bewirken nicht nur eine starke Reinigung des gesamten Organismus, sie zielen auch darauf ab, die eigentliche Ursache der Störung zu beseitigen, nämlich das Ungleichgewicht der Bioenergien.

Für Körper & Geist

Die Panchakarma-Kur dient sowohl dazu, Krankheiten vorzubeugen, als auch spezielle Beschwerden zu behandeln. Dazu zählen rheumatische Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, unklare Schmerzzustände, Stoffwechselstörungen, Über- und Untergewicht, psychosomatische Beschwerden, Atemwegserkrankungen, Hautkrankheiten und ein instabiles Immunsystem. Mit der körperlichen Reinigung wird auch die Psyche von „Ballast“ befreit, was oft das positive Lebensgefühl steigert.



Typischer Ablauf einer Panchakarma-Therapie

Vorkur (Purvakama)

Ölanwendungen, Dampfbäder, spezielle ayurvedische Medikamente, Diät und andere Maßnahmen sollen das „Ama“ aus den Geweben lösen und zurück an seine Hauptlokalisation führen.

Hauptkur (Shodana)

Von dort aus wird es durch die „Fünf Karmas“ aus dem Körper geleitet. Je nach Diagnose sind das: Vamana (therapeutisches Erbrechen), Virechana (Abführen), Vasti (Einlauf), Nasaya (Reinigung der Stirn- und Nasennebenhöhlen), Raktamokshana (Blutreinigung). In der Regel kommen nicht alle fünf Behandlungen zu Einsatz, sondern die dem jeweiligen Konstitutionstyp angemessene und vom Arzt verordnete.

Nachbehandlung (Pashatkarma)

Sie dient dazu, die Behandlungserfolge zu stabilisieren und zu verifizieren.



Ayurveda und Yoga im Einklang

Ayurveda und Yoga basieren beide auf den jahrtausende alten vedischen Lehren und ergänzen einander. Gemeinsam ist ihnen der ganzheitliche Ansatz, der den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.

Bei einer Ayurvedakur trägt sanftes Yoga dazu bei, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Achtsame Körperhaltungen (Asanas) helfen dem Organismus dabei, Toxine noch effizienter auszuleiten und fördern so den Reinigungsprozess. Für Ayurveda-Gäste ist es besonders wichtig, sehr schonend zu üben und sich bewusst innerhalb der eigenen Komfortzone zu bewegen.

Außerdem unterstützen Atemübungen (Pranayama) den natürlichen Energiefluss im Körper. Wenn der Atem frei strömen kann, versorgt er über das Blut alle Zellen mit Sauerstoff und stimuliert den Stoffwechsel. Genau wie die Meditation sorgt der Atem dafür, dass der Geist Ruhe findet und sich entspannt. So kann die Ayurvedakur noch tiefer wirken und auch auf der mentalen Ebene in ein harmonisches Gleichgewicht führen.

Es ist empfehlenswert, Yoga im Alltag weiter zu praktizieren, um beweglich zu bleiben und das Körpergefühl zu sensibilisieren. Darüber hinaus lehrt die Yoga-Philosophie, behutsam mit sich selbst umzugehen und regt auf diese Weise einen insgesamt gesünderen Lebensstil an – die Basis für nachhaltiges Wohlbefinden.



Die 10 Qualitätsmerkmale einer Ayurvedakur

Die langjährige Erfahrung von NEUE WEGE hat gezeigt, dass nur die wenigsten Ayurveda-Angebote auch wirklich authentische Kuren mit therapeutischen Erfolgen beinhalten. Daher hat NEUE WEGE für Sie 10 wichtige Qualitätsmerkmale zusammengestellt, auf die Sie bei der Wahl Ihrer Ayurveda-Reise unbedingt achten sollten.

1. Als Gast betreut Sie vor Ort ein hochqualifiziertes Ärzteteam, das auf eine langjährige Ausbildung und Erfahrung zurückgreift. Ausgehend von einer sorgfältigen Anamnese, also der Erhebung der Krankenvorgeschichte, und Diagnose gehen Ärzte und Therapeuten flexibel auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.
2. Die Ayurvedakur ist authentisch, d.h. sie basiert auf den klassischen überlieferten Lehren. Sie sollte mindestens zwei, besser drei Wochen dauern.
3. Die ayurvedischen Heilmittel sind frei von Schadstoffen und werden gewissenhaft nach den traditionellen Verfahren hergestellt.
4. Die Küche bereitet aus lokalen frischen Lebensmitteln eine Ernährung zu, die auf Ihren Dosa-Typ und Ihre persönliche Gesundheit zugeschnitten ist.
5. Qualifizierte Yogalehrer begleiten Ihre Ayurvedakur mit Yoga und Meditation.
6. Das Resort weist ein eigenes Ayurveda-Zentrum auf und liegt ruhig in landschaftlich schöner Umgebung, damit Sie sich ganzheitlich erholen können.
7. Der Veranstalter unterhält langjährige Kontakte zu den Ayurveda-Resorts, die auch auf regelmäßigen Reisen in die Zielregion gepflegt werden. So entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen den Partnern, von dem Sie als Kunde durch eine individualisierte Beratung und optimalen Service vor Ort profitieren.
8. Sie haben die Möglichkeit, Ihren Flug direkt beim Veranstalter klimaneutral zu gestalten, z. B. durch den Klimaschutzbund atmosfair.
9. Der Veranstalter arbeitet nachhaltig und ist nach den strikten Kriterien des „forum anders reisen“ für seine „Corporate Social Responsibility“ (CSR) zertifiziert.
10. Sie können ein transparentes Rundum-Paket buchen, das alle Reisebausteine einschließt: Anreise, ayurvedische Verpflegung, ayurvedische Anwendungen und Heilmittel sowie ärztliche Betreuung und Yoga.



Sämtliche Ayurveda-Angebote von NEUE WEGE erfüllen diese Qualitätsmerkmale. Alle Ayurveda-Resort wurden sorgfältig vor Ort ausgewählt und das Team überzeugt sich regelmäßig von der Qualität sowie dem hohen Standard der Anwendungen. Viele Resorts sind sogar für Ihre traditionellen und hochwertigen Kuren ausgezeichnet.

Gerne berät Sie das NEUE WEGE Team persönlich, welches Zentrum Ihren Erwartungen entspricht, damit Sie einen Kururlaub voller Vitalität und Lebensfreude verbringen können!

Literaturverzeichnis

Bauhofer, Ulrich:

Souverän und gelassen durch Ayurveda, 2005

Chopra, Deepak:

Jung bleiben – ein Leben lang.
Mit Ayurveda das Geheimnis des langen
Lebens erfahren, 2003

Chopra, Deepak:

Heilkraft Ayurveda, 2006

Frawley, David:

Das große Ayurveda Heilungsbuch, 2005

Lad, Vasant / Frawley David:

Die Ayurveda Pflanzenheilkunde, 2000

Lad, Vasant:

Das große Ayurveda-Heilbuch, 2003

Mattausch, Jutta:

Ayurveda erleben in Indien und Sri Lanka.
Praxis-Handbuch. Reise- Know-How 2004

Rhyner, Hans Heinrich:

Gesund leben, sanft heilen mit Ayurveda,
Neuhausen 2000

Rhyner, Hans Heinrich / Frohn Birgit:

Heilpflanzen im Ayurveda, 2006

Rosenberg, Kerstin:

Ayurveda - Heilkunde und Küche, 2007

Rosenberg, Mark:

Das große Ayurveda Buch, München 2004

Scherer, Dieter:

Ayurveda für Gesundheit und Schönheit: Der
einfache Weg zu persönlichem Wohlbefinden
für jeden Tag, 2007

Schrott, Ernst:

Ayurveda für jeden Tag. Die sanfte Heilweise für
vollkommene Gesundheit und Wohlbefinden,
München 2003

Schrott, Ernst / Schachinger Wolfgang:

Handbuch Ayurveda, 2004

Schrott, Ernst:

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes
Leben, 2005

Schutt, Karin:

Ayurveda. GU Ratgeber Gesundheit, 2000

Schutt, Karin:

Ayurveda für jeden, 2004

Impressum

Neue Wege Seminare und Reisen GmbH
Niels-Bohr-Str.22; 53881 Euskirchen
Tel. +49 (0) 2255 / 9591-0;
Fax: +49 (0) 2255 / 9591-70
info@neuewege.com; www.neuewege.com

Redaktion:
Neue Wege, Seminare und Reisen GmbH

© Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigung
von redaktionellen Texten, Textauszügen sowie Abbildungen dieser
Broschüre nur mit Zustimmung der Redaktion.

